

# 大学生 心理健康教育研究

主编 刘红宁 陈建华

江西人民出版社

# 目 录

## 上篇 研究篇

|                                     |                 |
|-------------------------------------|-----------------|
| 回顾与展望(代序)                           | 陈建华/3           |
| 谈心理健康教育与高校发展的关系                     | 刘红宁/8           |
| 大学生心理健康调查及对策研究                      | 课题组/15          |
| 高校心理健康教育的模式研究                       | 徐朝亮 舒 曼/29      |
| 关于新时期高校开展心理健康教育工作的思考                | 涂春花/36          |
| 对高校加强大学生心理健康教育工作的几点思考               | 程喜中 朱 嵩/40      |
| 大学生心理健康教育的实践与思考                     | 李坚松/48          |
| 学校心理健康教育的调控策略                       | 徐光井 钟 梅/57      |
| 试论素质教育与心理健康教育                       | 杨宝珍/63          |
| 知识创新的心理学思考                          | 张宏如/69          |
| 关于在“思想道德修养”课中科学安排心理<br>健康教育内容的思考与实践 | 陈建华 陈志兴/76      |
| 大学生心理问题与健康教育浅析                      | 罗 浪/82          |
| 高校心理健康教育中的价值中立辨析                    | 杨 峰 周艺萍 袁玲红/87  |
| 做好大学新生心理健康教育工作的思路                   | 陈 新/93          |
| 试论网络时代的大学生心理健康教育                    | 戴幼玲 邱晓辉 胡军华/101 |
| 关于大学生自信心的研究                         | 王敬群 刘光华/107     |
| 心理健康测量的回顾与探析                        | 翟 宏 李 健/113     |
| 关于开展团体咨询有利因素的几点思考                   | 陈 川 刘硕安 唐冬秀/123 |
| 塑造弹性心理                              | 张劲东/131         |
| 江西省高校心理咨询师资情况的统计与分析                 | 余 琳/135         |
| 试论心理咨询员的素质要求及其修养途径                  | 丁正贞/140         |
| 论班主任工作与心理辅导                         | 罗 晔/146         |
| 中国大学生的心理困扰及其心理求助                    | 陈 忠/153         |

|                         |         |          |
|-------------------------|---------|----------|
| 大学生心理问题的成因及其对策          |         | 邱美玲/164  |
| 大学生的心理障碍及其消除对策          |         | 周 群/174  |
| 大学生心理问题的压力源分析           |         |          |
| ——三个咨询案例的启示             | 高美才 龚征旗 | 江晓萍/179  |
| 大学新生如何调整自己的心理           |         | 曹新美/189  |
| 大学毕业生择业心理分析             |         | 袁建勤/198  |
| 对硕士研究生心理健康问题的思考         |         | 陈富国/205  |
| 大学生恐怖症的分析及对策            |         | 陈田林/211  |
| 单亲家庭学生常见的心理问题及教育策略      |         | 邓志军/216  |
| 高校贫困生的心理矛盾及教育对策         |         | 张 霞/223  |
| 农业院校大学生心理健康调查分析         | 宋秉斌 杨 峰 | 方雅芸/228  |
| 论高等工科院校心理环境的建设          |         | 毛荆利/236  |
| 师范大学生的自信与心理健康关系统计分析     |         | 刘敏凤/240  |
| 医学院新生 UPI 测试 5 年的纵向比较分析 |         | 刘 民/246  |
| 公安院校学生心理健康状况调查与分析报告     | 余 泓     | 朱耀琴/257  |
| 高职学生心理健康状况调查分析          | 湛海燕     | 曾 劲/263  |
| 公办与民办高校学生心理压力           |         |          |
| 及其应对方式的比较               | 欧 璠 陈 勃 | 薛永革/269  |
| 民办大学生的心理健康水平及其          |         |          |
| 应付方式的相关研究               | 黄 海 邓穗根 | 李文虎/277  |
| 民办高校大学生心理健康问题与对策探析      |         | 李小军/283  |
| 大学生乙肝病毒携带者心理问题的探讨及对策    |         | 欧阳汝娣/290 |
| 一例考试焦虑症的分析及矫治           |         | 熊红星/295  |
| 一例“偷窃癖”的成功咨询案           |         | 肖 莉/301  |
| 加强心理健康教育 开创中学德育新途径      |         | 王绍英/306  |
| 小学教师应付方式与孤独感的相关研究       |         | 胡建兵/310  |
| 脑卒中后抑郁障碍的心理康复           | 黄 臻 黄 芬 | 陶和生/314  |

## 下篇 资料篇

### (一)教育部有关文件

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/321

教育部办公厅关于印发《普通高等学校大学生  
心理健康教育工作实施纲要(试行)》的通知/327

## (二)江西省有关文件

江西省教育委员会关于加强高校心理健康教育的通知/334

江西省教育厅关于转发《教育部关于加强普通高校  
大学生心理健康教育工作意见》的通知/336

江西省教育厅关于转发《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校  
大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)〉的通知》的通知/339

江西省教育厅关于印发南昌大学心理健康教育工作经验材料的通知/340

江西省教育厅关于建立南昌地区高等学校心理健康  
教育例会制度的通知/345

加强心理健康教育 培养高素质的人才

——郑守华同志在全省高校心理健康教育  
研究会 1999 年年会上的讲话/347

认识新形势 探索新思路

——张剑同志在全省高校心理健康教育研讨会  
暨 2001 年年会上的讲话/354

## (三)江西省高校心理健康教育研究会有关材料

江西省高校心理健康教育研究会章程/362

江西省高校心理健康教育研究会 1999 年工作总结/364

江西省高校心理健康教育研究会 2000 年工作总结/368

江西省高校心理健康教育研究会 2001 年工作总结/374

江西省高校心理健康教育研究会 1999 年年会入选论文一览表/380

江西省高校心理健康教育研究会 2001 年年会获奖论文一览表/382

后记/384

上 篇

研 究 篇



# 回顾与展望

(代序)

在江西省高校心理健康教育研究会成立近5年之际,《大学生心理健康教育研究》由江西人民出版社正式出版,她是江西省高校心理健康教育工作者科学研究的成果,也反映了江西省高校心理健康教育和咨询工作5年来所走过的路程。

5年来,江西省高校心理健康教育工作在中共江西省委宣传部(省教育工委)、省教育厅、省高校思想政治教育研究会的领导和关心下,由于有了各高校党委和行政部门的重视及心理咨询中心(室)教师的辛勤工作和无私奉献,加强了理论研究、制度建设、师资队伍建设和教育教学研究,获得了比较大的发展。概括起来,可以用这么几句话来形容:发展快,教育为本,重视心理咨询,以科研促发展,建设一支专兼职相结合的心理健康教育教师队伍。

## 一、发展快

1998年以前,我省高校心理健康教育工作基本上是由各高校根据自己对心理健

康工作意义的理解来开展,其中有起步早的,如原江西大学1988年就成立了心理咨询中心,九江师专在20世纪90年代初就面向全校开设了心理健康教育必修课,但也有相当部分的高校还处在刚起步或此项工作尚未列入工作议程的状况。1998年,在中共江西省委宣传部、省教委、省高校思想政治教育工作研究会的重视与支持下,成立了江西省高校心理健康教育研究会;中共江西省委宣传部、省教委下发了《关于加强高校心理健康教育的意见》,翻开了江西高校心理健康教育工作新的一页。省委宣传部副部长郑守华和张剑同志分别于1999年和2001年在省高校心理健康教育研究会年会上作重要讲话。省教育厅及时转发教育部教社政字2001年1号文《关于加强普通高等学校大学生心理健康工作的意见》和教社政字2002年3号文《普通高等学校大学生心理健康教育实施纲要》,并提出了我省贯彻这两个文件精神的要求,为江西省心理健康教育的深入开展进一步指明了方向。为了比较全面地了解我省高校心理健康教育的现状,受省委宣传部、省教委的委托,省高校心理健康教育研究会于2000年底分6个组对全省32所高校心理健康教育情况进行了调查。调查方式为听、看、阅(听情况介绍;看现场、实物;阅览学校的相关文件),并在此基础上写出了江西省高校心理健康教育与咨询情况调查报告;2002年组织全省高校心理咨询中心(室)的负责同志分赴全国各地参观学习兄弟院校开展心理健康教育工作的经验。这些工作都直接促进了我省高校心理健康教育工作的开展。目前,我省35所普通高校均成立了心理健康教育与咨询机构,其中21所高校是在1998年以后成立的,不少高校还成立了心理健康教育工作指导委员会。

## 二、教育为本

心理健康教育工作重在教育。近几年,我省大部分的高校或通过开设“大学生心理卫生”必修课与选修课,或在“思想道德修养”课中拿出部分课时讲授有关心理健康教育的内容,还有不少高校通过开展心理健康教育周、开设专题讲座、办心理健康教育报或在校报开设心理健康教育专栏,宣传普及心理健康知识。这些教育工作的开展,对学生心理素质的提高起到了积极的促进作用。不少高校还在新生入校时用心理健康自评量表(SCL-90)或大学生心理健康状况调查量表(UPI)对新生进行心理健康状况普查,建立大学生个人心理健康资料档案。1998年以来,我省高校约对10万名大学生进行了心理健康状况普查,并建立了相应的资料库。

### 三、重视心理咨询

在普遍开展心理健康教育的基础上,高校将心理咨询作为心理健康教育工作的重要环节来做,各高校基本上都实行了定期咨询工作制度,向需要的学生提供心理帮助,尤其是向有较大心理障碍及有自杀倾向的学生提供心理援助。不少高校都有通过心理咨询挽救对生活失去信心的学生生命的成功案例。学生遇到心理问题主动寻找心理援助,并知道到哪里寻找心理援助,心理健康教育与咨询已成为我省高校得以稳定的又一个积极因素。有的高校还开展了团体辅导,引导学生认识与发展自身的潜力,将心理咨询向人力资源开发的方向拓展。

### 四、以科研促发展

省高校心理健康教育研究会成立以来,始终突出“科学研究”这一学术团体的特点,以课题的立项和研究工作的开展团结和凝聚全省高校心理健康教育力量。

——1999年以研究会秘书长陈建华为课题组长,申请立项了江西省高校人文社会科学研究课题“江西省高校大学生心理状况调查与研究”,用SCL-90在28所高校中开展了江西省高校历史上第一次大规模的跨校大学生心理健康状况调查,收集问卷3896份,在此基础上建立了江西省高校本科和专科大学生SCL-90常模,并发表了11篇论文。

——2000年以会长刘红宁为课题组长,承担了江西省高校人文社会科学课题“江西省高校大学生心理健康教育途径、措施与成效评价研究”,本论文集即是本课题的部分研究成果。

——2002年以陈建华为课题组长,申请立项了江西省社会科学规划项目“江西省普通高校大学生自杀问题剖析及预防对策研究”。

研究会还分别于1999年、2001年开展了心理健康教育优秀论文评审。科研工作地开展,既凝聚了队伍,又提升了我省高校心理健康教育研究的水平。

### 五、建设一支专兼职相结合的心理健康教育教师队伍

心理健康教育专业性强,从事这项工作既需要良好的敬业精神、高尚的职业道德,还需要精深的专业知识。建设一支专兼职相结合的心理健康教育教师队伍,始终是我省心理健康教育工作的重点。1998年以来,我省每年都开展心理健康教育教师的短期培训,其间还邀请了哈佛大学博士、香港城市大学教师岳晓东先生前来讲学并主持培训。为培养江西省高校心理健康教育与咨询的“种子”教师,省教育厅与研究会于2001年委托南昌大学举办了一期不脱产的心理健康教育与咨询研究生课程高级研修班,以此为平台,邀请了清华大学、浙江大学、中国科学院心理研究所的教授与专家前来讲学。目前,我省高校已基本形成一

支既有专职的教授、博士和硕士，又有“思想道德修养”课教师、学工处同志及班主任和辅导员参加的专兼职相结合的心理健康教育师资队伍，

#### 六、今后要走的路还很长，任重而道远

随着教育部《关于加强普通高校大学生心理健康教育的意见》和《普通高校大学生心理健康教育实施意见》的下发，高校心理健康教育在新的世纪迎来了发展的春天。几年来，我省高校心理健康教育工作发展较快，但也存在一些问题。如校与校之间发展不平衡，一些学校离教育部在《实施纲要》中提出的六落实——领导责任落实、机构设置落实、队伍建设落实、制度建设落实、工作场所落实、经费投入落实——还有一定的差距，教师心理咨询的水平还有待提高，教师自身的心理督导还有待开展。我们相信，有江西省教育工委、省教育厅和高校党政领导的重视与支持，有全省高校心理健康教育工作的高度责任心和奉献精神，江西省高校心理健康教育与咨询工作必将迈上一个新的台阶。

## 谈心理健康教育与高校发展的关系

现代教育理论认为,高等学校的功能表现在三个方面:一是培养高级专门人才;二是教学科研;三是为社会服务。面对现代社会的飞速发展,高校要实现这三方面的功能,加大心理健康教育力度是其重要保证。可见,心理健康教育与高等学校的发展有着十分密切的关系。

### 一、开展心理健康教育有利于促进高校高素质创新人才的培养

21 世纪是知识经济逐渐占主导地位的世纪。知识经济的竞争实质上是知识创新的竞争和技术创新的竞争,从根本上说就是创新人才的竞争。面对这场“无声的革命”,培养高素质的创新人才已成为我国高等教育的一个新的工作目标。高等学校作为培养高级专门人才的最重要的基地,其改革与发展必然要与工作目标相适应。因而,培养适应社会需求的高素质创新人才,已成为高校发展的重要目标之一。何谓高素质的创新人才?笔者认为,它应具备以下

几个特点:(1)稳定的心理状态;(2)较高的智力水平;(3)善于调控自我情绪;(4)完善健全的人格。要使培养的学生具备这几个特点,传统的教育教学方式显然不能满足这种新的需要,而方兴未艾的心理健康教育恰恰为高等教育提供了满足这种需要的舞台。心理健康教育具有四种功能:一是调整学生的心理状态,解决心理困惑;二是有利于发展学生智力;三是使学生学会调控自己的情绪,正确认识情绪体验;四是有利于学生人格的完善。这四种功能和高素质的创新人才特点恰恰是相吻合的,而这种吻合不是偶然的,有其必然的内在关联。

尽管近几年来我国高校发展很快,但相对于国外许多大学,这种发展步伐并不明显。仔细分析,我们会发现,这里所说的发展无非是多招了些学生,增加了一些设施,改善了校园环境,但真正意义上的教育、教学质量方面的发展,并没有同步进行。

高校要发展,除了要完善各种硬件设施,最重要的还是要在软件建设方面下功夫,即致力于培养高素质的人才。这就要求高校在现有的教育教学基础上,发展和完善心理健康教育工作。可以说,心理健康教育与高校发展关系密切,是高校发展的一块基石。没有心理健康教育,高校在培养高素质的专门人才上就只能事倍功半;而合理地开展心理健康教育,则可以事半功倍。这也就是说,心理健康教育工作对高校发展的重要性主要体现在人才培养这个中心上。一方面,心理健康教育能促进高级专门人才的培养,从而促进高校的发展;另一方面,高校的进一步发展,又促进了心理健康教育的实施。可以设想:一所高校不重视学生心理素质的培养,或是心理健康教育氛围不浓,那么这个学校的学生肯定会在综合素质方面比同类学校的学生差,结果导致该校学生缺乏社会竞争力。一旦这个学校的学生就业出现困难,就会影响该校生源的质量和数量,从而严重影响到学校的发展。

目前,在毕业生就业市场上有一种怪现象,毕业生面对就业的滚滚大潮,除了说“难”就是说“没有伯乐”。一方面是用人单位高呼难觅“千里马”,另一方面是大学毕业生找不到“婆家”。这种怪现象后面隐藏着一个什么问题呢?往往是学生的素质不过关。是专业素质吗?许多学生的专业成绩非常优秀,但仍被拒之门外,究其原因,在于心理素质、创新能力上不过关,也就是我们常说的“情商”不够高。学校教育的缺憾,学生自我的疏忽,让许多大学生陷入了“皇帝的女儿也愁嫁”这样一种尴尬境地。

综观我国高等学校现状,有许多高校的心理健康教育措施落实不到位,大学生的心理健康状况令人担忧。大学生作为文化层次较高的年轻群体,单纯从生理健康的角度看,各种严重躯体疾病的比例并不高。但从心理健康的角度来分析,情况则不容乐观。近几年来,我国许多学者采用各种方法对大学生进行的心理健康状态研究结果表明,我国大学生的心理健康状况不尽如人意。原国家教委曾组织对全国 12.6 万名大学生进行抽样调查,发现大学生“心理疾病”的患病率达到 20.23%。对近年休学、退学的大学生人数的统计表明,心理健康不良已成为大学生辍学的主要原因,其比例约占整个休、退学人数的 30% 左右,而且这一数据呈上升趋势。1997 年由北京 8 所院校组成的“大学生心理素质调查”课题组使用 SCL-90 测试量表对 23 所高校 5200 名在校学生进行调查,结果显示,16.5% 的大学生存在着不同程度的心理问题甚至心理障碍。1998 年江西省教育厅社政处和省高校心理健康教育研究会使用 SCL-90 测试量表对全省 28 所高校的 3422 名大学生进行的抽样调查表明,有近 1/3 的大学生存在着不同程度的心理问题,5.87% 的大学生存在严重的心理问题。在 10 个方面的检测中,症状最高检出率为强迫症状,为 35%,其次是人际关系敏感占 30%,忧郁和偏执各占 27%。调查

还发现,本科二年级学生心理问题最为严重,其次为本科四年级学生。此次调查还通过对全省 1995 年以来休学、退学以及非正常死亡的原因的追踪,发现退学的主要原因是学业问题,休学的主要问题是疾病(其中心理、严重精神疾病占 1/2),非正常死亡的原因主要有自杀与意外事故,而自杀的主要原因为心理因素。尽管大学生中存在如此多的心理问题,然而其中只有极少部分的学生主动接受了心理咨询和心理治疗方面的帮助。这充分说明了在大学生中全面而深入地进行心理健康教育的重要性。

我国心理健康教育的实施情况如何呢?目前,我国各高校心理辅导机构的建立和发展不太一致。从业人员来自不同专业,且多为兼职。有调查显示,我国高校的心理辅导人员中,心理学专业毕业的教师只占 22%,其余 78%为医务人员、德育教师、党团干部等。专业人员比例太小是我国高校心理健康教育工作质量不高的一个重要原因。问题的另一方面在于机构设置不足。1998 年的统计表明,我省 30 多所高校只有不到一半的学校建立了专门的心理辅导机构。现在各高校基本上都设立了心理咨询中心(室),但开展活动不平衡,校与校之间差异较大。总体而言,高校心理辅导机构的设置是不足的,而且有的学校是空有设置,并未真正重视这项工作并将这项工作抓起来。

大学生正处于青春发育的中后期,心理发展趋于成熟而又未完全成熟,心理辅导可取得较好的干预效果,能促进其人格的改善。同时,大学生对社会感受敏锐,在竞争日趋激烈的今天,健康的心理、良好的应对能力显得尤为重要。在高校实施心理健康教育,一方面是素质教育的需要,而心理健康教育是素质教育中的重要一环;另一方面是为高校培养能适应社会需求的高素质专门人才,从而更好地为社会服务。

## 二、开展心理健康教育有利于促进高校教学质量的提高

教师 and 大学生是高校教学工作的主体,教师是教学中的引导者,大学生是参与者。传统意义上,学校的心理健康教育针对的只是学生,这只是一种片面的认识。实际上,心理健康教育针对的不仅是学生,还包括教职工。这表现在两个方面:一是高校在关注学生的心理健康的同时也需要关注教职工的心理健康问题;二是当学校的心理健康教育工作开展得有声有色时,作为学校的另一主体——教职工也会受到潜移默化的熏陶,从而积极关注心理健康问题,提高自身的心理素质。教师和学生的心理健康水平与高校教学质量有什么样的关系呢?我们可以从教师和学生这两个角度来分析。

对学生而言,学习状态在很大程度上是受心理状态所左右的。如果他(她)一开始就不喜欢自己的学校和自己的专业,觉得“进错了大门又进错了小门”,那么这种不满意的心理就容易导致对学习的一种被动的状态,产生厌学情绪,这在高校尤其是非重点高校是常见的。另外,在大学数年的学习过程中,学生的各种烦恼、种种心理困惑将导致学生的不良情绪,而这些不良的情绪往往会使学生产生感知觉反应缓慢、思维迟钝、注意涣散、记忆力减退等问题,从而使他们的学习能力下降。

对教师而言,心理状态也会对教学工作产生影响。如果一个教师把他(她)在生活上的不良情绪带到课堂上来,教学工作就会蒙上一层消极的色彩,教学质量就会受到影响;如果教师的心理处于失衡状态,这个教师不但会使教学工作受到影响,而且这种失衡的心理状态也会使教学的前期工作——平时的学习和研究处于一种松懈怠慢状态,这将影响到教师业务水平的继续提高。

当然,心理健康教育工作的开展对高校教学质量的促进作

用远不只这么简单。事实上,教学是一个师生间相互影响的互动过程,这种互动,不单纯是知识的交流,还包括情绪的相互感染——任何单方面的“一头热”现象都是事倍功半甚至是没有什效果的。当学生在学习中抱有一种消极情绪时,学习状态肯定不佳,这时作为教学的引导者——老师,也就越教越没积极性了;同样的道理,如果教师把不良情绪带到课堂上,不但教学工作的质量会受到影响,而且也会让学生有种压抑感,从而影响了学习的积极性。另外,为人师表的教师,其人格品质也是一个对学生有着重要影响的因素。如果教师人格方面存在缺陷,势必对学生人格的健全产生不良的影响。

因此,要提高高校的教学质量,很重要的一个措施就是要加强教师和学生的心理健康教育工作,帮助他们疏导不良情绪,调整好工作和学习的心理状态,创设师生间积极的互动局面。

### 三、开展心理健康教育有利于促进高校科研实力及管理水平的提升

现实生活中,越来越多的人开始认识到,一个人的成功并不仅仅取决于他们的智力水平(智商),更重要的取决于他们对自己情绪尤其是不良情绪的调控能力,即情商。据国外的有关资料显示,成功的因素中,智商只占15%左右,而其余85%则是非智力因素,尤其是情商。如在科研工作中,我们常说“失败是成功之母”,教师作为高校科研工作的中坚力量,尽管科研水平较高,但这并不意味着他们能不经失败就可获得成功。当科研工作处于艰难时期,或是经受了失败的挫折时,教师能否继续支持下去,就取决于个人的心理素质。教师如果能以现实的客观态度面对失败和挫折,不怨天尤人或自怨自艾,就说明其具备了良好的心理素质,这种心理素质是科研成功的重要条件。