

高等院校规划教材·心理健康教育系列

校园心理卫生活动 设计与组织

Campus Learning Design and Organization in mental health

主 编 包陶迅
副主编 丁芳盛 叶 芳



哈尔滨工业大学出版社

高等院校“十一五”规划教材·心理健康教育系列

校园心理卫生活动 设计与组织

主 编 包陶迅
副主编 丁芳盛
叶 芳

哈尔滨工业大学出版社

内 容 提 要

浙江海洋学院是我国最早在班级设立心理(卫生)委员的院校之一。作者在学习、实践和培训中积极探索,注重实效,编写出此书。

本书共 12 章,主要包括校园心理卫生活动的对象、内容、程序、主体,校园心理卫生宣传、校园心理网站、影视欣赏与影视心理分析、校园心理剧、能力拓展训练、学校大型心理卫生宣传活动、班级心理卫生活动、心理社团活动等内容。

本书还包括心理卫生活动实例、策划案例、组织方案、活动访谈、阅读材料等,具有实用、丰富、新鲜等特点,既可作为高等院校开展心理卫生活动的培训教材,也可作为校园开展心理卫生活动的实用参考书,还可作为学生干部、活动组织者和参与者的自学读本。

本书获浙江海洋学院学术基金资助,为校级重点建设教材

图书在版编目(CIP)数据

校园心理卫生活动设计与组织/包陶迅主编. —哈尔滨:
哈尔滨工业大学出版社, 2009. 12
ISBN 978 - 7 - 5603 - 2725 - 9

I. 校… II. 包… III. ①心理卫生 - 健康教育 - 活动课程 - 教学设计 ②心理卫生 - 健康教育 - 活动课程 - 教学组织
IV. G479 G423

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 089446 号

责任编辑 田新华
封面设计 刘希源
出版发行 哈尔滨工业大学出版社
社 址 哈尔滨市南岗区复华四道街 10 号 邮编 150006
传 真 0451 - 86414749
网 址 <http://hitpress.hit.edu.cn>
印 刷 哈尔滨工业大学印刷厂
开 本 880mm × 1230mm 1/32 印张 10.375 字数 306 千字
版 次 2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5603 - 2725 - 9
定 价 29.90 元

(如因印装质量问题影响阅读,我社负责调换)

高校心理健康教育是高校实施素质教育的重要组成部分。根据教育部《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》(教社政厅[2002]3号)文件的指示,推进高等学校大学生心理健康教育工作,要坚持重在建设、立足教育的方针;坚持面向全体学生,坚持正面教育。工作中需要增强时代感、针对性、实效性和主动性。

纵观近些年来高校心理健康教育的研究文献,内容非常丰富。大量文献探讨了高校心理教育工作的作用与意义、心理健康教育条件、环境因素作用以及途径与方法。这些宏观的理论研究对提高人们对高校心理教育的重视程度起到了重要的作用。但是实际工作中如何深入、系统、有效地实施心理健康教育,具体可操作的途径与方法的探讨相对见少,实际操作指导的论文与论著远远跟不上形势发展的需要,已有的工作方法研究,重点还是放在方法论与途径有效性的论证上,缺乏系统的操作方法的研讨。并且,在心理教育途径与方法的研究中,多侧重以问题心理为目标、以管理层面以及干预性质为主题的工作问题讨论,如机构建设、队伍建设、心理普查和档案建设等,具有广泛教育意义的、有广大学生参与的心理教育活动研究比较少。存在这种现象,与我国高校心理健康教育工作实践历史

不长有关,许多途径与方法还在探索和讨论之中。

目前,高校第一线的心理卫生工作者最为关心的是具体怎么做的问题。在全国的各类心理健康工作研讨会议期间,台上报告的多是性质意义的理论阐述,台下讨论最为热烈的则多是具体实际操作与实施方法,台下的口头交流成为互相学习的主要手段。由于实际操作的广泛需求,近年来国内流行起大量的心理咨询与心理辅导的操作性培训,即将国外的某些理论转为实际操作的实战培训。这类培训弥补了方法与手段的缺乏,但是每一种技术与方法的培训都需大量的费用,几乎没有多少学校能够承受。况且在实际运用中,一些国外引入方法的非本土化特征,常常被本土文化“免疫”而没能达到预想的效果。

这种理论建树与实际操作发展明显不对称的现象,影响了我国高校心理健康教育实际工作的深入发展,成为当前急需解决的问题。我国目前非常需要理论与操作结合的著作,更需要适合本土的实际操作的著作。着重于操作方法探讨并非是推行实用主义,而是将理论从虚无的架空状态转化为实际工作效益,使理论实现其真正的价值。因此我们设想,在当前理论与操作探讨不对称、本土方法大量匮乏,又在节约型社会提倡之际,需要把这些年来探索的有效可行的方法进行系统的概括与总结,通过图文结合、理论与个案结合的方式明了地呈现出来,用于交流与讨论,促使我国心理健康教育的深入发展。可以说,认真探讨总结我国近些年来本土的心理教育实践,是一项重要的现实任务,

从中形成自己的理论,更是重要的历史任务。

正是基于这样的思考,我们着手编写此书。从2005年开始我校以公选课的形式对全校班级心理卫生员(现在称“班级心理委员”)进行培训。4年里,我们又不断对其结构与内容进行修订和补充,最后形成《校园心理卫生活动设计与组织》这本著作。本书主要针对高校心理卫生工作途径与方法展开系统分析与讨论,内容集合了我国高校传统的工作方法以及近些年来许多新的尝试。我们有意将各种工作方法尽量系统地加以综合概括。当然,不少方法还不是很成熟,有些方法解析界说得还不清楚。我们愿诚挚地接受各位理论工作者与实际工作者的批评,目的是求得工作上新的推进,共同繁荣我国学校心理健康教育事业。

本书由包陶迅组织编写,包陶迅、丁芳盛和叶芳共同负责全书结构和章节的设定,并对全书进行统合。在作教材使用中,包陶迅和丁芳盛共同负责课程效果的考查,并对章节的设定进行调整。各章执笔人:第一章、第二章:包陶迅;第三章、第四章:叶芳;第五章:张晶;第六章、第七章:丁芳盛;第八章:张晶;第九章:张晶、叶芳;第十章、第十一章、第十二章:丁芳盛。

本书在编写过程中得到了浙江海洋学院党委副书记黄建钢博士、浙江海洋学院全体心理委员和心理志愿者的大力支持和帮助,在此表示衷心的感谢。

书中参考引用了国内外学者的一些相关研究成果和理论观点,在此表示感谢。哈尔滨工业大学出版社田新华老师为本书的出版付出了大量劳动,我们对她表示深深的谢意。

对于著作中不当之处,恳请广大心理健康教育同行和大学生朋友们提出意见和建议,以便再版时改进和完善。

包陶迅

2009年8月 舟山

目 录

第一章 校园心理健康教育活动概述.....	1
第一节 校园心理健康教育活动的目的与途径.....	1
第二节 校园心理卫生活动的历史与发展特点	13
第三节 校园心理卫生活动的发展趋势	20
【讨论空间】	30
第二章 校园心理卫生活动的对象和内容	31
第一节 校园心理卫生活动的对象	31
第二节 校园心理卫生活动的内容	36
【讨论空间】	58
第三章 校园心理卫生活动的主体	59
第一节 班级心理委员	59
第二节 学生心理社团	74
【讨论空间】	87
第四章 校园心理卫生活动的程序	88
第一节 校园心理卫生活动的一般程序	88
第二节 校园心理卫生活动的设计	90

第三节 校园心理卫生活动的组织	94
第四节 校园心理卫生活动的总结	100
【讨论空间】	114
第五章 传统心理卫生宣传	115
第一节 传统心理卫生宣传概述	115
第二节 传统心理卫生宣传形式	122
【讨论空间】	130
第六章 校园心理卫生网站建设	131
第一节 校园心理卫生网站	131
第二节 校园心理卫生网站的作用和设计	137
第三节 校园心理卫生网站的建设和维护	145
第四节 校园心理卫生网站常见栏目	153
【讨论空间】	161
第七章 影视欣赏与影视心理分析	162
第一节 影视艺术与影视心理赏析	162
第二节 高校开展影视心理赏析活动的意义	165
第三节 影视欣赏与心理分析活动的组织与设计	173
第四节 影视心理赏析策划实例	184
【讨论空间】	191
第八章 校园心理剧	192
第一节 心理剧	192
第二节 校园心理剧	200
第三节 校园心理剧的设计与组织	206
第四节 校园心理剧活动实例	215
【讨论空间】	226

第九章 能力拓展训练	227
第一节 拓展训练概述	227
第二节 拓展训练活动的筹备	236
第三节 自助拓展训练的组织	240
第四节 拓展训练活动实例	247
【讨论空间】	257
第十章 学校大型心理健康教育宣传活动	258
第一节 学校大型心理健康教育宣传活动概述	258
第二节 学校大型心理健康教育宣传活动的策划	261
第三节 学校大型心理健康教育宣传活动的组织	268
【讨论空间】	275
第十一章 班级心理卫生宣传活动	276
第一节 班级心理卫生宣传活动概述	276
第二节 班级心理卫生宣传活动的种类和形式	280
第三节 班级心理卫生宣传活动实例	285
【讨论空间】	299
第十二章 心理社团活动的设计与组织	300
第一节 心理社团活动概述	300
第二节 心理社团活动的主要形式	304
第三节 心理社团活动的设计与组织	310
【讨论空间】	318
参考文献	319

第一章 校园心理健康教育活动概述

第一节 校园心理健康教育的目的与途径

校园心理健康教育活动是学校心理健康教育的一部分,是以增进学生心理健康、提高大学生心理素质为目的,以校园文化活动为形式,以学生为主体的心理教育活动。

一、心理健康教育的目的

大学生正处于走向成熟阶段,在他们适应社会的心理成长中会遇到各种压力与挫折、冲突与烦恼以及选择与发展的迷茫,非常需要正确的心理引导与教育。高校心理健康教育的目的,就是要促进大学生心理健康,提高心理素质,以使其健康成长。

(一)心理健康

心理健康即个人具有良好的心理健康状态,其概括的含义主要反映在:个体内部心理过程和谐一致,与外部环境适应,良好的稳定的心理状态。这个认识得之于对 R. J. Havingurst 在 1952 年提出观点的理解。美国芝加哥大学瑞士籍社会学家 R. J. Havingurst 认为,心理健康的个体具有以下心理品质:幸福感、和谐、自尊感、个人的成长、人格统合、与环境的良好接触、在环境中保持有效的适应、在环境中保持相对独立^[1]。这几个方面有机地联系在一起,比较全面地概括了心理健康的主要构成因素。

(二)良好的心理素质

良好的心理素质是构成心理健康的基本元素,形成心理健康的心理基础。良好的心理素质因素,可以概括为以下方面:

(1)与自尊相关的:全面接纳自我、善于正性评价事件、善于发现事件的意义、对未来乐观、有自我有效感等。

(2)与个人成长、潜能发挥相关的:自知不足、善于学习、勤奋进取、敢于自我挑战、追求最高价值体现等。

(3)与个人成熟、人格统合相关的:现实理性、情绪稳定、有的人生目标、果断坚定、耐受挫折、自律、有责任心等。

(4)与环境社会适应相关的:热爱自然、热爱生命、友好待人、善于交往、自我反思、主动调整行为、参与社会活动、独立自主等。

(三)心理健康与心理素质的关系

良好心理健康状态与良好心理素质的关系,可以通过心理因素的关系来展现(见图 1.1)。

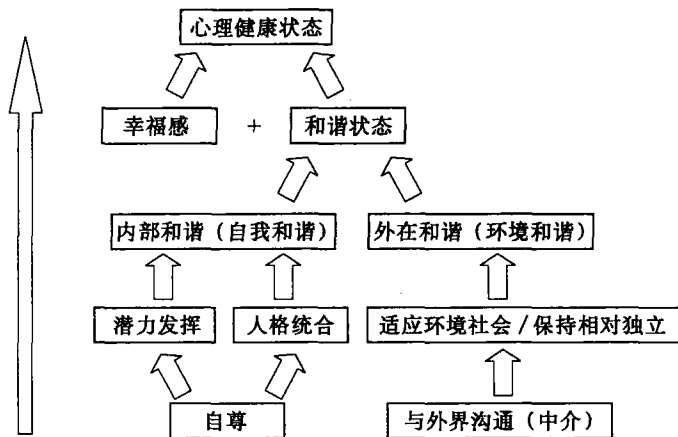


图 1.1 心理健康因素关系

心理健康状态体现为一种主观感受与一种状态,即主观幸福感与和谐状态。

1. 幸福感

这是最有价值的特质。有幸福感的人,经常能体验到幸福或满足,即需要能得到满足。这些需要既包括物质需要也包括精神需要,如自我成长、自我实现。达到这种满足状态的条件,一是自我在发展中人生

目标设定合乎事物发展的一般规律,合乎他自身的潜力与能力水平,能满足自己的最高需要;二是在追求满足或实现自己价值的时候,能从事物中获取正性意义。所以有幸福感的人,表现为对工作或生活有憧憬与期待,有热情与情趣,在追求与实现过程中有较多的自我肯定,能体验到较多的满足。反之低幸福感的人,则可能是一个冷漠的人,他们在生活与工作中找不到意义,没有乐趣;或抑郁的人,对自己所做的和将要做的,看不到可肯定的价值;或愤世嫉俗的人,把自己追求的不成功确认是社会的原因,力图按照他的愿望改变社会;或偏激的人,把自己的不成功看成为是他人的阻碍,当然不能与周围人维持良好的人际关系了。从来没有体验过幸福感的人,体现为理想目标的设定超过了自身可达到目的的水平,内心处于不和谐的状态。

2. 和谐

具有幸福感的基础是和谐。和谐包括内在和谐(即自我和谐,内在冲突少)及与环境的和谐(与外部环境适应)。

内在的和谐为,能正视自己的优点与不足,合理地设定自我期望,使理想的自我与现实达到统一。具体体现在以下三点:

(1) 自尊感。即在自我认识与正确评价自我的基础上,坦诚地肯定自己的优长,获取与维护对自己优点的评价。高自尊的人同时也承认与接纳自己的不足,能努力弥补不足,而不是回避或过度掩饰自己的不足。

自尊是产生和谐的基本心理需要或心理动力。自尊不足或低下,对自我潜能的开发会缺乏积极动力。对自己不足过多负性评价带来的体验是自卑。当自我肯定的力量大于自我否定的力量,自我将产生超越,即促使努力学习、追求发展,使心理成长,潜力得以发挥。

人本主义代表马斯洛需要层次理论认为,在自尊达到一定满足程度时,求知与求完美的需要就激发了起来,促使潜能的发挥,达到自我实现的境地。自尊是产生求知、求完美完善、自我实现的源动力。其更大的价值在于,一旦求知、求完美完善、自我实现的需要被激发并得到了一定的满足,则会在这些方面产生持续而更高的需求,成为一种促使自我成长的强大的内在动力,促使人的潜能得以更大的发挥。

(2) 个人的成长,潜能的发挥。即在能力方面认识自己优长的基础上,努力学习,开发自己的潜力,弥补自己的不足。也即在自我实现或是实践中,不断努力进取,在学习或工作中能力得到充分发挥,并能得到社会的肯定。

(3) 个人的成熟与人格的统合。即在人格发展方面,认知、情绪、动机行为,以及对己、对人、对社会的态度合乎自己的年龄、身份、文化与环境,态度与行为具有稳定性、独立性与完整统一性。包括能够辩证地看问题,理性地处理问题,恰当地自我评价;情绪丰富并善于控制,情绪反应合乎文化与年龄特点;有明确的人生目标与计划,果断坚定的行动,有承受挫折的能力。自我内在一致性高,矛盾冲突少。社会化过程正常,没有提前闭合,也没有回退。

与环境的和谐主要指良好的自然环境适应与社会环境适应,主要包括以下三点:

(1) 与环境保持良好接触。即保持对外界开放的态度,与自然界和谐相处,与人正常沟通、主动交往。在动态发展的社会中,与时俱进,吸收精华,能及时获得自我的反馈信息,及时调整自己的态度与行为,而不是回避或自闭。

(2) 在环境中保持有效的适应。能适时调整自己的生活方式,主动适应生存环境;能调整好自己的行为方式与态度,处理好冲突矛盾,与人们建立良好的人际关系,以获取良好的生存条件,获得心理归属与社会支持。

(3) 在环境中保持相对独立。即在自然与社会环境适应中,保持自己的相对独立,有独立见解与意志行为,不是一味地被动适应、盲目追随。在可能的情况下主动改变环境,使之与环境更为和谐。同时也给自己独处的空间,以反思自我;给自己自由放松的机会,缓释压力。

良好心理素质的养成,有先天的成分,更多的则是后天环境教育的影响。人自出生以来所受的影响一直没有停止,受影响最深的是童年时期,然而作用时间最长和最为系统的则是学校教育时期。学校心理教育,是系统教育的一部分。它通过组织各种丰富的心理健康教育活动,以增进受教育者的心理健康、提高其心理素质。

二、高校心理健康教育的途径——校园心理健康教育活动

(一)校园心理健康教育活动的性质

从高校心理健康教育系统来看,校园心理教育活动,是实现高校心理健康教育目的的重要途径。

高校心理健康教育活动,是一个多层次、多元化的工作系统,包括通过教师来主持的规范化的课程教学、个别心理咨询、团体心理辅导等工作,也包括上述主渠道以外的以学生为主体的校园心理卫生教育活动。教育部文件要求“要充分利用高等学校广播、电视、计算机网络、校刊、校报、橱窗、板报等宣传媒体,通过第二课堂活动,广泛宣传、普及心理健康知识,强化学生的参与意识,提高广大学生的兴趣。要通过加强校园文化建设,营造积极、健康、高雅的氛围,陶冶学生高尚的情操,促进其全面发展和健康成长。”校园心理健康教育活动大量在课程学习之余进行,与主渠道工作共同构成了完整的学校心理教育工作系统,是学校心理教育系统中不可缺少的部分。

通过校园心理教育活动这一途径,弥补了主渠道实施方法相对单调的局限,使心理健康教育得到广泛的传播与渗透。在校园里,正规渠道的教育通常为专业性教育,偏向知识性教育,社会的心理的教育不够开放,学生的许多成长中的心理问题不能通过正规课程得以解决。与此同时,校园中各类社会文化影响却极为丰富,多彩的非主流的业余生活文化模式、混杂的网络媒体信息传播,使正规渠道的教育与业余社会文化影响形成两个独立的方面,并且在丰富而有吸引力的业余社会文化影响中,正规渠道教育常显示出乏力与无奈。而校园心理健康教育活动,正是以其正性主导和丰富多样性、以各种学生喜闻乐见的与娱乐结合的方式来进行,能吸引众多学生参与,很容易被大学生们接受。

校园心理健康教育活动可以通过因地制宜的设计,使学校心理教育更为适合环境条件而易于推行;其合乎本土的自行设计,易于被接受教育的学生同化;可以追踪学生心理的动态变化,随时选择合理的方式方法,使心理健康教育更具有针对性和时效性。总之,校园心理健康教育活动促使心理健康教育深入到最基层、落到实处。

(二)心理活动在心理教育中的作用

相对于心理教育的课堂教学而言,心理教育活动对学生心理的影响更为广泛。

我国的课堂教学,通常以教师主讲为主,学生来学习就是来听。教师讲得好,多听些,不感兴趣的就少听或不听,许多学生更在乎修完学分。因此课程结束了,很少有学生会再去思考课堂上的问题,交完作业或考完试学习就结束了。学生们在课程教学过程中处于相对被动的状态,学习积极性常常不高。另外,课堂教学通常是教师事先根据早就拟定的教学大纲,按计划讲授课程内容,要完全照应当时学生最为关心的问题或存在的问题非常困难。

心理活动有利于大学生主动探索与思考。因为大量的心理活动于课余进行,且说教比较少,活动比较符合现代教育理念,强调主动学习、发现学习,不只是把现有知识直接给学生,而是更多地以活动为载体,让学生在活动中积极探索与思考相关的心理问题,去发现与体会其中的意义。如心理游戏“背摔”,即考验对周围同学的信任度,只有参与过这一活动才有深刻的体验,活动之后才会对自己、对他人的态度有新的认识,知道自己能不能真正信任他人。大学生正处于自我同一性矛盾冲突时期,需要讨论的话题非常多,心理活动非常适合大学生自我探索的需要。这些话题在其他课程中很难涉及,即便是在大学生心理健康课中也很难有足够的讨论,经常是一个话题才提起,一下课话题就结束了。适时地有针对性地组织大家一起探讨,如组织系列辩论会、读书会、座谈会等活动,收获会更显著。

心理活动符合大学生喜欢活动的心理需要。尤其是自己参加的活动或参与组织的活动,不仅能增加心理健康知识与体验,也能满足与人交往的需要,还通过交往启发对自己、他人和有关心理问题的认识。

(三)心理健康与心理卫生

心理健康是一种状态,保持与维护这种状态的行为即心理健康行为,通常也称之为心理卫生。校园中的心理健康教育活动的目的就是维护与提高心理健康水平,因此心理健康教育活动又可称为心理

卫生活动。心理健康与心理卫生两个概念的区别只在于,前者是侧重状态,后者是侧重行为,总体含义大致相同。因此,心理健康概念常与心理卫生概念一同使用。

三、校园心理健康教育活动的特点

(一)以发展性心理问题为切入点

增进学生心理健康、提高大学生心理素质是心理教育的根本工作目标。但抽象的心理健康原理、心理素质概念与学生们的理解有一定距离,工作中需要寻找能引起学生关注与兴趣的切入点。大学生心理健康教育的最佳切入点是大学生们普遍关心的、在自己发展中已遇到或可能会遇到的心理问题。如新生学习适应问题、专业定向问题、求职就业问题、人际交往问题、情感与性问题、自我意识问题、人生发展问题与人格完善问题等。在大学期间,所有的学生都在不断经历发展性课题的考验,少数学生会因长期没有解决好发展中的心理问题而使问题严重化。因此,发展性心理问题是有关心理问题学生想急于解决的,也是心理健康状态良好的学生想预先了解的,是校园中共同关心的问题。

(二)校园文化特点

首先,校园心理卫生活动是有别于课堂教育主渠道的心理教育方式,与正规的课程教育方式相比,具有校园文化活动的特点。这种特点使校园心理活动常带有非严格的专业性,形式上的多样性,并经常带有休闲与娱乐性。如由专家主持的心理健康讲座具有很强的专业性,而学生自编的小品、小报等心理健康宣传内容,带有较多的生活气息,专业性不很强,其编辑也与专业水平有很大距离。形式上博采众长、活泼多样,有单向宣传也有双向互动,有纯粹知识传递也有参与体验性活动,有大张旗鼓的大型活动也有隐性的日常渗透。目前高校普遍采用的心理卫生活动大致有橱窗、板报、报纸、手册、电台与广播宣传,有讲座、座谈、影评等主题对话,借鉴多种媒体与时尚方式的网上对话、心理情景剧、心理游戏与心理素质拓展训练等。后者具有更多的休闲娱乐性,比较活泼,很能吸引学生。