

四川省哲学社会科学协调领导小组
四川省社会科学界联合会资助
四川省教育发展研究中心教育科学研究项目

高校心理健康教育

GAO XIAO XIN LI JIAN KANG JIAO YU

实证研究

SHI ZHENG YAN JIU

□ 冯文广 主编



四川出版集团·四川科学技术出版社

四川省教育厅人文社会科学重点研究基地
——西华师范大学四川省教育发展研究中心
立项项目

高校心理健康教育实证研究

主 编：冯文广

副主编：许若兰

四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高校心理健康教育实证研究/冯文广编著. - 成都:
四川科学技术出版社, 2006. 1

ISBN 7-5364-5934-3

I. 高... II. 冯... 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(2006)第 013192 号

高校心理健康教育实证研究

主 编 冯文广
责任编辑 任维丽
封面设计 黄 莎
版面设计 于 敏
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 147mm × 205mm
印 张 10 字数 240 千
印 刷 成都理工大学印刷厂
版 次 2006 年 1 月成都第一版
印 次 2006 年 1 月成都第一次印刷
定 价 22.00 元
ISBN 7-5364-5934-3/G · 1123

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734081
邮政编码/610031

目 录

- 1 序 行走心路
- 4 红雨随心翻做浪
- 21 大众教育下高校心理健康教育特点和模式研究总体报告
- 31 课题前后测数据分析
- 39 走进情绪的深处——大学生情绪调适团体辅导
- 65 我的人生我设计，我的人生我把握——大学生生涯规划与成长团体辅导
- 78 做独立自信的人——人格自我发展小组团体辅导
- 100 学会学习，快乐一生——快乐学习团体辅导
- 116 挑战贫困，逆风飞扬——大学贫困生团体辅导
- 143 找啊找啊找朋友——人际交往能力团体辅导
- 163 考试，你准备好了吗——女大学生考试焦虑团体辅导
- 185 搭建心桥，共赴成功——成功心理团体辅导
- 204 我好，你好，大家好——宿舍人际关系协调团体辅导
- 224 起航愉快的大学生活——大学新生适应团体辅导
- 236 运动让你勇敢地跳出心境的怪圈——运动调适团体辅导
- 263 走过去，前面是个天——大学生社会适应团体辅导
- 279 大众教育下高校心理健康教育的社会性研究
- 291 大学生网络人际交往调查分析
- 301 当前大学生自律意识现状分析及对策研究

行走心路

四川省教育厅副厅长 唐小我

联合国世界卫生组织（WHO）对健康的定义是：“健康不仅指没有疾病或躯体正常，还要有生理、心理和社会适应方面的完满状态。”这就是说，心理健康是健康的重要组成部分，因此心理健康教育已成为现代教育中的重要内容。随着我国和谐社会的建设和发展，社会要求大学生不仅要有深厚丰富的专业知识，还要有良好的综合素质，良好综合素质的基础就包括人格和心理，只有拥有健康的心理和健全的人格，才能成为社会所需要的优秀大学生。高等教育的发展对心理健康教育提出了更高的要求。

四川省高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。许多高校都配备了心理健康教育的专职工作人员，开设了心理健康课程，开展了大量的大学生心理咨询。随着大众化教育时代的来临，心理健康教育的发展远远不能满足现实的需要，心理健康教育的现有模式必须与时俱进，不断创新和改进。2004年，成都理工大学以“大众教育下的高校心理健康教育的特点和模式研究”为题，申报四川省教育厅教育科学规划课题获得批准，开始进行探索性的研究。本书是课

题成果的汇报,是参与课题的学校和老师对这一问题进行研究、实践和反思的结晶。我相信本书对从事心理健康教育的教师和从事高校管理的领导会有许多新的启迪。

之所以推荐本书,是由于本课题有若干创新之点值得关注。首先,课题中各子课题是根据学生的实际需求设计的,具有较强的实用性;其次,各子课题以大学生常见的心理问题为切入点,分门别类,将有类似困惑的大学生组成团体进行了参与式的心理辅导,其分类思想具有突出的原创色彩;第三,11个团体心理辅导小组同时进行,具有一定的规模效应,在川内高校尚属首次;第四,各小组的团体辅导活动是依据当代各种心理理论流派的理论基础设计的,在实际操作中进行了积极的验证和反思,并对活动方案进行了修正,操作性较强,具有很好的借鉴价值;第五,最为重要的是,此课题整个过程是以实证性研究的思想进行设计的,在课题前后进行了测试,并对结果进行了分析,以科学的数据来验证和说明操作过程的效果。因此,本课题在实用性、分类思想、规模效应、理论性和实证性等方面具有一定的开创性意义,同时在探讨大众教育下的高校心理健康教育模式方面走出了可喜的新路。由于本课题成果在成书的过程中,各位作者都力图把理论性、可读性和可操作性融为一体,因此本书无论是对心理健康教育的理论探讨者、心理健康教育的实践操作者,还是对希望解决心理问题、提高心理健康水平的直接受益者,都具可读性。

当然,本书的价值不仅在于它的一般结论,还在于对这

些结论的直接和间接应用。希望在高等教育大众化时代，四川省高校心理健康教育模式的研究能呈现百花齐放的局面，希望有更多的心理健康教育者和管理者能在它的基础上，有更多、更高、更好的突破，并凝聚起全省同行的力量，共同行走心路。各高校要继续深化理论、改善操作、发扬合作精神，不断扩大不同区域间、不同学校间的学术交流，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，积极探索高校心理健康教育工作的新思想、新途径、新方法，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的模式。这才是本书的作用和对未来的贡献所在。

红雨随心翻作浪

冯文广

一、课题说明

人本主义心理学家马斯洛说：“我们越来越清楚地看到，人的身上有无限的潜在能力。如果适当地运用它们，人的生活就会变得像幻想中的天堂一样美好。”帮助大学生发挥他们无限的潜能，实现他们各自美好的愿望是高校心理健康教育的重要使命。

2004年，我们以“大众教育下的高校心理健康教育模式研究”为题向省教育研究会申报了课题，并得到审核和批准。不久，教育厅领导同志听取了我们的工作思路汇报，给予了大力支持，指示要从一个一般性的研究课题向具有可示范性可操作性的方向演变，争取成为我省在大学生心理健康教育方面比较有分量的研究成果，于是课题在实质上发生了某种意义上的变化。按照领导的意图，小组对课题的设计进行了修改。整个工作实际是从2004年9月启动，到2005年的7月，一线工作告一段落，进入理论总结和研讨阶段。现在，这一阶段也有了很好的成果。因此，本书的出版，是实践和研究的共同体。

在为期一年的实践中，我们大致分了四个阶段开展工作。

第一阶段是确立目标，就是我们做这件事情到底要取得什么样的成果，这个成果和以往有什么不同。我们的目标是，在原有

工作的基础上，改变笼统的大学生心理测试指标体系和“万能”的实际上是比较被动的心理咨询体系，积极建立起现代和国际接轨的有针对性的大学心理健康教育研究体系或网络。

第二阶段是将大学生的心理问题按照实际情况分成了若干个主题，分别由各个小组在统一领导下开展方案设计。设计主要分三层结构：一是设计的理论依据，要求或以有国际最新心理理论（流派）为依据，或是以我国多年大学生心理工作的比较定型的研究成果为依据，或是以自己比较坚实的理论实践基础为依据；二是要有具体的实施方案和预期设想，这些方案要基本按照心理学的基本原则设计，经得起理论的检验；三是要在实施以后有实证分析研究和理论阐述，能够正确地分析自己工作的得失，能够提出大胆的新颖的科学的建议和设想。根据教育厅领导的建议，还专门邀请了川北医学院、宜宾学院、四川省职业技术学院、成都理工大学乐山工程技术学院等不同类别学校的有关部门的同志参加这个课题，增强了课题成果的普适性。

第三阶段是实际操作阶段，主要的做法大致有以下几种。

进行正规的前后测。按照严格的实验思想，在实际操作前对干预组和对照组进行了前测，在实际操作完成后，又进行了后测，形成配对数据，最后再进行数据分析，实行规范化的实验。

举行针对性强的讲座。针对大学生中具有普遍性的心理困惑，邀请了校外具有一定影响力的专家进行了五场分类专题讲座。包括：西华大学吴薇丽博士的“活出精彩来”、四川大学心理咨询中心主任肖旭教授的“谈谈异性交往”、电子科技大学李媛博士的“情绪管理”、清华大学李虹博士的“压力管理”、华西医院精神卫生中心副主任杨彦春教授的“认识强迫症”。

进行团体辅导。通过在大学生中榜示、自愿报名和面试，我们按照 13 个主题，组成了 16 个小组，每组 8 至 10 人。各小

组根据自己的主题和目标,以相关的教育心理学理论作为主要支撑,设计出团体计划,如共组织几次团体活动、每次活动的目标是什么、具体开展的形式等等。通过团体互动将每个人的能力调动起来,自助互助,凝结成团体的力量。团体的力量大于个人的力量,能够帮助成员实现自己进入团体的预期目标。

第四阶段是分析、总结阶段。我们收集了前后测的数据和团体辅导过程中的记录,从两方面进行分析研究。即对此次参与心理健康教育实验活动的总体进行了分析,并用社会科学统计软件包软件对前后测数据做了定量分析;在征得个案同意后,又对典型个案在活动中的成长历程进行了分析,获取到更细致有用的资料。经过两方面的分析,从活动总体到参与活动的个体,从定量到定性,使我们对此次活动有了更全面的分析和总结。

实验阶段完成后,各个小团体又进行了认真的理论回顾,大组也进行了信息交流和理论分析交流,以期在著书立说的过程中深化已有成果。

二、高校 20 年的探索和困惑

四川省高校较大规模开展心理健康教育大致始于 20 世纪的 80 年代中期。经过了十年的文化大革命和“文革”后高等教育的初步恢复,到大约 1983 年、1984 年,所谓的“老三届”大学生已经离开了大学校园,校园里的大学新生基本上已是 16~19 岁的年轻人了,各个高校经历了“文革”后的第一次扩大招生,显得生龙活虎、热热闹闹。这时期,国家对外开放的大门轰然打开,“文革”时期出生的一代年轻人看到了整个世界的潮流,许许多多的思潮全面进入了大学校园,学生教育工作的重要性空前提升起来。应运而生的主要包括:德育教育和德育课的开设,大学生党校的举办,学生干部培养和社会实践的开展,大学生社团组织全面兴起以及大学生心理咨询的创立。

最早的心理健康教育有些类似社团活动，一般由少数热心于此的思想政治工作者发起和组织，主要的理论依据是顺应当时非常热门的萨特、尼采、弗洛伊德和马斯洛的理论思潮，那时人们对于刚刚涌进国门的这些思想充满了好奇和学习的渴望，哪怕一知半解也就匆匆忙忙地将它们运用到自己的工作上去。如果学生和你讨论这些问题，你却毫无所知，那是不可想象的事情。我曾经在论文中表达过这样的观点，那个时代基本上有两条思想政治工作的思路：一条是立足于对于经典理论、经验和方法的继承，不断适应时代的发展需要而创新；另一条是大量运用 20 世纪中后期世界人文科学和自然科学的基本原理，对于高校大学生思想政治教育进行融会、移植和创新，并努力保持其特有和特需的政治特色。四川省最早在心理咨询方面的发起人们是时代造成的，他们为后来的大学生心理研究起了很重要的作用。

大学生心理咨询有新的理论指导，有刚刚从国外搬回来的 16PF 测试量表，两三年内就成为了大学校园里最火爆的最时髦的行动。甚至于在很短时间里还有人提出要用心理健康教育替代大学生思想政治教育。接着就发生了 20 世纪 80 年代末期的政治风波。心理健康逐渐转到对于大学生中的为数不多的病态心理的研究，整个 20 世纪 90 年代这方面的研究比较多。

实际上，近 20 年的人们基本是沿着 20 世纪 80 年代中期出现、80 年代后期基本定型的道路上走的。与其说是没有什么大的突破，不如说没有想到应该有大的突破。基本的做法主要有，一是进行全面心理测试，一般在大学生入学时就开始，认真的学校大致需要几乎一个学期，有些学校将测试的结果报告学校和各个相关学院；二是开设心理咨询服务机构，各校情况不大一样，但大同小异，属于守株待兔式，或者说是模仿国外模式或者成人模式，主要涉及心理方面的问题甚至疾病，对于诸如学习问题、

就业问题、解决工作上的方法问题等涉及不多；三是组建心理健康大学生社团组织，这些组织平时协助教师开展辅助性的心理门诊工作，参与开展大型的社会活动，例如在校园内外组织比较成功的心理活动；四是建立档案制度，开展对被认为是有心理障碍的大学生进行个别治疗，包括谈话、组织活动、给以特别的关注以至于对个别的人要劝其离开学校；五是组建全省范围内的大学生心理教育研究组织，开展理论研究和交流。一些学校还使心理教育进入了课堂教学，在一些环节例如大学生就业心理、新生心理教育方面也取得进展。

应该说，20年的积累是非常宝贵的，大学生心理健康教育也只有在这样的实践中才能得以快速发展。20年来积累的许多经验和活动方式，取得的许多理论探索成果都为这一工作的继续发展积累了宝贵的基础性工作。

同时也应该看到，上面所说的心理教育的五个方面主要完成于20世纪90年代中期以前，在那以后，应该说，心理健康教育基本上处于停顿发展或者缓慢发展的阶段，没有再出现突破性的创新。而原来各个方面的不足不但没有能够得到有效弥补，反而在新的形势下得到了扩大，如全面的心理测试工作由于大规模的招生而越来越显得粗枝大叶和走过场，由于新生进校的时间节奏一般安排比较紧凑，大型心理测试缺乏必要的场地和人员，小型测试又没有可能在比较短的时间里完成庞大的任务，所以测试的总体结论往往使人似信非信。比如说有的报告称：30%以上的大学新生带有心理障碍。这样的结论对于学校领导层面而言是一个哭笑不得的信息，难有实际用处，因而也就降低了这项工作的地位和意义。各个学校开设的心理咨询机构并没有达到预期的效果，我们民族的文化因素在中间似乎起了很大的作用，结果往往造成了心理越是健康的学生越爱往心理咨询部门跑，期待的那些

似乎有心理障碍的学生却很难找到,或者完全没有找到,“有困难,找心理咨询服务”成为一句空话,一方面是大学生的心理问题成倍增长,学校、家庭、学生自己和社会都着急;另一方面是心理咨询服务机构虽满腔热情却只能有“半饱”感觉,使人难堪和困惑。随着年代的增长和大学生数量的增长,大学生的心理档案已经越积越多,多到无所适从的地位,销毁它们感到可惜,使用它们又无从下手,原来的手工和纸张操作已经过时,新的计算机为代表的程序又缺乏和不尽完善,再这样下去前途渺茫。通过心理工作给以大学生以奖励或处分的工作遭遇到法律的干预,大学校园里的心理健康机构目前还不具备完整的社会意义上的合法性,因此也就不具备对于大学生在校规校纪方面的直接权威性的论证,而在实际上,社会本身也没有具备对于普通或者有轻度心理障碍的人群有权威性的认证,这就造成了心理上机构的权威丧失。只有大学生参与的校园心理健康的文化娱乐活动和社会公益事业活动这一块还显得生机勃勃,不断出现新的形式和内容,例如心理剧的出现、爱心活动的开展和大学的其他活动,如志愿者活动、社会实践活动的结合等等,还显得层出不穷,甚至正在和国际接轨。下面我们还要对此给以讨论。

我自己从 20 世纪 80 年代中期在南充师范学院开始创立、领导和推动学校的心理咨询活动,参加了四川省最早的心理健康教育组织的创建,对于早期的共青团工作和大学生教育有直观的感受和理解。在经历了轰轰烈烈的一段时间以后,我产生疑虑,进而渐渐退出了这个领域的主流。现在看来,我的认识在这一时期也有很大不足。我当时对主流激动于个体的猎奇氛围表示异议,比较片面地认为对个体的矫正、帮助和研究基本上对群体不会起多大作用,大学生群体的心理比较起个体心理来重要得多,而我们的大多数人长期在各式各样的心理变态问题上冥思苦索,仍然

不能对大学校园里出现的例如自杀、性变态、严重心理障碍等现象给以控制和矫正。为了证明我的观点,20世纪90年代初我回到学生工作大口以后,积极进行了正面教育为主、群体教育为主、以活动和校园文化建设为主的心理健康教育模式,应该说是成功的。但由于忽视了对个体有心理疾病大学生的客观存在的认同,在这这方面的工作又显得很不够。

今天看来,应该说,心理健康教育工作是面向所有大学生群体的,既有对于群体的工作,也需要针对个体的特殊情况开展工作。大学生群体中出现的问题有社会普遍性,也有亚群体的特殊性。忽视群体教育,会使心理健康教育工作普及面和作用都大为降低,学校缺乏足够的基础平台;而忽视了大学生的个体心理,又会使心理健康教育工作停留在普及,不能真正深入到学生的内心,尤其是越来越多特别需要关注的大学生中的特殊小群体。可见,正确的高校心理健康教育是适度把握好大群体和各个小群体的系列问题,包括理论研究、操作研究和综合研究等。

自上世纪末,高校进行了大规模扩招,在某种意义上,意味着中国高校进入了大众化教育的新时代。从大学生心理教育的角度切入看,出现了许多前所未有的新情况。主要包括:①大学生的社会分层复杂化了。一般地,许多人偏好从经济角度进行分层,单从大学生的实际消费看,每月消费相差10倍已经不是什么偶然的案例了,但实际情况远远复杂得多,如果从大学生的情感角度来试探,从“阳光”到“郁闷”也许能分出大于10的层面,许多问题的根源远远超出了大学的范围,但却要在校内学生承担;②社会价值观的多元化,特别是主流价值观遭遇的挑战增大了大学生们的心理压力。中国人真正成为社会人仍然是在人生的大学时期,由于种种原因,大学缩短了它和社会的距离,社会的价值观全面渗透进入了大学,其中突出的问题表现在大学生的就业问题上,

由此而反映到在学期间的学习、生活、文化、交往等一切领域；③原有的大学生心理教育的工作程序已经不适应当代大学生群体的实际状况了，而我国又在比较长期的实际上的停顿状态下没有能够跟上变化了的情况，缺乏有效和有吸引力的面对所有大学生的心理健康教育模式。于是造成自 1996 年国家启动大学扩招以来大学生的心理问题逐年上升，而这方面的教育却举步维艰，收效甚微，社会反映强烈。近年来不断出现的恶性案件使人匪夷所思，2004 年震惊全国的马家爵疯狂杀人案就是其中的典型，而因各种原因造成的大学自杀率和他杀率也许正在逐年快速上升。目前，还看不到这方面详细的资料，讨论也不多见，应该说的不正常沉默。

所有这些都表明一种前所未有的迹象，就是大学生群体的心理健康教育已经走到历史的转折点上，需要在原有基础上的突破。如同 20 年前的那次突破一样，这个突破应该是在原有工作的基础上的全面台阶式的突破。20 年前，我们对于文化大革命前的优秀成果的继承和对于“文革”中错误观点的批判，以及对于世界心理学理论的比较生硬的接受形成了新时期大学生心理教育的雏形，今天，应该向更加成熟的、有中国大学大众化教育阶段特色的心理健康教育工作迈出新的步伐，吹响新的号角了。

我大约是在世纪之交前后意识到自己在理论和实践上的缺陷和不足的。我在师范院校和医学院校的实践不断纠正着自己的偏见，我意识到，大学生的心理健康教育，应在两方面努力：一是加强群体性教育。这个教育可以以大型活动、课堂教学和校园文化及传统氛围的渲染和推动来进行，旨在提升全校范围良好风气的形成，在向上的氛围下，大学生整体心理健康水平会得到发展，当然，不同的学校会不一样；另一方面是加强对个案的研究。弗洛伊德说：“我们知道，人们的禀赋各异，承受应付文化要求的能力，

各有其不同的限度。”强调个案研究包括发现、跟踪、调试、指导、总结，这种在思想政治教育前提下的心理教育不是猎奇，为自己或小团体的某些科研获取一些例证，而是要千方百计帮助以至挽救年轻的大学生。这两个方面是相辅相成、缺一不可的。只有最大限度发挥第一方面的功能，才能在最大限度上减少第二方面的总量，也就为对第二方面开展工作取得了重要的基础。同样，只有最大限度解决好一个个具体的人，这种人在大学不是简单靠整体性活动就能够完全避免的（在某种意义上，大规模活动也会自身产生不和谐），所以，第二方面的工作是不可少的，尤其在大学教育大众化的情况下。

因为工作原因来到成都理工大学以后，我的思想进一步发生了重大变化。一是意识到所谓的“个体”其实不是个体，而是或多或少的一个个亚群体，是小的群体，有些甚至是封闭的有很厚壁垒的小群体；二是我意识到在过去的工作缺少了一个非常重要的环节，就是实验室研究部分。换句话说，我们过去的工作大致是“思想或理论（包括他人经验）—实践—总结”三段式的，这在过去可能问题不是太大（虽然现在看来确有逻辑缺陷），但是现在不行了，面对数以万计的大学生群体，这种方法的风险性实在是太大。进行实证研究势在必行，我们这次课题的主旨，就是进行实证性研究，以此为基础作为大众化教育普遍实施前的探索。

显然，同时面对整体和亚群体，开展实验室式的实证性研究，是具有突破性的创新性尝试。这就是我们的历史回顾和课题开展的理论起点。

三、基本思想和突破点

每一项新课题都应该具有双重使命，即理论研究的创新性和现实工作的需要性。对我们课题组而言，大学生心理健康教育既包含着现实紧迫感，也包含着理论和实践发展的紧迫感。在这次

实践中，我们在分析了大学生心理教育的现状情况下，采取了理念导向、理论先行的态度，也就是把基本的理论思想贯穿到整个课题当中，而在子课题的具体实施中努力以厚重的心理学理论或相关学科的理论作为基础。这些基础大致有：按实证研究的模式进行；尝试心理教育分类指导的实践，根据大学生常见的心理困惑选择多个切入点，殊途同归以求实现心理的成长；以当今心理学流派的理论为主要操作依据的再实践；积极把社会学和教育学等学科的最新成果融入心理教育中。

1. 实证研究

如前所说，在过去的实践中，对于实证性的研究工作是做得不够的，实施小群体的实验室研究也重视不够。但是，在大众化教育的背景下，不可能再像以往那样随意地对“全体成员”实施某种未曾实践过的理论探索了，必须有一个中间环节，在学校叫做实验室环节，在企业叫做中试环节。其基本的思想和操作可以概括为①提出思想；②组织适当力量；③选用部分样板实现操作和调试；④总结，并提出在较大范围操作的可行性研究。

实证性的实验室思想的基本原则有三点：第一，控制最佳规模原则。所有心理实验都要明确目的，过去这样的目的显得比较宽泛，比如说“提高学生的抗挫折能力”，现在应该制定得还要明确和具体。由此就可以控制好自己的规模，包括人员、时间、实验内容、经费，不能简单或者任意地扩大规模；第二，与现实的大学学生工作相互保持独立的原则。实验室的实验不能完全和现实生活中的学生工作重叠，应该保持着相对的独立性。也就是说，实验室的计划不受当时学校学生工作的限制，客观上允许有重叠的部分。这个原则可以保护和保证实验按照自身的发展规律运行，也就可能获得期望的结果，同时也不必为成果的成败承担名利上的压力；第三，可重复操作实验的原则。心理实验的目的不是为