
一、文件精神	1
1. 教育部、卫生部、共青团中央《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》	
2. 教育部办公厅关于印发《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》的通知	
3. 《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》	
二、现状分析	8
1. 大学生心理健康教育的研究背景	
2. 大学生心理健康教育的现状及其原因分析	
3. 大学生心理健康教育的研究展望	
三、学术研究	12
1. 苏菱，王良骏：《煲好大学生的“心灵鸡汤”》，《中国科技信息》，2005年第9期.	
2. 雷巧华：《国内外高校心理健康教育的比较研究》，《纺织教育》，2010年第25期.	
四、国内外优秀案例	14
1. 国外篇：美英一流高校	
2. 国内篇：华东师范大学	

【文件精神】

教育部 卫生部 共青团中央

关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见

教社政〔2005〕1号

为贯彻落实《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》(中发〔2004〕16号)精神,现就进一步加强和改进大学生心理健康教育,切实做好心理咨询工作提出以下意见。

一、进一步明确大学生心理健康教育的总体要求

加强和改进大学生心理健康教育是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措,是促进大学生健康成长、培养高素质合格人才的重要途径,是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。

加强和改进大学生心理健康教育的总体要求是:以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导,遵循思想政治教育和大学生心理发展规律,开展心理健康教育,做好心理咨询工作,提高心理调节能力,培养良好心理品质,促进大学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展。

加强和改进大学生心理健康教育的基本原则是:(1)坚持心理健康教育与思想教育相结合。既要帮助大学生优化心理素质,又要帮助大学生培养积极进取的人生态度。(2)坚持普及教育与个别咨询相结合。既要开展面向全体大学生的心理健康教育,更要根据不同情况,开展心理辅导和咨询工作。(3)坚持课堂教育与课外活动相结合。既要通过课堂教学传授心理健康知识,又要组织大学生参加陶冶情操、磨炼意志的课外文体活动,不断提高大学生心理健康水平。(4)坚持教育与自我教育相结合。既要充分发挥教师的教育引导作用,又要充分调动学生的积极性和主动性,增强大学生心理调适能力。(5)坚持解决心理问题与解决实际问题相结合。既要加强大学生心理健康教育,又要为大学生办实事办好事。

加强和改进大学生心理健康教育、做好心理咨询工作的主要任务是:(1)宣传普及心理健康知识,帮助大学生认识健康心理对成长成才的重要意义。(2)介绍增进心理健康的方法和途径,帮助大学生培养良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,有效开发心理潜能,培养创新精神。(3)解析心理现象,帮助大学生了解常见心理问题产生的主要原因及其表现,以科学的态度对待心理问题。(4)传授心理调适方法,帮助大学生消除心理困惑,增强克服困难、承受挫折的能力,珍爱生命、关心集体,悦纳自己、善待他人。

二、努力提高大学生心理健康教育和心理咨询工作水平

积极引导大学生保持健康向上的心理状态。要把心理健康教育融入到思想政治教育之中,开展深入细致的思想教育活动,做到“一把钥匙开一把锁”,化解矛盾,润物无声。要组织并引导大学生参加丰富多彩、形式多样的校园文化和社会实践活动,陶冶大学生高尚情操,促进其全面发展。通过各种活动,加强大学生思想、感情上的交流与沟通,努力营造有利于大学生健康成长的良好氛围。

切实帮助大学生解决实际问题。要开展深入细致的谈心活动,帮助大学生解疑释惑。采取切实措施,帮助大学生缓解来自经济、就业、学习和生活等方面的压力,帮助他们培养良好的心理素质。

认真做好大学生心理辅导和咨询工作。高校要面向全体大学生,做好心理辅导和咨询工作。

通过个别咨询、团体咨询、电话咨询、网络咨询、书信咨询、班级辅导、心理行为训练等多种形式，为大学生提供及时、有效、高质量的心理健康指导与服务。要做好新生、应届毕业生、家庭贫困学生，特别是学习困难学生、失恋学生、违纪学生、言行异常学生的心理疏导和咨询工作，帮助他们化解心理压力，克服心理障碍。发现存在严重心理障碍和心理疾病的学生，要及时转介到专业卫生机构进行治疗。

充分发挥课堂教学在大学生心理健康教育中的重要作用。高校要普及大学生心理健康教育，发挥哲学社会科学特别是思想政治理论课中相关课程教学对提高大学生心理素质的重要作用。要结合实际，有针对性地开设相关选修课程。要不断丰富心理健康教学内容，改进教学方法，通过案例教学、体验活动、行为训练等形式提高课堂教学效果。

积极开展心理健康宣传教育活动。高校要充分发挥学校广播、电视、校刊、校报、橱窗、板报以及校园网络的作用，大力宣传普及心理健康知识。要积极组织大学生心理健康宣传日或宣传周、心理剧场、心理沙龙、心理知识竞赛等活动，努力开办网上心理健康栏目，经常举办心理健康讲座。要支持大学生成立心理健康教育社团组织，发挥大学生在心理健康教育中互助和自助的重要作用。

努力构建和完善大学生心理问题高危人群预警机制。高校要认真开展大学生心理健康状况摸排工作，积极做好心理问题高危人群的预防和干预工作，要特别注意防止因严重心理障碍引发自杀或伤害他人事件发生，做到心理问题及早发现、及时预防、有效干预。要建立咨询教师值班制、异常情况及时报告制，建立从学生骨干、辅导员、班主任到院系、部门、学校的快速危机反应机制，建立从心理健康教育机构到校医院、专业精神卫生机构的快速危机干预通道。

三、大力加强大学生心理健康教育队伍建设

建设一支以专职教师为骨干，专兼结合、专业互补、相对稳定、素质较高的大学生心理健康教育 and 心理咨询工作队伍。要坚持少量、精干的原则，配备一定数量专职从事大学生心理健康教育的教师。专职人员原则上要纳入大学生思想政治教育队伍序列。设有教育学、心理学、生理学、医学等教学机构的学校，也可纳入相应专业序列。兼职教师开展心理辅导和咨询活动要计算工作量或给予合理报酬。

加强大学生心理健康教育和咨询工作专兼职教师的培训。教育部要分批对大学生心理健康教育骨干教师开展重点培训。各省（自治区、直辖市）教育部门和高校要采取有效措施，对大学生心理健康教育队伍进行培训，并参照国家有关部门心理咨询专业人员相关规定和要求，逐步使专职心理健康教育和咨询人员达到持证上岗要求。

高校所有教职员都负有教育引导大学生健康成长的责任。要根据学生思想动态和心理状况，在教学、管理和服务中，有意识、有针对性地做好教育引导工作。要重视大学生思想政治教育工作，特别是辅导员和班主任在大学生心理健康教育中的重要作用，加强培训，使他们了解和掌握心理健康教育的基本知识和方法，帮助大学生处理好学习成才、择业交友、健康生活等方面遇到的具体问题，提高思想政治教育的针对性和实效性。

四、切实建立和完善大学生心理健康教育领导体制与工作机制

教育部成立全国大学生心理健康教育专家指导委员会，对全国大学生心理健康教育提供咨询与指导。各省（自治区、直辖市）教育部门要高度重视并统筹规划本地大学生心理健康教育工作，在政策指导、人才培养、资源共享和督导检查等方面发挥重要作用。

高校要把大学生心理健康教育和咨询工作纳入学校思想政治教育重要议事日程，加强领导。不断完善和健全心理健康教育的工作机制，形成课内与课外、教育与指导、咨询与自助相结合的心理健教育工作体系。要在学生工作系统设立大学生心理健康教育和心理咨询工作的专门机构，配备专职专业人员，具体负责组织实施大学生心理健康教育，切实做好心理咨询工作。

不断完善大学生心理健康教育的保障机制。各省（自治区、直辖市）教育部门和高校要保证

大学生心理健康教育必需的工作经费和条件，确保工作顺利开展。要组织专家和高校从事大学生心理健康教育的工作队伍积极开展科学研究，为加强和改进大学生心理健康教育提供理论支持及决策依据。

**教育部办公厅关于印发
《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》的通知**

各省、自治区、直辖市党委教育工作部门、教育厅（教委），新疆生产建设兵团教育局，有关部门（单位）教育司（局），部属各高等学校：

为深入贯彻落实全国教育工作会议、教育规划纲要以及全国加强和改进大学生思想政治教育工作会议座谈会精神，进一步深入贯彻落实《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》（中发〔2004〕16号），推进大学生心理健康教育工作科学化建设，现将《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》印发给你们，请结合本地本校实际情况，认真贯彻执行。

本标准自印发之日起试行，适用于普通高等学校，其他类型高校可参照执行。各地各校制定的实施方案和政策措施请及时报送我部思想政治工作司。

附件：普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）

教育部办公厅
二〇一一年二月二十三日

普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准（试行）

加强和改进大学生心理健康教育是新形势下贯彻落实全国教育工作会议和《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）》精神，促进大学生健康成长、培养造就拔尖创新人才的重要途径，是全面贯彻党的教育方针、建设人力资源强国的重要举措，是推动高等教育改革、加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。为推进大学生心理健康教育工作科学化建设，根据《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》（中发〔2004〕16号）和《教育部 卫生部 共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》（教社政〔2005〕1号）等文件精神，特制订本标准。

一、大学生心理健康教育体制机制建设

1. 高校应将大学生心理健康教育纳入学校人才培养体系。应成立专门工作领导小组，指定主管校领导负责，心理健康教育和咨询机构、学生工作部门、宣传部门、教务部门、人事部门、财务部门、安全保卫部门、后勤保障服务部门、校医院以及各院（系）、研究生院和相关学科教学研究单位等负责人为成员，负责研究制订大学生心理健康教育工作的规划和相关制度，统筹领导全校大学生心理健康教育工作。党委常委会或校长办公会应定期听取专门工作汇报，研究部署工作任务，解决存在的问题。

2. 高校应有健全的校、院（系）、学生班级三级心理健康教育工作网络，各级各部门应有明确的职责分工和协调机制。学校应有机构负责大学生心理健康教育和咨询，纳入学校思想政治教育工作体系，具体组织协调开展全校学生心理健康教育工作；院（系）应安排专兼职教师负责落实心理健康教育工作；组织学生班委会、党团支部等学生组织积极协助辅导员、班主任和研究生导师开展心理健康教育工作。

3. 高校应根据实际情况，研究制订大学生心理健康教育工作的意见或实施办法。应建立考核、奖惩机制，制订年度工作计划。

4. 高校应围绕心理健康教育和咨询机构的规范管理、心理危机预防与干预、心理咨询工作流程、心理健康教育课程教学、心理健康教育从业者职业道德规范等内容，建立健全各项规章制度。

二、大学生心理健康教育师资队伍建设

5. 高校应建设一支以专职教师为骨干，专兼结合、相对稳定、素质较高的大学生心理健康教育和心理咨询工作队伍。高校应按学生数的一定比例配备专职从事大学生心理健康教育的教师，每校配备专职教师的人数不得少于2名，同时可根据学校的实际情况配备兼职教师。

6. 高校应将大学生心理健康教育师资队伍建设纳入学校整体教师队伍建设工作中，加强选拔、配备、培养和管理。从事大学生心理健康教育的教师，特别是直接从事心理咨询服务的教师，应具有从事大学生心理健康教育的相关学历和专业资质。专职教师的专业技术职务评聘应纳入大学生思想政治教育教师队伍序列，设有教育学、心理学、医学等教学研究机构的学校，也可纳入相应专业序列。专兼职教师开展心理辅导和咨询活动应计算相应工作量。

7. 高校应重视大学生心理健康教育专兼职教师的专业培训工作，将师资培训工作纳入年度工作计划和年度经费预算。应保证心理健康教育专职教师每年接受不低于40学时的专业培训，或参加至少2次省级以上主管部门及二级以上心理专业学术团体召开的学术会议。适时安排从事大学生心理咨询的教师接受专业督导。应支持大学生心理健康教育教师结合实际工作开展科学研究。

8. 高校所有教职员工都负有教育引导学生健康成长的责任，要着力构建和谐、良好的师生关系，强化大学生心理健康教育的全员参与意识。学校应将心理健康教育内容纳入新进教师岗前培训课程体系。辅导员、班主任、研究生导师是大学生心理健康教育工作的重要力量，每年应为他们至少组织一次心理健康教育专题培训。应对学生宿舍管理员等后勤服务人员开展相关常识培训。

三、大学生心理健康教育教学体系建设

9. 高校应充分发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用，根据心理健康教育的需要建立或完善相应的课程体系。学校应开设必修课或必选课，给予相应学分，保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育。

10. 高校应充分考虑学生的心理发展规律和特点，科学规范大学生心理健康教育课程的教学内容，切实改进教育教学方法。应有专门的教学大纲或教学基本要求。教学内容设计应注重理论联系实际，力求贴近学生。应通过案例教学、体验活动、行为训练等多种形式提高课堂教学效果，通过教学研究和改革不断提升教学质量。

四、大学生心理健康教育活动体系建设

11. 高校应面向全体学生开展心理健康教育活动，不断创新心理健康教育活动形式，拓展心理健康教育途径，积极营造良好的心理健康教育氛围。

12. 高校应通过广播、电视、校刊等多种媒介，积极开展心理健康教育宣传活动，应重视心理健康教育网络平台建设，开办专题网站（网页），充分开发利用网上教育资源。

13. 高校应充分发挥广大学生在心理健康教育工作中的主体作用，满足学生自我成长的心理需要。应重视发挥班集体建设在大学生心理健康教育中的重要作用，支持学生成立心理社团，组织开展心理健康教育活动，普及心理健康知识，充分调动学生自我认识、自我教育、自我成长的积极性、主动性。

五、大学生心理咨询服务体系建设

14. 高校应根据行业要求设立心理咨询室，为学生提供心理咨询服务。有条件的高校可在院（系）及学生宿舍设立心理健康教育辅导室。心理咨询室开放的时间应能满足学生的咨询需求。

15. 高校应加强心理咨询制度建设，遵循心理咨询的伦理规范，保证心理咨询工作按规定有效运行。应建立健全心理咨询的值班、预约、重点反馈等制度。应加强心理咨询个案记录与档案管理工作，坚持保密原则，按规定严格管理心理咨询记录和有关档案材料。应定期开展心理咨询个案的研讨与督导活动，不断提高心理咨询的专业水平。

16. 高校应通过多种途径开展心理咨询服务。应经常开展团体辅导活动，针对不同学生群体的需求，研究制订相应的团体辅导计划和实施方案，努力帮助学生解决心理问题，促进健康发展。应向全校学生公布心理健康教育和咨询机构的咨询信箱、咨询电话和网址。有条件的学校可提供网上咨询预约和网络咨询服务。

六、大学生心理危机预防与干预体系建设

17. 高校应坚持预防为主的原则，重视心理健康知识的普及宣传工作，充分发挥心理健康教育工作网络的作用，通过新生心理健康状况普查、心理危机定期排查等途径和方式，及时发现学生中存在的心理危机情况。学校要对有较严重心理障碍的学生予以重点关注，并根据心理状况及时加以疏导和干预。应加强对患精神疾病学生康复及康复后的关注跟踪。

18. 高校应制订心理危机干预工作预案，明确工作流程及相关部门的职责。应积极在院（系）、

学校心理健康教育和咨询机构、校医院、精神疾病医疗机构等部门之间建立科学有效的心理危机转介机制。有条件的高校可在校医院设立精神科门诊，或聘请精神专科职业医师到校医院坐诊。对有较严重障碍性心理问题的学生，应及时指导学生到精神疾病医疗机构就诊；对有严重心理危机的学生，应及时通知其法定监护人，协助监护人做好监控工作，并及时将学生按有关规定转介给精神疾病医疗机构进行处理。转介过程应详细记录，做到有据可查。

19. 高校应按照规定做好心理危机事件善后工作，应重视对危机事件当事人及其相关人员提供支持性心理辅导，最大程度地减少危机事件的负面影响。应及时总结经验教训，提高师生对心理危机事件的认识以及应对心理危机的能力。

七、大学生心理健康教育工作条件建设

20. 高校应保障心理健康教育工作经费，并纳入学校预算，确保大学生心理健康教育的日常工作需要。

21. 高校应加强心理健康教育和咨询场地建设。心理健康教育和咨询场地的建设应符合大学生心理健康教育工作的特点和要求，能够满足学生接受教育和咨询的需求。心理健康教育和咨询场地包括预约等候室、个体咨询室、团体辅导室、心理测评室等。

22. 高校应为心理健康教育和机构配备必要的办公设备、常用心理测量工具、统计分析软件和心理健康类书籍等心理健康教育产品。

【现状分析】

当代大学生心理健康教育现状分析

一、研究背景

我国的大学生心理健康教育工作起步于上个世纪 80 年代中期，大学生心理健康教育研究也同步产生，并逐步发展起来。经过多年的研究和实践，我们已经探索出了一套比较科学的工作原则，构建了一个比较完善的工作格局，形成了一套加强大学生心理健康教育的思路和办法。为了更好的进行大学生心理健康教育研究，通过简要回顾 1994 年至今在研究方面已经取得的成就，反思、分析在研究发展和教育实践过程中出现的问题，辨明了研究的未来趋势。中央领导一直十分重视大学生心理健康教育工作，国家先后颁布了很多有关大学生心理健康教育的文件。近年来，教育部和各地各高校也认真探索加强和改进大学生心理健康教育的思路和措施，取得了明显的成效。2004 年教育部制定大学生心理健康量表，并规定新学期开学，教育部直属高校和北京等市属高校的大学生入学后都要先进行心理测试^[2]。事实上，虽然我国大学生心理健康教育历经 20 多年的发展历程，但是很多高校对关于大学生心理健康教育的发展状况不一而足，因各种原因存在巨大差距，西部城市和沿海发达城市对大学生心理健康教育的发展状况也不均衡，很多实际工作大多只是停留在表层。近年来由于大学生心理健康问题引起的校园悲剧频发，伤害自己和他人的案例时有发生，且有上升的趋势，由此引发了人们对当前高校心理健康教育效果的质疑，大学生心理健康教育面临着新的挑战^[6]。

大学生心理健康教育的研究是引导大学生身心健康成长的主要方法。樊富珉等(1996)指出，心理健康教育包括良好的心理素质的培育与心理疾病的防治，两者相辅相成。优化学生心理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。自 20 世纪 90 年代起，我国开始重视大学生的心理健康教育工作，许多专家学者围绕这一课题开展了研究，提出了许多实施方法。学校心理健康教育重要地位得到进一步确认，学校心理健康教育的功能与价值开始得到全社会的普遍重视。关注大学生的心理健康、提高当代青年的心理素质，正日益突显为教育的主导理念^[4]。

二、大学生心理健康教育现状分析

(一) 当代大学生心理健康现状

根据武汉理工大学 2014 年 5 月的心理健康普查统计表明，对心理健康状况的理解方面，48.5% 的文科生对大学生心理健康认知程度非常清楚，而同理理工科大学生只占 37.6%。男生和女生比例方面，女生比男生认识略深。完全明白和不太清楚的学生所占比例相当，只有极少数的大学生对心理健康教育一点都不了解。加强对大学生尤其是理工科生的心理健康知识的普及很有必要；对自身心理健康的评价方面，接近一半的大学生认为自己的心理很正常，处于相对健康状态。并且大学生对心理健康的自我认知与对心理健康的认知比例是相吻合的，这说明加强对心理健康含义的理解，有助于大学生认知自我心理健康情况；大学生自身关注心理健康教育情况方面，有 40% 的男生不会积极关注心理健康教育的相关网站，44% 的理科生对心理健康教育的关注很少，这说明男女心理特点有很大区别，在实际教育教学中，应分别对待。而心理健康教育的方式也需改善，不能仅仅局限于心理健康网站和心理健康讲座，而应更多地应用于日常生活中，让大家触手可及。

对开设心理健康课必要性的认识方面,20%以上的大学生认为开设大学生心理健康课程很有必要,50%以上的大学生认为有些必要,可见大学生对于心理健康越来越重视,希望通过受教育加强自身人格完善与心理健康发展^[6]。此外,根据重庆交通大学 2009—2013 年的心理健康普查统计表明,每届新生心理普查的异常心理有效检出率为 8%~12%,这部分学生遭受心理健康问题带来的严重困扰,但是相当一部分学生并不认为自己的心理困扰是可以解决的问题,不愿被提及自己遭受心理问题的困扰,更别说主动寻求心理咨询和心理援助了。还有调查发现,有 16.8%的大学生认为在有心理疾病时才需要心理咨询,甚至有 19.3%的学生认为如果心理问题不影响正常的生活和学习,就不需要咨询,仅有 5.6%的大学生表示愿意接受个体心理咨询^[1]。

(二) 大学生心理健康教育的实施现状

由于我国教育发展的不平衡性,一部分高校的大学生心理健康教育工作先行一步,他们通过实践逐步探索出了有自己特色的心理健康教育模式或体系,而一部分高校,由于多方面因素的制约,心理健康教育工作迟迟未曾走上正轨。

2000 年以后大学生心理健康教育研究开始探讨 21 世纪大学生的心理特征,提出了高校加强心理健康教育、提高学生心理素质的相关举措。大学生心理健康教育研究进一步强调心理健康教育工作已成为德育工作的重要组成部分和素质教育的重要内容,强调健康教育的重点放在良好卫生行为的培养和心理健康教育上,高校纷纷开设健康教育课。另外,大学生心理健康教育研究涉及的方面更加广泛,涉及到网络时代的大学生心理健康教育,心理健康教育的体系、体制和模式的探索,建构大学生心理健康教育模式,建构大学生心理健康教育发展模式等。此外,大学生心理健康教育研究还出现了一些新的特征,如与其它科学的发展相结合,与具体的研究方法相结合等^[2]。

此外,我国大学生心理健康教育工作在组织机构的设立、专兼教师队伍的建设、工作条件的改善及教育形式多样化等方面都取得了较大的成效,但仍然存在许多不足之处。目前,学校机构名称大多称大学生心理健康教育中心,多挂靠在学生工作部门。心理健康教育工作人员构成上主要多为兼职,专职教师太少,且通过短期培训就上岗的现象屡见不鲜。此外,心理健康教育工作条件参差不齐,贫富差异较大。场地大小、功能定位、布置的规范性、办公设备等方面各有差别。经费来源有学校拨款和向学生收费两种,投入随意性大。各种形式的心理健康教育工作取得了积极效果,但同样的被调查者站在教师和学生不同的立场上,评价效果出现偏差。由此可见,大学心理健康教育体系的发展与完善迫在眉睫,需要学校、家长及学生自己的重视和努力^[6]。

(三) 大学生心理健康教育问题及原因分析

20 世纪 40 年代,西方发达国家学校心理健康教育开始兴起,经过 70 多年的发展,已经形成面向全体学生、教师、家长的网络化系统工程,已经形成全社会关心学生心理健康的环境氛围。与国外相比,我国高校心理健康教育还处在起步阶段,仍存在一些现实困境,造成这些困境的原因主要为:

1. 心理健康主体力量不足,教师心理健康和胜任力研究忽略化

目前高校心理健康教育师资基本难以达到教育部要求的心理健康专职教师 1:3000 的师生配比。与发达国家平均每 1000 名大学生配备一名专职心理辅导员相比,中国每 5000 名大学生还分不到一名专职心理辅导员,且许多心理辅导员其实是思想政治辅导员,根本不具备开展专业心理辅导的能力。此外,心理健康工作者的专业素质存在较大差异,有相当部分的心理老师属于“半路出家”,甚至普遍存在非专业人士从事专业工作的问题。教师的心理健康状况在教育工作中通过直接的或间接的方式对学生的心理健康形成影响,因教师的心理问题对学生的心理健康造成伤害的案例很多,所以,要引导大学生健康成长就不能忽视教师的心理健康这个重要影响因素,进

行大学生心理健康教育研究也应关注对教师心理健康问题的研究^[2]。

2. 心理健康教育内容设置缺乏标准化体系，教育手段不规范

各高校心理健康教育的起点不同，软硬件配置不同，心理健康教育普遍存在着很大的随机性，教育目标不明确，甚至与思想政治教育混为一谈，缺乏系统的内容体系和规范的实施途径，普及率和有效性还亟须提升。

3. 研究内容趋于单一化

很多研究集中于大学生心理健康状况的调查研究上，缺乏对治疗和干预措施的研究。同时，缺乏针对大学生心理健康发展普遍规律的综合研究。成果研究方面，有关大学生心理健康教育的研究很多，也取得了丰富的研究成果，但这些理论缺乏调节大学生心理健康的有效手段，没有很好的推广于大学生心理健康教育的教学实践，也没有普及在学习和生活上。在研究过程中，很多研究者往往刻意回避一些“非公众性”的研究领域，如性心理健康教育、防范性骚扰的教育等，对大学生进行心理健康教育的过程中，对这些领域的内容也缺乏重视。

4. 心理健康教育理解较为片面

一些高校的教育工作者把心理健康教育与德育混同起来，把学生中出现的各种问题统统视为思想品德问题。在高校的心理健康教育教师队伍构成中，从事思想政治教育工作的教师占很大比例，他们常用思想品德教育的方法解决学生的心理问题，使心理健康教育具有德育化的倾向，忽视了心理健康教育的独特作用。另有一些人片面夸大心理健康教育的作用，否认大学生中存在着政治思想观念、人生观、价值观的问题。甚至认为，学生一出问题就是心理问题，只要加强心理咨询和心理教育工作，问题就迎刃而解了。实际上，大学生心理健康教育与德育不能互相代替混为一谈，也不能互相排斥^[3]。

5. 心理健康教育工作意识还存在其他一些误区

很多高校心理健康教育存在重“危机干预”轻“普及发展”，重“问题学生”忽略“广大学生”，重点工作放在出现心理危机的学生身上，而缺乏对全体大学生的心理成长发展的普及教育。心理健康教育还处于消极应对出现问题的状态，缺乏连贯性和系统性，对学生在发展过程中会遇到的问题缺乏足够的认识和必要的指导，因而，学生长期缺乏预防和应对心理问题发生的能力。同时，由于对心理健康教育的科学性与规律性认识不足，加上学校心理健康教育工作本身的特点，以及受到某些领导管理行为上的短期效应的影响，在一定范围内存在“说起来重要，做起来次要，忙起来不要”的现象以及“重对个体严重心理障碍，心理疾病问题的事后处理，轻对群体早先心理保健预防”的不平衡倾向。导致使心理健康教育在高校学生工作的地位不高，实施教育的途径得不到组织领导保障^[1]。

三、大学生心理健康教育的研究展望

（一）心理健康教育与思想政治教育结合的研究

在学校教育实践中，要遵循思想教育与心理健康教育的规律，将大学生心理健康教育与大学生思想教育紧密结合起来。把心理健康教育机制引进思想政治工作，对于增强思想政治工作的实效具有重要作用，有利于预防和消除心理疾病，有利于高校对人才培养目标的实现，这是促进和完善思想政治工作的必然。要对大学生心理健康教育与思想政治教育的有效结合途径和保证措施进行进一步的积极探索和研究。

（二）研究的理论成果与心理健康教育实践结合方式的研究

每个阶段的研究都强调加强大学生心理健康教育的必要性和紧迫性，这就反映出一个不容忽视的问题：虽然大学生心理健康教育和相关研究不断进行，但并没有很好地起到预测、控制大学生心理健康问题的作用。有必要进行进一步的探索，寻求把大学生心理健康教育研究的理论成果

更好地运用于实际教育工作的有效途径。国际著名心理剧大师凯特多年来倡导一种名为“心理剧螺旋治疗法”的创伤治疗模式。另外，学校实施心理健康教育的途径也要呈现多样化。

(三) 心理健康教育与其它学科渗透融合的研究

当我们的教学观从“双基观”发展到“智能观”以至后来提出强调非智力因素，最后形成全面素质观的过程中，我们可以看到，新的教育观重视开发智力，培养人的兴趣、情感、意志、个性，形成健全的人格，从心理的层面上开发人的巨大潜能。从这个意义上说，学科教学与心理教育有着相交相融的关系，学科教学是学校的中心工作，是学校教育的基本途径与主要方式，因此在学科教学中渗透心理健康教育就成为心理健康教育的主要途径。

(四) 大学生网络心理健康教育的研究

网络时代的来临给新时期大学生带来了新的挑战和机遇，但同时也给大学生的心理健康教育带来了许多负面影响。应加强对大学生网上心理健康问题的研究，探索新的内容和途径，加强网络条件下大学生的心理健康教育。

(五) 心理健康教育课程的研究

虽然对大学生进行心理健康教育已经引起教育界甚至整个社会的重视，但仍然有很多高校没有开设心理健康教育课程或者没有面向全体学生开设相关的课程。另外，很多高校心理健康教育的针对性和实用性不强，缺乏完整系统的统编教材。应该把大学生心理健康教育研究的成果整理成册编成教材，并通过必修课的形式面向全体学生开放，让更多的学生了解心理健康的重要性和学会自我调节心理健康状况的方法^[2]。

参考文献：

- [1] 金春寒：《90后大学生心理现状及高校心理健康教育体系模块化研究》
- [2] 徐红燕：《大学生心理健康教育的现状与展望》
- [3] 刘天娥：《大学生心理健康教育现状、心理问题成因分析与对策》
- [4] 周春雷：《大学生心理健康教育现状和对策》
- [5] 雷五明：《“95后”大学生对心理健康教育认知的调查与分析》
- [6] 张婕：《关于大学生心理健康现状的成因分析与对策研究》

【学术研究】

煲好大学生的“心灵鸡汤”

现代健康的概念已不仅仅是没有疾病,而是指生理、心理、社会等功能上的完满状态。当今世界科学技术发展迅速,社会竞争加剧,生活压力增大,人们的心理行为问题越来越多,这也促使人们更加关注心理健康。讲究心理卫生,追求高质量的生活,实现身心健康和谐发展,已成为人们的共识。大量的调查研究及事实表明,大学生的心理现状不容乐观,必须切实加强心理健康教育,充分发挥高校心理健康教育主渠道的作用,让心理健康教育渗透在学校教育的过程中,同时调动家庭和全社会的力量,创设符合大学生健康成长的环境。学校心理健康教育的重要目标就是提高全体学生的心理素质,培养学生坚忍不拔的意志和良好的社会适应能力,帮助学生承受挫折、健全人格,积极预防心理疾病的发生,必要时进行危机干预,以维护大学生的心理健康。①高校心理教育要防止课程化现象。应该认识到心理教育不只是心理咨询和辅导。由于学生的心理健康教育与其日常的学习和生活,与平等和谐的师生关系、同学关系及家庭、社会关系密切相关。因此心理健康教育应有机的贯穿于学校日常的教育、教学活动中,融会于每个教师的教学行为中。根据大学生心理发展的特点,针对性地实施教育,面向全体学生,关注个别差异。尊重、理解与真诚相结合,预防、矫治和发展相结合。②心理教育教材需规范。目前全国约有数百套的教材,有的缺乏新意或低品质。学校要加强对心理健康教育教材的管理和规范,并希望有关部门能为高校制定比较统一、规范和科学的、高品质的心理健康教育教材。③加强学校心理咨询师的培训和职业化进程。如今大学生的心理状况对教师的职业能力提出了更高的要求,它直接关系到对学生的培养。因此学校也可以把心理咨询师的职业化培训纳入部分相关部门教师培训的主要内容,并给予足够的经费支持。④寻求家庭、大学生群体及全社会的支持配合。家庭氛围实质是一种潜移默化化的家庭教育,也是大学生成长的摇篮。关注大学生的心理健康也是一种社会行为和社会责任。大学生们应学会利用生活环境有利因素,帮助自身发展,抵制不良习气的浸染,使自己真正成为一个祖国所需的人才;同时也应意识到,维护身心健康,不仅是对自己负责,也是对社会负有的责任。

——苏菱,王良骏.煲好大学生的“心灵鸡汤”[J].中国科技信息,2005(9):91,111.

国内外高校心理健康教育的比较研究

一、高校心理健康教育机构的设置及管理

1. 机构设置

国外高校都设有独立的心理健康服务、心理咨询与治疗机构,隶属于学生生活健康服务中心。如哈佛大学的健康教育服务中心,下设医疗服务中心、心理健康服务中心、健康交流中心、学习咨询处。MIT也设有医疗中心、健康促进中心和校园生活临床指导者办公室等部门,联合提供学生各方面的心理健康服务[3]。斯坦福大学所设的威德健康中心和“同龄人”咨询中心、耶鲁大学所设的学生健康服务中心和大学健康服务中心为大学生提供心理健康和生活健康服务。

我国很多高校的心理咨询中心产生于学校的教育学院或心理系等教育教学机构,尤其是在师范院校,多是出于对本院系专业实践的需要,为大学生提供心理咨询服务。随着大学生心理健康教育工作的不断发展,部分高校将心理健康教育机构设置于校学生处下,归入高校的行政管理中。但心理健康机构的工作多独立运作,较少与其他的学生工作机构联系。

2. 职业队伍

国外高校的心理健康教育工作人员充足,专业化水平高。它的心理咨询服务由相关行业协会管理和监督,因此即使在高校从事心理健康教育工作也必须具备相应的职业资格。美国心理学会坚持

学校心理健康教育工作者应获得博士学位,并要通过资格认证考试。在英国,申请参加临床心理学博士考试的资格之一是须在心理学或相关领域从事 1~2 年工作,主考人除了考察申请者的专业知识外,更重要的是考察申请者的人格特征(如对人的态度、思维方式、行为模式等),以判断其是否适合从事心理治疗工作。同样,在加拿大高校里合格的心理咨询师必须具备的重要条件有:个人良好的素质与修养;严格遵守职业道德和法律规范,以此维系与来访者和当事人的关系;经过实习,接受督导,有实际工作经验。

国外高校多对心理咨询师的管理和职业发展实行督导制度。督导制是指由专业的心理咨询资深人士组成督导小组,定期在高校现场督导,组织专业研讨。督导的目的是确保心理咨询人员道德操守的纯洁性,维持其高水准的专业化行为;同时也能不断促进咨询师专业知识和工作能力的提升以及职业生涯的发展。

国外高校的心理健康服务机构分工细致,有主任、督导、咨询师(分不同领域,如情感咨询、学习咨询、人际关系咨询或生活适应问题咨询等)、咨询师助理、校园活动负责人、行政人员等。

我国从事大学生心理健康教育的人员最初主要来源于心理学专业的教师、辅导员或行政管理人員,多是尝试性地为学生进行心理咨询,兼职居多,经验也不足。随着对心理健康教育的重视,国内高校逐渐聘用专职心理咨询师,对从业者的专业要求提高了,许多高校对他们的学历要求为硕士乃至博士研究生。同时,有些高校不断加强与社会机构的心理咨询工作者交流与联系,聘用校外心理咨询师。但是由于心理咨询行业起步晚,国内心理咨询的职业资格认证系统尚不完善,从事心理咨询工作的人很多为半路出家,专业水平以及临床经验不够。总之,目前我国高校内专兼职的心理咨询师仍不能满足大学生心理健康教育工作的需要。

二、高校心理健康教育的内容和形式

国外强调整体性、发展性心理健康的教育理念,使其内容比国内更加广泛,更具多样性与综合性,活动几乎涉及大学生的生活、学习、工作各个方面,如学业发展、自我潜能开发、人际交往技巧、求职技能、婚恋关系发展、新生适应训练等。提供大学生选修的心理学课程有:健康心理学、变态心理学、成人岁月的发展、人类性行为、衰老和死亡等,这些课程不仅促使学生关注自我心理发展,更增加学生对人类心理变化发展特点的科学认识。还有各种心理特色活动,如美国高校心理健康机构常以研讨会形式鼓励学生开展对各种生活问题的讨论,主题包括饮酒、吸毒与健康生活,亲密关系与个人成长等,与学生日常生活紧密联系。可见,国外高校心理健康教育重视学生的生活心理、自我心理中的积极性心理教育。此外,国外高校普遍都设置健康图书馆,如哈佛大学的健康资料中心不仅提供书籍,还提供相关的免费多媒体与网络资源。学生从中可以获得如何预防疾病,如何调整自己的心理、身体状态,如何选择健康的生活方式等知识,最终在体质和精神上更加健康。另外,心理咨询不仅仅限制于咨询室内,如英国牛津大学“朋辈辅导计划”和美国高校“中间联系人”项目,都是体现学生心理自助的活动。美国高校心理健康服务机构还为学校的专业课程设置服务,同时对教师的教学和学校的管理提供建议。

我国高校的心理健康教育内容针对性强,重视大学生学习生活中的适应问题,偏向于人际心理领域中消极性心理的预防教育。国内目前常开展的心理健康活动主题有:大学新生心理健康教育,如学习适应问题、情感问题、宿舍人际交往、克服自卑、情绪调节等;毕业生求职心理辅导,如职业规划、求职减压等。而形式以大型活动为主,如目前各高校都重视“5.25 心理健康月”的开展,通过一系列活动,如大型团体游戏、专家讲座、心理电影、现场咨询和团体辅导小组等集中开展心理健康教育。此外,国内高校也设置心理健康课程。早在 20 世纪 80 年代,部分高校就开设了大学生心理或青年心理的选修课程,随后在思想道德修养的公共选修课中也添加了大学生心理部分,内容多为人生观、价值观教育。

——雷巧华. 国内外高校心理健康教育的比较研究[J]. 纺织教育: 2010,2 (25): 66-68.

【国内外优秀案例】

国外篇：美英一流高校

一、国外高校心理咨询服务的目标与任务

国外高校心理咨询服务的目标与任务，强调以生为本，注重人性化和个性化，针对学生个体特点，促进大学生整体性的健康。如美国崇尚个人的独立性，他们尊重每个人按照自身的方式进行生活，因此他们首要看中发展个人生活能力，希望能够按照个人的自身素质和发展规律来帮助每一个人，所以美国的心理咨询目标和任务由传统的矫正性不断向大学生生活适应性和学习发展性的方向发展。美国高校心理咨询除了关注心理健康之外，还会关注大学生的身体健康、生活态度健康，以及生活环境适应等方面。美国的哈佛大学、麻省理工学院、斯坦福大学和耶鲁大学等一流大学就是美国心理咨询方面的典型代表。哈佛大学心理咨询中心的目标和任务主要是围绕“关爱每一位学生，尽量帮助每一位有病的学生，教育和服务大学社区的环境，以及关注学生健康相关的其他事务”。麻省理工学院心理咨询中心则是“通过组织各种促进学生身心健康心理辅导教育活动，通过调动同学们之间的互助，促进校园内所有学生的健康、舒适地生活”。英国高校心理咨询中心的人性化理念主要体现在，满足大学生自身成长与发展的需要，如充分尊重学生的独立人格、特性和正当权益等。同时，服务的宗旨始终围绕学生自身成长和发展的需要，主动构建与学生的信任关系，充分调动学生自主性作用，积极参与到心理咨询的过程中来。

而我国高校的心理咨询中心更倾向于传统的矫正性心理咨询，重点关注学生的情绪障碍、行为偏差、人际交往障碍、学习困难等，帮助有心理障碍的学生消除障碍，更好地适应大学生活，维持校园内稳定与和谐。目前我国大部分高校心理咨询中心还处在解决问题的阶段，甚至有部分高校还定位于力图“不发生心理危机事件”的阶段，还没有把提升整体学生心理素质放到重要的议事日程上。

二、国外高校心理咨询服务的机构设置与人员构成

（一）机构设置的系统性

国外高校的心理咨询服务机构系统完善，分别由独立的心理健康服务中心、心理咨询中心和心理治疗机构等组成，能够提供一整套完整的心理咨询与治疗的社会帮助机制。国外高校的心理咨询中心从行政上隶属于学校的学生事务管理部门，是学校服务学生的重要组成部分，而且与学校其他行政部门联系密切，共同为学生工作和生活服务。如美国哈佛大学学生心理健康服务机构包括医疗服务机构（如校医院等）、心理咨询机构、学习咨询处等。麻省理工学院则设医疗中心、健康交流中心、校园生活临床指导者办公室等，其共同点就是联合众多部门和机构，一起为学生提供涵盖个体成长与发展的心理健康服务。英国高校的心理咨询服务中心一般会包括心理健康顾问部、咨询与安置协调部、学习顾问部等，各部门间分工明确、专业化程度高。心理咨询中心从业人员有代理咨询师、临时咨询师、全职咨询师之分，共同构成专业化的服务队伍。日本高校的心理咨询则更加系统化，已经形成了一支以心理学工作者为主，医务人员和学生管理人员等配合协作的工作队伍。其工作职能是帮助和支持大学生解决学习、心理、社会和发展中遇到的问题。工作层次由三级不同的心理援助构成，一级心理援助的目的是促进学生发展和适应环境，起预防性的作用，服务对象是全体在校学生。二级心理援助的目的是预防和早期发现问题，服务对象主要是心理、学习和就业升学等方面的问题学生。三级心理援助的目的是关注有明显心理问题的学生，服务对象是需要特别关注和援助的心理问题学生。

而我国大部分高校心理咨询中心，虽然行政上都设在工作部（处）下，但由于其工作的独立性，较少与其他行政部门联系，同时，因兼任学生事务工作不能专心从事心理咨询服务。此

外，国内高校的心理咨询中心机构设置单一，服务范围窄。

（二）心理咨询服务团队的专业性

国外高校的心理咨询机构规范，人员配备充足，同时有严格的职业认证与管理制度。心理咨询工作人员进入高校心理咨询行业前，必须拥有规定的学历，一定时限的专业培训，同时接受过专业督导。入职前的专业实习，能够保证心理咨询从业人员的专业化水平。美国高校心理咨询机构专业人员数量配备充分，数量少则6~7人，多则30人左右。他们从业前必须进入美国学校心理学协会（NASP）和美国心理学会（APA）认可的心理学专业学习并获相关专业的博士学位，同时必须通过所在州的心理咨询师职业考核资格认证，才可以获得APA认可资格，从事心理咨询工作。从临床实践中可以看出，高校心理咨询中心的员工包括心理咨询师、精神病医生、咨询员、支持员工、精神科护士从业者、注册临床社会工作者和实习生。从工作性质可分为专业员工和支持员工。心理咨询由专业员工完成，他们大部分拥有教育学、咨询心理学、临床心理学、精神病学和社会工作者领域的博士学位。支持员工是指前台接待和后台服务工作人员，他们必须接受规定的心理咨询专业基本训练。英国高校心理咨询专业人员被称为“特许教育心理学家”。他们的认证与管理全部由英国心理学会完成。该协会规定所有从业人员最低资格必须满足研究生以上学历，拥有教师资格证认证，同时获得两年以上的儿童青少年教育经历。研究生毕业后，必须经过至少两年的教育心理学训练。高校心理咨询人员通过咨询规范教育，才可以为高校开展专业化的心理咨询服务。加拿大则执行严格的督导制度，定期对高校的心理咨询人员提供现场督导，组织他们定期进行专业研讨，并为他们提供长期的职业化和专业化指导。澳大利亚的心理学会，则对新上岗和在岗的心理咨询师进行定期考核、评估和督导，确保高校心理咨询师的专业性。

而我国高校的心理咨询中心起步较慢，工作队伍专业性还欠缺，虽有部分心理学专业的硕士研究生毕业后加入队伍，但是兼职居多和工作繁杂。国家缺乏对高校心理咨询从业人员相应的认证系统、职业化的管理系统和严格的督导制度，同时也缺乏相应的机构组织高校心理咨询从业人员实习及培训，导致国内高校心理咨询机构专业性和临床经验不足，难以满足我国大学生的心理咨询需求。

三、国外高校心理咨询服务的方法内容与形式

（一）国外高校心理咨询的主要方法

国外高校心理咨询主要运用心理学四大学派的思想：精神分析学派、行为学派，人文主义（人本）学派、认知行为学派。Kartz（1983）提出，55%的心理咨询师会运用整合方法，16%的心理咨询师会运用精神分析或心理动力；10%的心理咨询师会运用行为主义；7%的心理咨询师会运用人本主义；12%的心理咨询师会运用其他。Hollanders（1999）提出95%的心理咨询师会运用折衷的混合技术。国外高校心理咨询中心较多的使用传统的行为主义强化矫治技术、佛洛伊德的精神分析技术等。国外心理咨询中心由于咨询团队的专业性，且拥有完整的心理咨询系统，能够对受访者进行长期的咨询服务，所以心理咨询师能够较多运用精神分析法分析来访者深层次的冲突和精神结构，促进结构重组和人格成长。

而在我国高校的心理咨询中心较多使用认知行为疗法，它们的目标多集中在浅层的心理问题引导，较少对学生进行心理动力学的分析和人格的成长。所以，我国高校心理咨询大部分属于短期问题解决式的心理咨询。另外，由于我国咨询团队专业背景欠缺，咨询的免费性，心理咨询工作人员还要担任教学、培训、排查等工作，所教学生也可能来咨询，所以难以展开精神分析法等更加全面的咨询方法。

（二）国外传统心理咨询服务的主要内容

由于西方发达国家心理咨询的范围广，正向多样性和综合性方向发展。国外传统的心理咨询注重个别心理咨询，各高校每年接待的个别咨询人数众多，几乎涉及大学生生活的各个方面。国外传统的个别咨询，能够一对一服务，对于心理有问题学生的个人问题和危机干预有较大的帮助。

美国心理咨询中心的接待量大、咨询工作范围广。如：美国马里兰大学心理咨询中心 2008-2009 年 4 个分支部门共接待学生 6 097 人，占学生总数(37 000 人)的 16.5%。美国托马斯·克兰(Thomas Okland) 将美国高校心理咨询的服务领域概括为个别评估、直接干预、间接干预、研究评估、监督与管理、预防等六大类。美国心理咨询中心业务范围广，主要职能包括：学业发展、自我潜能开发、自我情绪调节、人际交往技巧、求职技能、婚恋关系发展、新生适应训练、心理测试与评估、心理危机干预等。对于问题严重的学生，心理咨询中心会采取转介到到医院或者校外医疗机构的方法来处理。美国整个社会形成一个互相支持的大学生心理健康系统。澳大利亚高校心理咨询中心的工作内容层次分明，形成一个三级服务范围，更好地为大学生提供心理咨询服务。一是为在学校环境适应、个人生涯发展和人际关系等方面遇到困难的学生，提供心理咨询或治疗；二是围绕学生学习和发展方面的问题，提供学习压力方面的咨询，协助学生顺利完成学业和自身发展；三是密切联系学校的其他管理部门，联手扩大服务范围，共同更好地应对学生突发心理危机，促进学生个人的健康发展。英国大学的心理咨询活动主要包括心理健康宣传、学习学业指导、心理健康咨询和医疗卫生保健等四大方面。加拿大高校的心理咨询几乎囊括了大学生学业、基本生活和工作等相关领域。

虽然我国高校心理咨询也大体包括以上内容，但心理咨询水平还不高，能力也不够强。内容层次不够分明，注重障碍性心理咨询，忽略发展性心理咨询。忙于学生心理健康的维护，未能顾及学生心理素质的提高。学生工作部门分工明确，但共同开展心理教育与咨询显得不够合力。

(三) 国外高校心理咨询服务的主要形式

1. 团体辅导活动

随着心理咨询的不断发展，国外高校心理咨询的途径日趋多样化，在传统对一个体辅导的基础上，逐渐盛行团体辅导。团体辅导的范围广，动力强，效果较好，因此逐渐成为国外高校心理咨询的重要补充。美国高校的团体辅导形式多样，主题能够密切联系大学生的实际生活和学习，能够较好被大学生接纳。如美国马里兰大学心理咨询中心，2008-2009 年间通过咨询服务部和学习协调服务部组织了 17 个组别的团体咨询和治疗（如：关注自我身体和自身发展小组、姐妹朋友圈小组、压力管理小组以及自我放松小组等）。同时，学习协调服务部以工作坊的形式，吸引了 197 名学生参与 15 个不同类型的工作坊（如何使自己的生活会更有条理；如何减轻考试的焦虑情绪；时间管理等）。英国高校针对服务对象的不同，也通过团体咨询和主题工作坊的形式来丰富服务的形式。剑桥大学曾推出形式多样的主题工作坊，如时间管理、如何学会放松等。

2. 心理辅导课程

国外的心理咨询机构还常开设专业课程，促使学生在课堂上学习心理健康知识，让学生关注自我的心理发展，更科学的认识人类心理发展的特点。如以必修课或者选修课的形式开设健康心理学、变态心理学、人生成长、人类性行为、人的衰老和死亡等课程。同时，心理咨询中心也会调动专业老师的资源，共同开发大学生心理健康发展的课程，如大学生心理健康发展、人格健全等。

3. 网络辅导新招

随着网络技术的发展，网络心理咨询也成为国外高校心理咨询的重要形式之一。由于网络心理咨询的便利性、及时性和匿名性等特点，能给学生带来较高的安全感，所以，网络辅导得到盛行。学生可以在网上随时预约网络心理咨询，通过 Email 和聊天室等方式，解决学习、生活、恋爱，以及职业发展等问题。如美国马里兰大学的心理咨询中曾统计，2008-2009 学年通过网络心理咨询共接待 74 079 人次，与一对一个别咨询接待人次(6432 人次)相比，具有数量上的优势。

4. 学生心理互助计划

国外心理咨询不仅仅局限于室内心理咨询，还不断扩展到学生间的心理互助活动。如美国的中间联系人(Med Links)计划和英国的朋辈心理辅导计划。美国麻省理工学院 Med Links 计划由健康促进中心发起和组织，从不同的生活群体，宿舍和学生社团中，寻找学生代表来做中间联系者。要求中间联系者每年参加一定学时的训练课程和研讨活动，提高他们处理问题的能力。中间

联系者还可以通过 Ask A Med Link 网站，为有困难的学生提供帮助。中间联系者计划，则能够充分发挥学生之间的促进和联合作用。美国哈佛大学也有学生心理互助辅导组织，如“13 号室”、“反应”、“回响热线”、“共同热线”等。英国的朋辈辅导计划是一种学生心理互助形式，也是学校心理辅导的重要补充。如牛津大学以集中讲授、一对一实践、通过体验和导师的不定时培训指导等方式来培训心理朋辈辅导员。

5. 开展特色活动

国外高校会根据学生的需要，举办形式多样的心理特色活动。如美国的心理咨询机构，围绕大学生经常遇到的心理问题，以研讨会的形式展开讨论，通过适时的指导，可以把原来通过课堂或者个别咨询授予的心理学知识以及解决问题的技巧，同时引导参与学生更好地体验自己心理的细微变化，通过自我观察、自我记录、自我反思与自我反馈，让学生正视心理问题，达到心理健康教育的目的。如美国斯坦福大学的“斯坦福饮酒教育研讨会”，让学生们了解饮酒的危害以及如何应对酗酒等健康问题。此外，国外著名高校都设有健康图书馆或者资料阅读中心。通过健康图书馆，免费给学生提供书籍、多媒体资源和网络资源，拓宽心理咨询和服务的途径，提高服务质量，也能够更好地吸收新知识，更好地解决心理健康困难。如美国哈佛大学的健康图书馆，向全校学生开放。另外，国外大学还会结合大学生的实际问题，举办特色的心理健康活动。如加拿大多伦多大学的心理咨询中心，设立新生“适应项目”，项目的内容丰富，形式多样，通过讲座、见面会、午餐以及集体外出等形式，让更多的新生能够加强交流，在活动中适应大学生活。

虽然我国高校大致也运用以上形式来开展心理咨询工作，但表面文章较多，效果受到影响。有些形式缺乏针对性和专业性，不受学生真心的欢迎。此外，搞一时轰轰烈烈的活动多，持之以恒的常规工作少，存在明显的形式主义和形而上学。

四、结语

国外高校心理咨询服务起源早，系统完善，在目标与任务、机构设置与人员构成、内容与形式方面都有较多可取的经验。我国高校心理咨询服务要立足学校的实际情况，合理的借鉴国外心理咨询服务的经验，引导我国高校心理咨询服务向科学化、专业化、职业化方向发展。我国高校可以尝试拓宽心理咨询的目标和服务范围，提高工作队伍的专业性，丰富心理咨询的形式，完善系统的服务体系，形成一个心理咨询机构、心理治疗机构和心理健康服务中心三者结合的高校大学生心理帮扶体系。

国内篇：华东师范大学

成立华东师范大学心理咨询中心，心理咨询中心的主要工作包括：心理咨询、团体心理训练以及面向大学生以及青少年工作者的心理健康教育、培训和研究。同时，在 1996 年被上海市教委认定为上海市心理辅导站西部地区中心站和上海西南七校心理指导分中心，承担了上海的学校心理健康教育工作样板基地和工作人员培训基地的任务。2003 年更是被评为上海市高校心理咨询区域示范中心。

一、中心常规工作内容

（一）心理咨询辅导

心理咨询中心为在校学生提供免费的个别咨询，开设信件咨询服务，面对广大学生开设不同主题的团体心理辅导小组，主题涉及新生适应、情感困扰、亲密关系和职业规划等各个方面。从 2005 年开始至今的回访结果来看，学生咨询的平均满意度在 4.3 分左右（0-5 分计）、平均改变度在 4 分左右（0-5 分计）。

除了专职的六位老师之外，中心还组建了一支约 40 人的兼职咨询师队伍，这些咨询师有些是华东师范大学心理系研究生，有些是经过面试考核的国家二级心理咨询师。这支专业咨询师队伍有效确保了中心为本校学生提供充足、专业的咨询服务。

（二）心理危机干预

近年来危机个案呈递增趋势，中心通过建立较为完备的危机预警系统，着力提高咨询师的业务水平，并提供专业的咨询师督导小组，切实保证危机干预工作有效开展。

（三）心理健康教育

自 2005 年开始，中心在两个校区开设“学生心理健康教育”公共选修课，得到学生的广泛好评。自 2007 年开始，每年 5 月份举办心理健康月活动，同时针对新生适应问题开设新生心理健康月活动。通过网站、微博进行心理健康教育。

（四）新生心理教育

自 1991 年开始，为新生提供新生心理测试服务，建立心理档案，自 2003 年起施行机测，学生可以在网上看到测试结果。在保证学生隐私的情况下关注学生心理状况。

二、区域示范中心工作特色总结

（一）心理咨询师队伍专业稳定，常规心理咨询服务量足质优

心理咨询中心多年以来本着为学生提供优质心理咨询服务的宗旨，组建了一支专业、稳定的兼职心理咨询师队伍与五名专职老师共同工作，确保了每年 2000 人次左右的咨询量，其中学生来咨询的问题集中于自我成长类、恋爱婚姻类及神经症类问题，量足质优的心理咨询为在校学生的心理保健提供了稳定、长期的后盾。以去年为例，2012 年中心两个校区共接待学生 2032 人次（607 人），切实保证了在校学生的心理健康发展。

此外，组织专业化的心理咨询队伍，加强专兼职咨询师的队伍建设。心理咨询师队伍的专业化水平与中心心理咨询和危机干预工作的质量密切相关。一方面，中心重视提升专兼职咨询师的业务水平，通过每周三下午的针对中心助理和新咨询师的咨询实务培训，提高专兼职咨询师的咨询理论和实际操作水平。并推出专门针对咨询员的案例督导、示教、成长小组等活动，对新手咨询员提供专业成长环境和技术指导。另一方面，中心重视加强兼职咨询师队伍的稳定性，通过一定的制度建设和措施，增强兼职咨询师的归属感，提高其服务工作的积极性，保证咨询服务质量。自 2004 年开始，中心每周组织 2 小时的咨询员业务培训，2 小时的案例督导小组以及不定期的座谈讨论。以 2012 年为例，中心共组织咨询员业务培训 64 小时，两个学期共开设 10 个督导小组，

为近 50 名兼职咨询员提供了 64 小时的案例督导。此外，中心还针对兼职校内咨询师队伍开设一对一督导；针对疑难个案进行集中会诊；自 2010 年开始，为了便于尽早确诊精神类疾病，中心还特别聘请了精神科专家坐诊。

(二) 心理健康月活动推陈出新，紧跟学生需求，利用新媒体与学生互动

“心理健康月”活动是中心每年为学生举办的大型特色活动，截止 2013 年已成功举办八届。2012 年的活动主要围绕“拥有良好心态，共享五月阳光”的主题开展活动，形式包括：开展《心理健康公约》大型签名活动及心理咨询师的现场答疑；举行校内大型讲座，题为《良好心态，美丽人生》、《人人都是自己的最好催眠师》；与闵行“心理协会”社团进行合作，评选“阳光志愿者”，观察身边同学的心理状态，帮助中心普及心理健康知识等。

此外，中心还在每年 10 月或 11 月举办“新生心理健康月”活动，为新生提供新生心理保健。该活动目前已经举办了十多届，2012 年的“新生心理健康月”主要针对新生适应问题开展活动，特别推出了各具特色的“团体心理辅导小组”供新生进行选择，包括：新生适应、自我成长、男生成长及抑郁情绪等，通过小组分享、团体游戏、体验式学习、心理剧扮演等新颖有趣的形式引导学生认识了解自己的问题并引发改变。此外，中心结合推出了八场新生适应系列讲座，帮助新生调节心理状态、培养情绪管理能力，尽快适应大学生活。

在心理健康知识的宣传上，中心还积极利用微博平台普及心理知识、传播心理健康讯息，也通过微博与本校学生直接互动，组织“我对催眠有疑问”等微博答疑活动直接配合心理健康月讲座的开展。

(三) 探索心理健康教育通识课的新模式，推出小组学习等新形式，引进优秀课程

自 2005 年开始，中心每个学期在两个校区开设“心理健康教育通识课”，这是为学生提供心理健康常识、学习自我保健知识的重要平台。以 2012 年为例，中心分别在两个校区开设了四次课程，通过游戏体验、视频讲解、课堂讨论、小组学习等方式向学生传授了心理健康知识，与学生讨论生涯、爱情、情绪管理等主题，引发了学生的兴趣，得到了大家的好评。自 2010 年开始，中心还与宋庆龄基金会合作，在闵行、中北校区分别开设“成功之道”公选课，帮助学生提高心理素质，培养服务意识。

(四) 构建危机处理校级网络，开展新生普查，有效预防并处理危机、紧急个案

自 1994 年开始，中心针对入校全日制新生开展新生普查，以 2012 年为例，中心对全校 6079 名新生进行了测试，完成率从往年的 95% 提升为今年的 98%，并对筛选出的有潜在心理危机的新生进行个别面谈，最后对 2 名疑似心理危机的学生及时进行了危机干预，防患于未然。

自 2006 年开始，中心还建立了危机三级预警系统，及时对校园危机进行干预。在个体咨询的常规工作中，中心也接待了多起紧急个案，安排专职老师在第一时间进行应对和处理。出现的紧急情况多是学生情绪失控、学业压力、与导师关系等各方面的的问题。2012 年度，中心处理危机个案 28 人，问题主要体现在抑郁、精神分裂症、自杀信号等各个方面。这些危机情况往往复杂、危险，极有可能危及学生的生命安全，中心 5 名专职老师本着以学生利益为第一考虑的原则，通过加强与院系、辅导员的联系，综合各方力量，尽一切可能确保学生的生命安全和身心健康。在这方面的尝试和探索还包括建立三级心理危机预警系统、举办面对院系副书记和新生辅导员的的新生测试反馈会议等，帮助从事学生工作的老师了解新生的心理特点，懂得学生心理健康方面的必备知识，及时发现新生潜在的心理危机等。

(五) 与多家媒体、社区合作，建立中心专业形象，普及心理健康知识

中心持续加强与多家媒体的合作，建立中心专业形象，普及心理健康知识，曾与中央电视台、上海电视台合作拍摄心理健康教育纪录片。自 2008 年开始，心理咨询中心持续与《新民晚报》大学生版合作开办“案例分析”、“信件心理咨询”、“趣味心理测试”及“时事心理分析”四个专栏，积极组织校内咨询师、闵行行政助理、网络信件咨询小组进行每周一次的稿件撰写，专业的稿件质量得到校内外人士的认可。此外，自 2011 年开始，中心专职老师还在《大众心理学》上开设案例分析专栏，在保护个案隐私的前提下运用生动的言语介绍心理咨询过程，普及心理咨询

理念，传播心理健康知识。

此外，2012年中心还与长宁区妇联合作，为社区居民精心编制了社区心理健康保健手册，旨在向更广泛的人群普及心理健康知识，传递心理健康理念。

（六）开设主题丰富、新颖有趣的团体心理辅导与网络信件咨询，不断探索学生心理咨询的新形式

中心根据学生常见的发展性问题，有针对性地开设了主题丰富、形式新颖有趣的团体辅导小组，这一团体辅导小组的形式和效果在学生中反响强烈，受到了同学们的热烈欢迎。以2012年下半年为例，中心开设了九个团体心理辅导小组，主题涉及新生适应、情绪管理、自我成长、自信心培养、职业生涯规划、亲密关系等各个学生常见的困扰，小组形式包括心理剧、家庭治疗模式、音乐治疗、存在治疗等不同流派。新颖有趣的小组形式一方面吸引了学生积极参与，在互动中学习，另一方面也让中心的心理咨询师能够充分发挥自身的专业优势，为本校学生呈现多元化的咨询服务。

此外，中心的信件咨询队伍自2006年开始始终为学生提供网络信件咨询服务。如2012年的网络心理咨询由八名研究生和一名咨询师组成的回复小组进行及时、专业的回复。2012年2月至统计日（11月30日），来信人数为166，邮件组工作回复量244封，平均每位来访者回复次数约为封1.46封。其中3月来信人数最多，达到28人，2月和8月的来信数量相对较少。在咨询类型方面，情绪情感（包含抑郁、焦虑、恐惧以及一般情绪困扰）最多，为21.7%，其次是为人际交往咨询，占10.8%，恋爱问题为6.7%（由于分类问题，这类问题实际大于6.7%）。此外，通过网络心理咨询，中心还及时发现并处理了一例校园危机事件。

学生工作部（处） 青年思想政治教育工作者协会

主编：韦彪 编辑：李丰、李焯、赵盼盼、谢宝歆 审核：周涛 顾问：牛翔宇