

心理健康教育 与 思想道德建设专题研究

主 编：赖美琴 宋素琴

副主编：罗恢远 吴恒亮

中国言实出版社

心理健康教育与思想道德建设专题研究

主 编 赖美琴 宋素琴

副主编 罗恢远 吴恒亮

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育与思想道德建设专题研究/赖美琴 宋素琴 主编;罗恢远
吴恒亮 副主编.-北京:中国言实出版社,2007.2
(中华学人文稿)

ISBN 7-80128-842-4

I. 心...

II. 赖/宋...

III. ① 大学生-心理卫生-健康教育-研究

② 大学生-思想政治教育-研究

IV. B844.2 G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 023248 号

出版发行 中国言实出版社

地 址 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编 100101

经 销 新华书店

印 刷 山东旅科印务有限公司

版 次 2007 年 2 月第 1 版

2007 年 2 月第 1 次印刷

规 格 850 毫米×1168 毫米 1/32

印 张 8.5

字 数 245 千字

书 号 ISBN 7-80128-842-4

定 价 18.00 元

本书为惠州学院人文社会科学研究重点委托
项目研究成果

本书得到惠州学院出版资助基金资助

本书撰稿人员

(以篇章撰写为序)

赖美琴	吴恒亮	吴映萍	宋素琴
张芙华	金 伟	庄良杰	蔡江红
成志强	罗恢远	李富明	钟 晖
李金利			

目 录

社会性的系统工程

加强大学生心理健康和道德素质的培养与教育是一项社会性的系统工程	(3)
大学生心理健康和思想道德素质的现状及其教育对策	(17)
大学生生命意识的现状及其教育对策	(45)

心理健康教育篇

大学新生的角色转换及其心理调适	(63)
大学生群体易发心理障碍及其调适	(80)
惠州学院 2005 级新生 UPI 问卷调查报告	(99)
惠州学院在校新生心理健康状况	
问卷调查及其分析报告(一)	(107)
惠州学院 2005 级新生情感、学习状况	
问卷调查及其分析报告(二)	(112)

道德素质建设篇

树立社会主义荣辱观,加强大学生思想道德建设	(123)
新时期加强大学生诚信道德建设的重要性及其对策	(138)
新时期加强师德建设的重要性及其对策	(159)

思想政治教育篇

加强高校学生干部队伍思想政治教育的途径与措施·····	(177)
加强特殊学生群体思想政治教育的途径与对策·····	(189)
构建和谐师生关系,提高思想政治教育效能的必要性 及其原则·····	(211)
惠州学院政法系 2004 级新生思想状况问卷 调查结果分析·····	(225)
参考文献与资料·····	(233)
后 记·····	(236)

社会性的系统工程

加强大学生心理健康和道德素质的培养与教育是一项社会性的系统工程

大学生是十分宝贵的人才资源,是民族的希望,是祖国的未来。在激烈竞争的当代社会,心理健康和思想道德素质状况已成为制约大学生成长成才的重要因素之一。加强大学生的心理健康和道德素质的培养和教育,对于促进大学生德、智、体、美的全面发展,使他们承担起中华民族伟大复兴的历史使命具有重大意义。

一、加强心理健康教育,提高大学生心理素质势在必行

大学生曾被誉为“天之骄子”,可是近些年来,他们却因频频出现“惊人之举”,让人“刮目相看”。2006年5月初,中国社会调查所对北京、上海、广州、南京、武汉等地高校1000名大学生展开了一项针对“大学生心理”方面的问卷调查,结果显示,超过1/4的受访者曾经有过自杀念头。自上世纪九十年代中后期开始,大学生的自杀率急剧上升,大学生的心理健康状况问题引起了全社会的高度关注。心理学家、教育学家不断发出呼吁:“大学生是心理障碍高发易发的群体,心理问题不能及时解决,很可能导致严重的心理疾患和人格分裂,还会出现自杀、犯罪等极端行为。”因此,提高大学生的心理素质,培养大学生的健康人格,已成为一项社会性的系统工程,全社会必须高度重视。

(一) 重视生命教育是我国学校教育发展的必然趋势

大学生对生命的轻视彰显了大学生生命教育的缺失。重视和倡导对大学生的生命关怀教育,不仅意味着对大学生个体自然生命

的关切,更意味着对大学生生命价值与人生态度的引导与提升,大学校园急需呼唤生命意识的觉醒。关注生命,进行生命教育是学校教育永恒的主题。大学教育,不仅要使学生获得知识和技能,更重要的是以学生的成长发展为本,促进他们的潜能开发、素质提升和人格完善,帮助他们健康成长、成才。

重视生命教育是社会环境发展变化的迫切要求,是促使教育回归生命发展的本质的需要。教育以育人为根本,因此教育学生关注生命本身,懂得生活和实现生命的价值,使学生成为“一个人”——一个真正意义上的完整的人,就是教育最原初的意义,这也是人生最本质和最高的价值目标。

重视生命教育,是由大学生身心发展的特殊性所决定的。大学阶段是人生的一个特殊阶段。在这个时期,大学生往往会出现一系列的矛盾冲突,如独立性与依赖性的矛盾、交往需要与自卑闭锁的矛盾、理想与现实的矛盾等等。大学生身心发展的这些特殊性,决定了高校思想政治教育必须正视大学生心理发展落后于生理发展的实际,对大学生心理发展过程中出现的矛盾及时加以疏导,使其向积极、健康的方面转化。

建立以生命教育为核心的教育理念,积极开展生命教育的研究,努力探索在高校开展生命教育的工作模式,以及生命教育的有效原则、途径、措施和方法;发挥学校特色,设计生活化、融渗性的生命教育教学活动;开设生命教育课程,引导学生学习并展开讨论,使大学生懂得珍惜生命、尊重生命,获得生命的真正意义;坚持学科渗透,将生命教育渗透到各科教学活动中,使课堂充满生命气息,使学科教学体现生命性;充分发挥思想政治理论课在大学生思想政治教育中的主渠道作用,把教授知识与思想政治教育和生命教育结合起来,把系统教学与专题教育结合起来,把理论武装与实践育人结合起来;建立关怀生命教育的校园环境,使学生的心灵得到净化,情感得到陶冶,身心得到锻炼;主动占领网络思想政治教

育新阵地,使网络成为宏扬主旋律,开展生命教育的重要手段,牢牢把握网络思想政治教育和生命教育的主动权。

高素质人才要有良好的思想道德素质、科学文化素质和身体素质,也要有良好的心理素质。良好的心理素质是生存和发展的资本。因此,健康的心理是人才发展的根本素质。高等学校担负着培养高素质人才的光荣使命,心理健康教育和思想道德教育事关高等学校人才培养工作的成败。健康的心理和良好的思想道德品质是完成学业、掌握专业知识技能的必要的先决条件。

(二) 以良好的生理、心理状态和精神面貌迎接新生活的挑战

马克思指出:“一种美好的心理,比十副良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。”实践证明,心理素质是人才素质的基础,大学生没有良好的心理素质便无法很好地完成学业,更无力承担未来建设祖国的责任,从这个角度讲,心理素质直接影响大学生全面素质的提高,关系到高校能否完成造就德智体美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人这一根本任务,关系到中华民族的未来。我们应把加强大学生心理健康教育和思想道德素质教育工作看作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措,增强工作的责任感和自觉性。

随着大学扩招和就业压力的增加,当代大学生走进大学校门,面对大学生活中学习要求与任务的变化,生活环境和人际关系的变化,学校管理系统和管理方法的变化,一开始就感觉到校园内学习竞争和社会岗位与能力竞争的气息,随即出现诸多的不适应,引发一系列心理困惑与障碍,导致心理失衡。

有专家分析指出,大学新生出现的各种心理问题,主要是因为学生们在角色转换和环境适应方面出现了障碍。具体来说,主要有:现实中的大学与心目中的大学不一致导致的心理落差;对新的教学模式不适应造成的心理空虚和失落;交往对象、交往内容和交往方式的变化引起的心理困惑和失调;来自现实生活的压力产生

的心理误区和失衡等等。面对这种种变化,这种种复杂矛盾和思想障碍现象的存在,我们必须按照我们所生活的环境和所承担的任务以及所应有的责任和行为规范调整我们的角色,努力适应学习环境的变化,注重加强专业知识的学习和技能的培养,注重训练独立思考和研究问题的能力,从被动接受知识型向主动争取知识型转化,树立终身学习的信念,树立快乐学习的信念,找到适合自己的学习方法,培养 and 提高自己的求知需求与兴趣,以良好的生理、心理状态和精神面貌迎接新生活的挑战。

为了较好地解决大学新生出现的各种心理问题,大学生们应注意学习和掌握沟通交往的技巧,建立良好的人际交往关系。大学生来自各个地方,每个人的个性、习性、兴趣爱好各不相同,这就要求每个大学生都要做到合理的自我定位,克服自卑、自恋、以自我为中心三种心理,积极进行心理的良性调适,学会处世的道理,认同团结和伙伴意识,树立团队合作精神,学会尊重自己与尊重别人,学会换位思考,对别人不求全责备,积极主动进取,用豁达的心态去对待周围的人和事,以积极主动的态度坦然面对自己所遇到的一些问题,做到主动发表自己的意见,主动征求别人的意见,主动帮助别人,主动与对方言归于好,主动改善自己,主动付出热情和坦城,无论是对待批评还是赞扬,都不要太过于在意,有则改之,无则加勉,宠辱不惊,就一定能得到别人的好感与赞同,顺利完成角色的转换,调节好自己的心理情绪,应对新生活的挑战。

(三) 维护和增进心理健康,塑造完美健全人格

健康的一半是心理健康。大学生的心理状况,关系到大学生的身心健康,影响到大学生的学业及德智体美全面发展,已引起学校和社会的普遍重视。

心理活动同任何现象要从运动、变化、发展,再运动、变化、发展的规律一样,是物质发展到一定阶段才出现的。大学生的心理状态,也是随着社会条件的变化、年龄的增长、环境的变迁、职业的

定向等因素而变化、发展的,它一般经过适应、稳定发展、成熟与动荡三个阶段。在各个发展阶段,又不同程度的存在着各种矛盾的心理,主要表现在独立性与依赖性并存的矛盾;闭锁性心理与交往要求的矛盾;求知欲望强与鉴别能力低的矛盾;理想性与现实性的矛盾;性成熟与性约束的矛盾,等等。从而导致由于角色转换引起的焦虑症、抑郁症、恐惧症;人际交往渠道受阻引起的回避型人格异常、妄想型人格异常与强迫型人格异常;学习内容与方法的改变引起的神经衰弱症、自卑感和嫉妒心理;异性交往引起的青春型精神分裂症与激动性忧郁症,这些都严重地影响了正常的学习和人际交往。

因此,要维护大学生的心理健康,就必须讲究心理卫生,首先是讲究用脑卫生,科学用脑,做到学习或工作与休息并重,养成良好的生活习惯,保护大脑和神经系统的健康。

大学生应做到讲究情绪心理卫生,就是要用理智和克制调节自己的情绪,维护健康的情绪。最重要的是学会战胜自己,遇事就要用理智驾驭自己的情感,用克制控制自己的情绪,用理智和克制调节自己的行为,提高行为的自控能力。

大学生应讲究心理环境卫生,建立和谐的人际关系,要学会理解和宽容,人人都具有宽容和仁爱之心;讲究性心理卫生,正确处理好学习与恋爱关系;正确进行心理调适,防止心理疾病的发生,提高思想认识,增强适应社会的能力,解脱心理上的困惑;树立远大的理想和目标,满怀充分的自信,一往无前地努力奋斗,以一颗平常心对待新生活,在新的起点上确立新目标,树立新形象,培养良好的个性品质,增强心理承受能力。只有树立明确的行动动机和目的,培养不怕失败、不怕困难的勇气和毅力,培养良好的情感和控制情绪的能力,才能具有顽强的意志。

在人生的全部意义中,爱情只是人生的一部分,更重要的是理想和事业。所以,作为大学生还应讲究性心理卫生,端正恋爱动

机,把爱情视为一种责任和奉献,树立正确的恋爱婚姻观,正确处理好学习与恋爱关系。懂得只有爱情和事业的结合,爱情才能保持旺盛和持久的生命力。

二、加强高校大学生思想道德建设,树立社会主义荣辱观是大学教育的使命

荣辱观是一个社会的价值导向,是道德在社会生活中的具体体现,也是人们进行道德约束和道德评判的重要手段和标准。“知荣辱、识廉耻”是做人的基本要求,从古到今评价一个人也常把“德”字放在首位。“无羞恶之心,非人也”。“不知荣辱乃不能成人”、“宁可穷而有志,不可富而失节”、“宁可毁人,不可毁誉”等知荣明耻的道德格言,在提高人们的道德修养和道德素质,维护社会道德秩序和社会稳定方面,发挥着十分积极的作用。

(一)“八荣八耻”教育是大学生思想道德教育的主旋律

胡锦涛同志顺应民心、民意,呼应社会和民族进步的潮流,反映时代进步趋势,适应我国全面建设小康社会,加快推进社会主义现代化的阶段性的特征、要求,概括出“八荣八耻”。这代表着进步人类普遍的一种价值追求,也代表着我们这个社会、这个民族的一种普遍价值标准,体现了现时代社会文明的主旋律。

修身当先知耻。目前现实情况下,我们如何使“八荣八耻”成为更多人的行动?作为大学生,关键是要从自己做起、从身边做起、从点滴做起、从现在做起。要使这种荣辱观表现的价值观真正转化为一种社会风气,让大学生们感受到“有德者光荣、高尚”,“无德者受到贬斥,感到耻辱”。

耻感不在,何以为荣?一个民族的伟大繁荣,不仅仅需要经济的富足,更需要“彰善瘅恶”的民族精神。良好的道德传承是中华文化之宝,是中华社稷之基,是民族精神之魂。不可否认,市场经济利益观对传统社会道德伦理形成了极大的冲击,现代社会生活

的多样性也给了每个人选择自我生活方式的自由。但是,无论怎样选择,社会道德底线不容觊觎,是非黑白美丑善恶不容颠倒。在我国发展的关键时刻,“八荣八耻”旗帜鲜明地把道德领域的是非黑白划分开来,成为社会公众坚持什么、反对什么的标杆,成为社会风尚倡导什么、抵制什么的卡尺。牢记“八荣八耻”,我们的道德准则自然清晰明了。每一个大学生应当把遵守社会道德,树立社会主义荣辱观作为加强个人修养、完善自身人格的基本功来付诸实践,使社会道德意识深入人心,鼓励学生在学校做一个好学生,在家里做一个好孩子,在工作岗位上做一个好劳动者,在社会上做一个好公民,为全面提高整个社会的道德水平奠定坚实的基础。

高校作为培养创新性高素质人才的摇篮,发展先进文化的重要阵地,以培养有理想、有道德、有文化、有纪律的“四有”新人为目标,对提升公民道德水平,提高公民思想道德素质,特别是提高高校大学生思想道德素质负有重要责任。高校必须加强对大学生进行“八荣八耻”的社会主义荣辱观教育。

教育部高校学生思想政治状况滚动调查的结果显示:目前大学生的思想道德主流是健康向上的,大学生的精神面貌和思想道德状况总体良好。

然而,面对世界范围内各种思想文化的相互激荡,面对社会主义市场经济条件下新旧体制转换过程中出现的一些矛盾,个人主义、享乐主义、拜金主义等价值观有所抬头,并对大学生世界观、人生观、价值观有所影响和渗透,导致大学生思想道德方面也出现了许多新问题:一些大学生在不同程度上存在政治信仰迷茫,理想信念模糊,价值取向扭曲,诚信意识淡薄,社会责任感缺乏等状况。因此,加强对大学生进行思想道德教育,进行社会主义荣辱观的教育,引导、提高大学生道德素质是非常重要的。这就要求我们做到:加强大学生思想道德教育,树立道德信念,培养道德情感,养成高尚道德情操,提高思想道德素质;加强大学生的自我修养、自我

教育、自我提高;增强社会主义荣辱观教育的时代性、针对性、实践性,把社会主义荣辱观教育引入教材、引入课堂、引入学生生活实际。

(二) 诚信道德教育是大学生思想道德教育的主课题

在现代社会,诚信是现代文明的重要基础和标志。大学生是现代化建设的主力军,是人类文明的传承者,大学生诚信是整个社会诚信的晴雨表和风向标。

诚信作为中华民族的传统美德,从厚重的中华文明积淀中走来,一直绵绵延续到今天,浸润着人们的心灵,提升着人们的素质,承载着民族、国家、社会之根基。

我们党历来十分重视诚信建设,把它作为治国理政的基本准则。毛泽东、邓小平、江泽民对诚信做过许多论述,极大丰富了诚信的基本内涵,指明了诚信建设的方向。

新时期的大学生作为中国社会先进生产力和先进文化的代表,树立诚信观念、遵守信用规范是必需的基本素质之一。大学生要肩负起全面建设小康社会和社会主义现代化建设的历史使命,就必须把诚信作为高尚的人生追求、永恒的行为品质、立身处世的根本准则。大学生只有努力培养诚实守信的优良品质,奠定立足现代社会的道德基石,才能承担起全面建设小康社会和社会主义现代化建设的重任。

培养新时期大学生诚信意识,构建大学生道德建设体系,是一个系统工程。它要求我们必须在加强教育上下工夫,必须在加强实践上下工夫,必须在加强管理上下工夫,必须在加强制度建设上下工夫,努力把每一个大学生都培养成为“有理想、有道德、有文化、有纪律”,德智体美全面发展的社会主义事业建设者和接班人。

诚信既是思想观念的认知过程,又是行为习惯的养成和积累过程;既要求个人的内在修养和觉悟,又需要有很强的外在约束、规范以及良好的社会环境的熏陶。因此,新时期大学生诚信道德

的培养可采取以下对策:结合学校实际,求真务实地开展诚信教育;确立诚信道德教育指导思想;创设诚信环境,做到环境培育诚信;端正对大学生诚信道德的基本评价;构建大学生诚信测评体系;加强对大学生的法制意识教育。加强对大学生的法制意识教育,让大学生明白在法制社会中,信用意识既是道德问题,也是一种法律意识,每个大学生都应该具备这两方面的基本修养,努力塑造新时期大学生诚信道德人生。

三、加强师德建设是加强大学生思想道德教育工作的关键

教育事业是一个民族最根本的事业,道德建设离不开道德教育,学校在整个社会道德建设中有着其他教育不可替代的地位和影响。高校作为传承文明、培养人才、创造知识、服务社会、传播先进文化的主战场,在构建社会主义和谐社会的过程中具有举足轻重的作用。教师是以对人的培养教育为其专门职业的劳动者,是学校的主体,担负着培养、教育下一代人的艰巨、繁重的任务。所以,师德建设在高校大学生思想道德教育工作中起着至关重要的作用,是教师队伍建设中最根本的建设。

千教万教教人求真,千学万学学做真人。教师的首要职责是引导学生学会做人,做有德之人、有为之人。教学生学做人,教师首先得会做人。

当前,教师队伍师德状况的主流是好的。但是也要看到,教师队伍的职业道德也存在着一些值得重视的问题。教师队伍中也有一些人受个人主义、拜金主义、享乐主义等不良思想的影响,敬业精神淡漠,爱岗意识弱化,社会兼职太多;讲实惠,讲索取,不愿多做奉献;有的人贪图享受,备课不认真,不愿到学生中了解情况;有的人甚至道德堕落,弄虚作假,剽窃他人学术成果。“己身不正,焉能正人”?因此,加强教师职业道德建设具有极其重要的意义。

爱岗敬业是社会主义职业道德的基础和核心,是社会主义职