

试论高校心理健康普及教育

赵清艳

(北京理工大学, 北京:100081)

摘要:作者以西方人本主义心理学家的心理健康理论作为理论基础,阐述了心理健康的含义,分析了西方人本主义心理学家的心理健康理论,及其对高校大学生的心理健康教育的指导意义,进而对中国当代大学生的心理现状、当前高校心理健康教育中存在的问题做了分析,提出了高校心理健康普及教育的几点建议。

关键词:大学生;心理问题;心理健康;教育。

中图分类号:G444

文献标识码:A

文章编号:1009-3370(2003)01-0016-03

当代大学生生活在高度现代化、信息化的时代,他们不仅要致力于紧张的学习生活,妥善处理个人的生活问题,还要处理好各种人际关系。尤其在知识经济对人才层次要求不断提高的形势下,大学生面临越来越多的挑战和竞争,身心尚未完全成熟的大学生,不可能不受其影响。再加上网络在大学生日常生活中日渐重要,也给大学生的生活、学习和情感带来了影响。随着大学生身心负荷的日益加重,产生了更多的心理问题,在不同程度上影响着大学生的学习、生活和个性成长。因此,普及大学生的心理健康教育应该成为当前高校学生工作的重要内容。在这里,笔者就心理健康教育的相关理论,试图探讨新世纪高校的心理健康普及教育问题。

一、心理健康的理论模式

心理学家认为,心理健康至少包括两层含义,其一是无心理疾病,其二是具有积极发展的心理状态。无心理疾病是心理健康的最基本条件,心理疾病包括所有心理及行为异常的情形。具有积极发展的心理状态则是从积极的预防的角度,对人们提出要求,目的要保护和促进心理健康,消除一切不健康的心理倾向,使心理处于最佳的发展状态。^[1]

目前,国外人本主义心理学家对心理健康的理论模式论述较多,他们通过自己长期的研究描述了健康心理状态的基本特征。例如:奥尔波特的成熟人模式、罗杰斯的“充分发挥作用的人”的模式、弗洛姆的“创造性的人”的模式和马斯洛的自我实现论模式等等。

从对以上国外人本主义心理学家有关心理健康理论模式的分析来看,尽管他们的角度不同,有的理论有所偏颇,但是主要思想是相近的。都认为,正常的心理健康的人应该是积极的,乐观的,对生活充满希望,有爱心和责任感,关心他人,人际关系良好等,也强调要重视人生观教育。这就为我们进行大学生的心理健康教育指明了道路,也为我们加强新世纪的大学生道德教育提供了理论依据。

我们提倡在高校加强心理健康教育,目的就是要消除大学生中潜在的或已经存在的不健康的心理倾向,确保大学生的心理处于最佳的发展状态,从而促进大学生全面健康发展。

二、当代大学生的心理健康状况

中国学者李德用曾经用修订过的“加利福尼亚心理调查表”对北京大学、清华大学和北京师范大学等16所高校的1100名大学生进行了调查。从调查结果看,大学生与现实社会有良好的适应、能较好地处理社会、他人和自我的关系;不过分掩饰自己,敢于面对现实、尊重事实的特点;具有稳健、从众的人格特点,具有良好的社会化程度等^[2]。这些都符合现代青年的人格特点。可以说,现代大学生的心理状态基本处于正常水平。

但是不可否认,大学生面对激烈的人才竞争、以及繁重的学习任务和其他一些生活、情感问题,加上大学生心理承受度与社会变革速度不同步,也会产生社会适应性不良、情绪忧郁、学习障碍、人际交往障碍等和考前焦虑等心理问题,严重者也会导致某些心理疾病现象的发生,如神经衰弱、焦虑性神经症、抑郁症和躁狂症等。在很大程度上影响了学生的全面成长。

国家教委也曾对全国12.6万在校大学生进行过抽样调查,发现心理疾患患病率达20.23%,1993年山西省心理健康教育研究中心对全省26所院校12345大学生心理状况进行测试分析,发现有心理健康问题的学生人数达6.3—14.6%,心理卫生问题达到中等程度以上的症状依次是精神性、偏执、焦虑、强迫症和抑郁等。^[3]近年来,我国学者对大学生心理进行调查研究,发现在校70%的大学生存在心理适应不良。心理障碍和心理疾病发生率逐年增高趋势。^[4]

鉴于此,高校中必须要高度重视大学生的心理健康普及教育,努力提高大学生的整体心理健康水平。这在高校界已经达成共识。但如何更有效地推行心理健康教育,仍然是当前研

收稿日期:2002-09-08

作者简介:赵清艳(1973-),女,北京理工大学人文学院,研究方向为高等教育管理。

究的热点。

三、目前我国高校心理健康教育中存在的问题

尽管相当数量的高校认识到要给学生心理以积极的关注,但在施行心理健康教育中还存在一些问题。主要表现如下:

1. 虽然认识到要加强心理健康教育,但是重视程度不够。

相当数量的高校,仅仅依托于本校的心理咨询中心和心理热线。根据北京市一些高校心理咨询与辅导中心的统计,每年到中心的至多二千人,再加上因编制的限制,心理咨询中心人数较少,有些高校的咨询中心教师多为兼职,而且,这些心理咨询中心和心理热线有其特有的工作模式,它们只能被动接受学生的咨询和电话,而不能对存在于不愿咨询的学生中间的心理问题予以解决,并提供帮助。这样,心理健康教育的普及率低,达不到心理健康教育的目的,也远远不能满足大学生对心理健康教育的需求。

2. 在大学生当中开展心理健康理论教育的力度不够。

一些学校虽然开设了一些心理卫生方面的选修课或心理学讲座,但是因为人数和场地受限,也没有在大学生展开普及教育。有的学校把心理健康教育纳入思想品德课的授课内容中,但由于课时有限,心理健康教育也仅仅是蜻蜓点水,也没有激发学生学习的热情,所以教育效果并不明显。

3. 高校专职学生干部工作重点侧重学生日常行政管理和思想政治教育,忽略了对大学生的心理健康教育。

高校中一向存在这样一个错误认识,心理的问题要交给心理咨询中心,和学生工作没有关系。长期以来,高校专职学生干部的工作重心放在学生日常行政管理和思想政治教育,和学生心理健康教育不沾边。而且,由于高校扩招后学生大量增加,而专职学生干部人数增加很少,师生比极低,大学中每个专职学生干部要管理百名以上学生。这样和学生沟通交流的机会大大减少,所以大多是出现了问题时,才去处理。这样,起到的多是管理作用,沟通和教育作用则无法充分发挥。其实,思想政治教育和心理健康教育不该分家,近年来心理健康教育已经作为学生教育与管理工作的主要内容,专职学生干部也就应该成为心理健康教育的施行者,只不过施行方式和场所不同于课堂教育和心理咨询中心,而主要在与学生的谈心和学生活动组织中施行。

4. 高校学生活动普及性弱,吸引参加的是个性活泼的学生,不能成为所有学生磨练意志和增长才干的场所,不能施行普及性的心理训练。

虽然高校活动是面向全校学生,但经过调查发现,大多数规模较大、竞争性强的学生活动,组织者和参加者大多是个性活泼、敢于展现自我的学生,那些个性内向、消极的学生依然徘徊于学生活动大门之外。说明学生活动的宣传鼓动性较弱,对那些个性内向、消极的不具有很强的吸引力。也客观上反映我们没有把学生活动作为学生心理健康教育的重要场所,忽视了对个性内向、消极学生的行动和心理关怀,磨练和提高的

只是个性活泼积极的学生的意志与能力,促进了这部分学生的心理健康发展。这是学生活动很突出的一个弱点。

四、高校心理健康普及教育的几点建议

鉴于目前高校大学生的心理状况和高校心理健康教育中存在的问题,我认为,单纯依靠高校心理咨询中心无法根本解决大多数学生的心理问题,因为心理咨询中心的特点是只能接受学生的来访咨询,加之其工作人员数量有限,对于大学生普遍存在的心理健康问题则不能给予有效的关怀和纾解,但决不能因此忽视高校心理咨询中心的作用。

从目前高校大学生心理问题发生频率逐年增高的趋势来看,高校心理健康教育应该是一种普及性的教育,是需要高校教务处、学生处、团委和心理咨询中心等部门及各院系共同参与并协调实施的一项浩大过程。要实施这种普及性的高校心理健康教育,有必要做到以下几点:

1. 在大学生必修课中增加心理卫生学课程,对大学生进行科学而系统的心理健康教育。

在高校必修课中增设心理卫生学课程,这是一条切实可行的心理健康教育途径。它能确保高校心理健康教育的普及。通过对心理卫生学的系统讲授,可以使大学生了解心理健康的基本特征,正确了解自我和客观评价自我,学会多种心理调适方法,适时进行心理的自我控制与调节,有效增强大学生适应—应激能力。

2. 在教师 and 专兼职学生干部的岗前培训中,增加心理健康教育理论的培训内容。

教师 and 专兼职学生干部(班主任多为兼职)是大学生心理健康教育的主要施行者。通过对教师 and 专兼职学生干部的心理健康理论培训和心理健康教育能力的训练,使教师 and 专兼职学生干部深刻把握心理健康理论,并学会运用一些基本的心理沟通和心理辅导方法。这样可以增强教师与学生沟通交流的能力,促使教师不仅勤于和善于授业,还要适时对大学生的心理关怀,以切实履行传道和解惑的职责。专兼职学生干部也不再耽于对于学生的日常管理和僵化的思想政治教育,而是运用心理沟通与辅导的方法,到大学生中去,成为大学生的真正的良师益友,帮助解决大学生中存在的各种心理问题。从而把高校心理健康教育落到实处,并努力获得最佳效果。

3. 把学生活动和社会实践活动发展成为除课堂以外的重要的心理健康教育场所。

学生活动和社会实践活动是大学生磨练自我、展现自我的主要场所。不仅能培养学生吃苦耐劳的意志和增强大学生的才干,而且也有利于推动学生的心理健康发展。因此,在学生活动和社会实践活动中要大力实施心理健康教育,要努力扩大各项活动的宣传效果,鼓励那些个性内向消极的学生参加,并给予热情而周到的帮助和指点,使其逐渐形成乐观开朗、积极向上的健康心态。

另外,要在高校开展挫折教育,适当组织一些可以训练体

能和磨练意志的社会实践活动,如自然挫折、生存挫折、学习挫折和交往挫折及情感挫折等,给以必要的指导和训练。在高校中组织的学生军训、远足、登山、野营和野外生存等活动,既能有效调动大学生的积极性和主动性,增强集体的凝聚力和团队精神,也可以使大学生在挫折中认识和完善自我,从而达到了高校心理健康教育的目的。

4. 专职学生干部要加强与高校心理咨询中心及心理热线的沟通与协作,及时把握大学生的心理状况。

虽然,心理咨询中心及心理热线的工作有被动性的缺点,但是在心理健康教育中其作用仍不该忽视。而专职学生干部工作中可以主动发现学生中存在的心理问题,并在做思想工

作中及时缓解和消除,但专职学生干部在心理理论和辅导技能方面逊于心理咨询中心和心理热线的专业人员。因此,专职学生干部和高校心理咨询中心及心理热线应该加强沟通与协作,弥补双方工作的不足,及时通报大学生的心理状况,及时发现问题及时处理,这样就有利于心理健康教育的深入开展。

参考文献:

- [1] 田万生. 青年心理学[M]. 北京:中国科学技术出版社,1999,第538页.
- [2] 田万生. 青年心理学[M]. 北京:中国科学技术出版社,1999,第222页.
- [3] 刘颖,张静. 论大学生心理健康教育[J]. 哲里木畜牧学院学报,1996第6卷第4期.
- [4] 江宇. 加强大学生心理健康教育之我见[J]. 鄂州大学学报,1997年第1期.
- [5] 陈仲庚,张雨新. 人格心理学[M]. 沈阳:辽宁人民出版社,1987.
- [6] 张晓兰. 浅析大学生心理健康教育[J]. 甘肃社会科学辑刊,1999.
- [7] 姬可平. 论大学生心理健康教育在思想政治教育中的重要性[J]. 甘肃中医学院学报,1994年第11卷第1期.

The Extension of Mental Health Education in Universities

ZHAO Qing-yan

(Hunan Normal University, Changsha:410081)

Abstract:Based on the theory of mental health of western humanism psychologists, the paper introduces the content of mental health and analyses the theory to demonstrate the instructional function for mental health education in universities. It also provides suggestions on the basis of analysis of the mental status of current university students and of existing problems in such education.

Keywords: University students; Psychological problems; Mental health; Education.