

# 中美大学生心理健康教育对比研究

韩 姣

兰州大学外国语学院, 甘肃 兰州

收稿日期: 2022年7月13日; 录用日期: 2022年8月15日; 发布日期: 2022年8月24日

## 摘 要

近几年, 中国经济高速发展, 尤其是今年迎来了人工智能, 共享经济, 新四大发明等一系列新时代产物, 这些新事物的发展影响着学生群体。他们面临来自学习就业, 婚姻家庭和社会人际关系等方面的压力越发严重, 心理问题急需解决。虽然, 我国大学生心理健康教育在形式、内容或方式上较以前来讲, 在质量和数量上都有很大提升, 但较美国来说, 发展水平仍需提高, 仍需结合本国实际情况借鉴欧美国家科学的心理健康教育体系和方法, 从中发现我国特色型大学生心理健康教育模式。因此, 本文将我国大学生心理健康教育与美国大学生心理健康教育作为对比研究对象, 通过文献法和对比法分析中美两国大学生心理健康教育的历史, 发展现状, 未来心理健康教育趋势的预测分析, 为我国提供一个发展方向。本文将通过资料搜集和对比分析发现中国大学生心理健康教育过程中出现的问题, 针对问题提出相对完整的建议, 希望可以为相关教育部门提供可实施性意见。

## 关键词

大学生, 心理健康教育, 对比, 启示

# A Comparative Study of Psychological Health Education between Chinese and American College Students

Jiao Han

School of Foreign Languages, Lanzhou University, Lanzhou Gansu

Received: Jul. 13<sup>th</sup>, 2022; accepted: Aug. 15<sup>th</sup>, 2022; published: Aug. 24<sup>th</sup>, 2022

## Abstract

In recent years, China's economy has developed rapidly, especially this year, it has ushered in a

series of products of the new era, such as artificial intelligence, sharing economy and the new Four Great inventions. The development of these new things affects the student population. They face more and more serious pressure from study, employment, marriage, family and social interpersonal relationship, and psychological problems need to be solved urgently. Although the form, content or method of mental health education for college students in China has been greatly improved in terms of quality and quantity, compared with the United States, the level of development still needs to be improved. The scientific mental health education system and methods of European and American countries need to be used for reference in combination with the actual situation in China from which we find the characteristic mental health education model of college students in China. Therefore, this paper takes the mental health education of College students in China and the United States as the object of comparative study, and analyzes the history and development status of the mental health education of college students in China and the United States through literature method and comparative method, as well as the prediction and analysis of the trend of mental health education in the future, so as to provide a development direction for China. Through paper reading and comparative analysis, this paper will find the problems in the process of mental health education for Chinese college students, and put forward relatively complete suggestions for the problems, hoping to provide feasible suggestions for relevant education departments.

## Keywords

College Students, Psychological Mental Education, Comparison, Enlightenment

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 研究背景及意义

青年是国家的未来，大学生群体是推动国家发展的主力军，而保持心理健康是大学生全面发展的重要保证。根据中国知网上的数据统计：2007年，大学生心理健康教育学术关注度：中文发量268篇，一直到2014年整体呈现上升的趋势，到2015年达到峰值398篇，环比增长率高达15%；大学生心理健康教育学术传播率：根据2007~2017年十年的数据来看，出现两个峰值：2011年，大学生心理健康教育文献被引量为1039篇，2016年文献被引量为1047篇，其他时间段也都在这两个峰值上下波动<sup>1</sup>。且此话题主要受到教育管理和心理学两个领域的关注。由上述信息可知大学生心理健康教育仍需得到重视，并在新的时代，依靠新机遇更好完善我国大学生心理健康教育制度。美国是现代大学心理健康的发源地，其依托行业协会管理高校心理健康教育工作的模式规范有序，高校心理咨询理论与方法与时俱进，危机干预工作法度严明，心理健康教育活动实施精细，发展完善，有很多可借鉴学习之处。同时，中国社会大背景发生了改变，我国心理健康教育制度有了很大改善和提高，应当深化建议，将关注点转移到提高教育方法的质量层面；另一方面，随着我国心理学本土化的发展趋势越来越明显，有中国学者对此作了研究，再加上我国社会发展模式与美国不同，长远来看，我国大学生心理健康发展更应该结合实际情况进行本土化研究，有针对性的加强提高我国高校大学生心理健康教育。

大学生心理健康教育涉及心理学学科和教育学学科知识。从理论层面上看，本文通过心理学相关知识对我国和美国大学生心理健康教育课程的心理学教学内容有一个清晰完整的认识。从对比研究中

<sup>1</sup>数据来源于中国知网。

归纳出我国心理健康教育理论中心理学知识体系的合理性和欠缺点，同时体现心理学学科在两国应用的程度。

从实践层面上看，美国在心理健康教育实践上已取得了显著的成果，从心理健康咨询室，图书馆，热线电话到科学心理测量量表的制定，大批专业心理健康教育者的培养，美国在实践层面为我们提供了可借鉴的经验，所以通过对比研究，在实践层面上真正学习美国的实践模式，对我国未来大学生心理健康发展是大有裨益的。从现实状况来看，我国进入了新的发展阶段，全球化和本土化的脚步加快，心理学本土化研究成为热门，应当提出具有中国特色的心理健康教育模式和路径，真正实现应用心理学在我国大学生教育领域中的价值。总而言之，中美大学生心理健康教育对比研究对于提高大学生心理素质，增强家庭感情纽带，减少社会矛盾以及促进国家国民素质和提高教育水平和质量来说，是具有研究意义的。

## 2. 理论基础

### 2.1. 心理健康及心理健康教育

心理健康的概念涉及其他学科和领域，较为复杂，迄今为止，关于心理健康的定义还没有统一认定。以下列举几位代表性学者或是心理健康教育机构的观点，以此了解心理健康概念及其关键点。心理教育领域权威学者林崇德在《教育与发展》中提出：“目前对心理健康比较公认的理解是：心理健康分为正、负两个方面，包括消极情绪、情感的减少，同时也存在积极情绪、情感的增多。心理健康是一种个人的主观体验，既包括积极地情绪情感，也包括个人生活的方方面面，其核心是自尊。所谓自尊，是指个体对自己的一种积极的、肯定的评价、体验和态度”（林崇德，2013）。我国学者樊富珉教授认为，心理健康有狭义和广义，消极和积极之分。1989年联合国世界卫生组织提出了21世纪健康新概念，即“健康不仅是没有疾病，而且还包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为“在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态”（吴本荣，曾巧莲，2012）。

心理健康教育内容，主要是指提高学生心理健康的教育，包括向全体学生介绍心理健康基本知识，引导其树立心理健康意识，帮助其了解简单的心理调节方法，认识心理异常现象以及初步掌握心理保健常识。鉴于学生群体的特殊性，学校担负主要教育任务。对于大学生群体，教育者要将重点放在当今大学生面临的主要问题，如学习、人际交往、自我修养、择业就业以及婚恋家庭和社会适应等方面。心理健康教育的方式不能是医学或医疗模式，它必须是既要面向全体，又要顾及个体差异，做好个别教育，以达到学生心理健康地发展（林崇德，2013）。1998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》中，明确指出了心理健康教育的目的：“加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志，艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力。”即心理健康教育的关键目的在于提高学生的心理素质<sup>2</sup>。

综上所述，心理健康是指人的心理活动协调，社会适应良好，积极情感体验或心理状态不断持续，在这种状态下，个体能够适应社会，与之和谐相处，有效地发挥个人身心潜力和积极的社会功能。大学生心理健康教育与心理素质密不可分，本研究者认为若要对大学生心理健康教育有更为全面宏观的认识，我们就不能忽略对大学生素质的调查。再者，大学生心理健康教育是有一定系统，理论依据，并使以政策和社会规则为导向的，其教育目标是大学生群体，主要通过理论和实际相结合的方式，利用心理咨询，心理健康教育课程等手段解决大学生在生活、学习和工作中面临的各种问题，最终达到培养高素质和拥

<sup>2</sup>资料来源于《中华人民共和国学校德育大事记》。

有健全人格的人才。

## 2.2. 心理健康的衡量标准

心理健康的衡量标准有很多，并没有一种公认的标准。中国学者林崇德将心理健康的衡量标准分为两点，其一是心理没有疾病：学生常见的心理问题是由于学习不良、人际交往、内心自卑和嫉妒等不良心理素质引起的，只是一种心理失衡状态，而比较严重的心理疾病或心理障碍不属于心理健康教育的范畴；其二，是一种积极向上发展的心理状态：一个人在特定时刻的心理状态，是当前事物引起的心理过程、过去形成的个性心理和以前的心理状态相结合的产物。心理状态可以是积极的，也可以是消极的，但只有积极的心理状态才是心理健康的重要标志(林崇德, 2013)。我国学者樊富珉教授根据处于青年时期的大学生具有的心理特征、大学生特定社会角色的要求以及心理健康学的基本理论，提出了以下大学生心理健康的七个标准：能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望，能够珍惜学习机会，克服学习中的困难，并从学习中体验满足和快乐；能保持正确的自我意识，接纳自我。既不妄自尊大，也不妄自菲薄，生活目标与理想切合实际，不苛求自己，能扬长避短；能协调和控制情绪，保持良好的心境，虽然有悲、忧、哀、愁等消极体验，但能主动调节，同时适度表达和控制情绪；能保持和谐的人际关系，乐于交往；能保持完整统一的人格品质；能保持良好的环境适应能力；心理行为符合年龄特征。以上均为中国学者立足于中国实际提出的有关大学生心理健康的标准，对我国大学生心理健康教育具有一定的参考价值。但同样心理标准在国际上也未有定论。

2001年，美国学者坎布斯提出(A. W. Combs)一个心理健康、人格健全的人应该有四种特质，首先是积极的自我观念，其次是恰当地认同他人，再者即面对和接受现实，最后主观经验丰富，可供取用。除此之外，美国心理学家马斯洛(A. Maslow)和密特尔曼(Mitelman)提出的10条标准被认为是经典的标准：有充分的自我安全感；能充分了解自己，并能恰当估价自己的能力；生活理想切合实际；与现实环境能保持良好的接触；能保持人格的完整与和谐；善于从经验中学习；能保持良好的人际关系；能适应度地宣泄情绪和控制情绪；在符合团体要求的前提下，能做有限度的个人发挥；在不违反社会规范的前提下，能适当满足个人的基本需求(熊建圩, 潘华, 2015)。1958年，詹候达(Jahoda)又提出心理健康的3条标准：首先是个体要学会主动适应和操纵环境，或是借助环境将其价值最大化，而不是一味受控于环境或是不加选择地接受环境带来的后果；其次是个人的行为可以根据具体情境改变，以保证个体人格的持久稳定和健全；最后即能正确地了解周边状况，正确解释事实，清楚明白地知道发生了什么。

综上所述，本研究认为心理健康标准主要强调个体自身要保持心理和行为相统一协调，能适应各种外界环境，在个体与社会群体或个体相互交往过程中，维持良好正常的关系，达到内外部保持稳定积极心理状态的标准。由以上心理健康、心理健康教育和心理健康的标准，本研究认为，大学生心理健康教育主要是指在当前的社会大背景下，大学生主要面临学习、工作、人际关系、婚恋和适应问题，针对这些问题，相关教育部门或组织通过心理咨询、朋辈辅导或课程教育等多种方式对大学生进行疏导和引导工作，同时利用各种宣传手段，对大学生心理健康问题加以预防。最终大学生能保持身心健康，在社会适应，社会交往和学习生活及其他各个方面长久保持积极乐观的心理状态。更重要的是，通过学校社会的教育，学会自我疏导，自我心理健康教育，以发展健全人格，发挥自身潜力，实现人生价值。

## 3. 研究方法

为保证本文真实性，采用文献法，从中国知网和开世览文等较为权威的平台搜集国内外相关文献资料，与此同时查阅大量相关书籍，利用以上方式搜集整理文献资料，并对其进行分析。二是，比较研究法：由于本文论题为中美大学生，所以采用两国对比法，从多个方面比较心理健康教育模式和方法的异

同，主要分析不同，从中得出具有说服力的结论，并提出有价值的相关启示。

## 4. 大学生心理健康教育比较

### 4.1. 大学生心理健康教育的历史比较

“心理学有一个长期的过去，但只有一个短暂的历史”心理健康教育也是如此。心理健康教育属于心理教育的一部分，为了能够对大学生心理健康教育有更全面的认识以及提出更加全面可行的方法，我们需要了解心理教育发展历史。

#### 4.1.1. 美国大学生心理健康教育的历史

心理教育最初的形式是“心理咨询”，在古代中国人们喜欢找算命大师，给予自己安慰；古希腊则青睐哲人哥尔的“颅相学”，将其作为推测心理才能，特别是智力才能的方法，一直流传到 20 世纪初。

科学意义上的心理咨询发展历史相对较短，最初起源于美国。20 世纪初，美国工业的发展带来经济增长，社会职业也因此呈现多样化形式，由此为美国求职人员进行帮助和指导的专业机构在美国逐步兴起。与此同时，美国还成立全国心理卫生委员会，通过相关专业社会性机构，借助一定科学方法和手段，帮助社会各阶层人士防止心理异常和精神疾病，以此提高人们的心理健康水平。到 20 世纪 30 年代，美国心理咨询由于体系的完善和发展，渐渐走入并深入人们的日常生活，这一改变也对人们对心理咨询的看法更为科学和理智，为今后心理健康教育的开展打下良好基础。值得一提的还有卡尔·罗杰斯第一次把咨询与心理治疗连在一起，使得心理咨询成为一个以科学研究为基础的实践性学科，至今，心理咨询都在应用心理学学科领域中发挥着不可替代的价值，为学校学生，尤其是大学生提供了解决心理问题的良好途径。20 世纪 50 年代以后，美国心理咨询进入发展时期，几乎深入美国人生活的方方面面，呈现出服务面广、要求严格和方法繁多的特点。这主要是因为美国人自身重视心理健康，且有预防精神疾病的意识。

在心理咨询的基础上逐渐发展起来的是学校心理学。二十世纪初是美国学校心理学的萌芽时期，在心理咨询发展的过程中，由于前期美国职业指导运动和心理测量中的方法积累为学校心理咨询提供了坚实的基础和便利，而学校心理学又反过来加强了社会人士对大学生群体心理健康的关注，形成这样相互促进的模式。后来赖特纳·韦特默在宾夕法尼亚大学成立了较为专业和权威性的心理学诊所，诊所主要针对学习上和心理上有问题的学生和儿童，对其进行教育心理服务，但由于学校内心理健康教育者的数量和专业度有限，社会上的教育者同时会对教师进行心理学培训。之后，在二十世纪三四十年代，明尼苏达大学的帕特森和威廉森出版了《怎样对学生咨询》，其中对当时环境下的学校心理咨询的理论与实践做了较为全面的概括，促进了以整个人格为对象的咨询活动，许多大学建立起专门的心理咨询机构。进入二十世纪五六十年代，美国心理学会分会即学校心理学分会成立，这类组织机构有着明确的教育目标，主要针对儿童、青少年和成人，并且规定了教育地点即学校，帮助学生群体明确自身的社会角色和分工，培养其学习能力和工作能力。二十世纪八十年代至今，学校心理学进入繁荣期。学校心理健康教育人数大幅增长，从 1970 年的 5000 人到 1988 年的 20000 人。如今全美有大约 25000 多位学校心理学家。随着专业人士人数的增长，专业组织和机构的数目同时增多，从 1970 年到 1989 年州级学校心理学组织从 17 个增长到了 48 个，至今已有 53 个州级或地区性专业组织(刘晓明，2008)。

因此，美国大学生心理健康教育呈现以下几个特点。从大到小：首先是全国范围内的心理卫生运动，掀起心理咨询的狂潮，再带动学校心理咨询以及心理健康相关内容的课程设置；必要的物质基础：美国的心理咨询是伴随着社会工业发展，职业多元化兴起的，有着强大的经济基础和有利的社会环境；必要的学科基础：19 世纪末 20 世纪初，产生于美国本土的第一个心理学派机能心理学主张用有用的研究方

法将心理学实际运用到生活中去，并将研究范围扩大到教育心理学和儿童心理学等，为之后的学校心理学提供方法和借鉴基础；数量多、质量高、专业化：心理健康教育人数多，专业人士多，相关领域的著名心理学家多；专业人士素质高，水平高；网络系统：学校间、社会组织间、各个地区间以及他们相互之间形成网络系统，彼此互通有无。所以从美国心理健康教育发展的历史发现学科发展不仅要在生活实践中为人们所用，同时也要依靠相关理论基础的辅助。

#### 4.1.2. 中国大学生心理健康教育的历史

我国大学生心理健康教育可以划分为新中国成立前和新中国成立后。新中国成立前：20世纪初，我国心理学领域联合一些教育界的专家在江苏开展了我国第一次职业指导活动，此次活动主要是对美国最初心理咨询形式的一次模仿，这同样也是我国心理健康教育工作展开的最初形式。1936年，受国际心理卫生大会运动的影响，“中国心理卫生协会”在南京成立，但后来由于抗日战争爆发，心理卫生工作被迫暂停(马惠霞, 2008)。这一阶段是我国高校心理健康教育发展的雏形阶段，一方面在模仿美国的发展模式，另一方面也在进行自我摸索。但受社会大背景的影响，发展呈现心理健康教育对象和目的不明确的特点。

新中国成立后：我国改革开放以来，政府主导的心理学专业重新回到人们的视野，由于政府性质的特殊性和高权威性，为响应政府号召的各大高校开始学习西方心理学理论，相应的咨询机构也大量出现。20世纪80年代中期，北京师范大学成立了全国第一家心理测量与服务中心，首次试行了高校心理咨询方案；到1986年底，全国30多所高校建立了心理咨询中心，1988年，上海交通大学举办了“首届高校咨询教育理论与实践研讨会”，这一阶段高校心理咨询迅速发展，重视理论与实践探索(马惠霞, 2008)。这一阶段虽在开展机构和重视程度上取得较大进步，但基本上在理论学习和实践方法上松散的，而且没有专家组成的专业性小组，具有探索性。

20世纪90年代，改革开放脚步加快，尤其是东部沿海高校与外国高校的国际性交流增多，我国心理学学科实用化程度进一步提高。逐步建立起来的心理卫生学会成员开始探讨决定建立面向大学生的专业性心理咨询组织。江西师范大学便是个典型的例子，心理健康教育部门在此地举办了第一届高校心理咨询培训班，值得一提的是，这是由政府主办的，由此可见，我国加强对大学生身心健康的关注度。随着二十一世纪的到来，各地高校举办多次心理测量和心理咨询培训班，各专家学者针对当地高校的实际情况发表意见，进行地区间，高校间的互动和交流，以此推动高校心理健康教育建设。而社会上一些规模较大的精神病院和综合医院也开设了“心理诊所”，协同高校进行了不少大学生的心理咨询和心理治疗工作，大学生心理健康教育在全国开展(马惠霞, 2008)。

19世纪末，我国各大高校心理健康教育更加科学化合理化，相关研究学者对此给予重视，心理健康会议频开，各学者拿出研究成果一起讨论。如1994年，有21个省、市、自治区的高等院校参加修订“卡特尔16种人格因素中国大学生常模”这是一次科学化和规范化调研的代表，预示着我国的心理学相关工作在走上正轨；第四届大学生心理咨询年会，213位代表参会，提交123篇论文，其中主要内容涉及不同专业不同院校大学生心理健康状况的调查比较，心理健康教育模式和内容的探讨、高校职业咨询的理论与实践、市场经济条件下大学生人格特征的分析以及大学生心理咨询本土化的特点；第六届年会在南京召开，272位代表参加了会议，提交论文200余篇<sup>3</sup>。其中内容主要涉及心理健康教育的理论与综述，心理健康教育实践与操作，心理健康教育实证调查与研究 and 心理咨询与咨询员成长等问题。以上可以视为两个阶段的过渡承接。明显的特点是：高校心理咨询迅速发展，由松散向组织，扩大校际联系，重视理论与实践探索，中国心理咨询事业进入新的历史发展时期。

<sup>3</sup>数据来源于《大中专学生心理健康教育的理论与实践》。

目前各地高校大学生群体的心理工作开展较好的省市,基本上都设立了地方性的心理健康教育分会,最常见的是高校内成立心理咨询机构,机构人员基本具备专业知识、有些高校模仿美国教育模式建立了学生心理健康档案,运用心理学尤其是人本主义理论开设心理健康系列课程,引导大学生发现自身价值;不同程度地开展了团体辅导、心理训练等心理学性质的活动,许多高校还建立了学生心理健康组织,主要在大学生中间形成学习互助,求职解惑,人际分享的互帮互助氛围。

综上所述,我国大学生心理健康教育主要体现以下几点:首先大学生心理健康教育受经济因素影响较大。从历史发展脉络来看,随着我国经济实力增强,国内政治文化环境稳定,我国大学生教育越发受到重视,同时高校心理咨询的基础设施建设水准有很大提高;其次是能够引进国外科学的心理测量方法以及相关的理论并形成体系,具有规范化和科学性;再者我国学者开始转向注重本土化研究和发 展,提出适宜中国发展的本土化理论与研究,虽需经过一定阶段的实践检验,但可以说明我国已经不再是一味模仿借鉴,而是能慢慢独立自主,未来总体的趋势向好;最后可以发现我国在扩大教育网络:由学校间教育扩大到地方组织进行心理健康教育。

#### 4.1.3. 中美大学生心理健康教育分析

根据对中美心理健康教育历史发展状况的对比,我们从中发现中国心理健康教育的发展整体有很大提升,但仍受国内环境影响,与美国心理健康教育发展相比,处于落后起步阶段。两国之间出现较大差异的原因有以下几个方面:首先,我国经济在社会主义初级阶段初期发展缓慢,相关政府部门无法利用强大的物质基础支撑国民教育,尤其是心理健康教育。美国在 19 世纪末 20 世纪初,用不到 50 年的时间就实现了资本主义工业化,经济迅速发展,国家政府以及社会企业投资教育,重视心理卫生、心理健康。在 20 世纪初,美国产生了本土的第一个心理学派,即机能心理学,其中早期的心理学思想为以后的心理健康教育提供了可借鉴的理论和方法。而 1970 年学校心理学就已经进入繁荣时期而中国正处社会主义阶段探索时期,没有有利的国际国内环境发展心理健康教育,心理学学科起步晚。本土化心理学发展也没有完整的体系,对于西方有些先进的理论,采取“拿来主义”的方法;其次,国民不重视心理健康,社会上对心理疾病比较敏感,大学生也没有形成对心理健康的正确认识。美国人生活各个领域都盛行心理咨询,并将其看作是维持个人精神生活和谐、心理平衡的重要环节,美国大学更是将其设立为专门的学科,而我国大学除了开设相关的选修课程以及设立心理咨询机构以外,其他相关措施落实不到位,缺乏对心理健康教育的重视;再者,教育制度的影响。美国学生处于较为开放的教育环境,而中国高考制度使得学生老师和家长过分关注学生成绩,而忽略了学生的心理素质,以至到了大学阶段,学生心理问题逐渐凸显;最后,专业性不高。美国在 20 世纪 50 年代左右,几乎所有大学都设有心理服务机构,机构构成人员一般都有博士学位,且心理辅导或咨询的形式手段多样化,采取个体咨询和团体咨询相结合的手段,形成老师-学生和学生-学生的咨询关系。我国主要是在教育部门的组织领导下,开展活动,一是效率低,心理健康知识的推广度小,不易落实到实处,且需要上级部门的监督,效果差;二是专业化师资队伍力量不足,出现心理咨询师准入门槛低的情况;三是没有严格的法律规定或单独的心理健康教育的相关政策,简单将其划分为学校思想品德教育的一部分。

## 4.2. 大学生心理健康教育现状比较

### 4.2.1. 美国大学生心理健康教育现状分析

总体来说,美国大学生心理健康教育理论体系和机构都已经走上正轨,随着社会化的发展,技术以及质量都在不断加深。本人认为其发展过程中有两点值得一提,一是社区型的心理健康中心,二是健康教育者的培养。

社区型心理健康中心承担学生心理健康教育的任务。1963年美国颁布了社区心理健康中心法案，主要有五方面内容：住院病人服务；门诊病人服务；应急服务；社区专业人士的心理咨询和教育服务等<sup>4</sup>。

针对最后一点，美国相关学者提出要对社区心理健康中心在职人员进行心理健康教育培训，使其能承担起社区各阶层包括学生的心理健康疏导工作。他们认为预防精神疾病不只是一要减少导致个体产生精神疾病的因素，还要提供一个良好的大环境，在这个环境中，每个人都有机会，有责任参与进来预防精神疾病，在心理学上被称为：“一级预防(primary prevention)”。针对社区型和高校联合进行心理健康教育这项措施对于大学生来说大有裨益。大学生即将进入社会接触各类人事，而社区教育者也接触形形色色的人，有着丰富的社会经验，可以为大学生提供更广泛的意见和建议，一定程度上引领他们学会融入学校的小社会，这将对大学生毕业后进入社会的大圈子打下基础，增强其心理预期与心理承受力。

学校心理健康教育者占有举足轻重的地位。美国研究者提出以下需要解决的几个问题：心理健康教育者每年都来自哪些阶层，他们是否热爱学生的心理咨询工作；有多少是毕业于州立专业性心理健康机构；有多少人员是中途辍学进行心理咨询服务工作的等等，从这几个问题可以看出来，美国对于心理健康教育者是严格把关的，必须要对教育者形成一套严密的考核体系<sup>5</sup>。

以上两个问题是美国大学生教育中比较有特色的，首先社区联合性心理辅导能够减少学校工作压力，这样为学校创造了可以全心搞好学术建设的环境，同时也可以利用社区方面了解现当代学生群体面临的心理压力有哪些方面，方便学校教育者和社区教育者在心理健康大会上的交流，综合各方数据和教育经验，实施更完整可行以及有效的教育方法。再者严控心理健康教育者的理论教育水平和实践能力，是对学生负责，是严格把控教育者和学生的健康互动。教育者是学生的直接影响者，具有微观层次上的重要性。由此看来，教育作为一个中介，上承领导阶层，下接直接受教对象，非常关键。且通过宏观层面和微观层面的相互结合，更大发挥心理健康教育的作用。

#### 4.2.2. 中国大学生心理健康教育现状分析

虽然中国大学生心理健康教育发展不完善，但是仍可以发现其教育体系过程的优点和有特色的地方。如将心理健康教育纳入基础教育课程中，虽欠缺一定专业性，但是将心理健康教育课程纳入课堂学习中，能够对学生形成潜移默化的影响。再如2017年我国人力资源社会保障部取消心理咨询师资格证，但这不代表心理咨询师职业的消失，相反，此条政策表明我国心理咨询的规范化管理，与此同时，更能吸收一批真正热爱心理咨询的教育者，避免心理咨询市场鱼龙混杂，由此看来，我国心理健康教育的质量受到关注并且在切实得到提高。

美国大学生心理健康教育现状发展水平仍在我国之上，体系比较完整。而我国大学生心理健康教育虽然整体上也是在发展，但其中存在的问题更多一些。通过对比，暴露出最显著的问题是实践问题。我国众多教育者和学生群体都比较擅长“学习理论”，因此对于双方通过考试和理解心理学五大基本理论并不难，但关键是没有掌握西方心理学家提出的理论背后是基于大量的科学观察和实践的，这一环节出了问题，那么理论实践中只能是照猫画虎，总会出现问题。心理咨询最终也不会达到理想的效果。因此，我国心理健康教育本土化最终还是要进行大量实践，搜集大量数据，论证人本主义，行为主义，精神分析的的科学理论在中国现行社会下是否合理，如何摸着石头过河形成我们独特的心理学体系。

#### 4.3. 大学生心理健康教育未来发展趋势比较

##### 4.3.1. 美国大学生心理健康教育未来发展趋势

美国未来大学生心理健康教育趋势主要包括四个层面，简要说有大学生心理健康课程内容多样化，

<sup>4</sup>Mental health education in a community mental health center Stephen E. Goldston, Ed.D., M.S.P.H., F.A.P.H.A.

<sup>5</sup>School Health Education Manpower Forecasting Joseph F. Governali, PhD William H. Creswell, Jr., EdD.

心理健康教育本土化和全球化, 相关学科和从业人员专业水平深层化和此学科领域研究化、专业化和实践化。从此研究主题入手, 对象即大学生, 因此以咨询辅导对象为中心展开, 利用学校天然优势场所, 完善加深教育教材内容, 利用多媒体网络丰富心理辅导形式, 相关解压型基础设施的建设和完善, 宗旨就是以学生为中心, 创设良好外部条件; 当今时代全球化和本土化越发受到各国重视, 一方面为了保持自身文化和价值观受到污染, 迷失方向, 另一方面集聚多方力量才能在教育竞争与合作中脱颖而出, 因此两面结合, 以保证心理健康在美国正常稳定发展; 美国心理健康教育人员无论在数量还是质量上都已达到一定程度, 但应用心理学学科在继续发展, 心理健康教育作为其分支, 依托其大量理论必定要不断发展, 因此相关辅导教育人员的水平将朝向理论更加专业化, 实践更加娴熟化方向; 最后联系心理学分支学科以学校教育教学方法, 实际实地地开展心理健康监测辅导工作。

值得一提的是美国具有本土化特色的“科学家-实践者”模式(姚本先, 刘世清, 2004)。此模式先主要在中小学推行, 以后随着师资力量等各方面条件成熟后, 也同样有可能运用到大学社群中, 在大学生小群体中进行, 可以由专业学生担任心理辅导的科学家对周边同学进行心理学知识的传播, 同时根据同学之间相互了解程度可以作为实践者帮助同学消化不良情绪。

由上述信息可以发现, 美国未来发展重点还是会放在教育工作人员专业化方面, 更进一步要求教育者具有专业知识能力和较高实践技能水平。此外, 强调集体化发展, 个人认为, 除了美国各州各校各社区的联合发展, 集体发展外, 美国实际上还会寻求与欧洲发达国家的集体合作与发展, 一方面美国需要跟随或是一定程度上引领全球化发展, 另一方面欧洲国家例如英国、法国和德国, 它们具有坚实的心理学理论基础和实践基础, 美国需要从中汲取养分充实心理学学科的发展, 而对于大学生心理健康教育来说, 是离不开的曾经的心理学理论和方法的。因此, 与欧洲国家的合作以及交流学习是必不可少的。

#### 4.3.2. 中国大学生心理健康教育未来发展趋势

针对中国未来发展趋势, 首先是建立在现有发展基础上提出的, 然后则根据未来中国发展的方向。有以下几个方面。一是教育体系的规范化。自从2001年教育部发布《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》以来, 我国大学生心理健康教育体系化加强, 但由于地区差异性, 各个学校在实施过程中无法达到统一标准, 教育内容欠缺, 实际操作效果不好, 有待进一步完善我国心理健康教育体系, 包括心理健康教育的实际落实和管理监督工作两方面进行规范化和体系化<sup>6</sup>。二是教育模式立体化: 采取多种方法和手段, 构建起以课堂教学为主渠道, 以课外教育指导为基本环节, 形成课内与课外、教育与指导、咨询与自助紧密结合的心理健康教育的工作网络和体系, 在理论上, 形成学生为主体, 教师指导为辅助的模式, 实践上, 以课堂教学为主线, 心理健康测试为依据, 团体活动为形式, 校园文化为手段等, 结合上述方式形成全方位、多层次和立体化心理健康教育模式; 三是教育环节的整体化: 即加强教师、学生、家长和社会各方面的协调配合; 四是教育手段科学化: 即教育理论科学化的基础上, 使用科学的心理测量量表进行专门的普查与测定; 五是教育队伍的专业化。

由上述信息反映了我国心理健康教育将重点放在教育上, 即努力把心理健康教育问题放置在学校日常课堂教学中, 主要强调“教”, 包括教的过程, 教的方式、内容和手段等, 非常注重教育这一实践过程。本研究者认为, 对于大学生群体来说, 其有一定学习能力, 他们更需要吸收的是专业性知识和专业化心理辅导, 而若只重视教的方式方法, 不强调教的内容和关注学生吸收到、运用到的专业知识, 学生很容易产生抵触心理。

综上所述, 我国与美国的教育趋势由于在不同的大背景下显示的主流方向也不同。对于美国, 本研究者认为, 其除了提高教育工作者的专业水平外, 还应当注重于其他学科的联系, 注重课堂教学中的心

<sup>6</sup>教育部办公厅关于印发《普通高等学校大学生心理健康教育实施纲要(试行)》的通知。

理健康教育。因为美国心理健康教育专业化程度高，有着独立的教学分支，容易与其他相关学科脱离，所以若能穿插教育，一定程度上可以想减少心理健康教育阻力。对于中国来说，本研究者认为，提高心理健康教育者的准入门槛，要制定职业资格水平，对其专业化能力进行检测，更要注重其实践教学能力，在教育工作者入职之前，要求一定年限的见习经历，严格把控教育工作者。总而言之，两国各汲所长，同时，根据社会实际，完善对大学生心理健康的教育工作。

#### 4.4. 大学生心理健康教育研究启示和总结

##### 4.4.1. 心理健康教育中启示整理

之前有学者在对比过中美大学生心理健康教育后，总结得出了一些经验启示，通过总结发现有些启示是反复被提到的，一方面说明我国教育部门或是相关人员应当将重点放在解决这些问题上，另一方面，本人发现我国大学生心理健康教育事业仍有可以改进的地方。

针对如何提高我国大学生心理健康教育水平问题，赖海雄，张虹(2016)等多位学者大体提出了一下几个方面的建议：大学建立专业化，专家型队伍，培养专业理论水平高和实践能力强以及热爱心理健康教育事业的的教育者；资格准入制度的完善，提高教育者进入心理健康教育领域的门槛；朋辈心理辅导，以及引导学生自助；大学心理健康教育基础设施的建设，如心理健康实用课程的开设，建立心理健康图书馆，心理健康书籍的传阅等；如“朋辈”心理辅导员和建立心理健康图书馆等；强化干预立法的同时，提高从业人员伦理意识以及行业标准(赖海雄，张虹，2016)。

李明忠学校成立心理健康教育委员会(相当于美国的 CSE)，由主管学生思想政治工作的党委副书记或副校长任组长，相关部处和二级学院学生工作的主管领导、学校心理学家、教育评估专家等为成员负责全校心理健康教育的协调监督工作(李明忠，2006)。

由上述各位学者提出的问题以及相应的措施来看，我国大学生心理健康教育主要应当从以下几个方面进行改进和学习。根本方法则提升我国应用心理学学科建设，结合我国实际，发展西方理论并尽量运用到实际生活中，从中发现问题，不断改正，建立具有中国特色的心理学体系。理论层面：首先，根据我国国情，将大学生心理健康教育推进到独立学科阶段，以便确定其研究内容、方向，要达到的目的，并由此规范心理健康课程，使其更加专业化和具有学科性质，便于理论研究，进一步推进大学生心理健康教育工作；其次，相关理论与书籍的完备和充实，心理健康教育学术会议的开展和讨论以及方法改进。实践层面：首先要立法和制定相关制度，增强此领域的权威性，使涉及到心理健康教育的学校和社会有法律保障，便于在全社会上推行，形成一种全员关注心理问题的氛围；其次，心理健康教育机构的基础设施建设和教育者的专业化，提高心理教育者准入门槛，同时为教育者提供良好的经济和工作环境，以增加心理健康教育者的数量；再者，引导大学生自助和互助；还有，形成学校、社区、地区等网络体系，加强各级、各部门、各地区的交流和联系。总的来说，这些建议涉及到心理健康教育理论知识，涉及学生个体、教育者、学校、社会、政府等各个层面。

除此之外，个人认为还需要从以下几个方面入手：首先是家庭，父母对孩子的心理健康教育起到一定作用，虽然大学生远离父母，但是父母的关爱和建议是不可缺少的，对于大学生在校心理健康状况，学校应当定时及时向父母反馈；其次，将重心从治疗倾向于预防，即从义务教育阶段开始关注学生心理健康状况，培养其良好意志品质，这样将会从根本上一一定程度减少大学生心理健康问题发生率；再者，不限于只向美国学习，可以向教育制度比较相似，或是文化渊源深厚的国家学习。因为在本文主体前半部分资料整理过程中，本人发现，美国的心理健康教育体系虽然已经达到了一定高度，但是仍然会学习欧洲国家，如法国、德国和英国等，并利用国际性平台与这几个国家进行交流，从中学习一定的经验。那么我们国家也可以像临近的国家，或是文化和价值观相近的发达国家学习和交流；最后，本土化，有

些学者提出要注重本土化研究，但未具体说明其实践性以及实践效果如何，个人认为有必要对此进行简要分析。

#### 4.4.2. 本土化角度的启示

20 世纪 80 年代初，我国著名心理学家潘菽颇有预见地指出：“就世界心理学的发展情况看，世界心理学显然已走到要‘拐弯’的时候”（柳友荣，2004）。即必须向其他文化主要是东方文化吸取精华，以改变自己“贫血”状态。如今是中国走向世界的时代，是我国各个方面迅速发展的时代，心理学理应在中国这片土地上生根发芽，大学生心理健康教育在这样的背景下也应当跟随时代发展脚步，利用本土文化，解决自身问题。由于大学生心理健康问题影响因素多，涉及面广，但个人认为还是有侧重点的，且需要找到关键性问题。一方面通过阅读有关本土化问题的书籍，发现我国古人对于意志问题和学习问题研究颇多，另一方面根据我国大学生健康教育课程内容，个人将从这两个方面简单分析。最后，本人认为，中国文化中内涵的心理学现象或是解决内心问题的心理学方法可作为暂时性辅助理论，可以将其增添到通识课或必修课上，大多时候起到心灵洗涤，精神治疗的效果，如果想做到像西方那样有准确的数据资料和调查，还需一段时间。

#### 4.4.3. 本土化启示之意志问题

中国学者关于意志问题的研究，在意志的本质及功能等方面挖掘钻研颇为精深，许多探索对于现代心理学的意志理论具有借鉴意义。

孟子的意志论揭示了“志”的本质。他说：“夫志，气之帅也；气，体之充也；夫志至焉，气次焉，故曰：‘持其志，无暴其气’”；又说：“志壹则动气，气壹则动志也，今夫蹶者趋者，是气也，而反动其心。”<sup>7</sup>这其实是从意志与情感的关系探讨意志的本质特点，有两层含义：一是意志可以统帅和控制情感，就是孟子说的，掌控好自己的意志力，那么就不会无缘无故地发脾气或是能较好控制自己的脾气，那么情感随之就会发生变化，看待事物的角度态度则更有利于事态的发展。这一点恰说明大学生应形成良好的意志力品质，做事不半途而废，也不冲动，遇事冷静平和，形成健康的人格品质，确保自身心理的积极力量。另一方面，“气壹则动志”，即如果情感会随之而转移，则意志也会随之动荡（朱永新，2011）。大学生在大学期间，面临的情感问题，人际交往问题，求职就业问题以及学习问题，都会造成其出现焦虑，抑郁等状况。若有坚强的意志力，那么就会控制自己的情感，不会在遭遇失恋时，过于感性冲动；在人际交往时，能够平心静气与他人沟通；在遇到学习上的困难或生活困难时，则调整好心情心态。

#### 4.4.4. 本土化启示之学习问题

如今信息爆炸时代，互联网发展迅速，如何适应大学学习是大学生面临的重要问题。我国大学生学习问题之一就是缺乏动力。由于我国教育体系的不完善和全国教育水平的限制，导致有些大学生将读书、学习作为获取经济利益或是社会权力的手段而非享受，导致没有学习动机过强或过弱，过强则会使得学生一心想着奖惩，对知识的灵活运用不足，且易处于疲劳状态；而过弱，则会出现厌学，有些学生甚至面临休学退学的危险，这两种动机方式都会导致大学生产生学习焦虑，强大的焦虑感和压力会进一步使得学生记忆力下降，注意力不集中等。若不能及时调整心态，易产生学习自卑的心理。因此，针对这个问题，我国古人陆九渊倡导学习要有正确的动机，即能够坚持做一件事的源动力，很稳定，不大可能受到外界环境的影响。同时，他也提到学习动机也需要强大的意志力来支撑，因为动机是一件事的诱因，各种各样的需要让人有了动机，但日复一日的坚持下去，获得学业上真正的成功或是取得学术上重大研究成果需要强大的意志力。而当代大学生受电子产品影响，很难静心学习，于是便缺“意志力”，故而

<sup>7</sup>《孟子·公孙丑上》。

引发学习问题。所以,针对此方面问题,需做到有恒心,善始善终,终生学习,获得整个人生阶段的成功。二则是快乐学习法,即我们日常生活中经常提到的兴趣是最好的老师。如何将这些比较抽象理论化的道理转换为学生的实际行动是个现实问题,本人认为,需要不断强化,自我暗示,发挥心理潜力。

综上所述,本人认为应当在大学生心理健康教育课程中将中国传统文化渗透进去。一方面,中国学生从小接受传统文化的熏陶,理解起来比较容易且具有亲切感,能引导学生自觉的将心理学知识与中国传统文化结合起来学习,并运用到实践中去;另一方面,中国传统文化本身就具有自身的优越性,符合我国大学生的价值理念,其中的很多观点也可以作为我国当代大学生心理健康问题的建议,具有实用性。

## 参考文献

- 赖海雄,张虹(2016).中美大学生心理健康教育比较及其借鉴. *思想理论教育*, (9), 93-97.
- 李明忠(2006).美国一流大学心理健康教育工作的特色分析比较研究. *比较教育研究*, 27(1), 34-38.
- 林崇德(2013). *教育与心理发展——教育为的是学生发展*(pp. 337-338, 341, 342). 北京师范大学出版社.
- 刘晓明(2008). *视域融合——心理教育中的价值问题研究*. 东北师范大学出版社.
- 柳友荣(2004). *梁漱溟心理学思想研究*(p. 22). 安徽人民出版社.
- 马惠霞(2008). *大中专学生心理健康教育的理论与实践*(p. 39, 40, 41). 山西教育出版社.
- 吴本荣,曾巧莲(2012). *大学生心理健康教育*(pp. 33-34). 同济大学出版社.
- 熊建圩,潘华(2015). *大学生心理健康*(p. 34). 北京理工大学出版社.
- 姚本先,刘世清(2004).欧美学校心理健康教育的现状、趋势及启示. *教育发展研究*, 24(12), 86-90.
- 朱永新(2011). *中国本土心理学研究*(p. 283). 中国人民大学出版社.