

高 校 辅 导 员

专 题 培 训 丛 书

大学生心理辅导与健康教育

主 编 段鑫星

高等教育出版社

高校辅导员专题培训丛书

大学生 心理辅导与健康教育

Daxuesheng Xinli Fudao yu Jiankang Jiaoyu

主 编 段鑫星

高等教育出版社·北京

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生心理辅导与健康教育 / 段鑫星主编. -- 北京 :
高等教育出版社, 2017. 11
(高校辅导员专题培训丛书)
ISBN 978-7-04-048450-2

I. ①大… II. ①段… III. ①大学生—心理辅导②大
学生—心理健康—健康教育 IV. ①B844. 2②G444

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第205275号

策划编辑 王 杨
责任校对 李大鹏

责任编辑 岳永华
责任印制 田 甜

封面设计 王 琰

版式设计 范晓红

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 北京人卫印刷厂
开 本 787 mm×960 mm 1/16
印 张 11.75
字 数 200 千字
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.hepmall.com.cn>
<http://www.hepmall.com>
<http://www.hepmall.cn>

版 次 2017 年 11 月第 1 版
印 次 2017 年 11 月第 1 次印刷
定 价 22.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 48450-00

高校辅导员专题培训丛书编委会

总 主 编 沈壮海

总 策 划 马 雷 张新峰

编委会成员（按姓氏笔画排序）

杨晓慧	李 骥	佘双好	沈壮海	赵 扬
段鑫星	徐柏才	唐亚阳	黄蓉生	

总序

沈壮海

受高等教育出版社委托,我们策划推出了这套高校辅导员专题培训丛书。

辅导员是高校教师队伍和管理队伍中的重要群体,承载着学生的期盼、学校的重托、社会的厚望,在高等教育立德树人的过程中发挥着极其重要的作用。辅导员工作也是一项专业性极强的工作。没有职业精神的鼓舞、专业素养的支撑,没有对辅导员工作之“道”的深刻体悟与自觉遵循,就没有对辅导员工作的胜任,就没有一批批出色的大学生“人生导师”与“知心朋友”的涌现。辅导员角色承载的光荣与责任、辅导员工作的专业性要求,以及辅导员工作对象、环境、条件的多变日新等等交汇在一起,便向所有已经或将要工作在辅导员岗位上的朋友们,提出了围绕岗位职责与使命不断学习、不断提高、不断超越的要求。

这套丛书,便是基于上述认识而撰,希望她能能够为辅导员朋友们所喜欢,成为辅导员朋友们实际工作中的有益助手。

这套丛书,努力在“小”“专”“实”“新”上突显特色。“小”,表现在构成丛书的每一册篇幅都不大,平均每册15万字左右,努力以简洁明快之文传播知识、阐述道理;“专”,表现在每册围绕一个专题展开,且每一专题的展开,努力突出“问题意识”、因循“问题的逻辑”,而非着力构建严整的学科或学理体系;“实”,表现在注重思想性、讲求知识性的同时,更加注重突出实用性,努力将“要精,要管用的”要求落到实处;“新”,表现在力求比较准确、全面地反映每一专题上国内外研究的新成果、实践的新进展,力求讲新语、启新思、致新知。

根据这一构思,丛书设计了《大学生主题教育》《大学生党团建设》《大学生骨干培养》《大学生心理辅导与健康教育》《大学生就业与创业教育》《大学生职业生涯教育》《辅导员实训案例指引》《辅导员如何开展科学研究》八个专题。这些专题,均与高校辅导员工作的任务、内容密切相关,与大学生的成长发展需要密切相关,也与辅导员的专业化发展密切相关。我们将根据辅导员工作的需要,及时策划新的专题纳入丛书,以丰富的专题性努力满足辅导员学习、培训的多样性需求。

丛书的推出,得力于学界同仁的精诚协同。来自国内8个高校、部门的专家学者、业务骨干的鼎力支持、热情参与促成了丛书的及时面世。他们多数既是思

想政治教育学科领域具有活力的学者,又都具有大学生思想政治教育方面丰富的领导和实务经验。作者团队的这种构成,或许使得丛书能够更加切近地与辅导员朋友们交流思想、分享经验。

丛书的推出,离不开高等教育出版社的鼎力支持。马雷、张新峰诸君富有远见地提出了编撰这套丛书的倡议,王杨等为丛书的编辑出版付出了辛勤的劳动。对于他们关注、支持辅导员队伍建设的深情厚谊,我们无疑应当致以深深的敬意!

我们期待着辅导员朋友们对这套丛书的批评和建议,也将会根据大家的批评、建议不断修改、完善,努力为辅导员队伍建设尽一份绵薄之力。

2013年1月30日于珞珈山

目录

第一章 大学生心理健康概述	1	第一节 大学生心理辅导及其理论基础	95
第一节 大学生心理健康新观念	1	第二节 大学生个体心理辅导的基本技能	108
第二节 大学生心理健康教育发展新趋势	9	第三节 大学生个体心理辅导范例	115
第三节 高校辅导员的心理健康教育职能	12	第六章 大学生团体心理辅导实务	124
第二章 大学生常见的心理问题	21	第一节 大学生团体心理辅导理论	124
第一节 大学生心理健康状况及其表现	21	第二节 大学生团体心理辅导的过程	127
第二节 影响大学生心理健康的因素	38	第三节 大学生团体心理辅导中的领导	138
第三节 大学生心理健康的维护	44	第七章 辅导员心理健康的提升	151
第三章 大学生心理问题的识别	53	第一节 辅导员心理健康的现状分析	151
第一节 大学生心理问题的发现	53	第二节 影响辅导员心理健康的因素	158
第二节 大学生心理问题的评估	57	第三节 促进辅导员心理健康的路径	164
第三节 大学生心理问题的甄别	63	附录 大学生团体辅导实例	170
第四章 大学生生命教育及危机干预	71	后记	176
第一节 大学生生命教育的选择	71		
第二节 大学生心理危机的早期发现	80		
第三节 大学生自杀及其预防	86		
第五章 大学生个体心理辅导实务	95		

第一章 | 大学生心理健康概述

《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)中明确把大学生心理健康教育纳入思想政治教育的内容,并提出“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”。2006年教育部第24号令《普通高等学校辅导员队伍建设规定》对于辅导员的职责规定包括:帮助学生养成良好的道德品质,经常性地开展谈心活动,引导学生养成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,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。高校辅导员是大学生健康成长的指导者、引路人、辅导者、同行者。因此,高校辅导员必须了解大学生的身心发展特点和教育规律,以不断提升大学生心理健康水平,优化大学生心理素质。

第一节 大学生心理健康新观念

当今社会,心理健康日益凸显其价值,大学生心理健康倍受关注,人们逐渐接受并且确立了心理健康的理念。辅导员了解与掌握心理健康的基本知识,对于理解和实现心理健康、提升大学生心理素质,尤为重要。

一、大学生心理健康的标准

人人重视健康,关注自我心理,已经成为当今社会的普遍趋势。什么样的人算得上心理健康?我们先从一个例子着手。



案例 1-1

小王是一名大学二年级学生,身体健康,家境困难,上大学以来从来没有去过医院,每天作息也很规律,能够积极参加集体活动。每天除了上课和睡觉,都在自修教室里学习,除了必要的睡觉时间外,全部用在学习上,自述为“学不死”就往“死里学”,但学习成绩差强人意,挂科已经到了退学的边缘。他的同桌发

现:他每天在教室的状态是盯着书本发呆,而且往往是上课开始翻开的那页书,一直到下课仍然还在原处,而宿舍的同学则反映,等大家都睡下了,仍然能够听到小王在不停地翻书……

从这个例子可以看出:小王虽然身体健康,但心理健康状况值得关注,因为他具有较为强烈的学习动机,特别期待用自己的努力获得好成绩。事实上,这一类学生特别想学习,脑子里除了学习并无杂念,但他们真正坐下来读书时,思路却很难进入学习中,而且很容易受干扰而分神,这在学习心理中称为“边缘人”状态,站在学习的门槛上却不能真正沉浸在学习之中,国内学者称为边缘态,强烈的学习动机导致压力巨大,无法集中注意力在学习上,因此严重影响其学习与生活。

由此可见,健康不仅仅是没有疾病,而是更为全面的身心健康,是身体、心理、社会 and 精神的完满状态。

(一) 新的健康观

心理健康从广义上是指一种持续高效而满意的心理状态,是心理状态的平和与和谐;狭义上说心理健康是知、情、意、行的统一,是人格完善协调,社会适应良好。

就目前来看,大多数心理学家倾向于用以下特性作为心理健康的标准:(1)认知功能正常,(2)情绪反应适度,(3)社会适应良好,(4)意志品质健全,(5)自我意识客观,(6)个性结构完善,(7)人际关系协调,(8)人生态度积极,(9)行为表现规范,(10)活动效能符合年龄特征。

理论与实践证明,人是生理、心理与社会层面的和谐统一。人不仅仅是一个生物体,而且是有着复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人。世界卫生组织(WHO)提出,健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态,而不仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态,并进一步提出健康的新概念:

一是有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活,而不感到疲劳和紧张;二是积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;三是精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;四是自我控制能力强,善于排除干扰;五是应变能力强,能适应外界环境的各种变化;六是体重得当,身材匀称;七是牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;八是头发有光泽,无头屑;九是反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;十是肌肉和皮肤富有弹性,步伐轻松自如。

心理学家罗杰斯认为:“人的生命,在最好的状态下,乃是一个流动、变化的过程,其中没有什么固定不变的。不论在我的当事人或是我自己,我发现:生命在最丰富而有价值的时候,一定是一个流动的过程。”心理健康是一个发展变

化着的过程,而不是一个静态不变的结果。

(二) 大学生心理健康:标准及其解读

心理健康标准随着时代变迁、文化背景变化而变化,具有相对性。大学生是社会相对特殊的群体,健康的心理对于大学生成长与发展具有重要的作用。那么,对于大学生而言,什么样的心理水平才是健康的呢?对此,学者们提出了自己的看法:

樊富珉(1997)提出大学生心理健康的七个标准:(1)能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望;(2)能保持正确的自我意识,接纳自我;(3)能协调与控制情绪,保持良好的心境;(4)能保持和谐的人际关系,乐于交往;(5)能保持完整统一的人格品质;(6)能保持良好的环境适应能力;(7)心理行为符合年龄特征。^①

吴智育(2011)从科学发展观的角度提出大学生心理健康标准应体现七个方面的内容:(1)有适度的安全感,有正确的生存意识,有良好的竞争意识;(2)了解自我,悦纳自我,不断完善自我;(3)接受他人,与人为善,人际关系和谐;(4)正视现实,接受现实,改造现实;(5)热爱生活,乐于学习,追求人生价值;(6)能协调与控制情绪,保持心境良好;(7)人格完整和谐,并不断完善。^②

目前在校大学生的年龄普遍在18~25岁,从发展心理学的观点来看,正处于青年初期,即美国心理学家阿奈特(J.J. Arnett)教授提出的“成人初显期”。这个时期同时是自我同一性探索的时期、不确定的时期、自我关注的时期、处于夹层感的时期、充满各种可能性的时期。从发展的内容看,大学生心理发展有以下显著特征:(1)自我意识增强但发展仍不成熟;(2)抽象思维迅速发展但仍带有主观片面性;(3)社会情感得到发展,情绪强烈而不稳定;(4)性意识成熟并趋于稳定。

笔者认为,根据我国大学生的实际情况,评判大学生的心理健康水平应对以下几个方面给予着重考虑:

一是保持正确的自我意识,能够积极地接纳自我,具有发展自我的内在能力。自我意识是人格的核心,指人对自己与周围世界关系的认识与体验。自我接纳指对自身保持一种积极的态度,正确对待自己的优点与不足。比如,有的男生因为自己个子矮小而自卑,遇事消极应对,就是没有正确地接纳自己。

二是情绪与情感健康,具有饱满的情感、良好的情绪管理能力,情绪情感表达符合年龄与社会情境。主动调节不良情绪,尽快处理负性情绪,使自己恢复常态,这是心理健康的表现。此外,作为一名心理健康的人,应该经常保持

① 樊富珉. 大学生心理健康与发展. 北京:清华大学出版社,1997.

② 吴智育. 大学生心理健康标准构建新探. 学校党建与思想教育,2011(4).

愉快、自信、满足的心情,具有良好的情绪稳定性,并能够适度地表达自己的情绪。

三是人格完善而统整。人格健康的人能够不断调整与完善自己的人格,知行合一。心理健康的终极目标是保持人格的完整,培养健全人格。

四是人际关系和谐,具有处理人际关系的基本能力,有着良好的社会支持系统,特别是能够化解人际冲突,协调人与人之间的关系,维持良好的人际关系。这也包括,能够主动交往,既有较为稳定而广泛的人际关系,同时还有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,懂得与人交往的“度”与“方式”;能够较为客观地评价别人;人际交往中积极态度多于消极态度。

五是良好的环境适应能力。环境适应被普遍认为是心理健康的重要尺度。能够主动调整自己,以适应环境的变化,也是自我与环境互动的重要方式。人们所处的环境是不断变化着的,而对这种变化有的人能够很快适应,有的人则相对滞后,还有的人不能适应。比如:参加社团竞聘落选,有的人坦然应对,有的人无法接受,甚至以后不再参加社团活动;再如学生挂科,有的人汲取教训,改进学习方法,发愤图强,有的人则害怕失败,自暴自弃。

六是心理行为符合大学生的年龄特征。生命发展的不同年龄阶段都有其相应的心理行为表现,即“什么年龄做什么事”。心理健康的人应当具有与其年龄相对应的心理行为特征,比如大学生有过分幼稚的行为,通常是不够健康的体现。

正确解读大学生心理健康的标准,应注意以下几个方面:

一是心理健康标准的相对性。事实上,大学生心理健康与不健康并无明显界限,而是一个连续化的过程,如将正常比作白色,将不正常比作黑色,那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区,大多数人的心理健康水平都散落在这一区域内。这说明,对多数大学生而言,在人生的发展过程中面临心理困扰,甚至发生心理问题都是正常的,既不必大惊小怪,也不能掉以轻心,而应当积极面对与适时调整。同时,人的健康状态是发展的,当一个人产生了某种心理障碍并不意味着永远保持或行将加重,加以积极的心理辅导或心理干预,完全可以克服心理障碍并且走向自我完善。



相关链接 1-1:大学生心理健康的通俗版

1. 说话快——思维条理清晰
2. 吃得快——胃口好
3. 走路快——有力量

4. 睡觉快——质量好
5. 行动快——不拖拉
6. 恢复快——心理弹性好
7. 便得快——无淤积

二是整体协调性。把握心理健康的标准,应以心理活动为本考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看,健康的人的心理活动是一个完整统一的协调体,这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中高度准确和有效。从心理结构的几个方面看,认识是健康心理的起点,意志行为是人格面貌的归宿,情感是认识与意志行为之间的中介因素。一旦它们不能符合规律地协调运作时,就可能产生一系列的心理困扰或问题。从个性角度看,每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理,一个人的个性在没有明显的剧烈的外部因素的影响下是不会轻易发生变化的。从个体与群体的关系看,每个人在其现实性上可划入不同的群体,不同群体间的心理健康标准是有差异的。

三是发展性。心理健康是一个发展的过程,每个人在一生的不同时期会面临不同的心理问题,发展性问题将伴随人的终身,有些问题会随着个体的心理成长逐渐调整而趋于健康,如大学生恋爱中出现的一些心理问题随着情感的成熟,会顺利解决。

心理健康的标准是一种理想尺度,它既为人们提供了衡量心理是否健康的标准,也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。如果能在自己现有基础上做不同程度的努力,每个人都可追求自身心理发展的更高层次,从而不断发挥自身的潜能。

二、大学生的思想和自我意识发展的特点

当代大学生作为大众化教育的优先体验者,深受市场化、网络化、经济全球化、政治多极化的多重影响,其思想和自我意识发展的特点主要表现在以下几个方面:

(一) 当代大学生的思想特点

当代大学生出生在中国更加开放、经济快速发展、物质丰裕、社会发展迅速、各种社会文化思潮激荡、多元价值不断渗透的背景下,这一代大学生的思想特征既有鲜明的时代性,也有个体心理发展的共性。

1. 政治关注点多元,思想活跃,政治认同度高

当代大学生虽然承受着学业竞争和就业压力,但仍对国际国内形势的变化表现出积极的关注,在涉及国家和民族利益的重大事件上,大学生均表达了强烈

的爱国情感,旗帜鲜明地维护国家利益和民族尊严。

2. 关注社会发展中的利益矛盾和现实问题,社会责任意识明显提升

调查表明,当代大学生对自己应担当的社会责任相当明确,在对待个人、集体、国家的利益关系上,调查显示:大部分学生认为应首先维护国家利益,其次兼顾个人和集体利益,大学生非常关注涉及国计民生的重大事件,在关注社会矛盾焦点如干群关系、基层直选、民主自由、生存权、发展权等的同时,对我国社会发展进程中出现的新矛盾新问题表现出理解,对社会管理和服务的日趋完善表示耐心肯定和期待。

3. 崇尚个人奋斗,独立意识、自主意识增强

当代大学生更为自信独立,自主意识也越来越强。多数学生认同:在遇到需要做出选择的大事时,通常是自己说了算,老师、父母的意见只是参考。在对未来的定位上,大多数学生都表示会尽自己的能力实现发展,不会轻易接受父母的安排。

4. 创新意识强,勇于挑战现实

他们具备强烈的打破常规、应对挑战、尝试创新的认识。多元开放的社会也为当代大学生自主创新创业和展示自我提供了舞台,绝大多数学生表示愿意在大城市独立创业,而不接受在发展机会少的单位过稳定生活。

5. 竞争意识强烈,向往公平公正

当代大学生认为竞争意识就是进取心,是积极、奋发、不甘落后的心理反映。他们推崇公平公正的竞争,但对于同龄人中由于家庭背景和社会关系不同而造成的就业、发展方面的不公平,表示无奈和冷眼旁观,并不做积极的抗争。

6. 个性鲜明、思想开放,包容差异、接纳多元选择

当代大学生善于展示自己的特长和优势,能够客观分析评价自身的特质。在专业选择上以突出自己的兴趣爱好为主,不考虑“就业热门”等因素。在交友方面,当代大学生重视彼此共同的兴趣爱好,而对其人品、处世态度、作风的要求较少。多数大学生向往大城市繁华舒适的物质生活,对当代中国多重社会结构、多元价值选择、多样化的个人生活方式,表示接纳理解和包容。^①

(二) 大学生自我意识的独特性

大学生心理的发展是连续性、阶段性和时代性相统一的过程,生活阅历与学习特点决定了大学生自我意识的独特性。与同龄群体相比,其自我意识的独特性主要表现在三个方面:

1. 时间上的“延缓偿付期”

对大学生而言,思想上的独立与经济上的依赖,生理上的成熟与心理社会

^① 秦霞,李志斌,陆建澄. 90后大学生行为心理特征与网络影响分析及建议. 学海, 2012(6).

性成熟的滞后存在着深刻的矛盾。从年龄上看,大学生到了应该独立承担社会责任的时候,但校园相对单纯的学习生活又使他们应当承担的社会责任从时间上向后延续。这种社会责任的向后延续使学生们处于“准成人”状态。这也为大学生深入思考自我提供了时间。

2. 空间上的“自主性”

象牙塔为学生提供了一个多元文化背景下的学习环境,特别是网络为学生提供了无限广阔的平等自由的学习与交流空间,东西方文化的交融与发展也为大学生自我意识的发展提供了客观条件。但这种影响是双重的:一方面,大学生来自不同的家庭背景、受不同地域文化的熏陶,有着不同的人生追求,在共同的学习生活中,大家互相影响、互相包容,在这种互动的环境中逐渐形成自己的价值观念,特别是在心灵的沟通与碰撞中建立与尝试新的自我。另一方面,大学生在多种价值体系、多种文化的冲撞面前,原来建立的价值体系、自我观念受到了强烈的冲击,这种冲击有时甚至会使大学生怀疑自己。特别是大学新生,从原来的环境进入新的环境中,原有的自我价值体系在重建中需要较高的反思能力与自我控制能力,“我是优秀的”可能被期末考试的“红灯”撞击得一无是处。这时,调整与反思自我便显得非常重要。

3. 发展中的“不平衡性”

第一,主观我与客观我之间的矛盾。自我有主观我与客观我之分,英语中的 I 与 me 能很好地区分这一含义,前者是主观我,用来表示我是什么,我做什么;后者作宾语使用,表示怎样看待我,给我什么。主观我是一个人对社会情境做出的反应,是自我中积极主动的一面。主观自我与客观自我应该是统一的,这种统一是个人对客体的认识与个人愿望的统一,是个人与社会的统一,是“自我同一性”的形成,更是良好的自我意识的标志。但是,由于自我的结构是多种多样的,个体所处的社会环境存在着很大的差异,主观我与客观我并不总是统一的。

第二,理想我与现实我的冲突。理想我是指个人想要达到的形象,是个人追求的目标,它引导个体实现理想中的自我。现实我是个体,对现实中自我的各种特征的客观认识。在现实生活中,理想自我与现实自我总是存在着一定差距的,合理的差距能够使人不断进步、奋发有为。但是,如果差距过大,则有可能引起自我的分裂,导致一系列心理问题。所以,当理想我与现实我发生冲突时,积极的自我调适便非常必要。这时,大学生要重新调整和评估自己的理想,直到通过努力可以达到为止。

第三,独立与依附的冲突。大学生生理与心理的成熟使他们渴望独立,以独立的个体面对生活、学习与工作中遇到的问题,但长期的校园生活使他们的社会阅历与经验相对匮乏,所以当应激事件出现时,又盼望亲人、老师、同学能够替

自己分忧。另外,大学生心理上的独立与经济上的不独立也形成了明显的反差。在他们迫切希望摆脱约束、追求自立的同时,却又不可能真正摆脱家长、老师的支持和帮助。特别是对于某些独生子女来说,由于父母的长期溺爱,这种独立与依赖的矛盾表现得非常突出。应当指出的是,独立并非意味着独来独来,独立并非不需要任何人的帮助和指导,并非不需要依赖别人,而在于个人必须对自己的行为负责任。任何心理成熟的独立的现代人,都需要他人的帮助,广泛的社会支持是个体心理健康不可或缺的。

第四,渴望交往与心灵闭锁的冲突。没有哪个时期比青少年时期更加渴望友情与爱情的滋养,更加渴望同辈群体的认同与归属。在这个时期,每个人都渴望着爱与友谊,渴望着交往与分享,渴望着自我价值得到实现,渴望着探讨人生的真谛,寻找人生的知己,希望成为群体中受尊敬与欢迎的人。然而,大学生的自我表露又受心灵闭锁的影响,总是不经意地将自己的想法深藏起来,与同学有意无意保持着一定的距离,存在着戒备心理,不能完全敞开心扉交流与沟通思想。这也是大学生常常感到的“交往不如中学那么自如真诚”的原因所在。

三、大学生的发展课题

成才是每一个大学生梦寐以求的愿望,然而成才离不开健康的心理。心理健康的人大部分时间有积极乐观的心理状态,表现出良好的心理素质,能适应环境变化,主动寻求人格完善,有耐挫力,乐于与人交往,融入集体。

从发展心理学的视角看,不同的人生阶段有着不同的发展任务,而大学阶段的人生发展任务最为集中,青年时期的发展课题颇受学者的关注。

哈佛格斯特(R.J. Havighurst, 1952)将青年期的发展课题列为十项:

青年期的同龄集团

(1) 学习与同龄男女之间新的熟练的交际方式;(2) 学习作为男性或女性的社会任务和角色;

独立性的发展

(3) 认识自己的身体构造,有效地使用自己的身体;(4) 从精神上独立于父母或其他成人;(5) 具有经济上的自立自信;(6) 选择职业及其准备;(7) 做结婚及家庭生活的准备;(8) 发展作为社会一员所必须具备的知识和态度;

人生观发展

(9) 追求并完成负有社会性责任的行动;(10) 学习作为行动指针的价值观和伦理体系。

美国生涯辅导学者伊根(G. Egan)认为,成人期十大发展任务是:

(1) 变得更具备能力;(2) 达到自主;(3) 发展并实践自己的价值观;(4) 形成自

我认定;(5)将“性”纳入自己生命的一部分;(6)结交朋友并发展亲密关系;(7)爱与许诺;(8)从事初步的工作与生涯选择;(9)成为好公民;(10)学习并善用休闲时间。

我国林崇德教授认为青年期的发展任务主要包括 10 个方面:

(1)对身体的发育,特别是因性成熟引起的诸多变化的理解与适应;(2)经济独立;(3)逐渐完善作为男性与女性的性别角色;(4)对新的人际关系特别是异性关系的适应;(5)正确认识自己在社会中的角色,通过社会活动逐渐完善自己;(6)树立作为社会一员所具备的人生观与价值观;(7)掌握作为社会一员应当具备的知识技能并且付诸实践;(8)选择职业及工作适应;(9)恋爱、结婚及婚姻适应;(10)成就感的获得与自我实现。

这些人生任务的完成离不开良好心理素质的养成。

第二节 大学生心理健康教育发展新趋势

我国大学生心理健康教育已走过了 30 多年的历程,在优化学生心理素质、开发学生心理潜能、提高学生心理健康水平、促进学生全面发展方面发挥了积极的作用,取得了良好的效果。如今,社会的快速发展以及大学生成长的迫切需要,对大学生心理健康教育提出了更高的要求。其发展趋势将体现在以下几个方面:

一、大学生心理健康教育目标的育人性

心理素质是人最重要的素质之一,这一素质不仅决定人的发展方向,而且直接影响人的智力、体力的发展和发挥的程度。当今大学生更加注重自身全面素质的提高,意识到成才的条件不仅要有丰富的知识、过硬的本领,更要有完善的个性、健全的人格、坚强的意志、高尚的情操、良好的适应能力等,只有全面发展的人才能适应时代的需要。

发展性的心理健康教育在解决大学生心理困扰、优化心理素质方面具有不可替代的作用。大学生心理健康教育要根据学生身心发展的一般规律和特点,帮助不同年龄阶段的学生尽可能圆满完成各自的心理发展课题,妥善解决心理冲突,进而提高个体心理素质,促进个体个性发展和人格完善。而单纯以矫正和治疗为目标和手段的大学生心理健康教育,无法适应现实发展的需要,也无法满足广大学生的心理发展需求。以育人为目标的大学生心理健康教育必将成为未来心理健康教育的基本走向。

二、大学生心理健康教育功能的开发性

大学生心理健康教育功能的开发性是新形势下心理健康教育功能的新发

展。随着知识经济的到来,我国科教兴国、人才强国战略的广泛实施,建设自主创新国家的目标和人才资源是最重要资源的发展趋向,把人的全面发展和人才资源开发提到了前所未有的高度。我国大学生心理健康教育在开展初期,教育内容主要侧重于指导学生提高心理适应能力和挫折承受能力,预防和减少心理疾患,但随着心理健康教育的普及与深化,开发学生潜能、培养创新能力受到更多的重视。心理健康教育之所以具有并可以发展开发功能,是因为人在认识和改造世界的过程中具有能动性,创造本身就是一种发掘、开发,是人的主观能动性的深层发挥。而人的能动性是有层次和深度的,不可能自发地完全释放出来,需要对其进行深度发掘。

创造性人格特质主要包括独立性、批判性、灵活性、幽默感、洞察力、责任感、事业心、自信心、顽强的毅力,以及坚忍顽强的性格。大学生心理健康教育应涵盖学生创造力的培养、潜能的开发,在尊重大学生的兴趣爱好、发挥其特长与优势的基础上,充分培养学生探索新事物的兴趣,促进学生自我意识的协调发展,帮助学生提高人际交往能力和社会适应能力,促进其智力与能力的发展。

三、大学生心理健康教育对象的广泛性

马克思所说的人的全面发展,不只是单个人的发展,而且是指“每个人”、“任何人”,即“全体社会成员都普遍得到发展”。大学生心理健康教育要面向全体学生,全体学生都是心理健康教育的对象和参与者,高等学校的一切教育特别是心理健康教育的设施、计划、组织活动,都要着眼于全体学生的发展,考虑到绝大多数学生的共同需要和普遍存在的问题,通过心理咨询、心理健康知识传播、心理课程、心理讲座、团体心理辅导、就业辅导、生涯辅导以及校园文化建设等形式组成立体式的心理健康教育网络,覆盖大学生生活的方方面面,为大学生提供及时、有效、高质量的心理健康指导,帮助大学生树立心理健康意识、掌握心理健康的基本知识和技能、增强心理调适能力和社会生活适应能力、培养健全人格、优化心理品质、提高心理健康水平,促进大学生全面和谐发展。

四、大学生心理健康教育机制的系统性

当今高校在心理健康教育中普遍面临的一个突出困境是专业力量与现实需求之间的差距。在目前大学生心理健康教育专职人员相对短缺的前提下,建设一支以专职教师为骨干,专兼结合、专业互补、相对稳定、素质较高的大学生心理健康教育和心理咨询工作队伍,便显得尤为重要。

首先,配备一定数量专职从事大学生心理健康教育的教师。建立一支专业