

多维视角下 大学生心理健康教育研究

DUOWEI SHIJIAO XIA
DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU YANJIU

张 娜◎著

国家行政学院出版社

多维视角下大学生 心理健康教育研究

张 娜 著

北京
国家行政学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

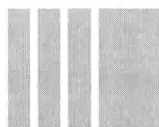
多维视角下大学生心理健康教育研究 / 张娜著. —
北京: 国家行政学院出版社, 2018.6
ISBN 978-7-5150-2121-8

I. ①多… II. ①张… III. ①大学生-心理健康-健
康教育-研究 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第126122号

书 名 多维视角下大学生心理健康教育研究
作 者 张 娜
责任编辑 左婷婷
出版发行 国家行政学院出版社
(北京海淀区长春桥路6号100089)
电 话 (010)68920640 68929037
编 辑 部 (010)68922656 68929009
网 址 <http://www.nsapress.com.cn>
经 销 新华书店
印 刷 北京合众伟业印刷有限公司
版 次 2018年6月第1版
印 次 2018年6月第1次印刷
开 本 185mm×260mm 1/16
印 张 14
字 数 290千字
书 号 ISBN 978-7-5150-2121-8
定 价 54.00元

前言



当前我国社会各领域都发生了巨大的改变，在这样复杂的大环境之下，社会各方面都对大学生提出了更高的要求，为了跟得上社会发展的步伐，大学生承载着各种各样的社会心理压力。近些年来，党和国家对于大学生的心理健康教育工作越来越重视，不仅加大了支持力度，而且给予了足够的资金与技术支持。党的十九大报告指出，社会主要矛盾已经由“人民日益增长的物质文化需要同落后的社会生产之间的矛盾”转化为“人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾”“加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”，并且指出，人民群众对美好生活的需要日益广泛，不仅对物质文化生活提出了更高要求，而且在民主、法治、公平、正义、安全、环境等方面的要求日益增长。为了有效回应这些新需要，解决社会的新矛盾，党的十九大报告在加强和创新社会治理领域，提出要建立共建共治共享的社会治理格局，并且提出了社会治理的制度建设、提高四化水平和加强四个体系建设，其中就包含了“加强社会心理服务体系建设”，其内涵即我国正处于由计划经济体制向社会主义市场经济体制转型、传统的农业社会向现代的工业社会转型、封闭的社会向开放的社会转型。传统的与现代的、中国的与外国的、不同利益群体的思想观念交织在一起，观念的冲突和利益的冲突成为转型社会的一个突出特征，这需要我们社会成员树立正确的人生观、世界观、价值观，进而提高心理健康水平；同时，加强社会心理服务体系建设，塑造社会成员的健康人格，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态，提高社会文明水平，促进和谐社会建设。

大学生作为我国未来之栋梁，在大学期间尚处不成熟的阶段，不仅需要储备丰富的知识，锻炼技能，还需要具备完善的个性品质、良好的性格特征，因此，作为教育工作者，一定要响应党的十九大号召，为了缓解大学生的心理压力，解决大学生的心理问题，切实加强大学生的心理健康教育研究。

据此，作者在总结梳理前人相关研究的基础上，编写了《多维视角下大学生心理健康教育研究》一书。本书共分为7章，其中包括绪论、大学生心理健康教育发展的历史回顾与启示、新媒体环境下大学生心理素质教育模式创新、大学生心理健康教育课程建设、大学生心理健康教育与思想政治教育的交叉融合、辅导员与大学生心理健康教育和大学生心理危机干预系统的构建。具体来说，本书从大学生心理健康教育的内涵与意义入手，较为系统地梳理了我国大学生心理健康教育的历史，并总结了这些宝贵历史经验，然后进一步从新媒体环境下大学生心理素质教育模式的创新，大学生心理健康教育课程建设及其与思想政治课程的互动，辅导员在教育过程中的作用，以及应对大学生心理危机的干预系统建设等方面，力求为提高大学生的心理素质，促进大学生的全面发展提供一些有价值的思考。

本书在写作过程中参考引用了许多国内外专家、学者的研究成果，在此表示衷心的感谢！尽管本书的编者本着严谨的治学态度和高度的工作热情编写本书，但书中仍可能存在疏漏之处，敬请广大读者批评指正。

作 者

2018年3月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 大学生心理健康教育的内涵	(1)
一、大学生心理健康教育的相关概念	(1)
二、大学生心理健康教育的特性	(7)
三、大学生心理健康教育的作用	(11)
第二节 大学生心理健康教育的必要性和重要性	(16)
一、大学生心理健康教育的必要性	(17)
二、大学生心理健康教育的重要性	(21)
第二章 大学生心理健康教育发展的历史回顾与启示	(27)
第一节 大学生心理健康教育发展的历史回顾	(27)
一、大学生心理健康教育的恢复阶段(1978 年至 1993 年)	(27)
二、大学生心理健康教育的探索阶段(1994 年至 2000 年)	(36)
三、大学生心理健康教育的发展阶段(2001 年至今)	(43)
第二节 大学生心理健康教育发展的启示	(52)
一、大学生心理健康教育必须以科学理论为指导	(52)
二、大学生心理健康教育要有与时俱进的制度作保证	(54)
三、大学生心理健康教育应紧密联系学生的思想实际	(57)
四、大学生心理健康教育需要高素质的师资队伍	(59)
五、大学生心理健康教育要有良好的环境氛围	(61)
第三章 新媒体环境下大学生心理素质教育模式创新	(63)
第一节 新媒体环境下大学生心理素质教育模式的内涵	(63)
一、新媒体环境的内涵	(63)
二、大学生心理素质教育的内涵	(65)
三、心理素质教育模式的内涵	(66)

四、新媒体环境下大学生心理素质教育模式创新的重要意义	(68)
第二节 大学生心理素质教育模式发展现状	(74)
一、大学生心理素质教育模式的主要因素	(74)
二、国内外心理素质教育模式	(78)
第三节 大学生心理素质教育模式的创新建构和保障机制	(83)
一、新媒体环境下大学生心理素质教育模式的创新建构	(83)
二、大学生心理素质教育创新模式的保障机制	(88)
第四章 大学生心理健康教育课程建设	(91)
第一节 大学生心理健康教育课程建设的内涵	(91)
一、大学生心理健康教育课程的基本概念	(91)
二、大学生心理健康教育课程建设的理论基础	(92)
三、加强大学生心理健康教育课程建设的意义	(97)
第二节 大学生心理健康教育课程建设的现状	(101)
一、大学生心理健康教育课程建设的成绩	(101)
二、大学生心理健康教育课程建设存在的问题	(104)
三、大学生心理健康教育课程建设存在问题的成因	(108)
第三节 大学生心理健康教育课程建设的策略	(110)
一、加快建立权责明确的心理健康教育课程体制	(110)
二、加强心理健康教育课程师资建设	(111)
三、建立完善心理健康教育大课程体系	(113)
第五章 大学生心理健康教育与思想政治教育的交叉融合	(118)
第一节 大学生心理健康教育与思想政治教育概述	(118)
一、我国大学生思想政治教育的发展历程和成就	(118)
二、我国大学生思想政治教育中出现的问题	(119)
三、大学生心理健康教育与思想政治教育的异同	(119)
四、大学生心理健康教育与思想政治教育的关联与共振	(123)
第二节 大学生思想政治教育与心理健康教育交叉整合的时代需求	(127)
一、大学生心理健康教育与思想政治教育交叉整合的意义	(127)
二、大学生心理健康教育与思想政治教育结合的必要性	(129)
三、大学生心理健康教育与思想政治教育结合的可行性	(131)

第三节 大学生心理健康教育与思想政治教育的交叉融合	(132)
一、大学生心理压力与思想动态调查的现状	(132)
二、大学生心理健康教育与思想政治教育交叉融合的策略	(136)
第六章 辅导员与大学生心理健康教育工作	(142)
第一节 辅导员与大学生心理健康教育概述	(142)
一、辅导员在大学生心理健康教育工作中的角色定位	(142)
二、辅导员开展大学生心理健康教育的原则	(144)
第二节 辅导员开展大学生心理健康教育工作的重要性	(147)
一、弥补专职心理健康教育工作者的不足	(147)
二、增强思想政治教育工作的实效性	(148)
三、促进大学生全面发展	(149)
第三节 辅导员开展大学生心理健康教育工作的优势及问题	(150)
一、辅导员开展大学生心理健康教育的优势	(150)
二、辅导员开展大学生心理健康教育工作的的问题	(152)
第四节 辅导员开展大学生心理健康教育工作的策略	(155)
一、强化辅导员心理健康教育意识	(155)
二、培训与考核相结合	(156)
三、心理健康教育与思想政治教育相结合	(157)
四、营造有利于心理健康教育的校园氛围	(158)
第七章 大学生心理危机干预系统的构建	(160)
第一节 大学生心理危机干预系统的内涵	(160)
一、心理危机的理论界定	(160)
二、危机干预的理论界定	(162)
三、危机干预系统的理论界定	(163)
第二节 中外大学生心理危机干预比较	(165)
一、当代我国大学生心理危机干预现状分析	(165)
二、国外大学生心理危机干预状况	(168)
三、中外大学生心理危机干预存在差异及启示借鉴	(170)
第三节 大学生心理危机及其干预系统的发展现状	(172)
一、大学生心理危机及其干预系统的现状	(172)

二、大学生心理危机产生的原因分析	(175)
三、大学生心理危机干预系统构建的必要性	(177)
第四节 构建大学生心理危机干预系统的策略	(178)
一、大学生心理危机干预系统的运行流程	(178)
二、构建大学生心理危机干预系统	(180)
附录	(190)
附录 1 大学生心理危机及危机干预调查问卷	(190)
附录 2 大学生心理压力与思想动态调查问卷	(195)
参考文献	(198)

第一章 绪 论

第一节 大学生心理健康教育的内涵

研究的科学性是基于对研究对象内涵的科学探索，因此我们的首要任务是揭示大学生心理健康教育的内涵与特点。

一、大学生心理健康教育的相关概念

概念明确是正确思维和研究的基本要素。任何一个概念都有内涵和外延两个方面，也有核心概念和相关概念两个集群，这两个方面和两个集群总是存在相互关联又相互制约的关系。因此，本书通过解析大学生心理健康教育与相关概念的内涵，明晰本书的基本要素，阐明研究的核心成分。

（一）健康

心理健康的概念是伴随着人们对健康社会实践的深入认识而不断发展的。因此，为了更好地理解什么是心理健康，有必要先了解一下健康概念的演化。

人类对健康概念的认识是随着社会的发展及人类自我认知的深化而不断丰富的。自古以来，无论是帝王将相还是普通百姓，他们都渴望健康，祈求长命百岁。然而，对什么是健康，健康的概念应包括哪些内容，不同时期的人们有着不同的理解。在生产力低下的时期，人类只关注如何适应和征服自然，维护自身的生存。其后，随着生产力水平的提高，人类开始关心身体健康，因此防病、治病的医学科学应运而生。数百年来，生物医学的巨大成就为人类的健康做出了卓越的贡献，这种成就使人们对健康的认识长期以来一直局限于过分关注躯体的生物学变化，而忽视了人的心理活动及社会存在对健康的影响。例如，人们在日常生活中往往只注重锻炼身体，而不重视培养健康的心理；一有头疼脑热就往医院跑，而有了严重的心理疾病却自觉或不自觉地加以掩盖。这种片面的健康观已经带来了许多不良后果。据统计，美国每4个人中就有1个人在其一生中因心理方面的原因而引起生理方面的疾病；每12个人中就有1个人因心理方面的疾病而住院。在美国医院的病床中，几乎有一半被心理疾病患者所占用。

随着科学技术的进步与社会的发展，建立在传统健康观基础上的生物医学模式已经转变为“生物—心理—社会”医学模式。历史发展到现代，人类对健康的认识再一

次发生飞跃,人们已不再把健康仅仅视为生理机能的正常或衰弱与疾病的减少。1948年,世界卫生组织(WHO)刚刚成立时,就在其宪章中开宗明义地指出,健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病或虚弱。这种对健康的理解意味着,衡量一个人是否健康必须从生理、心理、社会等因素中综合分析,不仅要看他有没有器质性或功能性异常,还要看他有没有主观不适感,有没有社会公认的不健康行为。

为了加深人们对健康的认识,世界卫生组织还规定了健康的10条标准。

(1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张。

(2) 态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔。

(3) 善于休息,睡眠良好。

(4) 能适应外界环境的各种变化,应变能力强。

(5) 能够抵抗一般性的感冒和传染病。

(6) 体重得当,身体匀称,站立时头、肩、臀的位置协调。

(7) 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常。

(9) 头发有光泽,无头屑。

(10) 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松。

从这10条健康标准可以看出,健康包括身体健康和心理健康两个方面,二者相辅相成,缺一不可。严格地说,没有一种病是纯粹的身体方面的,也没有一种病是纯粹的心理方面的。因此,我们在考虑自身的健康和疾病时,要注意身心两个方面的反应。

20世纪80年代初,世界卫生组织又提出了“亚健康”的概念,用以描述健康和疾病之间的过渡阶段。所谓“亚健康”,是指一种介于健康与疾病之间的“第三状态”,又称为“次健康”“疾病前状态”“第三状态”“灰色状态”“潜临床状态”“半健康人”等。它的主要特征表现为生理、心理、躯体均存在活力降低,适应能力呈现不同程度减退的现象,即有自觉症状,但做全面的理化检查又未能发现异常或处于临床状态,没有出现功能性或器质性病变。因此,1981年世界卫生组织在对健康人群进行大量调查后,对“健康”的概念做出了如下阐述:“健康就是精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动,保持乐观、蓬勃向上及有应激能力。”美国学者杜巴认为:“真正的健康并不是全无疾病的理想境界,而是在一个现成的环境中有效运作的能力。环境作不断地变化,所谓健康便是不断适应无数每日威胁人们的微生物、刺激物、压力和问题。”从适应的角度来看,健康的人是有能力解决问题的人,健康不是没有问题,而是能够解决问题。

1989年,世界卫生组织又深化了健康的概念,提出21世纪的健康概念中应该包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面。这一新概念是指以生理健康为物质基础并发展心理健康与良好的社会适应,道德健康则是整体健康的统帅。这

种认识是现代社会人们对健康概念的全面总结与更新,健康不再仅仅是躯体状况的反应,而且还必须是心理活动正常和社会适应良好的综合体现。

从健康含义的演变可以看到,今天的健康涉及诸如人的生命组织的标准和病理学问题;个人的心理结构及其形成机制的问题;人的身心交互作用的问题;人的生理层面、心理层面、伦理层面及社会层面辩证统一的问题;个体健康与群体和社会健康相互联系的问题;等等。这也就是“大健康”观念。健康既受社会生活中各种因素的影响,也反作用于社会生活的各个方面,健康应该且必然会成为整个人类共同关注的话题,即实现个体的健康和社会的健康是人类共同致力的目标。

(二) 心理健康与心理健康教育的内涵

对大学生进行心理健康教育,首先必须弄清楚心理健康与心理健康教育的内涵,尤其是适合中国大学生心理发展实际,有助于中国特色的大学生心理健康教育发展的内涵。它们是心理健康的评判标准,是心理健康量表制订、心理健康诊断、心理健康教育目标和内容体系建构,以及心理健康教育实施途径探索的基础。

1. 心理健康内涵的探讨与界定

探讨心理健康的内涵及如何对其下定义,是研究大学生心理健康教育内涵的基础。

(1) 理论界对心理健康内涵的探讨。心理健康内涵的探索在哲学、心理学、历史学、文化学界一直是争论的焦点,各学界对心理健康内涵有着不同的解读,甚至在 20 世纪 90 年代引起过一场激烈的争论,一系列仁者见仁、智者见智的关于心理健康内涵争辩的文章在一段时间内大量登载于《教育研究与实验》杂志。根据探讨的发展过程,理论界把心理健康内涵的探索和争论分为三个阶段。

第一个阶段为病理学取向阶段,由于受到生物医学和“健康就是没有疾病”观念的影响,学者普遍认为“心理健康就是心理疾病的消除”,即没有心理疾病症状的心理状态就是心理健康。于是各位学者把所有精力都投入在了对各种心理疾病的探索当中,这种观点直到今天仍然影响着心理健康研究的发展。在“Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders”(简称 DSM)这本全世界最权威的心理疾病专用指导手册中,不同种类的心理疾病仍然在以不可估量的速度被研究者发掘。DSM 在 1952 年第一版时只包含 106 种心理疾病,1968 年第二版时增加到 182 种,而在 2013 年 5 月推出的第五版中,心理疾病的种类已经超过了 300 种。

第二阶段为社会适应取向阶段(也被称为“适应论”或者“社会适应论”阶段),强调心理健康是良好的心境和对社会适应的能力。比如,1974 年世界卫生组织对“健康”的定义就增加了“心理和社会的完满状态”,美国学者科尔曼主张判定一个人是否心理健康要以他的行为是否与所处环境相协调,他的人际关系是否恰当,他对社会事件和社会关系的态度是否符合社会要求作为标准。东方学者受传统的集体思维和文化影响,更是把对社会这个大集体的适应能力看作心理健康最根本的标志,日本学者就从人对内外部环境的适应角度来界定心理健康,中国学者在与其他要素一起论及心理健康标准时,社会适应和人际关系也是作为各要素中的总纲地位(王极盛、

张人骏等)。

第三阶段是发展取向阶段,包括对个人潜能的开发和对个人发展的追求。最具代表性的观点来自人本主义学者,马斯洛以“精英标准”从38位世界近代史的成功人士身上提炼出“自我实现”的心理健康内涵,他强调充分发展人内在的本善的天性,将个体最大的潜能释放出来,过一种充满意义和有成就的生活。另一位人本主义学者罗杰斯也强调生活目标、抱负水平、潜能发挥、人格塑造以及持续的发展性等作为心理健康的标准,最大限度地实现自我发展与完善的目标,达到内外高度协调、为社会和人类创造更大价值的完满境界。这一观点也得到哲学、文化学等领域学者的认同,马克思以辩证唯物主义的思想探索出人的自由全面发展是人本性的追求,是推动社会前进的动力,也是社会发展以满足人需要的实现方式。再如中国学者从传统文化中提取“从心所欲不逾矩”为心理健康的内涵,也是强调个人发展性需要的满足,达到“从心所欲”的从心所欲不逾矩的自由状态。发展取向的观点促使人们聚焦于开发个人潜能和追求个人更高的价值实现,因此对个体创造力的培养、道德发展的心理支持、独立性的养成,已逐渐成为心理健康探索的领域,并取得了众多瞩目的成绩。

从理论界对心理健康内涵探索的发展进程中,我们可以发现它包含的成分在逐渐扩大和增多(由疾病到适应,再到发展),它与心理和精神之外其他因素的交融逐渐密切(由心理本身到社会适应,再到个人潜能与社会文化发展的关系),它的价值取向经历了个人—社会—个人与社会共同发展,这样一个上升和进步的过程,它的论述经历了不同国家、不同领域、不同文化背景的洗礼(如生物医学视域下的疾病论述方式、人本主义思想视域下的发展论述方式、西方强调个人疾病和价值的论述方式、东方强调社会意义和发展的论述方式等)。

直至今天,“心理健康”的概念仍然随着时代的变化在逐渐发展和完善,从学者对其内涵界定的方法和维度中不难发现,心理健康内涵的界定要代表以下三个发展方向。首先,心理健康内涵要代表社会进步的方向。心理健康与社会的关系不能只是单向的个人对社会的“适应”,这不仅是一种低层次心理健康的表现,而且更可能引起社会的混乱。社会中的核心价值具有统领全社会的导向、主体地位,若社会核心价值是正确、积极、健康向上的,那么人们对社会的适应亦是追求健康的过程,这是最好的状况。但若社会核心价值是错误、消极、病态的情况,那么人们对社会的适应就会引起普遍性的负性面情绪传播,进而导致社会发展的倒退,甚至是人类的灭绝。其次,心理健康内涵要代表民族文化的认同。长期以来,心理健康标准问题的研究主要采取西方文化背景的心理学的、测量学、统计学等“科学”理论为基础,以“客观性”和“文化普适性”的视角探索心理健康内涵。如导论中梳理的我国心理健康内涵研究现状可见,无论是静态心理状态说、动态心理动力说,还是心理内容与社会实际的动态和谐说,都秉持严谨的心理健康理论的“科学”传统,而拒绝考虑社会文化因素。但是通过对心理健康内涵的发展轨迹分析,又能够反映出心理健康标准受不同国家、不同领域、不同文化背景的深刻影响,民族文化和心理健康之间存在着高度的相关。最后,心理

健康内涵要代表自我发展的追求。人类通过不懈的劳动和实践就是为了能够改变世界,促进世界的进步,同时也促进人自身的发展,这是人与生俱来的人性。无论是罗杰斯的“自我和谐”概念,还是马斯洛的“自我实现”概念,它们都符合指向个人去追求全面发展的人生。

(2) 心理健康内涵的界定。从学者的研究成果中,我们明确了心理健康内涵的制定要代表社会进步的方向,要代表民族文化的认同,要代表自我发展的追求,因而我们依据国情和民情从中国本民族的社会进步、文化传承、自身发展三个维度上来探讨中国人的心理健康内涵。心理健康,是指个人具有历史使命感,具备继承中华民族的优秀传统,追求自由而全面的发展并把自己的聪明才智用于推动社会进步的健全心理。

首先,具有社会主义责任感和历史使命感是心理健康的核心要素。心理健康是要建立在辨别社会性质和方向的基础上,以代表社会进步的方向为重要内涵。人在社会进步的过程中,政治的进步使人从超自然力量和观念中摆脱出来,其主体自我意识得到加强,人显示出越发良好的自我意识调控能力和状态;经济的进步使人逐步摆脱对他人和工具的依赖,人对社会关系的需求不再是基于对金钱和利润的追求,而是更多的显示出人和人之间相互体谅、相互抚慰、相互鼓励、相互理解的心理支持状态;文化的进步让人远离被动的奴役、盲目的服从,更多的认识到自我存在的价值,并在征服自然、利用自然的过程中更加充分肯定自我价值的意义,达到自我实现的目的。社会进步满足“人的目的”不仅包括使人科学地认识自然、他人和自我之间的共生关系,也包括形成良好的人际关系、生态关系和伦理关系,进而实现心理健康的高层次目标。诚然,社会革命摆脱资本主义扭曲的社会关系,向着生产力高度发展和人的素质高度发展的共产主义社会前进的道路是社会进步的方向。我们国家正是朝着马克思指明的顺应人类历史发展的道路前进,我们的社会主义社会就是前进步伐中的一部分,它同样代表了社会进步的方向。邓小平指出“社会主义的优越性,归根结底是要大幅度发展社会生产力,逐步改善、提高人民的物质生活和精神生活”,我们改革开放以来取得的政治、经济、文化、教育、人民生活等各个领域的巨大变化和成绩,也从实践上说明了社会主义社会所代表的社会进步性。所以,作为中国人的心理健康核心标准,首先应是代表社会主义前进的方向,具有社会主义责任感和历史使命感。

其次,具备继承中华民族的优秀传统。推动中华文化进步的能力是心理健康的重要层面。生活在不同文化规范下的人所具有的心理与行为特征深深地根植于民族的文化传统之中,中华民族的历史传统和文化模式也决定着我们的国民特性。中华文化在痛苦的表达、经历和应对方式上与西方文化存在着差异,中华文化赋予同一表现形式的疾病以不同的涵义,如感冒就分风热、风寒两种不同涵义,此外对于理解疾病和痛苦也存在不同主观经验的方式。有研究发现亚裔群体心理健康问题的类型与文化适应程度有关,西化程度低的人比程度高的人似乎更多地表现出与文化有关的症状,而西化程度高的人更多地表现出的是西方心理问题类型,因而中华民族文化群体对于健康和疾病概念的理解有特定的文化渊源,我们特有的民族文化经验也会影响心理健康问

题的表现形式。所以,在中华民族文化环境之中,心理健康的内涵以中华民族传统文化的认同和传承作为重要层面。

最后,追求自由而全面的发展。把自己的聪明才智用于改造世界,并在推动社会进步中发展自己是心理健康的主要内容。“从人的天性中可以看出,人类总是不断地寻求一个更加充实的自我,追求更加完美的自我实现。从自然科学意义上说,这与一粒橡树种子迫切地希望长成橡树是相同的。”可见,自我发展的追求符合人的实践价值和心理健康价值。人在世界上劳动实践的意义和他的天性都说明人自身的发展是非常重要的,它是个体的整体素质在时间上所发生的积极向上的变化,因而它也指向更成熟、更丰富、更健全的心理品质和心理生活。

2. 心理健康教育的内涵

理解心理健康教育的内涵要符合两方面的要求:一是符合心理健康的要求,即以心理健康的标准来培养人才,使之成为没有心理问题,符合健康标准的人才;二是符合教育发展的要求,以提高人才某一方面的素质作为落脚点。于是,本书认为心理健康教育,是指以提高心理素质为核心,培养具有对社会进步的责任感和历史使命感,促进人的全面发展的教育活动。

(1) 倡导以“提高心理素质”作为心理健康教育的核心内涵,是从正面来培养人才,不过多地强调学生心理如何不健康。提高心理素质就是要提高心理要素或因素的质量,不是医学或医疗模式的只关注有心理问题的对象,它必须是既要面向全体,又要顾及个体差异。它的个别教育和面向全体教育的目的是一致的,都是为了促进学生心理素质的发展。

(2) 倡导以“提高心理素质”作为心理健康教育的核心内涵,是以符合中国国情的心理健康和具有中国特色社会主义的教育为指引,强调本土化和时代性。心理健康教育既要培养人才的社会主义责任感和历史使命感,又要在人才培养中传承民族文化的进步,既要开掘个人最大的身心潜力,又要注重培养自尊、自爱、自律、自强的良好心理品质,增强克服困难、经受考验、承受挫折的心理素质。

(3) 倡导以“提高心理素质”作为心理健康教育的核心内涵,不仅要回应全面素质教育的目标,也要厘清教育内容的边界。心理健康教育强调把自己的聪明才智用于改造世界,在推动社会进步中发展自己,这与全面素质教育要求培养适应 21 世纪现代化建设需要的社会主义新人的目标之间具有共通性,都是对人和社会发展进步的诠释。心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质之间是平等地位,其教育内容与培养其他素质的内容之间是并列关系,它可以促进其他素质的培养,高品质的其他素质也有利于心理素质的提升,各素质之间平等协调发展,但心理健康教育主要是指向提高心理素质而非其他素质。

(三) 大学生心理健康教育的内涵

大学生心理健康教育,是指以大学生为教育客体开展的培养其良好的心理品质,塑造健全人格的教育活动。首先,要注重培养良好的心理品质。其次,要着力塑造健

全人格。

大学生心理健康教育注重培养良好的心理品质。传统的大学生心理健康教育“主要是针对心理疾病与基本适应问题”，仅实现了对大学生心理的非病状态和良好的适应状态的教育目标，忽视了对健康心理的更高层次，即培养负责任的、勤奋的、独立的、积极的良好心理品质的实现。因而大学生心理健康教育既要消除疾病和基本适应问题，更要注重培养良好的心理品质。既要尊重和利用大学生自我意识运行的心理机制，展开大学生的自我教育、自我管理、自我完善，又要高度关注个别学生自我意识的偏差和矛盾，对少数学生加以重点的关注和关怀；既要坚持对大学生理想自我的提升，给他们提出和推荐具有亲切性和感知度的榜样，引领他们理想自我的发展，又要坚持增强大学生自我意识调控的能力，让他们具备调节情绪，抵抗挫折的素质。通过注重培养自尊、自爱、自律、自强的良好心理品质，引导大学生积极向上的人生态度和执着坚定的信念，造就有社会主义责任感和历史使命感的人才，使大学生自身的聪明才智用于改造世界，并在推动社会进步中发展自己，并促进大学生思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质共同协调发展。

大学生心理健康教育要着力塑造健全人格。素质教育核心就是培养人的全面发展，这里的全面发展既是知识能力的发展，更是人格的不断完善，因而健全人格的塑造成为大学生心理健康教育不可忽视的部分。目前，大学生群体以“95后”为主体，他们大多为独生子女，不曾经历苦难，独立生活能力相对较弱，情感体验多以自我为中心。而进入大学之后，如何整理自己的物品，如何规划自己的时间，如何面对学校的纪律和规定，如何面对没有选择的集体宿舍，如何面对不同城市的宿舍同学，如何更多地宽容与理解他人，这些问题的对待和处理都成为“95后”大学生要去克服的难题。而这些问题的解决都是以人格的不断完善为基础。如果大学生不具备较为完善的人格，则在上述问题中极易表现出偏执、病态，甚至扭曲的行为，因而在大学生心理健康教育中，必须以情感教育法、品质教育法、生活教育法、榜样示范法、启发式教育方法和自我教育法等方式实现健全人格的培养。

二、大学生心理健康教育的特性

大学生心理健康教育能够提高学生心理素质，促进思想政治教育的有效性，实现大学生全面发展的目标，与其所具有的显著特性密不可分。大学生心理健康教育具有基础性、全员性、互助性、针对性、内化性和发展性的特征。

（一）基础性

大学生心理健康教育的基础性，是指大学生心理健康教育具有进行其他教育为起点的属性。大学生心理健康教育的基础性主要表现在以下几个方面。

1. 大学生心理健康教育构建教育的生命基础

生命是教育的前提和基础，生命的发展是教育的根本使命。一方面，人的生命的存在是教育出现的生物前提，让教育得以可能去帮助人与自然之间获取信息和能量的

交换。另一方面,人的生命也是对精神和社会属性发展的追求,人要以社会的形态生存,就必须要在生命的基础上获得文化、智慧、道德、人格等精神方面的发展。以上这些都在心理健康教育中得以体现和关照,它不仅涵盖大学生的生活、生命、人性、价值等层面,尤以心理健康危机系统的构建彰显珍视生命、发展生命的意义和价值,阻碍心理疾病、人格缺失对人的生命践踏。这不仅是塑造具有健全人格和主动发展精神的人的基础,也是构建和维护教育得以存在和延续的生命基础。可见,大学生心理健康教育是维护人的生命基石,生命是教育学思考的原点,在一定意义上,心理健康教育直面了人的生命,是为人的生命质量的提高而进行的社会活动。

2. 大学生心理健康教育承担人才培养的非智力基础

人是有思想、有感情、有个性、有精神的世界,作为人才培养基地的大学而言,其主要任务就是“育人”,育有思想、有感情、有个性、有精神世界的人,而不是“制器”,不是制造高智商、高能力,却呆板、没有情感、没有灵魂的人。许多实证研究也表明,成功的人才只有20%的有效动力来源于智力因素,有80%的主要原因是取决于非智力因素,也就是说人才培养的基础不是智商,而是涵盖气质、性格、人文精神等的非智力因素。因此,作为以培养非智力因素为主的大学生心理健康教育,也就承担起了人才培养中的非智力基础的意义和价值。

3. 大学生心理健康教育维护社会主义和谐社会的基础

我国所要建设的社会主义和谐社会应该是民主法治、公平正义、诚信友爱、充满活力、安定有序、人与自然和谐相处的社会,这映射出社会主义和谐社会至少包括四个方面的和谐:人自身身心关系的和谐、人与人之间关系的和谐、人与社会之间关系的和谐和人与自然之间关系的和谐。无论哪种关系的和谐,其核心都在于人,也都是以人为着力点的和谐。因为只有心理健康的人才能够乐观的面对人生,正确认识社会发展变化的规律,关心他人,遵纪守法,自觉地承担社会义务,拥有协调的人际关系,为社会的发展贡献自己的力量,以此为基础的人群才可能构建现实中的和谐社会。对以培养社会主义合格建设者和可靠接班人为己任的大学教育而言,向社会输送构建和谐社会基础的心理健康的学生,也就是在实现社会主义和谐社会的基础,所以大学生心理健康教育也就富有维护社会主义和谐社会的基础性特征。

(二) 全员性

大学生心理健康教育的全员性,是指该教育具有教育主客体全体成员参与活动的属性。大学生心理健康教育的全员性主要表现在以下几个方面。

1. 心理健康教育客体全体参与活动的属性

一方面,心理健康教育的目标是让每个受教育的学生了解心理健康的基础知识、了解和发展自我、提高自我心理调适能力,对全体学生心理素质的提高具有积极的价值和意义,是全部客体学生接受人才塑造实践教育的一部分,每个客体学生都被纳入心理健康教育的目标中。另一方面,心理健康教育的过程是每个客体学生参与其中的实践过程。首先,心理健康教育不仅是知识传授,更主要的是实践体验和内化领悟,