

辽宁省社科基金重点项目 (编号: L12AZZ003)



高校

张卫平◎著

心理健康教育研究



辽宁大学出版社
Liaoning University Press

014003794

辽宁省社科基金重点项目(编号

112AZZ003)

B844.2

289



高校

张卫平◎著

心理健康教育研究

B844.2

289



北航

C1691390



辽宁大学出版社
Liaoning University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

高校心理健康教育研究/张卫平著. --沈阳: 辽宁大学出版社, 2013. 5
辽宁省社科基金重点项目
ISBN 978-7-5610-7258-5

I. ①高… II. ①张… III. ①高等学校—心理健康—健康教育—研究—中国 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 089329 号

出 版 者: 辽宁大学出版社有限责任公司

(地址: 沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码: 110036)

印 刷 者: 抚顺光辉彩色广告印刷有限公司

发 行 者: 辽宁大学出版社有限责任公司

幅面尺寸: 148mm×210mm

印 张: 7.125

字 数: 200 千字

出版时间: 2013 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 贾海英

封面设计: 韩 实

责任校对: 李海卫

书 号: ISBN 978-7-5610-7258-5

定 价: 24.00 元

联系电话: 024-86864613

邮购热线: 024-86830665

网 址: <http://www.lnupshop.com>

电子邮件: lnupress@vip.163.com

前 言

高等教育的目标是要将大学生培养成为“自由而全面发展”的个体,具体来说,是让大学生成为具有完备的专业结构,个性得到充分发展、人格得以完善的身心健康人。当从政治观、道德观的视角不能完全解释大学生的特异行为及表现,甚至出现生命不能得以保全等现象时,心理安全问题、心理健康问题、心理发展问题的研究与解决就显得尤为重要。心理健康教育自2004年以来在大、中专院校全面展开,高等院校率先垂范,始终走在理论研究和实践探索的前沿,为大专院校、中小学的心理健康教育提供了有益的理论借鉴和实践参考。就高校心理健康教育本身而言,因其客体、育人环境、工作体制等具有独特性,因而与一般性心理健康教育形式相区别,需要一套量身定做的教育理念、工作定位、体系模式以及方法路径等来实现其价值和目标。这就要求广大高校心理健康教育工作者在实践中要有反思意识和创新思考,不断总结和提炼,结合高等教育目标和现实需要,修正完善现有理论和实践成果,力求其教育效果最大化,真正实现高校心理健康教育的可持续发展。

1. 本书主要思路。本书从分析和反思高校心理健康教育发展现状入手,坚持理论与实践相结合原则,介绍了国内外高校心理健康教育基础理论,结合实证分析,从全新的角度探讨了一系

列高校心理健康教育热点难点问题。从而提出一些建设性观点和主张。

目前,高校心理健康教育研究,从理论层面上看,对高校心理健康教育的研究多从心理学的角度着眼,主要探讨心理学在心理咨询中的实践应用,这可以说是心理健康教育理论研究的起点,但不能成为主流,心理学中的原理和规律应该放到整个心理健康教育环节中去;另有研究角度是在思想政治教育视域下看待心理健康教育,研究多集中在两者关系的归结上,学者们努力地将心理健康教育与思想政治教育相融合,从目标的一致性和方法的互相借鉴上寻找其结合点。心理健康教育作为思想政治教育的一个研究方向,能否在实践基础上依托心理学、教育学、社会学、思想政治教育学整合出属于自己的理论体系,作为实践的指南,这种研究目前还很少。而从实践层面上看,高校心理健康教育的各个实践环节没有摆脱一般性问题束缚。明显的如心理咨询问题,依然在障碍性心理咨询的框架下,从方案、责权利划分、技术选择、咨访伦理上都充满一些问题和病态辅导的痕迹,这不仅不能满足越来越多的发展性咨询来访的实际需要,更不符合高校心理健康教育发展性的本质和以发展为目的的走向。再比如,高校团体辅导,更多的操作停留在心理游戏的层面上,分享与朋辈辅导的价值较低,与中小学团队辅导相比并无优势。本书在以上诸问题方面进行了一番尝试性探索。

2. 本书特色及创新之处。目前高校已经有更多心理健康教育工作者投入到心理健康教育研究领域来,但从著作成果上看,大多集中于大学生心理健康教育读本和辅导手册上。面对的读者对象是受教育对象,较少有针对心理健康教育理论实践体系研究和面向广大心理健康教育工作者和研究者的书籍。本书就是

这种尝试研究的一个成果。本书在笔者多年实践研究基础之上,通过系列专题研究的形式,从九个方面比较深入系统地将高校心理健康教育中的核心问题、关键问题以及热点问题进行了梳理,有理论有实践。比如,对高校心理健康教育的现状及可持续发展中的关节点的把握是比较客观和准确的。对高校心理健康教育的理论基础进行了系统化的建构,对马克思主义人学、思想政治教育人学思想的引入使得理论体系更加丰满,使得高校心理健康教育和思想政治教育的对接更具合理性和契合性。对高校心理健康教育的价值和功能的深入挖掘,为高校心理健康教育走出边缘化的处境提供新的价值理论支持。对高校心理健康教育的模式和体系提出基准化的思想,不仅可以解决高校心理健康教育的实践指导的问题,更可间接解决其效果评估和评价的问题。特别是在高校心理健康教育队伍建设和培养上,专门对辅导员的心理工作能力和培训进行了详细论述,对辅导员专业化问题提供了现实性参考。希望给该领域的相关人员和广大读者带来启示和导向作用。

总之,本书力图具有学术和操作指导的双重价值,并间接实现高校心理健康教育宣传和普及的效果。

高校心理健康教育不仅需要所有心理健康教育工作者有热情、有专业、肯投入,更需要其在踏踏实实、兢兢业业的工作实践中,能阶段性地站在一定的高度上进行理论反思和实践验证,通过科研来提高实践的理性认知,从而促进教育效果,进一步促进理论的升华,形成良性循环的状态。唯有这种理论探索精神才能不断推出更多、更有价值的学术成果,为高校思想政治教育和心理健康教育领域的学术繁荣频添新意,为该领域的理论大厦添砖加瓦。笔者长期工作在高校心理健康教育一线,始终将全部身心投入到大学生心理发展指导与研究中去,在辽宁高校率先提出

心理健康教育工作模式的理念并构建出具有地区特色的体系结构，围绕高校心理健康教育开展了多项科研项目并取得相应成果，本书就是笔者承担的省级社科基金重点课题的主要成果之一。现做尝试，仅当抛砖引玉。不足和疏漏之处，敬请专家、读者予以指教。

作者

2013年4月

目 录

第一章 高校心理健康教育发展现状的反思	1
第一节 高校心理健康教育的误区与“瓶颈”	3
一、心理咨询代替心理健康教育	3
二、重障碍性心理咨询,轻发展性能力培养	4
三、理论简单照搬遭遇实践“瓶颈”	5
第二节 高校心理健康教育需要“元”理论探寻	7
一、“元”理论研究的意义与关键	7
二、“元”理论研究的现状与内容	8
第三节 高校心理健康教育的走向与回归	9
一、回归在思想政治教育的视域下	9
二、应立足理论与实践互为的取向	9
第四节 高校心理健康教育何以可持续发展	10
一、主动引领思想政治教育向微观领域延伸	10
二、促进辅导员队伍专业化建设	11
三、带动思想政治教育者人格的专业构建	12
四、加强自身的规范化建设	14
第二章 高校心理健康教育基本理论研究	16
第一节 本土传统文化的依托与提炼	16
一、儒家“仁”的思想奠定健康心理的认知基础	16
二、道家的“无为”思想关乎健康情感和适度行为	18

三、佛家的“无我”思想强调自我调节	19
第二节 马克思主义人学提供根基和支撑	20
一、马克思关于人、人性、类特性的界定	20
二、马克思人学研究状况及成果	21
三、思想政治教育人学研究及成果	23
第三节 西方心理学理论的引用与转化	24
一、与心理健康教育主要相关的理论	24
二、对心理咨询产生影响的主要流派及其应用	26
第四节 国内现有研究成果的借鉴与发展	32
一、国内主要研究热点	32
二、国内现有研究成果	34
第三章 高校心理健康教育的功能与价值	38
第一节 心理健康教育价值研究的概述	38
一、关于心理健康教育价值研究现状	39
二、价值与功能研究是心理健康教育的自省	40
第二节 高校心理健康教育价值的内涵	40
一、从现实角度看心理健康教育价值	40
二、从个体发展看心理健康教育价值	42
三、从教育主体看心理健康教育价值	44
四、从心理健康教育的过程看心理健康教育价值	46
第三节 心理健康教育对思想政治教育的价值	47
一、理念价值	47
二、目标价值	49
三、学科价值	52
四、方法价值	53
第四章 高校心理健康教育中的伦理问题	60
第一节 心理咨询中的伦理问题及影响因素	60

一、心理咨询中的伦理问题	60
二、影响咨询关系与效果的伦理问题	61
第二节 高校心理咨询工作的伦理困境与成因	63
一、特殊角色衍生多重关系所带来的伦理难题	63
二、保密原则与管理需要冲突造成的伦理困境	65
三、价值中立与价值引领所带来的伦理困境	66
第三节 高校心理咨询工作伦理困境的实践解决	67
一、高校心理咨询工作伦理困境解决的原则	67
二、高校心理咨询工作伦理困境解决的方法	69
第五章 高校心理健康教育模式与体系	78
第一节 高校心理健康教育模式和体系概述	79
一、高校心理健康教育模式	79
二、高校心理健康教育体系	80
三、高校心理健康教育模式和体系的关系	81
第二节 “四结合”模式下的“五位一体”	82
一、目标与理念	82
二、概念与内涵	82
三、工作定位和程序	85
四、外延与关键	88
第三节 标准化的心理健康教育体系	89
第六章 高校心理健康教育队伍建设	95
第一节 高校心理健康教育队伍概述	95
一、高校心理健康教育队伍	95
二、队伍组成与建设	96
三、队伍建设机制与培训体系	97
第二节 高校心理健康教育队伍的职业能力管理	99
一、高校心理健康教育专职人员的职业能力与管理	99

二、兼职心理辅导人员的职业能力与管理	100
三、心理辅导员的职业能力与管理	101
四、辅导员的心理教育作用与职业能力管理	101
五、心理委员的遴选与管理	105
第三节 高校心理健康教育队伍的心理素质管理	107
一、心理素质管理的含义	107
二、心理素质管理的意义	107
三、心理素质的内涵	110
四、提高心理素质的方法与途径	113
第四节 高校心理健康教育工作者的人格素养与培养	116
一、重视高校心理辅导人员人格素质的意义	117
二、高校心理辅导人员应具备的人格素养	118
三、高校心理辅导人员人格素养的培养	119
第七章 高校心理咨询中的问题	121
第一节 什么是高校心理咨询	121
一、高校心理咨询的定位	121
二、高校心理咨询的原则与目标	124
三、高校心理咨询的形式	126
四、高校心理咨询的内容	127
第二节 高校心理咨询工作者的遴选与培养	128
一、高校心理咨询工作者的遴选	128
二、高校心理咨询工作者的培养	129
第三节 高校心理普查工作的开展	139
一、心理普查的原则与目标	139
二、心理普查的规范与标准	141
三、心理普查的统计与分析	143
第四节 高校个体心理咨询的实施	145

一、高校心理咨询总体目标	145
二、高校心理咨询的责权利	146
三、高校心理咨询基本流程	147
第五节 高校心理咨询中的注意	147
一、去权威化	147
二、咨询中的忌语	148
三、去错误观念	149
四、技术由观念决定	149
第八章 高校心理健康教育中的团队辅导	151
第一节 高校团队辅导概述	151
一、团队辅导的概念	151
二、团队辅导的功能与应用	152
三、团队辅导的优势	153
第二节 团队辅导与高校心理健康教育	155
一、高校团队辅导	155
二、高校团队辅导的原则	157
第三节 团队辅导在高校中的实践与应用	160
第九章 高校心理危机干预和应激管理	180
第一节 高校心理危机干预和应激管理的概述	180
一、高校心理危机干预相关概念	180
二、高校心理危机干预与应激管理的意义	182
三、高校心理危机干预的模式与类型	184
四、大学生心理危机特点与干预策略	186
第二节 高校心理危机干预系统建设	187
一、高校心理危机干预及系统建设的原则	187
二、高校危机干预系统的队伍与职责	189
三、高校心理危机干预系统的内涵	190

四、高校心理危机干预与应激管理的科学研究·····	192
第三节 高校心理危机干预的重点与难点·····	193
一、理论体系的问题·····	194
二、操作层面的问题·····	194
三、采用标准的问题·····	197
四、危机干预后的问题·····	198
五、危机干预工作者自身问题与解决·····	199
主要参考文献·····	207
后 记·····	213

第一章 高校心理健康教育 发展现状的反思

高校心理健康教育的必要性与重要性毋庸置疑,“卢刚事件”、“马加爵事件”、“刘海洋事件”,从留学博士到清华高材生再到自卑的本科生,从嫉妒狭隘到好奇无底线,再到处理矛盾的简单残忍,一系列典型事件呈现出高等人才的高智商与人格障碍、心理能力低等心理问题的并存的状况。这里含有三个原因:

从大环境上说,中国的改革开放使得经济元素大量引进,不同的价值体系和行为模式也让国人大开眼界;从教育的层面讲,教育在训练学生超高读写算能力的同时也遭遇着人格培养的“瓶颈”。特别是高等教育,在实践中我们会看到,大学新生在心理普查中会筛选出平均 17%左右的心理健康状况自评异常样本,入大学前就有接受心理咨询和心理治疗经历的学生比例也在逐年增多。因此,高等教育面临的不仅仅是学生专业结构的建构和完善,还要承担起中小学个性完善和人格教育缺失的补位责任。

从个体的方面上看,独生子女的成长环境决定了学生不容易具有主体上的成长主动性和积极性,或者说,主动发展激情普遍低,高孤独感和低物质感并存,大多学生是在高考的指挥棒下、在老师追求升学率而强化管理的驱动下、在家长因攀比心理促使和就业的压力而推动之下,通过层层考试被动地走过各个阶段,许多滞缓、障碍、扭曲、危机的心理潜伏在学生的人格结构中被带至大学,进入大学后,在学习、生活、交友、择业等方面遇到的挫折就可能使他们中的一些人难以承受,导致出现心理困惑、疾病,甚至离校出走、自杀等情况。大学新生中,16%~25.4%

的人有焦虑不安、恐怖、神经衰弱、抑郁、强迫等症状。精神障碍已经成为大学生辍学的主要原因,辍学人群中有 15.7% 的人有焦虑症状,8.9% 的人有明显的抑郁症状,还有 8.1% 的人呈现与喝酒、使用镇静剂或毒品有关的障碍,因心理疾病出现自杀和暴力犯罪等行为对本人和社会均造成巨大危害。

当生命不在,又何谈教育。2004 年 10 月,中共中央、国务院颁布《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,简称 16 号文件)。2005 年 1 月,教育部、卫生部、共青团中央所下发的《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》中,明确提出构建心理咨询与大学生思想政治教育结合的机制,以增强思想政治教育的有效性,思想政治教育进入向个体心理层面拓展的阶段。学生心理成长、心理危机被纳入到思想政治教育视域中,思想政治教育需要积极介入个体的心理活动中,并建立与思想政治教育相应的心理研究、心理干预、心理诊断和心理咨询配套机制。因此,高校思想政治教育包含着四个子系统,即政治教育、思想教育、道德教育和心理教育。政治、思想、道德教育作为思想政治教育的原始构成,历经多年,在思想政治教育工作者的理论研究和实践探索下,已经比较完善和成熟。但在当今社会,思想政治教育面临着一定的挑战,比如,不能完全走进受教育者的心里而效果不明显,受教育对象规模和数量日渐增大,“一把钥匙开一把锁”的方法使得教育覆盖面受限,其“灌输”方法因单向性遭遇越来越多的碰壁,仅用思想、道德、政治等评判因素不能解释大学生出现的学习问题、人际障碍、心理危机等现象。以上问题需要思想政治教育本身有一个理论上的反思和实践上的转身,而心理健康教育系统的出现,可以在一定程度上为思想政治教育的局限性进行弥补。但是仅有文件不等于一定会有有效的实践,仅有实践,而没有系统的理论总结,也不能有效地进一步指导实践。高校心理健康教育已经轰轰烈烈地走过近十年,需要一个深度的总结与反思。

第一节 高校心理健康教育的误区与“瓶颈”

在普及开展十年心理健康教育的过程中,高校心理健康教育得到了快速而广泛的发展,但就目前现状来看,在某些理念和操作上陷入了迷茫,比如,提供了心理咨询是否就是开展了心理健康教育,心理学和心理咨询的相关理论能否作为心理健康教育的全部支撑,把心理不健康群体关注到位了是否就是心理健康教育的全部目的,等等。这些问题使得高校心理健康教育在喧嚣与热闹之后开始处于一个“瓶颈”期,社会和教育者以及学生成长的期待应该不止于此。必须正确认识这些发展问题,高校心理健康教育才能走出去,获得长足的发展。

一、心理咨询代替心理健康教育

心理健康教育是影响和改变人的心理与行为的科学,对个体的人格完善、促进接受主体精神成人有着十分重要的意义,同时在增强思想政治教育的时代性、针对性、实效性、主动性各方面也发挥着重要作用。高校心理健康教育是从心理咨询做起的,心理健康教育的内容包含心理咨询,但它不仅仅是心理咨询,也不等同于心理治疗。许多高校设立一个心理咨询室,委派一个心理老师,守株待兔地等着学生来访,来则来、去则去,教育的覆盖面小、工作呈被动状态、咨询的效果没有评估、应当进行转介的却“好心”留下来“练手”,这些现象和问题绝非个别。

即使是用单一的心理咨询代替心理健康教育,心理咨询效果也并不理想,这是目前我国高校大学生心理健康教育存在的一大问题,其原因主要在于咨询工作专业化水平欠缺。心理健康教育尤其是心理咨询工作是一项专业性、技术性很强的工作,它要求咨询人员应具有较高学历,受过专门训练,掌握心理咨询的理论与技巧,并持有咨询员职业资格认可证明。个别一线工作人员缺

乏正规、系统的心理健康教育知识与技能的专业培训,对现代心理咨询技术掌握不够,加之缺乏相应行为规范的约束和指导,在教育 and 咨询实践中失控现象时有发生,难以保证取得好的效果,甚至造成一些负面影响,使大学生对高校心理健康教育工作的信任度降低。即使是心理咨询技能已经达到一定的成熟度,部分从事心理咨询的工作人员在其工作领域的身份决定了精力投入程度低的现状,这是造成心理咨询效果差的另一个现实因素。据调查,从事心理咨询人员的精力投入状况有三类,第一类是具有心理学或相关专业的院校,一般由专业教师承担整个学校学生的咨询服务工作,较好的是这些专业人员有规定时间值班接访,但由于专业教师有大量的科研和教学任务,值班时间未必能保证,即使到岗也容易一心多用。另一些具有心理学专业院校的心理咨询干脆由相关专业研究生甚至本科生来负责接访。第二类是未设专职机构或专职人员的院校,其心理咨询由本校具有相关资质的人员来承担,由于兼职身份,也是不能做到全心投入,时间上也保证不了。第三类是专兼职结合承担心理咨询任务的学校,情况相对好些,但兼职人员的效率和效果也会相对差些。因此,心理咨询的用人机制在客观上决定了从事该项工作人员的精力投入状况——低精力投入,使得学生不能从高品质的咨询服务和稳定的咨访关系中达到求助的目标,会直接影响学生的求助动机,包括对心理机构的信任和期待。

二、重障碍性心理咨询,轻发展性能力培养

鉴于我国高校心理健康教育主要教育对象的特殊性及其所承担的教育职能,对于高校心理健康教育的价值取向,目前理论界比较一致的观点是坚持和侧重心理健康教育的发展取向,然而就目前我国高校心理健康教育工作实践而言,仍普遍存在着注重对大学生障碍性心理问题的咨询与帮助,而忽视了对大学生发展性心理能力的积极关注与主动培养的现象。

由于我国高校心理健康教育发展初期主要侧重于学生障碍性