

新时代大学生心理健康现状及对策

刘峻源, 杨 影

摘要:本文以大学生心理健康为研究对象,站在人才培养的角度,围绕新时代大学生心理健康展开研究。首先,结合相关部门近年来发布的一系列调查报告,对当前大学生心理健康现状进行了全面且客观的分析;其次,结合大学生心理健康产生机理,对大学生心理健康各个影响因素以及引发的心理问题,进行了深入分析;最后,在上述研究的基础上,从几个不同的方面详细介绍了新时代大学生心理健康干预对策。

关键词:心理健康;心理问题;大学生心理

doi:10.16083/j.cnki.1671-1580.2023.12.005

中图分类号: G641 文献标识码: A 文章编号: 1671—1580(2023)12—0023—05

社会主义市场经济快速发展,当今社会在经济、文化、教育、科技等各个方面都实现了快速发展,人们的物质生活水平得到大幅度的提升,精神文化生活也日益丰富、多彩。这些都为大学生的健康成长奠定了坚实的基础,使之成长过程更为顺利、顺心。好的生活条件以及成长环境,也使得大学生自小就处于一种被保护、被关爱、被帮助的生活状态,导致其独立自主性较差。在脱离父母、脱离家庭后,大学生不仅需要对自己的生活、学习、工作进行安排,还需要自行处理生活学习中遇到的各类问题。在这个过程中学生也会产生一定的心理健康问题,对其今后的发展造成严重的影响。

一、新时代大学生心理健康现状

(一)整体心理健康状况良好,拥有积极健康的生活心态

中国科学院心理研究所、社会科学文献出版社最新发布的《2022年大学生心理健康状况调

收稿日期:2023-07-08

基金项目:吉林省教育厅研究阐释党的二十大精神专项课题“马克思主义信仰教育中国化时代化研究”。

作者简介:刘峻源(1998—),长春师范大学,硕士在读。

杨 影(1970—),长春师范大学,教授,硕士。

查报告》通过实际调查以及汇总数据,本着客观、科学的态度得出了目前中国大学生整体心理健康状况良好的结论。《报告》围绕大学生心理健康相关性最为紧密的睡眠、恋爱、备考等进行了深入性的调查。

睡眠方面:调查结果显示有接近8成的大学生表示自己每日睡眠时长 ≥ 7 小时,占比79.14%。表示自我睡眠质量良好的学生占比为53.80%。有效的睡眠能够帮助大学生获得身体所需的微量元素,使白天疲惫的神经得到良好的放松、休息,能够最大程度降低呼吸系统、神经系统疾病发生率。恋爱方面:调查结果显示目前正处于恋爱状态的大学生占比为27.61%,同时25.40%正处于单身状态的大学生对恋爱表现出了较高的欲望。这说明当今时代大学生对恋爱抱有较高的期待和欲望。这主要是由于亲密关系的建立,不仅有助于缓解大学生孤独、无聊、焦虑的心理,同时更能够从情感上、从心理上、从行为上起到一定的慰藉、激励、规范效用。从而使大学生对未来、对人生、对就业、对生活产生高度的发展自觉性。考试方面:考试是大学生成长过程中不可避免的一个重要事项,从小学、中学到大学,考试如影随形伴随着学生一次又一次的升学、成长。调查结果显示大学生面对考试普遍存在一定的焦虑与压力,但同时也能够对自我不良心理做出有效的控制与疏导,能够在焦虑、压力心理的驱动下,有目的、有意识地开展学习活动。由此可见适当的压力与焦虑,能够对大学生的良好发展起到一定的积极意义,使之发展目标更明确、发展动力更强劲、发展愿景更强烈。

(二)大学生心理复杂且多变,缺少坚实的心理支撑助力

当今时代的大学生主要是“00”后群体,其年龄在二十岁左右,从心理上来讲这个年龄阶段属于青少年晚期、后期。虽然少年时期良好的教育条件、优渥的生活环境,使其形成了良好的自信、开阔的眼界、独立的个性,使大学生拥有足够的勇气与毅力去面对未知生活中发生的各类挑战和问题。但学生过往单纯、美好的生活经验,不足以形成生活智慧用于辅助大学生对复杂关系、复杂情况做出有效处理。一旦受挫,不仅会对大学生的自信心造成一定的打击,甚至还会对其信念、认知产生强烈的冲击。大学生心理问题复杂多变的现实情况,究其原因主要是缺少坚实的心理支撑与助力。

具体表现为:对待生活中出现的一切未知事物,大学生常常表现出强烈的探索欲望与活力。但反观其后续的行为却往往又缺少理性的判断与思考,而表现出草率、冲动的一面,在对自身情感的处理上,大学生情感起伏变化较大。他们会因暂时获得的小惊喜、取得的小成绩而喜形于色甚至信心倍增,也会因为生活学习中遇到的小挫折、小状况而垂头丧气甚至暴跳如雷;在对待未来未知的生活上,大学生会受到榜样的激励而信心倍增、跃跃欲试,同时也会因一些失败个例和困难而心灰意冷甚至陷入深深的失落、无助当中,这些都是大学生心理复杂多变的重要表现,在各类大学生群体中有着一定的普遍性。

二、新时代大学生心理健康影响因素

(一)家庭因素

家庭因素是影响大学生心理健康的主要因素之一,学生的第一任老师并非我们传统意义上学校中的“教师”,而是养育其长大的父母。父母的教育理念、价值观念、行为习惯、生活方式

以及夫妻关系、家庭收入等,都会对学生的早期成长产生直接的影响。虽然大多数父母在主观意图上都希望能够为子女提供好的家庭环境、家庭氛围,但大多数家庭碍于现实生活各方面的压力,在疲于生活、工作的同时,难免会将一些负面情绪、不正确的观念以及不好的习惯等带入生活当中,并在无形中对子女形成潜移默化的影响,导致其产生焦虑、不安等不良心理,形成懦弱、易怒、暴躁甚至偏激的性格特点。尤其是那些成长在贫困家庭、留守家庭、单亲家庭的学生,特殊的家庭状况造就了其脆弱、内向、自卑、敏感、缺乏安全感的特殊心理环境。这些都属于社会学概念中“原生家庭”能够造成的影响。即便进入到大学阶段,接受了更多优秀文化的熏陶、更多优秀教师的教诲,学习了更多先进的知识,大学生依然难以摆脱来自原生家庭的负面影响,而在性格、心理上表现出一定的缺陷,并引发其人际交往、情感处理、性格及情绪自我调控等方面问题。

(二)社会因素

在科技革命的影响下,各种先进的科学技术逐渐进入了各行各业的生产中,进入了人们日常生活的点滴中。一方面是各行业转型升级的发展走向,另一方面是生活中日新月异的各种新变化、新气象。对于大学生而言,这些变化不仅使其生活学习变得更具便捷性、趣味性、高效性,同时也预示着生活节奏的加快以及社会知识、技术、理念更新速度加剧的现实问题。大学生如若不能够保持持续性学习,就不能根据社会、行业的发展及时对自我能力、知识、素养做出充分的调整,极易导致自己陷入被淘汰的境地。大学生在未来的社会生活中不得不面对住房问题、医疗问题、子女教育问题,这些都是大学生焦虑情绪产生的重要来源。2021年中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告(2019~2020)》就通过实际调查,得出大学生在自评心理健康状况、睡眠质量、焦虑水平、抑郁水平等方面的数据。总体规律是大学生对未来期望越高,比较对象越优秀,其自我满意度会越低。

三、新时代大学生心理健康干预对策

(一)增设心理健康课程,培育大学生积极健康的心理品质

一是要明确心理健康教育原则。要坚持心理健康教育与思政教育相结合、坚持心理健康普及教育与个别心理辅导教育相结合、坚持心理健康课外教育与课堂教育相结合、坚持外部教育与自我教育相结合的原则,开设心理健康教育课程。力求围绕大学生生活、学习甚至工作所能涉及到的各项事宜,对大学生展开全面化、流程化、持续化的心理健康教育,让学生能够更为客观、理性地看待自我心理问题,并在学校教育的强大辅助下获得自我心理调试的能力与技巧,从而助力于心理问题、实际问题的有效解决。

二是要充分利用课堂教育的价值。要坚守课堂在心理健康教育中的主阵地地位,联合思政、法律、就业辅导等相关课程开设心理健康教育课程,使之以选修课的形式固定存在于学生的专业课程体系当中。从专业角度为学生讲解自我效能感、积极心理学、沟通技巧、认知失调理论、自我反思等相关心理健康内容。并借助实际案例的形式对心理健康理论知识、现象、逻辑进行深度解析,使学生能够在专业知识的辅助下,准确对自我特殊情感、心理的产生机理有一个更为清晰的认知,帮助学生积极消除心理上的障碍,达到疏通解郁的效果。

(二)开展心理健康测评,及时干预疏导学生心理健康问题

为更为准确、全面地了解大学生当前的心理健康状况,及时发现大学生心理健康方面存在的潜在问题,高校方面需要面向广大学生开展心理健康测评工作,尽快建立心理健康筛查预警机制。通过大学生心理健康普查调查问卷、症状自量表、自杀倾向量表等,对在校大学生展开广泛的心理健康筛查工作。同时为增强筛查力度以及精准性、全面性,高校方面还需要积极整合学校近年来在教育、心理、管理、医学等多领域积累的资源,邀请专业技术人员、心理学专家为心理健康筛查工作设计以面部识别、音频采集等为特色的智能化多模态心理健康测量系统,使学校教学管理人员能够充分掌握在校大学生心理健康数据,并通过数据呈现出来的走向图分析、判断在校大学生心理健康发展走向。在此过程中,要尤为注意做好测评记录工作,根据卫健委最新发布的《探索抑郁症防治特色服务工作方案》要求,对筛查过程中发现的存在明显心理健康问题的学生,进行健康建档,以便后续相关评估、干预、辅导工作的有效开展。

在心理健康测评结果出炉后,高校方面要将干预、疏导作为心理健康主要任务。为此,站在高校的角度,需要增设大学生心理健康教育与指导中心。开设专门的心理辅导室、音乐放松室、团体活动室、综合素质训练室、沙盘游戏室、积极心理体验中心等并配备专门的心理健康教师、心理健康专业工作者,便于团体心理辅导与个体心理咨询等多样化心理健康干预活动的开展。从专业角度为学生解析抑郁、焦虑、不安等不良心理情绪的缘故,并及时给出治疗干预方案。

(三)建立综合预警机制,帮助学生合理释放潜在心理风险

学校要积极利用辅导员、班委、寝室长接触大学生群体更为便利的优势,将贫困家庭学生、单亲家庭学生、有留守经历的学生,以及在筛查过程中发现的存在心理健康问题的学生,作为重点关照对象。通过辅导员、班委、寝室长各自优势的发挥,为这部分学生提供多角度的关照与关注。如此,不仅有助于学生生活、学习、工作中实际问题的解决,同时也便于心理健康危机事件的及时控制。如,辅导员可以帮助来自于贫困家庭的学生积极申请学校助学金、筛选社会兼职机会;寝室长可以通过做自己力所能及的事,从生活上对那些身患疾病的学生予以特殊关照,帮助其解决生活上的不便。但这一切活动的实施,都需要建立在尊重学生人格、保护学生自尊、听从学生意愿的基础上进行。

此外,学校方面还要联合广大学生家长,在家校合作的基础上建立大学生心理危机干预机制。要积极畅通家校沟通渠道,尽快掌握学生家长微信、QQ、电话等信息,并将学生班主任、辅导员的联系方式反馈给家长,确保双方的有效沟通,并通过“线上心理健康小课堂”的形式开设与大学生心理健康相关的专题讲座,邀请家长在线观看,增进广大家长对大学生心理健康问题的重视,还可以邀请家长与学生共同填写心理健康调查问卷,便于学校方面对一些由原生家庭导致的隐秘性心理问题的发现和干预。对于存在严重心理健康问题需要及时就医的,学校方面要耐心做好与家长的沟通、解释工作,不仅要借助专业心理健康知识,为家长讲解就医的必要性,消除其对医院精神科的恐惧感,同时还要为家长带领学生就医提供一定的帮助,如为其介绍专业医生或医院,为其提供学生心理健康档案、帮助其解决住宿问题等等。

四、结语

综上所述,当今时代大学生心理健康状况整体发展趋势良好,但受多重因素的影响也存在一些不容忽视的问题。在未来的工作中,学校方面要积极发挥教育主导作用,继续对大学生心理健康予以持续的关注,并在教育、管理甚至科研方面予以大力支持。在尽快建立健全高校大学生心理健康教育预警机制的同时,为大学生心理健康问题的解决提供强有力的支持。

[参考文献]

[1]张金娟.新时代大学生心理健康教育现状及路径探析[J].文化学刊,2022(03).

[2]闫明举,吴金津,王祺,等.新时代“00后”听障大学生入学适应性分析及对策研究[J].创新创业理论与实践,2021(20).

[3]刘梦迪,薛玉琴.新时代大学生心理健康教育存在的问题及对策[J].辽宁教育行政学院学报,2021(01).

[4]郝颖.新时代大学生心理健康教育创新的现实难题与对策[J].教育与职业,2020(09).

[5]严丽文.新时代大学生心理健康教育存在的问题与对策[J].延边教育学院学报,2018(04).

[责任编辑:盛暑寒]

The Current Situation and Countermeasures of Psychological Health of College Students in the New Era

LIU Junyuan, YANG Ying

Abstract: The article takes the psychological health of college students as the research object, and conducts research around the psychological health of college students in the new era from the perspective of talent cultivation. First, based on a series of survey reports released by relevant departments in recent years, a comprehensive and objective analysis is conducted on the current mental health status of college students. Second, based on the mechanism of the psychological health of college students, an in-depth analysis was conducted on the various influencing factors and psychological issues caused by college students' psychological health. Finally, based on the research above, this paper provides a detailed introduction to the psychological health intervention strategies for college students in the new era from several different aspects.

Key words: psychological health; psychological issue; college student psychology