

建立中国特色的大学生心理健康教育模式的思考

胡凯

(中南大学政治学与行政管理学院, 湖南长沙, 410083)

摘要:中国大学生心理健康教育模式,应“以教育发展型为主、医学型为辅”,具有防治心理疾病、完善心理调节、培养良好的心理品质“三级功能”,是生理、心理、伦理、社会相结合的具有中国特色的大学生心理健康教育模式。这一模式的建立,可从教育、咨询、理论方法、管理及队伍建设等方面入手,坚持既有的成功作法,又不断进行革新。

关键词:大学生;心理健康教育;心理;生理;伦理;社会

中图分类号:G40

文献标识码:A

文章编号:1672-3104(2005)02-0256-05

随着社会的发展,大学生心理健康教育越来越受到社会的关注。为了提高大学生心理素质,培养21世纪的高素质人才,有必要探讨并建立具有中国特色的大学生心理健康教育模式。

一、中国特色的大学生心理健康教育模式应当具有的特点

中国特色的大学生心理健康教育模式应该有别于传统的医学模式和单一的教育发展模式。建立这一模式,要根据我国大学培养目标和大学生特点,考虑多种因素影响。模式应“以教育发展型为主、医学型为辅”,具有“三级功能”(初级功能为防治心理疾病、中级功能为完善心理调节、高级功能为培养良好的心理品质),具有中国特色。这种心理健康教育的综合模式与西方传统的心理咨询与服务比较,至少应有以下几个方面的特点。

第一,在健康新概念的指导下,全面考虑影响心理健康的各种因素

20世纪50年代以前,生命科学的研究还处在初期的发展阶段,人类对自身的了解十分有限,对健康的认识仅仅局限在“不生病”这一个体生理的观念上。20世纪50年代至90年代,人类在长期的与各种疾病的抗争中,在日趋复杂的社会环境中,逐步认识到只有“不生病”已经无法适应社会发展的需求,1948年联合国世界卫生组织在其制定的《保健大宪章》中指出:健康不仅是没有疾病和虚弱,而是保持

身体上、精神上和社会适应能力的完整状态^{[1](289)}。1978年国际初级卫生保健大会通过的《阿拉木图宣言》中又重申了健康的含义,指出:“健康不仅仅是没病和痛苦,而且包括在身体上、心理和社会各方面的完好状态。”^{[1](289)}1982年联合国世界卫生组织对健康的定义又做了修改和补充,在人的心理、生理、社会的三要素中加进了“道德健康”,形成了人的生理、心理、道德和人与社会、人与环境相适应的整体观念^[2]。这可以说是人类对健康的一个较完整、科学的认识。

心理健康是人的整体健康状态的必要组成部分。有专家认为人的心理健康有广义、狭义之分。广义的心理健康是指人处在一种高效而满意的、持续的心理状态;狭义的心理健康则指人的基本的心理活动过程的内容完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格的完整和协调^{[3](12)}。心理健康必然受到多种因素的影响。西方心理咨询只注重生理对心理的影响,一般不主张将伦理道德因素纳入服务和咨询范畴,坚持“价值中立原则”^[4]。生理、心理、伦理、社会相结合的大学生心理健康教育模式则认为,健康新概念中的人,已经不仅仅是生物意义上的人,而且是社会的人了。人的心理健康,其影响因素不是单一的,而必然受到生理状况、心理素质、伦理道德水平、社会环境等多种因素的影响。在心理教育、咨询和服务中,必要时可以进行价值干预。

第二,在运作机制选择上,以教育发展型为主、医学型为辅

根据心理咨询和心理健康教育的目的、对象、内容和方法的不同,我们可以将它分为两大类型,即教育发展型和医学型^{[3](19)}。

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出身,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。西方心理咨询和服务基本属于医学型。

教育发展型的心理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出身,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 and 心理咨询中不能给予药物,只能提供心理测验、心理治疗等。

生理、心理、伦理、社会相结合的大学生心理健康教育模式认为,大学生的心理健康水平既然受到生理状况、心理素质、伦理道德水平、社会环境等多种因素的影响,不但存在部分心理障碍和心理疾病需要调适和治疗,而且存在大量发展性心理问题需要解决,因此,我国高校的心理健康教育就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。

第三,在目标确立上,以人的全面发展为中心,而不是以心理疾病为中心。从而在服务对象确定上,面向全体大学生,而不只是个别有心理障碍和心理疾病的人

西方心理咨询和服务以心理疾病为中心,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。生理、心理、伦理、社会相结合的大学生心理健康教育模式则要求以人的全面发展为中心,面向全体大学生。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。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,高校必须以将心理健康教育全面渗透在学校教育的全过程,形成人人接受心理教育的局面。

第四,在教育内容与方法上,要求整合“三理”,重视“三体”

生理、心理、伦理、社会相结合的大学生心理健康教育模式在教育内容方面,要求在广泛开展大学生心理教育的同时,还应加强生理教育,开展体育锻炼;注重伦理教育,加强思想政治工作。将生理、心理、伦理这“三理”的教育有机地整合在一起。而在将心理健康教育与加强体育锻炼、加强思想政治工作相结合的同时,又必须防止心理问题德育化或德育问题心理化的倾向。这种大学生心理健康教育模式在教育方法方面,要求重视“三体”。即:既重视面向大学生全体的心理知识普及教育,又注重大学生个体的心理辅导与心理咨询,更强调发挥大学生主体的作用。

二、建立中国特色大学生心理健康教育模式的理论和实践依据

中国特色的大学生心理健康教育模式是要求将生理、心理、伦理、社会各种因素综合起来考虑的。建立生理、心理、伦理、社会相结合的大学生心理健康教育模式至少可以从理论依据和实践依据两个层面来考察。

从理论的层面看,首先,心理健康标准就是一个综合生理、心理、伦理、社会诸方面进行考查的标准,心理健康教育旨在提高心理健康水平,必须将生理、心理、伦理、社会相结合。

心理健康指的是一种持续的心理状态。在这种状态下,个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应,能够有效地发挥个人的身心潜力与积极的社会功能。心理健康标准是心理健康概念的具体化。国外心理学家在研究和探讨中提出了一系列心理健康标准,这些标准主要有以下模式。一是奥尔波特的“成熟者”模式。他认为健康个性不受无意识力量的控制,其功能发挥是在理性和意识水平上进行的。他提出了健康个性有七个特征:①自我意识广延;②自我同他人关系融洽;③有情绪安全感;④知觉客观;⑤有各种机能,并专注于工作;⑥有现实的自我形象;⑦有内在统一的人生观。二是马斯洛的“自我实现者”模式。他通过对心理健康水平出众的人进行跟踪、观察和综合研究,并根据自己的需要层次理论,提出心理健康的人应该是自我实现者。三是罗杰斯的“功能充分发挥者”模式。他认为,一个自身功能充分发挥者有五个特点。①能够接受一切经验;②可时刻保持生活充实;③信任自己的机体;④有自由感;⑤具有高创造性;四是弗洛姆的“创发者”模式。他从人的接受爱的能力、思维能力、幸福与良心四个方面界定他称之为创发者的健康个性。①创发性的爱情是一种自由、平等的关系;②创发性思维是以客观、尊重和关心的方式进行的;③创发者都是幸福的;④支配心理健康者的良心是自我的心声,而非外在的力量^{[5](20~21)}。国内专家学者也提出了一系列的心理健康标准。如台湾黄坚厚提出的心理健康的四项标准是:①乐于工作;②能与他人建立和谐关系;③对自身具有适当的了解;④和现实环境有良好的接触^[6]。

国内外学者提出的心理健康的标准不尽相同,而造成人们对心理健康标准看法差异的原因是多方面的。一是由于人们确立心理健康标准的依据不同;二是人们对心理健康标准把握的尺度宽严的不同;三是人们在描述心理健康的人的行为特征时涉及到的品质范围与关注的重点不同。而综合国内外专家学者的观念,我们还是可以发现许多共同之处。即:不论他们采取的是统计常模、社会规范,还是生活适应、心理成熟状况、主观感受作依据;也不论是马斯洛提出的尺度最严的心理健康“精英标准”,还是精神科医师的眼中的心理健康“临界标准”,或许

多学者以统计学上占大多数的人的主要行为特征作为心理健康的“众数标准”,都不同程度地强调生理功能、自我概念、良好习惯、生活适应状况、人生态度和自我潜能实现程度等,都是一个综合生理、心理、伦理、社会诸方面进行考查的标准。

其次,心理健康与人们的生理状况、心理素质、伦理道德、所处社会环境关系密切,心理健康教育必须将生理、心理、伦理、社会相结合。

生理状况是人们心理健康的物质基础。现代科学证明,人的神经系统与脑是人的心理产生的器官。神经系统主要由无数神经细胞(即神经元)组成,分为中枢神经系统(脊髓和脑)与全身的外周神经系统^{[7](29~36)}。如果把中枢神经系统比作“司令部”,外周神经系统则是传递信息的“通讯网络”。人的心理就是由脑与周围世界相互作用而产生的。人的脑健康、生理健康成为心理健康的物质基础。21世纪的生理健康已不仅是不生疾病,而是强调人类有机生理功能的完好运行与最佳发挥。当然,不是生理健康的人就一定心理健康。心理素质低下,人格不健全,伦理道德败坏,即使生理健康,其心理也不会健康的。

心理健康状况是人们的心理素质的外化和表现。心理素质是人的心理过程和个性心理所体现的心理品质的总和。简言之心理素质好是指人们具备良好的智力品质和非智力品质。显然,心理素质好的人一定会处在一种高效而满意的、持续的心理状态中,至少其基本心理活动过程的内容,即认识、情感、意志、行为、人格是完整和协调的。其心理健康水平也是较高的。

伦理道德是人们心理健康的动力和统帅。从伦理道德的形成和心理的发展看,伦理道德内化为人们的信念并外化为人们的行为,离不开心理因素的支持;心理活动也离不开伦理道德的主导,在健康伦理道德支配下的心理活动,才具有方向性、自觉性和有效性。伦理道德的健康发展,能够增强人们自我激励的心理机能,并形成促进心理素质健康发展的动力。在人们心理素质健康发展的整个过程中,正确的世界观、健康的人生观价值观是心理发展的航标,也是心理素质健康发展的根本。只有树立了健康向上的人生观、价值观,才能明确人生的目的和方向,人生才有动力,人才能拥有良好的人生态度。只有将自己的需要、愿望、理想、目标与自己的行为统

一起来,人格才完整,若二者分离将导致人格分裂。而只有具备了优良的意志品质、自主性和协作意识,才能克服人生困难,与人和谐相处,与社会协调发展,永葆乐观向上的人生态度,保证心理健康发展。当然,并非所有伦理道德高尚的人就一定心理健康,道德高尚的“完美主义”者也可能由于对自己施加过大的压力而影响心理健康。也并非所有伦理道德败坏的人就一定心理不健康,犯罪分子并不是人人都有精神病。因此,应具体问题具体分析,将心理问题德育化或将德育问题心理化的倾向都是错误的。

从实践的层面看,当代大学生心理健康现状与原因,是确定我国大学生心理教育模式的基础和依据。大学生心理问题的产生有着其生理、心理、伦理、社会等多方面的原因,因此,对他们进行心理健康教育必须建立生理、心理、伦理、社会相结合的模式。我们查阅了我国各地(东、南、西、北、中部地区)各层次(重点院校、一般院校)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3000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^{[5](20~21)},其产生有着主客观等多方面的原因。

主观方面的原因主要表现在他们的生理、心理方面。最主要的是因为当代大学生的生理发育处在青年晚期,而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。客观方面的原因主要来自社会方面。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。社会、学校、家庭的影响都对大学生伦理道德的形成起着不可小视的作用。

三、建立中国特色的大学生心理健康教育模式的构想

如何建立具有中国特色的、生理、心理、伦理、社会相结合的大学生心理健康教育模式呢?根据国家教育部意见,针对我国大学生心理健康现状,这里主要从教育方法、咨询方法、理论建设、管理方法、队伍建设等方面谈谈一些不成熟的看法。

教育方法方面,坚持思想政治教育与心理教育结合,普及教育与自我教育结合,课堂教育与校园文化活动结合。应通过国家向大学生进行思想政治教育的主渠道——思想政治理论课,帮助大学生树立正确的世界观、人生观、价值观,形成大学生心理健康发展的动力,并在对大学生进行思想政治教育、成才教育的同时关注大学生的心理健康。同时采取开设必修课、选修课与讲座报告等向大学生进行心理健康的普及教育。建立大学生心理基地、开展心理社团活动,充分发掘和发挥大学生主体作用,进行大学生心理健康的自我教育和心理自助与互助。并将课堂教育与校园文化活动结合,通过开展健康向上丰富多彩的校园文化活动修养身心、陶冶情操。

咨询方法上,坚持心理普查与心理访谈结合,个别咨询与团体咨询和网络咨询结合。大学新生进校后进行心理普查,建立大学生心理档案,对心理普查中筛查出的有心理问题的同学及时进行访谈,并建立随访联系。定期对中、高年级同学进行普查,及时发现问题,开展大学生心理咨询,并将个别咨询与团体咨询和网络咨询结合,有针对性地帮助同学们解决心理困惑,提高心理素质。

理论建设上,坚持西方心理学理论方法与中国传统理论与方法结合,解决心理问题与解决实际问题结合。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。而大学生心理问题的发生,许多是因实际问题引起,如经济困难、学习紧张、就业压力引起,需要我们考虑社会因素,将解决心理问题与解决实际问题结合起来。

管理方法上,坚持心理健康教学、科研管理与学生管理结合,学生日常管理与预警系统建设结合,心理咨询与心理治疗结合。学校的心理健康教学、科研管理与学生管理可以根据各类学校的具体情况由校内不同的职能部门承担,但应有专门部门或主管校领导分管,形成心理健康教学、科研管理与学生管理结合的一体化管理模式。应将学生日常管理与大学生心理健康预警系统懂得建设结合起来。学校各院系或各年级设专人负责心理工作,建立院系年级、班、寝室的联系学生系统,及时发现和解决学生中存在的心理问题,并与医疗机构建立心理治疗绿色通道,指导学生去心理咨询或去医院进行心理治疗。

队伍建设方面,坚持心理学专家、德育工作者、医生结合,专职与兼职结合,心理工作与全员育人结合。心理学专家、德育工作者、医生是大学生心理健康教育的基本力量,特别应注意发挥德育工作者,包括经过心理咨询培训的思想政理论课教师和院系学生工作干部的作用,因为他们离学生最近,最了解学生,也最容易发现学生的心理问题,对学生大量存

在的一般心理适应问题能够进行必要的辅导。应实行专职与兼职结合,加强大学生心理健康教育队伍的专业化培训。同时要使大学全体教职员工都来关注大学生心理健康,将心理工作与全员育人结合起来。

参考文献:

- [1] 蔡仁华,刘仁富.卫生政策与管理手册[Z].北京:中国科学技术出版社,1992.
- [2] 耿文秀.走向21世纪的健康新概念[J].心理科学,1998,(3):257-259.
- [3] 胡凯.大学生心理健康概论[M].长沙:中南大学出版社,2004.
- [4] 路瑞峰.对心理咨询过程中“价值中立”的认识[J].理论月刊,2002,(8):78-81.
- [5] 胡凯.大学生心理健康新论[M].长沙:中南大学出版社,2003.
- [6] 刘华山.心理健康概念与标准的再认识[J].心理科学,2001,(4):480-482.
- [7] 章志光.心理学(修订版)[M].北京:人民卫生出版社.

Thoughts on the mental healthy education for undergraduates in Chinese Universities

HU Kai

(School of Political Science and Executive Administration, Central South University, Chang sha, 410083, China)

Abstract: The characteristic of the mental healthy education for undergraduates in Chinese universities is that it gives priority to education and development, complements therapy. It has three functions: to prevention and cure mental diseases, to adjust mental fettle, and to foster mental quality. The mental healthy education for undergraduates in Chinese universities combines psychology with physiology, ethics and society. At the same time, it puts forward the projects of mental healthy education, psychological consultation, management and practitioners.

Key words: undergraduates; mental healthy education; psychology; physiology; ethic; society

[编辑:颜关明]