

立德树人背景下高校学生心理健康影响因素分析

张世瑞 张林霞 李晓庆

(武汉轻工大学, 湖北 武汉 430048)

摘要: 伴随着我国教育体制改革的不断深入, 高等教育在我国占有的地位越来越重要。在高校学习阶段, 学生往往会面临各种各样的压力, 比如就业压力、学习压力、生活压力、社交压力、考研压力等等。如果学生们的这些压力无法消除, 他们会出现逃课、辍学等不良行为。在立德树人理念的指导下, 为了提升学生心理健康教育的成效, 本文首先讲述了心理健康的概念, 其次探讨了高校学生心理健康研究现状, 着重分析了其心理健康存在的问题及影响因素, 最后提出了改善心理健康状况的建议, 以期从根本上解决他们的心理健康问题。

关键词: 高校学生; 心理健康; 影响因素

随着社会经济的高速发展, 我国高等教育院校招生规模扩大, 高校学生总量持续上升, 但他们身心健康状况却是不容乐观, 频繁暴露出一些问题。高校学生正处于从教育向社会工作转变的重要阶段, 在这个阶段, 他们会面临各方面的巨大压力, 进而导致他们产生了错误的思想观和价值观。有研究表明高校学生中存在心理健康问题的群体占 11%—30% 之间^[1]。帮助学生缓解来自各方面的压力既是社会主义精神文明建设的重要途径, 也是完成立德树人基本任务的必要举措。高校学生的心理健康问题是思想道德教育的重要基石, 立德树人是当前高校教育者们共同遵循的宗旨, 所以深入研究高校学生心理健康的影响因素是至关重要的。

一、心理健康的概念

心理健康包括了医学、心理、社会等各方面的健康问题, 由于个人、社会、文化等背景的差异, 国内外学者对心理健康的看法与立场各不相同, 目前心理健康并没有统一的概念。根据 WHO 对心理健康的概念, 和一般人们所理解的传统观念有较大的差异。它主要包括了三项基本内涵: 身体健康、心理健康, 以及有良好社会适应能力。三者紧密联系在一起, 互为补充, 不可分割, 这是心理健康概念的本质。本文归纳为两个层面: 一是良好的内外和谐状态, 二是心理健康有高低水平之别。如果从较低的层次来理解, 则是一种没有心理疾病或行为问题的状态; 高层次的理解是指人们对周围的事物和对自身的客观认识, 从而实现心理的调整, 使自己的潜力最大化, 可以使人们更好地融入到社会中, 更好地为社会和人类作出贡献的健康的心理发展状态。

二、高校学生心理健康研究现状

近年来我国高校学生心理健康问题的研究取得了较快的发展。纵观国内相关的文献, 发现研究对象比较多元化。研究对象多为高校学生的心理健康状况, 以及对某些特定学生的研究, 如贫困学生、农村学生以及军事院校、医学院校等学生。提高了研究目标的实用性, 最初高校学生心理健康的研究是以调查报告形式为主, 现在发展为对心理健康相关因素、实践应用性研究、干预性研究, 目前研究的重点是心理咨询和治疗^[2]。随着研究的不断深入, 影响因素的研究逐渐形成了一个体系, 从对个体的影响因素的研究逐渐向系统化发展, 其中包括了个人内在和外在的因素。张永雄, 杨敏梨认为, 大学生的心理健康主要有: 评选竞选、学业问题、人际关系、环境适应、家庭问题等多种, 其中人际关系、性问题、学业压力、环境适应等日常生活事件较为普遍。廖友国, 何伟, 吴真真认为, 大学生的心理需求水平总体上比较合理, 但不同年级、不同性别、不同学科的学生的心理需求水平存在一定的差异。此外, 有关研究发现, 人际关系敏感、焦虑、恐惧是私立学校大学生最常见的心理问题, 其次为敌对性、妄想, 心理问题较一般大学生多。

张喆的研究表明, 目前高校大学生的心理问题主要表现为人际关系处理、学业压力、就业压力、挫折承受能力等。

三、新时代高校学生心理健康方面存在的问题

(一) 抗压能力不足

目前, 高校学生群体以 95 后至 00 后为主, 大部分是独生子女, 由于家长的溺爱, 他们具有较强个性风格, 但是也缺乏独立解决及处理问题的能力。面临理想与现实的差距, 学业和自我发展的迷茫, 人际关系和感情问题的处理不恰当, 这些都会使他们感到很大的压力。据统计, 有 13% 的学生在一周或更长时间内感到精神紧张^[3]。由此可见, 高校学生的抗压能力不强, 需要加强心理承受能力。

(二) 娱乐化影响下的价值观扭曲

在网络信息极为发达的新时代, 高校学生已成为网络的主要人群, 而他们的人生观、价值观处在未完全形成的阶段, 在各种分散的、娱乐的影响下, 容易造成错误的判断, 从而产生了错误的价值观。根据调查资料得知, 喜欢看文娱资讯的高校学生比重非常大, 关心政治资讯、财经新闻的学生很少, 绝大多数的学生只对娱乐性的新闻信息更感兴趣^[4]。在娱乐至上的校园热潮下, 使他们逐渐产生了不务实的思想, 心理健康存在着很大危机。而且很多高校学生追求一定的经济条件, 也追求个性以及风格的独立, 只有极少部分学生会选择辛勤工作来获取丰厚的酬劳。可见新时代的高校学生普遍追求自由、独立、张扬的个性, 希望可以借助物质的丰盈来满足心理需求。因此很多高校学生更加沉迷于网红、明星等受追捧的高收入职业, 只对网络、游戏、娱乐等痴迷, 缺乏健康的课外生活, 不能正确地认清自己的位置, 缺少学习的动力, 缺乏清晰的学习目标, 没有长期的职业规划。

四、影响高校学生健康状况的因素

(一) 社会评价标准的变化

在现行的教育制度下, 对高校学生的评价与认同, 主要以学业表现为基础。学校更加注重学生的综合素质, 比如流利的英语、熟练使用电脑、独立思考等。这些新要求是一种经验的积累, 但部分学生由于受到的教育水平不同, 缺乏相应的知识积累, 难以适应新的需求。此外, 在学校中学习成绩已不再是唯一的衡量标准, 专业、社会活动、家庭背景、人际关系等都成为一种立体的社会评估体系。对于社会评价较低的学生, 由于没有学习上及其他方面的优势, 在这种大环境的影响下, 他们的社会评价就更低了。

(二) 经济压力的影响

部分学生出身于贫困家庭, 这种家庭环境因素的影响会导致学生们产生一定的自卑心理, 进而对其社交产生一定的影响。贫困生面临着经济的压力, 因为没有足够的物质支持, 大部分的贫

困学生都要靠自己的力量来支付学费和生活费。由于对贫困家庭有着一定的刻板印象,很多人觉得贫穷家庭的人比较自私、小气、缺乏见识,这些因素会给贫困学生带来心理上的不舒服,给他们造成了一定的压力,甚至会妨碍他们的人际关系。

(三) 生活学习方面的压力

学习方法的变化和应试教育带来的精神紧张是造成亚健康的主要因素^[5]。各类奖学金的评定已成为高校生活中备受关注的问題,高校学生需要面对紧张的学业竞争,这往往会导致学生的学习压力增大,精神压力过大。而精神压力过大会导致出现心理性失眠、紧张性头痛、心跳过速等,对心理及身体系统造成不良的影响。

(四) 个人原因

1. 生活起居无规律

高校学生对日常生活起居缺乏重视,而不生活的不规律是导致消化系统疾病、头痛、失眠的主要因素。由于长期没有规律生活习惯,不仅会导致营养不良、睡眠质量下降,还会影响到人体的神经、体液、内分泌等,从而对身体造成严重的不利影响。并且很多学生也存在吸烟、酗酒、熬夜打牌、下棋、上网等不良行为习惯,使身体的免疫力下降,身体的生理节律被打乱,导致全身乏力、失眠、头晕、头痛、精力不能长时间集中等多种不适出现。而且国外的研究认为青少年的反抗、攻击点、控制点、自尊低等个性特点与抽烟、喝酒行为有关。

2. 缺乏体育锻炼,沉迷网络

高校体育活动存在着较弱的主观能动性,高校学生长期坚持体育锻炼的比例较低。有体育锻炼的学生要比偶然参与锻炼的学生身体状况好很多。而现在的学生缺乏体育锻炼,过度沉迷网络加剧了他们的孤独感和忧郁,因为孤独会被互联网所吸引,沉迷网络会对高校学生的心理健康产生不良影响,从而使其产生亚健康状况。

五、推进高校学生心理健康状况改善的对策建议

立德树人,首先要讲思想品德。在新媒介时代,信息空前开放,思想文化日益多样化,学生的心理健康问题,需要社会、学校、家庭、学生个人的共同努力,才能从根本上解决问题。

(一) 立足于社会背景,引导正确的价值取向

新时期高校学生的思想政治教育呈现出多样化、开放性的特征。要与时俱进,探索教育教学方式的改革。有关部门要制定政策措施,积极探索思政教学,并支持和建设一批高效便捷的网络思政教育平台,如易班,促进思政优质资源的共享。同时,要对新兴网站的信息引导加以完善和整改,尽量减少不良信息的传递,营造一片洁净的网络世界。社会要构建良好的社会主义核心价值观,做广大青少年的道德典范和先进楷模,要引导高校学生形成良好的世界观、人生观、价值观,重塑学生对外部世界的认知与判断能力,充分发挥传统优良的文化教育功能。

(二) 以学校教育为切入点构建全方位的育人机制

新时代要求学生德、智、体、美、劳全面发展,以人本管理为教育理念加强学生的素质教育,构建全过程、全方位的人才培养体系。首先,学校应发挥第一课堂的引领作用,积极创新陈旧的教学模式,充分调动学生的主动性、创造力,激发他们的学习积极性,让学生在课堂中发挥出应有的社会功能,使每一节课都可以作为学生发展心理健康的主要场所,促进学生从整体上建立长期的学习和生活目标;其次,在第二课堂中要充分利用第一课堂的辅助功能,在第一课堂来激发学生的第二课堂兴趣,使第二课堂的内容更加丰富,活动的方式更加多样化,从而达到育人效果的全面覆盖^[6]。

(三) 基于家庭教育,建立挫折教育观念

家庭教育是一个人的生命与成材的重要组成部分,所以家长在学生心理健康教育中扮演着不可取代的角色。家长要认识到孩子的成长规律,在孩子的成长中要不偏袒、不宠溺,要重视培养他们的独立精神和坚韧的意志品质。培养他们敢于面对挑战,面对问题,能够解决问题,正确看待失败和挫折,学会直面困难和挑战,不低头,不气馁,不抱怨,以积极乐观的态度面对,以坚韧的品质来面对未来的挑战,只有这样,他们才能面对未来的坎坷挫折,成为一个有担当的人^[7]。

(四) 以自我提升为核心,明确学习目标

在日益激烈的社会竞争中,应针对自身的特点进行全方位的学习,提高自己的综合素质。在学习上,要全方位提高自己的专业技术,制定科学的职业计划,提高自己的内在能力;在日常生活中,要养成良好的生活习惯,积极地了解心理健康知识,学会调整自己的情绪,释放自己的精神压力。同时,要善于运用自己周围的资源,当遇到心理问题时,要敢于咨询心理咨询,正确、有效地解决问题,有效建立积极乐观、奋发向上的精神状态。

(五) 鼓励贫困生自强、自信,努力实现自我

老师、同学要共同关心与协助贫困学生,帮助他们克服心理障碍,这种帮助是让他们敞开心扉的一种外在的力量。真正摆脱心理疾病,最重要的还是贫困学生个人。要教导贫困生成才不但要有文化知识、科学技术,还要人格健全、有理想、有勇于创新的精神。在解决学生的实际困难时,要为其积极申请助学贷款、减免学费、助学基金等,以消除学生的心理压力和焦虑^[8];要强化他们自己的心理健康知识和个性的培养,把“消极观念”变成“积极观念”,正视生活,把当前的贫穷转化为一种激励,以实现自身的生命价值。

六、结语

由于各种因素的影响,高校学生的心理健康状况出现了一系列问题,这给他们的心理健康发展带来了不利的影响。因此,本文对高校学生心理健康影响因素进行了分析,其中包括:社会评价标准的变化、经济压力的影响、生活学习方面的压力、个人原因四个方面,同时对推进高校学生心理健康状况改善提供了对策,对于推动高校学生成长具有十分重要的现实意义。

参考文献:

- [1] 霍胤睿.“三全育人”视域下高校心理健康教育路径研究[D].浙江工商大学,2022.
- [2] 田娜娜.心理育人视角下高校心理健康教育创新发展的路径探究[J].保山学院学报,2021,40(04):68-73.
- [3] 王毅.“立德树人”视域下高校心理健康教育专业化教师队伍的精准构建[J].襄阳职业技术学院学报,2021,20(02):125-128.
- [4] 杜娟.心理育人视角下高校心理健康教育的困境与应对策略[J].江苏经贸职业技术学院学报,2021(02):76-79.
- [5] 武海鹏.高校大学生心理健康的主要影响因素分析[J].长春大学学报,2021,31(02):30-33.
- [6] 郝宝珠,王国良.立德树人背景下高校学生心理健康状况及影响因素分析——以河北民族师范学院为例[J].大众标准化,2020(02):62-63.
- [7] 霍妍,边微.高职学生心理健康状况及影响因素分析[J].佳木斯职业学院学报,2015(09):32.
- [8] 钱慧.LN高校学生心理健康教育主要影响因素分析研究[D].华南理工大学,2013.