

高等院校精品课程建设教材



入学必读

大学生 心理健康学 教程

李志柯 杨世金 主编



湖北长江出版集团
湖北人民出版社

高等院校精品课程建设教材

大学生 入学必读

心理健康学

教程

主 编 李 志 柯 飏 杨世金

副主编 陈夫清 许先芳 廖 燕

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康学教程/李志,柯飏,杨世金主编.
武汉:湖北人民出版社,2008.2

ISBN 978 - 7 - 216 - 05499 - 7

I. 大…

II. ①李…②柯…③杨…

III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校—教材

IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 009404 号

大学生心理健康学教程

李 志 柯 飏 杨世金 主编

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:武汉桑田彩印有限责任公司

印张:18.75

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16

字数:453 千字

版次:2008 年 2 月第 1 版

印次:2008 年 2 月第 1 次印刷

印数:1 - 3 000

定价:34.00 元

书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 05499 - 7

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

前 言

大学生和其他青年一样,他们的健康成长,直接关系到祖国的未来,民族的希望。但是,由于他们正处于人生成长的一个重要年龄阶段,在生理上虽然已经基本发育成熟或接近成熟,心理上却尚未完全成熟,并且还面临着诸多重大问题和抉择,如求学、择业、就业、性与婚恋等等,所遇到的各种矛盾、冲击、困惑和烦恼极其复杂、繁多,加之大量的不良生活方式和不健康行为的严重影响,给大学生的健康成长带来了严重挑战。

为了帮助和指导大学生培养、塑造健康的心理,促使大学生健康成长,我们组织了部分专家、学者,编写了《大学生心理健康学教程》一书。本书系统地论述了大学生生理、心理及行为健康的理论知识,又全面介绍了培养和塑造大学生健康心理的方法和途径。本书的内容,对于指导大学生培养、塑造健康心理具有很强的针对性、实用性、知识性和可读性。

参加本书编写人员的具体分工如下:

李志:第一章、第二章;

柯飏:第三章、第四章;

杨世金:第五章、第六章;

陈夫清:第七章、第八章;

许先芳:第九章、第十章;

廖燕:第十一章、第十二章;

姚琼:第十三章;

张忠勤:第十四章;

方丽华:第十五章;

罗庆丰:第十六章。

李志、柯飏、杨世金、陈夫清、许先芳、廖燕参加了审稿、统稿工作,最后由李志、柯飏、杨世金定稿。

在本书的写作过程中,参阅了大量的文献及许多前人的研究成果,特别是吸收了近年来科研前沿的最新成果,在此对作者表示真诚的感谢;本书得到了湖北人民出版社的大力支持,在此表示衷心的感谢。由于大学生心理健康学在我国是个新兴领域,理论运用带有一定的探索性,加之时间仓促,本书的缺点和不妥之处在所难免,敬请读者和同行批评指正。

编者
2008年元月

目 录

第一章 大学生心理健康学概述	1
第一节 心理健康学的发展	1
第二节 学校心理健康教育的发展	4
第三节 大学生心理健康教育的含义和途径	9
第二章 大学生心理健康的内涵	16
第一节 心理健康的含义	16
第二节 心理健康的标准	17
第三节 大学生心理健康的内容和标准	24
第三章 大学生身心发展的基本特征	27
第一节 大学生的生理发展与特点	27
第二节 心身异步现象	30
第三节 大学生的心理特征	32
第四节 生理变化对大学生心理的影响	34
第四章 健康自我意识的培养	36
第一节 自我意识的内涵	36
第二节 大学生自我意识的发展	42
第三节 大学生自我意识的误区	46
第四节 大学生健康自我意识的培养	49
第五章 健康认知能力的培养	54
第一节 思维和智力	54
第二节 大学生认知能力的发展	56
第三节 认知能力的技巧与训练	58
第四节 创造力的培养	60
第六章 健康情绪的调节	62
第一节 情绪概述	62
第二节 大学生情绪的特点及情绪困扰	70
第三节 大学生情绪的控制与调节	76
第七章 健康人格的塑造	82
第一节 人格的概念	82
第二节 人格的形成和发展	88
第三节 人格与气质、性格的关系	91
第四节 大学生人格特点	97

第五节 大学生健康人格的塑造·····	103
第八章 健康学习心理的培养·····	111
第一节 大学生学习心理概述·····	111
第二节 大学生的学习特点·····	118
第三节 大学生的知识结构与能力培养·····	122
第四节 大学生常见学习心理障碍的调适·····	129
第五节 学习方法和健康的考试心理的培养·····	135
第九章 健康人际交往能力的培养·····	141
第一节 人际交往与人际关系·····	141
第二节 大学生人际吸引·····	146
第三节 大学生人际交往的动机、功能与特点·····	152
第四节 影响人际关系的心理效应·····	158
第五节 人际交往的艺术·····	162
第六节 大学生人际交往的调适·····	173
第十章 健康的性心理的培养·····	178
第一节 大学生性心理发展及其影响因素·····	178
第二节 大学生性心理困扰的主要表现·····	188
第三节 大学生健康性心理的培养·····	199
第十一章 健康恋爱心理的培养·····	207
第一节 爱的含义与价值·····	207
第二节 大学生爱情的产生·····	209
第三节 大学生健康恋爱心理的培养·····	214
第四节 大学生恋爱心理障碍及其调适·····	222
第十二章 健康生活方式的培养·····	227
第一节 培养健康的生活方式·····	227
第二节 压力的心理调节·····	229
第三节 消极生活方式的矫正·····	239
第十三章 健康挫折观的培养·····	246
第一节 大学生的挫折及其原因·····	246
第二节 挫折对大学生的影响·····	251
第三节 大学生健康挫折观的培养·····	254
第十四章 大学生常见心理障碍·····	261
第一节 心理障碍概述·····	261
第二节 轻度心理问题·····	264
第三节 重性精神疾病·····	266
第十五章 心理障碍的矫正·····	271
第一节 心理咨询·····	271
第二节 心理治疗·····	282
第十六章 心理危机与危机干预·····	289
第一节 心理危机干预措施与方法·····	289
第二节 自杀干预·····	291

第一章 大学生心理健康学概述

第一节 心理健康学的发展

心理健康学(mental health)是一门促进心理健康与预防心理疾病的原理与技术的科学。心理健康与心理卫生两者并无明显界限,两词可以通用。^①心理卫生学的发展正如心理学的发展一样,有一个悠久的历史,却只有一个短暂的现在。

一、心理卫生研究的渊源

长期以来,人们对精神疾病始终满怀敬畏和神秘感,将精神疾患与神秘主义和宗教联系在一起,心理现象被认为是能够脱离肉体而存在的,心理学被称为“灵魂学”,心理异常被认为是恶魔附体所致,或者受诅咒而导致,所以,主要借助巫术来驱除附体的“魔鬼”。例如,中国古代认为精神异常是幽灵和鬼怪在作祟,巫师们通过“火烤法”把恶魔从肉体 and 心灵中驱赶出去。

在欧洲,古希腊曾经兴起过关于变态行为的原因的研究。以亚里士多德(公元前4世纪)为代表,认为脑髓是心灵活动的中心,脑髓的病变是精神疾患的根本病理所在,从根本上否定了恶魔附体、宗教巫术的迷信观念。还有希波克拉底曾用体液平衡失调学来解释精神障碍。但由于朴素的科学认知观力量弱小,终究没有提出一种能够取得巨大成效的方法,不得不让位于中世纪再度出现的“精神障碍是魔鬼附体”的解释,这种观念一直延续到文艺复兴时期。

“当迷信与教廷的权力结合在一起时,漫长的中世纪成为大量精神病人的地狱。”^②当时的人们采取了残酷的形式来驱赶恶魔,如“开孔术”(trephining),即在患者的前额打个洞,让邪恶的灵魂逃逸,或者用铁链把患者绑起来关在岩洞上挨饿。最著名的迫害例子是欧洲15世纪中叶到17世纪末的“猎巫”,有10万名以上的妇女被认为是激起了邪恶的情欲而遭到杀戮,而她们实际上通常是贫困、年迈、处于社会底层的妇女。这种迫害直到18世纪的启蒙时代才最终绝迹。

17世纪,随着神经解剖学、神经生理学、精神病理学等学科的创立,对精神疾患的治疗开始与医学结合起来,并向着观察与实验的道路发展。最早把心理学与临床医学结合起来的人物当属荷兰医生J. 华耶(1515—1588),他提出对精神疾病患者、心理疾病患者要采取人道主义的治疗。此后英国的精神科医生切库(1732—1822)在本土建立收容院,由于这种

① 朱敬先:《健康心理学》,教育出版社2002年版,第5页。

② 郑维廉主编《青少年心理咨询手册》,上海人民出版社1998年版,第5页。

新型的精神治疗主张与传统的迷信治疗观念抵触,不得不与当时的宗教势力进行长期的斗争。^①

一般认为,现代心理运动的先驱人物是法国著名的精神科医生皮内尔(Philippe Pinel)。皮内尔 1773 年毕业于图卢兹大学医科,以后一直从事精神异常方面的理论研究。1793 年,他作为一名主任医生,就任巴黎最大的比塞特(Bicetre)医院的院长。1794 年,又应邀在萨尔拍屈里哀医院任主任医生。他认为医院应以恢复病人的精神健康为基本目的。在 1789 年法国大革命“自由、平等、博爱”的思想影响下,他以大无畏的勇气和改革的气魄,毅然把医院所禁锁的病人全部解放出来,并且努力为他们提供清洁的房间、良好的食物和仁慈的护理,给予充满人道主义精神的治疗。在此之前,精神病人一直遭受到锁链的折磨和非人的待遇。这是人类历史上精神医疗观念的真正的科学改革,是具有划时代意义的大事。尽管遭到了来自公众和政府的种种反对,但皮内尔仍然顶着潮流,革故鼎新。最终,皮内尔的改革引起了政府的重视并得到政府的支持,促使一些精神病院的治疗环境得到改善。皮内尔的名声也传遍了欧洲。他不愧为精神卫生运动的先驱者。

继皮内尔之后,另一个著名的精神病学的改革家是沙可(Jean Martin Charcot)。1962 年,他在巴黎女疯人院萨尔拍屈里哀医院建立了著名的神经病诊所。他注意到有些患者的瘫痪和感觉缺失不符合神经传导的走向或分布,而较符合患者对自己身体某一部分或器官的主观臆断,沙可命名为歇斯底里(hysteria),现在称为癔病。他首次将催眠运用于癔病的诊断和治疗,由于癔病本身具有动机失常和夸张性,而病人的受暗示感应性特强,结果催眠对其显示出特效。1882 年 2 月,沙可向法国科学院提出报告,使催眠得到正式承认,不再将其视为巫术,为心理治疗及精神病理的研究开拓了新天地。沙可的同事、神经学家让内(Pierre Janet)将催眠确立为不仅是诊断,而且是治疗癔病的重要手段。通过不断的尝试,他发现癔病患者在催眠状态下可以恢复对过去的记忆,在催眠下的病人感到一阵轻松,那些疲劳的症状全消失了,出现了奇迹般的痊愈。让内的研究与实践打下了催眠的基础,他的学生弗洛伊德(S. Freud)则在此基础上开始了心理治疗的一场革命。他与布劳伊尔(Josef Breuer)合作,创造了宣泄—催眠疗法治疗癔病,这便是稍后几年出现的精神分析运动的开端。

二、心理卫生运动的兴起

心理卫生运动的源头可追溯到 18 世纪末,正值西方工业文明兴盛之时,西方社会结构和社会意识领域发生着革命性的变化,为心理卫生运动的萌发创设了良好的社会背景。然而大约此时,美国精神病人虽然较皮内尔之前的法国境况要好,但仍然没有得到应有的人道待遇和治疗,他们至多是被当做贱民或无赖,甚至是精神上的麻风病人,而被社会认为应该与世隔绝。同时,虽然兴起了心理指导运动,但精神病人的境遇没有起色。

“这个时候需要一个人站起来,使深受人道主义影响的公众能够注意到问题的严重性。”^②意外的是,现代心理卫生运动兴起的直接推动者不是心理学家,也不是精神病学医生,而是美国一位获得法学学士学位、在律师事务所工作的小职员比尔斯(C. W. Beers)。比尔斯出生于 1876 年,18 岁就读于耶鲁大学商科。毕业后在纽约一家保险公司工作。比

① 徐光兴:《临床心理学》,上海教育出版社 2001 年版,第 15~16 页。

② 郑维廉主编《青少年心理咨询手册》,上海人民出版社 1998 年版,第 7 页。

尔斯的哥哥患有癫痫病,他目睹哥哥病情发作时四肢抽搐、口吐泡沫的可怕情景,担心自己会遗传这种病,于是终日惶恐不安。24岁时,比尔斯因精神失常从四楼跳下来,企图自杀,未遂,结果被送进了精神病院。当时,对精神病人采取隔离收容,缺乏有效的治疗,对患者少有闻问,即使病好了出院,也要面临社会对精神病人的无知与误解。

在精神病院三年的亲身经验使比尔斯体验到精神患者的苦闷和所受的虐待,耳闻目睹了精神病人一系列不公正的待遇和折磨。比尔斯详细记录了亲身体验,病愈后,他决心为精神患者的康复事业贡献自己的一切。1907年,比尔斯写了一本自传体著作,取名为《发现自我的心灵》(A Mind That Found Itself)。该书以写实的手法详细描述了作者因被判断为“精神分裂症患者”而在精神病院度过的三年非人的生活及治疗和康复的过程,并且用生动的笔墨,历数了当时精神病院的冷酷和落后,揭露精神病人所受的粗暴、残酷、痛苦的折磨,并向社会发出了改善精神病患者待遇的强烈呼唤,呼吁社会大众重视心理疾病治疗和研究治疗方法。此书得到美国心理学之父詹姆斯(W. James)和著名的精神病学家梅耶(A. Meyer)的推荐与支持,于1908年出版,引起了社会极大的震动。梅耶指出,比尔斯所倡导的即心理卫生。从此,美国的心理卫生运动便应运而生。

在社会各界的鼓舞和支持下,比尔斯于1908年5月在康涅狄克州成立了世界第一个心理卫生协会组织,即康州心理协会(Connecticut Society for Mental Hygiene),其宗旨是:“维护心理健康,防止精神疾病,改善精神病人的待遇,普及心理疾病知识,与心理卫生有关的机构开展工作。”^①以推进他所提倡的心理卫生运动的发展。次年扩大为全国性的组织——“全美心理卫生委员会”(National Committee for Mental Hygiene)(比尔斯任顾问),1917年该会创办了《心理卫生》杂志,采取多种形式普及心理学知识,使心理卫生运动逐渐成为美国的一股热潮。比尔斯的工作为后来弗洛伊德精神分析理论的推行提供了广泛的社会基础,使得弗氏的理论和实践很快风行美国等国家。这一运动的兴起,使得精神障碍的预防成为一个受普遍关注的社会问题,不仅改变了精神病院的面貌,而且把精神病人重返社会的问题提到了议程上。另外,此运动强调精神疾病的预防和塑造健全人格,进而把重点逐步转移到预防疾病和进一步提高心理健康和心理品质上来,实际促成了另一场运动——心理咨询运动。因此,“心理咨询运动,从某种意义讲也是这一运动的组成部分”^②。

三、心理卫生运动的发展

美国心理卫生运动引起了全世界的注意,逐步成为世界性运动,最终成立了国际心理卫生委员会(National Institute of Mental Health),各国纷纷加入。1930年,在华盛顿召开了第一届国际心理卫生大会,有53个国家参加,代表达4 000多人。它标志着心理卫生运动已经成为世界性的潮流。1937年在巴黎召开了第二次国际心理卫生会议,当时正值第二次世界大战,各国重视士兵的心理健康问题。1948年在伦敦召开了第三次会议,将该会易名为“世界心理健康联盟”(World Federation for Mental Hygiene),通过了《心理健康与世界公民》纲要,这份纲领性文件明确指出心理卫生的社会化趋向,要求各国的心理卫生工作者必须重视社会因素对心理健康的意义。同时,成立了世界卫生组织联合会,以后每两年轮流在各国

① 班华:《心育论》,安徽教育出版社1994年版,第19页。

② 郑维廉主编《青少年心理咨询手册》,上海人民出版社1998年版,第9页。

召开年会,以交流信息,提高心理健康水平。

1961年,世界卫生组织出版了《国际心理健康展望》一书,明确提出:心理卫生的任务是在生物学、医学、教育学和社会学等最为广泛的方面,使居民的心理健康达到尽可能高的水平。这是心理卫生运动的一次飞跃,它标志着心理卫生运动已经超出了传统的病理学模式,形式崭新的生物—心理—社会的综合医疗模式,向广阔的社会生活领域开拓。20世纪60年代以来,人本主义心理学的兴起进一步推动了心理卫生运动的发展。人本主义心理学旨在珍惜人的价值,发展人的潜能,培养健全的人格,使心理卫生运动更加密切地贴近人的生存和发展领域,心理卫生运动在学校领域的拓展使其成为心理教育的一个组成部分,即学校心理教育,其范式相应从矫正性取向(医学范式)转变为教育性取向(发展范式),从而步入心理教育的新时代。^①

从比尔斯1908年出版《发现自我的心灵》一书开始,世界卫生运动便拉开了帷幕。梳理世界心理卫生运动的发展历程,其大体经历了三个阶段:

一是从改善精神病人的待遇到注意精神疾病的预防(20世纪20年代到第二次世界大战结束)。这一时期,世界心理卫生运动从北美传到欧洲,又从欧洲传到世界各地。从事心理卫生工作的大多数是精神疾病工作者,心理卫生运动的重点更多地放在精神疾病患者本身及其家属方面。

二是从关心身心因素的制约到关注社会因素的影响(第二次世界大战结束到20世纪60年代末)。在这一阶段,随着临床领域生物医学模式向生物—心理—社会医学模式的逐步转变,心理卫生工作的重点也从关心身心因素对精神健康的制约逐步向关注社会因素对精神的影响发展。

三是从努力提高个体的适应能力到力图全面提高人的心理素质(20世纪70年代到现今)。20世纪70年代以来,随着人本主义心理学的兴盛,不少心理卫生工作者开始尝试从人本主义的角度审视心理卫生工作。他们认为,以往的心理卫生工作过多地集中于个性心理不健康的一面,而对心理健康的一面关注不够,特别是对如何挖掘人的潜能缺乏应有的重视。因此,全面提高人的心理素质,塑造良好的心灵个性,充分发挥人的潜能和创造性,便成了当今世界心理卫生运动新的目标和趋势。

第二节 学校心理健康教育的发展

心理健康的发展必然会对学校教育产生重大的影响,学校心理健康自然也就应运而生。学校心理健康首先诞生于美国,然后在世界各地不断成长。

一、国外学校心理健康运动的发展

1. 兴起阶段——职业指导运动

19世纪末20世纪初,在美国社会改革运动的影响下,最早的学校教育始于对学校道德发展的积极辅导,这样,第一个心理辅导计划产生了。1907年,戴维斯(密西根一所中学的校长)在学校开展每周一次的心理辅导课,利用英语作文课上的一点时间进行职业和道德

^① 沈贵鹏:《西方心理教育思想的历史演变》,载《教育理论与实践》2003年第三期。

辅导。这样的辅导课程目标是帮助学生更好地了解自己的性格,评估自己的道德规范,培养学生的社会责任感。在学校教育中探讨实施教育咨询和职业咨询,强调职业信息的重要性并为学生提供就业信息。热衷于社会改良运动的青年律师弗兰克·帕森斯等人于1901年在波士顿设立了公民服务机构,帮助失业青年和移民制订寻找职业的计划。1908年,帕森斯等人出版了职业指导专著《职业选择》,提出了人们正确选择职业的三因素理论——第一个科学职业选择理论。帕森斯等人提出的职业指导理论和方法,确立了职业指导在现代社会的地位,标志着职业指导的创立,帕森斯被誉为职业指导之父。初始的职业指导由于受到当时的科技发展的限制,通常采用谈话、观察分析等方法,手段比较单一。职业指导理论和指导培训内容主要建立在简单逻辑和常识的基础上,而且主要依赖于观察及资料的收集技能。后来,随着心理测试在职业指导方面越来越多的运用,职业指导在美国获得了很好的声誉。如果没有一个科学测试过程使职业指导的第一步(自我认识)合理化,职业指导就不会这样被广泛接受。所以,心理测试极大地推动了职业指导的建立和发展。从此以后,职业指导逐步推广到德国、日本、加拿大和前苏联等国家。西方学校心理教育兴起于职业辅导,这与当时的社会需要有密切的关系。第一次世界大战结束到20世纪30年代经济大萧条(1920—1939),此时美国的焦点放在教育引导上,特别是中小学,使得学校中的职业指导有所加强。在对年轻人和成年人的职业指导中,教育、社会工作和心理测试三者的结合更加完善了。

2. 初创阶段——心理卫生运动

1907年,曾在美国耶鲁大学就读的比尔斯(C. W. Beers),将自己患躁郁症和住进精神病院三年的亲身经历,写成了一本举世闻名的著作——《发现自我的心灵》。该书描述了精神病院恶劣的环境和病人遭受的种种非人的待遇,呼吁改善精神病院的医疗条件,改善对心理疾病患者的治疗手段和技术,最终引发了一场全社会的心理卫生运动,也为世界性心理卫生运动揭开了序幕。这场运动要求全社会重视心理健康,这与当时西欧弗洛伊德的理论相呼应,使精神病学家和心理学家在观念上发生了深刻的变化。同时,心理卫生运动使得早期人格形成和发展受到了关注,并强调健康的自我调适,这些观念影响了早期的学校心理教育工作者,使得心理咨询活动在学校开始萌芽。最初以预防和对付可能发生的心理问题的学校心理咨询活动,最终成为学校心理教育的重要内容。如果说18世纪的前30年是学校心理健康的创始期的话,那么随着心理咨询理论的迅速发展和推广,特别是人本主义心理学的发展,学校心理健康教育的发展正在不断深入。

3. 发展阶段——发展性心理辅导

人本主义心理学家罗杰斯(C. R. Rogers)等人提出,数量化的心理学研究方法把整体的人格分割开来了,行为主义或精神分析的方法则将人看作了机器或动物,这些心理学方法都没有揭示真正的人性,他提出心理学应将病人视为一个有个性的整体,1942年,罗杰斯发表了《心理咨询与心理治疗》,在理论上开创了心理咨询的新纪元。罗杰斯提出要以当事人为中心,给当事人自我认识的机会,对传统的以咨询者为中心的方法提出了挑战。由于受罗杰斯治疗模式的影响,心理咨询变得更加普及,也第一次使非医学和非心理分析的心理治疗成为了现实。同时,学校心理辅导的重心发生了转移,以职业辅导为主的学校心理辅导,转变为以人格情绪为主,心理辅导的范围更加扩大了。19世纪50年代后期,在艾里克森(E. Erikson)的人生全程发展理论的积极影响下,美国学校学者又开始了发展性心理辅导

的研究,关心学生在不同的发展阶段面临的任务以及应对策略,并强调对各种心理冲突和危机的早期预防和干预,以帮助学生健康成长。至今,发展性心理辅导已得到全世界学校心理辅导工作者的认同。

二、国内心理健康教育的状况

中国大陆开展学校心理卫生教育及研究是近几年的事,与西方发达国家相比,起步比较晚,但发展迅速。

1. 高校大学生心理卫生的现状

1989年,国家教委对全国12.6万大学生进行抽样调查,发现心理疾病患病率达20.23% (《心理健康咨询报》1989年9月3日)。另据资料表明,1992年北京市16所高校中因心理障碍导致休学、退学的人数占因病休学、退学的总人数的37.9%和64.4%。在死亡的17例中有9例为患重性精神病而自杀,占52.9%。华南农业大学心理健康辅导中心从1998年起,连续五年对入学新生进行全面个性测试和心理健康普查,每年测试的学生人数为1300~6000,五年测试的新生达1.9万人之多。每年发现有各种不同程度心理障碍的学生约占20%。高校心理健康辅导的任务重,责任大。

1994年8月31日印发的《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中明确指出:“要积极开展青春期卫生教育,通过多种方式对不同年龄阶层的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力。”该文件提出要在全国学校范围内开展心理教育,这表明加强学生心理卫生教育问题已经引起全社会的重视,心理教育已经成为政府和学校的行为。

2001年教育部印发了《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,意见认为:“加强大学生心理健康教育工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,是促进大学生全面发展的重要途径和手段,是高等学校德育工作的重要组成部分。”2002年4月23日,教育部办公厅颁布了《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要(试行)》,就高校大学生心理健康教育工作的指导思想、主要任务、主要内容、途径方法和领导、管理以及师资队伍建设等方面提出了指导性意见。这表明加强大学生心理卫生教育已经引起了全社会的关注。

2. 心理教育产生和发展的原因

一般认为,我国大陆高校心理教育开始于20世纪80年代。它的产生与发展,有学者认为主要源于以下方面的原因^①:

第一,改革开放后的社会转型使大学生产生了心理问题。20世纪70年代末80年代初开始的经济体制改革,使中国社会发生了巨大的变化。随着社会的变迁和经济体制改革的深入,加上外来文化思潮的影响,当代大学生受到了冲击,心理问题的发病率出现上升趋势,以至于心理疾病成为大学生休学、退学、死亡的主要原因。特别是随着高校招生就业体制改革不断深入,大学生面临的学习、人际、就业等压力和困扰加剧,如何解决大学生的心理问题被提上了议事日程。1994年,心理健康教育被正式列入《中共中央关于加强和改进学校德育工作的若干意见》,高校的心理教育逐渐成为学校行为,开始受到政府和学校的关注。

^① 吴增强主编《现代学校心理辅导》,上海科学技术文献出版社1998年版,第61~63页。

第二,中国心理学的发展为心理教育提供了条件。“文化大革命”期间,心理学被视为伪科学。改革开放以来,心理学在党和政府的关怀下得到了蓬勃的发展。许多心理学家积极介绍国外心理教育的发展,呼吁中国发挥心理教育的作用。同时,许多高校恢复心理学专业,这有益于学校心理教育的人才培养。再者,频繁开展的心理学国际交流活动也推动了学校心理教育的发展。1990年末,大学生心理咨询专业委员会宣布成立,使得高校心理学在中国心理学界的地位得以加强巩固。

第三,素质教育的推广提升了心理教育的地位。随着我国教育的发展,素质教育逐渐替代应试教育。素质教育作为一种新的教育思潮,以开发人的身心潜能,培养人的综合素质,养成人的健全人格为宗旨。心理素质作为素质的不可分割的部分,使得心理教育不但成为素质教育的重要组成部分,而且成为素质教育的基石,日益受到重视。

第四,思想政治教育工作的实际需要。在实际工作中,思想政治工作者认识到当代大学生的思想政治教育出现了新情况、新议题,复杂多样,旧的思想教育方法已不适应新形势的要求,思想教育途径和方法严重滞后。很多大学生隐藏在内心的事不愿意与思想教育工作者讲,但又无从倾诉。学生中有些看似思想意识、道德品质的问题,其实质是由心理问题或心理障碍引起的。所以,在思想政治教育中需要新的方法与新的模式,需要借助于心理学的理论与方法,需要从心理教育的角度入手进行工作。这样,我国心理教育工作和心理辅导机构就应运而生了。

3. 高等院校心理教育的开展

我国高等院校心理教育工作呈现出喜人的景象。1982年北京师范大学建立了心理测试与咨询服务中心;1984年北京大学心理系建立心理健康咨询中心;1985年上海交通大学建立了益友服务中心;1986年华东师大建立了学生问题咨询所;1987年深圳大学建立学生心理指导中心。西安、杭州、南京、长春等地70多所高校先后成立了心理咨询机构,至今仍在正常运转。1990年末,大陆第一个大学生心理咨询专业组织——大学生心理咨询专业委员会宣布成立。这个机构协助各高校开设心理健康卫生课程或讲座,积极开展咨询服务,通过晤谈、书信、电话等形式,对大学生出现的心理失调和障碍进行疏导和治疗。

在国内学校心理教育的发展过程中,曾经展开过理论上的广泛讨论,其中主要包括心理教育与德育的关系问题、心理健康标准问题、心理教育是否课程化问题、心理教育模式问题以及心理教育的本土化问题。这些心理教育理论上的讨论,为我国高校心理教育的实践提供了理论上的指导和明确的方针。

有学者把我国大学生心理教育的发展过程划分为四个阶段:

第一阶段:心理教育的导入期(1985—1989)。1985年前后北京和上海几所重点大学生先后建立起心理咨询机构,开始从心理发展的角度指导学生健康成长。

第二阶段:心理教育的起步期(1990—1993)。大学生心理教育受到了社会 and 学校的关注,1990年成立了中国心理协会大学生心理咨询专业委员会,推动了心理教育的发展。

第三阶段:心理教育的发展期(1993年至90年代末)。1994年,国家教委颁布了《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》,意见明确提出,高校要加强心理教育。我国很多高校也都成立了大学生心理健康辅导中心,配备专门人员,面对大学生开展心理咨询教育工作。

第四阶段:心理教育的推广期(20世纪90年代末至今)。1999年《关于深化教育改革,

全面推进素质教育的决定》再次指出心理健康教育的重要性;2001年在《教育部关于加强普通高等院校大学生心理健康教育工作的意见》中,心理教育被列入大学生教育与管理计划。

目前,在大陆上千所高校中,真正开展起心理教育工作的也只限于几个大城市的几十所高校。即使是走在前面的佼佼者,与国外相比较仍然是显得滞后。我国高校心理健康辅导工作仍然存在思想认识不足,投入不够,经费、人力严重不足,队伍专业化水平不高等问题,影响了心理教育工作的展开,主要表现在以下几个方面:

(1)在投入方面,许多学校按学生人均数将心理教育的日常经费列入学校专项经费,并逐年有所增加。但有些部门和学校对心理教育的意义和作用缺乏了解,对心理辅导的支持力度不够,使得心理教育难以推广到应有的程度。同时,心理教育的教师的地位和权利得不到保障,积极性和创造性得不到发挥,降低了心理教育的效率和效果。

(2)师资队伍的培养问题。按照联合国教科文组织要求,在6 000~7 500名中小學生中至少应有一名专职学校心理卫生学的教师,按这种比例,我国至少需要2.5万~3万名学校心理学家。而中国心理学会会员总人数才4000余人,即使全体去做学校心理学家,也不到标准的1/6。美国要求300~500名中小學生中,必须配备一名学校心理学家。按照这一标准,我国至少需要20万学校心理专业的人才。所以,心理教师的师资培养问题已经引起了重视。如上海市专门制定了学校心理辅导教师的培训规划和方案。规定在2003年,所有心理辅导专职教师必须持证上岗,并计划在2005年前每1 000名学生争取配备一两专职心理辅导老师。还出台了学校心理教师职称评聘全部归入“心理学”系列,普教系列专职教师职称评聘全部归入“教育心理”系列的相关方案。

(3)学校心理教育机构的管理。学校心理教育发达的国家,服务机构的设置、人员配置以及日常工作均有一定的规定,以丹麦为例,20世纪70年代就已经规定学校心理服务机构的人员一般的配置如下:1名主任学校心理学家,2名助理学校心理学家,2名临床心理学家和1名社会工作者。据对我国71所高校心理咨询机构的调查,55.4%的咨询人员是思想教育工作者,17.5%的是医务工作者,心理学专业人员仅占20%左右,而且绝大多数是兼职。由此可见,我国咨询人员的专业化程度较低。联合国教科文组织曾对学校心理学家的资格与训练提出了3项要求,即具有教学文凭和教师资格证书、5年以上的教学经验以及系统修完有关的心理学课程。

三、大学生心理健康学研究的对象和内容

大学生心理健康学以大学生心理现象的发生、发展的特点和规律为研究对象。大学生心理发展既有一般规律,又有受当今社会、经济、政治、文化等制约着的特殊规律。大学生心理健康学研究的内容有普遍性的问题,也有特殊性的问题。具体来讲大学生心理健康学研究的主要内容有:

1. 大学生身心发展的基本特点

大学生正处在长身体、长知识时期,研究其心理发展的基本特征,对大学生身心的健康发展和成才有着重要的现实意义。

2. 大学生的自我意识、人格心理、情绪与情感的形成规律与特点

研究大学生的自我意识、人格心理、情绪与情感的形成规律与特点,帮助大学生正确认

识自我,不断地完善自我。优秀人格是成功和成才的基础,心理教育的最终目的就是优化人格。

3. 大学生的学习心理

学习是一种十分复杂的心理过程,这一过程既需要全部智力因素的积极参与,又需要各种非智力因素的积极参与,让学生了解学习的生理和心理机制,掌握科学的学习方法,养成良好的学习习惯和兴趣,调控不适心理,提高学习成绩。

4. 大学生的人际心理

人际交往与合作是社会发展的需要,事业发展的需要。任何一个有志于成为卓越人才的学生,不仅要悦纳自己,更重要的是要悦纳他人,学会与人合作及共事,并能处理好各种人际关系。

5. 大学生的性心理与恋爱心理

性健康已成为当今社会文明的重要内容之一。正确处理两性关系,使友谊和爱情成为事业的合动力,对人才发展具有重要意义。

第三节 大学生心理健康教育的含义和途径

一、大学生心理健康教育的含义

要认识大学生心理教育,首先必须了解心理素质的含义。素质一般被解释为个体先天具有的解剖和生理特征,主要是指感觉器官、运动器官和神经系统等的结构特点和技能特点。良好的先天素质,特别是神经系统的结构和技能,是个体心理发展的生物学基础和前提。不过心理素质一词所指的却并不仅仅是先天的特征,而是以个体的生理条件和已有的知识经验为基础,将获得的外在刺激内化成稳定的、基本的、衍生的并与人的适应行为和创造行为密切联系的心理品质。它既有先天的因素,也有后天的影响。

心理健康与心理素质有联系,也有区别。心理素质往往指个体的知、情、意和个性等特征,属于内在品质;心理健康是指个体通过对心理素质的整合所表现出来的持续、高效、满意的状态,属于外在表现。心理素质是心理健康的基础,心理健康是心理素质的表现状态。前者更具有卫生意义,而后者则更具有教育意义。

大学生心理教育是以维护大学生心理健康和提高大学生心理素质为主要目的而开展的诸种教育活动。所以,大学生心理教育包括大学生心理健康教育和心理素质教育两大方面。大学生心理素质教育是指以提高大学生心理素质为主要目的而展开的各项教育活动,而大学生心理健康教育是指以维护大学生心理健康为主要目的而展开的各种教育活动。从大学生心理素质和心理健康的关系来看,心理素质教育和心理健康教育虽然在内容上存在独立性,目的和侧重点有所不同,但在内容上相互交叉,在形式上相互借鉴。由于良好的心理素质是身心健康的基础与前提,因而,当前大学生心理教育的重点应放在心理素质教育上,甚至一些心理教育者^①直接将大学生心理素质教育看做大学生心理教育。

总之,大学生心理教育就是围绕大学生身心的特点、生活环境、常见的重大发生事件以

^① 张积家、王惠萍编著:《大学生心理教育导论》,高等教育出版社1999年版,第12页。

及心理疾病展开阐述和操作,提供科学、有效、实用的心理学技术与方法,提高大学生的自制力,促进大学生的心理成长与潜能开发,增进大学生的社会适应能力,健全大学生的人格,从而在总体上提高大学生的心理素质并维护其心理健康。从大学生心理教育的含义可知,它与学校的其他工作有所不同,其目标直接指向心理素质的提高,这包含三个方面,即开发大学生的智力功能、优化大学生心理品质和促进大学生的心理健康。

二、加强大学生心理健康教育的重要意义

1. 心理健康教育是素质教育的重要组成部分

当今世界,科学技术突飞猛进,知识经济已见端倪,国力竞争日趋激烈;而国力的强弱越来越取决于各类人才的质量和数量,取决于劳动者的素质。因此,加强素质教育势在必行。素质教育包括很多方面,心理健康教育便是其中的一个重要内容。在1999年6月召开的第三次全国教育工作会议上,中共中央、国务院作出了《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》。在这个《决定》中明确指出:“针对新形势下青少年成长的特点,应加强学生的心理健康教育,培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力。”可见,我们的党和政府都已经清楚意识到了心理健康教育是素质教育的重要内容。

同时,这个《决定》也明确指出,要全面提高学生素质,不仅要培养他们的创新精神和实践能力,也要培养他们的健康体魄。从世界卫生组织(WHO)对健康的定义中可以看出,健康不仅包括身体和生理上的健康,也包括心理上的健康。因此,培养学生的健康体魄,当然包括学生的健康心理。事实上,心理素质是其他素质(如政治素质、品德素质、知识素质、能力素质等)形成和发展的基础;同时,心理健康对身体健康还具有特别重要的影响。因而,要全面提高大学生的素质,必须首先提高他们的心理素质。

2. 心理健康教育是时代的要求,是世界人才培养的大趋势

我们所处的时代,是一个充满竞争和激情的时代,也是一个充满心理冲突和容易导致心理障碍的时代。随着社会的发展,人们的生活节奏越来越快,生活压力越来越重,由此而产生的心理问题也越来越突出。可以说,心理障碍是这个飞速发展、日新月异的社会和时代的特征,心理(精神)疾病是一种时代病。为此,世界卫生组织将新世纪第一个世界卫生日(2001年4月7日)的主题确定为“精神卫生”。中国政府积极响应世界卫生组织的号召,江泽民主席于2001年3月8日亲自给世界卫生组织干事格罗·哈莱姆·布伦特兰博士复函,表示中国政府将“注重采取措施积极防治,综合治理”,“以‘消除偏见,勇于关爱’为口号开展一系列活动,动员全社会,努力为精神障碍患者重返社会创造适宜的环境”;卫生部于2001年4月7日在人民大会堂召开了“世界卫生日”纪念座谈会,李岚清副总理致信座谈会,指出“精神健康是与人民群众身心健康不可分割的组成部分,做好精神卫生工作,不仅关系到千百万人的身心健康,而且关系到社会稳定和人民群众生命财产的安全,对社会经济发展也具有重要意义”。可见,精神障碍(心理疾病)已成为世界性的社会问题。中国正处于飞速发展阶段,平均主义和“铁饭碗”的打破、国企改革和用人制度改革所带来的暂时性冲突与困难,都有可能使有的人心理失去平衡,进而加重心理负担,甚至出现精神障碍。为了保持健康的心态,大学生必须要学会自我调适和应对,否则,在复杂的社会生活中稍不留心就可能出现心理疾病,影响健康,影响发展。

从另一方面看,当今世界对人才的培养,不仅要注重开发其智力,培养高智商(IQ)和创造力,而且还要特别注重培养其高情商(EQ)。“情商”是20世纪90年代初由美国心理学家提出的一个概念,是指一个人的情绪智力。它具体包括五方面能力:认识自身的情绪;控制自己的情绪;自我激励;认知他人的情绪;维持良好的人际关系。智商与情商的关系非常密切,智商的发展常常要依赖于情商。国外的许多调查研究发现,真正有成就的人,往往是那些智商处于中上水平而情商高的人。

在我国现实生活中,独生子女的情商普遍较低。具体表现为受不了父母或者老师轻微的批评,经受不起挫折;缺乏对别人的关心和理解;有的性格过分内向、胆小,不易与别人相处;有的过分挑剔,这也不满足那也不满足,给予的关怀越多,脾气越暴躁。这种低情商的人最容易出现心理疾病,甚至发生心理变态,影响学业和事业,最终一事无成,成为家庭和社会的累赘。因此,从世界潮流看,培养高素质人才,必须要智商和情商并重,加强心理健康教育,提高心理卫生水平。中国已加入WTO,中国经济和科学技术要与世界接轨,必须要培养更多的高素质人才。

3. 心理健康教育对大学生成才具有重要意义

如上所述,培养高素质人才,必须要加强心理健康教育。这是因为:

(1)健康的心理对于大学生成才具有特别重要的意义。心理健康直接关系到大学生学业的成败。大学生的心理健康状况与学业成败互相联系、互相制约:不良的心理状态不利于学业的完成,而学业不佳又反过来引起新的心理问题或者加剧原有的不良心理状态,进一步影响学业,形成恶性循环。对那些因学习成绩差而退学、留级、补考的学生的调查发现,他们成绩差常常是由于学习态度不端正,学习目标不明确,对所学专业不感兴趣,或者因为恋爱、家庭经济困难等原因引起焦虑、紧张、情绪不稳定,精神疲惫,缺乏学习动力等;同时,我们对学习成绩优秀的学生的研究也可以发现,这些优秀学生目标明确,充满自信,学习刻苦努力,能够及时排除与学习无关因素的干扰,把主要精力用于学习,从而取得了学业的进步,可见,心理健康对学生成败有着重要而直接的影响。

(2)心理健康状况直接影响到知识结构的完善。现代科学技术的发展,要求大学生既要有宽广的知识面,以适应现代科学向综合、交叉、横向发展的特点;同时,又要有精深的专业知识,体现横向知识与纵向知识的结合,专业化与多能化的结合。现代人才的知识结构,既要有比较宽厚的基础知识,又要有一定深度的专业知识,以及与专业相关的边缘学科知识。要完善知识结构有赖于个人兴趣、爱好、需求、动机、意志等心理健康因素作支撑。心理健康状况不佳将导致对周围世界缺乏兴趣,对新知识持抗拒态度,不愿意吸收新的知识,并且习惯于用对待旧知识领域的态度去对待新知识,从而阻碍了新知识的吸纳,这样的学习状况和学习方式,显然不利于建立合理的知识结构。而心理健康的大学生,有广泛的兴趣和爱好,有强烈的好奇心,能够以开放的心态来对待学习,不断丰富和完善知识结构;他们精力充沛,学习效果良好,完成本专业的课程学习后,能够把大量精力用于学习课外书籍,或者读辅修专业,从而在大学毕业时具有比一般大学生更完善的知识结构,在以后的就业和成才过程中他们会明显占优势。

(3)心理健康状况直接影响思维方式的形成。培养科学的思维方式是大学生学习的重要目标。从科学角度讲,影响思维的因素可分为理性因素和非理性因素。非理性因素中的个人心理健康状况对保证思维的清晰、有效,形成良好的思维习惯等有直接影响,心理不健