

浙 江 省 高 等 教 育 重 点 教 材

大学生 心理健康指导

◆主编 黄学规 金瑾如 夏跃平



浙江科学技术出版社

浙江省高等教育重点教材

大学生

心理健康指导

DAXUESHENG XINLI JIANKANG ZHI DAO

主 编 黄学规 金瑾如 夏跃平
常务副主编 胡浙平 包国强 张敏生 陈跃泉
主 审 童本立 傅进军 周湘浙

浙江科学技术出版社

林德点重育卷等高专工读

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康指导(第二版)/黄学规,金瑾如,夏跃平主编. —
杭州:浙江科学技术出版社,2008.3

ISBN 978-7-5341-3214-8

I.大... II.①黄... ②金... ③夏... III.大学生-心理卫生-健
康教育- 高等教育-教材 IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 187401 号

丛 书 名	浙江省高等教育重点教材	
书 名	大学生心理健康指导(第二版)	
主 编	黄学规 金瑾如 夏跃平	
出版发行	浙江科学技术出版社	
	杭州体育场路 347 号 邮政编码:310006	
	联系电话:0571-85158774	
	E-mail:zjkjzwy@163.com	
印 刷	杭州长命印刷有限公司	
经 销	全国各地新华书店	
开 本	710×1000 1/16	印张 18
字 数	381 800	
版 次	2005 年 2 月第 1 版	2008 年 3 月第 2 版
	2008 年 3 月第 4 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-3214-8	定价 28.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 周伟元 严 冰 封面设计 金 晖

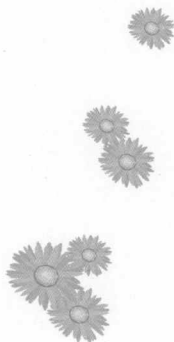
责任校对 张 宁 责任印务 田 文

浙江出版集团

《大学生心理健康指导》

编委会名单

主 编 黄学规 金瑾如 夏跃平
常务副主编 胡浙平 包国强 张敏生 陈跃泉
副 主 编 白 羽 张玉茹 郝丽萍
编 委(按姓氏笔画为序)
王 劲 王 膺 方朝明 邓太萍
包国强 白 羽 朱邦相 许志红
李庆峰 李晓娟 张玉茹 张敏生
陈跃泉 金瑾如 周湘浙 郝丽萍
胡浙平 夏跃平 黄学规 章群巧
傅进军 童本立 裴学进 廖传景
主 审 童本立 傅进军 周湘浙



目 录

第一章 绪 论	001
第一节 大学生心理健康现状探析	001
第二节 加强大学生心理健康教育工作概述	007
第三节 大学生的社会适应中的心理问题探讨	011
第二章 心理健康概论	020
第一节 心理健康概述	020
第二节 心理健康的涵义与标准	024
第三节 心理咨询:帮助提高心理健康水平	029
第三章 大学生的心理发展	035
第一节 大学生的生理变化	035
第二节 生理变化对大学生心理的影响	038
第三节 大学生心理发展的主要特征	041
第四节 不同阶段大学生的心理特点	047
第四章 大学生的自我意识	051
第一节 自我意识的形成与发展	051
第二节 大学生的自我意识的发展	058
第三节 大学生自我意识偏差的调节	062
第四节 塑造健全的自我意识	069
第五章 大学生的情绪	078

第一节	情绪概述	078
第二节	情绪与心理健康	084
第三节	消极情绪的调节和控制	092
第四节	自杀及其预防	098
第六章	大学生的生命意识	102
第一节	迫在眉睫的生命教育	102
第二节	认识生命	105
第三节	珍爱生命	110
第七章	人际交往与心理健康	115
第一节	大学生人际交往的特征	115
第二节	大学生人际交往功能	117
第三节	大学生人际交往的心理误区	122
第四节	提高人际交往的技巧	127
第八章	大学生的性心理健康	137
第一节	大学生性心理健康概述	137
第二节	大学生性心理问题	146
第三节	加强大学生性心理教育	155
第四节	艾滋病预防与性健康	157
第九章	大学生创造心理	162
第一节	知识经济需要创造力的培养	162
第二节	创造者的心理品质	166
第三节	大学生创造力的培养	169
第十章	心理挫折与应对机制	179
第一节	心理挫折概述	179
第二节	心理挫折的两重性	183
第三节	面对挫折的心理调适	186
第十一章	大学生择业与心理健康	190
第一节	大学生择业的心理矛盾	190

第二节 大学生择业的心理准备	191
第十二章 健全人格与心理健康	197
第一节 人格	197
第二节 变态人格与健全人格	211
第三节 社会现代化与人的现代化	219
第四节 知识经济时代对人格的挑战	223
第十三章 真善美与心理健康	227
第一节 审美与心理健康	227
第二节 人生境界	232
第三节 真、善、美的统一	235
第十四章 大学生的网络心理	238
第一节 网络空间对大学生心理发展的影响	238
第二节 网络虚拟世界中大学生的情感和爱欲	242
第三节 大学生网络心理障碍及其调适	247
第十五章 大学生常用的心理测验量表	253
第一节 心理测验	253
第二节 常用的心理测验量表	255
第三节 测验过程中应注意的问题	262
附录 卡特尔 16 种人格因素量表	265
主要参考文献	277
第二版后记	278

第一章 绪论

准确评价大学生的心理健康状况,充分认识开展大学生心理健康教育工作的
重要意义,及时采取有效措施加强大学生心理健康教育工作,这既是新时期高等教
育面临的一个新课题,也是高等学校迫切需要解决的一项重要任务。

第一节 大学生心理健康现状探析

恰如其分地评价大学生的心理健康状况,这是高校开展心理健康教育工作的现实
基础,也是进行心理健康研究的逻辑起点。然而由于多种原因,长期以来评价大学生心
理健康状况成了一个“聚讼不休”的焦点话题。本节就评价大学生心理健康状况产生差
异的原因、大学生心理健康基本状况作简要探讨和分析。

一、评价大学生心理健康状况产生差异的原因分析

大学生中究竟有多少人有心理健康问题,这是当前社会各界,特别是高等教育界关
注的热点之一。然而对这个问题的回答,结果差异很大,最低的4%,最高达64%,介于
这两者之间的就不计其数了,如16%、20%、30%、40%等。这种差异不仅多见于不同种
类的大众媒体之中,也常见于各种教育心理类专业期刊之内。这种情形不仅引起了广
大民众的困惑,也令广大高校心理健康教育工作者感到棘手。当前评价大学生心理健
康状况产生差异的原因,可归纳为理论研究和实践操作两个层面。

(一) 理论研究层面的原因

导致人们评价大学生心理健康状况产生差异的重要原因之一是目前我国心理咨询
的整体理论研究不成熟。这种学科理论研究不成熟突出表现在以下两个方面:

1. 心理咨询学的基本范畴还没有得到科学统一的界定

心理咨询被引入中国,至今不过20余年历史。虽然心理咨询作为一种实践,它已
深入到社会生活的各个方面和领域,也被越来越多的民众所接受,但由于各种原因,我
国心理咨询的学科建设还未起步,心理咨询的科学化和学科化水平都较低。目前,心理
咨询还没有成为一个独立的学科或专业门类,而只能成为与之相关的学科、专业,如应
用心理学、高等教育学、思想政治教育学等的一个研究方向而已。

心理咨询的学科水平偏低直接导致目前心理咨询学无法对其一些重要的基本范畴
做出科学化、专业化的界定。加之我国心理咨询从业人员的多样化,这在客观上又增加
了心理咨询学科建设的难度,相应地也就增添了在心理咨询学科指导下以统一标准界
定其基本范畴的困难。

理论的不成熟必然导致实践的“失范”,心理咨询也不例外。当前在心理咨询理论研究中,从其学科维度对心理困扰、心理(健康)问题、心理异常、心理障碍、心理疾病、心理紊乱、心理疾病边缘等体现心理咨询学学科特征的基本范畴,全国还没有形成一个统一的界定标准。仅心理正常与异常的判别标准就有四种:医学标准、统计学标准、内省经验标准和社会适应标准^①。而紧密依托心理咨询学发展而发展的大学生心理咨询学(大学生心理健康学)还远远没有引起人们从学科建设的角度来审视、重视它。尽管从一般意义上来说,大学生心理咨询学(大学生心理健康学)是心理咨询学在大学生这个特殊群体的具体运用,两者之间的关系是一般与特殊、共性与个性的关系,但大学生心理咨询学(大学生心理健康学)有其特殊性。我们只有准确把握了这个特殊性,才能科学地进行包括评价大学生心理健康状况在内的一切关涉大学生心理咨询学(大学生心理健康学)基本理论问题的探讨。毛泽东同志指出,矛盾的特殊性“构成一事物区别于他事物的特殊的本质。这就是世界上诸种事物所以有千差万别的内在的原因……”,“科学研究的区分,就是根据科学研究对象所具有的特殊的矛盾性”^②。鉴于此,目前从大学生心理咨询学(大学生心理健康学)的专业角度来科学界定大学生心理健康问题也就难免仍然处于参照、借鉴水平,而不能提升到独立、专业层次了。这是导致当前评价大学生心理健康状况产生差异的极其重要的理论研究原因之一。

2. 没有编制出适合中国文化的大学生心理健康状况评定标准

国内至今还没有编制出适合中国文化的大学生心理健康状况评定标准,这是评价大学生心理健康状况产生差异的又一重要理论研究原因。

跨文化心理学研究表明,“在一定地域上形成的文化因素虽然可随社会及时代的变化而有所改变,但这种文化常直接或间接影响该地域上生活着的人的思想和行为,无形中左右着他们的心理与行为,也影响着他们所遭遇的心理挫折与困难,以及应对生活与适应心理问题的方式”^③。显然,基于中西文化差异形成的中国人和西方人(包括大学生)心理上的区别是显而易见的。因此,只有编制出植根于中国文化的大学生心理健康状况评定标准,才有可能科学客观地评价当前我国大学生的心理健康状况。然而遗憾的是,目前用来评定大学生心理健康状况的标准全部是“舶来品”,没有一个是“土著”的。这些标准存在着以下一个或几个方面的不足:不符合中国文化,不适合当前我国经济社会发展的现状,不契合当代大学生心理健康状况及其教育特点。

令人欣喜的是,教育部已经在着手编制适合中国文化、针对中国大学生的心理健康状况评定标准,不久这一标准就将面世。届时,借助这个“本土化”的标准,将会显著提高评价大学生心理健康状况的科学性,相应地也会提高评价大学生心理健康状况的一致性。

① 敦念锋主编,《心理咨询师》,北京:民族出版社,2002:175

② 毛泽东,《矛盾论》,北京:人民出版社,1967:279

③ 曾文星,徐静,《心理治疗理论与分析》,北京:北京医科大学出版社、中国协和医科大学出版社联合出版社,1994:202

（二）实践操作层面的原因

在评定大学生心理健康状况的过程中,评定人员的学科背景与参照标准、评定人员采取的评定方法和使用的评定工具等实践工作中的因素是导致评价大学生心理健康状况产生差异的实践操作层面的主要原因。

1. 评定人员的学科背景和参照标准方面的因素

当前我国高校学生心理健康教育工作队伍主要由三类背景的人员组成:医学(精神医学)背景、心理学背景和思想政治教育背景,还有少量的其他学科背景等。多年大学生心理健康教育的研究和实践表明:上述三类人员在评定大学生心理健康状况时,因学科背景不同而会有意无意地选取各自偏好(与本学科背景相关)的参照标准。当前区分心理(健康)问题的多种标准、原则的并存,则为他们多样化地选取参照标准提供了可能和机会。总体而言,多数情况下具有医学背景的评定人员偏好于界定心理(健康)问题的医学及相关标准;心理学背景的评定人员偏好于统计学及相关标准;思想政治教育背景的评定人员偏好于社会适应及相关标准。而评定人员对参照标准的偏好在不同程度上影响了他们评定大学生心理健康状况的倾向、取向等。如具有医学背景的人在评定大学生心理健康状况时往往带有生物化倾向,未能摆脱健康的生物医学模式的影响,往往偏重于把大学生的心理健康状况评定得严重些,较多地关注心理(健康)问题的消极面;而思想政治教育人员(即具有思想政治教育背景的人员)在评定大学生心理健康状况时则往往带有政治化、教育化的倾向,偏重于把大学生心理健康状况评定得轻微些,较多地关注心理(健康)问题的积极面,更多地体现了健康的社会——文化模式的色彩;具有心理学背景的人员在评定大学生心理健康状况时似乎技术化程度有余而人文关怀气息不足。人(包括大学生)的心理健康状况本身就是一个连续体,在正常与异常之间没有一个绝对的界限,这是导致具有不同学科背景的人员在评定大学生心理健康状况时产生差异的客观基础。这种因评定人员的学科背景和参照标准的不同而导致的对大学生心理健康状况,特别是对个体大学生的心理状况进行评定时产生的差异就非常显著和普遍。

2. 评定人员采取的评定方法和使用的评定工具方面的因素

除了评定人员的学科背景和参照标准外,评定人员使用的评定方法、评定工具等是导致评定大学生心理健康状况产生差异的另一主要实践因素。

目前对大学生心理健康状况进行评定采取的基本方法有:测验法、观测法、会谈法、产品分析法等,其中对大学生的群体性心理健康状况进行评定多采用测验法。此外,还用比较法,即通过大学生和普通人群进行比较来评定大学生的心理健康状况;自我评价法,是指从大学生自我评价的角度来评定其心理健康状况。心理测验的研究表明,由于心理的复杂性和评定方法的相对性,用不同评定方法来评定同一个人的心理健康状况,特别是那些存在着不同程度心理健康问题的人时,得出的结论会有显著差异。科学的方法是综合运用多种评定方法互相印证来评定一个人的心理健康状况。这不仅费时费力,而且对评定人员的心理评估素质提出了很高的要求,特别是在目前我国高校心理健康

教育工作者整体心理评估素质不高、且又参差不齐的情况下,就更容易出现因评定人员使用评定方法方面的因素而导致评价大学生心理健康状况产生差异。据资料显示,1999年用测验法来评定北京市大学生的心理健康状况时,结果显示 16.51% 的大学生可能有心理问题;而同期采用自我评定法来评定上述群体时,结果表明 10.7% 的大学生认为自己的心理素质“很差”或“较差”,认为目前大学生总体上心理素质“很差”或“较差”的占 23.1%。^①

时下多数高校用来评定大学生心理健康状况的工具,主要是心理卫生(心理健康)评定量表和与心理卫生有关的人格量表,前者是以 SCL-90 为代表的综合评定量表和以 SAS、SDS 等为代表的专项评定量表;后者以 MMPI-2(或简式中国版)、16PF 和 EPQ 等为代表。相比较而言,对大规模学生的心理健康状况进行评定使用得较多的是 SCL-90 和 MMPI-2 等。除了这些量表均从国外引进外,它们的适用范围、效度与信度的局限性,以及评定人员使用这些工具的技能等实践性因素,也常常是导致当前对大学生心理健康状况进行评定产生差异的主要原因之一。

二、大学生心理健康基本状况的分析

虽然科学、准确地评价大学生的心理健康状况还需时日,但对大学生心理健康状况多角度、多层次透视、分析已取得了阶段性成就。马建青等专家从大学生心理健康状况的总体分析和心理健康状况的问题分布、年级与内容分布、性别与内容分布、城乡与内容分布等方面进行了开创性研究。现把他们的研究成果简介如下:^②

(一)大学生心理健康状况的总体分析

根据全国各地对大学生心理状况的测评和马建青等专家的调查研究,他们认为多数大学生的心理是比较健康的。总体来说,当代大学生有较高的智力水平,有强烈的求知欲;他们有较稳定的情绪,有年轻人的朝气和活力;他们有较健全的意志,有自制力;他们的人格完整统一,敢于竞争,努力向上,积极进取;他们有较完善的自我意识,能较好地认识自己,悦纳自己;他们拥有良好的人际关系,对社会有较客观的认识,适应良好。然而,也有一部分大学生的心理状况不容乐观,存在着不同程度的心理障碍。

研究中,采取 SCL-90(心理卫生自测量表)作为大学生心理状况的评定工具,它是目前国内心理健康测量中最常用的量表之一,计 90 题。测验内容包括 9 个常用项目因子:躯体化、强迫、人际敏感、抑郁、焦虑、敌意、恐怖、偏执、精神病性等。国内已有对某一大学、某一省(市)的大学生施以 SCL-90 测量的研究报告,但目前还未有全国范围的调查报告。

他们研究抽取全国 6 大区 16 所高校的大学生为研究对象(发放问卷 600 余份,收回有效问卷 528 份),以 SCL-90 全国青年组(18~29 岁)常模为本次测验常模,以某

① 王建中,正确评价大学生的心理问题,中国高度教育,2002(5):11

② 马建青,王东莉,王晓刚,当代大学生心理健康状况与干预研究,浙江社会科学,1998(4)

项目因子的均值加 1.96 个标准差为异常标准。统计显示,528 名大学生中有 118 名至少有一项超过正常标准,即 22.35% 的大学生在 SCL-90 所示的 9 个项目指标上至少有一项呈现出心理障碍状况(该组人群下称心理障碍组)。

调查表明,大学生各种人群的心理障碍检出率,男生(22.35%)较女生(21.28%)、高年级(22.34%)较低年级(20.47%)、文科(24.78%)较理工科(21.32%)、重点院校(24.69%)较非重点院校(21.76%)略高。但经检验显示,他们之间在心理障碍的发生率上均无统计学意义上的显著差异($P>0.05$)。

心理障碍组中,44.1% 的人主要是一项指标超标准,即一个因子项上呈异常,超标两项的为 21.2%,三项的为 11.9%,四项以上的合为 22.8%。障碍组人均超标准的项数为 2.65 项。经检验,障碍组中,男女、年级、文理科、重点院校与非重点院校学生之间在人均超标项数上均无显著性差异($P>0.05$)。

本测验显示,在 SCL-90 各项目因子上心理障碍检出率的高低依次为:强迫、焦虑、精神病性、偏执、抑郁、敌意、恐怖、人际敏感等。就性别、年级、文理、重点与非重点院校学生各因子项上障碍项数比较,除“焦虑”项上高年级学生(15.96%)与低年级学生(6.99%)有显著性差异($P<0.05$)外,其他均无显著性差异($P>0.05$)。

(二)大学生心理健康状况的分布特点

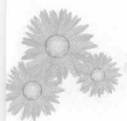
若以高校心理咨询中所反映的问题为窗口来说明大学生心理健康的常见问题和特点,可以看出大学生心理健康状况在性别、年级、城乡及问题发生的类型、原因等方面均呈现出一定的分布规律,这与他们的心理特点、生活方式及所遇问题的性质等因素密切相关。把握这些特点,有助于深化大学生心理健康的研究,有助于学校心理健康教育、心理咨询活动及其他教育活动的针对性开展。

1. 心理咨询中常见问题的分布

调查中,他们请高校心理咨询员就咨询中最常见的问题作出回答(限选 3 项以内),排在前几位的内容和回答率分别是:人际关系问题(84%),恋爱问题(57%),神经症(44%),学习问题(36%)和情绪问题(36%)。人际关系的不适和困惑成了目前大学生心理咨询中的首位问题。

一方面,大学生中的人际关系问题、恋爱问题、学习问题、情绪问题以及神经症等既是大学生心理健康问题的常见内容、表现形式和结果,也是引起大学生心理健康问题的主要原因,两者之间互为因果,循环往复,不断发展;另一方面,人际关系问题、恋爱问题、学习问题与情绪问题、神经症之间也存在着互为因果的关系,即人际关系、恋爱、学习等问题处理不当就容易引起情绪困扰,强度过大或时间过长还会引起神经症,而情绪问题和神经症的存在也很容易导致人际交往、恋爱、学习方面的挫折。即使就人际关系、恋爱、学习问题而言,三者之间也可能彼此影响,如人际关系处理不当就会导致学习注意力不集中、效率下降,而由学习困难引起的自卑表现在人际交往中或是退缩或是过分自尊,其间情绪起到了中介作用。这些在大学生咨询中都是常见的问题。

需要说明的是,这里所指的心理咨询中常见的心理问题并非都是心理障碍性问题,



它在更大程度上反映的是学生关心的、容易遇到的或是容易引起学生困扰的现实问题。当然,这些问题如不能及时有效地得到解决,就会干扰学生的正常生活,严重的还会导致心理疾病,甚至引起自杀或严重的违法乱纪行为,这样的事例在许多高校均有发生。

2. 不同年级学生心理咨询人数与内容的分布特点

对高校咨询员调查问卷的分类统计显示,来进行心理咨询的人数中,低年级大学生明显多于高年级,并且不同年级学生的心理问题呈现某种规律性,集中地表现为一年级的适应问题、二年级的人际交往问题、三年级的恋爱情感问题、四年级的择业求职问题,咨询员对此的回答比例均在 58%~84%之间。从中可看出大学生各年级阶段心理行为发展的特点和所关注的主要问题。

低年级学生(尤其是一年级新生)之所以在许多高校是心理咨询的高峰人群,与他们所经历的从中学到大学的巨大转变有关。这时,他们无论在生活环境、人际交往,还是在学习内容和方法、竞争对手、自我角色等方面都有了很大的变化,这对于众多长期生活在父母身边、缺乏独立生活能力、“娇”“骄”两气严重而又一直自我感觉良好的新生来说是一个严峻的考验。新生的适应问题是目前高校中带有普遍性的问题,也是心理咨询和学生教育管理的重要内容之一。

3. 不同性别学生心理咨询人数与内容的分布特点

来心理咨询的人群中,男女学生前来咨询的比例有所不同,前来咨询的男生人数占男生总人数的比例要高于女生。对大学生的调查显示,在对待去心理咨询这一问题上,女生比男生表现出更多的敏感、矛盾、顾忌和羞怯心理,行动上更加忧郁、谨慎。比较起来,男生的咨询问题比较分散,人际交往、恋爱、自我发展、能力培养、个性塑造、自我评价等问题都有一些,但各项比例均较低(在 36%以下);而女生多集中在人际交往(64.6%)和恋爱、情感问题(47.4%)上。此外,情绪问题(尤其是自卑问题)、学习问题等也占有一定的比例。

4. 城乡学生心理咨询人数与内容的分布特点

除年级、性别差异外,城乡生源的大学生咨询人数和内容也有所不同,农村学生的相对比例较城市学生更高。比较起来,城市学生涉及的心理问题较广泛,但比例均比较低(在 27%以下);而农村学生的问题则多集中于人际交往(46.5%)、自卑情绪(35.2%)和环境适应(28.2%)。

导致农村学生前来咨询的比例较高的原因,我们认为主要是由于农村学生来到经济、文化发达的城市,面对相对优裕得多的物质条件和更为丰富多彩的文化、精神生活以及在综合素质方面更胜一筹的城市学生,他们所体验到的不适应和自卑感是具有相当普遍性的,自卑和由自卑引起的过分自卑以及自身交往能力的不足等因素,很容易使一部分农村学生在人际交往上产生障碍,主要表现为不敢交往、不善交往,或是容易发生冲突,而这又会影响他们的情绪和适应,他们比城市学生经历着更多的矛盾和困惑。

5. 心理健康问题的性质与内容的分布特点

对心理咨询中反映出的大学生心理健康问题的性质研究显示:我国大学生心理健

康问题的内容分布以多数发展性心理健康问题为主,少量障碍性的心理健康问题为辅。“在大学生心理问题中,真正患有神经症的是少数,多数人主要表现为适应不良和情绪低沉”^①。

所谓发展性心理健康问题,是指阻碍多数正常大学生顺利完成青年期人生发展课题,制约大学生成长、发展,影响大学生更好地开发潜能,妨碍大学生人格更加完善的那些心理健康问题。这些心理健康问题如得不到及时的缓解或消除,就会影响大学生的健康成长和成才。常见的是大学生在处理环境适应、学习考研、人际交往、求职择业、情绪调节、创新创业和人格完善等方面产生的各种心理健康问题。障碍性的心理健康问题是指引起极少数大学生心理疾病,导致他们不能坚持正常生活、学习等的各类心理健康问题。少数大学生中常见的是各种神经症、早期精神病和性变态、严重的情绪危机以及其他精神疾患,这类心理健康问题在整个大学生的心理健康问题中所占的比例较少。

第二节 加强大学生心理健康教育工作概述

《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》(教社政[2001]1号)指出:“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,是高校德育工作的重要组成部分”。此番论述指明了新时期加强大学生心理健康教育工作的重要意义。“重在建设、立足教育”则是当前及未来一段时期内,高校开展大学生心理健康教育各项工作的总体性原则。

一、加强大学生心理健康教育工作的重要意义

在实现中华民族伟大复兴的征途中,以江泽民同志为核心的党的第三代领导集体高度重视青少年学生心理健康教育工作。江泽民同志指出:“一个民族的新一代没有强健的体魄和良好的心理素质,这个民族就没有力量,就不可能屹立于世界民族之林。”^②他在庆祝清华大学建校九十周年大会上的讲话中,特别强调大学生“要努力使自己既具有优良的政治素质,又具有过硬的科学文化本领,既具有强健的体魄,又有健全的心智”。因此,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,是高校德育工作的重要组成部分。

(一)加强大学生心理健康教育工作是全面贯彻党的教育方针和实施素质教育的重要举措

①张小乔.开展大学生心理健康教育的几点认识.中国高等教育,2002(5):9

②教育部社会科学研究与思想政治工作司.重在建设立足教育科学规范大学生心理健康教育工作.中国高等教育,2002(5):9

全面推进素质教育是党中央、国务院从我国社会主义事业兴旺发达和中华民族伟大复兴的大局出发做出的重大决定。高校作为培养社会主义事业建设者和接班人的重要阵地,全面推进素质教育是其必然的重要工作目标。人才素质包括思想道德素质、文化素质、专业素质和心理素质四个方面。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。从这个角度审视,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。《中国教育改革和发展纲要》强调要“面向全体学生,全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质,促进学生生动活泼地发展”。全面推进素质教育绝不能忘记或忽视对学生全面发展和健康成长起基础性作用的心理素质,绝不能忘记或忽视旨在培养和提高大学生心理素质的心理健康教育。高校应把加强大学生心理健康教育工作看做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。

(二)心理健康教育是新时期高校德育工作的重要组成部分

在新形势下,高校德育的内涵和外延有了新的拓展,它包括思想政治教育、品德教育、纪律教育、法制教育和心理健康教育。大学生心理健康教育工作是新形势下高校德育工作的重要组成部分。当前,世界正在发生深刻的变化,中国正在进行完善和发展社会主义的自我变革,社会情况发生了复杂而深刻的变化,高校德育工作面临的形势更复杂、任务更繁重、工作更艰巨。面对新形势、新情况,如何增强德育工作的时代感以及针对性、实效性和主动性,培养和造就适应新要求的高素质人才,是当前我国高校德育工作迫切需要研究和解决的新课题。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》在强调学校德育工作时指出:“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”。因此,加强高校大学生心理健康教育工作是新形势下加强和改进高校德育工作的应有之义。

(三)心理健康教育是新时期促进大学生全面发展的重要途径和手段

努力促进人的全面发展,是马克思主义关于建设社会主义新社会的本质要求。大学生是一个承载社会、家庭高期望值的特殊群体,自我定位高,成才的欲望非常强烈,但心理发展尚未完全成熟、稳定。伴随着经济和社会的发展,特别是涉及大学生切身利益的各项改革,大学生面临的社会环境、家庭环境和成长过程中遇到的问题更加复杂、多样和具体,大学生的发展压力特别是竞争压力、学习压力、经济压力、就业压力、情感压力等普遍加大,由此引发的心理问题增多,这就对大学生心理素质提出了更高的要求。据教育部的有关部门对京、津、沪、鄂等八大省(市)七十余所高校近两万名大学生的调查表明,当前大学生的总体心态是健康的,但很多学生心理压力大,特别是大学生中环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、理想现实、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面反映出来的心理困惑和问题日益突出。大学生中除了不少人对就业、学习、竞争、经济困难等问题感到苦恼外,有的学生还因“社会变化快,难以适应”而苦恼。近年

来,大学生中由于心理问题或由心理因素引发的休学、退学等情况,乃至自杀、凶杀等恶性事件也呈上升趋势,已严重影响了极少数学生的健康成长。作为促进大学生全面发展重要途径和手段的心理健康教育工作是时代发展的要求,也是经济和社会的发展对高素质人才的呼唤。

二、加强大学生心理健康教育:重在建设、立足教育

确立“重在建设、立足教育”为原则来加强大学生心理健康教育工作是符合我国国情,紧密结合当前高校学生心理健康教育工作现状的一种战略选择。

(一)科学理解“重在建设、立足教育”的基本涵义

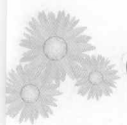
“重在建设、立足教育”揭示了高校在开展大学生心理健康教育工作过程中时常遇到的两个不同方面的核心问题。“重在建设”主要是指高校在开展大学生心理健康教育工作过程中要注重其硬件、物质方面的建设,加强使心理健康教育得以顺利开展或开展得更规范的基础设备、设施、条件等方面的建设。它既指使心理健康教育工作从不开展到开展的创建过程,也指使已经开展的心理健康教育工作实现由低层次到高层次、由不规范到规范的提升过程。目前,我国有不少高校如众多高职、专科类院校至今还没有开展心理健康教育,还有更多高校如重点院校和一般院校需要规范、科学地开展心理健康教育工作。在此背景下,确立“重在建设”的原则显得尤为重要和迫切。

“立足教育”是指高校在开展大学生心理健康教育过程中,要注重其理念、观念和整体工作模式、工作倾向等软件方面的建设,即在开展心理健康教育过程中要使整个心理健康教育工作侧重于对多数正常大学生的调节、开发、发展等方面的功能,而不仅仅针对少数有心理健康问题学生的预防、治疗和矫正等方面的功能;使心理健康教育面向广大正常大学生,着眼于提高他们的心理健康素质和适应社会生活的能力,把心理健康教育纳入到党的高等教育方针、政策范围内;使心理健康教育服务于广大学生的健康成长、成才,统摄于国家对高校人才的培养目标之内。“立足教育”是西方心理咨询引入我国高校后经过“本土化”的产物,也是中国特色高校心理健康教育在整体的工作理念和具体的工作导向方面的体现和反映。由此,确立“立足教育”的原则也就显得非常有远见。

“重在建设”和“立足教育”两者之间的关系可表述为:

其一,互相依存。“重在建设”是“立足教育”的基础,没有“重在建设”,“立足教育”就会成为无本之木、无源之水,在实践中,会使高校心理健康教育停留在口号、声势之中。“立足教育”是“重在建设”的目的,没有“立足教育”,“重在建设”就会失去方向和目的导引,流于盲目,甚至走向危险境地,在工作中会使高校心理健康教育偏离甚至背离党的高等教育的政策和方针。

其二,互相促进。“重在建设”可以促进“立足教育”。心理健康教育工作的经验和实践表明,完备的硬件设施条件不仅是高校开展心理健康教育各项工作的基础,而且对推进高校心理健康教育工作走向规范化、专业化也具有重要作用。“立足教育”不仅可以使



“重在建设”沿着科学化的方向发展,而且可以使“重在建设”发挥最大效益。尤其是在我国高校心理健康教育物质资源普遍有限甚至匮乏的情况下,如何通过“立足教育”来提高对已经建设起来的心理健康教育资源的利用率,进而提高对心理健康教育的投资效益已显得非常必要和紧迫。

(二)在“重在建设、立足教育”的原则指导下开展心理健康教育

在新形势下,加强大学生心理健康教育工作必须坚持“重在建设、立足教育”的原则。“重在建设”就是要根据素质教育的基本要求,加强大学生心理健康教育的理论建设、教材建设、制度建设、师资队伍建设和教育教学研究。教师是学生知识增长和思想进步的导师,加强高校大学生心理健康教育工作的关键在于教师。当前,应把教师队伍建设放在突出的位置抓紧抓好。首先,要通过专、兼、聘等多种形式建设一支以少量精干专职教师为骨干,专兼结合、专业互补、相对稳定的大学生心理健康教育工作队伍。其次,要积极开展对从事大学生心理健康教育工作的专、兼职教师的培训,培训工作应列入学校师资培训计划,通过培训不断提高他们从事心理健康教育工作所必备的理论水平、专业知识和技能。还要重视对班主任、辅导员以及其他从事学生心理健康工作人员的业务培训。另外,还要逐步建立从事大学生心理健康教育工作的专、兼职教师的资格认证体系。高校大学生心理健康教育工作是学校德育工作的重要组成部分,实行主管校领导负责,以学生思想政治教育工作教师为主体,专兼结合的工作体制。要把大学生心理健康教育工作纳入学校德育工作管理体系中,目前已经开展心理健康教育工作的学校或工作基础较好的学校,应进一步完善或健全心理健康教育工作体制和体系,条件不成熟的高校可在当地教育工作部门的统筹协助下,充分利用有关资源和条件,并积极创造条件开展工作。

“立足教育”主要是指:第一,大学生心理健康教育工作的对象是全体在校学生,而不是仅仅局限于少数有心理问题或障碍的学生;第二,大学生心理健康教育工作不是以所谓的“调适”、“治疗”,即解决大学生心理问题、排除心理障碍或干预危机为主要出发点,而是以提高全体学生的心理素质为出发点,着力于帮助全体学生了解心理健康的基本知识,优化个性心理品质,增强心理调适能力和适应社会生活的能力;第三,开展大学生心理健康教育工作的途径和方法不能仅仅局限于心理辅导或咨询工作,而是要以课堂教学、课外教育指导为主要渠道和基本环节,形成课内与课外、教育与指导、咨询与自助紧密结合的心理健康教育的网络和体系,用多种途径去落实教育内容,实现教育目标;第四,以历史的、发展的和辩证的观点,科学分析当代大学生的思想特点和心理特点,注意发现和调动学生思想和心理中的积极因素,坚持正面教育的原则,为学生的全面发展创造相应的条件,促进学生心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展。