

大学生心理素质教育丛书

DAXUESHENGXINLISUZHJIAOYUCONGSHU

心理素质教育 实践教程

北京高校学生心理素质教育工作研究中心组织编写

XINLISUZHJIAOYU

SHIJIAN JIAOCHENG



经济管理出版社

ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

B844. 2/93

2008

大学生心理素质教育丛书

DAXUESHENGXINLISUZHIJIAOYUCONGSHU

心理素质教育 实践教程

SHIJIAN JIAOCHENG

北京高校学生心理素质教育工作研究中心组织编写

XINLISUZHI JIAOYU

SHIJIAN JIAOCHENG

经济管理出版社

ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心理素质教育实践教程/北京高校学生心理素质教育工作研究中心组织编写. —北京: 经济管理出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5096-0207-2

I. 心... II. 北... III. 大学生—心理卫生—健康教育—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 035446 号

出版发行: 经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话: (010) 51915602 邮编: 100038

印刷: 世界知识印刷厂

经销: 新华书店

组稿编辑: 贾晓建

责任编辑: 贾晓建 杨小泽

技术编辑: 晓 成

责任校对: 超 凡

880mm×1230mm/32

11 印张 287 千字

2008 年 4 月第 1 版

2008 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 册

定价: 20.00 元

书号: ISBN 978-7-5096-0207-2/F·203

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部

负责调换。联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974 邮编: 100836

大学生心理素质教育丛书编委会

主编：林永和

成员：（以姓氏笔画为序）

田宝伟 刘立新 刘海鹃 陈红敏 杨舒立
林永和 金冬梅 龚 文 董竹娟 傅 磊

关于深入开展高等学校心理健康教育的研究报告*

(代总序)

“如何引导当代大学生形成健康的心理素质，促进他们更好地应对人生和社会的各种问题和矛盾”课题组

胡锦涛总书记在全国加强和改进大学生思想政治教育工作会议的讲话中，提出了“如何引导当代大学生形成健康的心理素质，促进他们更好地应对人生和社会的各种问题和矛盾”的问题，这是当前需要深入研究解决的一个重大课题。本报告简要回顾了高等学校心理健康教育的历史发展，重点分析了我国高等学校心理健康教育的状况，探讨了高等学校心理健康教育存在的问题，并提出了在高等学校深入开展心理健康教育的对策建议。现在分三部分阐述如下：

一、高等学校心理健康教育的兴起与发展

我国高校的心理健康教育起源于 20 世纪 80 年代的心理咨询服务。在 1984 年、1985 年前后，上海、北京、浙江、湖北、陕西、四川等地的一些高校尝试性地开展了大学生心理咨询服务，

* 本文是 2005 年度国家社会科学基金重大项目“新世纪新阶段大学生思想政治教育问题研究”（05&ZD021）相关子课题的阶段成果。课题组组长：中共北京市教育工委常务副书记张建明；课题组成员：中共北京市教育工委宣教处、北京高教学会心理咨询研究会部分人员；本报告执笔人：北京工商大学教授、北京高教学会心理咨询研究会理事长林永和。

一些院校还建立了心理咨询机构,组织了各种形式的心理咨询活动。到1986年年底,全国已有30余所大学开展了大学生心理咨询工作。^①1988年6月,在上海交通大学召开了“首届咨询教育理论与实践研讨会”,此次会议对推动大学生心理咨询工作、建立全国大学生心理咨询研究机构产生了重要影响,标志着高校心理咨询工作的兴起。这一阶段的工作虽然限于少数学校对个别学生的心理咨询服务和少数学校开展的心理健康教育,具有自发性和局限性的特点,但已经有了一个良好的开端。

1990年8月,中国心理卫生协会在青岛召开学术年会,正式成立中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会。同年11月,北京师范大学召开了中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会第一次学术年会,有17个省市的近百所学校的代表参加。会议号召全国高校在开展各种形式的心理咨询活动的同时,还要大力开展大学生心理健康教育。会后,北京、上海、浙江等省市迅速成立了大学生心理咨询专业委员会地方分会,这标志着心理健康教育开始在高等学校全面兴起。

20世纪90年代以来,全国大学生心理健康教育进入了蓬勃发展时期。在这个时期,党中央和国务院及各地政府相继出台了多个推动大学生心理健康教育的文件。1994年《中共中央关于进一步加强学校德育工作的若干规定》指出:“在科学技术迅速发展,社会主义市场经济体制逐步建立的情况下,如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质方面尽快适应新的要求,是学校德育工作需要研究的新课题。”并且提出“要积极开展青春期卫生教育,通过多种方式对不同年龄层次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”,“德育工作者要深入到学生中去,通过谈心、咨询等活动,指导他们处理好在学习、成才、择业、交友、健康、生活等方面遇到的矛盾和问题”。

1999年,中共中央、国务院颁发《关于深化教育改革 全面

^① 参见《健康报》,1987年1月18日。

推进素质教育的决定》，提出要“针对新形势下青少年成长的特点，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”。

进入 21 世纪以来，我们党更加重视包括大学生在内的青少年的心理素质教育。十六届四中全会通过的《中共中央关于加强党的执政能力建设的决定》明确提出要“切实抓好青少年的思想品德和心理素质教育，健全学校、家庭、社会各负其责又密切配合的教育网络，把社会主义思想道德生动具体地融入青少年成长的各个环节，营造有利于青少年健康成长的思想文化环境”，把青少年的心理素质教育作为思想政治工作教育的重要组成部分。在党中央和政府的高度重视下，在社会的普遍关注中，大学生心理健康教育逐渐规范化，在各个方面都取得了较大的成绩。这主要表现在：

1. 开设了心理健康教育课程

许多高校针对大学生心理方面存在的实际问题，积极组织专兼职教师开设了大学生心理素质教育、大学生心理素质训练、大学生心理与调适、大学生心理卫生与咨询、挫折教育与心理测量、社会心理学、团体心理训练、自我心理平衡、人际关系与交际技巧等心理素质与心理健康教育课程。北京市 2005 年 10 月的调查表明，66 所高校中有 39 所开设了心理素质教育或心理健康教育课程，占调查高校的 59.1%；35 所学校开设了与心理素质和心理健康相关的课程，占调查高校的 53%。实践证明，这些课程的选修率较高，在一定程度上满足了学生对心理素质与心理健康知识的需求，使多数学生的心理素质与心理健康知识、技能得到了丰富和提高。

2. 建立了心理健康咨询机构

建立大学生心理健康辅导中心，为大学生提供日常的服务咨询，是深入开展心理健康教育的有效途径。经过努力，北京市及许多省市的高校已建立了学校、院系和学生心理委员三级心理健康教育 and 心理疾病预防与危机干预工作体系，形成了课内与课外、教育与指导、咨询与自助结合的心理健康教育模式，心理健

康的理念逐步深入,学校教职员工积极为学生的健康成长创造良好的心理氛围。调查表明,截至2005年年底,北京市66所高校中有62所建立了心理素质教育和心理咨询机构,所占比例达到93.9%。

3. 开展了丰富的心理健康教育实践活动

丰富的心理健康教育实践活动进一步增强了心理健康教育的实效性。例如,2000年兴起的“5·25”大学生心理健康节活动在全国许多高校精彩纷呈;“大学生心理素质与心理健康教育”宣传月(周、日)活动不断创新,受到了广大师生的热烈欢迎,增强了广大师生维护心理健康的意识,使心理素质与心理健康教育的知识和理念在一定程度上得以深化和推广。

4. 创办了大学生心理健康教育的宣传刊物

在开展心理健康教育的过程中,全国一些高校创办了各种类型的大学生心理健康方面的刊物。这些刊物融科学性、思想性、启发性、趣味性为一体,采取大学生喜闻乐见的形式,宣传心理健康与提高心理素质的重要性,介绍国内外先进的心理调适方法,普及心理健康及提高心理素质知识,使学生在闲暇时间里轻松地接受了心理素质与心理健康的教育。

5. 创办了心理热线和广播栏目

近年来,一些高校创办了“大学生心理健康咨询热线”,由专职教师负责解答学生提出的问题,许多学生从中受益,解决了各种心理困惑,重新扬起理想的风帆。此外,许多学校的广播站创办了“心灵之声”、“心灵有约”等栏目,向广大师生宣传心理素质与心理健康知识,解答学生提出的带有普遍性的心理困惑问题,使学生们的心理健康得到多方面的关爱,心理问题得到了有效的疏导。

6. 成立了“大学生心理健康协会”等社团组织

为了使大学生学会自助,并使心理健康教育得到大面积推广,许多高校成立了“大学生心理健康协会”、“心友学社”等社团组织,吸收对维护大学生心理健康工作有热情、有兴趣的同学为会员,由专职教师对他们进行相关知识、技能的培训,以此增

进学生的自我调适能力。学生社团发挥了“朋辈”之间代沟小、防御性低、共性多、互动性大等优势,积极开展“朋辈”互动、“朋辈”咨询活动,有效开发丰富的教育资源,充分发挥学生自我教育、自我管理的积极作用。

7. 建立了心理健康教育网站

随着互联网络日益深入人们的日常生活,许多高校兴办了符合大学生实际需要的心理健康教育网站。这些网站积极发挥网络优势,大力宣传普及心理素质与心理健康的知识,占领了心理健康教育的主阵地。许多学生能通过网络向自己信赖的心理辅导教师或心理专家进行网上咨询,及时解决了学习、生活中遇到的各种心理问题。现在许多高校正在融合心理健康教育和思想政治教育的资源,创建有利于大学生健康成长、成才的校园“红色网站”。

8. 加大了培训和科研经费的投入

近年来,在教育部举办全国高校大学生心理健康教育骨干教师培训班的同时,各省(直辖市、自治区)教育行政部门也增加了投入,形成了经费保证机制,积极开展培训及资助大学生心理素质与心理健康教育课题研究等活动。例如,北京市教育工委制定了心理素质与心理健康教育文件——《北京高校大学生心理素质与心理健康教育教学大纲》、《北京高校大学生心理素质与心理健康教育咨询大纲》和《北京高校大学生心理素质与心理健康教育心理疾病与危机干预大纲》,连续几年投入经费,设立大学生心理素质与心理健康教育研究课题,培训心理素质与心理健康教育骨干教师,有力地推动了北京市高校心理素质与心理健康教育的深入开展。江苏省教育厅制定颁发了《关于切实做好全省大学生心理健康教育工作的意见》,要求各高等院校在年度经费预算中,按每年生均不低于15元的标准设立心理健康教育工作专项经费。其他省市也推出了类似的举措,大力关心和支持高校心理健康教育的良好局面已经初步形成。

9. 推动了心理健康教育和思想政治教育的融合

随着社会的发展,提高大学生的心理素质和社会适应能力、

开发学生的潜能、塑造学生的健全人格等问题,逐渐成为学校思想政治教育的重要内容。近年来,伴随德育理论研究的深化,德育的内容拓展为政治教育、思想教育、品德教育和心理健康教育四个方面,一些德育教师因此参与了大学生心理健康教育方面的工作,并从中认识到:不少看似思想意识、道德品质的问题,实际上是由心理问题或心理障碍引起的,若从心理咨询的角度进行教育,收到的效果往往更好。思想政治工作的开展和理论研究的深化,进一步提高了社会和德育工作者对心理健康教育在高校思想政治工作中的重要作用的认识,这对于加强和改进高校思想政治教育及心理健康教育工作,意义十分深远。

二、高等学校心理健康教育存在的问题

改革开放 20 多年来,我国高等学校心理健康教育工作获得了较大发展,但仍然存在不少问题。主要表现在以下几方面:

1. 心理健康教育机构不完善

设立高校心理健康教育机构,应做到人员、场地、经费、活动时间落实,大学生心理健康教育工作才有保证。但是,部分省市的抽样调查反映出,全国高校心理健康教育机构中兼职人员多、专职人员少、经费无保证的现象十分普遍。

2. 难以满足学生的要求

目前,心理素质与心理健康教育在许多高校已经受到重视,但普及率仍然较低,仍难以满足学生的要求。许多高校只是将心理健康教育课程列为公共(自由)选修课,只有大约 20% 的学生能够选修此类课程,即使工作做得较好的学校,也难以满足学生学习心理健康知识的强烈愿望。^①

3. 学校及各级领导的重视程度有待进一步提高

目前,仍有一些学校对心理健康教育的重要性缺乏足够认识,虽设有专门的心理健康教育机构,但在人、财、物方面的投

^① 参见北京 2005 年 10 月高等学校心理健康教育机构调查报告。

人却远远不够，直接影响了工作的正常开展，学校及各级领导的重视程度有待进一步提高。^①

4. 政策不到位影响专业队伍稳定

高等学校心理健康教育涉及心理学、思想政治教育、医学等知识，是一项专业性很强的工作。它要求教师既要有很强的敬业精神，又要经过特殊的专业训练。我国大部分高校现在都设有正式或非正式的心理咨询机构，其成员大多是业余或兼职教师，尽快形成一支高水平的专业队伍已迫在眉睫。

5. 培训工作缺乏系统化、规范化

从事心理教育与辅导工作的人员需要接受系统的培训、指导和资格认证，培训工作的规范化直接影响着心理健康教育事业的健康发展。由于我国目前没有统一机构管理，对课程设置、时间安排和资格认证等也未施行统一的要求，培训及督导工作仍处于比较混乱的状态。教育行政部门虽已开始重视对领导、教师、医务人员进行心理健康教育培训，但培训力度仍然不能满足客观发展的需要。

三、深入开展大学生心理健康教育的建议

为了贯彻落实《中共中央、国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》和《教育部、卫生部、共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》精神，通过调查研究和广泛征求意见，我们对深入开展大学生心理健康教育工作提出以下建议。

1. 提高思想认识，切实加强领导

各级教育行政部门和各高校要把思想认识统一到中央精神上来，深刻认识开展心理健康教育对于加强和改进大学生思想政治教育工作的重要意义，学校党委和行政领导要把心理健康教育列入学校工作的重要议事日程，纳入学校整体教育规划中，切实加

^① 参见北京 2005 年 10 月高等学校心理健康教育机构调查报告。

强对心理健康教育工作的领导。

要加大政策支持力度,把心理健康教育工作作为学校建设和“十一五”规划的重要组成部分,从机构定位、人员构成、课程设置、队伍建设、经费投入、设施保障等方面进行规范管理,保证各项措施落到实处。高校心理健康教育工作需要全体教职员关心支持,共同帮助大学生正确处理在学习、恋爱、人际交往、职业发展等方面的心理困扰,努力促进大学生健康成长。学校应将心理健康教育渗透到教学、管理、服务的全过程,不仅要设置专门机构为大学生提供心理辅导与咨询,而且要动员和引导全体教职员关注大学生心理健康教育,并将心理健康教育落实到学科教学、思想品德教育、班主任工作、校园文化建设、教师心理保健等各个环节,努力营造全员育人的氛围,形成校校有心理教育机构、人人关心学生心理健康的局面。

教育行政主管部门应尽快研究制定出心理健康教育的明确要求和规定,制定出心理健康教育的建设与评估标准,切实加强对心理健康教育的指导和管理。高等学校心理健康教育的建设与评估标准应包括六个方面:一是学校领导的重视程度;二是必要的条件保障;三是建立健全心理健康教育制度;四是心理咨询机构的设立与运行;五是心理疾病与心理危机的预防与干预;六是心理健康教育工作的实际效果。教育行政主管部门要将这项工作正式列入高校学生工作,认真进行评估验收,或在校园文明评估、党建评估中列入心理健康教育的考评指标,以推动和确保高校心理健康教育工作的持续、健康发展。

2. 健全教学制度,提高教育质量

心理健康的教学是高校开展心理健康教育的重要途径与方法,高校心理健康教育工作要全面贯彻党的教育方针,明确教学目标 and 教学原则。深入开展心理健康教育,必须将心理健康教育课程列为大学生(研究生)的必修课或限定选修课,使全体学生掌握心理健康知识,以大多数学生是否满意为教学质量的评价标准,把提高每个学生的心理素质作为重要任务;要提高课程的吸引力,增强课堂教学的实效性;要经常组织专家和学生对课堂教

学进行评估检查,努力建设精品课程;要加快心理健康教育进网络的步伐,为大学生的心理健康教育和咨询提供新的平台和途径。

高校心理健康教育机构应进一步加大宣传教育工作的力度,在继续保持对低年级学生进行宣传教育工作的基础上,加大对高年级尤其是本科四年级和研究生的心理健康教育工作。要开设和完善大学生心理健康教育课程,通过开展心理健康宣传周、宣传月活动等方式,通过普及心理健康知识,增强学生的心理健康意识,协助学生自觉维护自身的心理健康,提高心理素质。

3. 规范心理咨询,健全服务体系

高校心理咨询是运用心理学的理论与方法,帮助大学生解决成长中遇到的心理困惑,使他们正确认识自我、接纳自我、完善自我、开发潜能、健康发展。高校心理咨询必须坚持以育人为本,以学生的心理健康需要为出发点,遵循学生心理发展的规律及个体发展的客观要求。心理咨询的内容主要是对大学生在学习、恋爱、人际交往、职业发展、自我认识和人生意义探询等方面的心理困扰开展咨询。心理咨询可采取个别咨询、团体咨询、团体训练、网络咨询、电话咨询、书信咨询等多种形式,为大学生提供多方面的服务。要积极做好新生心理健康普查工作,建立健全学生心理健康档案资料,定期对学生的心理发展状况进行分析、预测,对患有心理疾病的学生及时进行矫治,帮助他们提高心理健康水平;同时多关注独生子女学生、边远农村学生和研究生心理健康教育,重视对不同阶段及不同学生群体的心理咨询服务。心理咨询必须由受过专业培训、具有专业资格的人员来承担,因此,教育行政部门应尽快出台高校心理咨询人员的资格认定标准。

4. 强化心理疾病预防与危机干预,稳定校园秩序

高校应建立学生心理疾病预防与危机干预预案,建立健全班级、院系和学校三级预防体系,努力构建完善的工作系统。做到有专人负责、有专职队伍、有专业人员、有专门培训,一旦大学生遇到灾难性或重大的心理创伤事件时,学校有能力提供紧急的、质量有保证的服务。近年来,全国各地高校大学生心理疾病与心理危机呈上升趋势,大学生自杀与他杀事件屡屡发生,引起

了全国人民关注，因此，积极开展心理问题早期发现和主动干预，对于维护学生心理健康、稳定校园秩序显得尤为重要。

5. 重视学科建设，完善师资队伍

重视学科建设、完善师资队伍、规范专业培训是当前心理健康教育的迫切任务。高校心理健康教育工作的质量主要取决于师资队伍的质量，教育行政部门应花大力气抓师资队伍建设，认真研究制定高校心理健康教师培训规划和方案，加强对心理健康教师实际操作能力的培养，建立高校心理健康教育师资培训基地，加大政策和经费支持力度，促进高等学校心理健康教育工作又好又快发展。

6. 切实帮助大学生解决实际问题

加强和改进高校心理健康教育，要切实帮助大学生解决实际问题。全国高等学校要在建立健全班级、院系和学校三级心理健康教育和心理疾病预防体系的基础上，开展深入细致的谈心活动，注重对大学生的人文关怀和心理疏导，帮助大学生解疑释惑；要采取切实有效措施，帮助大学生缓解来自经济、就业、学习和生活等方面的压力，帮助他们培养良好的心理素质；要进一步动员全体教职员工关注大学生的心理健康，促进大学生的健康成长。

2007年10月15日胡锦涛总书记在中国共产党第十七次全国代表大会上的报告中指出：“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，用正确方式处理人际关系。动员社会各方面共同做好青少年思想道德教育工作，为青少年健康成长创造良好社会环境。”这是我们深入开展大学生心理健康教育的重要指导方针。我们相信，在党的“十七大”精神和中央关于进一步加强和改进大学生思想政治教育工作精神的推动下，在国家 and 各地教育部门的领导及大力支持下，通过全国高校教职员工的积极努力，我国高校的心理健康教育在“十一五”期间一定能够深入持续发展。

序 言

人类进入 21 世纪以来, 社会生活节奏日益加快, 科学技术飞速进步, 新知识层出不穷, 迫使人们不断更新知识; 工业化、都市化、人口高度集中, 造成了居住和交通的日益拥挤, 人际关系也会变得越来越复杂; 市场经济体制的建立和发展, 使得竞争加剧、压力增大、心理问题凸显。大量的心理学研究表明, 人类社会的健康状况已经从“传染病时代”、“躯体疾病时代”进入了“心理疾病时代(精神病时代)”。随着社会生活水平的提高和生活方式的改变, 人们对生活质量和健康水平的要求也日益提高, 使得大学生心理素质与心理健康教育愈发重要。在社会生活发生复杂而深刻变化的时期, 如何全面推行素质教育, 指导大学生打好素质基础, 整合协调发展, 促进心理健康, 在观念、知识、能力、心理素质等方面尽快适应社会发展的新要求, 是高等学校需要研究和解决的新课题。

进入 21 世纪以来, 我们与全国高等学校的心理健康教育教师并肩作战, 深入开展了大学生心理素质和心理健康教育的研究和实践探索: 2002 年 10 月~2005 年 12 月, 北京高教学会心理咨询研究会理事长、北京工商大学林永和教授完成了全国高等教育“十五”规划重点课题——“大学生心理素质教育的研究”; 2005 年 8 月, 受中共北京市教育工委常务副书记张建明教授的委托, 林永和教授开展了 2005 年度国家社会科学基金重大项目“新世纪新阶段大学生思想政治教育问题研究”(05&ZD021) 相关子课题的研究, 2007 年 11 月完成了阶段性成果《关于深入开展高等学校心理健康教育的研究报告》(见代总序); 2005 年 12 月~2006 年 12 月, 林永和教授完成了中共北京市教育工委重点课题——

“大学生心理素质教育评估和建设标准的研究”；参加了中共北京市教育工委、北京市教育委员会等六个部门关于《北京高校大学生心理素质教育教学大纲》、《北京高校大学生心理素质教育咨询大纲》、《北京高校大学生心理素质教育心理疾病预防和危机干预大纲》的制定；2006年4月，中共北京市教育工委和北京市教育委员会下发文件，决定由北京工商大学与首都师范大学共同建设“北京高校学生心理素质教育工作研究中心”，2006年7月，北京工商大学党委任命林永和教授为中心主任；2006年10月，中共北京市教育工委和北京市教育委员会下拨131万余元在北京工商大学建设“北京地方高校科技创新平台——北京大学生心理素质教育研究基地”，一年多来，在学校党委的领导和支持下，完成了上级领导交付的各项工作任务，成绩显著。特别是在“大学生心理素质训练馆”的建设上有所创新；在研究生心理素质教育方面有所突破；在班级心理委员培训上进一步规范；在院系心理素质教育方面进一步深入；完善了学校心理素质教育与危机干预三级体系，促进了校园的和谐稳定；积极探索了心理素质教育与思想政治教育相结合的新途径，具有高等学校心理素质教育的示范作用；2007年11月通过了由教育部思想政治教育司和中共北京市教育工委等单位专家组成的专家组的评估验收。

春华秋实，在喜庆中共十七大胜利召开的日子里，由北京高校学生心理素质教育工作研究中心组织编写的《大学生心理素质教育丛书》完成了第一批书稿，包括《研究生心理健康教育读本 心理健康：人生成功的起点》、《心理素质教育实践教程》、《学生心理委员读本》、《大学生职业生涯辅导》和《毕业生就业指导》（第二版），希望能够积极贯彻党中央、国务院关于开展素质教育的文件和各级教育部门开展心理素质教育的文件精神，紧密联系我国改革开放的伟大实践和当代大学生的思想特点，“有针对性地帮助大学生处理好学习成才、择业交友、健康生活等方面的具体问题，提高思想认识和精神境界”。促进大学生心理素质和心理健康教育的深入研究。

该书编写的指导思想旨在通过课堂教学和训练，试图帮助大

学生掌握增进心理素质和维护心理健康的基本知识和方法，培养大学生良好的心理素质，以适应社会发展对人才素质的全面要求。

针对大学生在成长过程中面临的主要问题，本书从心理素质及其培养、认识自我、情绪调节、意志培养、良好个性、学习心理、人际关系、个性优化、创造思维、领导能力、心理卫生、生涯规划 12 个方面，密切结合学生的心理特点，从小故事入手，介绍心理素质的小常识和小测试，注重学生的积极参与，帮助学生解决在大学生涯中面临的实际问题，不断提高大学生的心理素质和心理健康水平。

希望广大同学和读者能够在《心理素质教育实践教程》的启发下，自我认识、自我体验、自我教育，不断提高自身的心理素质，积极开展大学生喜闻乐见的心理素质和心理健康教育活动，丰富校园文化生活，促进大学生的心理健康发展；也希望教师在使用本教材时注意在教学方式上灵活多样和生动活泼，以启发式和参与式教学法为主，吸引学生参与到教学活动中来，不断开发新的教学方法和推出新的教学形式，并对教材中的疏漏、缺陷和不足提出修改意见，以促进教材的充实和完善。同时欢迎广大同学和读者提出批评和建议。

参加本书编写的有林永和、卢思锋、董竹娟、龚文、刘立新、张平、杨林、陈红敏、杨舒立、傅磊等老师，林永和教授担任主编，负责统稿和校对工作。在本书的编写过程中，我们参阅了大量的学术著作、学术论文、研究成果和上级有关文件，并得到了北京工商大学领导和有关部门的大力支持，得到了经济管理出版社的积极协助，在此一并表示真诚的谢意！

北京高校学生心理素质教育工作研究中心

2007 年 12 月