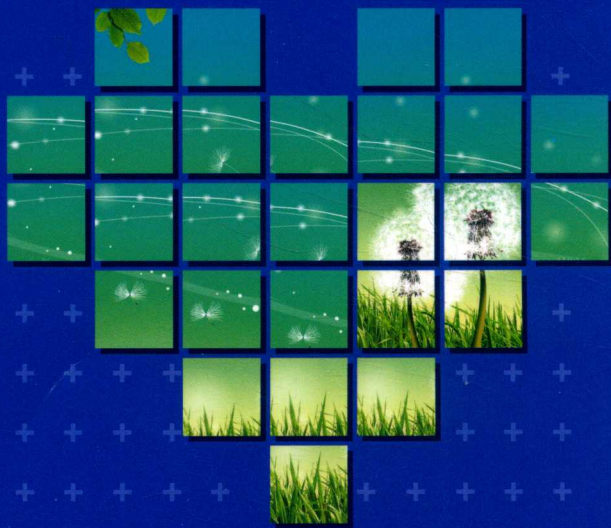


# 当代大学生心理健康 教育的理论与实践研究

李晓光 著



海洋出版社

# 当代大学生心理健康教育的 理论与实践研究

DANGDAI DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU DE  
LILUN YU SHIJIAN YANJIU

李晓光 著

海洋出版社

2019年·北京

## 内容简介

大学生心理健康教育是当下高校全面实施素质教育的重要任务，也是提升高校德育工作实效性的重要途径。但是，目前大学生心理健康教育的实际效果却并不理想，也直接影响到了大学生的全面发展。本书阐述了我国大学生心理健康教育发展的理论基础和现实依据，分析了我国大学生心理健康教育发展的主要内容，并就大学生一些常见的心理健康问题提出了教育对策建议，可供大学生心理健康研究工作者、高等院校管理人员及大学生参考阅读。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

当代大学生心理健康教育的理论与实践研究 / 李晓光著. —北京: 海洋出版社, 2018. 12

ISBN 978-7-5210-0301-7

I. ①当… II. ①李… III. ①大学生—心理健康—健康教育—研究—中国 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 297104 号

责任编辑: 沈婷婷

责任印制: 赵麟苏

**海洋出版社** 出版发行

<http://www.oceanpress.com.cn>

北京市海淀区大慧寺路 8 号 邮编: 100081

天津雅泽印刷有限公司 新华书店北京发行所经销

2019 年 3 月第 1 版 2019 年 3 月北京第 1 次印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 14

字数: 220 千字 定价: 66.00 元

发行部: 010-62132549 邮购部: 010-68038093 总编室: 010-62114335

海洋版图书印、装错误可随时退换

## | 作者简介 |

李晓光，男，1978年出生，山东省青岛人，医学硕士，山东省艾滋病防治协会个人会员，齐鲁工业大学（山东省科学院）大学生志愿者团队“齐心联动协会”指导老师，齐鲁工业大学（山东省科学院）校医院中医门诊主治医师，擅长运用中医辨证治疗内科、妇科及皮肤科杂病，主持、参与校级课题多项。在高校内一直致力于开展大学生身心健康教育工作，开设有《大学生身心健康教育》通选课，擅长用通俗的语言和实例讲解抽象的理论知识。

# | 目 录 |

<b>第一章 绪论</b> .....	1
第一节 关注大学生心理健康教育的重要意义 .....	2
第二节 本次研究的重要思路、创新方法和理论框架 .....	7
<b>第二章 我国大学生心理健康教育的内涵与特征</b> .....	13
第一节 我国大学生心理健康教育发展的内涵 .....	14
第二节 大学生心理健康教育发展的特征 .....	25
<b>第三章 我国大学生心理健康教育的理论和现实依据</b> .....	33
第一节 我国大学生心理健康教育的理论指导观 .....	34
第二节 我国大学生心理健康教育的现实依据 .....	54
<b>第四章 我国大学生心理健康教育的主要内容和发展趋势</b> .....	67
第一节 以人为本理论的贯彻执行 .....	68
第二节 大学生心理健康教育的覆盖内容 .....	76
第三节 大学生心理健康教育方式的发展 .....	102
第四节 大学生心理健康教育的发展趋势 .....	117

<b>第五章 大学生心理危机的干预策略</b> .....	135
第一节 大学生心理危机的特点和类型 .....	136
第二节 大学生心理危机的干预策略 .....	141
第三节 如何做好大学生的心理危机干预 .....	145
<b>第六章 大学生普适心理原因浅析及调适对策</b> .....	155
第一节 大学生心理自主调适培养 .....	156
第二节 大学生的情绪管理 .....	173
第三节 大学生网络和婚恋心理调适对策 .....	188
<b>附录 大学生心理健康的标准</b> .....	209
<b>参考文献</b> .....	214

第一章  
绪论

## 第一节 关注大学生心理健康教育的重要意义

大学生心理健康教育是一门集知识传授、心理体验与技能训练于一体的课程，旨在使学生明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健意识和心理问题预防调适意识，提高自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实加强心理保健技能和心理素质，促进大学生心理健康和全面发展。虽然，大学生心理健康教育不再是一个陌生的话题，然而却依然是一个价值重大、意蕴深厚、有待深入挖掘的领域。选择我国大学生心理健康教育发展作为研究课题，基于以下思考。

### 一、关注我国大学生心理健康教育发展的现实呼唤

心理健康教育的产生源于社会的现实需要，那么寻求大学生心理健康教育的进一步发展也是大学生成长成才、社会和谐发展的现实呼唤。

#### (一) 当代大学生心理健康发展的迫切需要

大学生作为中国社会中文化层次高、发展潜能大的人群，一向被认为是年轻有为、积极乐观、健康向上的群体。然而，近年来频繁发生的大学生负面事件，令人们在震惊、迷惑之余也产生了深深的思考。有调查发现，我国大学生心理疾患发生率高达 30% 左右。据统计，大学生中因心理健康问题退学的人数占整个退学人数的 40% 左右，而且这一数字呈逐年递增趋势。时至今日，尽管国家教委、高校、社会各界人士对大学生心理健康问题予以高度重视和全面干预，但大学生群体的心理健康状况依然堪忧。2004 年 7 月

12日新华网电：近几年来，武汉地区高校每年有400多名大学生因心理疾病而无法完成学业，精神障碍已超过传染病，成为大学生因病休学、退学的首要原因。2012年，暨南大学两天内发生两名女研究生轻生的事件，一人服毒，一人跳楼；2017年，大学生自杀事件也是接连出现，自杀率已经达到了十分严重的程度。

大学生是承载着社会、家长高期望值的群体，他们自我期望值高，成长发展的愿望非常强烈。但由于青年期心理发展的特殊性，往往容易出现心理波动大，心理冲突多，心理承受力较差，心理问题发生率相对较高的现象。从某种意义上讲，大学生产生一定的心理问题也正是他们想要有所作为，渴望有所成就必须付出的一种成长。为了减少一些不必要的代价，不仅需要大学生自己的努力，也需要社会各界给予他们更多的关怀和支持。心理健康问题的缓解需要社会各界的共同努力，但作为对大学生心理健康领域直接干预的高校心理健康教育工作必然承载着不可推卸的重要职责。

## （二）社会主义现代化发展的现实需要

综观国内外心理健康事业发展历程，对心理健康问题的关注往往是伴随着现代化进程而凸显出来的。心理学大师弗洛伊德认为，社会的文明发展程度越高，人类的心理压力就越大。这个论调在提出的当时曾经被人斥为过于悲观，但在我国迈向现代化发展的今天，心理问题，尤其是青少年心理健康问题已经提到社会热点的高度。正如联合国专家所断言：“从现在起到21世纪中叶，没有任何一种灾难像心理冲突一样，带给人们持久而深刻的痛苦。”

提及现代化，人们首先想到的是社会经济的充分发展、物质生活的极大丰富、科学技术的高度发达。这些的确是现代化的重要组成部分，但现代化的指标远非仅限于此，它还包括人们思想观念、精神状态、国民心态的现代化，而这些内容远比经济的现代化和制度的现代化更重要、更本质。美国社会学家英格尔斯在《人的现代化》中指出：“如果一个国家的人民缺乏一种能赋予这些制度之真实生命的广泛的心理基础，如果执行和运用着这些现代制度的人，自身还没有从心理、思想、态度和行为方式上都经历一个向现代

化的转变，失败和畸形发展的悲剧是不可避免的”，“任何一个国家，如果不经历一种国民心理和行为向现代化的转变，仅仅依靠引进技术、经济基础或社会制度，都不可能真正实现现代化。”可见，心理健康不仅是一种心理状态，它更是社会主义现代化发展所需要的一种现代观念和现代能力。随着现代社会的发展，人们对生活质量的追求不断提高，心理健康作为一种现代观念深入人心。对于许多人来说，心理健康不仅仅意味着没有心理疾病，不仅仅预示着心理咨询或心理治疗，也不仅仅只是一种健康指标，心理健康作为一种现代观念和能力的现代人的实际生活中发挥着重要作用。

现代化社会是人才竞争的社会，人才竞争的基础是心理素质的竞争，人才心理素质的优劣将会成为评价 21 世纪高等教育质量的重要指标。已有研究证明，在个体素质结构中，各种素质的形成都要以个体心理素质为中介和基础。勇于探索、敢于竞争、善于合作、富于创造已成为 21 世纪人才的基本要求，这些品质都与良好的心理素质密切相关。良好的心理素质就像人的血液渗透在人体各个部位一样渗透在人的其他素质之中，它是提高个体整体素质的“阿基米德点”。国际 21 世纪教育委员会向联合国教科文组织提交的报告《教育——财富蕴藏其中》中提出了教育的四个支柱：学会认知、学会做事、学会共同生活、学会生存，这四个方面恰恰蕴涵着心理健康的内在价值。因此，关注大学生心理健康教育的持续健康发展，加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措。

### （三）我国大学生心理健康教育不断深化的内在需要

我国大学生心理健康教育起步于 20 世纪 80 年代中期，从无到有、从少到多，在缓解学生心理冲突、优化学生心理素质、促进学生全面成长中发挥了积极的作用。然而，近年来屡屡发生的校园暴力、大学生自杀等事件，除了再次引起人们对大学生心理健康的重视外，不得不使人们对当前大学生心理健康教育工作的实效性产生置疑，从而对其进行全方位的反思，寻求进一步发展的完善和提高。

影响大学生心理健康教育实效性的因素可大致归结为两个方面，一是来

自于大学生心理健康教育系统自身的因素；二是来自于心理健康教育系统外社会环境因素。那么，从完善大学生心理健康教育系统自身来提高教育实效性，确立心理健康教育在高校的重要地位，应是谋求大学生心理健康教育发展的着力点。首先，大学生心理健康教育理念有待进一步发展。教育是为了发展，大学生心理健康教育也是为了促进大学生心理素质的全面提高。然而就目前状况看，我国大学生心理健康教育在相当程度上还停留于重调适性心理咨询而轻发展性心理健康教育的层面上。一些学校把心理健康教育的重点放在少数学生心理问题的咨询与治疗上，忽视了对多数学生的心理关怀，新的甚至同样的问题仍然不断出现。同时，鉴于大学生的特定身份，时代对大学生心理健康的要求不仅是没有心理问题，而且要有更加良好的心理品质，以促进其潜能开发与价值实现。因此，高校心理健康教育应以积极的人性观为指导，以学生的成长发展为中心，确立以人为本的发展性教育理念。发展才是最好的预防。其次，大学生心理健康教育内容有待进一步发展。时代发展，社会变革，当代大学生的心理特点及所产生的心理问题也在悄然发生着新的变化。以往的学习问题主要表现为学习方式不适应、学习方法不恰当，现在则更多为学习动机不足、学习方向迷惑；以往的恋爱问题主要表现为失恋、单相思、恋爱与学习关系的处理，现在则出现了网恋、同居、婚嫁及性行为引发的相关心理问题；以往的就业问题主要是去向选择、服从分配，现在则表现为严峻的求职竞争及进一步的生涯规划。此外，人际关系紧张、社会适应不良、经济压力加重、价值导向迷茫等多种问题交织在一起，成为当前大学生心理问题的新现象。因此，以大学生心理特征、心理现象为对象的大学生心理健康教育也应做出新的转换。再次，大学生心理健康教育方式有待进一步发展。在信息技术高度发展的今天，现代化科学技术正在很大层面上改变着人们的传统生活方式，作为“社会晴雨表”的大学生已率先跃入信息科技的大潮。那么，大学生心理健康教育要想跟上时代发展也必须要教育方式、教育手段方面渗入现代技术的力量，一方面有利于更好地贴近大学生现实生活，把握学生动态并及时干预，另一方面，科技力量的引入将使心

理健康教育工作获得相当的改善。如科技手段正在使学生信息的储存与调用,心理测验资料的统整、记录与追踪,各方信息资料的传递与整合等工作变得简便、快捷与实用。与发达国家相比,我国大学生心理健康教育工作起步晚、经验少、理论匮乏,与时代发展及社会需要的期盼还有很大差距。那么,面对新情况、新问题,大学生心理健康教育如何在已有基础上进一步发展是值得我們思考的重要问题。

## 二、转向我国大学生心理健康教育发展研究的理论诉求

心理健康教育作为一种实践教育活动,自产生之日起就引起了世界各国理论界的普遍关注。1908年,美国人比尔斯出版了名为《一颗自我发现之心》的传世之作,引起美国大众对心理健康教育的关注与重视。20世纪四五十年代,心理健康教育获得很大发展,咨询辅导理论与实践的刊物、著作和心理测验等大量出现,心理辅导逐渐成为一门理论学术性学科。这时学校的心理辅导内容不仅仅限于职业和适应问题,对个人的全面发展问题也给予更多的关注,心理健康教育经历了一个由侧重“治疗”到“咨询”再到“教育”的过程。在这个过程中,涌现出了一大批世界闻名的理论家和相关理论著作,如弗洛伊德及其精神分析理论、弗洛姆及其健康人格理论、马斯洛及其需要层次理论等。在心理咨询研究领域,西方心理学界一直走在世界前沿,研究成果具有较大的理论指导和实践借鉴意义。但由于西方心理健康教育的相关研究是以西方社会为背景,以西方个体和人群为研究对象,对于其理论成果的借鉴、引用要充分考虑我国现实社会和人文背景,实现其本土化发展;西方社会以个人主义为其价值准则,个体及其身心状况是西方心理学界理论研究的重点,心理治疗是西方心理健康教育的重要内容和手段。我国则是以集体主义为价值导向,注重集体的发展和集体中的个体,在兼顾心理治疗的同时更重视个体心理的发展和潜能的开发;尽管西方研究成果丰富,实践指导意义显著,但其研究往往侧重问题本身,而忽略了主体人的情感思想。如精神分析和行为主义理论在心理教育研究方面有着十分突出的成

绩，但是它们都忽略了人的心理和行为中许多带有根本性的东西，如人的价值、人的情感、人的品质、人的自尊及人的主观意义等。

我国心理健康教育思想源远流长，传统文化观念如修身养性、身心平衡、天人合一等都对人们心理健康的调节有重要帮助。20世纪初，国学大师王国维先生首先提出“心育”的概念。80年代中期以来，伴随着高等教育体制改革不断深化，社会竞争加剧，心理健康教育的作用和地位愈益彰显，有关心理健康教育、心理咨询、心理卫生等方面研究成为理论研究中的热点。尽管研究成果纷呈，研究内容丰富，理论指导意义不断加强，但依然存在许多不足，如虽然已有研究选题广泛，但颇显零散，缺乏系统性研究；研究层次浅，重复度高，缺乏必要的创新和深度；相关理论的实践指导意义不强，导致大学生心理健康教育活动实效性较差。理论是实践的指南，没有理论基础的实践不是真正科学的实践，而一种成熟的理论也应最具实践意义。面对现代社会的飞速发展，高等教育领域的全面变革，心理健康教育工作必须增强其科学性、针对性、实效性和前瞻性，不断进行理论发展、完善和创新，保持教育的活力，在提高量的同时实现质的统一。

## 第二节 本次研究的重要思路、创新方法和理论框架

### 一、研究思路

发展是当今时代的主题，有发展才有进步。针对当前大学生心理健康状况依然堪忧，我国大学生心理健康教育实效不足，心理健康教育工作有待进一步提升的现实问题，只有谋求和探索大学生心理健康教育在新时期的进一步发展，才能真正促进和实现大学生心理健康教育的完善与提高。可以说，寻求大学生心理健康教育的进一步发展，既是目前大学生心理健康教育发展现状的应有之意，也是大学生健康成长、我国社会主义现代化进程的现实之需。因此，本书从问题入手，以大学生心理健康教育时间维度上的历史

沿革与现阶段我国大学生心理健康教育发展现状为基点，试图展示我国高校心理健康教育未来发展的内容趋向和发展趋势，进一步寻求大学生心理健康教育在质性维度方面的现代嬗变及与我国高等教育体系的整体契合。

心理健康教育发展是一个广阔的研究领域，如何选取本书研究的着力点是一个值得认真思索的问题。结合对一些高校心理健康教育专家老师们的访谈，结合我国高校心理健康教育研究现状及笔者的实践探索，在本书研究中主要从心理健康教育发展内容和发展趋势两个方面予以论述。对大学生心理健康教育发展内容的选取，一方面因其内涵丰富，容纳度广阔，另一方面教育发展内容是展示心理健康教育发展内涵与发展本质的重要维度；而对发展趋势的瞻望既是对教育方向的具体把握，也是探究我国大学生心理健康教育发展的应有之义。

## 二、研究创新

在本书的构思和写作中，体现了以下几方面的创新。

### （一）对我国大学生心理健康教育理论研究的进一步深化

尽管有关心理健康教育的研究成果极其丰富，但本书以心理健康教育发展为视角，对我国大学生心理健康教育的发展历史做了全新梳理，对时代发展中我国大学生心理健康教育的发展内容做了系统总结，对大学生心理健康教育的发展走向做了未来瞻望，这在所搜索的研究成果范围内还不多见。

### （二）对我国高校思想政治教育与心理健康教育关系研究的进一步丰富和拓展

根据国家教育政策文件，大学生心理健康教育是新形势下高校思想政治教育的重要内容和有效拓展；而我国大学生心理健康教育的创立与发展时刻也离不开高校思想政治教育的支持与促进，这是我国高校心理健康教育所独具的中国特色。本书以我国大学生心理健康教育的发展研究为依托，探讨了我国大学生思想政治教育与心理健康教育的历史渊源及内在联系，并推进二

者在理论与实践方面的相互借鉴及双向结合，力求在已有众多研究成果的基础上对该领域做进一步的丰富与拓展。

### （三）对马克思主义心理观进行探索与总结

在马克思主义理论体系中，没有对人类心理世界进行专题研究的理论篇章，但却闪烁着探索人类心理世界丰富奥妙的熠熠光辉。马克思主义心理观从实践的视角引入，从“现实的历史的个人”出发，实践是马克思主义心理观的核心，社会历史性是马克思主义心理观的本质特性，考察人类心理现象应从现实人的现实生活着眼，开发人们心理潜能、促进人们心理健康应在社会实践中求发展。

### （四）积极探索了以显为主、显隐结合的大学生心理健康教育方式

除此以外，本书还阐述了大学生在寝室中的心理场形成机制及其重要的心理健康价值，这在已有研究中还是先例。

## 三、研究方法

研究方法是进行研究的工具，选用哪种方法去研究首先取决于研究问题的性质，其后才是方法本身。我国大学生心理健康教育发展研究意在结合当前我国高校心理健康教育的发展现状，借鉴国内外学校心理健康教育发展经验，寻求高校心理健康教育的进一步发展与完善。在这项研究中涉及心理健康教育发展历程、发展现状、发展内容、发展趋势等诸多领域，它需要不同方法的多重关照与融合。根据本书研究的需要，主要选用了以下几种方法。

### （一）深度访谈法

由于本书在一定层面上指向我国大学生心理健康教育专业工作者对大学生心理健康教育的深度理解，涉及专业工作者参与我国大学生心理健康教育实践的主观经验及不同程度的自我反思等，与质性研究方法之深度访谈法的特点及适用领域十分契合，因此在研究前期的资料收集阶段选取了深度访谈为主要研究方法。希望通过对我国大学生心理健康教育专业工作者深入详尽

的深度访谈，获取有关我国大学生心理健康教育发展方面的真实丰富的信息，从而为本书提供坚实的研究依据。

在访谈过程中包括样本抽取、访谈实施和资料分析三个阶段。抽取样本是进行研究的关键，以能否获得与研究问题相关的丰富信息为主要标准。按照能够提供丰富信息的标准和现实条件的限制，本研究确定以济南地区高校为选取样本的主要领域。

在访谈实施过程中，采用了访谈导引的方法，即以事先准备好的一系列需要探索的问题和议题来进行深度的访问，主要是提供了一个话题的范围，访问者在过程中有较大的弹性，可以及时发现和发展问题以获得丰富的信息。对于本书的内容和目标来说，访谈导引的方式比较适合。因此，在访谈前根据研究需要设计了访谈提纲。为了保证访谈信息的丰富与翔实，访谈前两周将访谈提纲以电子邮件的方式发送给受访老师，访谈中采取录音（征得老师同意后）与笔录同时进行的方式。

## （二）文献解读法

为了达到研究的目的，必须查阅和解读大量的文献资料，其中涉及马克思主义相关的经典文献，及心理健康教育相关理论政策文献，只有通过大量文献资料的解读，才能为研究的有效进行做好理论铺垫。

## （三）比较研究法

有比较才有鉴别、借鉴、完善和发展。本书的比较研究主要体现在以下方面：其一，中西方心理健康教育思想比较；其二，中国传统文化中心理教育思想、我国心理健康教育现有研究及我国大学生心理健康教育发展趋势的比较；其三，我国大学生心理健康教育与思想政治教育理论与实践相关比较；其四，我国大学生心理健康教育理论研究与实践操作和实际效果的比较。

## （四）系统分析法

所谓系统分析法，就是按照事物本身的系统性把对象放在系统的形式中

加以考察的一种方法。用系统分析法研究我国大学生心理健康教育，一是将心理健康教育自身视为一个完整的运行系统，从理论基础、目标内容、运行方式、评价机制等几个方面对我国大学生心理健康教育的发展来全面把握；二是将大学生心理健康教育放在高等教育的系统中，在二者的融合与互进中寻求大学生心理健康教育的进一步发展与提高；三是将大学生心理健康教育放在社会系统中加以考察，从社会环境对大学生的影响，及大学生心理健康教育与社会各界的联合及相互影响中，探索我国大学生心理健康教育的新发展。