

全国高等医药教材建设研究会规划教材
全国高等学校教材

大学生心理健康

教师用书

主 编 肖水源



 人民卫生出版社

全国高等医药教材建设研究会规划教材

全国高等学校教材

大学生心理健康

教师用书

主 审 杨德森

主 编 肖水源

副主编 苗国栋

编者 (按姓氏汉语拼音排序)

杜亚松 (上海精神卫生中心)

黄 颀 (四川大学)

刘少文 (汕头大学)

苗国栋 (广州精神卫生中心)

唐 勇 (南京脑科医院)

肖水源 (中南大学)

杨 丽 (天津大学)

赵 敏 (上海精神卫生中心)

周 亮 (中南大学)

B844.2

X2

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康(教师用书)/肖水源主编. —北京:
人民卫生出版社, 2005. 2

ISBN 7-117-06602-4

I. 大… II. 肖… III. 心理卫生-健康教育-高
等学校-教学参考资料 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 141132 号

大学生心理健康

教师用书

肖水源 主编

林国苗 副主编

林国苗 副主编

(本书作者及译者) 肖水源

(本书作者及译者) 林国苗

(本书作者及译者) 黄 颖

(本书作者及译者) 文 欣

大学生心理健康

教师用书

主 编: 肖水源

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京市卫顺印刷厂印刷

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 11

字 数: 248 千字

版 次: 2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-06602-4/R · 6603

定 价: 15.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

序

提高大学生的心理健康水平和心理素质,促进大学生整体素质的全面发展,培养能够适应 21 世纪现代化建设的高素质合格人才,是摆在我们面前的一项重要而紧迫的任务。

为了切实有效地搞好这项工作,按照党中央、国务院 1996 年颁布的《中华人民共和国经济和社会发展九五计划和 2010 年远景目标纲要》中明确提出的“改革人才培养模式,由应试教育向全面素质教育转变”的要求,教育部相继印发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》和《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》(试行),对高校大学生心理健康教育工作的指导思想、主要任务、途径和方法以及师资队伍建设等作出进一步的科学规范,要求各地教育部门和各高校要把加强大学生心理健康教育工作当作进一步加强和改进高校德育工作、全面推进素质教育的重要举措抓紧、抓好。

近年来,一些高校已经把大学生心理健康教育工作纳入学校德育工作体系,成立心理健康教育、心理辅导或咨询的专门工作机构,开展了相应的教育学科研究和实践活动,受到师生的广泛欢迎。但是,大学生心理健康教育工作还远远不能适应形势发展特别是全面推进素质教育的需要。这项工作目前在各地、各高校开展得很不平衡,一些高校对其重要性认识不足,还没有把这项工作放到应有的位置上;一些高校对新形势下大学生心理健康教育工作的任务、特点和规律等,还缺乏足够的认识和研究;大学生心理健康教育工作队伍建设亟待加强;一些地方和高校出现的大学生心理健康问题还十分严峻。在这种形势下,加强大学生心理健康教育工作是非常有必要的。

教育部提出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。根据该原则,全国高等医药教材建设研究会规划、人民卫生出版社组织全国高等院校优秀的从事大学生心理健康教育的专家编写了《大学生心理健康——学生用书》和《大学生心理健康——教师用书》。该套丛书力求把“重在建设”和“立足教育”有机的结合起来,对促进我国大学生心理健康工作、提高大学生心理健康水平作了有益的尝试。

该书编者在肯定我国大学生整体心理素质的基础上,分析了我国大学生存在的主要心理问题;明确指出我国大学心理健康工作的主要任务是通过心理健康教育、心理技能训练、心理发展指导等工作提高全体大学生的心理健康水平和心理素质,而不仅是通过心理咨询或心理治疗解决个别学生存在的心理障碍。《大学生心理健康——学生用书》通俗易懂,既可作为各高校心理健康教育的教材,又可作为自学材料,指导学生理解自己的心理,通过自我训练和正确的自我求助提高心理健康水平,解决存在的心理问题。心理教育工

作该怎样做?目前在各高校内无统一模式,同时担负大学生心理健康教育重任的主要是三类人:德育教师、政工干部和心理专业人员。其中前两者占绝大多数。不过由于他们没有经过专业培训,很容易把心理教育当作思想政治工作来做。《大学生心理健康——教师用书》根据我国高校目前的这种情况,提出了如何开展大学生心理健康工作的建议,可作为培训高校心理健康工作者及学生辅导员的教材。

看到这套书及时、顺利和高质量的出版,我作为一个一辈子当好学生的高等教育工作者非常欣喜,深信这套教材一定会在大学生心理健康教育工作中发挥良好的作用!希望广大的大学生能够通过学习提高心理健康水平,真正成为对国家、对社会、对家庭有用的高素质人才。同时,提高大学生的心理健康水平是培养高素质人才的重要组成部分,任重而道远,我们一定要切实重视这项工作,勇于探索和创新,使我国大学生心理健康工作从理论到实践都迈上一个新的台阶!

中国工程院副院长、中国工程院院士

中国医学科学院院长、中国协和医科大学校长

全国高等医药教材建设研究会理事长

刘德培

2005年1月

前言

当代中国的大学生生活在一个迅速发展而充满挑战的时代。之所以这样说,是因为这个时代具有两个极为重要、深刻影响着每一个人生活的特征。第一个特征是科学技术的迅猛发展,以及随之而来的物质生活水平的大幅度提高。知识更新的“摩尔定律”不仅使当代大学生备感兴奋和刺激,而且带来了巨大的压力和更高的要求。在校学习获得的知识,到毕业时就有很多已经被淘汰。评估大学生能力的角度,逐渐地从“现在掌握了多少知识”过渡到“将来接受和创造新的知识的能力”。第二个特征是快速的社会文化变迁。全球化(globalization)使世界逐渐变成了一个“地球村(global village)”,现代化(modernization)正在使我们这个文明古国产生深刻而不可逆转的变化,传统的价值观念和生活方式受到了巨大的冲击。因此,当代大学生对社会变化作出更多的关注和努力才能有效地适应社会,成为高素质的人才,踏着时代的步伐前进。

应对时代所提出的挑战,心理健康水平的高低是决定性因素之一。近年来的一些研究表明,我国在校大学生存在不少的心理问题,心理问题乃是占大学生退学、休学、死亡的第一位的原因,因心理问题导致的大学生自杀、杀人等恶性事件不断地见诸新闻媒体。专家估计,大学生中大致有1%的人患有严重的精神障碍,必须中断学业接受治疗;大约10%的人患有神经症之类的较轻的精神障碍,虽可以坚持学习,但必须接受专业治疗;30%左右的人有各种各样的心理问题和心理烦恼,需要得到心理咨询和心理指导的帮助;所有的学生都需要心理健康教育和发展指导。因此,如何提高大学生心理健康水平,为国家、为社会培养德智体全面发展的高素质人才,已经成为社会各界关注的热点问题。

《大学生心理健康:学生用书》和《大学生心理健康:教师用书》正是在这一背景下由卫生部教材办公室统一规划并组织编写的。学生用书的目的是为在校大学生及校外青年提供一本既可作为教材,又可作为自修材料的普及读本,强调通过心理健康教育、心理指导、心理技能(life skills)训练等措施提高心理健康水平,预防心理问题的产生和发展;通过介绍心理问题及其基本的处理原则,使大学生在遇到心理问题时,能够学会自我调整和寻求专业帮助。教师用书的目的在于为广大高校教师,特别是直接从事学生管理工作的各级各类人员提供实用的培训教材。这两本教材也可作为心理健康教育工作者、心理咨询人员、学生家长的参考材料。

在编写过程中,我们得到了教育部学生司林蕙青司长、高等教育司田勇泉副司长、中国工程院副院长、中国医学科学院院长、中国协和医科大学校长刘德培院士、中南大学副

校长胡铁辉教授、中南大学原党委副书记孙振球教授等领导和人民卫生出版社的大力支持和亲切指导。我国著名的精神卫生专家、心理健康教育专家杨德森教授欣然担纲主编,从编写原则到每一章的内容都提供了具体的指导意见。在此,我代表编委会全体成员,对这些领导和专家表示衷心的感谢。

本书的完成是十多位中青年心理卫生专家集体努力的结果。作为主编,我还要感谢所有的编委会成员,是他们的辛勤劳动和精诚合作使书稿能够顺利完成。在编写过程中,我们参考了国内外大量文献,限于篇幅和题材,不能将参考文献一一列出,在此表示歉意和感谢。

由于我们的水平有限,书稿又是在较短的时间内编写完成的,因此在书中难免存在一些疏漏和不足,恳请有关专家和读者提出宝贵意见。

肖水源

2005年1月

目 录

第一章 绪论	(1)
一、心理健康的重要性	(1)
二、大学生的心理健康问题	(3)
三、大学生心理健康工作的性质	(5)
四、大学生心理健康工作的原则	(7)
五、大学生心理健康工作者的主要任务	(8)
第二章 心理与心理现象	(10)
一、概述	(10)
二、心理过程	(14)
三、心理特征	(20)
第三章 大学生的心理特点	(26)
一、大学生的思维方式	(26)
二、大学生的情绪与情感	(27)
三、大学生的气质和性格	(28)
四、大学生自我意识的发展	(29)
五、大学生社会意识的发展	(30)
六、大学生心理特点的多样性	(31)
七、大学生的性心理	(34)
第四章 心理健康的标准	(36)
一、心理健康的维度	(36)
二、正常心理和异常心理	(40)
三、心理健康及其标准	(42)
第五章 心理健康的评估	(44)
一、心理评估概述	(44)
二、人格评估	(46)
三、情绪评估	(51)
四、能力评估	(57)
五、综合性心理健康评估	(61)
第六章 大学生常见的心理问题	(66)
一、大学生常见的心理困扰	(66)

二、大学生常见的病态行为·····	(74)
三、心理生理障碍·····	(77)
四、神经症·····	(79)
五、情感性障碍和精神分裂症·····	(82)
第七章 大学生心理问题产生的根源·····	(88)
一、遗传·····	(88)
二、价值观与心理冲突·····	(91)
三、家庭教养方式·····	(94)
四、社会环境问题·····	(96)
第八章 大学心理健康工作体系的建立·····	(100)
一、大学心理健康工作的基本结构·····	(100)
二、大学心理健康工作的工作形式·····	(103)
三、大学心理健康工作的保障·····	(107)
第九章 大学生心理健康教育·····	(110)
一、大学生心理健康教育的内容·····	(110)
二、心理健康教育的主要形式·····	(117)
三、心理健康教育效果的评估·····	(121)
第十章 心理咨询·····	(124)
一、概述·····	(124)
二、个别心理咨询·····	(128)
三、团体心理咨询·····	(131)
四、大学生常见心理问题的指导和咨询·····	(136)
第十一章 心理危机干预·····	(140)
一、心理危机与危机干预的基本概念·····	(140)
二、危机干预的基本过程·····	(144)
三、危机干预的基本技术·····	(147)
四、危机干预的注意事项·····	(149)
第十二章 心理技能训练·····	(151)
一、概述·····	(151)
二、思维方式训练·····	(155)
三、情绪控制训练·····	(159)
四、社交技能训练·····	(161)
五、应激处理训练·····	(164)
六、自我意识训练·····	(166)
(75)·····	(166)
(16)·····	(166)
(66)·····	(166)
(66)·····	(166)

第一章

绪论

近年来,大学生的心理健康问题已经成为我国高等教育领域的一个热点问题,引起了社会各界和有关政府部门的高度重视。目前国内已有越来越多的高校开设了心理健康教育课程,建立了针对大学生的心理卫生中心或心理咨询中心。但是,从整体上看,我国的大学生心理健康工作尚处于起步阶段,一方面部分高校领导对大学生心理健康工作的重要性缺乏充分的认识,大多数高校还没有将心理健康工作真正列入学校的整体发展规划;另一方面,大学生心理健康工作队伍还不稳定,人员素质有待提高。因此,非常有必要对相关人员进行大学生心理健康知识的系统培训。

一、心理健康的重要性

(一) 心理健康是健康的重要组成部分

世界卫生组织指出,健康不仅仅是没有疾病,而是躯体、心理和社会功能的完好状态。这一定义明确地提出了心理健康是健康的重要组成部分。1996年,世界银行、世界卫生组织和哈佛大学联合组成的专家组通过大规模的研究发现在全世界范围内,精神障碍导致的疾病负担(burden of disease)占有所有疾病负担的近20%,而且随着人们躯体健康水平的提高,这个比例还有继续增高的趋势。不仅如此,精神障碍还只是心理健康问题的一小部分,日常心理烦恼和行为问题对人们的社会功能和生活质量影响更大。近年来我国对大学生心理健康状况的很多研究表明,大约有三分之一左右的学生受到心理问题的困扰,其中10%左右的学生患有轻重程度不一的精神障碍,1%左右的学生患有严重的精神障碍,心理健康问题已经成为大学生休学、退学和死亡最重要的原因之一。

心理健康与躯体健康之间有着不可分割的联系。人们在罹患躯体疾病时,心理功能的正常发挥受到影响,伴有各种各样的情绪反应,如焦虑、抑郁、恐惧、愤怒等。可以说,没有哪一种躯体疾病不导致心理状况的改变。即使是普通的感冒,也会使人精神萎靡和情绪抑郁,而对于更严重的躯体疾病,则心理反应更为突出,有些躯体疾病直接导致心理问题的产生,甚至导致病人自杀。所以很多学者明确提出,躯体疾病的治疗应包括对心理问题的关注和处理。另一方面,心理因素是很多躯体疾病的重要原因,甚至是最主要的原因。研究表明,临床上所见到的功能性障碍,如慢性疼痛、睡眠障碍、性功能障碍、胃肠道功能失调、心脏神经症等的产生主要与心理因素有关;许多慢性躯体疾病,如高血压、冠心病、糖尿病、消化性溃疡、溃疡性结肠炎、神经性皮炎等的发生和发展与个性、心理应激等心理因素密切相关,在恶性肿瘤的发生和发展过程中,心理因素也起着非常重要的作用。

流行病学研究表明,长期个性内向、情绪抑郁、精神紧张的人,比外向、乐观、心情舒畅的人罹患恶性肿瘤的危险性要高得多。而在被诊断患有恶性肿瘤后,消极、悲观的人的预后要比积极、乐观的人差得多。

(二) 心理健康是高素质人才的必备条件

自从隋、唐时期形成科举制度开始,我国教育体制一直以“应试教育”为主,即教育以应付考试为核心,而考试的内容和水平则相对固定。二十世纪八十年代以来,国内开始倡导素质教育,1982年,邓小平同志提出要使各族人民都成为“有理想、有道德、有文化、守纪律”的人民,具体地把提高公民基本素质水平确定为教育目标。1993年,《中国教育改革和发展纲要》明确指出:中小学要从“应试教育转向全面提高国民素质的轨道”,1996年《中华人民共和国经济和社会发展的九五计划和2010年远景目标纲要》进一步提出,要“改革人才培养模式,由应试教育向全面素质教育转变”。前国家教委领导同志指出,“素质教育是以全面提高公民思想品德、科学文化和身体、心理、劳动技能素质,培养能力,发展个性为目的的基础教育”。目前,教育界已就素质教育的目标达成基本共识,即在各级各类教育工作中,除了应教给学生已有的知识之外,更重要的是应培养学生接受新知识、创造新知识、将所学的知识应用于实践的能力。

在个人素质的评估中,心理素质是一个极为重要的组成部分。关于什么是心理素质,目前还有不同的理解。心理素质是一个人较为稳定的、综合性的心理品质。心理素质的高低,主要体现在面对各种复杂的环境时能应付自如,具有较强的发现问题、分析问题和解决问题的能力。心理健康不仅是心理素质的必备条件,而且是个人整体素质的基础。没有心理健康,就谈不上心理素质,也谈不上良好的整体素质。近年来,社会各界逐渐认识到,促进大学生心理健康不仅是卫生保健工作者的任务,而且是素质教育的重要组成部分。

在大学教育中,心理素质的高低是直接决定大学毕业生在走向社会之后,能否适应社会、为社会发展作出贡献的关键所在。首先,心理健康是大学生完成学业的基本保障。毫无疑问,当代大学生所面临的学习压力要比其前辈大得多。这里不打算在更广泛的范围内讨论大学的教育体系,读者只要注意大学课程设置的变化就会发现,目前大多数专业的课程设置越来越多,大学所用的教科书越来越厚,所包含的内容也是越来越复杂。有关研究表明,心理问题,特别是精神障碍,已经成为近年来大学生休学、退学第一位的原因,这充分地说明了这一点。其次,心理健康是社会适应的基本要求。在现代社会中,科学技术的迅猛发展,现代化、全球化进程一方面在客观上对青年人,特别是作为青年精英的大学生提出了更高的要求。一方面,机械化、自动化、信息化大规模地取代了人类繁重的体力与脑力劳动,物质文明的发展大大提高了生活水平,闲暇时间的增加,娱乐活动的多样化,使人们的精神生活更加丰富多彩。这些都为人们的身体和心理提供了良好的基础。另一方面,知识更新速度的加快,价值观念的改变和冲突,社会组织形式和人际关系的变化,人与人之间激烈的竞争等等,都会对青年人形成很大的心理压力。没有健康的心理,不仅使他们难以适应社会,满足社会对他们的期望,而且有可能进一步损害心理健康,形成恶性循环,导致人才培养的失败。

(三) 心理健康是社会稳定和发展的保障

心理健康与社会的稳定和发展之间存在密切的相互影响。社会稳定有利于促进人们心理健康水平的提高,而某些个体的严重心理问题可能成为各种突发事件的起因,破坏社会的稳定和发展。在大学校园里,因学生的心理健康问题导致校园环境动荡的例子可谓比比皆是。近年来引起社会各界关注的校园暴力与自杀事件,很多就与学生的心理健康问题有关。大学生的自杀事件不仅要使学生管理工作者花费很多的精力,而且可能导致学生情绪的普遍波动,影响正常的教学秩序。酗酒、吸毒、迷信、网络成瘾、性放纵、变态性行为等问题已经成为破坏大学校园稳定的重要因素。因此,很多学者提出要将促进心理健康工作列入大学精神文明建设的范畴。

二、大学生的心理健康问题

从1977年恢复高考制度以来,我国的大学生是通过国家级或省级高考,从高中毕业生中选拔出来的,理论上大学生的心理健康水平应该高于同龄青年。但是,近年来有不少研究表明,我国大学生的心理健康问题不容乐观。

(一) 心理发展问题

我国大学生的年龄大多在18岁到24岁之间。从发展心理学的角度看,这一阶段的青年人躯体发育已经完全成熟,与躯体发育相比,心理和社会功能的发展有一定的滞后。这一阶段的大学生必须承受繁重的学习任务,面临家庭生活和就业的选择,但他们还没有形成稳定的价值观,分析问题和解决问题的能力、独立生活的能力还不成熟,人际关系特别是与异性的关系还处在形成过程中,情绪的稳定性还比较差,生活目标还不是十分明确。这些问题是每个大学生都必须面对的,是正常心理发展的一个过程,但如果得不到适当的指导和处理,就有可能产生强烈的挫折感,导致适应不良。因此,心理发展是大学生心理健康问题中带有普遍性的、最重要的方面。

(二) 日常挫折和应激

人是社会性动物,任何活动都离不开社会。从心理健康的角度看,个体通过社会生活,学会社会行为规范,满足自己各种各样的社会需要,获得社会提供的物质和精神支持,实现人生的价值和理想。脱离社会、与社会隔离的个体谈不上心理健康。但是,社会生活不可能满足每一个人的需求,因此,对于个体来说,各种各样的挫折和应激是日常生活中的普遍现象。大学生的挫折和应激包括来自于个人价值观与社会价值观之间、个人内部不同价值观之间、理想与现实之间、个人能力与自我期望之间、个人成就与社会期望之间的种种冲突和矛盾;学业中存在的问题,如学习压力大、所学专业不符合自己的理想和兴趣、考试失败、受到严重的批评和处分等;家庭生活中的问题,如家庭经济困难、父母长期关系紧张或经常争吵、与父母关系不好、家庭成员生病、失去亲人等;人际关系中存在的问题,如与老师、同学、朋友产生矛盾、与恋爱对象争吵、分手等;个人的特殊遭遇问题,如被人误会、错怪、自己生病、受歧视等。所有这些,都会导致大学生产生挫折感或使他们进入

应激状态,产生紧张、焦虑、抑郁等情绪反应,需要进行一定的辅导和帮助,使他们树立正确的人生观和价值观,学会正确而有效的应对方式。否则,将会影响他们的正常学习和生活,严重者甚至出现一系列的心理和躯体健康问题。

(三) 偏态心理

正常大学生或多或少都会有诸如自卑、虚荣、浮躁、颓废、自私、迷信、逆反、愤世、攀比、嫉妒、仇恨、报复等心理现象,但如果这些心理超过了一定的程度,就会对学生的生活、学习和心理健康产生不利的影响。学术界目前还没有对这些问题的严重程度和范围进行系统的研究,据经验估计,在大学生中较为普遍地存在这样的问题。一般而言,这些问题不属于精神障碍的范围,可以通过心理健康教育和指导予以矫正。

(四) 特殊个性

就像世界上没有两个相貌完全相同的人一样,世界上也没有两个个性完全相同的人,而正是每个人个性的不同,奠定了人类社会丰富多彩的基础。有些人过度追求完美,有些人过于随意;有些人特别外向,有些人过于内向;有些人对外界刺激过于敏感,容易焦虑和紧张,有些人对外界刺激过于迟钝;有些人过于轻率,有些人过于多疑;有些人过于固执,有些人特别善变,如此等等。如果一个人的某些个性特征相对突出,就形成了一定的特殊个性类型,如孤僻、内向、敏感多疑、焦虑、强迫、疑病、抑郁、偏执、冲动攻击、自恋等。从心理健康的角度分析,并不能说这些特殊的个性类型是病态的,但过于突出的个性特征,有可能影响个体的社会功能和心理健康。大学生的个性处在一个发展和形成的关键时期,如何既使每一个学生发展自己的个性特征,又不致形成不利于心理健康和人生发展的特殊个性,是大学生心理健康工作的重要任务之一。

(五) 病态行为

行为是内在心理活动的表现,是心理学研究的重要对象。病态行为是指与心理健康密切相关,与社会规范冲突,对学习、生活和工作产生较大负面影响的一些行为。近年来大学生的行为问题有越来越多的趋势,包括成瘾行为(如吸烟、酗酒、吸毒、网络成瘾等)、攻击行为(如对人、对物的破坏)、自杀与自伤行为、性行为问题(性变态行为、性放纵等)、冒险与追求刺激的行为(如高危体育活动)等。这些问题一般可以看作社会适应不良的结果,可以导致心理健康和躯体健康的损害,其中有些已列入精神障碍的范畴,必须引起学校心理健康工作者的高度重视。

(六) 心理生理障碍

心理生理障碍是指心理因素导致的在躯体结构没有明显改变的情况下出现的躯体功能障碍。在大学生中常见的心理生理障碍包括睡眠障碍、慢性疼痛、贪食、厌食、功能性消化不良、心脏神经征等。这些问题通常需要专业干预和治疗。

(七) 神经症、人格障碍和适应性障碍

神经症(如神经衰弱、焦虑症、恐惧症、强迫症、疑病性神经症等)、人格障碍(如强迫型人格障碍、表演型人格障碍、反社会人格障碍、分裂样人格障碍等)和适应性障碍以前称为非精神病性精神障碍,在大学生中较为常见,一般估计其患病率为10%左右。这些患者一般具有自知力,能够与现实保持良好的接触,内部心理活动保持一致,除部分人格障碍患者外能积极求治,预后较好。患者通过适当的治疗可以坚持完成学业。

(八) 精神病性精神障碍

主要是指精神分裂症和躁狂抑郁症,这些疾病的患者一般缺乏自知力(即不知道、不认为自己有病),其心理活动完全或部分脱离现实,内部心理活动常是矛盾的,在急性期不愿接受甚至拒绝接受治疗,预后相对要差一些。估计大约有1%的大学生患有这类障碍,患者需要休学接受较长时间的专业治疗,有些甚至不得不终止学业。

三、大学生心理健康工作的性质

2004年7月,教育部所属学校在长沙召开了全国大学生心理健康工作会议,意味着大学生心理健康正式成为高校工作任务之一。在此以前,政府相关部门曾对此发文,要求各大学加强这方面的工作,到目前为止部分学校已经有了专业的心理健康专业工作者队伍,有些地方还成立了大学生心理健康学术组织或行业协会。正确认识大学生心理健康工作的性质,是促进和保证这项工作健康发展的基础。

(一) 是心理卫生的重要组成部分

作为学科名称,我国的心理卫生(或称精神卫生)是从英文“mental health”翻译过来的,其发展源于西方20世纪的精神卫生运动,最初的目的是将精神病人从监狱式管理中解放出来。在其发展过程中,心理卫生的工作对象逐渐扩大到对普通人群的心理健康服务,工作范围则从维护心理健康发展到促进心理健康。国内学者姜乾金曾于1990年将心理卫生学定义为“研究人类心理健康的形成、发展和变化规律以及维护与增进心理健康的原则和方法的一门科学。”这一定义意味着心理卫生既是一门探讨心理健康的形成、发展和变化的理论学科,又是一门研究积极推进心理健康、防治心理障碍、促进心理康复的应用学科。

大学生心理健康既是心理卫生工作的一个重要组成部分,又具有相对的独立性。其独立性表现在如下几个方面。第一,大学生心理健康工作的对象是在校全体大学生,他们的心理发展和心理问题既有同年龄青年的共同特点,又有作为大学生这一身份的特殊性,例如学习任务重、相对封闭的校园环境、社会接触较少、社会和家庭对他们赋予更高的期望等等。第二,大学生心理健康工作可以更灵活地应用各种工作形式。我国一般对大学生进行集中管理,除了个别心理指导、心理咨询和心理治疗外,有较好的条件进行心理健康教育和集体心理辅导。第三,大学生心理健康工作具有一定的资源优势。目前我国许多高校设有心理学及其相关专业,还有一个设有编制的学生管理、思想政治教育与伦理

理教育队伍,学术水平和人力资源都有一定的保障。第四,大学生文化水平较一般人群高,对心理卫生知识的理解能力和接受能力较一般人群强,与心理咨询人员和心理治疗者的沟通相对更容易。

(二) 是一个多学科交叉的领域

虽然大学生心理健康是心理卫生的一个组成部分,但它同时是一个交叉性、综合性很强的工作领域。理解和研究大学生心理健康及其存在的问题,需要掌握相关的生理学、医学(特别是精神病学)、心理学、社会学、伦理学和哲学等学科的理论和方法;心理健康教育、心理指导、心理咨询和心理治疗工作需要从上述诸学科中吸取养分。因此,大学生心理健康的研究和工作人员必须具有广泛的自然科学、社会科学和人文科学背景,才能充分理解这门学科的基本理论并将其应用于实践。

(三) 与思想政治教育的关系

思想政治教育是我国大学教育的一大特点,其主要任务是指导和引导学生形成正确的人生观和世界观。改革开放以来,随着社会价值观念的多元化发展,在新的形势下政治思想教育工作的任务和范围都在发生变化,目前已有不少思想政治教育工作者参与或转到心理健康工作领域,可见心理健康与思想政治教育有着密切的联系。然而,两者之间从目的到工作方法都存在很大的差别,心理健康工作不能取代思想政治教育工作,反之亦然。

首先,大学生心理健康工作的目的在于维护和促进学生的心理健康,而思想政治教育的主要目的在于提高学生的政治思想和道德素质。心理健康问题与政治思想问题、品德问题的性质完全不同,但人们却容易把两者混淆起来。在西方历史中,基督教曾经认为“灵魂”问题应该用宗教的手段来解决,长期将精神疾病患者当作离经叛道的罪犯一样管理。即使在现在,也还有人,包括高等教育工作者把一些心理健康问题看作政治思想和道德问题,试图用思想政治教育来解决心理健康问题。实际上,一个人的心理健康水平与其政治倾向、品德没有必然的联系,政治思想好、道德品质高的学生可以存在心理问题甚至罹患精神障碍,心理健康水平高的学生不一定政治思想就好。

第二,大学生心理健康工作的方式与思想政治教育有很大的差别。心理健康工作形式可采用教育、指导、咨询、治疗等多种形式,使学生掌握心理健康知识,提高心理技能,解决存在的心理健康问题,预防精神障碍的发生,促进心理健康水平的提高。在心理健康工作中,可以对学生价值观的形成进行引导,但主要是解决其个人价值观内部的冲突、个人价值观和社会价值观的冲突,一般不强制要求他们接受某种价值观念,对学生的行为和心理活动尽量避免进行价值判断,以帮助学生正确地分析面对的问题,选择合理的、有利于心理健康的方式去解决存在的问题,引导、发挥学生的主观能动性。而思想政治工作则通过教育,通过表扬与奖励、批评与处罚等行政手段,使学生接受主流政治思想和价值观念,一般说来,在接受思想政治教育的过程中,大学生处于相对被动的位置。

第三,大学生心理健康工作者的组成比较复杂,可以是教师、心理咨询工作者、心理治疗师、临床心理学家、社会工作者或医务工作者。思想政治教育工作者一般是从事本专业



的教师或行政管理人员。

(四) 与学校卫生工作的关系

大学生心理健康工作与学校卫生工作都以提高学生的心身健康水平为目的,同属于预防医学的范围,但前者更重视维护和促进心理健康,发展和健全人格,防止心理异常的发生;而后者则更重视疾病(包括精神障碍)的治疗,帮助患者恢复正常的社会功能和学习能力。二者可谓唇齿相依,互为补充。在专业背景方面,学校卫生工作人员一般必须具有接受过医学训练,获得执业医师资格,而心理健康工作则必须接受心理学的培训,获得教师资格或心理咨询、心理治疗师的执业资格。在目前情况下,大学中的心理健康工作者一般不具有处方权,对学生中存在的需要医学干预的心理健康问题,必须由学校卫生工作人员或校外专业人员来处理。

四、大学生心理健康工作的原则

(一) 以促进大学生心理健康作为主要目的

开展任何工作首先必须明确其主要工作目标,才能避免走入歧途。目前,我国大学生心理健康工作尚处于起步阶段,将促进大学生心理健康确定为主要目标具有重要的意义。首先,心理健康是一个动态的、积极的概念。人本主义心理学认为,心理健康水平可以不断提高,现在心理健康的人可以向更高层次的心理健康发展。其次,要认识到大学生的心理从整体上看是健康的,尽管很多研究表明,我国大学生大约有三分之一存在这种或那种的心理问题,但这些问题的大多数是发展过程中的问题,严重精神障碍患者在学生中只占极少数。因此,大学生心理健康工作应服务于所有的学生而不是学生中的精神障碍患者,其主要工作目的在维护和促进心理健康而不是治疗精神障碍。

(二) 将大学生心理健康工作列入学校整体发展规划

促进大学生心理健康水平是一项复杂的系统工程,需要从素质教育、从发展的高度予以重视。研究表明,大学的教育理念、校园文化、校园环境等因素与学生心理健康的发展有着密切的关系。因此不能将心理健康工作简化为开设心理健康教育选修课或开展学生心理咨询服务,而是必须将它列入学校发展的整体规划,体现在素质教育和人才培养的过程中。

(三) 以专业队伍作为大学生心理健康工作的主体

近年来大学生心理健康工作逐渐受到重视,但从事这方面工作的人中,相当一部分是从学生管理、政治思想教育队伍中转行来的,而且通常是兼职从事心理健康工作。学生管理工作者、政治思想教育工作者通过与学生的长期接触,对他们比较了解,但心理健康工作是一种专业性很强、压力很大的工作,从业人员必须接受系统的、专门的培训才能胜任。否则,他们不仅不能有效地促进学生的心理健康,而且还可能因承受过多的压力而对自己产生不利的影响。二十世纪九十年代,我国北京、广州、天津、长沙等地“心理热线”节目主



持人均有人自杀,这与他们缺乏相应的专业训练、不能承受心理热线工作带来的压力有密切的关系。长期以非专业人员兼职从事大学生心理健康工作,将严重阻碍其发展。因此,根据目前我国高校的实际情况,加强对学生管理干部和思想政治教育工作者的心理卫生知识培训,尽快建立一支有一定专业水准的专职心理健康工作队伍是大学生心理健康工作的紧迫任务。

(四) 将“以人为本”的思想贯彻到心理健康工作中

在我国,对“以人为本”思想的重视是近年来思想领域的一个重要发展。我们的国家领导人曾经多次强调“以人为本”在各项工作中的重要性。在大学生心理健康工作中贯彻“以人为本”的思想有如下几个方面的要求:

(1)要充分研究和理解学生的特点和需要,根据大学生群体的心理发展特点和个体的特殊心理问题,有针对性地开展心理健康工作。例如,大学生的生理和心理发展已经到了需要与异性建立密切关系的阶段,用种种手段反对、限制他们发展正常的两性恋爱关系并不利于他们心理健康的发展,也不一定有利于他们的学业发展。

(2)要充分尊重学生的个性,在心理健康工作中,鼓励、支持和指导个性发展。社会要求其成员遵守各种规章制度和法规法律,只有这样才能维持社会的相对稳定;与此同时,社会需要其成员的个性发展,只有在一定范围内鼓励个性发展才能推动社会的进步。

(3)要充分尊重学生的隐私,不能将学生在接受咨询、指导和治疗过程中暴露的隐私作为考核学生的依据,影响学生的入党、担任学生干部、评优和就业。

(五) 与家庭、社会密切合作

校园是大学生学习和生活的主要场所,但校园不是封闭的,大学生心理健康问题的产生和发展与他们的家庭和社会背景有着密切的关系,大学生心理健康工作必须取得家庭和社会的密切配合。学校要积极主动地了解大学生的成长背景和生活环境,就心理健康问题与学生的家长密切联系,取得他们的理解和合作,共同促进大学生心理健康水平的提高。

五、大学生心理健康工作者的主要任务

(一) 心理健康教育

心理健康教育是大学生心理健康工作最主要的任务,是促进大学生心理健康发展的主要手段,其核心是心理技能训练。通过各种形式的心理健康教育,使学生了解自己的心理及其发展变化规律,正确认识自我和社会现实,掌握正确的思维方式,形成正确的人生观和价值观,培养处理人际关系和控制个人情绪与行为的技巧,提高分析问题、解决问题、应对挫折和失败的能力。

(二) 心理咨询

针对大学生的心理咨询主要包括两个方面的内容,第一个方面是针对大学生心理发