

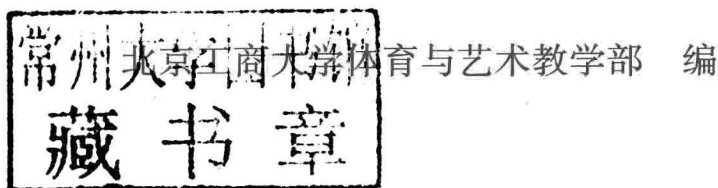
健美·健心

大学生心理素质教育研究文集

国家行政学院出版社

健美·健心

——大学生心理素质教育研究文集



国家行政学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

健美·健心:大学生心理素质教育研究文集/北京工商大学体育与艺术教学部编. —北京:国家行政学院出版社, 2012. 10

ISBN 978-7-5150-5078-2

I. ①健… II. ①北… III. ①大学生—心理健康—健康教育—文集②大学生—健身运动—文集 IV. ①B844. 2-53②G806-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 246612 号

- 书 名 健美·健心
——大学生心理素质教育研究文集
作 者 北京工商大学体育与艺术教学部 编
责任编辑 佟景宸 李旭颖
出版发行 国家行政学院出版社
(北京市海淀区长春桥路 6 号 100089)
(010)68920640 68929037
<http://cbs.nsa.gov.cn>
编 辑 部 (010)68928817
经 销 新华书店
印 刷 北京金秋豪印刷有限责任公司
版 次 2012 年 10 月北京第 1 版
印 次 2012 年 10 月北京第 1 次印刷
开 本 880 毫米×1230 毫米 32 开
印 张 14.75
字 数 411 千字
书 号 ISBN 978-7-5150-0578-2/G·108
定 价 38.00 元

本书如有印装质量问题,可随时调换。联系电话:(010)68929022

编委会成员名单

主 任:顾 红 林永和

副主任:(按姓氏笔画为序)

王立红 何耐铭 陈 新 郭 杰 郭新愿

编 委:(按姓氏笔画为序)

丁军飏 毛作为 刘 键 刘立新 华 冰

姜 华 落卫峰

目 录

第一篇 心理素质

大学生心理疾患防治的研究	林永和(3)
森田疗法团体辅导改善大学生面试焦虑的干预方案	陈红敏(9)
浅析管乐教育对促进大学生身心健康的作用	代美川子(15)
高校体育教育对大学生心理健康的效用	胡 琪(21)
论述大学生生理、心理健康与体育教育的关系	李 红(28)
独立学院大学生心理素质教育的探索——基于北京	
工商大学嘉华学院的心理素质教育	李云芳(33)
论高校政治辅导员在心理疾患防治中的职能	林永和(39)
高校心理健康教育的创新与实践	刘立新(45)
浅析高校定向越野运动员心理素质训练的重要性	柳文杰(53)
试论高校体育教学对大学生心理健康的促进与帮助	柳文杰(57)
浅议舞蹈艺术对大学生身心素质发展的作用与意义	饶莉娜(61)
健美操运动的特征及其健心价值探析	王立红(65)
心之愉悦、身之享受——舞蹈之魅	王凌焱(74)
北京部分高校大学生亚健康状态与睡眠质量及	
心境状态调查研究	王 然 高文静(78)
对大学生心理品质发展与体育运动的研究	韦见凡(84)
啦啦操运动对大学生身心健康的影响	武 博(93)

体育舞蹈选修课男生厌学心理的调查与分析	武 博(100)
体育锻炼与大学生心理健康	杨君建(105)
体育锻炼对促进大学生心理健康的作用和意义	张德新(111)
北京工商大学 2011 年心理健康测查研究报告	张宏宇(117)
利用心理社团推动高校心理健康工作的探索	李云芳(126)

第二篇 体育教育

大学生体育学习中缺乏动机的原因和对策	郭 杰(133)
大学生篮球运动员罚球时的心理分析	华 冰 许林亚(139)
高校健康体育生活研究	黄丽娜(146)
加强终身体育意识培养,提升大学生体育素质	蒋建辉(150)
高职篮球专项教学过程中	
损伤及预防	王 越 陈永松 刘昌明(155)
对我国青少年足球意识培养研究	刘 键(161)
浅析足球裁判员的修养	刘 键(168)
浅析健美课对大学生心理影响的研究	全爱华 简晓青(177)
浅析示范法在网球教学中的运用	史明政(183)
浅析拓展训练对大学生身心健康的影响	孙彦莹(187)
网球是一门精湛的健身运动艺术——打好正手球的	
锻炼价值	谭 路(193)
体育与心理健康融合式教学模式的研究	王立红(203)
运动员意识培养在排球运动中的重要作用	王 然 高文静(212)
影响橄榄球四分卫队员自我效能感因素的	
调查与研究	王少华 王 骁(217)
瑜伽健身术与风格化健身健美操对大学生心理调节	
方式比较	王晓霞(222)
以育人为本的高校体育课程模式教育学分析	魏 静(228)
浅谈大学女生厌学体育心理的成因及对策分析	于 洪(233)

体育锻炼对大学生亚健康状态的影响	于 洪(238)
浅谈体育教学环境	张 帆(243)
女生篮球课教学改革探析	张文艳(247)
体育运动对健身、健心的作用	赵文革(253)

第三篇 教学改革

完全学分制下体育选课的设计	陈 新(259)
掌握学生心理组织好排球教学	范红松(264)
高校体育课教学中意外伤害事故的 预防及对策	许林亚 华 冰(268)
关于高等学校普通大学生篮球选项课准备 活动的探讨	张 宇(273)
在体育教学中注意提高学生的非智力因素	刘争春(278)
高校体育教学中的心理体育简行应用	黄丽娜(282)
特色运动——荷式篮球课程设计与推广	刘昌明 毛作为(286)
身心愉悦的体育课堂	毛作为(293)
论差别对待在体育教学中的应用	史明政(299)
在体育教学过程中渗透心理健康教育	孙彦莹(307)
网球给健美身材提供坚实的基础——使脚步更灵活	谭 路(314)
浅谈心理与体育美学在教学示范中的作用	王少华(322)
高校体育工作对学生心理健康的干预策略研究	王 愿(327)
把社会主义核心价值体系融入高校体育教育	张德新(334)
基于网球运动本质的课堂教学理念及实施策略	张文艳(338)
试论历史教学中的德育渗透	王 烨 肖桂花(345)
高校形体课程对学生形象意识的优化与应用研究	魏 静(353)
素质教育之道德与法治教育的融合——对《思想道德修养 与法律基础》课程教学的一点思考	赵 丽(358)
体育教学过程中教与学之探究	赵文革(363)

第四篇 校园文化

普通高校体育俱乐部的运行模式和健身作用	陈 新(373)
大学新生适应性问题的研究	何耐铭(378)
独立学院就业指导课程建设的探索	樊江涛(383)
促进大学生就业的思考	高丽华(391)
太极拳的“修身”与“养性”	李 红(397)
依法治校视角下推进和谐校园建设	孟繁宾(400)
艺术素质教育与大学生审美心理素质关系的探析	逢京海(405)
和谐校园,身心健康	孙 辉 宗雪飞 于浩飞(410)
从当代大学生心理健康看和谐校园 建设	孙 辉 于浩飞 宗雪飞(417)
大学生如何保持适宜的健美体形——探析减肥和 增加营养的因素	谭 路(424)
社会主义核心价值观体系下如何提高体育教师 职业素养	王晓霞(433)
论高校体育教学的集中注意力的生理基础	韦见凡(438)
导师对研究生心理健康教育作用调查研究	熊 慧(443)
后记	顾 红(466)

第一篇
心理素質

大学生心理疾患防治的研究

北京工商大学嘉华学院 林永和

改革开放促进了高等教育的快速发展,社会人才的激烈竞争和高等教育“缴费上学、自主择业”政策的实施,加大了大学生学习、生活和择业的压力,很多学生的心理困扰和心理问题十分明显,少数学生出现心理问题时常常表现出焦虑、抑郁、强迫、紧张等症状,严重的还会出现各种身心疾病反应,甚至导致轻生现象。大学生常见的心理疾患主要是各类心理困扰和神经症,也会出现个别的人格障碍、性心理障碍和精神疾病。

为了防治大学生的心理疾患,政府有关部门和高等学校领导高度重视,思想政治教育和心理健康教育教师进行了不懈的努力,建立健全了学校、院系、班级三级防治大学生的心理疾患的工作机制,并形成大学生的心理疾患的发现、监控、干预、转介、善后系统。其中心理疾患的发现系统是关键环节,先后经过了三个阶段的发展,值得我们认真总结,以不断提高防治大学生的心理疾患的效果。

一、初期阶段大学生心理疾患的排查

从上个世纪 80 年代开始,高等学校思想政治教育和心理健康教育教师发现,心理疾患已成为大学生学习困难、交往困难和休学、退学的主要原因。为了防患于未然,一些高校开展了大学生心理疾患的排查工作的探索,当时主要是借鉴精神疾病筛查量表和国外心理问题的排查量表,如日本高校的“大学生人格量表”(UPI)等,这就是

初期阶段大学生心理疾患的排查。

当时心理疾患排查的重点对象是在学校日常生活中发现的具有严重心理问题、心理障碍或具有自杀及伤害他人倾向的学生。

具体来讲,就是关注以下 27 类学生:

- (1)直接或间接提出要自杀或结束生命的学生;
- (2)有自杀未遂史或家族中有自杀者的学生;
- (3)患有严重心理疾病,如患有严重抑郁症、恐怖症、强迫症、焦虑症、精神分裂症等疾病的学生;
- (4)身体患有严重生理疾病,但治疗周期长而个人又很痛苦的学生;
- (5)遭遇突发事件而出现心理或行为异常的学生,如家庭发生重大变故、遭遇性伤害、受到自然或社会意外刺激的学生;
- (6)存在严重睡眠障碍,如嗜睡或严重失眠的学生;
- (7)在考试期间承受过多压力的学生;
- (8)学习成绩不理想或考试失败而出现心理异常的学生;
- (9)自感无能力完成学业或研究课题的学生;
- (10)注意力难以集中,内心十分痛苦的学生;
- (11)近期恋爱关系破裂而遭受严重打击的学生;
- (12)与他人纷争而感到丧失“尊严”并引起愤怒、寻求报复的学生;
- (13)感到极度孤独绝望,有一种走投无路的感觉,自认为没有谁可以帮助自己的学生;
- (14)人际互动比以往明显增加或显著减少的学生;
- (15)在与人交谈中,明显地表现出语无伦次或答非所问的学生;
- (16)严重环境适应不良而导致心理或行为异常的学生;
- (17)家境贫困、经济负担重、严重自卑的学生;
- (18)由于身边的同学出现个体危机状况而受到影响,产生恐慌、担心、焦虑和困扰的学生;
- (19)近期情绪波动较大,如情绪过于高涨或低落的学生;
- (20)过于冲动,控制自我能力差的学生;

- (21)具有暴力倾向或暴力行为的学生；
- (22)非常担心毕业后就业问题的学生；
- (23)经常酗酒或网络成瘾的学生；
- (24)有严重违纪违法记录的学生；
- (25)具有高度反社会倾向的学生；
- (26)正在服用精神类药物控制病情以及曾患心理疾病休学、病情好转又复学者；
- (27)转系、休学、降级或近期遭受处分为异常者。

从上个世纪 80 年代开始，一直到 90 年代中期，国内许多高等学校依靠少数心理健康教育教师艰难地开展对 27 类学生进行排查，取得了一些效果，但对于大学生的心理问题缺乏规律性的研究，实施难度大，加上心理健康教育教师队伍不健全，因此排查的普及率较低。

二、中期阶段大学生心理疾患的排查

上个世纪 90 年代初，首都高等学校成立了心理咨询研究会，开始重视和普及大学生心理健康状况的调查与分析，特别是从 1998 年开始，持续了十多年的全市高等学校的抽样调查问卷表明：首都高等学校的学生 83% 心理是健康的，但渴望心理卫生和心理素质教育；16.51% 学生的心理健康状况不容乐观，呼唤心理咨询服务；少数学生因心理疾患影响了学习和生活，急需心理治疗和心理保健。同时还发现，大学生心理问题存在性别、年级和地域差异：来自农村的学生的心理问题发生率比来自城市的学生高；在心理问题症状体验的严重程度方面，女生的严重程度较男生高；一、二年级学生的严重程度较三、四年级学生高，来自县镇和农村学生的严重程度较来自大中城市的学生高。这些带有规律性的研究，缩小了重点关注的范围，更具有针对性和科学性，使得大学生心理疾患的排查比较容易操作和普及。因此从新世纪初开始，大学生心理疾患的排查缩小为 12 类：

- (1)遭遇突发事件，如家庭发生重大变故、受到自然或社会意外刺激者；

- (2)学习压力过大、学习困难者；
- (3)个人感情受挫者；
- (4)人际关系失调者；
- (5)性格过于内向、孤僻、社会交往很少，缺乏社会支持者；
- (6)严重环境适应不良导致心理或行为异常者；
- (7)家境贫困、经济负担重、自卑感强烈者；
- (8)身体出现严重疾病，个人很痛苦，治疗周期长者；
- (9)患有严重心理疾病者，如抑郁症、恐怖症、强迫症、癔症、焦虑症、精神分裂症、情感性精神病等；
- (10)正在服用精神类药物控制病情以及曾患心理疾病休学、病情好转又复学者；
- (11)身边同学出现个体危机状况者；
- (12)转系、休学、降级或近期遭受处分行为异常者。

实践表明，具有上述 12 种特征的大学生是心理疾患的高发人群，尤其是多种特征并存的学生，是高等学校心理疾患重点排查和干预的对象。

三、现阶段大学生心理疾患的排查

在近 20 年的心理健康教育与心理疾患排查实践中我们发现，大学生常见的心理问题主要是大学生生活适应问题、学习压力、人际交往与恋爱、身心疾病以及性格障碍等问题，因此现阶段大学生心理疾患的排查的项目更加集中和有效。

首先是适应问题的排查。由于学生的家庭环境、成长经历、学习基础等相差很大，来到大学后，在自我认知、同学交往、自然环境等方面都面临着全面的调整和适应。由于目前大学生的自理能力、适应能力和调整能力普遍较弱，所以，在大学生中适应问题广泛存在。排查的重点是单亲家庭、家境贫困、经济负担重、严重自卑的学生。

二是学习压力问题的排查。大学生的主要任务是学习，学习上的困难与挫折对大学生的影响是最为显著的，学习成绩差是引起大

学生焦虑的主要原因之一。由于大学学习与中学存在很大不同,很多学生仍延续中学的学习方法,缺乏主动的学习态度,存在临阵磨枪、考试焦虑等问题,排查的重点是多门挂科、学习成绩不理想或考试失败而出现心理异常的学生、学籍异动、自感无能力完成学业或研究课题的学生。

三是人际关系问题。受应试教育的影响,多数大学生较为封闭,人际交往能力普遍较弱。进入大学后,如何与周围的同学友好相处,建立和谐的人际关系,是大学生面临的一个重要课题。由于每个人待人接物的态度不同、个性特征不同,再加上青春期心理固有的闭锁、羞怯、敏感和冲动,都使大学生在人际交往过程中不可避免地遇到各种困难,从而产生困惑、焦虑等心理问题,这些问题甚至会严重影响他们的健康成长。

四是异性交往与恋爱问题。大学生处于青年中后期,性发育成熟是重要特征,恋爱与性问题是不可回避的。总的来说,大学生接受青春期教育不够,对性发育成熟缺乏心理准备,对异性的神秘感、恐惧感和渴望交织在一起,由此产生了各种心理问题,严重的还导致心理障碍,如失恋、单相思、恋物癖、窥淫癖等。

五是性格与情绪问题。性格障碍是较为严重的心理障碍,其形成与成长经历有关,原因也较复杂,主要表现为自卑、怯懦、依赖、猜疑、神经质、偏激、敌对、孤僻、抑郁等。例如,有的同学或者认为自己相貌不佳,或者认为自己能力比别人低,或者认为自己知识面窄等而自卑,用有色眼睛看自己及周围环境,影响了正确的“自我认识”,使得事事处处都认为自己赶不上别人,总觉得“低人一等”。

六是身心疾病引发的问题。长期的生理疾病会严重影响大学生的心理健康;被诊断为心理疾病而治疗的学生会影响学习、交往及日常生活,甚至出现心理危机,是现阶段大学生心理疾患的排查的重中之重。

总之,对于大学生心理疾患的排查必须做到早教育、早预防、早发现、早干预。早教育就是要在全体大学生中普及心理科学和心理卫生知识;早预防就是加强大学生自我意识及挫折的调适与辅导;早

发现就是建立危机的预防与干预三级体系；早干预就是对排查出的重点人群及时进行心理咨询与心理治疗。特别是在相关专家的指导下，根据心理疾患的类型和性质进行“红色”、“橙色”和“黄色”三种紧急干预；学校要与精神卫生机构建立了良好的联络和协作关系，按照有关规定，对不属于咨询范畴的、有严重心理障碍或心理疾病的学生应转介到精神卫生机构，以便及时采取心理治疗或住院治疗等干预措施，对处于危机中的学生要请专家进行心理评估；对自杀未遂的学生，应立即送到专门机构进行救治。危机过去之后，使用支持性干预及团体辅导策略，通过班级辅导等方法，协助经历危机的大学生及其相关人员，如同学、家长、班主任以及危机干预人员正确总结和处理危机遗留的心理问题，尽快恢复心理平衡，并进行跟踪调查，尽量减少由于危机造成的负面影响。

森田疗法团体辅导改善大学生面试 焦虑的干预方案*

北京工商大学 陈红敏

一、面试焦虑障碍研究现状及发展趋势

面试焦虑障碍(Interview Anxiety Disorder, IAD)是一种非广泛性社交焦虑障碍,患者害怕限于面试这一特殊场合的单纯操作性焦虑。社交焦虑障碍(Social Anxiety Disorder, SAD)是一种过分的境遇性害怕,即个体在公开表演场合和社交场合下担心被人审视,或害怕自己会出丑和行为窘迫。面试焦虑是对就业过程中面试场景过分的担心与恐惧,从而导致对面试场景的回避,或在此场景下出现过分的紧张和不适。因此,面试焦虑是非广泛性 SAD 的一种。其诊断标准为:①对面试场合呈明显和持久的恐惧,在该场合出现焦虑;②符合 DSM-IV 中非广泛性 SAD 的诊断标准。社交焦虑障碍在青少年期和成人期发生率相当高。流行病学研究发现,社交焦虑从儿童发育期到青春期的有显著增长的趋势,尤其在青春期出现的对社会评价的恐惧感是社交焦虑的重要特征之一。在大学生中社交焦虑方面的问题广泛存在,而且影响极大。

森田疗法、认知行为疗法等非药物性心理治疗手段,用于改善 SAD 的焦虑症状,在临床上获得显著效果。团体形式的治疗成为干

* 本研究受首都大学生思想政治教育课题“森田疗法团体辅导对大学生就业面试焦虑的干预推广研究”(BJSZ2011ZC085)资助。