

# 关于大学生心理健康成长影响因素及解决方法的研究

石秀荣

(山东女子学院, 山东 济南 250300)

**摘要:** 随着社会的快速发展, 激烈的竞争意识似乎已经在大学生心底根深蒂固, 由此引发的高校学生出现心理问题的数量在逐年递增, 这将严重影响大学生的健康成长, 同时也不利于建设社会主义现代化全面人才的储备。因此, 加强对大学生心理健康问题影响因素的深入分析与整合, 并且探索有效的解决方法是当前乃至今后所有一线教育工作者们的重要任务。在此背景下, 为了给广大教育工作者们提供切实可行的参考, 本文立足于当代大学生的身心发展规律与实际受教育情况, 针对于大学生心理健康成长影响因素及解决方法进行了深入讨论, 以期能够切实帮助大学生渡过难关, 维护校园甚至整个社会的稳定和谐。

**关键词:** 大学生; 心理健康; 影响因素; 解决方法

在新时代的大背景下, 随着高校人数的日渐增多, 激烈的市场竞争在无形之中便给高校大学生的生活、学习、就业等带来了巨大的压力, 随之大学生心理问题出现的次数更频繁, 得到了社会各界人士的广泛关注。实际调查数据显示, 现如今虽然从整体上来看部分高校学生的心理健康水平处于正常, 但是其中不乏有些特例, 在消极情绪的影响下, 对学生的心理健康造成了或多或少的损害。因此, 大学阶段的教育应给与心理健康教育更多关注, 通过借助先进的教育方法, 在全新思想观念的指导下, 以期能够给这项工作带来积极作用。

## 一、大学生心理健康成长影响因素

### (一) 学生自身因素

首先, 大学本就是社会的缩影, 大学中的学生们来自四面八方, 不管是家庭条件、社会背景还是经济文化等都各不相同。这时候, 如果某些学生的攀比心强, 那么很容易造成对自己、对家庭的不自信, 甚至还会产生不满社会的情绪, 逐渐地这些学生的心理就会出现心理问题。另外, 沟通交际能力同样是大学生必备的基本能力, 如果这时候交往出现障碍, 那么也会给学生的世界观造成冲击, 使得学生的世界观出现问题。

其次, 学生自身的性格也是现如今影响学生心理健康成长的重要因素。大学生这个年龄阶段正值三观建立的关键期, 这时候的他们会格外在意别人对自己的评价, 最为重要的是他们对于别人的评价常常缺乏正确的认知, 这时候是最容易出现心理问题的。

### (二) 学校方面因素

学校对心理健康教育的不重视、认知不科学是影响大学生心理健康发展的重要因素之一。长期以来, 很多大学认为对学生的心理健康教育可有可无, 甚至在某些时候还将其与思想政治教育完全混淆, 这就使得高校内大部分学生都缺少心理卫生知识, 心理保健能力薄弱。除此之外, 一些高校迄今为止并没有在学校内专门设置心理咨询室, 也没有聘请专门的心理咨询师到学校开展心理健康教育。一些学校虽然开设了心理健康教育课程, 但是教师的综合教学水平与专业技能不高, 使得这门课程形同虚设, 并没有切实发挥出其教育的功效。在这样的背景下, 一旦学生处于消极、压抑、痛苦或者焦虑的心理状态时, 他们无法找到倾诉的对象, 又没有自我疏解的能力, 促使学生的不良心理反应进一步恶化, 最终发展成为心理疾病或者心理障碍。

### (三) 社会方面因素

如今, 网络已经基本覆盖我国每个角落, 每个细节, 网络在为学生的生活、学习带来诸多便捷的同时, 给大学生思想造成的冲击同样不可忽视。一些社会上的不良风气很容易通过网络逐渐散播开来, 如果学生自我控制能力较弱, 且信念不坚定, 那么这些不良风气就会侵蚀学生的思想, 改变学生的行为, 使得学生养成一些不好的习惯。这时候的他们最为缺乏的就是精神支柱, 随之消极的心理也将在潜移默化之中腐蚀学生的思想, 导致学生心理不健康的现象频发。

### (四) 家庭方面因素

家庭氛围如何, 将与学生成长有着密切的联系, 从根本上来说, 学生对社会、世界的看法很大程度上会受到家庭的影响。我们都说, 家长是孩子的启蒙老师, 良好的家庭教育, 将为学生构建积极乐观的心理环境, 有助于学生形成正确的人生观、价值观与世界观。然而, 纵观现在的家庭教育状况, 如今的大学生大多为独生子女, 即使有兄弟姐妹, 他们也全部都在家长的悉心呵护中长大。物质的充足与丰富导致当代大学生忆苦思甜的意识薄弱, 且经常是以自我为中心, 不仅依赖性强, 独立性弱, 更为重要的是家长欠缺对学生的合作意识培养, 很容易导致学生在步入大学的校门之后不习惯集体生活, 不懂得如何与教师、同学沟通相处, 不和谐的人际关系往往会滋生不健康的心理, 进而引发心理问题。

### (五) 就业心理压力

当今时代, 随着社会竞争的加剧, 加之每年从高校毕业的毕业生数量呈现出来的是逐年递增的形势, 毋庸置疑, 就会给学生带来巨大的就业压力, 就业形势日益严峻, 导致学生不管是在生活还是学习过程之中都会表现出来极大的紧张感与压迫感, 直接影响到学生的心理环境健康。虽然, 现如今, 通过校园招聘与社会招聘等多种渠道与途径已经为缓解高校学生的就业压力发挥了积极的作用, 但是随着每年高校毕业生数量的激增, 与之相对应的是社会提供的有限的岗位, 这将严重造成供大于求的严峻形势。同时, 很多高校大学生为了提高自身的竞争力, 还会努力考取一系列专业以外的证书, 但是仍旧不能很好地缓解就业难带给大学生巨大的失落感与无助感。部分学生对自己的未来非常迷茫, 找不到方向, 一些心理承受能力较弱的学生便会放弃自己, 自甘堕落, 甚至有严重者还会产生不同程度的抑郁。照此看来, 由于就业难对大学生心理健康发展所产生的影响决定是不能忽视的。

## 二、大学生心理健康成长解决办法

### (一) 立足学生实际情况, 完善心理健康教育体系

针对处于不同阶段的大学生, 他们出现心理问题的诱因与表现各不相同。因此, 为了有效预防并且灵活应对大学生在成长成才过程之中出现的一系列心理健康问题, 那么最有效的办法就是立足于每个时期大学生对心理健康教育的具体所需, 从大学生踏入高校的大门开始到学生离开校园, 构建全面的心理健康教育体系, 将心理健康教育贯穿于大学生的整个大学生涯, 为大学生提供更为周到且全面的心理健康教育服务, 为保证大学生的健康成长并且促进大学生的长远发展奠定坚实的基础。

刚迈入大学校门的学生, 由于进入到一个陌生的环境, 部分

学生会出现一系列缺乏安全感的问题,如交际困难、行为孤僻等,这些问题将直接影响到大学生的生活、学习。这时候,从学校的角度出发,最应该且首要任务就是对大学生进行入学适应性教育,并且要辅之长期的职业生涯规划引导,以便帮助学生很好地从高中阶段过渡到大学时期。到了大二大三阶段,这时候的大学生主要面临的是来自于学业与感情方面的问题,这时候,学校应该有重点且有针对性地为大学生进行心理健康教育,并且应组织学生开展形式多样的校内外综合实践活动。对于就业压力最严重的毕业班,这时候专题化的教育更能抚慰学生的心灵,且辅导员应充分发挥积极主动性,帮助学生树立正确的就业择业观念,辅助大学生顺利毕业。

#### (二) 增强情绪管理能力,调动学生主观能动性

实践证明,如果仅仅依靠教师或者辅导员对学生进行说服性教育,那么效果恐难以发挥到极致。然而一旦学生的主观能动性被很好地激发出来,他们能够以积极乐观的心态面对生活,笑对人生,那么久而久之便会削弱消极心理对思想的侵蚀,保障大学生得以健康快乐地成长。

这时候,为了有效提升大学生对不良情绪的抵御能力,就需要在教师以及辅导员循序渐进的引导下增强学生的自我情绪管理与调节能力,进而塑造积极乐观的心态,为学生战胜困难与挫折提供源源不断的动力。

首先,大学生应养成随时记录情绪的好习惯。正确认知自己是促进心理健康发展的关键。一旦在某一时刻情绪出现不稳定的时候,就应将其记录下来,并且详细分析情绪波动的前因后果,在不断展开事件分析与自我分析的过程中逐步提升自己快速察觉情绪变化的能力,以及时做到有效控制。其次,工欲善其事必先利其器,学生可以尝试读一些有关心理健康调节方面的书籍,如《正念的奇迹》《解压全书:压力管理》《情绪急救》《我的情绪为何总被他人左右》《轻疗愈》等,从书籍中汲取营养,学习如何正确管理自己的情绪,为心理健康发展奠定坚实的基础。

#### (三) 丰富校园文化生活,加强校园环境建设

良好的校园文化环境能够切实发挥隐形的育人功效,而校园文化最重要的载体就是丰富多彩的校园文化活动。通过各式各样活动的举办,一方面增加学生的集体主义精神,增强学生的沟通交流能力,另一方面还将锻炼学生意志,帮助学生形成健康的人格以及良好的道德情操,最终达到寓教于乐的目的。实践证明,如果缺乏丰富多彩活动的指引,学生便会感觉到大学校园枯燥乏味,也将滋生学生不思进取的心理。反之,如果能够用丰富多彩的活动填满学生的课余时间,那么将从学生内心深处焕发出积极心理,从而让他们积极乐观地面对每一天。例如娱乐类型的体育比赛、文艺汇演等,知识类型的辩论赛、演讲比赛等,社会实践类型的志愿者活动、勤工俭学、社会调查等形式多样、内容丰富的课外活动都将是学生良好精神面貌的直接展现。在不知不觉中,学生就接受了思想政治教育,同时也缓解了学生紧张烦躁的心理,对学生心理健康成长大有裨益。

#### (四) 建立心理健康档案,增强心理健康宣传教育

心理健康档案将为学生今后接受心理健康教育提供根本的理论基础,同时,也将是心理健康教育教师开展教学的重要参考。建议在大学生刚入学之际或者之前学校就应该全面了解学生的心理状况,通过调查问卷的形式准确细致地记录下来并且归档保存。从调查问卷中及时发现有问题或者将要出现问题的学生,有针对性地制定解决方案,如此才能够切实提升心理健康教育的实效性

与质量,防患于未然,大大降低学生出现心理问题的概率。当然,随着学生年级的增长,心理档案应随时更新,并且针对于不同年级,询问不同的问题,从根本上保障心理健康档案确实有相当大的参考价值。

同时,学校应邀请心理健康行业内的专业或者顾问定期到学校开展与心理健康教育相关的知识讲座,科普心理健康问题预防小妙招,如何保持良好的心理健康环境等知识。当然,学校应真正做到寓教于乐,将心理健康教育完美与各种小游戏如知识问答、以心理健康为主题的辩论赛结合在一起,促使教育内容真正入脑入心,帮助学生更好地用理论知识解决实际问题,以切实提高心理健康教育的针对性与时效性。

#### (五) 强化家庭学校共育,增加思想品德教育内容

家校共育,是现如今比较倡导的一种新型教育理念。特别是针对于心理健康教育,由于学生的心理问题将随时出现在学生成长的任何环节。因此,仅仅依靠学校的力量远远不够,更需要家庭教育真正发挥出对学生思想、行为的启蒙作用。同时和谐、轻松的家庭氛围无疑更能保障大学生身心的健康发展。

从家长方面来说,一旦发现学生心理方面出现问题之后,家长切记不要对学生再次进行深度压迫,追根问底,这时候,特别需要注意与孩子沟通交流的方法。家长应放平心态,首先转变观念,引导孩子正视这件事情。然后晓之以理,动之以情,耐心引导孩子将自己的不满意、消极的情绪发泄出来,或者说出来、写出来。同时告诉孩子不应惧怕心理医生,及时陪伴孩子去寻求心理医生的帮助。只有家长首先摆正自己的心态,才能为孩子做好榜样,让孩子能够用积极的心态对面对各种不良心理现象,找到症结所在,如此才能从根本上解决问题。此外,为了有效预防孩子心理问题出现,家长在日常生活中就应格外注意家庭内部的相处氛围,构建良好的家庭关系,并且要做到尊重孩子,努力和与孩子做“朋友”。这样,孩子便会将自己的心事与家长分享,家长也能找到恰当的途径全面了解孩子内心。

从学校方面来说,现如今普遍大学都开设有思想政治理论课程,如何能充分发挥思政课程的作用,将与心理健康教育相关的内容渗透进去,是思政教师乃至辅导员、学校管理层需要迫切思考的问题。思政教师或者辅导员应巧妙将思想政治教育与心理健康教育合二为一,在进行思政内容讲解的时候,适当增加一些与心理健康有关的内容,既能够拓宽学生的视野,更能实现二者教育效果的双向提升,应得到更多一线教育工作者的重视。

#### 三、结语

总而言之,大学生作为振兴中华,建设社会主义现代化人才的重要储备力量,他们的心理健康环境建设、教育实施,都应得到各界人士的重点关注。从宏观上来讲,只有将社会、学校、家庭以及学生自身的力量有效融合起来,才能切实为大学生健康发展营造和谐、自在的氛围,才能把他们的心理状态调整到最优,最终促进大学生的全面发展。

#### 参考文献:

- [1] 朱静琳. 大学生心理健康成长影响因素及解决方法探究 [J]. 科技资讯, 2020, 18 (34): 214-216.
- [2] 闫译华. 大学生心理健康的现状及其提高的途径与方法 [J]. 科教导刊-电子版(上旬), 2018 (12): 26-27.
- [3] 薛培育, 徐金芳. 在校大学生心理健康的影响因素及解决路径 [J]. 科技资讯, 2020, 18 (17): 184-185.