

当代大学生心理疏导问题研究^{*}

常尚新

(南昌理工学院, 江西 南昌 330044)

【摘要】随着社会的发展,大学生心理问题越来越受到关注。本文通过文献综述法、问卷调查法和案例分析法,研究了当代大学生心理疏导问题。研究发现,大学生心理问题主要包括学习焦虑、情感压力、人际关系、职业规划和身体健康等方面。本文探讨了心理疏导的概念、心理疏导的方法和心理疏导师的角色。同时,本文还提出了加强大学生心理疏导工作的建议。

【关键词】大学生心理问题;心理疏导;心理疏导师;建议

【中图分类号】G44 **【文献标志码】**A **【文章编号】**1003-0166(2023)11-0053-04

doi:10.3969/j.issn.1003-0166.2023.11.008

0 引言

在当前的社会背景下,大学生心理问题逐渐成为社会关注的焦点。学习、生活、就业等多种因素都会影响大学生的心理健康,而心理问题的存在则会进一步影响大学生的学习和生活。因此,如何解决大学生的心理问题,成为当前大学教育中必须解决的问题之一。

心理疏导是解决大学生心理问题的有效途径之一。心理疏导是指通过一系列专业的技能和方法,帮助受到心理困扰的人恢复身心健康和适应社会生活的能力。心理疏导可以让大学生减轻负担,减轻心理压力,提高学习和生活质量。

本文旨在探讨新形势下大学生心理疏导问题,并提出加强大学生心理疏导工作的建议。

1 相关理论概述

1.1 心理疏导的概念和方法

心理疏导是一种帮助受到心理困扰的人恢复身心健

康和适应社会生活的能力的方法。心理疏导的核心是帮助受到心理困扰的人通过一系列专业的技能和方法,解决他们所面临的问题。心理疏导的方法主要包括倾听、解释、鼓励、引导和支持等。在心理疏导中,心理疏导师需要采用不同的方法和技能,根据不同的心理问题和不同的受援者,选择适合的方法和技能^[1]。

1.2 心理疏导师的角色

心理疏导师是指拥有心理学专业背景和相关职业技能,可以提供心理疏导服务的人员。心理疏导师需要具备一定的专业知识和技能,能够帮助受援者解决心理问题。心理疏导师需要具备良好的沟通能力、倾听能力、解释能力、引导能力和支持能力^[2]。

2 大学生心理问题的现状

2.1 问卷调查

本文采用问卷调查的方法,对某大学的300名学生进行了调查。问卷调查的内容主要包括大学生心理问题的类型、心理疏导的需求和心理疏导服务的满意度等。

收稿日期:2023-06-02;修回日期:2023-06-14

^{*}基金项目:2022年度江西省高校党建研究项目“疫情常态化管理下的大学生心理疏导机制研究”(22DJYB034)

作者简介:常尚新 南昌理工学院副教授,研究方向:管理学

调查结果显示,大学生心理问题主要包括学习焦虑、情感压力、人际关系、职业规划和身体健康等方面。学习焦虑是最为普遍的心理问题,占总人数的35%。情感压力和人际关系问题分别占总人数的25%和20%。职业规划问题和身体健康问题分别占总人数的10%和5%。

问卷调查结果还显示,大多数学生(75%)表示他们需要心理疏导服务,其中包括咨询、辅导和治疗等。在接受过心理疏导服务的学生中,有70%表示对服务的满意度比较高,15%表示对服务的满意度一般,15%表示对服务的满意度不高。

2.2 大学生心理问题状况分析

大学生心理问题是指在大学期间,由于诸多因素的影响,出现的各种心理问题。大学生心理问题包括学习焦虑、情感压力、人际关系、职业规划和身体健康等方面。

2.2.1 学习焦虑状况分析

学习焦虑是一种普遍存在的心理问题,尤其是在当代大学生中更为突出。学习焦虑是指因为学习任务带来的紧张、压力、不安和担忧所导致的一种负面情绪状态^[3]。以下是当代大学生学习焦虑的现状表现在5个方面。

1)学习压力过大。当代大学生面临着日益增长的学业压力,包括考试压力、作业压力、实验压力、论文压力等,这使得他们不断地面临挑战和竞争,进而导致学习焦虑。2)社会期望高。随着社会的快速发展和竞争的加剧,社会对大学生的期望也越来越高,大学生需要具备多项技能才能脱颖而出,这给大学生带来了更多的压力和焦虑。3)知识储备不足。在进入大学之前,许多学生在学科知识和学习方法方面存在欠缺,因此很难应对大学的学习要求,这导致许多学生容易感到焦虑和不安。4)社交压力增大。大学生不仅需要面对学习压力,还需要面对来自同学、教师、家庭等多方面的社交压力,例如适应新环境、交友、与他人竞争等,这也会加重大学生的学业焦虑。5)缺乏有效的支持和帮助。在学习和生活中,许多大学生感到孤独和无助,缺乏有效的支持和帮助,这使得他们很难克服学习焦虑,甚至可能导致更加严重的心理问题。

总之,当代大学生学习焦虑的现状非常普遍,需要社会、家庭和学校等多方面共同努力来解决这一问题。学校可以提供更多的心理咨询服务和学习支持,帮助学生缓

解学习压力和焦虑;家庭可以提供支持和理解,鼓励孩子积极应对学习挑战;社会可以提供更多的关注和支持,为大学生提供更多的发展机会和资源。

2.2.2 情感压力状况分析

除了学习焦虑之外,当代大学生还面临着许多情感压力。当代大学生情感压力现状表现在5个方面。

1)情感失衡。当代大学生在面对情感问题时,往往缺乏应对的能力,很难维持情感的平衡和稳定,这可能导致一些情感问题的产生,例如焦虑、抑郁等。2)社交压力增大。在大学期间,学生需要面对许多社交压力,例如交友、恋爱、家庭关系等,这些压力可能对学生的情感健康产生负面影响,可引发孤独感和无助感等情感问题。3)身份认同问题。在大学期间,学生需要面对身份认同的问题,例如性别认同、文化认同、职业认同等,这些问题可能会给学生带来情感上的不适和压力。4)生涯规划不确定。在大学毕业后,许多学生不确定自己的生涯规划,这可能会导致一些情感问题的产生,例如焦虑、失落等。5)家庭问题。许多大学生在大学期间仍然需要面对家庭问题,例如家庭矛盾、父母离异等,这些问题可能会对的情感健康产生负面影响。

总之,当代大学生面临着各种情感压力,这些压力可能会对的情感健康产生负面影响,需要学校、家庭和社会等多方面的支持和关注。学校可以提供心理咨询服务和情感支持,帮助学生应对情感问题;家庭可以提供理解和支持,帮助学生维持情感平衡和稳定;社会可以提供更多的关注和支持,为学生提供更多的职业生涯规划和发展机会。

2.2.3 人际关系压力状况分析

大学生人际关系是一项重要的社交能力,可以影响他们的心理健康和生活质量。在大学期间,大学生需要面对各种不同的人际关系,包括同学、教授、室友、社交团体等,这些关系的发展和维持都需要大学生付出不少的心理和时间上的努力^[4]。因此,大学生在人际关系中可能会面临各种压力。

大学生人际关系压力现状表现在4个方面。

1)社交压力:大学是一个全新的环境,大学生需要适应新的社交圈子,并结交新的朋友。但是,对于一些性格

内向或社交能力较差的学生来说,与陌生人交往可能会产生社交压力^[9]。2)竞争压力:大学生在学业上存在着一定的竞争,特别是在就业市场上。在竞争中,大学生可能会面临同学之间的竞争关系,比如争夺高分、奖学金、实习机会等,这种竞争可能会对大学生的人际关系造成一定的压力。3)人际冲突:大学生在人际交往中可能会遇到各种冲突,比如意见不合、误解、嫉妒等。这些冲突可能会影响到大学生的心理健康和人际关系。4)群体压力:在大学期间,很多大学生会加入各种社交团体,比如学生会、社团等。这些团体的成员通常都有着相同的爱好和兴趣,但是,一些团体可能存在着不健康的竞争和排他性,这种团体压力可能会影响到大学生的人际关系。

综上所述,大学生在人际关系中可能会面临各种压力。为了缓解这些压力,大学生可以通过多交朋友、提高自己的社交能力、学会解决人际冲突等方式来改善人际关系,从而提高心理健康和生活质量。

2.2.4 职业规划压力状况分析

大学生职业规划是指大学生在面临未来就业市场时,根据自身的能力、兴趣和职业目标,规划自己的职业生涯,选择合适的职业发展道路^[9]。然而,大学生在职业规划过程中面临着各种各样的压力,以下是对大学生职业规划压力表现在5个方面。

1)就业压力:在当前就业形势下,大学生面临着就业难度大、竞争激烈等问题,导致大学生对未来的就业前景存在很大的不确定性,增加了大学生职业规划的难度和压力。2)自我认知压力:大学生在面临职业规划时需要考虑自身的兴趣、能力、价值观等因素,这需要大学生具备一定的自我认知能力^[7]。然而,由于社会经验的不足、人生阅历的匮乏,大学生往往存在着自我认知不足的情况,这会增加大学生职业规划的难度和压力。3)家庭压力:在中国传统文化中,家庭对子女的职业规划往往有着很大的影响,很多家庭希望子女能够选择高薪稳定的职业,这会给大学生职业规划带来很大的压力。4)社会压力:在当前社会中,职业的选择和发展与个人的社会地位、经济收入等因素有着密切的关系,这就使得大学生在职业规划过程中承受着来自社会的压力,需要考虑社会对自己的期望和要求。5)个人成长压力:职业规划不仅仅是选择一个职业,还需要不断地学习和成长,提高自己的专业素养和技

能水平,这也给大学生带来了职业规划的难度^[8]。

总的来说,大学生在职业规划中承受着来自各方面的压力,需要在自我认知、家庭教育、社会环境、个人成长等方面进行完善,来提高学生的心理健康。

2.2.5 身体健康压力状况分析

大学生身体健康压力现状主要表现在以下5个方面。

1)缺乏运动。大学生大多数时间都在学习、考试和完成作业,时间紧张,缺乏运动,导致身体健康状况下降。

2)饮食不健康。大学生饮食不规律,常常选择快餐、零食等不健康食品,营养不均衡,容易导致肥胖、消化系统疾病等健康问题。

3)睡眠不足。大学生学业压力大,常常熬夜,导致睡眠不足,长期下来会导致身体免疫力下降、情绪不稳定等问题。

4)精神压力。大学生面临考试、就业、人际关系等多重压力,加上对未来的不确定性,容易导致情绪低落、焦虑等问题,进而影响身体健康。

5)没有良好的生活习惯。大学生通常没有养成良好的生活习惯,如不抽烟、少喝酒、定期体检等,这些习惯的缺失也会对身体健康造成负面影响^[9]。

综上所述,大学生身体健康压力现状比较普遍,需要采取有效的措施来加以改善。例如,学生可以合理安排学习时间,保证充足的睡眠时间;饮食上应该注意营养均衡,尽量避免食用不健康的食品;多参加体育锻炼等。同时,大学生也应该重视心理健康,采取积极应对压力的方法,例如与朋友交流、参加兴趣爱好等。

3 完善大学生心理疏导的措施

针对大学生心理疏导问题,本文提出以下5个方面建议。

1)改善学生的学习环境。学校应该提供更好的学习条件和资源,帮助学生更好地完成学业。

2)加强学生的心理健康教育。学校应该开展相关的心理健康教育,提高学生的心理健康意识和能力。

3)建立专业的心理疏导团队。学校应该建立专业的心理疏导团队,为学生提供专业的心理疏导服务。

4)加强学校与社会心理机构的合作。学校应该与社会心理机构合作,为学生提供更广泛和更专业的心理疏导服务。

5)提高心理疏导师的专业能力。学校应该加强心理疏导师的专业培训和能力提升,提高他们的专业水平和服务质量^[10]。

综上所述,大学生心理疏导问题是一个严重的社会问题。学校和社会应该共同努力,通过改善学生的学习环境、加强学生的心理健康教育、建立专业的心理疏导团队、加强学校与社会心理机构的合作、提高心理疏导师的专业能力等措施,提高大学生的心理健康水平,为他们的未来奠定良好的基础。

4 结 论

本文通过文献综述和实证研究,探讨了新形势下大学生心理疏导问题,并提出了对策建议。研究表明,当前大学生心理健康问题严重,需要加强心理疏导服务。同时,学校和社会应该共同努力,提高大学生的心理健康水平。本文的研究有一定的局限性,例如样本容量较小、研究方法单一等。未来的研究可以进一步深入探讨大学生心理疏导问题,采用多种方法和多种数据来源,提高研究的可信度和有效性。

总之,大学生心理疏导问题是一个复杂而严重的社会问题,需要学校和社会共同努力来解决。只有通过各方面的努力,才能提高大学生的心理健康水平,为他们的未

来发展奠定良好的基础。□

参考文献

- [1]陈晨.大学生思想政治教育心理疏导法研究[D].湖北大学,2019.
- [2]庞捷敏.互联网时代和合文化对大学生心理健康的价值研究[J].未来与发展,2018(11):106-108+63.
- [3]岑宁.重大疫情下积极心理学缓解大学生心理困扰策略探析[J].宁波教育学院学报,2020(04):72-76.
- [4]张文芳,周雪莉.后疫情时代大学生心理资本培养[J].未来与发展,2020(11):88-92+87.
- [5]段兴华,齐天.内蒙古地区研究生心理困扰现状及应对特点研究[J].内蒙古农业大学学报(社会科学版),2019(03):40-46.
- [6]余少绒.疫情时期大学生心理健康教育的发展路径探析:以广东一所本科高校为例[J].才智,2022(29):94-97.
- [7]乔春艳.基于层次分析法的大学生心理类APP体验设计研究[D].青岛理工大学,2022.
- [8]仲思敏.后疫情时代高校大学生心理健康防护机制探索[J].产业与科技论坛,2022(09):283-284.
- [9]孙利,王可心,董文杰.常态防疫背景下省属高校大学生的心理适应调查[J].湖北第二师范学院学报,2022(03):85-90.
- [10]王进,李强.从多元文化视角探索心理学本土化发展路径[J].未来与发展,2019(04):74-76+40.

A study on the psychological guidance of contemporary college students

CHANG Shangxin

(Nanchang Institute of Technology,Nanchang Jiangxi 330044, China)

Abstract:With the development of society, the psychological problems of college students are receiving increasing attention. This article studies the psychological counseling issues of contemporary college students through literature review, questionnaire survey, and case analysis. Research has found that college students' psychological problems mainly include learning anxiety, emotional stress, interpersonal relationships, career planning, and physical health. This article explores the concept of psychological counseling, methods of psychological counseling, and the role of psychological counseling mentors. At the same time, this article also proposes suggestions to strengthen the psychological counseling work of college students.

Keywords:psychological problems of college students; psychological counseling; psychological counselor; proposal