

# 我国大学生心理健康教育研究的现状与展望<sup>\*</sup>

姚本先<sup>\*\*</sup> 陆璐

(安徽师范大学心理学系, 芜湖, 241000)

**摘要** 大学生心理健康教育研究已经成为我国心理学研究的一项重要课题。只有对大学生心理健康教育研究的现状有所了解, 才能够更好地进行大学生心理健康教育。文章从理论研究和实证研究两方面阐述了当前我国大学生心理健康教育研究的现状, 其中理论研究包含了大学生心理健康教育的内容、途径、模式研究; 实证研究则包括了大学生心理健康状况的研究、大学生心理健康与自我概念相关的研究以及大学生心理健康教育研究方法的研究。最后展望了我国大学生心理健康教育研究的趋势。

**关键词:** 大学生 心理健康教育 研究

我国的大学生心理健康教育起步较晚, 经历一个由认识到重视再到加强的过程。自 20 世纪 90 年代起, 国家开始高度重视大学生心理健康教育工作。1994 年,《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》明确要求:“要积极开展青春期卫生教育, 通过各种方式对不同年龄层次的学生进行心理指导和教育。”; 1995 年《中国普通高等学校德育大纲(试行)》要求, 把心理健康教育作为高等学校德育工作的重要组成部分; 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; 2001 年 3 月, 教育部印发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育的意见》, 阐明了在高校开展心理健康教育的重要性和紧迫性, 对高校开展大学生心理健康教育做出了明确规定; 2003 年 2 月, 教育部办公厅下发了《关于进一步加强高校学生管理工作和心理健康教育工作的通知》, 要求各高校党委切实把大学生心理健康教育工作纳入学校重要议事日程, 采取有效措施搞好这项工作; 2004 年 4 月, 教育部印发《普通高等学校大学生心理健康教育实施纲要》, 就进一步加强大学生心理健康教育工作做了全面部署; 2004 年 8 月,《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》中指出: 开展深入细致的思想政治工作和心理健康教育。要重视心理健康教育, 根据大学生的身心发展特点和教育规律, 注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格, 增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力。以上充分说明了党和国家对大学生心理健康教育的重视。

## 1 大学生心理健康教育的理论研究

### 1.1 关于大学生心理健康教育内容的研究

大学生心理健康教育内容的研究是大学生心理健康教育研究的一个重要的方面, 教育内容直接影响到大学生心理健康的发展。

樊富珉(1996)等研究得出: 心理健康教育包括良好的心

理素质的培养与心理疾病的防治, 两者相辅相成。优化学生素质的教育内容包括: 智能发展教育、非智力因素的培养、人际关系和谐教育、环境适应教育、健康人格教育; 预防心理疾病的教育内容包括: 心理卫生知识教育、挫折教育、心理疾病防治教育<sup>[1]</sup>。莫旭麟(2003)认为心理健康教育的内容包含了宣传现代健康观念; 讲解实现心理健康之途径和方法, 包括接纳自我、发展社会交往、学会心理调适三个方面; 介绍心理咨询知识<sup>[2]</sup>。学者胡凯(2003)指出: 大学生心理健康教育的内容有人生观价值观与心理健康、自我意识与心理健康、个性与心理健康、学习与心理健康、人际交往与心理健康、恋爱及性心理与心理健康、情绪与心理健康、挫折与心理健康、择业求职与心理健康、心理测验与评估、心理咨询与心理治疗<sup>[3]</sup>。唐柏林(2004)在他的文章《科学构建大学生心理健康教育内容体系》中阐明了大学生心理健康教育的内容体系包括心理和心理健康概述、积极适应教育、学习心理健康教育、健康情绪情感教育、健全人格教育、坚强意志教育、人际交往教育、性心理健康教育、择业心理教育、心理潜能和创造力的开发教育、心理潜能和创造力的开发教育<sup>[4]</sup>。邬开荷、郭峰(2005)认为大学生心理健康的内容应该包括认知发展教育、情绪稳定教育、意志力优化教育、个性健全教育、人际和谐教育、积极适应教育<sup>[5]</sup>。谢炳炎(2006)指出大学生心理健康包含大学生的心理健康、认识自我与完善自我、情绪与情绪调控、挫折与压力面对、个性优化与意志锻炼、大学生学习心理、大学生人际交往心理、大学生恋爱心理、网络心理与调适、大学生职业生涯规划、大学生常见心理障碍及防治<sup>[6]</sup>。学者李瑞(2006)认为现代新健康观、自我意识与心理健康、人际交往与心理健康、学习与心理健康、人格与心理健康、情绪与心理健康、挫折与心理健康、性与心理健康、恋爱与心理健康、网络与心理健康、择业与心理健康、心理咨询与心理治疗是大学生心理健康教育的内容<sup>[7]</sup>。

由上可以看出, 我国学者关于大学生心理健康教育内容的研究成果基本上趋于一致, 而且随着时代的发展更新了内容, 充分发扬了与时俱进的时代特征。大学生心理健康教育

\* 基金项目: 本文系国家社科基金项目《思想道德建设视野中的大学生心理健康教育模式与机制创新研究》(课题编号: 05BZ X064)研究成果, 课题主持人为姚本先教授。

\*\* 通讯作者: 姚本先, 男。E-mail: ybxkyc@yahoo.com.cn

的内容主要包括心理健康、自我意识、学习心理、个性心理、人际交往心理、恋爱与性心理、择业心理,后来随着社会的发展,又融入了网络心理、心理咨询与心理治疗方面的内容。但是,在具体的内容中,仍然存在着不足之处,我国学者在大学生心理健康教育的内容研究方面相对来说比较薄弱,这必然要求我们还要继续探索和发展这一方面的研究,争取取得好的研究成果。

### 1.2 关于大学生心理健康教育途径的研究

总结我国学者关于大学生心理健康教育途径的研究,主要途径有以下几方面:1. 开设心理学课程和心理讲座,普及心理健康知识。在高校开设心理学课程和心理讲座,有利于大学生更好、更全面、更广泛地了解心理学的知识,让大学生了解自己心理发展的特点和趋势,在遇到困惑时能够从容应对,而不是盲目从众或者无端猜疑,这对大学生心理健康的维护和促进十分有益。2. 建立咨询机构。自从80年代以来,我国的部分高校开展了高校心理咨询活动为心理健康教育打下了良好的基础,这些咨询机构主要负责心理健康教育的宣传、心理素质培养计划的实施,开展大学生心理健康的诊断和咨询,还担负着向全校的教师普及心理知识的任务。3. 组织学生参加社会实践活动,更好地适应社会的发展。应该在客观条件允许的情况之下,让学生们能尽可能地参加社会实践活动,多接触社会、了解社会,从而来调整自己的行为、态度和自我意识,提高适应社会的能力。4. 营造良好的校园气氛。校园气氛是校园文化建设的重要内容,也是影响大学生心理健康的重要方面,良好的校园气氛可以净化人的心灵,使人與人之间保持着和谐的人际关系,有利于同学之间的良好沟通,互相帮助。5. 将心理健康教育渗透到课堂中甚至是各科的课程中。实践表明,任何一门学科的教学过程都包含着心理健康教育的因素,因为教学过程是以社会历史积淀的文化知识、道德规范、思想价值观念为内容和主导的。教师在传授知识的过程中,只要注重考虑学生的心理需求,激发学生学习的兴趣,并深入挖掘知识内在的教育意义,就能够把人类历史形成的知识、经验、技能转化为自己的精神财富,即内化为学生的思想观点、人生价值和良好的心理素质,并在他们身上持久扎根,实现以课堂教学促进心理健康教育的作用。6. 建立大学生心理档案。建立大学生的心理档案,既是大学生心理健康教育的依据,也是学生接受个别心理辅导的必要记录;建立大学生心理档案,有利于教师能更好、更及时地掌握大学生的心理特点与倾向性,有助于教师的因材施教、取得更好的教学效果;建立大学生心理档案也有利于学生的自我认识和自我了解,能够相应的采取积极应对措施。7. 培养大学生自我教育的能力。自我教育,简言之就是自己教育自己,它的基本结构是正确认识自我、积极悦纳自我和主动调控自我三个部分,自我教育能力是大学生心理健康水平发展的源泉和动力。

学者华杰(2003)<sup>[8]</sup>、闻素霞(1999)<sup>[9]</sup>等主要观点为大学生心理健康教育的途径是开设心理学课程和心理讲座、建立咨询机构、组织学生参加社会实践活动、营造良好的校园气氛等方面。潘晴雯(1999)<sup>[10]</sup>认为调整和充实心理健康教育的内容,组建校园心理卫生三级保健网,完善学生心理健康档案体系也是大学生心理健康教育的途径之一。孙夏兰、骆颂阳(2001)<sup>[11]</sup>研究结果表明:体育学习与心理健康教育相结合也

是大学生心理健康教育的途径之一。张淑芳(2004)<sup>[12]</sup>还指出了可以将心理健康教育与思想政治教育结合起来。广州医学院的魏兆瑜(2005)<sup>[13]</sup>指出可以渗透心理健康教育于高校德育工作之中,从而提高心理健康教育的实效。刘秀伦(2005)还提出了一个新的大学生心理健康教育的途径:探索大学生网络心理健康教育的途径。他认为这一途径可以提高高校大学生心理健康教育的实效性<sup>[14]</sup>。

大学生心理健康教育途径的研究已经取得了好的成果,这些途径被证实在大学生的心理健康教育中是行之有效的。但是只依靠其中的一两种途径,是达不到良好效果的,必须综合以上的措施,全方位的利用所有途径和措施,才能够真正发挥其促进大学生心理健康发展的效用。

### 1.3 关于大学生心理健康教育模式的研究

我国学者对于大学生心理健康教育模式的理论研究是非常多的,有学者(2003)提出了大学生心理健康教育的师范模式<sup>[15]</sup>。杨忠旺、胡义秋(2004)提出了大学生心理健康教育的发展模式,主要是以课堂教育、课外活动、个别团体咨询、校园心里文化建设和课题研究五个方面有机结合的心理健康教育模式<sup>[16]</sup>。这些都是属于大学生心理健康教育的一般模式,还有一些比较特殊的模式:例如,“本体载体双赢”模式<sup>[17]</sup>、“本体一载体双赢”心理健康教育模式即是通过载体目标实现,来引导学生内化心理健康教育的理论,外化个体心理素质,从而实现心理健康教育本体的目标,最终达到本体一载体双赢,发挥心理健康教育的深层效益。还有由葛宝岳、宋英(2004)提出了“大学生心理健康教育的网络模式”,是借助互联网,以心理健康教育为平台,建立了一个四级互联交叉的心理健康教育立体网络模式<sup>[18]</sup>。还有学者(2005)研究了大学生当中的“弱势群体”的心理健康教育模式<sup>[19]</sup>。目前,我国学者对于大学生心理健康模式的研究趋于分散,大家都从不同的目标取向来研究不同的心理健康教育的模式,这必然会导致大学生心理健康教育模式的特殊性和个体性,而不具有普遍性和整体性,因此,我们认为对大学生心理健康教育模式的整合是十分必要的。

## 2 大学生心理健康教育的实证研究

### 2.1 关于大学生心理健康状况的调查研究

自1996年以来,我国的很多心理学研究者都对大学生心理状况的调查研究产生了兴趣,利用卡特尔16种人格因素量表(16PF)、症状自评量表(SCL-90)、大学生人格问卷(UPI)来测量大学生的心理状况,通过测量可以了解大学生不同时期的心理特点。

于国勤(1996)等对北京理工大学的176例大学生进行了心理健康状况的调查<sup>[20]</sup>,调查结果表明:176名大学生中有110名属于心理健康,有66人有不同程度的心理障碍。东南大学高教所的陈华(2004)对527名南京市的大学生进行调查研究<sup>[21]</sup>,研究表明影响大学生心理健康的因素依次是:负性生活事件、消极应对方式、丧失因子、受惩罚因子、对支持的利用度。李晶等(2001)给不同年级的在校医科大学生进行了心理健康状况的调查,比较分析了其影响因素<sup>[22]</sup>,他们的研究结果显示:大学二年级时心理问题的高发群体,五年级再次升

高,一年级新生的心理问题较少,三年级时比较稳定的时期。陈世民、韩凤娟(2006)调查研究了高师院校贫困大学生的心理健康状况,此研究的意义在于能够有针对性地对于贫困大学生进行心理健康教育<sup>[23]</sup>。我国大学生心理健康教育的研究起步较晚,某些方面的研究更是在本世纪初才涉及到,如大学生网络成瘾。李兆良(2006)等人研究调查了网络成瘾大学生的心理状况<sup>[24]</sup>。调查结果表明了网络成瘾大学生存在的主要心理问题是强迫、人际关系障碍、敌对、精神病性及其他(睡眠与饮食),强调有关教育部门应重视网络成瘾对大学生身心健康的危害,对于网络成瘾大学生,进行及时地教育疏导和心理干预。

从我国学者对大学生心理健康状况的调查研究中可以看出,许多研究都是选取了特殊的、典型的群体作为研究对象,这样研究的好处在于可以针对不同群体的大学生进行相应的心理健康教育,促进心理健康教育的有效实施。但也应关注一般群体,使研究更具代表性。

## 2.2 关于大学生心理健康与自我概念相关的实证研究

关于大学生心理健康与自我概念的相关性研究方面,我国最早对自我意识进行调查研究的是韩进之等人,近些年来,黄希庭教授带领他的学生对自我概念进行了系列研究。他们对中国大学生自我概念结构维度进行了元素分析和聚类分析,总结出了大学生自我概念结构维度的9个方面:交际、友善、信义、容貌、学业、志向、家庭、成熟、自纳。还在此基础上编制了大学生自我概念量表,并进行调查研究。此外,王健、郑涌、乐国安、崔芳也在这方面有研究。清华大学的樊富珉教授(2001)也对这方面有所研究,她的研究结果显示了自我概念与心理健康呈较高正相关<sup>[25]</sup>,表明培养大学生积极的自我概念是增进大学生心理健康,预防、减少心理疾病发生的有效途径。

## 2.3 关于大学生心理健康教育研究方法的研究

从宏观上看,我国大学生心理健康的研究方法主要有两种:首先是理论研究法,主要研究关于大学生心理健康教育的内容、途径、模式等;其次是实证研究法,主要研究的是大学生心理健康的状况、大学生的人格、自我概念与心理健康关系等实证研究<sup>[26]</sup>。从微观上看,我国大学生心理健康的研究方法又分为心理测量法,访谈法以及问卷调查法等。心理测量法和问卷调查法就是用适当的心理测验以及问卷给被研究者来回答,然后对这些测验和问卷进行分析,最后根据各种相关的分析得出结果。

目前,在我国大学生心理健康教育研究中,比较常用的测量工具有心理健康测量量表有三种:“卡特十六种人格因素测验”(16PF)、症状自评量表(SCL-90)和大学生人格问卷(UPI)。卡特十六种人格因素测验是由美国心理学家卡特( Cattell, R. B. )编制的,卡特十六种人格测验具有较好的信度和效度,因而在全世界应用范围很广,我国是80年代开始引进此种测验的。症状自评量表(SCL-90)是由德罗加蒂斯(Derogatis, L. R. )等人于1973年编制,20世纪80年代引入我国。该量表包括90个项目,共10个因子,此量表可以用来调查大学生心理健康现状及心理疾病的发生率<sup>[27]</sup>;大学生人格问卷(UPI)是日本一些心理咨询专家根据日本大学生心理健康状况集体编制的专门用于大学生,主要是用于新生心

理健康状况调查的非标准化量表。UPI由60个项目构成,其中16个身体症状项目、40个精神状态项目和4个虚假尺度。这两种量表对于我国大学生心理健康教育研究有着极为重要的作用<sup>[28]</sup>。除了以上两种较为常用的测量工具之外,还有泰勒(Taylor)编制的“显形焦虑量表”(MAS);郑日昌等编制的“考试焦虑综合诊断量表”;艾森克“情绪稳定性诊断量表”;郑日昌等编制的“人际关系综合诊断量表”;大学生自卑心理诊断量表;心理适应能力自测问卷;大学生心理适应性测量问卷;嫉妒心理诊断问卷等<sup>[29]</sup>。这些研究方法和工具的使用,对于研究我国大学生心理健康的状况,起着极为重要的作用,对于大学生心理健康教育的研究有着举足轻重的作用。

## 3 大学生心理健康教育研究的展望

### 3.1 大学生心理健康教育研究领域的扩展

大学生心理健康教育研究的领域不能仅仅局限在心理健康教育课程与心理咨询上,应该在大学学生的学习、生活与工作的各个方面展开。高校大学生的心理健康问题,反映在学习、生活与工作的各个方面,尤其是行为上的不良习惯,因此,心理健康教育课不能仅局限于心理咨询和课堂教育,还必须普及到学生学习、生活、工作的各个角落,融入学生的管理与政治思想工作中去。只有这样,才能实现培养大学生良好心理素质目的<sup>[30]</sup>。所以,在进行大学生心理健康教育的研究时,应该借鉴心理学研究领域的最新成果,结合普通心理学、发展心理学、教育心理学、社会心理学等学科领域研究的最新成果,把这些成果结合到大学生健康教育的研究中,借鉴这些新成果对于大学生心理健康的研究有着极为重要的作用。比如,张亚、徐光兴(2006)的最新研究表明:大学生的自我接纳与否关系到他们未来能否适应社会,参与社会竞争,是心理健康的核心因素,团体催眠辅导能够提高大学生自我接纳的程度和心理健康水平<sup>[31]</sup>。此外,还有梁宁建等(2006)<sup>[32]</sup>、李祚山<sup>[33]</sup>的最新研究,同样对大学生心理健康教育起到了推动和促进作用。

### 3.2 大学生心理健康教育研究内容的深化

关于大学生心理健康教育的研究内容,我国学者主要是从大学生心理健康教育内容、途径、模式,大学生心理健康状况,大学生心理健康与自我概念,大学生心理健康研究方法等方面来研究的,可以看出我国学者关于大学生心理健康教育的研究内容相对来说还比较单薄,我们认为大学生心理健康教育的研究内容还需要进一步的深化,应当以全体学生作为心理健康教育研究的对象,立足教育,重在指导,对学生在大学校园的学习和生活中普遍遇到的问题予以关注;心理健康教育研究的内容要涉及生活问题、学习问题、生涯问题等方面;同时还要兼顾到极少数的有障碍学生的心理诊断和干预矫正,从而使大学生能够正确认识自我,增强其控制自我、承受挫折以及适应环境的能力,从而达到大学生心理健康教育研究的真正目的。

### 3.3 大学生心理健康教育研究方法和手段的改进

我国学者所使用的研究大学生心理健康的工具种类很多,研究涉及大学生的心理、生理以及环境等各个方面。但我国学者编制的量表及问卷仍较少,也有部分研究者在研究中

使用自编的量表及问卷,但其适用性不广泛。也就是说,在有些研究中,研究者虽然也编制了问卷,但并没有达到能够广泛应用的标准化程度。我们应该对国外的心理健康教育研究的成果进行批判和吸收,使其精华为我所用。研究方法手段应该适合自己国家、民族及民众的心理特征,形成自己独特的风格和特色。相信,学校心理健康教育研究将更适合我国国情,更注重实际教育效果,更注重将国外先进的理论与我国的国情和学生心理发展特点相结合,并逐步建立具有中国特色的学校心理健康教育体系和方法。

#### 4 参考文献

- 樊富珉,李卓宝.重视和加强大学生心理健康教育.教育研究,1996,(7):16-18
- 莫旭麟.大学生心理健康教育内容试探.广西政法干部学院学报,2003,1(1):127-128
- 胡凯.试论我国大学生心理健康现状及心理教育的内容和方式.医学与社会,2003,2(1):52-54
- 唐柏林.科学构建大学生心理健康教育内容体系.西华师范大学学报(哲社版),2004(5):108-110
- 邹开荷,郭峰.大学生心理健康教育的内容和途径刍议.党史文苑,2005(4):79-80
- 谢炳炎.大学生心理健康教育与指导.湖南大学出版社,2006:1-2
- 李瑞.当代大学生心理健康教育的内容和模式初探.大学时代·论坛,2006,(3):53-54
- 华杰.大学生心理健康教育的内容、方法与途径.重庆工商大学学报,2003,20(4):120
- 闻素霞.大学生心理健康教育的意义及途径.兵团教育学院学报,1999,9(1):96-97
- 潘晴雯.大学生心理健康教育基本途径初探.南通师范学院学报,1999,15(4):122-123
- 孙夏兰,骆颂阳.大学生心理健康教育实施途径研究.洛阳农业高等专科学校学报,2001,21(3):232
- 张淑芳.大学生心理健康教育途径探析.成都中医药大学学报(教育科学版),2004,6(2):89
- 魏兆瑜.当代大学生心理健康教育有效途径探索.中山大学学报理论丛,2005,25(2):325
- 刘秀伦.大学生网络心理健康教育途径探析.思想理论教育导刊,2005,(5):53-55
- 查明华.大学生心理健康教育的师范模式探析.青少年研究,2003,(3):17-18
- 杨志旺,胡义秋.大学生心理健康教育发展模式建构.湖南人文科技学院学报,2004,10(5):145-146
- 李志国,宋刚.大学生心理健康教育“本体—载体双赢”模式探讨.四川教育学院学报,2005,5(5):15-16
- 葛宝岳,宋英.大学生心理健康教育网络模式的实践与探索.广西教育学院学报,2004(4):25-27
- 朱浩亮.构建大学生弱势群体心理健康教育的新模式.太原大学学报,2005,9(3):33-35
- 于国勤等.176例大学生心理健康状况的调查.康复与疗养杂志,1996,11(1):9
- 陈华.527名大学生心理健康状况及相关因素调查.中国临床心理学杂志,2004,12(4):371
- 李晶,李波等.不同年级大学生心理健康状况及其影响因素的调查.济宁医学院学报,2001(2):32-33
- 陈世民,韩凤娟,李斌.高师院校贫困大学生的心理健康状况调查研究.教育探索,2006(5):109-110
- 李兆良,高燕等.网络成瘾大学生心理健康状况调查.中国公共卫生,2006,6(6):76-78
- 樊富珉,付吉元.大学生自我概念与心理健康的相关研究.中国心理卫生杂志,2001,15(2):76
- 樊富珉.大学生心理健康教育研究.清华大学出版社,2002:3,173
- 樊富珉,王建中.北京大学生心理素质及心理健康研究.清华大学教育研究,2001,(4):27-32
- 姚本先,方双虎.学校心理健康教育导论.中国科学技术大学出版社,2001:271
- 宋专茂.心理健康测量.暨南大学出版社,2004:199
- 高宁.高校大学生心理健康教育现状研究.教育理论与实践,2005,25(4):46-47
- 张亚,徐光兴.团体催眠辅导在提高大学生自我接纳程度中的应用初探.心理科学,2006,29(1):236
- 梁宁建等.大学生网络成瘾与幸福感关系研究.心理科学,2006,29(2):294-296
- 李祚山.大学生的文化取向、自我概念对主观幸福感的影响.心理科学,2006,29(2):423-426

## The Present Situation and Prospects of the Research on University Students' Mental Health Education in Our Country

Yao Benxian, Lu Lu

(Department of Psychology, Anhui Normal University, Wuhu, 241000)

**Abstract** The research on university students' mental health education has already become an important topic in psychological study in our country. Only by understanding the present situation of university students' mental health education research in our country can we conduct a better mental health education of university students. The article elaborated the current university students' mental health education research in our country from two respects: from the theoretical study and from the empirical study. The former included content, path and the mode research of university students' mental health education; the latter included university students' mental health status research, the research of university students' mental health and self concept, the research of methods about university students' mental health education research. We finally forecast the research trend in our country.

**Key words:** university student, mental health education, research