

# 高校发展性心理健康教育探析

王建国<sup>1</sup>, 邵风雨<sup>2</sup>

(1. 重庆大学 材料科学与工程学院, 重庆 400045; 2. 重庆大学 贸易及行政学院, 重庆 400030)

**摘要:**文章从高校心理健康教育的实际出发,研究了高校开展发展性心理健康教育的必要性,发展性心理健康教育的独特目标、任务与原则,以及实现心理健康教育重心转移的途径。

**关键词:**心理健康教育;发展性心理健康教育;调适性心理健康教育

**中图分类号:**G647

**文献标志码:**A

**文章编号:**1005-2909(2008)02-0150-04

20世纪90年代,中共中央国务院和教育部开始关注大学生的心理健康教育工作,相继下发了多个文件,阐明了高校心理健康教育的地位、重要性和紧迫性,并对高校心理教育工作进行了全面部署。在这些文件精神指导下,各高校纷纷设立心理咨询中心,加强高校心理健康教育队伍建设,以解决学生的心理困惑,帮助其消除心理障碍。但是,这种心理健康教育重补救轻发展,重诊治轻预防,教育面也比较狭窄,属于调适性心理健康教育(又称矫正性心理健康教育)。随着高校扩招,学生学习和就业等压力的增大,调适性心理健康教育越来越不能满足学生的心理健康需求。高校应当从以调适性心理健康教育为主转为以发展性心理健康教育为主。

发展性心理健康教育是指高校根据学生身心发展特点,为帮助其圆满完成心理发展任务,妥善解决大学各阶段的心理矛盾,使其更好地认识自我和适应社会,促进其人格完善和潜能开发而进行的教育活动<sup>[1]</sup>。与调适性心理健康教育相比,发展性心理健康教育的教育对象是全体学生,目标是提高学生的心理素质,预防心理疾病的发生,培养良好习惯,塑造健全的人格和开发个人潜能,其手段为多元化的引导措施和校园文化的熏陶。

## 一、高校心理健康教育重心转移的必要性

(一)从素质教育的要求来看,心理健康教育应当面对全体学生

加强学生的心理健康教育是全面推进素质教育的必然要求。1999年《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》强调:在全面推进素质教育中,必须更加重视德育工作,加强学生的心理健康教育。高等教育的根本目标是提高学生的综合素质,促进人的全面发展,培养对社会有用的人才。学生的综合素质是由生理素质、科学文化素质、思想道德素质和心理素质组成的复合结构,其中心理素质是其他素质发展的中介和基础。因此,高校实施心理健康教育既是开展素质教育的重要内容,又是全面推进素质教育的重要手段。

收稿日期:2008-01-20

作者简介:王建国(1973-),男,重庆大学材料科学与工程学院助理研究员,党委副书记,主要从事思想教

育与管理工作  
欢迎访问重庆大学期刊网 <http://jks.cqu.edu.cn>

大学阶段是学生的一个过渡期。经过这个阶段,学生由需要人监督管理的“高中生”转变为需要自己独立应对各种问题的“社会人”。在这个过渡期,绝大多数学生都会遇到各种心理困惑,包括学习规划、恋爱、人际交往、心理调适等。换句话说,学生对心理健康的需求是普遍的,而不是只有个别学生需要心理辅导。开展发展性心理健康教育既是全面推进素质教育的客观要求,也是高校满足学生心理健康需求,提高学生综合素质的客观要求。高校心理健康教育应当面对全体学生,开发其潜能,提高其心理素质,塑造其健全的人格,即开展发展性心理健康教育。

(二)从当前学生的心理健康状况来看,心理健康教育要以发展性教育为主

当前学生的心理健康状况不容乐观。武汉理工大学的吴先超教师以湖北地区8所高校的1741位在校学生为研究对象,对学生心理健康状况进行调查发现:学生中有轻微心理困惑的63.58%,有中度心理问题的占21.02%,有较严重心理问题的2.81%<sup>[2]</sup>。有轻微心理困惑的学生超过了学生总人数的一半,应当引起高校的高度重视。这些学生的心理困惑,如果不及时地予以调节和引导,就会危及学生的心理健康,严重的还可能发展为心理障碍和精神疾病,不利于学生健全人格的发展,影响其学习效率和生活热情,甚至对其正确的世界观、人生观、价值观的形成带来负面影响<sup>[3]</sup>。

学生心理健康现状要求学校心理健康教育要面向全体学生,发现其潜在的心理问题,向其普及心理健康知识,引导其消除心理困惑。调适性心理健康教育主要面对的是已经出现心理问题的学生,对消除大多数学生的轻微心理困惑效果较差。改善学生心理健康的现状必须开展发展性心理健康教育,提高全体学生的心理素质。

(三)从心理健康教育的功能来看,心理健康教育应当充分发挥发展作用

心理健康教育一方面对学生存在的心理障碍和心理困惑具有调适作用,能够帮助其走出心理误区,消除心理疾病;另一方面它还可以提高心理亚健康和健康学生的心理素质,使其身心长期保持健康发展,减小心理疾病发生的可能性。心理学家马斯洛认为:“实际上每一个人都具有一种对健康的积极向往,一种希望发展,或希望人的各种潜力都得到实

现的冲动。”马斯洛设想心理工作者要是把更多的精力用于帮助健康人,而不是帮助严重患者,那么少量的时间就会有更大的收获<sup>[4]</sup>。马斯洛的观点告诉我们:心理健康教育应重在发展和预防,而不是矫正和治疗。从长远来看,发展性教育比调适性教育的作用更大,意义更深远,它能够满足绝大部分学生的心理需求,促进其形成健全的人格,使其终生受益。

(四)从心理健康教育的地位来看,应当重视发展性心理健康教育

心理健康教育是思想政治工作顺利开展的前提和基础,能够促进其深入开展。开展心理健康教育能提高学生自我意识水平,引导其正确地认识自我、改造自我,促进其心理素质的提高,改善其人生态度和思想道德状况,而这恰恰是做好高校思想政治教育工作的前提条件。当高校思想政治教育以心理健康教育为前提和基础时,思想政治教育将会取得更显著的效果,这是因为:(1)与社会意识形态相比,心理健康教育更能直接地作用于学生的认识、情感和意志;(2)心理健康教育有助于学生正确地认识社会和自我,克服消极心理,建立良好的人际关系,这是思想政治教育的目标之一;(3)心理健康教育有助于塑造学生良好的个性和优秀的道德品格,形成积极向上的心理品质,提高其道德素质和思想觉悟,这也是思想政治教育的目标之一<sup>[5]</sup>。

思想政治工作是高校各项工作的思想保证,是教育教学工作顺利开展的重要条件。心理健康教育的这一地位决定了高校必须重视心理健康教育的发展,全面提高学生的心理素质。高校要促进发展性心理健康教育和调适性心理健康教育的协调发展,因为,片面地发展任何一个方面都将不利于各项工作的长期顺利开展。

## 二、高校发展性心理健康教育的独特目标和任务

(一)发展性心理健康教育的目标

与调适性心理健康教育相区别,发展性心理健康教育有其独特的目标。布洛克(D. Alocker)指出:“发展性心理辅导关心的是正常个体在不同发展阶段的任务和应对策略,尤其重视智力、潜能的开发和各种经验的运用,以及各种心理冲突和危机的早期预防和干预,以便帮助个体顺利完成不同发展阶

段的任务。<sup>[6]</sup>”这是对发展性心理健康教育目标的科学界定。

## (二) 发展性心理健康教育的任务

从发展性心理健康教育的目标出发,我们把发展性心理健康教育的工作任务定为两个方面:健全人格的培养和个人潜能的开发。

### 1. 引导学生形成健全、和谐的人格

心理学上,人格是指个体比较稳定的心理特征的总和。人格结构包括了气质、能力、性格、需求、动机、兴趣、价值观、信念、人生观等内容<sup>[7]</sup>。在心理教育工作中,高校要注重发展学生的多种能力,培养其良好的兴趣,引导其形成正确的动机、需求、信念、价值观和人生观,使其能够正确认识和定位自我、处理好个人与他人、社会的关系,理想与现实的关系,帮助其消除人格要素之间存在的各种矛盾冲突,使个体需求、愿望、目标、信念、人生观、行动等人格要素统一起来,形成其健全、和谐的人格结构。健全、和谐的人格一方面能够有效地减少个体心理疾病发生的可能性,另一方面也将有助于个人潜能的发挥。

### 2. 开发学生的潜能

人的能力包括已经表现出来的能力和潜在的能力。人的潜在能力是十分巨大的,但也需要发掘。有效的激励、良好的外在条件等对开发个人潜能具有重要作用。高校要积极营造良好的学习和社交环境,为学生实践和创新提供充足的机会,并建立有效的交流和激励机制,使开发学生潜能成为学生工作的一个重要内容和任务,长期开展下去。

## 三、高校发展性心理健康教育应坚持的原则

(一) 坚持以发展性教育为主,以调适性教育为辅的原则

发展性心理健康教育与调适性心理健康教育相辅相成,我们强调以发展性心理健康教育为主并不是要抛弃调适性心理健康教育。高校心理健康教育的工作重心应当定位在发展性教育上,根据学生身心发展的特点,发现其普遍存在的心理困惑和心理矛盾,帮助其正确地认识自我、认识社会,形成正确的世界观、人生观、价值观,促进其人格完善和潜能开发。同时,还要辅之以调适性教育,解决发展性教育解决不了的心理障碍和心理疾病。发展性教育不能代替调适性教育,调适性教育能更有效地解决学生已经产生的心理问题。

(二) 坚持以大多数学生为教育对象的原则

发展性心理健康教育要面对大多数乃至全体学生,进行广泛的调查研究,发现学生普遍存在的心理矛盾和潜在的心理问题。通过各种途径引导学生走出心理误区,促使其形成稳定而良好的心理品质,自觉地疏导自己的心理压力,减小心理疾病发生的可能性。心理教育只有面对大多数学生,才能够提高学生的整体心理素质,这也是发展性教育与调适性教育相区别的重要标志。

(三) 坚持以观念教育和方法教育为重点的原则

心理健康状况影响到个人未来的发展,因而,教育者要着眼心理健康教育影响的长期性,引导学生重视心理健康状况,教会其正确认识自我和调节心理不适的方法,使其能够自觉地进行自我调节,避免陷入心理误区,从而形成良好的心态,在未来的生活中保持健康的心理品质。

(四) 坚持以人为本,满足学生的多种心理健康需求

当代学生处在全方位的改革开放和社会主义市场经济的形成时期,同时其又处在世界观、人生观和价值观的形成时期。学生具有多种心理需求,包括独立生活的需求、认识自我和社会的需求以及人际交往的需求等;同时,各种弱势学生群体又具有其独特的心理需求。发展性心理健康教育要坚持以人为本的原则,满足学生不同的心理需求,促进其综合素质的提高。

## 四、高校实现心理健康教育重心转移的途径

(一) 开展心理状况调查,发现学生普遍存在的心理健康需求

学生心理健康教育实际上是一个获取信息—实施教育—再获取信息—再实施教育的循环交互的过程。获取学生心理健康状况信息是开展学生心理健康教育的前提和基础<sup>[8]</sup>。因此,要有效开展心理健康教育,必须广泛开展心理状况调查,及时、准确、全面地了解学生心理健康方面的信息。学生心理健康问题具有复杂性、多样性的特点,不同年级、不同群体具有不同的心理特点。发展性心理健康教育必须从学生的心理需求及其特点出发,遵循心理教育规律,有针对性地开展;通过广泛的心理状况调查,发现学生普遍存在的心理健康需求,为心理健康教育活动的组织和提供提供参考;因势利导解决学

生心理困惑,发掘其潜力,提高其心理素质。

## (二)转变学生观念,引导其关注心理健康

由于高校心理健康教育普遍采取心理咨询的方式,侧重治病救人,学生除非存在严重的心理障碍,一般不愿意接受心理健康教育。据调查,有近20%的毕业班学生“曾有不同程度的焦虑、自卑、失落与无助的感觉”,但仅有3%的学生“借助心理咨询机构进行心理调节”。学生对心理咨询存在严重的偏见,认为接受心理咨询的人都是心理或精神不正常的人<sup>[9]</sup>。这种对心理教育的排斥和冷落态度将影响心理健康教育的实效性,因此,必须转变学生观念,加强其对心理健康教育存在意义的认识,克服偏见,从思想上真正接受心理健康教育,引导其关注心理健康,学会自我调节和寻求心理咨询机构的帮助。

## (三)创新教育方式,全方位、多渠道地进行心理辅导

心理辅导应面向全体学生,改变传统的心理咨询方式,拓宽教育渠道。其一,通过开设心理学课程、心理健康专题讲座、案例分析、心灵电影、心理科普宣传活动等形式,转变学生对心理健康教育的冷漠态度,增加其心理知识,引导其关注心理健康。其二,利用心理关怀信箱、校园广播、学校刊物、论坛和网站及时解答普遍存在的学生心理困惑,将正确的调适方法传给学生,促进学生健康成长。其三,与心理咨询相结合,吸取调适性教育的经验,帮助学生发现自身的心理问题,引导其正确对待已存在的心理问题,主动进行自我调节或寻求帮助,避免心理问题恶化。通过多元化的辅导措施,为学生提供一些必要的成长经验,以达到消除学生心理困惑、培养其良好的心理品质的目的。

## (四)将心理健康教育融入校园文化建设,促进心理健康教育工作的发展

校园文化既具有动态性,又具有长期稳定性,它能够潜移默化地影响学生的行为乃至思维方式。将心理健康教育融入校园文化建设,营造一个关注心理健康,促进心理素质提升的校园文化氛围,促进学生整体地健康成长。以学生活动、社团活动、心理讲座、社会实践等为载体,形成运转良好的工作机制,将心理健康教育融入到校园文化建设中,并长期坚持,使心理健康教育成为校园文化的有机组成部分。

### 参考文献:

- [1] 黄希庭. 当代中国大学生心理特点与教育[M]. 上海:上海教育出版社,1999.
- [2] 吴先超, 杨怀中. 当代大学生心理健康状况调查分析[J]. 高教发展与评估,2005(4):37.
- [3] 邱伟彬. 大学生心理问题对高校思想政治教育的挑战及对策[J]. 闽西职业技术学院学报,2006(1):76.
- [4] 弗兰克·戈布尔. 第三思潮:马斯洛心理学[M]. 上海:上海译文出版社,1987.
- [5] 陈林刚. 试论高校思想政治工作与心理健康教育的有机结合[J]. 绍兴文理学院学报,2005,25(12):5.
- [6] 郑日昌, 陈永胜. 学校心理咨询[M]. 北京:人民出版社,1991.
- [7] 熊捍宏, 张忠红. 论高校发展性心理健康教育[J]. 中国高教研究,2004(8):90.
- [8] 华杰. 新时期大学生心理健康教育研究[D]. 西南师范大学,2002.
- [9] 陶梅. 毕业班大学生心理社会化问题的调查与分析[J]. 经济与社会发展,2006(1):208.

## Research on College Development Mental Health Education

WANG Jian-guo<sup>1</sup>, SHAO Feng-yu<sup>2</sup>

(1. College of Material Science and Engineering, Chongqing University, Chongqing 400045, China;

2. College of Trade and Public Administration, Chongqing University, Chongqing 400030, China)

**Abstract:** Proceeding from reality, this paper studies developmental mental health education for undergraduates, including the necessity, unique targets, missions, principles of implementing developmental mental health education, and approaches of diverting the focus of psychological health education.

**Key words:** psychological health education; developmental mental health education; adjustment mental health education