第 4 卷◆第 6 期◆版本 1.0◆2021 年
文章类型：论文|刊号（ISSN）：2630-4686 /（中图刊号）：380GL020

新时代下大学生心理问题产生原因及解决途径

王好焱　陈妍宁　韩齐英
齐鲁工业大学 金融学院
DOI:10.12238/er.v4i6.3975

[摘　要] 社会和经济等方面皆有很大发展,人们生活水平持续上升。然而,伴随生活质量改善,生活节奏也逐渐加快,人们的生活压力呈快速上升趋势,这使得心理问题更容易产生。大学生正处于三观形成的黄金时期,对未来充满憧憬与向往。他们每天都在接触大量信息和新兴事物,视野愈加开阔,追求愈加个性,对自我价值要求愈加提高,而这恰恰也会提高心理问题发生率。本文主要从大学生心理健康重要性入手,简述大学生常见心理问题及产生原因,并提出对大学生心理健康干预的措施。
[关键词] 大学生；心理健康问题；重要性；解决措施
中图分类号：G444　文献标识码：A

Causes and solutions of College Students' psychological problems in the new era

Haoyan Wang　Yanning Chen　Qiying Han
School of finance, Qilu University of Technology

[Abstract] Social and economic development has been great, people's living standards continue to rise. However, with the improvement of life quality, the pace of life is also gradually accelerated, people's life pressure shows a rapid rising trend, which makes psychological problems more likely to occur. College students are in the golden age of the formation of three concepts, full of longing and yearning for the future. They are exposed to a lot of information and new things every day, their vision is more broadened, the pursuit of more personality, more self-worth requirements, and this is exactly will increase the incidence of psychological problems. This paper mainly starts with the importance of college students' mental health, briefly describes the common psychological problems of college students and their causes, and puts forward the measures for college students' mental health intervention.
[keywords] College students; Mental health problems; Importance; The measures

引言

大学生心理健康教育是落实“三全育人”的重要内容,大学生的心理健康问题是当下影响学生成长成才的重要因素。本文从大学生心理健康重要性、大学生常见的心理问题、心理问题产生的因素以及解决方法四方面来论述,深刻剖析大学生心理健康问题。

1 大学生心理健康重要性

对大学生而言,大学生心理发育不成熟、情绪不稳定,在遇到困难时往往会产生各种心理困扰,而这些困扰会对他们的成长成才及适应社会产生负面影响。[1]此外,拥有积极向上的心理状态是大学生步入社会、实现理想不可或缺的条件,具备健康良好的心理素质,无论是对他们当下还是日后的发展都至关重要。

信心,抢抓新一轮科技革命和产业变革的重大机遇,坚持科技创新与体制机制创新“双轮驱动”,打造国家战略科技力量,提升科技攻关和应急攻关的体系化能力,统筹布局基础研究和关键核心技术攻关,构建系统、完备、高效的国家科技创新体系,激发创新主体的积极性、主动性和创造性,才能走出一条人才强、产业强、经济强、国家强的创新发展新路径。

[参考文献]

[1]《中国共产党第十九届中央委员会第五次全体会议公报》[J].九江学院学报(社会科学版),2021,40(02):2.

[2]习近平总书记在全国宣传思想工作会议上发表重要讲话节选[J].新生代,2020,(01):2.

[3]习近平总书记在科学家座谈会上的讲话金句[J].黎明职业大学学报,2020,(03):1-2.

[4]陈俊杰.习近平关于科技创新的重要论述研究[D].中原工学院,2021.

[5]易琳.习近平科技创新观研究[D].西南大学,2020.

Copyright © This word is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.

第 4 卷◆第 6 期◆版本 1.0◆2021 年
文章类型：论文|刊号（ISSN）：2630-4686 /（中图刊号）：380GL020

对高校而言，新时代下高校素质教育本质的目的就是让大学生在树立正确理想信念的前提下，掌握相应本领，为国家输出社会主义建设所需要的人才。而大学生的心理健康教育是高校素质教育的重要组成部分，对高校素质教育的成败起到关键性作用。

对社会而言，新时代大学生是民族复兴大任的继承者，是国家未来的“顶梁柱”，中国的希望正是寄托在这些莘莘学子上。具备良好的心理素质是一个人成长成才的必要前提，如果大学生心理不健康，则难以形成健全的人格，人格缺陷就会令其不能拥有正确的道德观、责任观和价值观等。这种情况下，纵使其专业知识或技能掌握良好，也很难真正地承担起新时代赋予大学生的责任，甚至可能会对社会产生危害。

2 大学生常见心理问题

2.1学业就业方面

2.1.1难以适应大学节奏

这一心理问题集中于刚进入大学校门的新生群体，主要表现在以下两个方面：第一，在经过高中生活和高考重压之后的大学新生，由于不适应大学班级教室不固定，每节课老师不固定，以及地区不同导致的学校饭菜及生活方式差异等，产生了较严重的心理落差；第二，大学课程中，老师多是起到指引的作用，真正要学透专业课知识还是要以独立自主的学习为主，但有部分学生由于主动学习能力较差，难以自主学习，成绩下滑严重，却又没有能力突破这一难题。

2.1.2对未来就业十分焦虑

就业焦虑定义为：在就业情景中是一种情绪体验，主要表现在感到危险和自尊产生威胁，但又没有能力进行自我解决。[2]大学生具有适当的就业焦虑利于其个人的成长与发展，但过度的对就业的担忧就可能使他们无法静下心来脚踏实地的学习，难以提高自己，导致自身和旁人的差距愈来愈大，陷入恶性循环。

2.2人际关系方面

2.2.1自卑怯懦，被动与人交往

大学是一个“社会”，除教育学习之外，还应该注重各种独立性能力的培养，如自主学习能力，解决问题的能力，理论结合实践能力等，这些能力的培养确实离不开学习，但更离不开人际交往。[3]但是，部分大学生在学校期间仍然只埋头苦读，与人交往畏首畏尾，经常自我否定，遇到重要场合说不出话，严重影响其能力的展示，逐步产生不自信，懊恼等情绪，久而久之发展成为焦虑症或抑郁症等。

2.2.2盲目自大，拒绝结交朋友

很多学生在考上大学后，会或多或少地受到周边亲朋好友的称赞和夸奖，这都可能会令大学生在步入校园后产生盲目自满的情绪，对自我评价过高，认为自己实力很强，不屑与身边的同学交往。

3 大学生心理问题产生因素

3.1社会环境变化

新时代下社会对人才需求的结构发生改变，许多学生意识到只有本专业的学习不足以谋求到理想的职业。此外，我国目前就业制度不完善，就业政策存在滞后，以及相关信息的不畅，大学生很难寻找到社会实践方面的引路人，得到社会实践机会的渠道比较少，因此可能无从找到实践场所，长此以往便易对社会产生某种恐惧或逃避的心理。

3.2网络因素

当下，信息技术发展迅猛，网络成为人们开展交流的主阵地。大学生刚从紧张的高中时代走出，便来到大学内较为宽松且自由的环境里，面对变化很大的校园环境，一时会难以适应，从而沉迷网络，无法自控。由于网络中的信息多未经筛选，导致信息质量良莠不齐，高校学生辨别能力不强，若经常接触某些不良内容则必然会对大学生心理方面产生消极影响。

3.3高校心理健康教育缺失

我国高校一方面要向大学生传授专业知识，培养其本领，另一方面也要帮助大学生群体养成良好的社会道德规范和正确的价值观念，对大学生心理健康有深刻的影响作用。[4]然而，部分高校对心理健康的教育还是只注重表面功夫，存在问题较多，比如心理健康咨询队伍整体专业性不强，咨询范围覆盖面较窄；不能将学生实际情况与理论相结合等。此外，目前仍有高校坚持分数是评价学生的唯一标准，采用落后的教育模式，轻视德育，对大学生全面发展造成严重阻碍，且过于严苛的竞争环境会让学生压力很大。

3.4家庭教育不当

家庭成员间的相处模式、父母的人格特征和教育方式都对其子女的人格养成有着不可忽视的影响，并在其日后的行为处事中体现出来。在大学中，他们的独立性日益加强，想要逃脱父母搭建的“牢笼”，但由于社会经验的缺乏，在处理学业问题、人际关系问题等时总会有困难层出不穷，这会给一些在父母羽翼下成长的孩子们造成较大心理压力，长此以往造成心理问题。

同时，家庭教育的不同模式对学生的心理健康会产生不同的影响结果。良好的家庭氛围是学生拥有健全人格的基础，也是学生心理健康发展的重要前提条件。但是，由于现在社会竞争激烈，许多家长坚持“从娃娃抓起”，无视孩子爱玩的天性，为其报名各式各样的辅导班，给孩子施加巨大压力，这一方面可能会造成家庭内部矛盾，另一方面看来也不利于孩子的成长，最终会危害孩子的心理健康。

4 解决方法

4.1适应社会发展，正确看待就业问题

大学生应当主动去适应社会的变化，并不断锻炼自身的抗压能力，确定合理的就业期望。同时，当代大学生要不断提高认知能力，客观地评判自身理想、性格、兴趣、能力等方面，通过参加各种社会实践，积累社会经验，进而针对社会环境的反馈确定多项适合的就业方向，做好职业生涯规划。此外，大学生也应多参加相关的讲座、座谈、心理咨询等进行自我心理调节，及时反省自身，正视现实情况，并以饱满热情迎接未来。

4.2加强网络监管，线上与线下教育结合

高校辅导员应及时掌握学生关注的

Copyright © This word is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.

信息焦点，并能够鉴别网络信息真实性。如果发现学生所关注的属于虚假信息，则一方面需及时向学生公布并删除，另一方面也要对受骗学生进行心理疏导，以确保其身心健康[5]。

辅导员要将传统的线下课程与线上教育联系起来。同学们可以通过观看网课视频进行学习，老师根据学生学习进度情况适当安排线下见面课，以面对面交流方式解答同学的心理问题，让同学们真正感受到心理健康教育课程带来的实用性、有效性，进而发自内心地重视此课程。同时，为了解决线下课程时间有限问题，老师可以建立相关课程群，及时关注学生动态，并对潜在或已经出现心理问题的学生进行线上或线下的约聊，帮助其走出困境。

4.3健全高校心理防治体系，加强思想教育

健全高校心理防治体系。首先，高校老师可以尝试在教授课程时将心理健康教育知识有机融合进去，潜移默化地引导学生端正思想态度，实现心理教育与高校课堂的深度结合，使心理健康教育系统化、有序化；其次，高校要争取营造一种轻松愉悦的校园氛围，让同学们意识到虽然成绩重要，但比成绩更重要的事物还有很多，进而形成合理的竞争意识，保持良好心理状态，构建健全人格；最后，高校也要重视学生抗压能力的培养，积极引导学生凭借自身力量正确调节心理问题，消化负面情绪，并借此形成良好学习习惯，最大化地发挥出自身潜力。

4.4辅导员要以身作则，并联合学生家庭

高校学生多是住宿制，平日接触最多的人是辅导员。因此，对于三观尚且稚嫩的大学生来讲，辅导员的一举一动都会对他们产生深远影响。辅导员需要时刻注意自身举止，牢记自己是学生榜样，帮助学生形成正确的三观。此外，辅导员是连接学生、学校和家庭的桥梁，应认识到家庭对学生塑造健康心理的重要性，如果发现有心理问题的学生，应首先对该学生进行安抚，询问其学生校内生活经历，另一方面也需联系学生家庭，对学生原生成长环境进行较深入了解。只有高校和家庭共同努力，才能为学生心理问题解决提供更有效帮助。

5 总结

综上可知，对大学生心理健康造成影响的因素是非常多元化的，可以说是包括但不限于家庭、社会、个体以及学校等方面的共同作用。基于此，高校应因人而异采取多种措施去开展大学生心理教育工作，及时解决学生心理问题，使之能够保持良好心态，以饱满的热情投入到学习生活中，为其日后进入社会发展做出良好铺垫。

[参考文献]

[1]肖永春,刘明波,高山川.大学生心理健康素质现状分析[J].复旦教育论坛,2005,(02):50-55.

[2]李桂芳.新建本科院校毕业生自我概念与择业焦虑的相关研究[D].西南大学硕士学位论文,2008.

[3]吕汶聪,林蓓蕾.大学生常见心理问题及干预对策[J].全科护理,2018,16(24):2982-2983.

[4]关明阳,周保明.当代大学生心理健康问题及对策研究[J].内江科技,2020,41(12):32-33.

[5]周涛.新媒体环境下的大学生心理健康教育[J].西部素质教育,2019,5(23):83-84.

作者简介：

王好焱(1989--),男,汉族,山东德州人,硕士研究生,辅导员,助教,齐鲁工业大学,研究方向：思想政治教育。

陈妍宁(1989--),女,汉族,山东滨州人,本科,初级教师,庆云县中等专业学校,研究方向：机电一体化。

韩齐英(2000--),女,汉族,山东济南人,本科,学生,齐鲁工业大学金融学院,研究方向：金融学。

Copyright © This word is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.