

DAXUESHENG XINLI WENTI YANJIU

# 大学生心理问题研究

罗春秋◎著

吉林人民出版社



---

---

# 大学生心理问题研究

DAXUESHENG XINLI WENTI YANJIU

罗春秋 著

吉林人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理问题研究 / 罗春秋著. -- 长春: 吉林人民出版社, 2017.11

ISBN 978-7-206-14516-2

I. ①大… II. ①罗… III. ①大学生—心理健康—健康教育—研究 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 287564 号

## 大学生心理问题研究

---

著 者: 罗春秋 著

责任编辑: 李沫薇

封面设计: 海星传媒

吉林人民出版社出版 发行 (长春市人民大街 7548 号 邮政编码: 130022)

印 刷: 长春市昌信电脑图文制作有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14.75 字数: 210 千字

标准书号: ISBN 978-7-206-14516-2

版 次: 2017 年 11 月第 1 版 印次: 2017 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 45.00 元

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

## 作者简介

---

罗春秋(1985年—)，男，四川眉山人，博士，讲师。毕业于南京理工大学马克思主义学院，现任职于西南交通大学马克思主义学院。主要研究方向为思想教育与心理健康教育。

曾在《求索》、《新疆社会科学》、《黑龙江高教研究》等期刊上发表论文十余篇，并主持了四川省大学生思想政治教育研究中心课题及西南交通大学自主课题两项。

---



# 目录

## CONTENTS

---

1	前言 .....	1
1.1	选题背景 .....	1
1.2	研究综述 .....	7
1.3	对于四川省部分高校学生的心理健康问题的调查分析 .....	21
2	大学生心理健康问题及心理健康教育的含义和历史发展 .....	26
2.1	大学生心理问题的含义 .....	26
2.2	大学生心理健康教育的含义 .....	33
2.3	大学生心理健康教育发展的回顾与展望 .....	57
2.4	加强大学生心理健康教育的重要性与必要性 .....	59
3	大学生心理健康问题的主要表现 .....	74
3.1	生理性心理健康问题 .....	76
3.2	情感性心理健康问题 .....	85
3.3	紧张性心理健康问题 .....	88
3.4	因特网性心理健康问题 .....	91
4	大学生心理健康问题的形成与预防 .....	104
4.1	大学生心理健康问题形成的因素 .....	104
4.2	大学生心理健康问题形成的机理 .....	113
4.3	大学生心理健康问题的预防 .....	117



5	当代大学生心理健康教育存在的问题及其原因分析 .....	133
5.1	国内外大学生心理健康教育的现状分析 .....	133
5.2	大学生心理健康教育存在的主要问题 .....	135
5.3	大学生心理健康教育存在问题的原因 .....	141
6	21世纪大学生心理健康教育的目标和内容 .....	152
6.1	21世纪大学生心理健康教育的目标 .....	152
6.2	21世纪大学生心理健康教育的内容 .....	155
6.3	21世纪大学生心理健康教育的基本原则 .....	159
6.4	21世纪大学生心理健康教育应注意的问题 .....	163
7	新时期大学生心理健康教育的路径与方法 .....	169
7.1	大学生心理健康教育的理论基础 .....	169
7.2	当代大学生心理健康教育的基本途径 .....	173
7.3	加强大学生心理健康教育的几点思考 .....	207
	结束语 .....	226
	参考文献 .....	227



# 1 前言

## 1.1 选题背景

随着改革开放的不断深入以及高等教育的不断普及，高校输出的人才给我国经济社会快速发展提供了支持作用。但是，我国多年来形成的教育模式以及社会环境的复杂性，给大学生的心理造成了影响，大学生心理问题越来越突出。大学生中产生的恶性事件呈上升趋势，更是出现了马家爵、林森浩这种轰动全国的犯罪案件。大学生之间不断凸显的心理问题，给我国的发展与稳定，特别是国民素质的提高产生了负面影响。

四川的这一问题同样严重。为了给区域社会经济发展提供优质人才，在四川高校之间展开大学生心理健康问题的研究，寻找提升大学生心理健康水平的方法，是非常必要的。

随着社会发展的步伐越来越快，在大学生中间存在很大一部分人在心理方面有着不正常的反应，以及无法适应这种生活的障碍，大学生在心理方面存在的问题已经被社会广泛关注。我国在面对世界经济发展中的挑战越来越大，这就要求大学生必须拥有心理上的健康，这是高校思想政治工作的主要内容，也是素质教育良好开展的必然要求，同时也是时代的呼声。2001年，在教育部出台了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》以后的这些年里，各个高校针对大学生心理健康教育工作的推进进行了许多有益的探索和实践，总结了许多经验。但就目前的现状来看，大学中关于心理健康教育的工作还远远无法满足现实要求，高校在认识上还存在很多问题，实践也无法跟上问题的要求。所以，在针对大学生心理健康方面问题的关注度必须继续加强，对这一问题的认识必须有更准确的把握，高校教学与研究人员必须对新形势下如何在大学生之间开展更有效的心理健康教育进行更积



极的思考，为在大学生中间实现良好的心理健康教育展开更多有益的实践。

## 一、研究背景

科技创新带动着经济更快速的发展，人类文明也在不断书写着新的辉煌，这些辉煌的长久无不依靠人类素质的提高。21世纪这一注定不寻常世纪的到来，世界一体化格局的不断明朗，使大学生受到各方面学习的影响与刺激，来自各方面的压力也伴随着世界格局的变化在不断增加，在这一特殊时间点上，对于具有时代担当人才的培养是高等学校必须担负起的历史重任。与世界不断产生深刻变化同步的是，在我国改革开放不断走向深水区的历史关头，社会主义市场经济需要各方面人才不断完善，这使得竞争在以更频繁的频繁出现，人与社会之间也随之产生了更多的不协调的问题。快节奏的发展要求大学生有更高的学习效率、更快的学习与生活节奏，同时也带来了很多人际关系问题，各种观念层出不穷，这些冲击要求大学生在心理应变、抗打击能力以及自我调控能力具有更强的心理素质。青年大学生在承担着未来社会主义建设主力军的压力下，他们受到社会各方面的影响不断增多。由于他们具有更敏捷的思维，兴趣比较多，具有更强的竞争意识，对新事物的感知更为敏感。还有一点是，他们还未步入社会，在心理素质方面不够强，自控能力差，没接触过较多的社会交往，这使得他们耐挫能力与成年人来说显得更为薄弱。2002年国家卫生部就针对这一问题召开了青少年心理健康问题座谈会，具有关研究数据显示，全国在当时存在3000万青少年在心理方面存在一些问题，在行为方面的问题检出率达到12.97%；有16%—25.4%的大学生存在心理障碍，这些问题主要主要表现为焦虑不安、强迫症、神经衰弱。还有许多学生因心理问题使正常的生活学习受到了影响，休学或退学现象在逐年上升。

作为民族的希望，大学生需要具备良好的身体素质与心理素质，这是能够使民族发展与振兴，使民族能够骄傲地屹立于世界民族之林的必然要求。大学生在成长过程中要不断加强思想政治素养的提升，练就过硬的科学文化本领，取得体质与心智的全面发展。与其他国家相比，我国心理学理论的研究存在很大差距，教育还没有完全从应试教育中走出来，要实现素质教育还有比较长的路要走，这使得高校在针对大学生心理方面的教育还无法完



全适应时代发展以及大学对于更好的成长方式的要求。心理素质教育是德育观念形成的重要组成部分，就这一点的认识还不够深刻；有一些高校到目前为止还没有将心理素质方面的教育视作德育教育的范围，道德方面的内容还只是包括政治、伦理以及法律方面的内容；德育教育还只是为了适应对于当时重点问题的关注上。21世纪对于人才培养有更高的要求，中共中央国务院在2004年发布的《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》中就有相关要求，要将使大学生获得全面发展成为高校思想政治教育的重点工作。让素质教育在更深层面上得到发展，使大学生的思想道德素质不断提升，使大学生的科学文化水平和健康水平得到同步发展，使当代大学生养成勤于学习、善于创造、甘于奉献的精神，使他们成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义新人。

大学生是未来社会主义建设的主力军，高校必须针对大学生在人才培养方面承担更大的责任，使高校成为培养未来社会主义接班人的沃土。因此，对于高校来说，提高大学生整体素质必须成为现代教育的首要任务及目标。在这一目标实现的过程中，提高大学生心理健康成为了能够使大学生得到全面发展的主要原因，需要各高校在各自的教育环境中为大学生提供能够为他们身心产生积极影响的要素。比如，近年来高校招生规模的不断扩大，使得本来就有限的教育资源显得更加无法满足需求，师资、管理、硬件设施等资源配置的科学性也满足不了要求，这使得现代教育的发展步伐受到了极大的影响，甚至针对学生生活、学习的基本条件也得不到很好的满足。再加上高校周边社会环境不是很理想、学生与社会在人际关系的处理上越来越复杂、继续深造和就业创业都产生了更大的压力等，这些因素在很大程度上给大学生们带来了许多身心健康方面的负面影响。这几年，由于人口原因，高校生源呈现出减少的趋势，高等院校的入学门槛一降再降，使得学生在整体素质方面与以前有了很大的区别，以上各种因素的叠加使得高校心理健康教育面临着前所未有的挑战。近年来的许多研究与调查就指出，在目前的大学生中退学、休学和自杀的现象越来越多地出现，这些都有一部分大学生心理问题存在严重问题的表现，这使得各高校在知识传授的过程中对心理健康教育的要求不断增加。因而，在对大学生进行心理健康教育的过程中，到底应该以怎样的方式展开才能有效解决这个问题，成为了摆在高校面前最为棘手的问题。



题之一。我们认为，面对这样的形势，高校应该将心理健康教育的开展作为教育的主要环节，不断使环教育环境得到优化，需要将心理健康教育充分地结合到学生思想政治教育工作之中去，采取这种良好的教育不仅可以使大学生之间心理健康问题不断减少、不断提高大学生心理健康水平，还对更稳定的校园环境的产生起到促进作用。这些工作都能对促进高校思想政治工作更好地开展提供帮助，给高等教育培养目标的实现提供强有力的支持作用。

## 二、研究意义

本书在心理学视角下分析当代大学生中存在的心理问题以及对这些问题产生的原因和影响因素进行研究，以特殊问题展开讨论，寻找解决这些问题的应对举措，研究能够有效地预防大学生产生的心理问题。也可以提高各高校对于心理健康教育方面的针对性，能够为和谐社会的构建提供有利的条件。

## 三、选题依据

中国改革开放的持续推进，带来了经济的高速发展，并给社会做出了许多贡献，伴随着改革开放在近些年得到了飞速的发展，在人们生活水平日益提升的同时，在每个人的生活中都会遇到这样的挑战，生活方面的压力在每个人身上都有体现。压力的积累对个人的心理健康的影响日益加重，越来越多的心理疾病、心理障碍开始出现在人们的生活中，影响着我们的正常生活。作为国内精神方面的卫生权威部门——中国疾病预防控制中心的下属部门精神，卫生中心在进行了大量调查后得出的数据表明：仅截止到2009年，全国患有精神类问题患者总数达到了1亿人以上，我国每13人里面就存在1人不同程度或不同类型上有精神方面疾病问题。与此同时，在国内一项近1.2亿成年人为研究对象的精神疾病的调查显示，仅从2001—2005年，我国的成年人中有精神方面问题的病人总数达到惊人的17.5%，且集中体现在心境方面的问题、精神焦虑问题、物质滥用问题等项目上。各类精神疾病造成的一个更大的影响是自杀，2002年，我国开展了第一次大规模自杀调查。调查结果显示，自杀已经成为了青年人群（15—34岁）排名第一的死亡原因，而造成年轻人自杀的因素里，心理压力又大又成为第一大因素。数据表明，我国近年来每年有近三十万人因各种原因自杀，而在自杀的人群里，受



到心理障碍、疾病长期困扰和折磨又成为了重要的显性因素。心理障碍得不到有效解决，严重影响个人的正常生活，造成家庭负担，也影响了社会的全面进步。通过各种各样的方式，开展更多心理健康教育和心理健康、精神卫生常识的宣传普及工作，应该受到全社会的重视。

而对于在校大学生而言，其正处在成长的关键时期，健康的心理对其意义非凡。无论是大学期间，还是面对即将踏进的社会，大学生都会遇到各种不同事情带来的压力。具体而言，大学生在校期间，往往会承受学习成绩、就业择业、情感恋爱和人际交往等方面带来具体的压力，这种压力如果不能得到很好和迅速的应对，往往会逐渐引发成为心理方面问题和心理疾病。据一项调查显示，从1989到1998年短短10年之间，我们国家大学生的心理问题产生率占总生病比例，较1989年增长了7%，达到了27.03%。心理疾病更不容治愈、缓解，它们在影响了高校学生的正常学习生活的同时，还有可能带来更加不良的影响。近年来据不完全统计，大学生在全国休学、退学、接受处罚和非正常死亡的事件中，因心理疾病问题诱发的就高达1/3。2009年，在一项有2000余名高校学生参与的调查表明，高校学生面对的主要压力来源上是择业问题，接近90%的高校对以后的工作和生活没有明确目标，而曾经有轻生想法的人占到接受问卷总人数的8.3%。从心理疾病和障碍的发病率、对高校生产生的影响等方面来看，高校学生的心理问题已有迹象发展成为制约他们正常发展的重要因素，高校教育工作者理应对其加以重视、研究。

值得欣慰的是，社会现阶段的教育除了传授知识技能外，也逐渐开始注重实现个人的全面发展。在全面进行素质教育、减轻学生负担的同时，国内大学也普遍更加重视对于高校学生有关心理健康方面的教育，在理论方面的探讨和实践当中逐渐探索实现高校学生心理健康的有效方法。为了使这方面工作能够更好地开展，2001年出台了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》，党和国家对大学生心理方面健康的教育予以了高度重视，《意见》具体指出了如何在大学生之间开展心理健康教育。自此开始，在大学生之间开展心理健康教育工作逐渐变成高校在培养人才方面的重要内容。紧接着，国家又提出了一系列的措施，将高校学生心理健康方面的工作不断提升到新高度。在2006年6月出台的“第十一个五年规划纲要”中，



党和国家提出了对心理健康教育提高保障措施的要求，这是第一次把心理健康方面的教育工作和提高人民健康水平联系起来；而在涉及到全国教育开展的“‘十一五’规划纲要”于2007年发布并指出，要使学生在心理健康方面以及珍爱生命方面有更高的认识，为更好地为提高学生健康水平提供保障。2008年国家发布《关于加强大学生安全教育工作的实施意见》，《意见》对高校心理健康教育与心理咨询的指导思想、工作任务以及教学内容表明了具体的要求，重点阐述规范了心理健康教育与咨询的开展原则和实施措施，对加强大学生心理健康教育师资队伍、完善大学生心理健康教育制度和具体工作开展做出了明确指示；还对教育建设、如何构建并且完善心理健康教育领导体制和工作机制等工作的内容进行了详细的说明，形成了指导大学生心理健康教育工作顺利开展的规定措施。为能够更方便指导大学生心理健康方面教学工作，教育部2011年对心理健康教育有关的课程内容开展了更细致的指导工作，根据相关规定编写了教学主要要求，这一要求工作的开展对促进心理健康教育的科学化工作提供了规范，使理论教学成为了心理健康教育工作的主要方面。2012年，教育部与共青团中央、卫生部共同在考虑到心理健康教育现实情况的前提下，确定了完善心理健康教育工作的意见，这些意见针对目前心理健康教育开展方面存在的问题给出了有针对性的改进措施。我们国家各个相关部门近年来对于大学生心理健康教育的重要作用和作用方面开展了许多切实可行的工作，对于有效帮助心理健康教育顺利且有效地开展颁布了许多规定与指导意见，使得全社会对于这方面的关注更加广泛和深刻；同时，在执行这些规定和指导意见方面，各地高校也在不断创新，寻求更为科学有效的教育模式和教学内容，不断地加强教师队伍建设，不断提出心理健康教育更为切合实际的思想与方法。从各相关部门近几年出台的有关心理健康教育的各方面文件可以看出，心理健康教育在帮助学生更健康的成长方面需要产生更大的作用，承担起更大的责任。大学生能不能顺利成长成才，能不能成为社会主义建设工作合格的接班人，是否能够肩负得起时代赋予他们的特殊历史使命，心理健康状况起到了决定性作用。所以对大学生的心理健康状况进行全面的调查，不断加强对于大学生的心理健康教育工作，对于培养他们健康的心理素质能够产生重要的实践意义，并且具有一定的理论意义。



## 1.2 研究综述

### 一、国外文献综述

就世界各国的情况来看，各个国家都非常重视针对大学生的心理健康问题的研究工作，但由于教育制度及其发展状况的不同，国内外研究的方向和程度不一样：国外研究的重点在于揭示学生心理现象更深入的理论方面，多以试验的方式展开，国内研究的重点则放在对心理现象表现的分析；国外更注重心理健康问题对学生成长影响的研究，国内的侧重点则放在研究这一问题对社会发展的影响。早在 20 世纪初，国外就逐渐开始了这方面的研究工作。国外学者认为研究的重点在于，如果一个人日常生活中常见行为符合道德规范的要求，那就可以认为这个人心理是健康的。

20 世纪早期，西方在职业辅导中开始了学校心理辅导工作。当时的背景是，在工业革命的影响下，美国出现了大规模的移民潮，大规模不同背景不同国家的人进入美国，使得美国社会变得极其复杂，学校学生中出现的各类问题也变得非常突出。心理辅导工作正是在这样的时代影响下产生的。1907 年，戴维斯 (Tene.B.Davis) 开始在美国一些公立学校为学生进行心理辅导，目的是为了帮助学生建立起更好的个性以及防止有问题的行为的复发。1908 年，帕森斯首次在波士顿开设了专门的职业学校，学校专门开设了帮助学生重新认识自己，以帮助他们找到更适合自己的工作，他因此被称赞为“辅导之父”。在那个时代，大工业不断发展，社会也产生了颠覆性的变化，这使得人们的心理疾病越来越多，当时急切地需要一种防止这种疾病蔓延的方法。美国人比尔斯 (C.W.Beers) 就是心理疾病的受害者，但是他利用自己曾经患过心理疾病的经历，写出了《一颗自我发现的心》这本书，本书的出版轰动一时，有关心理健康的运动由此在美国迅速传播开来。第二次世界大战结束后，美国退伍军人管理委员会为了解决这一问题，提供了大量奖学金来帮助学生进行心理辅导课程的培训，使他们走上了心理辅导员的岗位。后来，在苏联人造卫星成功发射这一事件的刺激下，美国颁布了《国防教育法》，使心理辅导训练在学校以法律的形式被确定下来，并且给予了大



量经费的支持。这一法律的推行使心理辅导工作的研究与开展取得了较快的发展。

心理辅导也被称为心理咨询，发达国家在高校中开展这一工作的经验已经超过了半个世纪，这项工作主要是为了使能够正确认识自己并且使学生自助能力不断提升，使学生在遇到心理问题时，能够以更成熟的心态去面对，使他们的人格更加健全。20世纪末，各个国家都普遍调整了自己国家学校的心理教育规定，这一调整促进了在后来的21世纪学校心理教育获得了更好的发展机会。在美国，针对多数大学生的心理辅导是在1940年开始展开的，这一工作主要由政府的教育部门来承担开展，在法律上则得到了各个州的支持。所以目前美国的心理保健、心理咨询机构在所有大学都是常设机构，并且有专职人员负责这项工作。这些部门不仅开展日常心理咨询与教学工作，更普遍的是开展丰富多彩的团体心理培训。日本在大学生心理咨询方面开始得也比较早，20世纪50年代就已初具规模。日本大学生心理咨询非常普及，活动的举办也是包含了多个方面，同时也是学校日常教学的一部分，在咨询理论和方法的形成上也是别出一格，通过学生管理部门来开展大学生的心理咨询工作，这为日本的学生心理咨询工作的开展提供了非常强有力的支撑。

国外认为，心理健康方面的临床治疗是非常专业的工作，而非兼职活动。它的专业培训也是非常系统的，可以从四个方面来实现：一是理论学习。国外心理健康辅导人员都是专业工作人士，他们必须掌握他们治疗行为背后所依据的理论知识；二是专职人员的自我素质和修养。他们往往要留给学员自我探讨的时间，通过不断深入的自我反思来发现自身存在的各种问题；三是不断完善的方法和技巧的形成；四是社会实践的开展。但是就目前来看，对于心理学应用人才的培养主要存在两方面的方法：第一种方法是博尔德方法，即“科学家型从业者（(scientist-practitioners)”模式，第二种则是心理学博士模式。要在美国的心理咨询师施行职业准入制度，美国心理学会（APA）和全美学校心理学家学会（HASP）是制订这一标准的专业机构，心理培训师资格的获得必须经过这家机构的培训并且取得相应的硕士或者博士学位，而且还要进行一段很长时间的、在导师监督下的临床实践活动，还要进行严格的资格认证过程，才能获得这一资格。



就目前西方的制度建设来看，心理健康教育、心理咨询和心理治疗机构的发展是非常好的，国家心理健康维护系统的形成也已经比较完善。美国著名心理学家埃里斯对西方 20 世纪心理治疗发展的评价是：虽然心理治疗在 20 世纪较早时候非常忽视宗教和精神信仰问题，但最近的研究发现这些因素在人类生活中扮演着主要角色，它们的存在还有助于人们消除困扰。

美国权威性很高的心理健康协会非常认同他的这一说法，他们认为个体心理健康与否，主要指标是积极开朗并且平静的心态；对不平等现象以及不如意的事情的处理方式与看法；能否在日常生活的琐碎事情中发现乐趣并对生活赐予他的每一份惊喜都倍感珍惜；能否维持较好的友谊；能否展现出自己的才能和天赋；能否时常反思自我，在人生每一次重要的十字路口都有慎重的选择。

心理学专家马斯洛和米特尔曼在其著作《变态心理学》指出，在测量一个人心理是否健康方面，有七个指标可以表现。分别是安全感、自我了解与评价、客观的奋斗目标、人格的完整、心态调整、人际关系、反思与学习。

心理学专家罗杰斯认为，心理健康的人的生活一定是非常丰富多彩的；他们表现得非常洒脱与自由自在；他们极富创造性。同时，他还认为，将来的更加聪明的人类，所追求的不应该是奢华的物质生活，他们所期望的应该是充实的精神世界的满足；他们所追求的是生命的升华；他们对于生活中的每一处都感到刻骨铭心；他们乐善好施，以帮助他人为自己的快乐；他们对陈旧腐败的制度厌恶至极，他们对于未知的新事物是极其反对的；他们厌恶虚伪与不诚实，他们对于真理也保持谨慎的态度从不全盘接受。

现阶段，美国学者坎布斯所提出的理论深受 90 后大学生的喜爱，被他们所广泛接受。他的观点是，心理健康的大学生需要具备以下要求；第一，良好的人际沟通能力对于大学生来说是非常重要的，大学生必须具备妥善处理周围关系的能力；第二，大学生必须有宽广的胸怀去接受不同的观点和事物，朝着宰相肚里能撑船的境界发展；第三，大学生应该具有积极向上的心态，树立正确的人生观与价值观。

由上面的综述可以看见，国外在心理问题研究方面已经有了很多理念和经验，国外在心理学发展方面主要可以概括为认知心理学、人格心理学、普通心理学、发展心理学、社会心理学，和另外一些分支领域的研究。国外



学者对心理健康的研究和这方面的教育的开展有着近一个世纪的经验，理论成果和实践经验都是非常先进的，美国等发达国家成果非常丰富，但与此成为鲜明对比的是其他一些国家还处于比较落后的状态。美国的先进之处在于，美国几乎所有的大学都成立由专门的心理健康服务部门，大学生之间也成立了许多相关的得到学校行政和医疗保健部门帮助的社团。美国在这一方面的研究在理论和实践的各个方面对其他国家的研究和工作的开展都具有非常大的借鉴和帮助作用。在美国的影响下加拿大也在高校中普遍建设了心理健康服务的常设机构。中国香港等地区，在这一方面的研究与教育工作也处于世界领先水平，这里的每一所高校都建设了独立运转的心理辅导机构，而且有专门的咨询人员，香港在心理辅导方面设立了相关的学位课程，而且非常巧妙地和中华民族文化相结合，同时又融入了西方文化中较为先进的理念和做法。

总之，世界发达国家与地区在大学生心理健康教育与辅导研究上，正由以理论和问题研究为主向重应用、重发展和重预防的研究方向转移。

## 二、国内文献综述

我国有长达 5000 年的文明历史，在漫长的 5000 年里形成了一套在每个时代背景下相当完备的心理健康教育思想。我们可以从“六经”中的《尚书》《易经》《诗经》等著作中看到这些思想的影子。通过对 5000 年教育历史的研究，我们能够发现有大批先人智者心理健康理论与教育方面留下了很多经典的观点。最早可以追溯到春秋战国时期，当时杰出的思想家、政治家管仲就对此展开过深入的研究，他将人的心理分为四个不同层次，分别为善心、定心、全心、大心，每个层次相互联系又不断递进，在养心之中也提出了许多独到的见解，主要有正静、平正、守一等思想。之后的一段时间里，我国古代又出现了一位对后世影响巨大的思想家，他就是孔子，他在教育方面非常注重诗歌、音乐等方法对人情操的陶冶以及净化心灵的作用，他的主要贡献是提出“兴于《诗》，立于礼，成于乐”的观点。与此同时，道家也有一位对后世影响颇深的思想家，就是道家创始人老子，他所著之经典，大多对心理健康教育有着很强的教育意义。老子在其思想者主要推崇怡淡、素朴、清静、知足的心理健康培养的方法。在他们之后的历史岁月里，我们可以从历