

大学心理咨询与教育指导丛书

大学生心理健康教育研究

樊富珉
主编



清华大学出版社

大学心理咨询与教育指导丛书

大学生心理健康 教育研究

樊富珉 主编

清华大学出版社

(京)新登字 158 号

内 容 提 要

本书从理论上探讨了当代大学生的心理健康、心理素质与健全人格发展等方面的问题以及开展心理素质教育的对策与途径;运用心理学实验方法,对提高我国大学生心理素质水平及如何有效开展心理健康教育等问题进行了实践上的探讨,并提出相应对策。

本书可供高校教育工作者、政府教育主管部门人员、心理学、教育学、社会学等专业师生及在校大学生参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育研究/樊富珉主编. —北京:清华大学出版社,2002
(大学心理咨询与教育指导丛书)

ISBN 7-302-06031-2

I. 大… II. 樊… III. 大学生—心理卫生 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 084434 号

出 版 者: 清华大学出版社(北京清华大学学研大厦,邮编 100084)

<http://www.tup.tsinghua.edu.cn>

责任编辑: 岳秀坤

版式设计: 刘 路

印 刷 者: 北京四季青印刷厂

发 行 者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 1/32 印张: 13.75 字数: 339 千字

版 次: 2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-302-06031-2/G·309

印 数: 0001~5000

定 价: 22.00 元



为了使人类达到最充分的健康状况,就必须向所有的人普及医学的、心理的和其他有关的知识。

——《世界卫生组织宪章》

我们因注意身体的健康,故研究生理卫生;我们若要使心理得到健全的发展,则必须注意心理卫生。

——中国著名心理学家 潘菽

总 序

清华大学出版社与清华大学人文社会科学学院共同策划出版《大学心理咨询与教育指导丛书》，内容涉及大学生的心理发展、大学生的心理健康教育、大学生心理素质的优化与培养、大学生的心理咨询与治疗以及对大学生的学习、择业的教育指导等等，是一部综合性的、自成体系的心理健康教育丛书。本《丛书》不设主编，由具有大学教学素养、一定的心理临床经验及相关学科训练基础的中青年学者来分别撰写；本《丛书》也不预先设定丛书总目而采用开放式，即随着论题内容的拓展扩充，可将《丛书》不断地出版下去。故所谓自成体系，又不是封闭的、凝固的，而只具独立完整的相对意义。这将保证本《丛书》的组稿有较大的灵活性，足以适应学科的发展与社会的需要，又能够充分发挥《丛书》各册作者撰稿的主动性与创造性。

自从改革开放以来，随着我国社会形势的发展和对中央文件精神的学习领会，心理咨询、心理治疗以及心理健康教育的重要性日益为人们所认识和接受。尤其是对大学生的心理健康教育，更为社会各界所关注，这是因为当代大学生将是 21 世纪我国社会主义建设的主力军，他们的素质如何不仅会影响其自身的发展，而且会影响整个国家及民族的命运；而通过心理咨询与教育指导，加强对大学生的心理健康教育，将优化学生的心理素质，增进学生的心理健康，预防各种心理疾患，促进大学生的德智体全面发展。

近年来，根据《中国教育改革和发展纲要》及《大学生健康教育基本要求（试行）》，国内不少大学开展了心理咨询工作和心理健康教育活动的，陆续出版了一些心理咨询方面的著作。但从整体看，我国大学生心理咨询事业仍处于发展初期，急需编著出版一批结合



中国实际而独具特色的书籍,以供大学心理咨询员学习并有效地开展工作。本《丛书》的编写出版正是针对社会的需要、时代的呼唤,并力求体现高校心理教育的发展观,反映国内外最新研究成果、国内高校心理咨询的现有水平。书中强调针对性、系统性、实践性、操作性,从心理健康教育的内容、个别咨询的理论方法、团体咨询的技巧到个案研究,为高校心理教育提供多方面的参考资料。《丛书》将为高校的思想政治教育者、心理咨询工作者、医务工作者提供参考和借鉴,对其他教育工作者、医务工作者、管理工作以及关心青年大学生成长的家长与社会各界人士也都有重要的参考价值。

得知上述《丛书》的出版计划,我作为 20 世纪 50 年代初曾在清华大学心理系求过学的校友和一直在高校从事心理学教学的教员,特别感到惊喜。因为这个出版计划不但设想有新意,而且编著者都很有生气,一旦出版计划得到实现,它对《中国教育改革和发展纲要》和《大学生健康教育基本要求(试行)》的实施,对我国大学生健康教育的推进,以及对我国高校心理卫生事业的普及提高,将产生难以估量的积极影响。记得当初我在清华时,有关心理卫生的基本概念、心理疾患的基本知识、心理测验的基本操作和心理统计的基本方法,都是在那时通过听课、实习,向恩师们学得的。但当时专攻心理学的人很少,理解心理学这门科学的重要性的人在社会上则更少,全国仅有个别综合大学设有心理学专门系科,几乎成为学术界一种装饰门面的点缀品。如今情况大不同了,不但已有十多个独立的心理学系分设在全国高校,而且各大学还设有专人负责大学生心理咨询与治疗的教学与实际工作。在社会上则形成一股心理咨询热,设有各种心理咨询的服务部、中心点、广播站、电话热线以及有关心理咨询的专门期刊杂志。长期鲜为人知的心理学,如今普及推广有了这样大的变化,反映了社会的需要和科学的进步,我国社会在政治、经济各方面的迅速发展,是这种变化的



前提。我们在为心理学的学科前景遇到这么好的形势而欢呼、而庆幸的同时，不能不严肃地想到：心理咨询与治疗不仅仅是一门技术，也是一种理论；不仅仅是一门科学，也是一种艺术；从事这种工作的人，不仅要有丰富的学识经验，也要有完善健康的精神面貌与人格魅力。这样来考虑，我们对从事心理咨询与治疗这样一件神圣伟大的拯救与修补人们心灵的事业，就会觉得有学不完的内容，开拓不完的领域。我们希望《丛书》对于社会各界从事或关心高等教育与青年一代健康成长的人们将是一种有益的参考与帮助，对正处在成长发展中的青年朋友将提供一种选择与建议，促其日益自信自强。依靠不同社会层面广大读者的支持、督促与鼓励，我们有理由相信本《丛书》将按上述既定的方针尽量快出书、多出书、出好书，用一片真诚的爱心和一意执著的努力奉献给大家，答谢大家，不辜负大家的殷切期望。

沈德灿*

1996年11月16日写于北京大学中关园公寓

* 本序作者系北京大学心理学系教授，中国社会心理学会会长。



编者序

近年来,关于大学生良好心理素质培养以及大学生心理健康教育越来越受到社会、政府主管部门、学校、家长以及学生的重视,相关的研究也不断问世。

塑造健康心理,提高大学生的全面素质,优化个性品质,促进人才的健康成长,不仅是社会主义市场经济及新世纪提出的客观要求,也是现代高等教育发展的趋势,更是高校德育工作所应致力的目标。重视大学生心理教育,运用多种形式与途径开展心理教育,必将提高人才的质量,全面实现高等教育的目标。

大学生心理教育的目标是提高全体学生的心理素质,优化每一个学生的人格,帮助学生解决成长发展中的各种困惑及问题,增强其适应现代社会生活的能力,开发个体心理潜能,提高心理健康水平,使全体学生都能得到全面发展。从高等教育的实践来看,对于每一个大学生而言,要维持有效的智能活动,更好地掌握现代科学文化知识,全面发展,需要良好的心理素质做保证。此外,进入大学后,每一个学生都会遇到学习、交友、恋爱、择业等各方面的问題。由于缺乏经验,他们常常会出现各种困惑和烦恼,影响心理健康。与以往任何时期相比,21 世纪对人才的素质要求更高更全面,当代大学生更需要心理指导。



大学生心理教育包括心理素质培养和心理健康教育。它遵循的是发展性模式,涉及的领域很宽,不只是关注学生的健康,还包括自我评价、社会适应、人际交往、情绪管理、科学思维、职业心理、婚恋态度、潜能开发、求职择业等,重视的是学生全面而均衡的发展,不仅仅是为了减少大学生心理障碍的发生,预防和治疗心理疾病。从积极的意义上看,心理教育有助于大学生的潜能开发,培养大学生独立自主的能力,促进人格的健全,如学习与他人发展良好的人际关系,加深自我认识增强自信,建立正确的人生观和健康的生活方式等。

大学生心理素质培养与心理健康教育研究在我国高等教育研究中仍属比较新的领域。为了适应时代发展的要求和高等教育改革的需要,我多年来带领研究生从理论和实践两方面做了一些积极的探索,设计了一些实验进行研究,对大学生心理健康及其影响因素进行了一些调查。这些研究尽管尚不全面,但对从事大学生心理健康教育研究的工作者或许有积极的参考价值。为此,我们汇集了近几年来从事大学生心理素质与心理健康教育研究的部分成果,分理论研究、实验研究及调查研究三个部分编写,希望与同行交流、切磋。本书最大的特点是理论与实践研究相结合,对大学生心理健康教育工作有效地开展提供了有益的参考。

本书撰写的分工是:导言樊富珉;第一章刘渊、樊富珉;第二章樊富珉;第三章张瑞宏、樊富珉;第四章谈炳和、樊富珉;第五章付吉元、樊富珉;第六章苏细清、樊富珉;第七章官锐园、樊富珉;第八章樊富珉、吴淑荣、王建中、郑宁;第九章李伟、樊富珉;第十章张媛媛、樊富珉。最后由樊富珉统稿并修改、定稿。为方便从事大学生心理健康教育与研究工作的有关人员参考和查阅相关文件,本书特别将教育部有关心理健康教育的文件作为附录列出。

由于时间关系和作者水平所限,书中难免有不足之处,欢迎读



者提出批评指正,我们将根据高等教育改革和发展的新变化以及大学生健康成长的要求,继续对大学生心理素质培养与心理健康教育进行研究,提供更多、更有价值的研究成果。

樊富珉

2002年8月于清华园

导 论

21 世纪我国高校心理健康教育的 发展趋势

我国高校大学生心理健康教育起步于 20 世纪 80 年代中期,已经历了十多年发展历程。高校心理健康教育工作从无到有、从少到多,在优化学生心理素质、开发学生心理潜能、提高心理健康水平、减少心理疾患发生、促进学生全面成长中发挥了积极的作用,取得了良好的效果。

新千年已来到。21 世纪的社会发展将更加迅速,竞争将更加激烈,对人才的整体素质,特别是心理素质提出了更新、更高、更全面的要求。尽管我国的高校心理健康教育仍处于发展初期,但随着中共中央、国务院《关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》以及教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》等文件精神贯彻落实,面对 21 世纪人才培养的新要求,我国高校大学生心理健康教育及心理咨询工作将进一步得到发展。根据笔者多年从事学校心理健康教育研究、教学和实践的体会,将高校心理健康教育工作发展的趋势归纳为以下九个特征。

第一,高校心理健康教育将渗透在教育观、人才观和学生观中,成为高等教育的内在要求。

高校心理健康教育是随着社会的进步、经济的发展而出现的教育活动。国内外的实践证明,心理健康教育不仅仅是一套方法和技术,更重要的是体现一种实践性很强的、先进科学的教育观念。心理健康教育在承认学生个别差异的基础上,尊重每一个学



生的价值,相信每一个学生有发展自我的潜能,不以学习成绩、智力水平、家庭背景、经济状况衡量评价学生。心理健康教育注重人才的心理素质培养,因为未来社会人才竞争的基础是心理素质的竞争。人才心理素质的优劣将会成为评价 21 世纪高等教育质量的重要指标,成为 21 世纪成功人才的必备条件。心理健康教育在解决学生成长课题、潜能开发、心理困扰、优化学生心理素质、增进心理健康、预防心理疾患方面的作用确实有不可替代性。加强心理健康教育,优化学生的心理素质,开发学生的心理潜能已成为世界教育界的共识。21 世纪心理健康教育将全面渗透在学校教育的全过程,将出现校校设有心理辅导机构、人人接受心理健康教育的局面。随着心理健康教育的普及,新的教育观和学生观,如信任、尊重、平等、欣赏等将会深入人心,成为建立新型师生关系的基础。

第二,高校心理健康教育将成为每一个学生自身成长的内在需要。

多年来,由于应试教育的压力、升学指挥棒的作用,使得学生及家长把注意力过分集中在学生的学业成绩上,无暇顾及其他方面的发展。随着我国教育体制的改革,成人高等教育与普通高等教育的发展,秋季高考不再一锤定终身,千军万马过独木桥的局面将有根本的改善。2000 年以来我国出现的春季高考、大学扩招、海外求学等新事物表明,学生的成才道路选择将会更加多样化、丰富化。从沉重的学习负担中解放出来的学生会更加注重自身全面素质的提高,意识到成才的条件不仅要有强健的身体、丰富的知识,更要有远大的理想、高尚的情操、坚强的意志、创新的能力、健全的人格、良好的适应能力,只有全面发展的人才能适应时代的需要,赢得竞争的胜利。不少高校大学生已经清楚地意识到:只有优异的成绩,却不懂得与人交往,是个寂寞的人;只有过人的智商,却不懂得控制情绪,是个危险的人;只有超人的推理,却不了解自



己,是个迷惘的人;从而主动、自觉地接受和参与心理健康教育活动。

第三,心理健康教育将成为高校教师必备的知识 and 职业能力。

培养学生良好的心理素质是一项系统工程,渗透在教育的一个过程中,作为“人类灵魂工程师”的教师不仅要有专业知识和教学能力,而且必须了解学生身心发展的规律,了解心理健康教育的意义,具备心理教育的能力,在各自的教育实践中自觉体现和渗透心理健康教育,成为学生的良师益友。缺乏心理教育能力的教师不是合格的教师。随着网络技术时代的到来,专家们预测教师的传统功能——“传道、授业、解惑”中“授业”的功能将减弱,而人格培养的功能将加强。因此,心理健康教育的知识将成为师资培训及教师资格认定中一项重要内容。发达国家早已将学生辅导作为教师教职基础来考核。在我国师范教育中以及在职教师培训中,心理辅导将会成为必修课。此外,随着工作压力的不断增加,高校教师自身的心理保健也越来越重要。教师的心理健康状况不仅关系到教师个人效能的发挥、生活的质量,而且会直接带到教学教育过程中,影响学生的心理健康与发展。

第四,高校心理健康教育的模式将从补救性为主转变为发展性为主。

补救性模式是指学校心理健康教育主要为各种有心理问题和困扰的学生提供心理援助、支持、干预、治疗,以消除心理障碍,矫正行为,改善适应,使心理朝着健康方向发展。补救性为主的模式重点放在有困扰和问题的学生身上,同时兼顾全体学生的发展。发展性模式是指根据学生身心发展的一般规律和特点,帮助不同年龄阶段的学生尽可能圆满完成各自的心理发展课题,妥善解决心理矛盾和冲突,开发潜能,促进个性发展和人格的完善,最终实现教育的目标。发展性为主模式是将全体学生作为心理健康教育的对象,针对学生共同的成长课题给予指导,重点放在潜能开发、



心理素质的优化上。例如,增强学生的自信心、自表能力、沟通能力、情绪管理能力、时间管理能力、人际关系协调能力等,同时兼顾少数有障碍的学生心理的治疗与行为的矫正。我国高校心理健康教育是从心理咨询工作开始,从解决学生的心理障碍入手的。但随着对心理健康教育认识的深化,实践经验的总结,越来越多的人认识到高校心理健康教育对每一个学生成长发展的重要意义,以全体学生为服务对象,发展成长为主、预防治疗为辅已成为共识。

第五,高校心理健康教育的对象将从学生转变为学生、教师、管理者、学校环境。

十多年来的高校心理健康教育工作主要集中在如何辅助引导学生身心健康成长方面,无论是研究内容、培训课程,还是工作重点都体现了以学生为主。然而,学生心理健康的影响因素中教师、学校环境的作用不可低估。有调查表明,学生心理行为问题 70% 来自家长和教师教育方法不当。近年来,各大媒体多次披露中小学教师的不良情绪、暴力行为给学生带来的伤害,引起全社会强烈的反响。高校教师此类报道虽不多见,但并非全无。高校教师中因工作压力过大、人际关系不良、家庭婚姻问题、自身健康问题等而自杀的事件时有见报。教师自身的心理健康问题不仅影响教师个人的发展,而且影响到众多学生的心理健康。现代社会对教师和教育管理者要求越来越高,教师和教育管理者所承受的心理压力比以往任何时期都大,威胁心理健康的因素也越来越多。因此高校心理健康教育不仅要关注学生,而且也将要关注教师、教育管理者,这是关系到优化学生成长氛围,改善教师工作环境的大事。

第六,高校心理健康教育的领域将从心理辅导扩展到学习辅导、职业辅导。

目前,我国大中小学开展的心理健康教育主要集中在学生良好个性的培养和心理障碍的防治,虽然也不同程度地涉及到学习指导和学生个人发展指导,但针对全体学生开展学习辅导、就业辅



导尚不普遍。学习辅导旨在帮助学生扩大对所学知识的认识和兴趣,增强学习动机,提高学习技能,掌握有效学习方法,解决学生学习中的困难,使他们能保持一定的学习效率;职业辅导是指对学生个人发展方向提供指导,帮助学生认识自己,根据自己个人的兴趣、爱好、能力、性格、价值观、家庭条件、社会需求、发展趋势等因素决定是继续升学还是求职择业。如果继续升学,是在所学专业领域发展还是选择新的学科专业方向;是在国内继续学业还是到国外求学;是到东方国家还是西方国家留学更能符合自己专业发展的理想。如果直接就业,是选择国家机关、教育部门还是去企业公司;是到制造类的企业还是经营销售类的企业;是到大城市发展还是中小城市;是选择稳定的工作还是流动性大的工作等等。总之,大学生在面对自己个人前途和发展时,会有许多疑虑和困惑,这些问题会影响他们的心理健康和个人发展。协助大学生找到适合自己深造的学校,或者寻找自己适合的职业,使人尽其才,也是高校心理健康与发展教育的任务。预计我国高校心理健康教育的领域将随着社会的变化而不断拓宽,将会根据学生的需要,为学生成长和发展提供更多样、更宽泛的服务和指导。

第七,高校心理健康教育的内容将从心理适应教育转变为心理潜能开发与创造力培养。

我国高校心理健康教育开展初期,教育内容主要侧重于指导学生提高心理适应能力和挫折承受能力,预防和减少心理疾患。但随着心理健康教育的普及与深化,开发学生潜能,培养创新能力,为今后的发展打下良好的基础越来越受到重视。特别是中共中央、国务院关于素质教育的决定中将创新能力和实践能力的培养作为素质教育的重点以来,学生的创造力培养、创新能力提高逐渐成为热门话题。在激烈竞争的新世纪里,没有创新就不能生存,没有创新就没有发展。因此,高校心理健康教育的内容将会侧重于学生创造力的培养、潜能的开发、健康自我形象的确立、情绪管理与压力处理、人际交往训练等方面。最近我们完成的“自我概念



与心理健康相关研究”结果表明,学生的自我概念与心理健康呈较高的正相关,心理越健康患心理疾病的可能性就越小,成就事业的可能性就越大。因此引导大学生正确认识自我、悦纳自我、规划自我、调节自我、发展自我、乐观自信,能够积极面对生活和学习中所面临的各種压力,最大限度地发掘自己的潜能将成为高校心理健康教育的重要内容。

第八,高校心理健康教育的方法将从个别辅导为主转变为团体辅导训练为主,网络等新技术将被广泛采用。

目前高校心理健康教育的方法主要是开设心理健康课程和讲座,开展个别辅导和团体辅导。不少学校都是先从个别辅导入手开展心理健康教育工作,然后不断发展的。近年来,由于心理健康教育面向全体学生,以发展为主的模式越来越成为人们的共识,团体辅导与训练逐渐升温。团体辅导与训练特别适合在学校运用。因为在学校内,团体自然而然存在。团体辅导适用于有共同发展课题或有共同心理困扰的人。成长中的大学生确实有着共同人生发展课题,而且他们更认同同龄群体的肯定与欣赏。团体辅导重在团体成员的互动,实践性强,形式多样,生动有趣,适用面广,在心理健康教育课、各类课外活动、班级管理和团队活动中都可以应用。因此团体辅导与训练将会成为协助学生成长发展、大学生自我教育的主要方法。例如:社交技巧训练营、自信增强小组、做情绪的主人团体训练、压力处理工作坊、领导才能拓展小组等深受学生欢迎。此外,21世纪网络技术将会走进人们的日常生活,青少年上网已经成为时尚。现在不少高校都建立了校园网,其中已经有部分学校开始尝试运用网络技术开辟网上咨询,设立专门网页,普及心理健康知识,提供心理测量服务,开展在线心理咨询等,为学生提供便捷、多样的服务。中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会的心桥网站等心理咨询专业网站开通几年,在青年学生中产生了积极影响。预计此类服务将会随着网络的发展而进一步普及。



第九,高校心理健康教育的队伍将从兼职为主转变为专职为主、专兼结合。

高校心理健康教育工作质量取决于队伍的质量与数量。由于心理健康教育工作对从业人员的专业要求很高,所以必须经过专业培养或专门培训才能胜任。由于这项工作在我国还属新生事物,专业化程度比较低,各校心理辅导员水平层次参差不齐,学科背景千差万别。目前在高校从事心理健康教育工作的有德育教师、学生辅导员、团委干部、心理学学者、教育研究人员、学校医务人员等。据北京市高校心理咨询研究会的调查显示,高校心理健康教育与咨询队伍中专职人员少,兼职人员多;专业人员少,跨专业人员多。队伍的专业化程度不高已经成为制约高校心理健康教育与心理咨询工作水平的主要因素。随着高校心理健康教育与咨询的不断普及开展,教育部及各省市教育主管部门已经开始重视师资队伍的建设,提出了培训要求,试行资格认定制度,落实编制、职称评定、规范管理等多项措施。预计经过5~10年的努力,我国高校将形成一支以专职为主,专兼结合,专业化程度不断提高的心理健康教育与心理咨询队伍,使高校心理健康教育更加有效地开展,为国家培养出更多德才兼备、情智并重、身心健康、人格完善、全面发展的建设者和接班人。

参考书目

1. 樊富珉. 中国内地青少年心理辅导的发展. 亚洲辅导学报, 1999(2)
2. 樊富珉. 从香港与日本的经验看中国心理辅导的专业化道路. 社会心理研究, 1999(4)
3. 马建青. 发展性咨询: 学校心理咨询的基本模式. 当代青年研究, 1998(5)
4. 郑和钧. 论教师心理教育能力的培养. 教育研究, 1998(11)

(樊富珉)