

当代大学生心理健康问题初探

常潇潇

(山东中医药高等专科学校, 山东 烟台 264199)

摘要: 大学生是国家建设和社会发展的中坚力量, 其心理健康问题在很大程度上影响着国民素质和社会秩序。重视大学生心理健康问题, 研究大学生心理问题的突出表现, 深入剖析其背后的成因, 提供心理健康问题的破解之道, 为促进大学生身心和谐, 助推社会进步发展提供有益借鉴。

关键词: 心理健康问题 自我调适 全面发展 压力 情绪 心理素质

中图分类号: C40 **文献标识码:** A **文章编号:** 1003-9082 (2022) 10-0109-03

大学阶段是人生发展的重要时期, 也是世界观、人生观、价值观形成的关键时期。在这一时期, 大学生需要去思考理想与现实、权利与义务的关系, 也需要去在自由与纪律、学习与工作之间做出选择。大学生的心理健康不仅是塑造健全人格、健康学习生活的基本保证, 也是国家发展、民族振兴的重要条件。正处于由青年期向成年期的过渡转型期, 大学生心理尚未达到完全成熟, 在面对学习、生活、社交等来自各个方面的复杂问题和挫折考验时, 常常表现出彷徨不安和不知所措, 内心的矛盾冲突会造成心理失衡、压力增加、烦躁难解、焦虑压抑等消极心理体验。近年因大学生心理问题而导致的社会问题时有发生, 由此大学生心理健康问题开始逐渐走入公众视野, 引发社会思考。

根据有关官方定义, 心理健康大致包含身体、智力、情绪互相协调, 能够融入不同环境, 与人交往和善友好, 能正确处理人际关系, 获得感和幸福感较高, 生活学习社交等不偏离正轨。按照我国学者王效道等人的学理观点, 心理健康的特征包括智力水平正常、心理与行为特点与生理年龄基本相符、能够情绪自控、面对刺激反应适度、遵守基本社会规则、能够努力追求自我实现。由上述心理健康的定义和特征可见, 心理健康的理想状态应当包括情绪稳定、行为得当、态度积极、自觉调控等方面。然而当代大学生的心理状况与此等理想状态却存在一定的差距。大学生心理健康问题理应得到全方位、多角度、立体化学习和研究, 究其因, 寻其果, 及时干预, 妥善解决。

一、大学生心理问题表征初探

1. 学业和生活压力大

基础教育阶段的学习时间紧迫、课程负担重, 大部分大学生在经历了从小学到高中的成长后已经对学业压力建立起初步认识。进入大学后, 授课模式和教学方式与之前存在较大差异, 更多的是需要自主学习, 学习活动也开始更多的介入一些非智力因素, 此时大学生的压力源开始呈现

出多样化表现。个人支配时间的增多致使自律性较差的大学生学习目标不明确, 缺乏主动学习的内在驱动力。这一类型大学生的压力源主要来自对期末考试的担忧, 对于挂科的忧虑, 以及毕业证学位证警示的压力。毕业季大学生在就业择业、考研出国等方向选择方面压力陡增, 容易出现情绪躁动、注意力分散、高度紧张焦虑等问题, 一旦出现目标未达到预期, 心理落差所带来的自尊心受挫, 甚至会导致头晕、失眠、多梦、脱发等现象。相当一部分大学生是独生子女, 在进入大学校园之前几乎没有离开过父母独立生活, 无法独自处理各种生活问题, 在陌生的环境中表现出茫然无助, 加之自理能力较差, 更有甚者连基本卫生清洁都难以完成, 长此以往种种不适应逐渐累积成心理上的抗拒与抵触, 生活压力增大, 乃至出现适应障碍^[1]。

2. 情绪状态不稳定

大学生处在心智成熟发展的过渡时期, 情绪状态稳定性欠佳, 情绪波动起伏大, 容易陷入情绪困境难以自持。远离家乡父母亲人, 源自陌生人群陌生环境的焦虑感和思乡恋家情结, 容易出现抑郁、敏感、忧惧、易怒等情绪体验。身体缺陷、家境贫寒等特殊群体学生, 相较于其他普通学生, 更容易出现自卑、过度自尊、封闭、孤僻等情绪表现。一些社会不良风气也开始蔓延到大学校园中, 路怒症、网络喷子等情绪易失控群体中大学生占有一定比例。诸如此类的过度情绪化、不良情绪反应等问题在当下大学生群体中比比皆是^[2]。

3. 人际交往存在障碍

学会处理错综复杂的人际关系是人生任何一个阶段都要面临的必修课。大学生或多或少不同程度上都存在一定的人际交往障碍。同学关系方面, 因成长背景、生活习惯、表达方式、观点见解等差异性较大, 难免会出现生活上的摩擦, 观念上的冲突, 处事上的矛盾, 加之心理上的自负、羞怯、嫉妒等复杂情绪, 缺乏必要的合理的交流沟

通,容易导致同学关系局促紧张,甚至是反目成仇,水火不容。师生关系方面,大学里的老师和学生之间的交往场所大多只局限于课堂之上,课后学生和老师的交流互动很少,学生在和老师接触时会出现紧张不安、不知所措,如此一来师生关系相对疏离淡漠,一旦出现学生对老师的专业素质等存在不满,便会自然生发心理上的鸿沟。恋爱关系方面,有些大学生对于恋爱缺乏正确认识,不能正确处理恋爱中的男女关系,片面化功利化对待恋爱,既伤害对方,也伤及自己^[3]。

4. 家庭关系紧张

家庭环境、家庭成员关系直接影响着大学生的性格塑造、能力培养、身心健康。通过观察分析当下大学生的心理状况和行为表现,相当一部分的大学生存在家庭关系紧张的问题,而心理问题严重的学生身上这一点表现得尤为突出。父母望子成龙心切,对子女的教育过度施压,只看重成绩分数,缺乏对于子女的悉心关爱,这样家庭成长起来的大学生缺少关怀,得失心功利心较重。父母过分看重家长权威,缺少换位思考,不能充分考虑子女意愿,在交流上简单粗暴,剑拔弩张的家庭氛围对于大学生的心理健康状况造成极大威胁。出身于家风不正、家教不严的家庭的大学生,其个人品行、道德操守容易出现错误偏差,心理问题产生的可能性也大大增加。

二、大学生心理问题的影响分析

当代大学生心理健康不仅事关个人人格的塑造和人生道路的抉择,更事关社会能否长治久安,国家建设能否后继有人。大学生出现心理问题,小则影响个人健康成长,大则危害社会稳定、民族振兴。

1. 个体自由而全面发展的必要条件

健康稳定的心理状态,积极正向的心理品质对于大学生不断锤炼道德品格,明确价值取向,顺利成长成才至关重要。学会与自己和解,适应全新环境,增强人际交往能力,学会掌控情绪,理性认识与情感意志相协调,有助于激发创造活力,更大限度发挥潜能,成就人生辉煌。面对压力,能够正确管理和消解,面对挫折和矛盾,能够智慧地化解与消弭。这些能力的养成既能有效克服心理障碍预防心理疾病,还能锻造优质心理素质促进人格完善^[4]。反之,焦虑抑郁、孤僻压抑、自我封闭,无法正确处理压力与动力、竞争与合作、顺境与逆境的关系,甚至罹患神经官能症、心理疾病等,如此一来大学生的个体成长发展之路令人担忧,又如何能在时代洪流中立足?

2. 社会稳定与进步的必然要求

大学生是重要的社会群体组成部分,假如大学生心理健

康状况欠佳,心理问题频发,那么整个社会都将遭受不利影响。思维活跃、精力旺盛的青年时代正是求知求学的黄金时代,孜孜不倦、磨砺品质,面对挫折考验不退缩、不逃避,与人为善、关心集体,努力使心理品质和情绪状态都达到最佳状态,这无疑是和谐校园、和谐社会建设缺一不可的关键要素。偏执暴躁,便无法与他人友善交往;满身戾气,就会放大负能量随意发泄情绪;内心阴暗,便无法自觉热爱生活奉献社会,若任由心理问题严重的大学生肆意发展而不加以规束和引导,长此以往必将成为社会不稳定因子,进而影响社会秩序^[5]。

三、大学生心理健康问题成因透视

时下社会发展节奏加快,技术更迭迅速,思想观念多元,竞争环境复杂都对“拔节孕穗期”的大学生心理健康造成了或多或少的冲击。大学生适应、调控和承受能力尚且不能完全成熟,这也影响着大学生心理健康的动态发展。总结大学生心理健康问题的成因,既有外部环境诱因,也有内在主观缘由,内外因素相互作用、彼此影响。

1. 外部环境诱因

大学生的学习、生活、社交等外在环境对于其心理健康问题产生重要影响。学校的教育管理制度不够科学化、人性化,造成大学生对于校园生活缺乏认同感和归属感,内心空虚孤独感加剧。学校的心理健康教育相对滞后,在维护大学生心理健康问题、干预心理危机等方面效果不尽如人意。心理健康课程体系不够全面,心理咨询室配置不够健全,心理咨询教师和心理医生专业化程度和数量都有待提高,无法及时回应大学生心理健康问题关切,无法为大学生提供全面科学的心理咨询服务,尤其是在跟踪记录、疏导诊疗等方面做的尚不到位。家庭是人生第一个驿站,成长环境的好坏直接关系到大学生的心理健康状态。生长在亲子关系紧张、家庭氛围不和谐、父母教养方式偏差的家庭环境中,暴躁、易怒、敏感、自卑等性格弱点发生大概率远高于出生在和睦家庭环境中的大学生,产生心理障碍的可能性也较高。新媒体时代网络环境复杂,对于大学生原本不成熟的判断力和认知力造成干扰。有些媒体为博取眼球、增加流量、赚取受益,进行失真报道,动摇大学生的价值观念。这些外在因素对于大学生心理素质、心理成长都造成了不可磨灭的影响^[6]。

2. 内在主观缘由

人的个性千差万别,对于压力、情绪、应激的反映和处理各不相同。大学生的自我意识、主观能动性和性格差异都有可能产生不同的心理健康问题。身体残疾、患有精神疾病的大学生,在一定程度上也会诱发心理问题。思维方

式的不同最直接的后果就是看待事物、为人处世方面的差别。同样的社会热点新闻,有人能从中看到美好品质、人性之光,而有人只关注到矛盾冲突,两种截然不同的态度对于心理健康的影响程度也自然不尽相同。

四、大学生心理健康问题的应对策略

1. 建立健全心理问题预警机制

心理问题预警机制的建立和完善对于防范出现心理危机、顺利解决心理问题意义重大。凡事预则立,不预则废,缺少了预警机制,大学生心理健康问题将陷入艰难境地。高校应当将在校大学生全部纳入心理问题预警机制管理体系之中,在心理问题出现之前进行科学合理预判,通过专门的预警系统对于可能会产生心理问题的大学生进行全方位、多因子的预测和分析,一旦发现某些项目指数高于警戒值,便可初步判定具有心理问题的潜在可能较大,立刻进行更进一步的系统评估。通过预警机制的功能发挥,突发和意外心理问题能够得到及时有效处理,将各种风险和危机影响降低到最低限度^[7]。

2. 重视心理健康教育

高校应当进一步完善大学生心理健康教育体系。不断优化心理健康教育教学资源,掌握最前沿的理论知识,创新教育模式,契合大学生心理特点,探索兼具知识性和趣味性的教学方法。结合在校大学生人数,合理设置心理咨询室数量,完善硬件设施,拓宽心理咨询途径,心理咨询热线、公众号评论留言、心理咨询服务预约等多线并举,方便大学生寻求心理服务,配备一支业务素质高、道德品质好、专业技能过硬的心理咨询师,为遭受心理问题困扰的学生及时纾困解惑。开展有助于大学生身心健康的心理健康教育活动,不定期组织心理健康知识论坛、沙龙和科普大讲堂,开展有关心理健康的情景剧展演和短视频拍摄活动,线上线下联动宣传,鼓励更多的大学生主动参与^[8]。

3. 不断优化自我教育路径

天行健,君子以自强不息。健康的心理状态需要独立自主地进行有意识有计划的自我教育。学会自我调适,不断给自己施加正向的心理暗示,充分调动起自己的思维和行为,建设自我,实现自我。全面客观认识自己,合理进行自我评价,既不妄自菲薄,也不妄自尊大,接受自己的缺点与不足,真正从心底与自己和解,主动学习心理健康知识,掌握更多塑造健康心理素质技术技能,通过转移注意力、向亲友倾诉等方式合理宣泄负面情绪^[9]。如果自我调适无法改变现状解决问题,要积极主动寻求专业心理咨询师、心理医生的帮助,克服讳疾忌医心理,勇敢正视和接受,逃避和拖延无助于心理问题的解决,还可能会愈加严重。构建阳光进取的人际交往圈,多与乐观开朗、自律自

强、目标坚定之人交往,潜移默化中汲取优质能量。

4. 注重家庭建设

无论生活格局怎样变化,家庭建设都应当得到重视,家庭的社会功能、教养作用是不可替代的^[10]。大学生心理健康出现问题,其家庭不可置身事外,应当与学校、社会等形成合力,共同对大学生心理进行疏导与教育。“爱子,教之以义方”,家长应当自觉转变教育观念,摒弃“唯学习至上”的错误理念,在关注子女学业的同时,将心理健康教育置于同等重要位置。主动拉近与子女之间的距离,及时关注子女的情绪波动变化,与子女平等沟通交流,注重言传身教,宽严相济。营造温馨融洽的家庭氛围,满足子女基本情感需求,为塑造子女健康心理状态打下牢固基础^[11]。

新时代的大学生朝气蓬勃、好学上进、视野宽广、开放自信,是可爱、可信、可为的一代。拥有健全健康、开朗稳固的心理状态有助于大学生自由全面发展,有利于社会进步和民族振兴。科学分析大学生心理健康问题成因,对症下药,有的放矢地正确解决大学生心理健康问题,对于培育合格建设者和可靠接班人大有裨益。

参考文献

- [1]胡承孝,万丽芳,王璇.当代大学生心理问题现状及对策研究[J].湖北第二师范学院学报,2019,36(02):46-48.
- [2]孙玮.高校大学生常见心理问题的社会学分析[J].农家参谋,2018(16):176+192.
- [3]马翠婷.关于大学生心理问题相关研究[J].高教学刊,2020(23):50-52.
- [4]白璐.心理健康教育课程对大学生积极心理品质培养作用研究[J].教育教学论坛,2017(11):39-40.
- [5]潘柳燕.心理健康教育中的价值问题研究[D].武汉大学,2012.
- [6]熊琪.高校学生心理问题原因分析及对策建议[J].改革与开放,2010(02):119-120.
- [7]高婷婷.大学生心理问题的特点与心理健康教育研究[J].心理月刊,2019,14(13):57-58.
- [8]张卫平.大学生心理健康教育德育功能研究[D].辽宁大学,2015.
- [9]陈秉公.思想政治教育学原理[M].沈阳:辽宁人民出版社,2001.
- [10]林崇德.大学生心理健康教育[M].北京:人民教育出版社,2009.
- [11]徐庆福,秦瑛,郭萌萌,孙桂君.高职院校大学生心理问题的调查与成因分析[J].黑龙江生态工程职业学院学报,2021,34(06):121-124.