

文章编号:1005-0523(2005)03-0135-05

# 大学生心理健康教育的效果研究

舒曼<sup>1</sup>,袁爱清<sup>2</sup>,徐紫云<sup>1</sup>,徐朝亮<sup>1</sup>

(1.华东交通大学人文社会科学学院,江西 南昌 330013;2.江西师范大学传播学院,江西 南昌 330027)

**摘要:**目的:通过调查,探索大学生心理健康教育与心理健康的关系,试图研究教育的方式方法和大学生心理健康水平存在一定的关系.方法:使用高校心理健康教育问卷和SCL-90问卷对1240名大学生进行调查,并对调查结果进行回归分析.结果:研究表明,团体活动对改善人际敏感、强迫、焦虑起正向作用,个别咨询及治疗对精神病性起正向作用,心理健康知识宣讲对偏执起正向作用.结论:不同的心理健康教育方式对大学生心理健康水平具有不同的作用.

**关键词:**心理健康;多元分析;学生;心理健康教育方式

**中图分类号:**B844.2

**文献标识码:**A

随着我国教育体制的改革和社会生活的变化,学生的心理素质往往呈现令人担忧的不适应征兆.为应对这一问题,许多高校都构建出一套面向全体学生的心理健康教育模式.

根据我们长期从事大学生心理健康教育工作的经验,将心理健康教育分成团体辅导、心理咨询和心理健康知识宣讲三个大方面,这三者有机结合、相互补充,为共同激发心理健康教育、是提高大学生心理健康水平的内驱力.但调查的三所学校开展心理健康教育活动的侧重点各有不同,产生的效果也不一样,说明心理健康教育的方式方法对大学生心理健康水平存在一定的关系,但到底存在一种什么样的相关呢?目前,国内外还未见相关内容的研究.因此,我们在现实调查的基础之上,探究心理健康水平与学校实施心理健康教育的关系尤为重要.同时将其研究成果给予推广必将为开展素质教育和心理健康教育提供科学的依据.

## 1 对象和方法

### 1.1 对象

从江西省3所高校(华东交大、江西医学院、江西财大)抽取文科和理科各年级大学生共1248人研究中效被试共1060人,其中男生618人,女生342人.一年级321人,二年级364人,三年级217人,四年级158人.

### 1.2 研究工具:

#### 1) 心理健康教育调查问卷

本研究采用自编的《心理健康教育调查问卷》.该问卷包括宣传与普及心理健康知识(心理健康方面的课程、讲座,心理学书籍、报刊杂志,心理健康的广播电视网络);个别咨询及治疗(面谈咨询、电话咨询、信件咨询、网络咨询);团体活动(社团活动、团体辅导、拓展训练).问卷共有二十个项目,要求被试对每个项目作答.每个项目有五个答案可供选择,从“从不”到“经常”,分别对应1-5分.小样本重测信度为0.78,整个问卷具有较好的构想效度.

2) 心理健康问卷 采用《症状自评量表》(SCL-90)(L. Derogatis, 1973),从中选取了在大学生中表现较为明显的6个因子,强迫、人际敏感、抑郁、焦虑、精神病性和偏执.

“强迫”因子, $\alpha=0.7451$ ;“人际敏感”因子, $\alpha=0.6012$ ;  
“抑郁”因子, $\alpha=0.5900$ ;  
“焦虑”因子, $\alpha=0.4528$ ;  
“精神病性”因子, $\alpha=0.2155$ ;  
“偏执”因子, $\alpha=0.1455$ .

被试在反映各维度的项目上,从“没有”到“严重”(0-4分)五个等级上评定自己在各症状上的感觉.

## 2 结果

### 2.1 心理健康教育分布情况

关心大学生心理健康,提高大学生的心理素质水平,促

收稿日期:2005-04-27

基金项目:2004年-2005年江西省高校人文社科研究‘十五’规划项目《发展中高校心理健康教育的普及化研究》课题(项目编号:0411006).

中国知网 <https://www.cnki.net>

作者简介:舒曼(1977-),男,江西新余人,讲师.

进个性全面发展是当今高等教育共同关注的课题。在调查的三所学校都相应地成立了心理咨询中心,开展了不同形式的心理健康教育。

宣传与普及心理健康知识,在三所高校开展心理健康教育工作中占有重要的位置,主要是通过以下这些渠道或方式:开设心理健康方面的课程、讲座,让学生自主阅读心理学书籍、报刊杂志,利用宣传心理健康知识的广播电视网络,由于心理健康在一段时期内对大多数学生而言依然属于新生事物,因此宣传和普及心理健康知识尤为重要,改变不合理的认知;其次是个别咨询及治疗是针对有严重心理困扰的学生开展的心理辅导。有在办公室面谈咨询、通过电话进行咨询、还有为性格内向的同学开展的信件咨询与网络咨询等;最后,团体活动是心理健康教育的重要环节,通过成立大学生心理社团,在心理教师的指导开展的团体辅导与拓

展训练等群体性活动。

心理健康教育是素质教育的一个重要途径,虽然日益受到广泛的关注,但由于理论准备不足,操作策略欠缺,学校心理健康教育仍得不到学生的信任和支持,收不到应有的效果。从调查的情况来看(见表1),有以下几个值得注意的问题:从普及的教育方法上,对预防性和发展性教育重视不够;在教育途径上,有效、实用、针对性强的团体活动不多;在教育形式上,偏重学校,忽视家庭和配合;在教育目标上,定得过细、过繁,缺乏层次性;在讲授方法上,过于专业化知识化。在调查的几所学校情况来看,有些学校心理健康教育虽然取得了明显的成效,但由于没有形成集体教育行为,着重整体学生心理素质教育的提高,更没有形成完整的教育体系和有效的运行机制。这在一定程度上制约了高校心理健康教育的发展。

表1 大学生参与心理健康教育情况分布

变 量	从 不	很 少	偶 尔	一 般	经 常
接触心理健康知识 <sup>③</sup>	86	223	468	161	104
接受个别咨询	678	260	82	28	12
参与团体活动	445	165	104	98	25

## 2.2 初级因素对心理健康的回归分析

心理健康教育对“人际敏感”的回归分析:三个大的方面全部进入方程,且对人际敏感的解释率为0.074,回归方程显著。表现为参与团体活动对改善人际关系有明显的正向作用,而其余二项对改善人际关系并没有明显的效果。

表2 人际敏感回归参数结果

变量	非标准化系数 B	标准误 SE	标准化系数 Beta T	变量 Sig.
接触心理健康知识	0.520E-00 .021	-0.042	-2.124	0.2358
接受个别咨询	1.415E-02 .024	-0.032	-3.441	0.1400
参与团体活动	6.254E-04 .001	-0.041	-2.124	0.1201

注:回归方程  $F=10.167, P=0.000, R^2=0.072$

心理健康教育对焦虑的回归分析:心理健康教育的二个因子进入方程,解释率为.0312,回归方程显著,表现为参与团体活动对改善焦虑有显著的正向作用,接受个别咨询对焦虑症状的改善并没有直接的影响;而仅接触相关心理健康知识,对“焦虑”呈负相关。

表3 焦虑因子回归参数结果

变量	非标准化系数 B	标准误 SE	标准化系数 Beta T	变量 Sig.
接触心理健康知识	-1.415E-02 .011	0.012	0.124	0.0221
接受个别咨询	0.0112E-00 .012	0.014	0.001	0.0418
参与团体活动	3.605E-02 .041	0.094	0.101	0.019

注:回归方程  $F=10.167, P=0.000, R^2=0.031$

心理健康教育对强迫的回归分析:心理健康教育二项因素进入方程,健康教育对强迫的解释率为0.032,回归方程显著。表现接触心理健康知识对改善强迫有正向作用,但参与团体活动对改善强迫有显著性作用。

<sup>③</sup> 注:接触心理健康知识(心理健康方面的课程、讲座,心理学书籍、报刊杂志,心理健康的广播电视网络);接受个别咨询(面谈咨询、电话咨询、信件咨询、网络咨询);参与团体活动(社团活动、团体辅导、拓展训练)。

表4 强迫因子回归参数结果

变量	非标准化系数 B	标准误 SE	标准化系数 Beta T	变量 Sig.
接触心理健康知识	0.415E-02 .021	0.043	0.142	0.0124
接受个别咨询	0.2134E-00 .022	0.014	0.002	0.0201
参与团体活动	2.245E-00 .017	0.023	0.213	0.012

注:回归方程  $F=8.123, P=0.000, R^2=0.032$

心理健康教育对精神病性的回归分析:只有个别咨询进入方程,健康教育对精神病性的解释率为0.002,回归方程显著.表现为接受个别咨询对改善精神病性有正向作用,参与团体活动及接触心理健康知识对精神病性没有显著的影响.

表5 精神病性回归参数结果

变量	非标准化系数 B	标准误 SE	标准化系数 Beta T	变量 Sig.
接触心理健康知识	0.254E-02 .002	0.022	0.110	0.0014
接受个别咨询	3.2454E-00 .022	0.020	0.002	0.0001
参与团体活动	0.245E-00 .001	0.043	0.213 0.0122	

注:回归方程  $F=1.235, P=0.000, R^2=0.002$

心理健康教育对偏执的回归分析:心理健康教育因素全部进入方程,健康教育对偏执的解释率为0.013,回归方程显著.表现为接触心理健康知识对偏执有正向作用,参与团体活动及接受心理咨询对偏执没有显著的影响.

表6 偏执回归参数结果

变量	非标准化系数 B	标准误 SE	标准化系数 Beta T	变量 Sig.
接触心理健康知识	2.014E-02 .001	0.034	0.210	0.0214
接受个别咨询	0.0454E-00 .012	0.123	0.012	0.0001
参与团体活动	0.105E-00 .001	0.102	0.013	0.0022

注:回归方程  $F=0.307, P=0.000, R^2=0.013$

### 2.3 二级因素对心理健康的回归分析

心理健康教育对人际敏感的回归分析:10类因素全部进入方程,对人际的解释率为.023,回归方程显著.表现为学生社团活动、团体辅导及心理素质拓展训练对人际有显著的正向作用.

表7 人际敏感回归参数结果

变量	非标准化系数 B	标准误 SE	标准化系数 Beta T	变量 Sig.
社团活动	0.254E-02 .002	0.022	0.110	0.0014
团体辅导	3.2454E-00 .032	0.020	0.002	0.0001
拓展训练	0.245E-00 .001	0.043	0.213	0.0122

注:回归方程  $F=0.214, P=0.001, R^2=0.025$

心理健康教育对焦虑的回归分析:10类因素全部进入方程,解释率为.0312,回归方程显著,表现为团体辅导对改善焦虑有显著的正向作用,阅读心理学书籍及与心理学相关的报刊杂志,通过网络、电视了解心理健康的知识对焦虑起显著的负向作用,其余因素的影响并不显著.

表8 焦虑因子回归参数结果

变量	非标准化系数 B	标准误 SE	标准化系数 Beta T	变量 Sig.
拓展训练	-1.415E-02 .011	0.012	0.124	0.0221
阅读心理学书、报刊杂志	0.0112E-00 .012	0.014	0.001	0.0418
通过网络电视接触心理学知识	3.605E-02 .041	0.094	0.101	0.019

注:回归方程  $F=10.167, P=0.000, R^2=0.046$

心理健康教育强迫的回归分析:10类因素进入方程,解释率为0.032,回归方程显著.表现为参与学生心理社团活动对改善强迫有正向作用,此外,接受个别咨询对改善强迫也有显著性作用,其余因素并不显著.

表9 强迫因子回归参数结果

变量	非标准化系数 B	标准误 SE	标准化系数 Beta T	变量 Sig.
学生社团活动	0.415E-02 .021	0.043	0.142	0.0124
面谈咨询	0.2134E-00 .022	0.014	0.002	0.0201

注:回归方程  $F=8.123, P=0.000, R^2=0.052$

心理健康教育对精神病性的回归分析:10类因素全部进入方程,对精神病性的解释率为0.012,回归方程显著.表现为接受面对面的咨询与治疗对精神病性有正向作用,电话咨询对精神病性也有显著的影响.

表10 精神病性回归参数结果

变量	非标准化系数 B	标准误 SE	标准化系数 Beta T	变量 Sig.
面对面的咨询与治疗	0.254E-02 .002	0.022	0.110	0.0014
电话咨询	3.124E-00 .022	0.020	0.002	0.0001

注:回归方程  $F=1.235, P=0.000, R^2=0.006$

### 3 讨论

鉴于上述结果,我们认为:要达到好的教育效果,大学生的健康教育务必全方位、系统地进行,并注意有一定的深度,而不是肤浅的常识性介绍.与此同时,心理健康教育必须有针对性的开展,比如学生通过了解、接触心理健康知识对焦虑起显著的负向作用.这样的结果应引起我们的特别关注,因为焦虑特质的人,敏感多疑,凡事向不好的一面去想.如果对心理健康的知识一知半解很容易给自己贴上标签,导致更加严重焦虑的倾向.对心理咨询存在片面认识或误解,他们往往把心理问题片面理解为“精神病”.因此他们中很多人不敢或不愿走进心理咨询室,即使抱着试试看的态度去求询,也是顾虑重重,不愿袒露自己的真实心理问题.根据这样的分析,不难明白,为什么有的学校积极开展大学生心理健康教育,而大学生心理健康状况却越来越严重且呈逐年上升的趋势.而有的学校,能深入且持久地建立宣传阵地,利用心理咨询报等途径,在校园里,心理健康成了同学们的热门话题,关心的同学很多,许多同学把它作为知心朋友,陪伴他们走过大学四年的光阴.这对促进心理健康有着积极的意义.

从以上分析我们发现,大学生互助的社团性的活动,对促进心理健康水平普遍有着良好的影响.因此,高校心理健康教育工作的重点仍然是以预防和发展为主,而不应以个别心理咨询为主.目前,发展中高校都较重视心理健康教育,但较偏向于医学化倾向,一方面忽略了大学生灰色心理健康问题;另一方面也不利于充分调动大学生自身的教育潜能.“心理社团”,为有心理障碍的大学生宣传心理健康知识,提供心理交流和咨询的各种机会,以最大限度地促进其心理素质、社会适应能力的提高,克服和减少大学生心理障碍的发生.在现实调查中,我们发现有的学校建立学生心理互助社区、举办心理素质拓展营、成立心理素质素质社团,这些举措受到了广大同学的欢迎,事实证明,针对性格内向、有抑郁焦虑倾向的同学开展这些工作已取得较好的效果,同时也在社会上产生了广泛的影响.

我们认为,积极开展心理健康教育工作是加强学生心理素质的重要途径,其主要目标应是创造一个良好的校园心理氛围,使学生在民主、平等、和谐、欢乐的氛围中成长.良好的学校心理氛围的主要标志应该是:在管理方式上,摒弃陈旧、机械、僵化的以学生为敌、惩办为主的简单做法,代之以尊重学生人格、发挥学生的主体作用,使学生化被动为主动;在教学内容安排上,改变以往统得太死的做法,代之以承认学生的个性差异,教师因材施教不拘一格培养人才的做法;在教学方法上,改变以往教师注入式单向传导的授课方式,代之以启发、讨论、归纳、演绎等双向、多向交流的教学方法,以利于学生创造性思维的发展;在师生关系上,摒弃封建家长式的师道尊严,代之充满真挚情谊的民主、平等、和谐的关系;在同学关系上,摒弃由于考试、评比、经济条件和生活习惯的差异等出现嫉妒、歧视、不相往来等不良风气,代之以团结友爱、互帮互学、共同提高、共同进步的生活学习氛围.学校的文化氛围浓厚,丰富多彩的文艺、体育、科技、文化等第二课堂活动,为学生生动活泼、全面和谐地发展提供广阔的空间.大学生在心理发展时期,正在走向成熟但又未真正成熟,具有一定的可塑性.同时,大学生对自身发展有较高的期望,对于培养良好的心理素质具有自觉性和主动性.实践表明,在心理素质训练的情景中有计划地对大学生心理素质进行培养,如接受专业的“心理素质拓展训练”的学生比未接受专门训练学生的心理健康状况及个性有明显的改善.因此,对于开展大学生心理健康教育,必须采用理论与实践相结合的原则,重视学生的参与,既普及心理知识,拓宽学生知识面,又指导学生进行相应的心理训练,通过行为训练、纠正认知偏差、正确的价值观导向、潜能的开发以及增强适应力训练等一系列活动来予以实现.

#### 参考文献:

- [1]陈国海,刘勇.心理倾诉——朋辈心理咨询[M].广州:暨南大学出版社.
- [2]吕澜.略论高校心理健康教育体系的建构[J].杭州电子工业学院学报,2003,(2).
- [3]俞少华,张亚林.我国大学生心理辅导现状[J].中国高校

心理在线, 2002, (11).

[4] 赵时桂. 加强学生心理健康教育势在必行[J]. 继续教育研究, 2002, (2): 102-103.

[5] 孙慧, 罗秋明. 当前中小学心理健康教育的现状与方策[J]. 成才之路, 2003, (11): 20-21.

[6] 黄希庭, 郑涌. 大学生心理健康与咨询[M]. 北京: 高等教育出版社, 2000.

[7] 郑日昌. 学生心理卫生[M]. 济南: 山东教育出版社, 1999.

[8] 邢莹等. 大学生心理健康教育[M]. 郑州: 郑州大学出版社, 2002.

## The Study on the Effect of Mental Health Education

SHU Man<sup>1</sup>, YUNG Ai-qing<sup>2</sup>, XU Zi-yun<sup>1</sup>, XU Chao-liang<sup>1</sup>

(1. School of Humanities and Social Sciences, East China Jiaotong University, Nanchang 330013; 2. School of Communication, Jiangxi Normal University, Nanchang 330027, China; )

**Abstract:** Objective: to explore whether there is relation between different mental health educational methods and college students' mental health. Method: 1 240 college students were investigated by Symptom Checklist (SCL-90) and questionnaire on college mental health education. Results: The regression analysis indicated that group counseling eased interpersonal sensitivity, obsessive-compulsive, and anxiety, and that personal counseling had positive effect on psychoticism, and that health educational propaganda lessened paranoid ideation. Conclusion: Different health educational methods had different effect on college students' mental health.

**Key words:** mental health; multiple analysis; student; health educational methods

(上接第 113 页)

[6] 毛泽东. 毛泽东选集[M]. 北京: 人民出版社, 1991.

[7] 闽浙赣第一届省苏委员会第三号训令.

[8] 方志敏. 在赣东北苏维埃政府执委会上的讲话(1930年5

月1日), 党史信息报[N]. 1993年2月1日.

[9] 方志纯. 赣东北苏维埃创立的历史[M]. 北京: 人民出版社, 1980(第1版).

[10] 毛泽东. 毛泽东选集[M]. 北京: 人民出版社, 1991.

## The Establishment of Fang Zhimin-Style Revolutionary Base Area is the Great Practice of Setting up a Separatist Regime by Armed Forces

CHEN Xiao-rong

(Jiangxi People Publishing House, Nanchang 330006, China)

**Abstract:** After the failure of the Great Revolution, the whole country was shrouded in White Terror and the situation of Chinese revolution changed from the climax to a low tide. But the Communists were of special materials. They rose to their feet, buried their comrades-in-arms, cleaned the bloodstain and continued to go forward. The Heng-Ye uprising led by Fang Zhimin, Shao Shping and Huang dao was a typical armed uprising against the Kuomintang's reactionary rule and then setting up a separatist regime by armed forces after the failure of the Great Revolution, which was an important component for our party to seek the new road of Chinese revolution. It put into practice the Mao Zedong's theory of the countryside encircling the city and taking the political power by armed forces, making great contributions to enriching Mao Zedong's thoughts. The Soviet area in the northeast of Gan became one of the six Soviet areas the major defense of the Central Chinese Soviet area.

**Key words:** the countryside encircling the city; taking the political power by armed forces; agrarian revolution; Min-Zhe-Gan-Wan revolutionary base area