

# 论价值观教育与心理健康教育相关性及其实践意义

庞彤彤

[内容提要] 本文从价值观与人格、心理健康与人格、价值观与心理健康的关系上,以及价值观的层次性和心理健康的层次性两个角度探讨了价值观教育与心理健康教育的相关性,为当前我国的心理健康教育和价值观教育工作提供了一个新的视角。

[关键词] 价值观教育, 心理健康教育, 相关性, 实践意义。

面对社会的大规模转型与价值观的多元化变更,教育工作者希望以科学的探索、积极的调整与能动的反应,寻找重新构建当代大学生的价值观与道德规范体系的有效途径及科学方法。同时我们也必须冷静地思考心理健康教育与价值观教育的相互关联性与交互作用问题。

价值观教育是思想道德教育的核心。心理健康教育是指运用心理学理论方法有目的地培养受教育者形成良好的心理素质、调节心理状态、开发心理潜能、完善个性发展、保持心理健康的一种教育过程。

当代全球道德教育主要有四大走向:培养富有民族精神的社会好公民;倡导回归生活世界的全球本位道德;凸显道德、心理一体的健全人格教育;突出道德实践能力的多元整合取向。本文主要从价值观与人格、心理健康与人格、价值观与心理健康的关系以及价值观教育的层次性和心理健康教育的层次性谈价值观教育与心理健康教育的相关性以及与实践教育中的可行性及其意义。

## 一、从价值观、人格、心理健康的关系看价值观教育与心理健康教育的相关性

### 1. 价值观与人格

社会心理学知识告诉我们,人的价值观念与人的认识活动和实践活动密不可分,促使人的价值观念作用于人的活动的中介即是人格。人格是人作为活动主体的资格。它是由分属于生理、心理、社会、道德审美等领域的诸多要素构成的有组织、有层次的复杂系统,其基础和核心是自我意识和主体意识。价值观念是人格形成的前提和基础,人格也是人们价值观念的重要表现。人格形成必然影响着人们价值观念的选择和取向。人格往往以自我意识和主体意识为载体,通过其构成诸要素的运动,在主体的实践和认识活动中展现出特有的情感力和意志力,从而时刻打上价值观念的烙印。

价值观念对人格形成的影响主要有三个方面：其一，价值观念的社会性决定个体人格的求同性。人自出生到成人，无不受到家庭、学校和社会的深刻影响。在家庭中，父母的价值观念通过鼓励和批评、褒扬和贬抑的方式影响着子女、这些外部刺激反复出现，最终被子女的身心组织内化为自身对于什么是正当的，什么是不正当的；哪些行为是高尚的，哪些行为是卑鄙的思维方式和行为定势。在学校和社会中，教育者有组织地、系统地把社会占主导地位的价值观念，通过课堂教育、文化设施、传播媒介等形式强制性地灌输给教育对象，并运用纪律的、道德的和法律的手段不断强化教育效果，从而引导、调整、校正受教育者的思想和行为，使之顺应社会规范，把社会所认同的理想、信念等内化为受教育者的自觉行为，从而在个体人格形成中打上社会价值观念的印记，使个体人格求同于社会性。

其二，价值观念的主体性决定个体人格的异质性。人自成年之后，社会化程度愈来愈高。社会关系中，由于新情况和新问题不断出现，使人们产生了许多疑问、冲突和挫折，促使人们开始探索，在质疑和探索中，人们的独立性增强了，自我意识和主体意识大大提高。虽然求同性仍在起作用，但人们已开始观念上自觉地将自我置于客观事物的主导和主动地位，确信人是自己活动的主人，是属于世界的主宰。在不断地开拓中，主体的价值观念逐渐脱离对他人灌输或投射的单纯依赖，而自觉到自己的本质、自己的需要、自己的能力，逐渐形成了具有自身特色的价值观念。主体的价值观念与主体人格在相互作用、相互促进中发展。价值观念决定人格目标的选择。主体面对着的是一个广袤的大千世界，社会的流动性和开放性大大拓宽了人的视野和活动范围，向人们呈现出人格发展的多种可能性和途径，这使主体面临着人格目标的选择。人格目标是主体发展趋势的反映，是理性思维的产物。它体现着主体的利益和需要，牵动着主体的感情、心绪，影响着主体的意志，因而具有强烈的感情色彩，具有突出的主体性。不同的主体必然有不同的人格目标，何去何从的选择依据只能是价值观念。当主体的人格目标确定以后，主体的价值观念便成为其前进的巨大动力。在这种动力驱使下，主体激发出巨大的热情、坚韧的意志和百折不挠，不达目的决不罢休的干劲。不仅如此，主体的价值观念还左右着为实现人格目标而采取的手段、方法以及行为的自我调控上。在现实生活中，一些人为达目的不择手段；而另一些人则目的手段二者兼顾，实际上就反映出两种不同的价值观念在左右着不同的人格目标的追求。不可讳言，在人格演进的过程中，人们的行为不可避免地会出现这样或那样的偏差，这种现象的发生有时是由于客观条件变化的诱使，有时是由于主体行为的主观失控。每当此时，价值观念就如同一双无形的手，或调整、或抵制、或协调、或变通，最终保证人格沿着主体人格目标的轨道发展。正因为价值观念的主体性发展和发挥，从而使每一个人能够自主地选择、调整自身价值观念的行为走向，自主地创造、开拓自身价值观念的个性成果，从而显示出丰富的个性内涵和创造特质，使一个人的主体人格有别于其他人。

其三，价值观念的相对稳定性决定人格的相对稳定性。价值观念是人们在长期价值活动中内化积淀于主体意识中的思维框架和观念模式。它不仅是人格形成和发展的决定因素，而且本身即是人格构成的因素之一。主体的需要，欲望、意志、信仰、理想等每一个因素，都内在包涵着对于有无价值和具有何种价值的看法。因此，价值观念的稳定性，必然带来人格的稳定性。使人格一经形成，就不会轻易改变，表现出主体思想和行为的一贯性和协调性。由此可见，在整个社会发展过程中，社会存在变化所引起的社会价值观念的变化，最终表现为社会中每一个主体人格的演变（金绪泽；《论人格形成与价值观念的关系》，《山西大学学报》[哲学社会科学版]1996年第3期）。

可见，价值观念同人格塑造有极其密切的联系。一方面，价值观影响人格的形成和完善；另一方面人格的形成与演进也会影响到价值观念的成熟与发展。心理健康的人有着和谐统一的人格系统。如果我们把目光投射到价值观教育方面，就会发现，价值观教育与心理健康教育之间其实是相互补充、相互渗透的关系。价值观作为行为准则，本身带有相当大的认知部分，涉及到心理学范畴。价值的内化，道德品质的知、情、意、行的产生，往往与心理素质有关。如果没有心理素质的调整、心理机制的调节、心理结构的张力与心理潜能的开发，将在很大程度上影响甚至拒绝价值判断的生成、价值观的建立与完善。同样，如果没有道德认知的确立、道德情感的发展、道德意志的坚定、道德行为的完好，也将阻碍甚至谈不上心理健康的协调。同时，我们还可以从思想道德教育角度作深入分析。思想道德教育最核心的部分是价值观教育。它决定了青年学生的主体意识、目标理想、规范体系、实践模式、价值本位的取向。心理健康教育也是为了维护人格的完善、个体的身心健康，两者的指向是一致的（张佩珍：《转化与泛化心理健康教育与价值观教育的关联性》，《教育发展研究》2001年第3期）。

## 2. 心理健康与人格

关于心理健康与人格的关系，各种理论流派的心理学家都从人格的形成和发展过程探讨了其对心理健康的影响。一个心理健康的人必然拥有和谐统一的人格系统，而人格教育也就成为了心理健康教育中的热点。比如弗洛伊德把人格系统归结为自我、本我和超我的统一。埃里克森也把人的心理发展过程分成八个阶段，分别是：“信任对不信任、自主对羞怯与怀疑、主动对罪恶、勤奋对自卑、自我同一性与角色混乱、亲密对孤独、生产对停滞、自我整合对绝望”。每一阶段都是特定品质形成的关键时期，它们对应于“希望、意志、目的感、价值感、能力感、忠诚感、责任感、幸福感”，如果一个人顺利度过了每个阶段就有助于他形成积极完善的人格特征。

除了理论上的研究成果，关于这方面的实证研究也比较多。查阅近十年的调查研究发现，针对心理健康与人格的关系研究有如下几个特点：第一，研究对象广泛，表现在针对不同群体（如大学生、儿童、青少年、贫困大学生、下岗职工等等）的调查报告和相关研究；第二，研究的内容主要集中于心理健康与人格特征的相关研究、心理健康与人格、应对方式、主观幸福感、社会支持、孤独感、自尊的关系研究等，也有少数的模型建构；第三，虽然采用不同的人格测试量表但研究的结果都表明，心理健康的状况与某些人格特征具有高度相关性。可见，无论理论研究还是实践研究都向我们揭示了心理健康与人格的相互促进和相互影响的关系。

## 3. 价值观与心理健康

价值观的形成是一个社会化的过程，处在转型期间的中国社会面临着多种文化观念价值的冲突和选择，人们在这个过程中最容易出现心理状态的失衡。而心理的平衡依赖于价值观的调节。人本主义心理学家马斯洛认为心理健康的一条标准是：是否具有一种正确合理的哲学观。认知疗法的创始人艾利斯也曾说过：一个人只要有了合情合理的哲学观，那么他就不容易受各种情绪的困扰了。我们中国也早有：世事无好坏，心境使其然的说法。这里所指的哲学观、心境事实上指的就是一种认知、一种对现实的看法，即价值观（胡伟平：《心理平衡、价值观及心理健康》，《丽水师范专科学校学报》2003年2月第25卷第1期）。

心理学中所讲的价值观是指周围事物以及人和社会的关系在人的心目中的轻重、主次地

位。它是世界观的一部分，人生观的核心。它最能体现人们的人生目的和人生意义。因为人的活动选择总有一个思考的过程，而这种思考过程总是和这样的五个问题相联系的：需要与否、喜欢与否、值得与否、能够与否、实行与否。而这五个问题都必然和一个人的认知——价值取向相联系，如人们在思考问题时对事物是否值得的考虑就是由其价值观所决定的。价值观作为一种认知，它是刺激与反应的中介，外界事物的输入总是通过认知（主要是价值观）的转换，而使刺激具有了不同的性质和不同的意义。各种认知是否相互协调，是否处于一种相对稳定的状态，就决定了一个人的心理平衡。它是一个人心理正常运作的主要条件，是一个人心理过程的背景。如果人对各种问题的看法处于一种协调的状态时，人的心理就处于一种平衡状态。反之当各种价值观处于一种矛盾的和不稳定的状态时，人就会产生种种的心理冲突。处于不平衡状态中的主体，就会产生认知失调，造成主体的不快和压力，人们就要力求消除这种失调，如果不成功，则产生各种各样的心理问题。为此一个人具有协调的、稳定的、正确的价值观就成了我们具有良好的心理健康的一个主要条件。

彭晓玲等在对大学生价值观与心理健康相关性调查分析发现调查发现，价值观与心理健康存在正相关。当代大学生价值观呈现出主体化、世俗化、多元化和复杂化的共同特点，但不同心理健康程度的学生存在差异（彭晓玲、周仲瑜、柏伟、熊磊：《大学生价值观与心理健康相关性调查分析》，《重庆科技学院学报》[社会科学版]2005年第2期）。心理健康的学生面对生活态度更积极主动，对生活 and 未来充满希望和自信，清楚人生的意义和奋斗方向，学习目标明确，学习动机较强，对理想就业有把握；不健康心理的学生对人生和生活的意义认识不够清晰，总体还是积极乐观的；而心理有问题的学生对人生和生活的态度则有点消极，对社会和他人持有怀疑态度，自信心不足，依赖性较强，但仍很关注自己的心理健康和价值观取向，渴望树立正确的价值观念。

丁立平在对大学生的心理咨询和辅导中发现，大学生大部分的心理问题是由思想问题造成的，必须对大学生的思想问题进行价值观的干预，而不能简单地归为心理问题（丁立平：《论心理健康教育价值观干预》，《现代大学教育》2004年第1期）。大学生在心理咨询中涉及到的主要内容有学习问题（知识价值观）、社会认识问题（世界观）、个体发展（人生观问题）、特殊价值观问题（恋爱观）等。在心理辅导中通过对咨询者进行有效的价值观干预和引导从而有助于培养积极健康的心态，促进健全人格的培养。

从价值观与人格、心理健康与人格、价值观与心理健康的关系上，我们可以看出价值观教育与心理健康教育两者具有相关性。

## 二、从价值观的层次性与心理健康的层次性看价值观教育与心理健康教育的相关性

### 1. 价值观多层次结构

与价值观多元现实同样重要的另一个问题是价值观的多层结构。在于海主持的“全国大学两课调查”发现价值流变与价值层次确有对应关系（于海：《价值观的多元化与道德教育的多层次——从中国改革和世界文化演变看大学生思想政治工作》，《复旦教育论坛》2005

年第3期)。首先,最少疑义(选率最高的)的都为底线道德和个人修为准则,如“自己的生活只有靠自己去创造”(87.9%),“利己但不要损人”(80.9%)。其次,最多变化的语句,多为集中较多冲突的价值语句,换言之,这些语句都或多或少可归入某种“主义”,如“善有善报,恶有恶报”(“报应说”),“人都是自私的”(“理性人”假说),“名利为身外之物”(从出世说到犬儒主义),“为人不能太老实”(厚黑学),“强权即真理”(丛林法则)等,这些语句当然有善恶标准,如“强权即真理”是必须反对的,但人们对这些“主义”价值的态度必然是分化的,分歧是难免的,这就是价值的取向各有不同。此外改变人们价值观的最大力量不是说教,而是实际。大学生对“强权即真理”的由疑而信的改变,离不开当今国际关系中美国的霸权主义横行无忌的事实。还有,这些语句并非都是非善即恶的道德判断,如无论对“名利为身外之物”信或不信,都不必定是道德上的的是或非,不信的人自可以不为名利所驱使,信的人也不一定是狗苟蝇营的宵小之徒;即使相信“人都是自私的”的人,行事也不一定“损人利己”,至少有八成以上的学生信奉“利己但不要损人”。这样我们发现在这一层面上价值多元乃是一个事实,虽然我们一定要倡导一些价值,而对另一些持保留甚至反对态度,但价值的选择避开个人主体的意愿和实践,大学生思想和道德素质的这一块培养,应以引领示范为主,坚持某种开放的模式,让各种价值观在理性对话和日常实践中经受考验和被选择。最后,再往上,也即分歧更大或困惑更多的层面是政治信念价值和意识形态,这里说的是政治信念,如党派立场,理想社会观等,而非基本政治原则,如国家意识,遵纪守法等,这些属于底线原则。中央十六号文件明确提出价值观教育的多层次原则,将大学生思想政治教育任务分为四个方面:即以理想信念教育为核心,深入进行树立正确的世界观、人生观和价值观教育;以爱国主义教育为重点,深入进行弘扬和培育民族精神教育;以基本道德规范为基础,深入进行公民道德教育;以大学生全面发展为目标,深入进行素质教育。同时,要积极引导大学生不断追求更高的目标,使他们中的先进分子树立共产主义的远大理想,确立马克思主义的坚定信念。

## 2. 心理健康的层次性结构

查阅资料发现,心理健康的内涵既丰富又模糊。人们在确立心理健康时,可能依据的标准不同,也可能着眼点不同,把握的尺度也不尽相同。林崇德认为,心理健康是有层次性的,大致可分为心理疾病或障碍、心理机能正常和健全人格三个层次。其中,心理疾病或障碍属于不健康的层次。心理机能正常属于心理适应层次,其基本特征主要表现为能消除过度的紧张不安而达到内部平衡状态,对周围环境适应,内心无严重冲突。而完美人格(perfect personality)属于高层次的心理健康,表现为有高尚的目标追求,发展建设性的人际关系,从事具有社会价值的创造,渴望生活的挑战,寻求生活的充实与人生意义。

从上面的论述中可见,价值观与心理健康都具有层次性特点,在实际的教育工作中都要遵循层层推进的原则,通过训练和实践引导学生选择道理最强的主义和最有意义的价值,从而培养具有高尚道德情操和人格的人,从而促进心理健康。

价值观教育属于德育范畴,德育要求学生达到“君子”境界,而高校的心理健康教育也不能仅仅是要求学生达到“凡人”(正常人)境界。心理健康教育要求通过对大学生心理健康的培养和健全人格的塑造(其中包括价值观干预),提高他们为人处事的整体层次,实际上是要达到身心健康、人格健全(个体人格与个体的社会人格)的境界,这是为人处事的“君子”境界(当然包含有价值观在内)。不过两种教育的侧重点不一样。德育重在思想品德,而心理健康教育则重在对象的身心健康和人格健全方面。

价值观、人格和心理健康相互之间的关系告诉我们，价值观的形成与人格的形成具有同步性，价值观影响人格的发展和完善，和谐统一的人格有助于心理健康的形成。它们之间是相互影响相互促进的关系。价值观的层次性特点和心理健康的层次性特点告诉我们在实际的心理健康教育过程中，学生心理健康水平的提高和健全人格的塑造必须要有正确的价值观作为引导。可见，价值观教育和心理健康教育既有相关性又有区别，在实际的教育工作中要灵活把握两者的异同，从而把当前的德育工作真正落到实处。