

吴少怡 张宇 主编

大学生心理健康教育探讨

山东大学出版社



大学生心理健康教育探讨

主编 吴少怡 张 宇

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育探讨/吴少怡,张宇主编. —济南:山东大学出版社,
2005.8

ISBN 7-5607-3076-0

I. 学…

II. ①吴…②张…

III. 大学生—心理卫生—健康教育—研究

IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 104679 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

济南景升印业有限公司印刷

787×1092 毫米 1/16 13.5 印张 311 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

定价:25.00 元

版权所有,盗印必究

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社营销部负责调换

编 委 会

主 任:刘 珂 樊富珉

副主任:王建中 张 宇 吴少怡

主 编:吴少怡 张 宇

编 委:(以汉语拼音为序)

陈启年	樊富珉	何镜炜	胡佩诚
贾晓明	李 虹	李 娟	李逸龙
林永和	路翠艳	马道伟	马建青
马喜亭	聂振伟	桑志芹	孙时进
唐登华	王建中	吴少怡	肖 旭
徐 兰	许晓梅	杨怀中	张 平
张 华	张 宇	郑日昌	

诚挚感谢北京欧玛众诚科技有限公司为本书出版热情资助

前 言

2004年5月,中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会在深圳商报培训中心召开了第八届全国高校心理健康教育与心理咨询学术交流会。到会代表来自全国二十多个省、市、自治区几百所高校,共500多人,既有从事高校心理健康教育和心理咨询的专业人员,也有校、院、系领导,以及学生工作部门的教师。会议代表一致认为,21世纪的教育要求学生要学会求知、做事、共处、做人。因此,加强大学生心理健康教育,努力提高大学生的心理素质,已成为高等教育工作的一个重要内容。

事隔一年,高校心理健康教育工作又有了许多令人鼓舞的新进展。中央、教育主管部门、社会、学校、家长、学生对心理健康教育更加重视、关注和认同。2004年8月,中共中央国务院颁发《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》,明确指出:“开展深入细致的思想政治工作和心理健康教育。要结合大学生实际,广泛深入开展谈心活动,有针对性地帮助大学生处理好学习成才、择业交友、健康生活等方面的具体问题,提高思想认识和精神境界。要重视心理健康教育,根据大学生的身心发展特点和教育规律,注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力,要制定大学生心理健康教育计划,确定相应的教育内容、教育方法。要建立健全心理健康教育和咨询的专门机构,配备足够数量的专兼职心理健康教育教师,积极开展大学生心理健康教育和心理咨询辅导,引导大学生健康成长。”2005年初,教育部、卫生部、团中央联合发文再一次提出加强和落实高校心理健康教育,提出加强大学生心理健康教育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。

的确,随着我国改革开放和现代化建设的不断深入,社会转型明显加速,竞争日趋激烈,生活节奏日益加快,在诸多新的压力和挑战面前,当代大学生的心理健康正面临着新的考验。大学生是一个特殊的群体,他们具有非常强



烈的成才欲望,但自我定位往往偏高,加之心理发展尚未完全成熟稳定,因而当他们在成长过程中遇到问题时,心理承受和调适能力弱的特点就显现出来。特别是在高等教育收费制度改革,毕业生就业制度改革,高等教育扩大规模以及高等学校内部管理体制改革的实施等背景下,大学生面临的竞争压力、学习压力、经济压力、就业压力、情感压力等明显加大,他们在环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、理想实现、人格发展和情绪调节等方面反映出来的心理困惑和心理问题日益突出。

自从20世纪80年代中期,我国大学生心理健康教育开始起步,其后发展迅速。尤其是进入21世纪,高校心理健康教育工作进入了快速发展期,心理健康教育工作正逐步迈向专业化,水平有了明显提高,并取得了一系列教学和科研的新成果。在心理健康知识普及、心理问题早期发现、心理危机及时干预、心理咨询积极开展、队伍建设迈向专业、课程教学不断改进、学术研究活跃繁荣等方面出现许多新气象、新特点。

此次,在山东大学召开的第三届大学生心理咨询专业委员会第二次会议上,依据《中国心理卫生协会章程》,专业委员会委员在加强自身组织建设的基础上,交流了一年来各自在开展大学生心理健康教育以及相关的科学研究方面的新思考、新成果。感谢山东大学的大力支持,感谢山东大学出版社的协助,使这些成果能及时出版,为高校同行提供参考,以便促进我国大学生心理健康教育研究的发展,为提高大学生心理健康教育水平作出新的贡献。

中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会主任委员

樊富珉

2005年4月19日

目 录

• 1 •	以科学发展观为指导切实做好高校大学生 心理健康教育工作	王建中
• 9 •	我国高校团体心理咨询的发展与趋势	樊富珉
• 18 •	高校心理健康教育与心理咨询发展趋势	桑志芹
• 24 •	高校心理教育网络环境的系统实现和探索	杨映秋 孔 燕
• 29 •	迫在眉睫的高校心理教育机构的科学化管理	聂振伟
• 34 •	心理辅导员的枯竭与督导	谢 钢
• 37 •	心理咨询者个人素质专业教育培训的现状与思考	郭 丽
• 45 •	大学生心理健康教育和素质拓展课程体系的构建 与实践	马喜亭 王保江
• 50 •	上海高校心理健康教育与心理咨询工作的发展 与思考	陈增堂
• 55 •	高中学生心理健康状况调查对高校心理健康教育的 启迪	许若兰 陈国华
• 61 •	大学生心理健康教育工作的实践与探索	王晓刚
• 66 •	清华大学连续四年新生心理健康状况的分析	李 焰 张玉坤 刘 丹
• 71 •	论心理问题形成的综合原因	肖 旭
• 75 •	人文关怀——高校心理咨询的核心理念	王东莉 马建青
• 80 •	大学生边缘型人格障碍的诊断及治疗	张美蓉
• 85 •	大学生心理需求调查与教育策略探讨	肖汉仕



- | | | | |
|---------|----------------------------|-----|---------|
| • 90 • | 大学生主观幸福感与心理健康的相关研究 | 张丽娟 | 申小莹 |
| • 96 • | 高校经济困难大学生的人格特征研究 | 马喜亭 | 赵 新 |
| • 101 • | 高校贫困生心理问题分析及其应对方式的研究 | | 郭玉琴 |
| • 106 • | 高校贫困生心理问题分析研究 | | 牟艳娟 |
| • 111 • | 大学生心理求助方式研究 | 王亚敏 | 赵 颖 |
| • 115 • | 研究生与本科生人格特质研究 | 王宝森 | 赵红梅 |
| • 121 • | 我国大学生自杀研究及自杀预防对策 | | 樊富珉 |
| • 128 • | 心理危机产生规律初探以及团体辅导干预的有效性研究 | 吴少怡 | 路翠艳 |
| • 136 • | 试析影响大学生自杀的非理性观念 | 付吉元 | 樊富珉 |
| • 140 • | 高职院校大学生自杀行为分析及危机干预模式的探索 | 陆 洪 | 孔惠敏 |
| • 145 • | 试论影响大学生职业发展的心理因素 | | 孟 莉 |
| • 151 • | 大学生就业心理分析与心理辅导 | | 林永和 |
| • 156 • | 大学生涯规划初探 | | 彭永新 |
| • 161 • | 大学生心理健康普查和建档工作的冷思考 | 马建青 | 王东莉 |
| • 164 • | 整体功能态语境下的心理咨询 | 郭 兰 | 霍绍周 |
| • 167 • | 用好主渠道,开辟多渠道,构筑大学生心理健康教育新模式 | 朱卫嘉 | 向守俊 |
| • 171 • | 独生子女与非独生子女大学生心理健康水平发展研究 | 李 焰 | 张玉坤 刘 丹 |
| • 177 • | 大学本科一年级新生的心理分析与对策 | | 高宝营 |
| • 185 • | 中国大学生心理量表的应用实践探讨 | 赵 颖 | 文书锋 王亚敏 |
| • 190 • | 大学新生心理健康教育探索 | | 牛瑞斌 |
| • 194 • | 大学生学习成绩与心理健康水平的关系研究 | 吴先超 | 杨怀中 |
| • 198 • | 大学生艺术教育心态分析及对策 | 李新华 | 耿 超 耿 涛 |
| • 204 • | 构建大学生心理健康教育新体制的设想 | | 何昭红 |



以科学发展观为指导切实做好高校大学生心理健康教育工作

北京航空航天大学 王建中

最近,中共中央、国务院发出《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》,教育部、卫生部、共青团中央联合发出《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》,要求大力推进大学生心理健康教育工作。因此,如何全面分析和把握当前大学生心理健康教育工作面临的新形势、新情况和新问题,切实做好大学生心理健康教育工作,不断提高科学性、针对性和实效性,是摆在广大高校心理健康教育工作者面前的一项十分紧迫的任务。

一、高校心理健康教育工作的发展历程及面临的形势

(一)高校心理健康教育工作的发展历程

我国大学生心理健康教育工作起步于 20 世纪 80 年代中期,总体来看,大致可分为起步、发展和快速发展三个阶段。

1. 起步阶段。在 20 世纪 80 年代中后期,首先由北京和上海等地的高校发起,国内许多重点大学相继成立了大学生心理健康教育机构,开展了一系列心理健康教育活动。1990 年,中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会在北京成立。这一时期是高校心理健康教育工作的起步阶段,其特点是逐步将美国、日本、德国以及我国港台地区的经验介绍到国内,开展了一系列各种层次的专业培训,一部分热衷于心理健康教育并具有一定专业基础的教师开始进行心理咨询的实践活动,成立了相关学术组织,并着手探索心理健康教育的本地化问题。

2. 发展阶段。在这一阶段,党和政府对大学生心理健康教育工作日益重视。1994 年,《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》(以下简称《意见》)中明确提出:“在科学技术迅速发展,社会主义市场经济体制逐步建立的情况下,如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质方面尽快适应新的要求,是学校德育工作需要研究和解决的新课题。”《意见》还指出:“要通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力。”在提到德育途径办法时,《意见》明确提出:“德育工作者要深入到学生中去,通过谈心、咨询等活动,指导他们处理好在学习、成才、择业、交友、健康、生活等方面遇到的矛盾和问题。”1995 年,《中国普通高等学校德育大纲(试行)》要求,把心理健康教育作为高等学校德育的重要组成部分



分。1999年,《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》强调,在全面推进素质教育工作中,必须更加重视德育工作,加强学生的心理健康教育。原国家教育委员会思想政治工作司于1994年5月举办了首届“高校心理咨询教师培训班”,有力地推动了全国高校心理健康教育事业的发展。这标志着我国大学生心理健康教育工作进入了发展阶段。

经过近十年的积累,我国初步形成了一支热爱大学生心理健康教育工作的专业队伍,在他们的努力下,我国大学生心理健康教育工作得到了较快的发展,越来越多的高校认识到大学生心理健康教育的重要性,建立大学生心理健康教育机构的高校也越来越多。1997年,中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会第五届学术年会在武汉召开,来自全国20个省、市、自治区和香港特别行政区的高校代表出席了会议,并出版了论文集《大学生心理咨询研究》。据不完全统计,当时北京市已有70%以上的高校开展了心理健康教育工作,有40%以上的高校正式建立了心理健康教育机构,有些高校的心理咨询中心已具有相当的规模 and 水平。除了全国性的专业学术组织外,当时在北京、上海、四川、湖北、辽宁、浙江、黑龙江、陕西、江苏等地还相继成立了大学生心理健康教育专业委员会分会,大学生心理健康教育方面的学术研究和实践活动都取得了较大进展,涌现了一批专家学者,出版了一批有价值的学术著作和教材,从业人员的专业素质有了进一步提高。

3. 快速发展阶段。2001年3月,教育部印发《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,对大学生心理健康教育工作的主要任务和内容、工作的原则、途径和方法以及队伍建设等方面作出了明确规定。2002年4月,教育部印发《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》,就进一步加强大学生心理健康教育工作作出了全面部署,提出了具体实施意见。2003年12月,教育部办公厅下发了《关于进一步加强高校学生管理和心理健康教育工作的通知》,从此,高校大学生心理健康教育进入了快速发展阶段。在教育部直接领导和推动下,各高校党委高度重视,切实把大学生心理健康教育工作纳入了学校重要议事日程,采取有效措施大力推进,取得了明显效果。目前已初步形成了一支以专职教师为骨干,专兼结合、专业互补、相对稳定、素质较高的大学生心理健康教育工作队伍,大学生心理健康教育工作逐步走上了科学化、规范化、专业化的发展道路。很多地方和高校把这项工作纳入了学校德育工作体系,成立了心理健康教育、心理辅导或咨询专门工作机构,并在工作中探索出了一套比较科学的工作原则,构建了一个比较完善的工作格局,形成了一套加强大学生心理健康教育工作的思路和方法。

为了对大学生心理健康教育提供基础性支撑,教育部社政司于2001年依托教育部人文社会科学基地——天津师范大学心理与行为研究中心,开始举办“教育部高校心理健康教育骨干教师培训班”。从2002年开始,教育部社政司将“大学生心理健康测评相关量表的研制”作为教育部哲学社会科学重大项目,组织全国心理学知名专家学者联合攻关,研制开发出了一套具有较高信度和效度,比较符合中国国情和大学生实际的心理健康评定量表。2004年9月,“教育部全国高等学校心理健康教育数据分析中心”在北京航空航天大学成立,采用该量表成功组织实施了教育部直属高校和部分地方院校2004级新生的心理测评,取得了显著效果。



(二)当前高校心理健康教育工作面临的形势

经过近二十年的发展,我国高校大学生心理健康教育工作经历了一个逐步被认识,逐步受重视,逐步得到加强的过程;明确了工作定位,形成了一定的工作基础,积累了较丰富的工作经验;从无到有,初具规模,并取得了明显成效。但从发展水平上看,目前我国高校大学生心理健康教育工作仍处于初级阶段,无论在专业队伍建设、理论建设方面,还是在实践经验积累和科学研究方面都还很不够;全国高校此项工作的开展很不平衡,实际工作中还存着部分高校领导对大学生心理健康教育重要性认识不足以及工作体制不顺、专业人员不够、工作经费短缺和工作场地不能达到要求等问题。这种状况与《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》和《教育部、卫生部、共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》对高校大学生心理健康教育工作所提出的要求,与大学生对心理健康教育的需求,还存在相当大的差距。因此,当前我国高校大学生心理健康教育工作面临着严峻挑战和难得的发展机遇。

1. 党和政府对大学生心理健康教育工作提出了更高的要求。当前,党中央、国务院十分重视高校大学生的心理健康教育问题。胡锦涛总书记在“全国加强和改进大学生思想政治教育工作”会议的讲话中指出,“针对当代大学生的特点,要注意抓好心理健康咨询和教育工作,促使大学生们形成和保持健康的心理素质”,引导广大大学生“既要发展记忆力、注意力、观察力、思维力等智力因素,又要发展动机、兴趣、情感、意志和性格等人格因素;既要增添学识才干,又要增进身心健康”。

《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》中第18条明确要求,“开展深入细致的思想政治工作和心理健康教育”,强调“要重视心理健康教育,根据大学生的身心发展特点和教育规律,注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力。要制定大学生心理健康教育计划,确定相应的教育内容、教育方法。要建立健全心理健康教育和咨询的专门机构,配备足够数量的专兼职心理健康教育教师,积极开展大学生心理健康教育和心理咨询辅导,引导大学生健康成长”。

这充分体现了党和政府对大学生健康成长的关心和爱护,体现了对大学生心理健康教育工作的重视,同时也对大学生心理健康教育提出了更高的要求。广大高校心理健康教育工作者应站在全面推进素质教育,培养高素质的中国特色社会主义事业的建设者和接班人的高度,站在进一步加强和改进大学生思想政治教育的高度,充分认识当前加强和改进大学生心理健康教育的重要性,抓住有利时机,努力提高大学生的心理健康水平,不断增进大学生的心理素质。

2. 大学生心理健康教育工作面临更加复杂的环境和艰巨的任务。由于中国的国情,大学生是一个承载社会、家长高期望值的特殊群体,自我定位比较高,成才欲望非常强,但同时他们的社会阅历又比较浅,心理发展尚不成熟,情绪易出现波动。随着经济和社会的发展,特别是涉及大学生切身利益的各项改革措施的实行,大学生面临的社会环境、家庭环境和学校环境日益复杂、多样。当代大学生大多是独生子女,随着生理、心理的发育和发展,竞争压力的增大,社会阅历的扩展及思维方式的变化,他们面临的学业、经济、情感、



就业等压力越来越大,在学习、生活、人际交往和自我意识等方面可能会遇到各种心理问题。从总体上看,高校大学生心理是健康的,但由于心理问题引发的学生休学、出走、自杀、凶杀等事件的屡屡发生;特别是近一个时期以来,个别高校接连发生学生由于心理异常等原因致伤或致死他人的严重事件,大学生自杀事件也有上升趋势。这引起了社会的广泛关注,大学生对心理健康教育的要求和呼声也愈来愈强烈。

上述现实表明,当前加强和改进大学生心理健康教育已十分重要和紧迫,事关高等学校人才培养工作的成败,因此,广大高校大学生心理健康教育工作者应切实增强责任感和使命感,深入研究和分析学生中出现的新情况、新问题,重视和满足学生的心理需求,帮助学生解决存在的心理问题,引导学生健康成长。

二、当前进一步加强大学生心理健康教育工作的主要任务

教育部印发的《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》、《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》以及最近印发的《教育部、卫生部、共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教社政[2005]1号),对大学生心理健康教育工作的总体要求、基本原则、主要任务、途径方法、队伍建设、领导体制和工作机制等方面都作出了系统的阐述,笔者认为,在具体落实过程中,应着重加强以下几方面的工作:

1. 加强领导,完善体制。大学生心理健康教育工作是一项系统工程,涉及日常教育、课堂教学、心理咨询、心理问题筛查、危机干预、科学研究等诸多方面,应有必要的人、财、物、工作场所的保障。因此,高等学校应切实加强对大学生心理健康教育工作的领导,把心理健康教育工作纳入学校德育工作管理体系中,积极支持开展大学生心理健康教育工作,帮助解决工作中的困难和问题。

在组织体制上,高等学校应成立大学生心理健康教育工作领导小组,正式设立大学生心理健康教育和咨询机构的建制,制定大学生心理健康教育工作实施细则,从制度上保证大学生心理健康教育落到实处。

高等学校应进一步完善和健全心理健康教育的工作体制,以课堂教学、课外教育指导为主要渠道和基本环节,形成课内与课外、教育与指导、咨询与自助紧密结合的心理健康教育工作的网络和体系。

2. 开设相关课程,普及心理健康知识。高等学校应将心理健康教育的有关内容纳入德育工作计划,按照中宣部、教育部的要求,在思想道德修养课中,科学安排有关心理健康教育的内容。高等学校应积极创造条件,为大学生开设心理健康教育的必修课或选修课,确保每一个在校学生毕业之前都应获得心理健康教育课程所规定的学分,真正在大学生中普及心理健康知识。还应根据学生需求开设大学生心理健康教育相关的专题讲座、报告等。

3. 开展心理咨询或辅导,帮助学生应对心理问题。高等学校开展心理咨询或辅导工作,对于解决学生的心理问题具有重要的作用。高等学校应通过个别咨询、团体辅导、心理与行为训练、书信咨询、热线电话咨询、网络咨询等多种形式,有针对性地向学生提供经



常、及时、有效的心理健康指导与服务。

4. 开展心理普查,做好危机干预。通过科学有效的手段,及时发现学生的心理问题并进行及时的干预,是预防大学生心理问题发生和发展的有效措施,是做好大学生心理健康教育工作的基础之一。高等学校应积极创造条件,运用具有较高信度与效度、适合我国国情的心理评估工具,对入学新生进行心理普查,建立心理问题筛查、干预、跟踪、控制一体化的工作机制,做到大学生心理问题的早期发现、及时干预和有效控制,提高大学生心理健康教育工作的科学性和针对性。

5. 重视宣传教育,提高广大学生的心理健康意识。增强大学生心理健康意识和帮助大学生正确认识心理问题是提高大学生心理素质和减少大学生心理问题的重要手段。因此,高等学校应通过广播、电视、校报、橱窗等媒体,组织开展心理健康教育宣传周或宣传月等活动,广泛开展心理健康宣传教育活动,在校园内大力营造关心学生心理健康,提高学生心理素质的良好氛围。

6. 广泛动员,建立心理健康教育工作大格局。大学生的心理问题具有不同的层次,从一般的心理困扰到严重的心理障碍或精神疾病都可能存在,因此,帮助大学生解决心理问题应建立一个分层次的工作机制。每一名大学生都生活在学生群体之中,他们之间接触最多,相互之间也比较了解,有些心理问题通过同学谈心 and 帮助很容易就能缓解或解决,因此,高等学校应重视建立学生心理互助机制,调动学生自我教育的能动性,如帮助学生建立心理健康协会等学生社团,支持学生开设心理互助热线等。

学生辅导员和班主任是与学生打交道最多的老师,他们对学生的个性特点、家庭状况、学习情况和人际关系状态等都比较清楚,因此他们在大学生心理健康教育工作中担任着重要角色。高等学校应重视对学生辅导员和班主任进行心理健康教育的培训,使他们在日常思想教育过程中能够帮助学生解决一些心理问题,提高心理健康水平。

7. 落实政策,建设一支高素质的心理健康教育师资队伍。提高学生的心理素质,维护学生的心理健康,防止因心理问题引发各种严重事件,是一项专业性很强的工作,也是一项经常性的、工作量很大的工作。因此,没有一支经过专业训练的师资队伍,不设立相应的人员编制和岗位,就不能保证心理健康教育的各项任务落到实处。所以,高等学校应高度重视心理健康教育师资队伍建设,通过专、兼、聘等多种形式,建设一支以专职教师为骨干,专兼结合、专业互补、相对稳定、素质较高的高校大学生心理健康教育工作队伍。专职从事大学生心理健康教育工作的教师应少量、精干,根据国外高校及国内高校的具体情况,专职人员建议按在校学生人数(含博士、硕士、本科、专科)3000:1或5000:1的比例配备,具体数量可根据实际需要自行确定,但不应低于5000:1的比例。专、兼职人员合计配备比例建议不低于在校学生人数1500:1的比例。编制可从学校总编制或专职学生思想政治工作编制中统筹解决,专职人员原则上应纳入学生思想政治教育专业课教师队伍管理序列,评聘相应的教师职务。设有教育学、心理学教学机构的高等学校,也可纳入相应专业队伍管理序列。兼职教师和心理辅导或咨询人员,按学校有关规定计算教学工作量或给予报酬。

应积极开展对从事大学生心理健康教育工作专、兼职教师的培训,培训工作列入学校师资培训计划。通过培训不断提高他们从事心理健康教育工作所必备的理论水平、专业



知识和技能。

8. 设立专项经费,提供物质保障,确保大学生心理健康教育工作顺利开展。高等学校开展大学生心理健康教育工作经费投入建议按在校学生每人每年5~10元标准由学校列入预算,专款专用,确保工作的顺利开展。高校可根据具体情况决定经费标准,但建议不低于每人每年5元标准。高等学校还应为开展大学生心理健康教育工作提供必要的物质条件。心理健康教育是一项专业性很强的工作,对工作环境有一定要求,学校必须提供心理健康教育工作办公室、心理咨询室、团体辅导室、心理测量室、心理档案室等办公场所,配备必要的从事心理健康教育的办公设备。要不断改善条件,优化教育手段,务必保证工作的正常开展。

三、加强大学生心理健康教育工作需要把握好的几个问题

(一)要正确把握大学生心理健康教育与德育的关系

随着我国高等教育事业的发展变化,高校德育工作面临的形势、承担的任务、工作的内容和对象都发生了深刻的变化,迫切需要拓宽高校德育工作的内容和视野。大学生心理健康教育是高校德育工作的重要组成部分,是提高高校德育工作的针对性、实效性和主动性的重要保证,是当前加强和改进大学生思想工作的重要内容。

大学生正处于人生发展的重要时期,是世界观、人生观、价值观形成的关键时期。在这一时期,大学生在人格上将逐步完成从青少年向成年人的过渡和转变,他们将逐步确立自我,逐步摆脱对家庭和父母的依赖。对于在校大学生来说,完成这些人生途中的重要转变并不是一帆风顺的,他们在成长过程中将会遇到各种困难和矛盾,将会产生各种心理困扰和心理冲突,将会面对各种心理压力,也势必会产生这样或那样的心理问题。

大学生心理问题产生的原因是复杂的和多方面的,既有遗传和生理因素,又有心理、思想以及社会、家庭、学校教育和个人成长经历等因素。所以,当前大学生所呈现出的各种心理问题,不能单纯和孤立地看待,应在高校德育工作框架内统筹考虑教育、引导、帮助和干预措施。高校德育工作应在理想信念、思想品德、行为养成、心理健康等各个层面教育好、引导好广大学生,应关心他们的所思、所想、所需,帮助他们解决成长道路上遇到的各种困难和障碍,使高校大学生思想工作贴近学生思想、贴近学生生活、贴近学生实际。

良好的心理素质是优良的道德品质和高尚的思想觉悟得以形成的基础,而良好的道德品质和思想觉悟又会促进大学生心理素质的进一步提高。高等学校要紧紧把握大学生的思想脉搏和心理特点,遵循思想教育与心理健康教育规律,将大学生心理健康教育与大学生思想教育紧密结合,反对将大学生心理健康教育与思想教育相隔离的倾向,反对以心理健康教育取代思想教育和以思想教育取代心理健康教育的倾向。在日常思想工作中,要注意区分学生的思想道德问题与心理问题,要善于对学生的心理问题有针对性地进行辅导或咨询,对有心理困扰、心理障碍的学生提供及时必要的帮助。在大学生心理健康教育工作中,要以辩证唯物主义和历史唯物主义为指导,防止唯心主义、封建迷信和伪科



学的干扰,既要充分认识心理健康教育的重要作用,又要防止孤立地、片面地夸大心理健康教育的作用,确保心理健康教育工作沿着正确方向发展。

(二)要正确把握大学生心理健康教育的性质和任务

高校大学生心理健康教育工作与社会上专业精神卫生机构和医疗机构的工作相比,在工作性质、工作任务和内容等方面具有明显不同。高校大学生心理健康教育工作是为培养高素质创新人才的目标服务的,是高校人才培养体系中重要的组成部分,以提高在校学生的心理健康水平和心理素质为核心目标,遵循教育和发展模式,更加强调预防性。根据高校大学生心理健康教育的特点,高等学校应坚持预防为主和促进发展的原则,应注重学校教育与学生自我教育相结合,充分发挥学生的自我能动性。在大学生心理健康教育工作中,应注意区分不同层次的任务,着重在以下四个层面上开展工作:

1. 面向全体学生开展心理素质教育,帮助学生优化个性心理品质,塑造健康人格,自觉培养坚忍不拔的意志品质和艰苦奋斗的精神,提高承受和应对挫折的能力,增强心理调适能力和社会适应能力,努力提高在校大学生的心理素质。

2. 大力普及心理健康知识,帮助大学生树立心理健康意识,使大学生了解常见心理问题产生的原因及主要表现,以科学的态度对待各种心理问题,学会自我心理调适,积极预防心理问题的发生,不断增进在校大学生的心理健康水平。应根据大学生生活不同阶段以及各层次、各学科门类学生、特殊群体学生的心理特点,有针对性地实施心理健康教育。

3. 积极开展心理咨询或辅导工作,帮助有心理困扰或有轻度心理障碍的学生消除或缓解不良心理症状,帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的心理问题,努力使他们恢复正常的心理状态。

4. 认真开展心理普查,全力做好危机干预工作,准确把握大学生心理问题的特点,做到学生心理问题的早期发现和及时干预,妥善处理有严重心理障碍和精神疾病的学生。

高等学校应科学地把握大学生心理健康教育工作的任务和内容,严格区分高校心理辅导中心或心理咨询中心与专业精神卫生机构所承担工作的性质和任务,要将患有严重心理障碍和心理疾病的学生及时转介到专业精神卫生机构进行治疗,最大限度地避免自杀等严重事件的发生。

(三)要正确把握大学生心理健康教育的专业特点

高校大学生心理健康教育是一项专业性强、要求高、责任大的工作。各高等学校要充分认识大学生心理健康教育工作的专业特点,在工作中,要特别强调遵循大学生心理发展规律和心理健康教育规律,要严格遵守相应的职业道德和职业规范,要严格按照相关的专业程序来落实各项工作。

1. 要建立健全大学生心理健康教育工作制度。由于我国高校大学生心理健康教育工作起步较晚,学校心理咨询中心或心理辅导中心的建设和运行机制还处于探索阶段,还没有建立起规范的系统的规章制度。高等学校应尽快研究建立心理咨询相关制度,确保大学生心理健康教育工作沿着科学规范的轨道发展。

2. 要重视大学生心理健康教育师资队伍队伍建设。心理咨询或辅导对学生的身心健康



影响很大,这就要求从事高校大学生心理健康教育的教师,特别是为学生直接提供个别心理咨询和团体心理辅导的教师,必须经过心理咨询方面的系统培训,掌握心理健康教育的基本理论、专业知识、操作技能和职业规范。高等学校应高度重视大学生心理健康教育师资队伍的建设,要确保在岗从事心理咨询或辅导的教师接受过系统的专业培训。

为了建设一支高素质的专业化的大学生心理健康教育师资队伍,高校应积极开展对从事大学生心理健康教育工作的专、兼职教师的业务培训。培训内容包括职业道德、理论知识学习、操作技能训练、案例分析和实习督导等。培训工作应规范化,坚持长期分类进行。

3. 要深入研究大学生心理发展规律和心理健康教育规律。由于我国高校开展大学生心理健康教育的时间不长,对大学生心理发展规律和心理健康教育规律的研究还很不系统,这在一定程度上影响了高校大学生心理健康教育工作的落实和发展。高等学校应不断总结大学生心理健康教育工作经验,加强理论研究和实践探索,积极构建具有中国特色的大学生心理健康教育理论和实践体系,研究开发适合中国大学生特点的心理咨询理论、方法和技术,为我国高校大学生心理健康教育逐步走向专业化和规范化奠定理论和技术基础。

加强大学生心理健康教育是全面推进素质教育的需要,是加强和改进大学生思想政治教育的需要,是培养高素质创新人才的必然要求。大学生心理健康教育工作作为高校德育工作的重要组成部分,是当前加强和改进大学生思想政治教育工作的主要内容,是增强大学生思想政治教育工作针对性和实效性的重要措施。广大高校大学生心理健康教育工作者应以科学发展观为指导,按照中央的有关要求,认真落实教育部的有关文件精神,求真务实,真抓实干,切实做好高校大学生心理健康教育工作。



我国高校团体心理咨询的发展与趋势

清华大学教育研究所 樊富珉

团体心理咨询是一门以心理学为基础的专业助人知识、理论与技术。它是通过团体内人际交互作用,促使个体在交往中通过观察、学习、体验,认识自我、探讨自我、接纳自我,调整改善与他人的关系,学习新的态度与行为方式,以发展良好适应的助人过程。由于团体心理咨询的独特之处和肯定的效果,在国外及我国的港台地区已得到广泛的发展,应用于学校、企业、医院、社区、司法等各个领域。随着我国高校心理健康教育工作越来越受到政府、社会、学生的关心和重视,近年来团体心理咨询已经在高校心理健康教育中受到重视并开始应用,成为高校心理健康教育与心理咨询工作的一种新的发展趋势。

一、我国高校团体心理咨询发展的历程

尽管团体形式的工作在中国早已存在,但专业意义上的团体心理咨询在中国只有十多年的发展历史,目前仍处于初期阶段。相比美国、日本以及我国的台湾与香港地区,大陆高校团体心理咨询起步较晚,但发展的速度很快。尤其是进入 21 世纪以来,团体心理咨询备受大学生欢迎和学校心理咨询部门的重视。回顾一下高校团体心理咨询的发展历程,大致可以分为四个阶段。

(一)团体心理咨询导入期

这一时期为 20 世纪 90 年代初至 90 年代中。最初介绍专业的团体心理咨询是 1991 年 6 月中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会在昌平中央教育行政学院举办的全国第一期大学心理咨询员培训班上,日本筑波大学心理系松原达哉教授介绍并带领学员学习和体验团体心理咨询理论与操作技巧,在日本师从于松原先生学习心理咨询的本文作者担任翻译。系统的团体咨询师培训开始于 1991 年 10 月,中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会根据大学心理咨询工作的特点以及大学生心理发展特点,特别组织了为期两天的团体心理咨询培训班,由从日本筑波大学心理学系学习心理咨询留学归来的樊富珉带领,学员来自北京各高校。在全程操作与体验团体咨询技术方法的过程中,学员们充分感受到团体工作的特效,不少学员立即将所学运用到新生班级建设以及心理咨询工作中。此后团体心理咨询的培训一直在全国各地进行。与此同时,美国、台湾地区、香港地区的心理辅导专业人员也被请进来,开展团体心理咨询培训。但由于师资有限,团体心理咨询培训工作仍范围较小。