高校大学生心理问题状况及对策研究

罗浩东 梁梦瑶 黄雨

云南师范大学教育学部

DOI:10.32629/er.v3i3.2587

[摘要] 随着高校招生人数不断扩大,大学生群体心理问题的发生率正日趋上升。大学生是我国人才战略的重要基石,大学生群体的身心健康水平关系到社会的稳定和国家未来的发展。高等学校和社会各界应高度重视大学生群体的心理健康问题,推进大学生群体心理健康教育建设,促进学生的心理健康和全面发展。

[关键词] 心理健康;大学生;心理问题;心理障碍

网络信息科技的革新带动了社会和经济等诸多领域的进步,人与人之间的交流因此变得越来越频繁。目前,从世界范围来看,越来越多的国家加强了对人才的重视程度,人才资源正逐渐成为企业 and 国家竞争力的核心。二十一世纪要求的人才,不仅需要具有专业、充足的知识储备,而且要求拥有正确的理念和良好的心理素质^[1]。

我国高等院校作为国家人才培养的主要机构和场所,十分重视大学生目前的心理健康问题^[2]。在顶层设计方面,各大高校都确立了针对大学生群体心理健康的规章制度,实现学生全面而健康地发展;开设心理咨询室和心理服务中心,帮助学生解决烦恼、舒缓情绪;定期组织优秀的教师举办心理讲座,开展相关课程,将心理学的基础知识教授给每一位学生。

然而,随着我国经济转型、体制改革脚步的进一步加快,处于新世纪的大学生正逐渐受到快节奏生活、就业竞争压力等多种不确定因素的影响,他们的学业压力与生活压力随之不断上升。大学生群体虽然在年龄上已步入成年人行列,但其心理还未成熟。他们在面对学习困难、文化体系冲突、家庭角色转变、独立生活等问题时,没有有效的解决方法。因此这些矛盾在很大程度上将会引发他们的负面情绪,进而使他们出现心理障碍^[3]。

近年来,许多高校大学生出现一些由于压力、人际沟通障碍、恋爱情感问题等造成自残、自杀的极端案例,大学生因心理问题而造成的休学率、退学率正逐年增加^[4]。根据国内和国外高校的调查数据显示,10%-20%的大学生有着强烈的心理援助需求。心理健康是高校人才培养的要求和目标,也是社会稳定发展和进步的基础^[5]。正因如此,大学生的心理健康需要得到人民群众和社会各界的重视。

1 心理健康的定义

1.1 心理健康的概念

心理健康所指代的范围相当广泛,是一个综合性的概念。从宏观上看,其指的是一种持续、恒定的积极状态,个体能够对来自于外界的刺激做出合理的反应,保持活力,对生活有着积极的追求。从微观层面看,其要求个人具有良好的适应能力,达到身体行动与内心活动的有机统一,同时使个体的外显行为、情绪的管理和表达以及人格气质三者之间协调,在社会环境中更好地生活。

1.2 大学生群体心理健康标准

大学生群体存在特殊性,许多心理学研究者针对大学生的理年龄、自我认识程度、智能发育水平、社会责任要求、心理发展规律等特点,对有关大学生群体的心理健康准则,提出了自己独到的见解。

世界心理联合会早在20世纪40年代便提出:身体素质水平、情绪调节能力、心智技能情况三者相协调;良好的人际沟通、交往能力促进社会环

境的适应;具有积极的幸福感,对生活充满期望;充分展现自己在岗位上的能力,工作高效而准确。著名心理学家马斯洛(Abraham·H·Maslow)在上世纪中叶提出了著名的心理健康十项标准,受到社会大众的广泛认可和宣传:自身具有足够的安全感;对自我有着完全充分的认识;具有符合实际生活情况的目标追求;合理地保持着与他人、环境的交流;具有完整和谐的人格气质特征;具有旺盛的学习欲望;与他人有着和谐的人际关系;学会情绪管控,理性表达自己的情绪;在遵守团体成员契约的前提下,合理展示自己的个性;在遵守法律规范的情况下,对自身需要进行满足。国内学者黄希庭教授根据研究结果提出了心理健康的五条准则:个人拥有与其年龄相匹配的心理发展水平;对学习和生活具有积极性,保持恒心和毅力;与人为善;个体可以良好地融入社会、适应社会;人格气质保持和谐完整。

虽然不同的心理学家、不同的流派对于心理健康标准有着不一样的看法,但总体来看,其衡量的主要标准囊括了个人与他人之间关系是否融洽、智能水平发展情况、对自己是否有正确的认识、自身对于工作和学习是否有热情以及对是否有生活的美好追求。

2 大学生群体常见的心理问题

2.1 对新环境的不适应

当大学生第一次步入大学校园之时,父母对他们的关爱和保护便随之离去,他们需要独自一个人面对求学路上所经历的种种问题和突发情况。大学生面临学业、情感、家庭变化以及适应不了新生活等一系列问题的影响,极易产生挫败感。其中一部分人会感觉到手足无措,心理上会出现空虚孤独感,失去对未来的期望。这些因素会使得少数学生失去积极性,不能和新同学友好相处,不能适应周围的校园环境,久而久之,将会形成一些心理障碍。

2.2 对学业的困扰

目前,大学生群体关于学习困难的原因主要包括:动机不端正,学习的持续性较弱;学习目标不清晰,对自己未来定位步明确;学业压力大,焦虑情绪频发等问题。高校中存在一部分学生,平时虽然学习刻苦努力,但总是处于事倍功半的情况,学习效率不佳,最终考试结果不尽人意;还有一部分学生平时在课堂上学习态度不端正,随意地应付期末考试,这也使他们产生了“六十分万岁”的心态。由于越来越严峻的就业形势和社会生活压力,在大学生群体中产生了十分强烈的危机意识,这也使学生们陷入在学业上一方面想认真学习,但是注意力却难以集中的窘境。此外,有的学生对于学业太过功利,认为进高校学习仅仅就是为了学分,为了换取毕业证,从而轻视公共课程和选修课程。“考证热”的兴起正促使一部分学生放弃学校的课程学习,一门心思将精力集中在各种证书的考试之上。种种原因使得学生的专业知识不扎实,能力欠缺,从而导致在求职过程中

的失败，这会进一步使学生出现心理障碍。

2.3 焦虑和抑郁问题频发

考试焦虑是在大学生群体中普遍存在的一种心理状态，许多学生表示自己在临近考试时会或多或少地感到焦虑感。大学生群体的考试焦虑症状，很大程度上受到应试压力、时间紧张等因素的影响，容易促使学生内心产生一种担忧情绪，行为表现或是亢奋或是回避。如果不能对大学生个体的焦虑情绪进行及时的心理疏导，他们就会长期受此困扰。焦虑情绪严重损害大学生群体的健康，使他们产生情绪低落、睡眠不足、精神恍惚等不良精神反应。

大学生群体还有一种明显的焦虑情绪就是就业焦虑。面对越来越严峻的就业形势和越来越大的就业压力，大学毕业生群体不免会因此产生焦虑和心理问题。他们尚未走入社会，却要面对即将到来的学生和职业人的身份转变。在求职的过程中，他们还需要考虑工作薪资是否能保证自己的生活质量，岗位发展是否具有好的前景，福利待遇是否符合自己的预期，以及地理位置是否在自己能接受的范围之内等方方面面的问题。对于大学应届毕业生群体来说，他们还需要同时考虑毕业论文（设计）能否如期完成，自己能否如期按时毕业，以及关于工作、考研、考公、出国深造的抉择，种种因素造成了大学生心理障碍问题的产生。还有一些大学毕业生在求职过程中常常会遇到面试失败的困境，这也会让他们感到灰心丧气、前途迷茫。他们如果不能得到及时的心理援助和支持，将会出现严重的焦虑和抑郁的心理问题。

3 增进大学生群体心理健康的对策

3.1 深入推进心理健康教育

在广大高等院校开展心理健康教育，可以有针对性、系统性地帮助大学生群体学习有关的心理知识，在校园学习和平时的生活中给予学生必要的心理支持和援助，让学生学会自我疏导，学会管控情绪，合理地调节自己的负面情绪，最终缓解或解决自己的心理障碍，积极面对人生。各大高校在推广心理课程的同时，可以充分运用微信平台、校园网站、广播电台宣传、校内报刊等多种媒介平台进行宣传，在校内营造出一种心理健康的积极环境。身处校园的大学生们可以利用这些平台搭建起一个互相交流分享的渠道，学生与学生、学生与老师之间的相互倾诉，可以帮助个体更快地调节情绪，恢复正常的心理水平。

3.2 开展多层次的心理健康活动

大学生群体对生活目标的积极追寻离不开心理健康教育。首先，开展心理健康课程，为大学生群体提供基础的情绪调节方法和基本心理知识，这是最基础、见效最快的方法。其次，针对特定的大学生群体可以开展一系列团辅活动，帮助同学们在团队之间充分交流，缓解自己的负面情绪。最后，定期开展心理讲座，这可以为学生在职业规划、应对考试、日常学习等方面提供指导性意见。

3.3 完善教师队伍培养

心理课程教育最终的质量取决于师资水平。多年以来，学校教育教学一直是围绕学生的多种需求展开，诸如积极引导学生全方位成长、保持身心健康，在教学设计和实际教学实践上都体现了学生主导。然而，学生的心理健康也会受到教师自身状态的影响。学校一方面要关注学生的问题和需求，另一方面也要加强教师队伍的建设，要培养具有专业知识储备、人格气质良好、关心爱护学生、有积极追求的任课老师，为学生的身心健康发展保驾护航。

3.4 合理运用我调适技能

自我包容和接纳、平衡自身的正负情绪、两极化管理等内容是在校大学生群体在经过一段时间的心理教育课程之后，可以掌握一些基本的调试方法。大学生群体可以在平时运用自己在课程和活动中学到的内容，对自身的心理问题和心理障碍情况进行自我评估，对负面情绪进行自我调节，学会对不良心理反应的抑制控制，进而学会更好地适应生活，促进自身的发展与进步。

【参考文献】

- [1]魏杰.新时期大学生心理健康标准整合的探索性研究[D].南京大学,2013.
- [2]赖勇.高校新生心理障碍与健康援助对策研究[J].中国健康教育,2019,35(10):927-930.
- [3]李秀影,张波,杨超,等.大学生心理障碍影响因素的质性分析[J].教育现代化,2018,5(03):260-261.
- [4]年亚贤.大学生自杀现象成因及心理预警机制建设研究[J].中国青年研究,2013,(06):86-88+106.

作者简介:

罗浩东(1995--),彝族,男,云南红河人,云南师范大学硕士研究生,研究方向:基础心理学。