

YOUXIU LUNWENXUAN

2007 湖南省高校思想政治 教育研究

优秀论文选

唐展生 主编 夏智伦 副主编

湖南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

湖南省高校思想政治教育研究优秀论文选(2001年)/唐展生主编,
夏智伦副主编. —长沙:湖南大学出版社,2003.3

ISBN 7-81053-635-4

I. 湖… II. ①唐…②夏… III. 高等学校—思想政治
教育—中国—文集 IV. G641—53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 020271 号

湖南省高校思想政治教育研究优秀论文选(2001年)

Hunnansheng Gaoxiao Sixiang Zhengzhi Jiaoyu Yanjiu

Youxiu Lunwenxuan

唐展生 主 编

夏智伦 副主编

责任编辑 罗素蓉

出版发行 湖南大学出版社

社址 长沙市岳麓山 邮码 410082

电话 0731-8821691 0731-8822264

经 销 湖南省新华书店

印 装 湖南新华精品印务有限公司

开本 787×1092 16开 印张 16.5 字数 295千

版次 2003年4月第1版 2003年4月第1次印刷

印数 1-3 000册

书号 ISBN 7-81053-635-4 /G·182

定价 25.00元

(湖南大学版图书凡有印装差错,请向承印厂调换)

序

湖南省人大常委会副主任 唐之享

正值全国上下广泛掀起全面贯彻“三个代表”重要思想、深入学习十六大精神的高潮之际，《2001年湖南省高校思想政治教育研究优秀论文选》出版了。这是湖南省高校从事思想政治教育工作的同志们响应党中央号召，学习、实践“三个代表”重要思想的成果，很有意义。

进入新的世纪，我国经济社会发展过程中出现了许多新情况。高校思想政治工作如何适应新形势，进一步把工作引向深入，是当前摆在广大思想政治教育工作者面前的重大课题。江泽民同志在2000年召开的中央思想政治工作会议上强调指出：面对新形势、新情况，思想政治工作在继承和发扬优良传统的基础上，必须在内容、形式、方法、手段、机制等方面进行创新，特别要在增强时代感，加强针对性、实效性、主动性上下功夫。江泽民同志的讲话为我们当前和今后一个时期进一步加强和改进高校思想政治工作指明了方向。湖南省教育行政部门和各高等学校在认真学习江泽民同志重要讲话，贯彻落实党中央思想政治工作会议精神等方面做了大量工作，开展了形式多样的学习、宣传和研究活动，取得了良好的工作成效。其中，组织开展高校思想政治教育课题研究，是一项重大意义的举措。这项活动的顺利开展，对进一步促进新时期湖南省高校思想政治工作和马克思主义理论教学工作，进一步增强邓小平理论教学和“三个代表”重要思想“三进”工作实效，产生了良好的效果和重要的促进作用。

本书所收集的研究报告，或讲学生思想政治教育，或讲教职工思想政治工

作，或讲高校党建工作，或讲理想信念教育，或讲人的全面发展，或讲系列课程改革，或讲校园文化建设，或讲学生综合素质，或讲教学质量评估，涉及了高校思想政治教育工作的多个层面，选择了观察事物的多个角度，使用了研究问题的多种方法。尽管内容不同，却贯穿着一条主线，即思想政治工作是一门教人做人的学问，是一门治党治国的科学，认真做好高校思想政治工作，是代表中国先进文化的前进方向的具体体现。也就是说，这本书就有着很强的现实意义，是本可读性、可用性都很强的参考书。

理论是实践的指南，工作创新离不开理论指导。当前，思想政治工作理论研究相对滞后，影响和制约了思想政治工作的顺利开展。各级教育行政部门和各高等学校，一定要进一步提高对思想政治教育研究的重要性的认识，进一步抓紧抓好课题立项工作。在具体研究工作中，一要坚持以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，加强思想政治工作的基础理论与应用理论研究，特别是要着力研究改革开放和社会主义市场经济给思想政治工作提出的重大理论和实践问题，力争实现思想政治工作理论的新突破；二要大胆吸收和借鉴反映时代要求、体现时代进步的自然科学和社会科学文明成果，特别是要注重研究国际互联网、卫星通讯、信息高速公路等对人们的思维方式、工作方式、生活方式乃至生存方式的影响；三要在理论研究中要融入多种学科理论，如信息论、系统论、控制论、协同论的理论精髓，不断深化思想政治工作理论的内涵和外延，拓展思想政治工作理论的深度和广度，为促进思想政治工作的创新奠定坚实的理论基础。希望广大高校思想教育工作者进一步加强理论修养，创新工作方法，运用新的思路，推动高校思想政治教育课题研究工作与时俱进、开拓创新、不断取得新的成绩。

是为序。

目次

序 / 唐之享

重点课题

- 1 我国大学生心理健康教育模式 / 胡 凯等
- 13 构建信息化高校学生思想政治工作网络 / 徐建军等
- 20 “两课”系列课程教学研究 / 谭希培等
- 31 新形势下高校教师思想政治工作的特点与机制创新 / 刘定平 夏继春等
- 43 经济全球化、网络化、数字化时代人的发展问题 / 李国华等
- 55 大学生思想政治教育制度创新 / 刘演林等
- 63 “毛泽东思想概论”教学问题研究 / 方小年等
- 77 新形势下高校党建工作评估体系 / 刘 强等
- 92 当代大学生信仰教育的障碍及排除 / 董艾辉等
- 97 “三个代表”与高校党建 / 张 扬等
- 108 后勤社会化后高校学生思想政治教育的理论与实践 / 洪源渤等
- 120 高等学校“两课”教育教学质量评估体系 / 徐德刚等

* 目次页所署作者为课题负责人

一般课题

- 123 加强和改进高校教职工思想政治工作 / 王章华等
- 133 以德治国与大学生思想道德教育的对策 / 谢炳炎等
- 141 “两课”教学与农科大学生综合素质教育 / 彭希林等
- 150 “两课”理论与实践协同教学的探索 / 张多来等
- 160 高校思想政治教育载体创新及系统整合 / 卜再元等
- 170 提高“两课”实效的初步思考 / 傅如良等
- 180 大学生的邓小平民法思想教育 / 刘梦兰等
- 190 “三个代表”重要思想与“两课”教学思想主旨的结合 / 谭炳华等
- 200 论“两课”教学与校园文化建设的结合 / 彭栋梁等
- 208 高校教师思想政治工作柔性管理模式 / 钟惠英等
- 217 “以德治国”与大学生理想信念教育 / 杜菊辉等
- 227 以大学生怎样成才为出发点和落脚点对“思想道德修养”课
进行改革 / 刘放鸣等
- 235 “邓小平理论概论”课程社会实践教学的规范化 / 蒋璟萍 柏春林等
- 246 中国共产党始终代表最广大人民根本利益 / 罗志等
——从党的社会保障工作成就认识“三个代表”重要思想
- 248 后记

我国大学生心理健康 教育模式

课题负责人：胡 凯

课题组成员：张亚林 唐海波 梁 桦 俞少华

朱丽翔 柳礼泉 夏继春

探索具有中国特色的大学生心理健康教育模式，对提高大学生心理素质，培养面向 21 世纪的高素质人才，有着极其重大的意义，同时对心理健康教育理论与方法的民族化也将作出重要的贡献。本课题研究认为：构建具有中国特色的大学生心理健康教育模式，必须确立适合我国大学生心理健康教育的模式类型，采用适合我国大学生心理素质健康发展的教育内容和方式，运用适合我国大学生心理素质培养训练的理论与方法，建立适合我国大学生心理素质健康发展的机构与队伍。

一、确立适合我国大学生心理健康教育的模式类型

西方对大学生心理健康教育的关注起始于 20 世纪初。1910 年美国普林斯顿大学就已把大学生心理卫生问题列入大学法案，至今已有大量的调查报告和干预方法。但由于国情和文化背景的差异，我国起步较晚。大学生心理健康研究的开展在台湾大约已经 40 年，在香港 25 年，在内地大约才 15 年（林孟平，1999）。近十年期间该研究虽取得了长足的进展，但主要是应用国外的理论和方法，不完全适合我国国情（林崇德，2001），且国内高校心理教育概念模糊，机构混乱，操作随意，从业人员 90% 以上是非专业人员，效果欠佳（樊富珉，1999）。我国独具特色的社会背景、文化传统、价值取向、可利用的社会资源以及当代我国大

学生独特的人格特征，决定了我国大学生心理健康教育的特殊性。研究适合我国国情的大学生心理健康教育模式必然成为目前乃至今后一段时期我国心理学、教育学，特别是素质教育研究的发展趋势之一。

研究适合我国高校特点的心理素质教育模式，首先应确定这种模式的类型。我们认为，我国大学生心理健康教育应建立一种生理——心理——伦理三理结合的，以教育发展型为主，医学型为辅的模式。

1. 心理素质教育模式的两大类型

根据心理素质教育和心理咨询的目的、对象、内容和方法的不同，我们可以将心理素质教育模式分为两大类型，即教育发展型和医学型。

医学型的心理咨询和心理治疗模式是具有医学特征的模式，其特征主要表现在以心理障碍或身心疾病患者为服务对象，把求治者看作病人，以消除症状作为首要的咨询和治疗目标；治疗过程是把对症状的识别和心理诊断视为不可缺少的环节，咨询和治疗形式带有较浓的医学临床色彩：从业人员多数为医学专业毕业，然后通过心理咨询培训，多有处方权，常常使用药物配合进行心理治疗。

教育发展型的心理素质教育和心理咨询模式则以所有的人群，特别是健康的正常人为主要服务对象，不把求治者看作病人，而称之为来访者，不以消除症状为首要治疗目标，而以促进来访者的成长、发展，培养创造力，开发心理潜能，以创造有价值、有意义的新生活为根本目标；始终遵循心理学、教育学的方法，而不是临床的、治疗的医学模式；多数从业人员不是医学专业毕业，而是心理学、教育学方面的专家，没有处方权，在心理素质教育和心理咨询中不能给予药物，只能提供心理测验，心理治疗等。

我们认为，我国高校的心理素质教育模式不能朝两种不同类型的任何一种单一地发展，而应以教育发展型为主，医学型为辅。

2. 确立以教育发展型为主、医学型为辅的模式的原因

我国高校心理素质教育模式必须以教育发展型为主，这是由我国高校的培养目标和大学生心理现状决定的。从培养目标看，我国高校要求把全体学生培养成面向 21 世纪全面发展的高素质人才。心理素质是人的全面发展中的关键素质，培养高素质人才必然要求心理素质健康发展。这就要求学校将全体学生作为心理健康教育的对象，针对学生成长、发展的共同心理课题进行指导，培养学生的创造力，开发心理潜能，形成健全的人格和良好的心理品质，从而使其全面素质得到充分提高。从大学生心理现状看，我国高校大学生中虽存在各种心理问题，甚至心理疾病，但绝大多数学生的心理是健康的，即使有相当数量的学生在心理和

行为上表现出某些问题，其大部分还是成长过程中伴随出现的发展性问题。如耐挫力较低，导致受挫后的情绪波动，社交能力不强出现的人际关系紧张，学习能力较差引起的学习困难，生活自理能力缺乏产生的过分依赖心理，自我认识能力不足而不能正确认识和对待自己等，基本上都属于学生正常心理发展中出现的发展性问题，而非心理疾病，完全可以通过教育发展型心理教育和心理咨询来解决。同时，随着我国教育体制的改革，学生的成才道路选择将会更加注重自身全面素质的培养，并迫切地期望得到高校良好的高质量的发展型心理指导。因此，高校必须以教育发展型心理素质教育模式为主，将心理素质健康发展的教育全面渗透到学校教育的全过程，形成人人接受心理教育的局面。

高校心理素质教育模式在以教育发展型为主的同时，必须辅以医学型，这是因为不论是国内还是国外，随着社会的发展和竞争的加剧，心理障碍、精神疾病均有逐年上升的趋势。我国随着高校教育体制的改革，给学生带来压力的增加，加上独生子女逐年增多，其心理障碍发生率也在逐年上升。解决各种心理障碍的心理咨询必然成为高校心理咨询的重要内容，以医学专业为背景并通过心理培训的心理咨询工作者，将心理学方法与医学方法结合起来解决异常心理问题有其独特的优势。而没有医学型的心理咨询，大学生心理教育和心理咨询则是不完整的。同时，让健康的大学生了解一些心理障碍、心理疾病防治方面的医学知识，提高他们预防和应付心理障碍的能力，也是必要的。因此，高校心理素质教育模式应以医学型为辅。

3. 教育发展型为主、医学型为辅模式的最大特点

我们要确立的这种以教育发展型为主、医学型为辅的我国大学生心理素质教育模式与西方各国大学生心理咨询和服务模式的最大不同主要在两个方面，即我国特色的大学生心理教育模式应具有以下两个最大的特点。

其一，这是一种“生理——心理——伦理”三结合的模式。西方心理咨询和服务只注重生理、心理的结合，一般不主张将伦理道德教育即价值观干预纳入服务和咨询范畴。而我们则认为，生理、心理、伦理是人赖以生存和发展的最重要因素，心理状况的完好与否直接影响和制约着生理的发展和伦理的完善，而生理健康和伦理健康对心理健康也有着极大的影响。因此我们的心理健康教育模式不能只单纯地进行心理教育，还应加强生理教育并注重伦理教育。在进行伦理教育时，既要把心理教育方法与思想政治工作方法有机结合，又不能把二者混为一谈。心理素质教育中的伦理教育主要重在引导建立健康向上的价值观和伦理道德观念。

其二，这是一种面向全体大学生，旨在提高全体同学综合素质的模式。西方心理咨询和服务主要面向求询者（来访者），即一部分有心理疾患和有求助意向的人。我们的心理素质教育则面向全体大学生，并把它作为培养 21 世纪高素质人才的一项不可缺少的工作任务，在各大学深入开展。通过提高我国大学生的心理素质促进其综合素质的提高，培养适应时代需要的全面发展的人才。

二、采用适合我国大学生心理素质健康发展的教育内容和方式

摸清当代大学生心理健康现状，存在哪些最主要的心理问题，并分析研究产生问题的主、客观原因，这是构建具有中国特色的大学生心理教育模式的基础和依据。我们查阅了我国各地、各层次部分高校大学生心理健康状况调查报告 120 余篇，实地调查了长沙地区高校 3 000 余名大学生的心理健康状况，认为当代大学生在动力心理、学习心理、创造心理、人际关系心理、性和恋爱心理、情绪心理、挫折心理、择业心理等八个方面存在不同程度的心理问题，其产生有着主、客观方面的原因，必须有针对性地进行教育、辅导和咨询。

1. 当代大学生存在的主要心理问题及原因

各种大学生心理状况的调查对大学生存在不同程度心理问题的比例有不同的报告，其比例较低的在 12%，高的达 60%，一般在 20%~35% 之间。最具权威性的报告当数 1994 年和 1999 年的两个报告。1994 年国家教委对全国 12.6 万名大学生抽样调查，其结果表明大学生心理疾患率高达 20.23%。在 1999 年 10 月召开的全国第六届大学生心理咨询交流会上，一些专家提供了大学生心理问题的分层次调查数据，即：真正的精神疾病患者和严重的心理障碍者占大学生总人数的 0.7%，一般心理障碍即有轻度心理失调的占 6%~7%，一般心理问题，主要是适应问题的占 10% 左右，三者加起来共计 17% 左右。我们对长沙地区高校 3 000 余名大学生的抽样调查，其结果也只有 21.6%。有资料表明，目前我国正常人群心理障碍的比例在 20% 左右。可见，随着大学教育从精英教育向大众化教育的发展，当代大学生的心理状况与同龄群体比较其差异并不显著。

我国当代在校大学生年龄一般处在 17~23 岁之间，其心理发展处在由不成熟走向成熟但尚未成熟的重要阶段，即处在心理断乳期。这一时期最易出现的一般性心理问题和困惑主要有哪些呢？我们的调查表明主要表现在以下几个方面：

（1）动力心理方面。一些大学新生常常在考大学的目标已达到后，很快便失去初进大学的新鲜感，尽管大学生生活丰富多彩，但在他们眼里却暗淡无光，对学

习来不了兴趣，对活动提不起精神，空虚、迷惘甚至玩世不恭者随处可见。一些大学生自我意识缺乏稳定性，容易受外界因素左右，不能全面认识自己和正确评价自己，难以建立适当的自信心，从而缺乏心理发展的动力。

(2) 学习和创造心理方面。由于大学生学习目的、学习内容和学习方法都有别于中学，因此在适应大学学习的过程中，大学生们会出现各种各样诸如学习动机、兴趣、方法、用脑等方面的问题。目前大学生反映最大的问题是学习压力大。在大学生生活事件量表的测试中，列在第一位的就是学习压力大，69.6%的新生和54%的老生感到“学习难度加大，非常困难”，而认为“学习负担重，难以应付”的竟占70.4%。调查中有42%的学生经历过考试失败，相当部分大学生反映自己无端地担心考试失败甚至产生了厌倦考试的心理状态。访谈中发现某宿舍6名同学有5名考前晚上难以入睡。存在考试焦虑的同学不乏其人。学习心理方面的第二个问题是学习目的不明确，学习动机功利化，学习动力不足。面对市场人才竞争的压力，很多同学内心都有危机感，但真正学起来仍然没劲。加上大学宽松的学习环境，不少同学个人约束力差，自制力弱，学习成绩自然也差了。而成绩差反过来又影响了学习心理的健康发展，更谈不上创造心理的发展了。

(3) 人际关系心理方面。大学时代是一个渴望友情又追求孤独的时代，处在这一时期的大学生既希望有一方完全属于自己的自由角落，又害怕孤独，常常处在个体心理闭锁又渴求建立良好的人际关系心理冲突中。大学新生由于大学生活、学习环境的变化，多有人际关系不适，不少同学将人际关系不适列为仅次于学习压力之后的第二位影响心理健康的因素。30%的一、二年级同学认为自己“没有朋友”，23%的学生感到“孤独、寂寞”，45%的学生希望自己成为别人交往的对象，而不是主动与人交往者。少数同学由于缺乏社交能力和勇气而不愿与人交往，甚至产生社交恐惧，而使自己常常处在苦闷中。部分同学则由于与同学发生争吵或矛盾，不会处理而十分苦恼。

(4) 性心理和恋爱心理方面。大学生已进入性生理成熟和性心理趋向成熟的阶段。而当代大学生从校门到校门的学习生活经历导致了他们社会化过程的后延，致使他们的性心理的成熟落后于性生理的成熟。加上性知识的匮乏，使他们常常在正常的性幻想、性梦、性冲动后产生性罪错感，少数同学由于性冲动、性发泄、性罪错、婚前性行为等引起的矛盾冲突已严重影响了正常的学习和生活。而据调查热恋中的大学生谈恋爱有6种类型：慰藉型、功利型、性欲型、游戏型、理想型、志同道合型，其不成功率在80%以上。而不能正确处理爱情中的情感纠葛，或失恋后承受不了压力而轻生者也时有发生。

(5) 情绪心理和挫折心理方面。大学生的社会情感丰富而强烈，具有一定的不稳定性与内隐性，表现为情绪波动大，容易受外界和暂时因素的影响，情绪反应很容易被激发，而且难于被控制在适当的范围内。如某大学十年违纪处分的71起个例中，打架占45%，多因生活小事摩擦所致。大学生的情绪表现出敏感、不稳定，缺少弹性和倾向于失控等特点。而对因考试失败、交友受挫、失恋、择业失败而引起的挫折情绪体验表现出承受力低的倾向。

(6) 择业心理方面。近年来当大学毕业生们踌躇满志地准备走向社会大显身手时，“大学生就业难”的问题十分现实地摆在他们面前。面对市场经济的挑战，他们出现了种种不正常的择业心态，诸如，择业恐惧心态，表现为不了解就业政策和社会需求，面对“自主择业”不知所措，信心不足，甚至恐惧，难以适应；盲目攀比的心态，表现为择业期望值过高；急功近利心态，表现在对职业和单位的选择上过分功利化和经济化；择业过程中的心态失衡，如择业中的自卑、嫉妒、焦虑等。

出现以上心理问题的客观原因，一是社会的影响。社会存在方面，市场经济带来了经济的繁荣，外边的世界各种物质的、金钱的、精神的、文化的诱惑比以往任何时候都强烈；社会意识方面，经济的发展，竞争的加剧，社会的各种弊端，也必然导致人们价值观的冲突日益加剧，而积极的、消极的社会风气，社会舆论也会对成长中的大学生产生各种积极的、消极的影响；二是学校教育的影响。随着高等教育改革的深化，学习的压力、就业的压力、成才的压力，加上学生交费上学的经济的压力都会不同程度地冲击当代大学生稚嫩的心灵；三是家庭的影响。家庭氛围、父母的教养态度、家庭结构（单亲还是双亲家庭）以及家庭经济状况，都直接影响着大学生心理的发展。

主观原因方面，最主要的是因为当代大学生的心理正处在迅速走向成熟而未真正成熟的阶段。处在心理断乳期的大学生有着各方面积极与消极的心理特点，其发展也不平衡，所以往往造成各种各样的内心矛盾。同时，青年大学生的自我意识已发展到一个新的阶段，儿时那种只看外部世界的特点，这时已转向朝内认识自己，因而往往能强烈地意识到自己所发生的种种矛盾和心理冲突，诸如闭锁性所导致的孤独感与强烈交往需要的矛盾，独立性与依赖性的矛盾，强烈的求知欲与识别能力低的矛盾，情绪情感与理智的矛盾及理想愿望与当前现实的矛盾。出现这些矛盾是正常现象，而发生这些心理冲突和矛盾是痛苦的，它既可以促进大学生心理迅速成熟，也可能成为他们心理健康发展的阻力。因此，特别需要有针对性的高质量的心理教育和指导。

2. 心理健康教育的内容与方式

《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》指出：“高等学校大学生心理健康教育工作的主要内容是：宣传普及心理健康知识，使大学生认识自身，了解心理健康对成才的重要意义，树立心理健康意识；介绍增进心理健康的途径，使大学生掌握科学、有效的学习方法，养成良好的学习习惯，自觉地开发智力潜能，培养创新精神和实践能力；传授心理调适的方法，使大学生学会自我调适，有效消除心理困惑，自觉培养坚忍不拔的意志品质和艰苦奋斗的精神，提高承受和应对挫折的能力，以及社会生活的适应能力；解析心理异常现象，使大学生了解常见心理问题产生的原因及主要表现，以科学的态度对待各种心理问题”。

根据国家教育部意见，针对当代大学生存在的主要心理困惑和问题，我们认为应在全体大学生中开展以下 12 个专题的心理健康教育：

(1) 树立人生的航标——人生观价值观与心理健康。通过对学生进行由兴趣、动机、需要、情操、理想、人生观、价值观等构成的动力心理知识和调节技能的学习和指导，使学生了解需要、动机与人生观价值观的关系，明确培养良好的兴趣爱好是心理发展的起点，合理调节需要，激励健康动机是心理发展的动因，而树立健康向上的人生观、价值观则是心理发展的根本。

(2) 建立真实的自信——自我意识与心理健康。通过对自我意识与自信心的心理知识和培养技能的学习和指导，使学生学会准确地了解自己，并树立起坚定的自信心。

(3) 塑造健康的人格——个性与心理健康。通过对气质、性格与人格的心理知识和塑造技能的学习和指导，使学生学会自觉地矫正不良个性，培养健康的人格。

(4) 由“学会知识”到“学会学习”——学习与心理健康。通过对学生进行由注意、观察、记忆、思维、想象等构成的智力心理知识和由兴趣、动机、意志构成的非智力心理知识的学习，并进行学习心理调节技能的指导，使他们迅速适应大学学习生活，并掌握学习的技能。

(5) 开拓潜在的创造能力——创造与心理健康。通过创造心理的学习与指导，培养学生的创造个性，并训练其创造性思维，使他们学会求知创造，并不断提高其创造力。

(6) 学会与他人相处——人际交往与心理健康。通过进行有关待人接物、交往交友的人际关系心理知识与技能的学习与指导，使学生掌握人际交往的原则，

养成乐群、合群、益群、友群等心理品质，提高交往能力，通过优化人际关系以提高生命质量。

(7) 审视象牙塔里的“闪电”——恋爱及性心理与心理健康。通过进行有关青春晚期成年早期身心变化规律及性心理、恋爱心理知识和应付技能的学习和指导，使之适应身心发展规律，学会自立、自理、自护、自爱、自强、自尊。

(8) 为心灵创造一片明朗的天空——情绪与心理健康。通过进行情绪、情感、意志等控制心理知识和调控技能的学习和指导，使学生养成自觉性、果断性、坚持性、自制性等心理品质，增强学生对自我的控制调节和约束能力。

(9) 锤炼不折的脊梁——挫折与心理健康。通过学习挫折心理，了解挫折及其情绪反应，锤炼优良的意志品质，培养挫折承受力，并预防大学生自杀。

(10) 成功地走向社会——择业求职与心理健康。通过进行竞争环境中的择业意识、择业技能和择业心理调适知识的学习和指导，培养大学生良好的健康的择业心态，以利于他们的身心健康与未来的自我发展。

(11) 了解你自己——心理测验与评估。通过学习心理健康的标准和心理测验知识，使学生能凭借心理测试工具，对照心理健康标准了解自己，提高他们的心理防卫能力，预防心理疾病，进行心理自我调节和保健。

(12) 陪伴你的心灵——心理咨询与心理治疗。通过学习心理咨询、心理治疗知识，使学生掌握心理求助方式，并能运用这些知识帮助自己的同龄人。

《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》对我国大学生心理健康教育的方式也有明确的指示：“要将心理健康教育的有关内容纳入德育工作计划”，“在思想道德修养课中，科学安排有关心理健康的内容”，“应创造条件开设大学生心理健康的选修课程或专题讲座、报告等”，“要重视开展大学生心理辅导或咨询工作”，“要通过加强校园文化建设，营造积极、健康、高雅的氛围，陶冶学生高尚情操，促进其全面发展和健康成长”。

根据国家教育部意见，针对我国大学生心理健康现状，我们认为，可采取以下行之有效的方

(1) 必修课、选修课与讲座报告相结合进行大学生心理健康的普及教育。在必修课《思想道德修养》中安排心理教育专题，并开设《大学生心理健康》等选修课或讲座、专题报告，向学生讲授上述十二个方面的内容，以普及心理健康知识。

(2) 建立大学生心理基地与开展心理社团活动相结合，进行大学生心理健康的自我教育和心理自助与互助。

(3) 建立大学生心理档案与开展大学生心理咨询相结合, 及时发现问题, 进行团体辅导与个别咨询, 有针对性地帮助同学们解决心理困惑, 提高心理素质。

(4) 利用现代化手段, 特别是电讯、网络, 开通心理热线电话, 建立心理教育与咨询网站, 并开展各种有益于身心健康的校园文化活动, 促进大学生心理素质健康发展。

三、运用适合我国大学生心理素质培养训练的理论与方法

目前我国高校的心理教育特别是在心理教育的理论与方法方面, 存在诸多不科学或不符合我国大学生特点的倾向, 诸如照搬西方心理学的理论与方法, 或以思想政治工作代替心理教育等现象, 都不同程度地影响了大学生心理教育的效果。因此, 探讨适合我国大学校情和学生特点的心理教育理论与方法, 对提高大学生心理素质显得尤为重要。

我国大学生心理教育不应照搬西方心理学的理论与方法, 也不能将它与思想政治工作等同, 而应根据中国国情和我国大学生特点, 将西方心理学理论与方法与中国传统的理论与方法有机地结合起来。这种结合至少应包括西方心理学理论与方法与中国传统文化的结合, 与中国思想政治工作理论与方法的结合以及与中国大学生学习和校园文化活动的结合。

1. 关于西方心理学理论与方法与中国传统文化的结合

西方心理学理论主要有十大流派, 并形成了最常用的解决人们心理问题的五大方法模式, 即精神分析法、行为疗法、人本主义模式、认知疗法、折衷模式。这些方法对西方人很适用, 但并不见得完全适用于东方人、中国人。

人的心理不是孤立的人脑的机能, 而是与社会历史和文化背景的影响分不开的。由于地理环境不同, 生活方式各异, 历史发展道路不同, 从而形成了不同的文化传统, 进而构成了中国人正统、求同、理智、平和、中庸、从众、自律的精神心理活动模式和西方人无正统、求新、求异、躁动不安、勇于进取、富于冒险、崇尚个性、放纵自我的精神心理活动模式。传统文化不仅影响人们的心理活动模式, 而且影响人们在产生心理问题或心理疾病时的求助方式。例如: 心理咨询在西方已普遍被人们所接受, 有问题去找心理医生是首选的、很正常的事。而中国人遇到心理困扰时的心理调节渠道依次为: 自我调节、知心朋友、家人、同事、社会咨询机构。有研究发现中国大学生有心理异常的同学来咨询机构进行咨询的只有1%。这主要是因为中国传统文化强调慎独、自省、道德自律, 使人们

形成了靠自身力量化解个人内心矛盾的习惯。传统文化还影响人们对心理疾病的临床症状的描述和对心理咨询与治疗理论的选择。诸如西方人愿意暴露自我,描述身心状况不适时,在陈述躯体症状的同时会主动陈述心理症状;中国人则不愿意暴露自我,只会陈述躯体症状,避而不谈心理原因。弗洛伊德的“精神分析法”和罗杰斯的“来访者中心疗法”在西方是颇受欢迎,经久不衰的心理治疗理论与方法,而在中国却不易被人们普遍接受。可见西方行之有效的心理学理论与方法不完全适合中国人,适合成年人的方法也不一定完全适合大学生。因此,我国大学生心理教育必须改变照搬西方心理学理论与方法的偏向,而改变照搬西方的十分重要的内容就是实行西方理论与中国传统文化的有机结合。

这种有机结合主要应做好两个方面的工作。一是根据中国传统文化和中国习俗将西方理论与方法加以改造。如中国人的保守和传统,不易接受“精神分析法”,把什么都归结到潜意识,过分强调“性”在人们心理与行为中的重要性;中国人的顺从性和服从权威也很难感受“来访者中心疗法”给来访者创造的充分信任氛围,更不习惯在毫无建议的条件下让自己去解决自己的心理问题。因此,在使用西方的诸如此类理论和方法时,必须结合中国传统文化、风俗习惯和思维定势加以改造,才能取得良好的效果。二是应挖掘中国传统文化中心理保健和心理调节思想的精华,借鉴西方心理学理论与方法,创造具有中国传统文化特色的心理学理论与方法。中国传统文化源远流长,各派学说中蕴藏着丰富的有利于人们身心健康和进行心理调节、治疗的宝贵思想资源。例如孔子推崇“教化”的进取超越的身心修养模式,通过“立志”、“博学”、“自省”、“改过”、“力行”、达到“乐道安仁”的境界,从而达到养德以养身的目的,这对青年大学生的心理保健起着积极的作用。老庄则信奉“自化”的回归超越的身心修养模式,通过“顺其自然”、“绝学弃智”、“少私寡欲”、“虚静”、“无为”、“忘我”、“无己”、“返璞归真”,获得人性的复归,并达到修身养性之目的。中南大学湘雅医学院杨德森教授据此创造了“中国道家认知疗法”,对A型性格、精神应激与相关疾病的患者进行认知治疗,效果良好。经过再创造的老庄养身养心哲学,对缓解当代中国大学生的心理压力也是有积极作用的。

2. 关于心理教育与思想政治工作的有机结合

我国有着优良的思想政治工作传统,改革开放新时期的思想工作更创造了丰富的成功经验。我国高校都设有专门的思想政治工作部门并配备了齐全的队伍,在学生中开展着颇有成效的思想政治工作。大学生心理教育必须与思想工作实行有机的结合。这种结合应防止两种倾向,一是将二者混淆、等同、替

代；二是将二者对立、分割。思想政治工作侧重于提高学生的思想政治觉悟，培养学生树立科学的世界观、人生观、价值观，塑造良好的道德品质，按社会和国家的要求来规范学生行为，帮助学生解决社会倾向问题，其教育理论是以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论为指导，并以集体进行理论教育宣传为主，采取说服教育、“灌输”与“疏导”相结合、批评表扬、社会实践等方法。心理素质教育则侧重于学生心理的发展、调适与矫正，帮助学生塑造健康的人格，提高心理素质，发掘学生潜能，以教育学、心理学的理论为指导，对学生进行心理卫生、学习生活、人际关系、职业选择、心理调适、矫正异常行为等指导和教育，主要采取普及心理学知识、个别交谈、心理训练、心理测量、心理咨询等方法。因此，若将二者等同或替代，不仅影响心理教育的效果，也会削弱思想政治工作。但是，我们又不能将二者对立起来。因为二者都是做人的工作，而且人的思想认识和心理发展又是密切联系的。因此，在大学生心理教育中必须与思想政治工作有机地结合起来。

这种有机结合，首先是教育目标和内容上的有机结合。心理教育和思想政治工作都是为了促进大学生健康成长，而学生的思想意识、道德品质问题与心理障碍问题往往混杂在一起，要帮助学生提高心理素质，树立正确的人生观、价值观是很重要的，这就需要“价值干预”。西方的“价值中立”原则在我国心理教育中很难行通。我们的心理教育可渗透到思想政治工作中去，并借助德育途径，在意识层次上提高学生的心理素质，实现二者在教育目标和内容上的有机结合。当然在结合时必须区分思想问题和心理问题，并用不同的方法来解决。其次是教育方法和手段上的有机结合。诸如心理教育和心理咨询应根据中国大学生将自我调节作为首选的解决心理问题方式的特点，改进过去那种坐等学生上门，个别保密交谈的单一方式，借鉴思想政治工作方法手段，可采用课堂教学、小组讨论等多种形式，普及心理健康理论和方法，培养和提高学生心理自我调节能力，以促进学生心理素质的健康发展。

3. 关于心理教育与学生学习、生活、活动的有机结合

关于心理教育与学生的学习生活、校园文化活动的有机结合，则主要是指应将心理素质教育渗透到大学生学习、生活、活动的方方面面。在整个大学阶段和大学校园内外营造一个有利于大学生心理素质健康发展的环境和氛围。一些学校开展的社交技巧训练营、自信增强小组、压力处理工作坊、做情绪的主人团体训练、领导才能拓展小组等校园活动，都深受学生欢迎。随着信息技术的发展，网络等新技术也在大学生心理教育中广泛采用，中国心理卫生协会大学生心理咨询