

西部理工科大学生

心理健康教育整合 模式的构建与实践

主 编 谭书敏 许若兰

副主编 王洪辉 郭朝辉 张 静



电子科技大学出版社

西部理工科大学
心理健康教育整合模式的
构建与实践

主 编 谭书敏 许若兰
副主编 王洪辉 郭朝辉 张 静

电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

西部理工科大学生心理健康教育整合模式的构建与实践 / 谭书敏 许若兰主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2007.12

ISBN 978-7-81114-752-0

I. 西... II. ①谭...②许... III. ①高等学校—心理卫生—健康教育—教育模式—研究—西北地区②高等学校—心理卫生—健康教育—教育模式—研究—西南地区 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 000146 号

西部理工科大学生 心理健康教育整合模式的构建与实践

主 编 谭书敏 许若兰

副主编 王洪辉 郭朝辉 张 静

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 谢应成

责任编辑: 谢应成

主 页: www.uestcp.com.cn 电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 四川省地质矿产局测绘队印刷厂

成品尺寸: 140mm×203mm 印张 8.75 字数 220 千字

版 次: 2007 年 12 月第一版

印 次: 2007 年 12 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-81114-752-0

定 价: 20.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 邮购本书请与本社发行部联系。电话: (028) 83202323, 83256027
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。
- ◆ 课件下载在我社主页“下载专区”。

前 言

综观人类的教育活动，其全部内涵即是“培养人”，培养人是教育的永恒主题。教育是一个浩瀚的系统工程，其中心理健康教育是一种现代教育理念和教育活动，是培养人的科学与艺术。随着日新月异的社会对教育提出的更高要求，素质教育改革的深入，心理健康教育已成为全社会关注的焦点，对心理健康教育的学科建设也提出了挑战，提供了机遇。科学有效地对学生进行心理健康教育既是现代教育的必然要求，也是广大教育工作者所面临的一项紧迫的任务。

我校的心理健康教育经过多年摸索和实践，已经有了很大的发展，取得了显著的成绩。本书是我校近十多年来从事学校心理健康教育的研究、实践和教学工作的总结。本书融理论性与实践性、学术性与可读性于一体，引用了大量的活动案例解读心理健康教育的基本理论。在行文上，力求深入浅出；内容上，力求反映心理健康教育学的新发展，重大热点问题与学生的实际问题，增强本书的时代感与针对性。

本书是一部专门研究学校心理健康教育理念和实际操作的著作。全书分为七章，分别论述了心理健康教育的概念、目标、内容、原则、方法、途径和评价等问题，探讨了开放性、综合性的科学教育课程观，建立了大众化、全程化、全员化、立体化的心理健康教育实践操作体系，进一步关注生命教育，构建学校危机干预体系。

本书从七个部分较全面地反映了十几年来我们提出的心理健康教育理念和相适应的心理健康教育实践活动。用实际行动诠释



着什么是高校心理健康教育，什么是适宜的教育行为和活动，揭示心理健康教育课程构建与实施中必须面对和研究的普遍问题。本书记录了我们从迷茫到逐渐清醒苦苦探索的艰辛，体现了我们对心理健康教育研究的执著追求，反映了我们为贯彻落实《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》、《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实施意见》等一系列文件精神，构建和实施西部理工科大学生心理健康教育整合模式的美好愿望。

本书可供思想政治教育和心理健康教育工作者参考，也可供大、中、小学教师和教育行政工作者阅读，还可作为培训学校心理健康教育工作者的参考资料。

由于水平的局限，本书不成熟之处，以及还没有完全回答和解决的问题在所难免，但我们希望通过此书与同行沟通、交流，深化心理健康教育理论、改善操作、发扬合作精神，更愿与同行共同去关注大学生心理健康教育改革与实践的今天和明天，积极探索高校心理健康教育工作的新思想、新途径和新方法，在互助互补中，进一步掌握大学生心理发展的规律和特点，不断进行工作分析、归纳和反省，把经验上升为理论，不断解决大学生心理素质培养中遇到的各种新问题，逐渐完善新的时代特征下的心理健康教育模式，这就是我们奉献这本书的真正价值。

2007年6月

目 录

第一章 心理健康教育——培养人的科学与艺术	1
第一节 大学生心理健康教育的内涵	2
第二节 心理健康教育的教育理念	6
第三节 心理健康教育的目标、原则、内容和途径	12
第四节 建构西部理工科大学学生的心理健康教育模式	15
第五节 心理健康教育服务体系的研究	24
第二章 开放性、综合性的心理健康教育课程观	34
第一节 心理健康教育课程的内涵与原则	36
第二节 明确心理健康教育的三个定位	42
第三节 以科研促教学，为教学和管理提供新思路	50
第三章 整合教学资源夯实了心理健康教育的基础	54
第一节 学校组建了多层次的师资队伍	54
第二节 心理健康教育与多种层面的教育工作的交叉渗透 ...	57
第三节 夯实心理健康教育的基础	68
第四章 大众化、全程化、全员化、立体化的心理健康教育 实践操作体系	73
第一节 心理健康教育实践操作思路	74
第二节 实证研究的实施	77
第三节 分层教育、分类指导的实践报告	80
第五章 构建适用型课程教学体系	193
第一节 转变对课程教学的认识	194
第二节 强化课堂教学主渠道地位	198

第三节	创设有效的课堂教学范式	206
第四节	更新传统的课堂教学方法	219
第六章	教学方法与评估方式的改革	227
第一节	建立新型教学模式	227
第二节	创设新的课堂教学形式	234
第三节	健全课堂教学评估体系	239
第七章	关注生命教育，构建危机干预体系	246
第一节	心理危机干预的探索	246
第二节	心理危机干预体系的建构	250
第三节	开展生命教育，营造关爱生命的校园氛围	256
参考文献		269
后 记		271

第一章 心理健康教育

——培养人的科学与艺术

构建社会主义和谐社会，是中国共产党从全面建设小康社会、开创中国特色社会主义事业新局面的全局出发提出的一项重大战略任务，也是一项需要多种要素相互配合相互统一的系统工程。党的十六届六中全会通过的《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》中明确提出：要“注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉”。因此心理和谐与心理健康是建设和谐社会的重要内容，将心理和谐的问题提到如此高度，这在中国历史上尚属首次。

心理和谐是心理以及直接影响心理的各要素之间在总体意义上的协调统一、相对稳定的关系。其特点是心理构成要素上的协调性，表现为个体在认知、情感、意志、个性上的协调一致；为人处世上的理智性。表现为没有或很少有过激行为；心理体验上的愉悦性。心理和谐的人也有喜怒哀乐，但积极愉悦的体验占主导地位；表征意义上的总体性。心理和谐的人也有心理矛盾、冲突的时候，心理的某些成分之间也有一定程度的不和谐，但他能将这样的冲突和矛盾控制在尽可能短的时间和尽可能小的范围内；持续时间上的稳定性。总体意义上的心理和谐在一定时期相对稳定地表现出来，甚至构成了一个人相对稳定的特质。

和谐社会理想的实现，离不开健康稳定的社会心理机制，这既需要从社会管理的角度为社会成员提供充分的心理咨询和援



助,更取决于社会成员在成长过程中健康心理和完善人格的养成,达到心理和谐境界。大学生是构建和谐社会过程中的生力军和中坚分子,更需要健康向上的心态,和谐稳定的人际关系,良好的心理素质,完善的人格特征,这就要求构建和谐的校园环境,因此构建大学和谐校园成为构建和谐社会的重要组成部分。其中心理健康教育无疑是一项重要的内容,构建大学生的“和谐心理”,加强大学生心理健康教育研究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,更是培养人的科学与艺术。

第一节 大学生心理健康教育的内涵

一、什么是心理健康

最早提出心理健康一词的是美国精神病学家斯惠特。他认为心理健康是指人的内部心理和外部行为和谐、协调,并适应社会准则和职业要求的良性状态,包括了人的知、情、意、行的健康状况,体现在理想境界、智能发展、情操、情绪、意志、性格、人际关系等方面。随着科学的发展和社会的进步,人们对健康不断地有新的认识,从不同的方面来进行解释。有人认为心理健康是人们对环境能高效而愉快地适应;也有人认为心理健康应是一种积极、丰富而持续的心理状态,在这种状态下适应良好,具有生命活力,能充分发展其身心潜能而绝非仅仅没有心理疾病;还有人认为,心理健康表现为积极性、创造性和人格统一,有行动热情和良好的社会适应力。较为普遍的观点认为心理健康是能够充分发挥个人的最大潜能,以及妥善处理 and 适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。具体说,包括两层含义:一是与绝大多数人相比,其心理功能是正常的,无心理疾病;二是能积极



调节自己的心理状态,顺应环境,能有效地富有建设性发展完善个人生活。基于以上观点,我们认为,心理健康是指个体在适应环境的过程中,生理、心理和社会性方面达到协调一致,保持一种良好的心理功能状态。在重视生理卫生,维护身体健康的同时,将生理、心理和社会医学并为一体。由传统的生物医学模式向现代的生物——心理——社会医学模式的健康观转换。在转换过程中,人们已经认识到人的心理主动适应和调节与外界的关系,是个体保持健康和抵御疾病的重要因素。世界卫生组织曾对健康概括为:“健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会上的良好状态和安全、安宁。”可见,健康至少包括身体健康和心理健康。

大学生心理健康的评价标准是根据大学生生理特点和社会发展对青年学生的特殊要求提出的,应该包括:智力正常、情绪健康、意志健全、心理与行为协调、人际关系和谐、行为反应适度、心理特点符合年龄等几个方面。

(1) 智力正常,学习成绩相对稳定。正常的智力是衡量心理健康的重要标准,一般来说,大学生的智商都是达到了一定的程度,只要在学习过程中保持正常的感觉、知觉、记忆、思维、注意力等,其智力水平和学习成绩应该是相对稳定的。

(2) 情绪稳定,心境良好。愉快而稳定的情绪可保持身心健康,提高学习效率。良好的正常情绪可使人心情愉快、自信、开朗,即使偶尔出现烦闷、焦虑、悲观的负情绪也能很快进行自我调节,使学习充满了主动性、积极性和创造性,给他人一种浑身充满活力的感觉。

(3) 有良好的环境适应能力和人际关系。心理健康的人,能正确认识社会上的各种矛盾,主动适应环境的变化,对环境能作出客观的评价和判断,能和社会保持良好的接触,使自己的思想、行为与社会保持一致。心理健康的人,乐于与他人交往、合作、



沟通,以尊重、信任、宽容、理解的心态与人相处,不无故猜疑、嫉妒、仇视他人,乐于与他人同心协力,合作同事。

(4)有良好的意志品质和健全的人格。健康的心理还应表现在行为的理智、情绪的自控方面,遇事当机立断、镇定自若,能正视困难、承受挫折,不回避矛盾,具有勇往直前的勇气。

心理健康还必须具有正当的需要、动机、爱好、理想,有正确的人生观、价值观,具有积极进取的心态,所思、所做、所言协调一致,朝着自己确立的目标积极进取。

在现代社会,一个心理健康的人通常表现为认知功能正常,情绪反应适当,意志品质健全,自我意识正确,个性结构完整,人际关系协调,人生态度积极,社会适应良好,行为表现规范和行为与年龄相符等。

从发展的角度来看,心理健康是一个终生相随的人生课题,并且表现出很强的阶段性。一个人在人生发展不同的时期或阶段,由于对该阶段发展任务的适应情况不同,其心理发展可能是健康的,也可能会变得不健康。同样是进入青春期,有的人适应得好,顺利渡过,健康快乐地进入下一个人生发展的阶段;而有的人适应得不好,或加入了不良团伙,或表现出一些不良行为,面临着心理危机。而一个面临心理危机的青春期大学生,如果得到及时有效的关注与帮助,在其后的发展中就有可能摆脱心理危机而踏上心理健康发展的道路。心理健康的这种阶段性正说明心理健康具有很强的可塑性,同时也说明开展心理健康教育是完全具有可行性的。

从差异的角度来看,心理健康具有相对性。心理健康并非是截然的和绝对的,人无法被截然划分为心理健康和心理不健康两类,同时也没有绝对心理健康的人。也就是说,心理健康是我们每一个社会成员都会面临的问题,在每个人身上都会同时存在心理健康的和不健康的侧面,只是哪种情况占主流和程度不同而已。



心理健康的这种相对性说明心理健康具有全员性，在高校开展心理健康教育是必要的、具有重要价值和意义的。

二、心理健康教育

心理健康教育概念一直是理论界关注的热点，现代教育已超越了智能学习范畴，而是注重人的全面发展，是培养人，塑造人的事业，培养身心健康、德才兼备的人才。心理健康教育已成为学校管理的重要内容和现代化的标志。对心理健康教育的概念至今并没有统一的定论，概括起来主要有以下 4 种观点：

（1）活动论。活动论观点在心理健康教育概念中界定占据主要位置。陈家麟认为，学校心理健康教育是以心理学的理论和技術为主要依托，有目的、有计划地培养（包括自我培养）学生良好的心理素质，促进学生身心和谐发展和素质全面提高的教育活动。

（2）过程论。过程论即把心理健康教育作为一种教育过程来界定。吴汉德认为，大学生心理健康教育指教育者通过对大学生普及心理保健知识，传授心理保健技能，培养大学生良好的心理品质和健全的个性，促进其心理健康发展的过程。

（3）系统论。张继如认为，心理健康教育是教育工作者通过多种途径并运用多种手段，从学生的心理实际出发，有目的、有计划地对学生心理的各个方面进行积极的教育和辅导，促进学生个性全面而和谐地发展，维护和促进学生心理健康的系统工程。

（4）功能论。樊富珉认为，心理教育是指心理素质的培养与心理疾病的防治。申荷永认为，心理教育是一项新的心理学事业，它以实现心理学自身的意义和价值为目标，以培养与完善人格，提高人们的心理素质，提高人们的生活质量为目的。

上述 4 种观点各具特色，从不同的角度对心理健康教育的概念内涵予以界定。功能论观点虽然明确了心理健康教育的作用和意义，但并没有概括出心理健康教育的本质和内容；活动论和过



程论都抓住了心理健康教育的本质和内容,但仅仅将其界定为一种活动或过程,显得流动、单薄和狭窄;而系统论观点既指出了心理健康教育的内容、实质和过程,又明确了其为需要通过多种途径、多种手段、多方努力的系统工程,显得比较丰厚而全面。我国高校心理健康教育正是在各种研究和实践中发展起来。

当代中国高校心理健康教育在 20 世纪 80 年代中期起步,20 世纪 90 年代后期迅速升温。21 世纪初,教育部连续出台两个文件《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育的意见》、《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》。2005 年 1 月,为贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发[2004]16 号)精神,教育部卫生部共青团中央联合发布《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》,促使心理健康教育从自发走向自觉,从介绍引进走向开展本土化研究,从无序化走向规范化。教育部印发的《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》明确指出:高校大学生心理健康教育工作的指导思想是:全面贯彻党的教育方针,以全面推进素质教育为目标,以提高大学生的心理素质为重点,促进学生的全面发展和健康成长。

第二节 心理健康教育的教育理念

教育理念是指关于教育发展的理想的观念,它是教育发展的一种理想的永恒的精神性的和终极的范型。教育理念是在对教育的基本认识和对教育规律的正确把握的基础上,所形成的对教育发展的一种观念形态的知识和认识,教育理念从根本上回答了人类为什么办教育这一根本性的问题。教育理念具有思想导向的特性,它以一种文化氛围,一种精神力量,一种价值期望,一种理



性目标的形式陶冶学校的教师和学生，作为一种行为准则，它具有规范人、指导人的作用，它对学校的办学目标和发展方向有着强化说明的作用，是人类教育发展和进步的灵魂，没有理念的教育等于失去了灵魂。心理健康教育的教育理念就是指对心理健康教育的理性认识、理想追求及其所形成的教育观念和哲学观点。我校心理健康教育坚持以人为本全面发展的教育理念，将其视为心理健康教育之灵魂、之生命，形成一种对学校未来充满信心的文化力量和精神力量。

一、以人为本全面发展教育理念是心理健康教育的核心理念

以人为本是教育最本质的价值，追求学生全面发展是教育价值目标的实质。从古希腊“三杰”苏格拉底、柏拉图、亚里士多德开始，就主张人是理性的动物，试图赋予人生命活动的创造性和主动性，体现出朦胧的主体性思想。其后文艺复兴运动弘扬人文主义精神，确立了人的主体地位；启蒙运动提倡个人的自主与自由，强调一切以满足人的需要为尺度，以人的利益为出发点，形成了西方社会“个人本位论”的思想文化传统。这一思想传统反映到教育领域，体现为以个人的主体意识和主体能力的发展为主导的教育观得以确立，关注人性，关注人的主体意识、主体精神、主体能力，构成了现代西方教育理论研究的主旋律。而马克思主义教育思想，则把现实的人作为着眼点，把解放人的潜能，消除人的异化状态，促进人的全面发展，即把“实现人向人的本质复归”作为教育人文价值的终极性目标。

以人为本用于教育界可以表述为“以学生为中心”。1998年，“以学生为中心”的教育思想和办学理念被联合国教科文组织写进世界高等教育大会宣言（以下简称《宣言》）。《宣言》指出：“在当今日日新月异的世界，高等教育显然需要‘以学生为中心’的新视角和新模式。”《宣言》要求国家和高等学校决策者，应把学生



及其需要作为关心的重点；应把学生视为教育改革的主要的和负责的参与者，包括参与教育重大问题讨论、评估、课程与内容改革、制定政策与院校管理等。这即是“以学生为本”的教育理念。该理念首先明确了学生与学校的关系，即学生作为消费者进入学校，在一定意义上成为买方，学校则成为卖方；再次，它更加关注学生的权利，即学生应具有获得知识、选择专业、选择教师和安全保障等的权利。

我国党和政府历来十分重视以学生为本，培养全面发展的建设者和接班人的问题。毛泽东同志明确提出：“我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。”邓小平同志反复强调，青少年是祖国的未来，一定要教育好我们的后代，培养造就有理想、有道德、有文化、有纪律的具有社会主义觉悟的一代新人。江泽民同志也多次强调，正确引导和帮助青少年学生健康成长，使他们能够德智体美全面发展，是一个关系我国教育发展方向的重大问题。党的“十六大”以来，胡锦涛同志也多次强调，培养和造就千千万万具有高尚思想品质和良好道德修养，掌握现代化建设所需要的丰富知识和扎实本领的优秀人才，对于确保全面实施“科教兴国”战略和人才强国战略，确保我国在激烈的国际竞争中始终立于不败之地，确保实现全面建设小康社会，进而实现现代化的宏伟目标，确保实现中华民族的伟大复兴，具有重大而深远的战略意义。综上所述，坚持以人为本，树立人性化的学生观，促进学生的全面发展，是教育从古到今一以贯之的价值追求。

随着改革的逐步深入，社会转型期的诸多矛盾和问题也不同程度地影响着高校，使得大学校园也出现了一些与心理健康密切相关，热点、难点问题，对大学生的健康成长产生了重要影响，这时更应强调和落实以学生为本的教育理念。由于社会、家庭、学业、人际交往、情感、就业等多方面原因，目前我校大学生中，



有不同程度的心理障碍，其中以焦虑、恐惧、神经衰弱、强迫症状和抑郁情绪为主。自杀、凶杀、精神分裂及其他心理问题导致不能完成学业的情况在高校时有发生。如何加强心理健康教育，给学生以更多的人文关怀，培养学生积极的人生态度和勇于战胜困难的意志品质，保持身心健康是心理健康教育必须关注的重要问题。在校内贫困生是一个特殊群体。他们中的一部分人贫不丧志，勤奋好学，奋发向上，品学兼优。也有少部分人因为贫困，怕被人看不起，很自卑、很敏感，不敢参加集体活动，不愿与人交往，内心很压抑、很痛苦。对这部分学生，首先要关心他们的心理问题，激励他们自信、自强，勇敢地面对困难，面对人生。同时，要给他们更多的关爱，通过奖、助、贷、勤、免等多种渠道提供实实在在的帮助，减轻他们的经济负担。此外，还要要求其他同学不能冷落、歧视他们，要尊重他们，接纳他们，满腔热忱地关心他们，使他们在爱的氛围中生活得轻松些、愉快些。就业问题关系到学生的前途、家庭的幸福和社会的稳定。越来越激烈的就业竞争，给众多大学生造成巨大的心理压力，解决不好，会引发各种各样的社会问题。心理健康教育必须对就业问题高度重视和关注，教育广大毕业生调整就业心态和就业期望值，到基层、到农村、到西部，到祖国最需要的地方去建功立业。

因此，在构建和谐社会中，心理健康教育必须坚持以人为本，即在坚持教育人、引导人、鼓舞人、鞭策人的同时，要做到尊重人、理解人、帮助人和关心人。

二、以学生为本理念指导下的实际操作特点

在心理健康教育的实践过程中，我们认识到以学生为本的心理健康教育理念具有以下几个特点：

1. 以学生为本是心理健康教育的价值理想和思维原点。心理健康教育的核心是提升学生的心理素质。学生是教育的中心，也



是教育的目的,心理健康教育必须以学生为本,这是现代心理健康教育的基本价值。

2. 以学生为本是心理健康教育的一种价值取向。这种价值取向要求在教育中尊重人、理解人、鼓励人和发展人。根据价值认识的特点,心理健康教育必须研究接受主体的特点和需求等,了解大学生在想什么,需要什么,关注什么,这样才能使他们的主体性与客体性较好地统一,取得较好的教育效果。

3. 以学生为本是心理健康教育的一种思维方式。以这种思维方式为指导,要求心理健康教育要符合大学生身心发展的规律和在大学学习的成长轨迹,提供人性化管理和人性化服务。还要体现时代性,富于创造性,把心理健康教育作为科学认识、理论理性的范畴,转变为价值理性、实践理性的范畴,从而把学生的全面发展作为心理健康教育工作的终极目标。

4. 以学生为本的心理健康教育是对人性的唤起和尊重。真正的教育应当是以人为本的教育,让学生去体验美好,体验成功,体验快乐,体验崇高。这样才能最广泛地调动学生的积极因素,最充分的激发学生的创造力,最大限度的发挥学生的主观能动性。

5. 以学生为本的心理健康教育符合马克思主义社会发展理论。马克思主义的社会发展理论把人的全面发展作为社会发展的价值追求。心理健康教育既要强调人的社会适应性教育,突出学生个性发展;也应培养学生遵守既定的社会规范以维持社会稳定和谐,在个人发展与社会整体利益之间取得平衡,处理好多面、多维、多元的人与世界、主体与客体、人与自己对象之间的相互关系,为此心理健康教育必须重视学生自我完善与发展呈多样性、丰富性的发展趋势。

以学生为本的教育理念运用于具体的实践中,表现在以下几个方面: