

Psychology Health Education
in Ethnic Universities: Theory and Practice

民族院校心理健康教育 理论与实践

田晓红◎著

民族院校由于民族教育和学生群体的特殊性，在学生心理素质培养方面有其独特之处。民族院校的学生时有因文化差异与文化适应方面产生的心理问题，因此民族院校心理健康教育值得高度重视。

 科学出版社
www.sciencep.com

Psychology

民族院校
心理健康
教育

Psychology Health Education
in Ethnic Universities: Theory and Practice

民族院校心理健康教育 理论与实践

2011.12

教育部批准立项的“十二五”规划教材
教育部批准立项的“十二五”规划教材
教育部批准立项的“十二五”规划教材

Psychology



本书为国家民族事务委员会科研项目“民族院校心理健康教育及心理危机干预体系的构建”的研究成果

本书受中南民族大学人文重点研究基地——少数民族教育发展研究中心建设基金资助

民族院校心理健康教育

理论与实践

田晓红◎著

科学出版社
北京

Psychology

图书在版编目 (CIP) 数据

民族院校心理健康教育：理论与实践/田晓红等著. —北京：科学出版社，2010. 2
ISBN 978-7-03-026646-0

I. ①民… II. ①田… III. ①心理卫生—健康教育—教学研究—民族学院
IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 019479 号

责任编辑：付艳 苏雪莲/ 责任校对：李奕莹

责任印制：赵德静/ 封面设计：无极书装

编辑部电话：010-64035853

E-mail: houjunlin@mail. sciencep. com

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

德恒彩色印装有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010 年 3 月第 一 版 开本：B5 (720×1000)

2010 年 3 月第一次印刷 印张：20

印数：1—2 500 字数：400 600

定价：48.00 元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

序 Preface

民族院校心理健康教育：理论与实践

民族问题是国家关注的一个重要问题，也是世界关注的一个重要问题。正确对待民族问题关乎国家的稳定与发展，也关乎民族文化的传承、发展与创新。我国是一个多民族的国家，自新中国成立以来，民族教育问题就受到重视，并成为中国教育的重要组成部分。民族院校是民族教育中的高等教育部分，虽然数量不多，但影响很大，在我国高等教育中发挥着不可替代的作用。50多年来，民族院校为少数民族地区培养了各级各类人才，推动了民族文化与民族问题的研究，为我国各民族和谐发展、共同繁荣发挥了重要的作用。近年来，随着国际化进程的加快，国际国内民族矛盾、冲突问题突出，文化移入、文化冲突、文化适应等问题成为学者关注的重要问题。因此，民族院校的学者对这些问题进行研究有义不容辞的责任。

大学生心理健康教育是高校教育的主要组成部分，其意义重大且深远。教育的最终目的是促进人的发展，在人的发展中，一个非常重要的方面是心理素质的发展。大学生不仅要保持心理健康，还要开发潜能、寻求发展，追求生活的质量。近年来，高校心理健康教育的研究与实践取得了长足的发展，但民族院校由于其教育的特殊性，以及学生群体的特殊性，在学生心理素质培养方面有不同于其他院校的特点。近年来的调查数据也显示，民族院校学生心理问题较为突出，学生中由于民族文化不同而导致的

冲突也时有发生。因此，民族院校心理健康教育是一个值得高度重视的问题。

民族院校心理健康教育是一个理论问题，更是一个实践问题。作为一位民族院校心理健康教育工作者，田晓红同志对少数民族大学生和民族院校的教育有很多的了解，且有长期的工作经验与大量的研究成果，在民族院校心理健康教育的体系构建和实践操作中，做了一些开创性的工作。该书将文化的因素引入心理健康教育，从多元文化的视角出发，研究民族院校学生在多元文化背景下的个人心理发展，以及在文化适应与对本民族文化遗产过程中出现的心理问题，并且针对这些问题，提出学校对学生进行心理教育与危机干预的内容与方式，将学校心理健康教育与心理危机干预形成一个体系。田晓红同志的这些研究成果，对民族院校的心理健康教育有着很重要的理论与实践指导意义。

从不同的学科研究民族教育及民族院校的教育问题，有助于我们扩大研究视野，提高对这些问题的认识，也可以使我们在研究思路与研究方法上有所创新。我们期待有更多不同学科的研究者加入到民族教育研究的队伍中来。

孟立军

中南民族大学公共管理学院院长、博士生导师

2009年11月

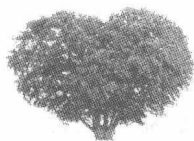
目 录

Contents

民族院校心理健康教育：理论与实践

序	i
▶ 第一章 概述	
第一节 高校心理健康教育	2
第二节 民族院校心理健康教育	17
▶ 第二章 民族院校心理健康教育基础知识	
第一节 自我意识	32
第二节 情绪管理	49
第三节 意志培养	63
第四节 人格完善	79
第五节 人际交往	93
▶ 第三章 民族院校心理健康教育专题	
第一节 新生入学教育	112
第二节 职业生涯规划教育	124
第三节 生命教育	136
第四节 挫折应对教育	151
第五节 压力与应对教育	167
第六节 学习教育	183
第七节 爱情与性教育	198
第八节 闲暇教育	212

▶ 第四章 民族院校心理危机干预	
第一节 心理危机与危机干预	226
第二节 大学生常见的心理危机	236
第三节 民族院校心理危机干预体系	245
▶ 第五章 民族院校心理健康教育模式	
第一节 民族院校心理健康教育模式	264
第二节 民族院校心理健康教育课程设计	273
第三节 民族院校心理健康教育活动设计	287
参考文献	299
后记	310



第一章

概述

心理健康教育建立在对健康与心理健康概念与标准的理解上。系统分析国内外对心理健康及其标准的相关研究，明晰高校心理健康教育的内容与途径，特别是认清民族院校心理健康教育的特殊性等，对于民族院校心理健康教育发展有着重要的指导作用。

在人类文明发展史上，20世纪是一个发展迅速的时期。随着21世纪的到来，社会文化正发生着更为广泛和深刻的变化。不同文化间的冲突与融合、人口密度增加、资源与环境的保护等问题，使得生活在这个时代的人，面临适应社会发展的各种挑战。个人不可能改变时代的发展，唯一能做的就是适应它的发展，充分发挥个人的主观能动性，调整或控制自己的行为，改变生存的环境，营造良好的生存和发展空间。因此，提高自身心理素质，积极应对各种困难与挑战，是当代人的唯一出路。

21世纪以来，我国高等教育逐渐从精英教育阶段向大众化教育阶段转变，高校和大学生们都面临着更多的转变与适应问题。对于民族院校来说，家庭、社会等利益相关主体对高质量教育教学水平的旺盛需求与学校人才培养模式、学科与专业建设等发展相对落后的矛盾，已经十分引人注目。值得庆幸的是，民族院校在不断调整学科和专业建设、优化课程结构体系、探索合适的人才培养模式等方面，进行了许多有益的探索。对于民族院校的大学生来说，更多不同文化个体近距离的存在，使他们会面临更多的文化冲突、更多的文化迁移的压力和文化适应方面的问题。因而，他们也更容易产生各种心理健康问题。民族院校心理健康教育面临更大的挑战。

心理健康教育建立在对健康与心理健康的理解上，而文化因素会影响人们对心理健康及标准的理解。系统分析国内外对心理健康及其标准相关研究，把握高校心理健康教育内容、基本建设途径，特别是民族院校心理健康教育的现状及其特殊性等，对民族院校心理健康教育发展有着重要作用。

第一节 高校心理健康教育

教育部先后于2001年、2002年颁布了《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》，自此以后，高校心理健康教育工作与研究得到了长足的发展，工作走向系统化，研究成果越来越丰富。但是，在繁荣的背后，我们也可以发现，理论研究与实践工作出现一些脱节现象，反映在目前高校心理健康教育中，即教育的内容与形式难以把握；反映在评估工作中，即评估标准难以确定。因此，有必要厘清与心理健康和心理健康教育有关的一些基本概念。

而社会学家波孟（W. W. Boehm）认为：“心理健康就是合乎某一水平的社会行为，一方面能够为社会所接受，另一方面能够为本身带来快乐。”（张焕庭，1995）它主要强调个体的自我功能，认为个体能够使自身行为符合社会规范且能够满足自身需要，这就是心理健康。此标准相对比较宽松。

1946年第三届国际心理卫生大会对心理健康的定义是：“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。”其标志是：“①身体、智力、情绪十分调和；②适应环境，人际关系中彼此能谦让；③有幸福感；④在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效的生活。”该定义也强调了对环境的适应，但更加注重个体内在的和谐与主观感觉。

2) 国外学者对心理健康的标准的理解

在诸多关于心理健康的标准中，得到广泛认同、被广为引用的一个标准是马斯洛（A. Maslow）的健全人格的标准。马斯洛在与密特尔曼（Mittelman）合著的《变态心理学》一书中列举了心理健康者的10条标准：①充分的安全感；②充分了解自己，并对自己的能力作适当的估计；③生活的目标切合实际；④与现实环境保持接触；⑤能够保持人格的完整与和谐；⑥具有从经验中学习的能力；⑦能保持良好的人际关系；⑧适度的情绪表达及控制；⑨在不违背团体的要求下，能使个性得到发展；⑩在不违背社会规范的情况下，能够恰当地满足个人的基本要求。此标准是马斯洛对优秀人才研究后得出的结论，也被称为理想人格的标准。

杰何达（M. Jahoda）提出6条心理健康的标准：①对自身的态度。包括能够有意识地对自身进行适当的探索；自我概念的现实性；能够接受自我，现实地评价自己的长处和短处等。②成长、发展和自我实现的方式和程度。包括实现自己的各种能力以及才干的动机水平；实现各种较高目标（如关心他人、工作、理想、兴趣）的程度。③主要心理机能的整合程度。包括各种心理能量的动态的平衡（如本我、自我、超我）；有完整的生活哲学；在应急的条件下能够坚持并且具备忍耐和应付焦虑的能力。④自主性或者对于各种社会影响的独立性。遵从自身内部的标准；行为有一定之规；行为独立的程度。⑤对现实知觉的适应性。即没有错误的知觉、对于所见到的和所预期的事物重视其实际的证据，对他人的内心活动有敏锐的觉察力和共情。⑥对环境的控制能力。即具有爱的能力，并且建立了令人满意的性关系，有足够

的爱、工作和娱乐，人际关系适宜，能够适应环境的要求，具有适应和调节自身的能力，能够有效地解决问题。此标准注重自我的功能。

2. 国内学者关于心理健康及标准的观点

1) 中国传统文化中的健康观

中国传统医学中蕴涵着丰富的心理健康思想。传统医学将人体看成是阴阳所构成的动态平衡系统，《黄帝内经》强调健康的生理-心理-自然-社会模式，是一个整体系统的健康观，“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本”（《素问·阴阳应象大论》）。而“本”即是阴阳调和的平衡状态。人体阴阳二气的动态平衡被打破，即失调，乃是产生心理异常的基本原因。引起体内阴阳二气失调的因素，又可分为外、内两类，外感因素以自然界的寒热风燥等为主，内感因素则是人的异常情绪活动。《黄帝内经》中说，“夫百病之始生也，皆生于风雨寒暑，阴阳喜怒，饮食居处，大惊卒恐。则血气分离，阴阳破败，经络厥绝，脉道不通，阴阳相逆，卫气稽留，经脉虚空，血气不次，乃失其常”（《灵枢·口问》）。失调的状态，一方面是身体对自然环境的不适应，另一方面是心理对社会生活环境的不适应。

儒家思想也蕴涵着丰富的心理健康思想。儒家所强调的是个人通过社会的伦理道德生活来完成内在的心性修养与外在的人生使命，达到“圣贤”的境界。①注重“仁”，即爱人，是孔子思想的核心，也是孔子伦理道德的最高理想与标准。如何做到“爱人”？孔子认为根本的方法就是行“忠恕”之道。“忠”和“恕”是一个问题的两个方面，也是两种不同的人际境界。“忠”是积极意义上的“仁”，“己欲立而立人，己欲达而达人”（《雍也》），它所强调的是真诚待人的精神。“恕”是消极意义上的“仁”，“其恕乎！己所不欲，勿施于人”（《卫灵公》），它所强调的是宽以待人的精神，是指自己不愿意的事，不要强加给别人。②注重修身养性。圣人君子为人处世以中庸为最高境界，追求至善，达于至善之地而不迁，君子应当时常保持胸怀坦荡，无论处于顺境或逆境，能够随遇而安，积极地寻找生活的乐趣。③注重自我克制。“克己”是“忠恕”之道的前提，要克制凡事从自身利益出发的行为，要遵守“礼”的要求，即社会行为规范，“克己”才能够达到“仁”的境界，“克己复礼为仁”（《论语·颜渊》）。

道家思想中也有丰富的心理健康思想。老庄哲学倡导无为、贵柔、知

足、不争。①无为：不要违背自然规律，而要顺应自然规律。“我无为而民自化，我好静而民自止，我无事而民自富，我无欲而民自实。”②贵柔：“以柔克刚”。老子提出“人法地，地法天，天法道，道法自然”，“柔者存在刚者亡”，“柔弱处上，强大处下”。③知足：老子认为世界上存在的问题是“人不知足”、“祸莫大于不知足”，认为人们“过于贪婪，欲望太多”，老子认为，只有知足才是解决问题的关键，“知足之足，常足也”，消除痛苦的办法一是满足欲望，二是“釜底抽薪”。④无争：顺应环境。老子认为，至善的品德是如水一样的品德，“上善若水。水善利万物而不争，从众人所恶，故几于道”。人生修养也要像水一样无争，顺势而下，适应外在环境。无争即对环境的顺应，可以更好地避免身心伤害。

2) 当代中国学者对心理健康概念的理解

中国学者关于心理健康内涵的理解也有不同观点。

张春兴和杨国枢（1980）认为：“个人的心理是否健康，应视个人与环境的关系及个人对自身的认识而定，因此，心理健康应含有客观与主观两个因素：个人的心理健康，多由在团体中人已关系而表现，因此它含有社会的意义。”它既注重个体的社会性，但也注意了个体的内在特质。此概念有较为明显的中国文化特色。

江光荣（1996）认为：“心理健康的人应是一个适应与发展良好的人，是一个心理机能健全的人。心理健康的人在与环境的互动中，其心理活动过程能够有效地反映现实，解决面临的问题，达到对环境的良好适应，并且指向更高水平的发展。”此概念强调了个体的心理机能、个体对环境的适应及个体的发展。

刘华山（2001）对心理健康的理解是：“心理健康是指一种持续的心理状态，在这种状态下，个人具有生命活力、积极的内心体验、良好的社会适应，能够有效地发挥个人的身心潜力与积极的社会功能。”它既强调了个体内心体验的积极性，又强调了行为的社会适应性，较为全面地反映了健康的积极状态。

王登峰和崔红（2003）认为：“心理健康是个体在良好的生理状态基础上的自我和谐与外部社会和谐所表现出的主观幸福感。也就是说，心理健康是个体的一种主观体验，是身心和谐的结果。主观幸福感是心理健康的最终表现，也是个体良好的生理状态以及个体内部和外部和谐的结果。”它强调

了自我的和谐、个体与环境的和谐及个体的主观幸福感。

3) 我国学者对心理健康标准的理解

基于对心理健康内涵的理解，对中国文化背景下的心理健康标准，许多学者都有自己的观点。

刘华山（2001）归纳的心理健康的6条标准为：“对现实正确的认识；自知、自尊与自我接纳；自我调控能力；与人建立亲密关系的能力；人格结构的稳定与协调；生活热情和工作效率。”这是一种对认知心理学、行为主义、精神分析和人本主义等学派心理健康观的整合。

张春兴和杨国枢（1980）认为心理健康的标准为：“理解并接受自己；认识并面对现实；工作休闲并重；主动参与社会活动。”

徐光兴（2001）的标准是：“有幸福感和安定感；身心的各种机能健康；符合社会生活的规范，自我的行为和情绪适应；具有自我实现的理想和能力；人格统一与调和；对环境能积极适应，具有现实志向；有处理、调节人际关系的能力；具有应变、应激及从疾病或危机中恢复的能力。”

左斌（1994）认为，中国传统文化的心理健标准标准为：“具有良好的人际关系；适当约束自己的言行；保持情绪的平衡与稳定；正确认识周围环境；抱有积极的生活态度；完善的自我发展目标。”

（二）关于心理健康及标准的讨论

1. 中西方关于心理健康及标准的比较

1) 中西方关于心理健康及标准的差异分析

虽然中国关于心理健康的概念与标准是从西方研究中引进的，但本民族的文化与研究者的文化背景对此概念与标准的影响还是非常深远的，表现在以下几个方面：

（1）哲学观上的差异。国内的研究是建立在儒家、道家文化背景上，讨论个人的健康时，既注重人对自然、社会环境的适应，注重问题的整体性与联系性，又注重个人内省修为，“悟”的方法对个人达到理想人格非常重要；而西方往往强调个体的主体性，将个体独立出来进行特质研究。值得注意的是，近代西方心理咨询与治疗的理论与方法也借鉴了中国文化，但仅限于个别观点与方法的借鉴。

（2）研究思路上的差异。中国文化注重群体性，在心理健康上强调与大多数人的—致，是众数的标准，虽然也强调只有少数人才能达到理想境

界，但不作为对大众的要求；而在西方，由于理论流派的不同，因此有不同的观点。精神分析从病态人格出发进行研究，行为主义从适应行为上研究，认知主义强调理性的思维与健康的人生哲学，对心理健康概念与标准影响最大的是人本主义，其理想人格是一个精英标准，只有少数人能够达到。

(3) 对心理健康内涵中核心概念的理解差异。心理健康内涵中有几个较为核心的概念，对于这几个概念，中西方有着不同的理解。

首先是自我观念。它是心理健康的重要标志。在自我的价值观念上中国人注重群体性，注重人与人之间的关系，而不是非常强调个体的主体性；在自我评价上倾向于谦虚、不自我张扬，因此，自我称呼上往往是自谦的方法，如“在下”、“卑职”。即使称呼自己的家人，也是用自谦的词语，如“犬子”、“贱内”，而英语中有主格的“I”，突出了主体“我”的特性。在自我结构上，中国注重道德，忽略本能的满足，即“克己复礼”；而西方非常注重自我，提倡自我的功能，强调自我是否能够满足超我的要求与本我的需求。

其次是人格与人格完善的概念。在一些概念中，将人格完善的人视为心理健康的人，把人格完善的人的人格视为理想人格。虽然西方不同的理论流派对理想人格的理解不同，但它们有着一致性，即强调独立性、自主性、创造性，如罗杰斯(C. Rogers)强调高度的创造性和自由感；马斯洛的心理健康标准，包含有独立和自立的需要，具有创造性，在所从事的工作中，时常体现创新精神，不盲从。而中国文化强调人格中的“仁、义、礼、智、信”，强调个人修为。

最后是人际关系。具有良好的人际关系、能够形成亲密关系被视为心理健康的一个重要标准。而中西方对人际关系的尺度和界限的把握是不同的。中国文化是群体文化，在家庭内部或工作过程中形成的人际关系往往过于亲密，被西方认为是界限不清晰，或称为是纠缠型人际关系。中国人在人际关系上花的时间与精力往往多于西方人，功利目的不轻易表露。在中国的价值观念与道德观、伦理观中，人际关系也是非常重要的，如“百善孝为先”。这样不同的观念，使人们在判断一个人的关系是否良好时出现问题，在要培养一个人形成什么样的人际关系这一问题上也会出现矛盾。例如，家庭治疗引入中国后，就面临这样的问题。按家庭治疗对家庭关系的分析，中国的家庭大部分都是纠缠型的关系，若按西方家庭关系的明确界限，很多中国人会

觉得冷漠或疏远。

(4) 对心理现象及其内在机理解释的差异。对心理现象及其内在机理不同的解释,形成了心理学不同的理论流派。

弗洛伊德(S. Freud)精神分析学派认为,人类一切行为都是由无意识的本能驱动的。人格由本我、自我与超我三部分组成。人格结构中的“本我”就代表生物的本能,它活动的趋向就是寻求能量释放,消除紧张,遵循快乐原则。“超我”是人格中的道德与良心部分,以社会规范为准则来评价和控制本我的能量,遵循道德原则,使个体做了坏事产生罪恶感。而“自我”则起着调节的作用,它既要遵从“超我”的要求,又要满足“本我”的需要,是按现实原则来行动的。本我与超我都不能导致真正的满足,只有自我有此功能。当人的生物本能冲动与社会化的行为规范发生矛盾时,就产生了“本我”与“超我”的冲突,人便产生紧张和焦虑,这是导致精神上痛苦与神经症的关键。而经过“自我”调节,既顾及到不违反社会道德伦理规范,又使本能的欲求得到满足。这时,“本我”、“超我”与“自我”三者的作用平衡,人的心理活动便处于协调和健康的状态。

人本主义心理学派认为,健康的人将主动朝外在的实现成就的目的前进,如马斯洛的“自我实现”、罗杰斯所说的“超越自我”。所有这些概念的共同点就是,它们都认为,生活的目标就是对自己信仰的某种价值的追求,目标实现是一个自主过程,但当受挫时,如人体验到衰老并充满忧虑时,自我实现的目标也许会泯灭,安于现状的欲望就突出了。这就是马斯洛所说的成长性动机和缺乏性动机之间的斗争,也是心理的冲突、焦虑、罪恶感出现的原因。

行为主义心理学认为,人的行为,不管是功能性的或是非功能性的、正常的或病态的都是经过学习获得的,而且也可以通过学习更改、增加或消除。如果受到奖赏或能获得令人满意的结果,就不容易学习或更改。因此,操作这些奖赏或处罚条件就可控制行为培养或改变方向。也就是说,人的病态心理及病态行为既可以通过学习获得,也可以通过学习改变或消失。

2) 中西方关于心理健康及标准的一致性分析

中西方尽管在心理健康观上存在诸多差异,但还是存在许多的一致性,主要表现在以下几个方面:

(1) 重视人的价值与意义。虽然中西方关于理想人格的理解不同,但都