

# 当代大学生心理健康问题与对策探究

黑源源

郑州师范学院 450044

**摘要:** 步入新时代以来, 社会环境发生剧烈变化, 国内高校毕业生就业竞争较为激烈, 在校大学生容易在生活、学习中遭遇困难, 无法适应社会环境, 产生绝望感与迷茫感, 无法正确认识自身社会价值, 承受过大心理压力并产生错误思想观念, 因心理危机或认知障碍而失去生活目标。为促进学生心智发展, 使之逐步克服不良心态的影响, 高校必须有计划地强化心理健康教育力度, 基于素质教育理念, 深化教育改革, 建立汇聚各方力量的心理教育支援体系, 组织开展一对一心理辅导活动, 构建充满正能量的校园文化环境与集体学风, 做好配套心理健康调查与检测工作, 让有问题学生向心理学专家征求意见, 获得良好指导。本文主要分析了导致大学生心理健康问题的原因, 并总结了提升心理健康教育水平的调节措施。

**关键词:** 大学生心理健康; 心理健康教育; 心理辅导; 学风建设

## On the problems and Countermeasures of contemporary college students' mental health

Yuanyuan Hei

Zhengzhou Normal University 450044

**Abstract:** since entering the new era, the social environment has changed dramatically. The employment competition of domestic college graduates is fierce. College students are easy to encounter difficulties in life and learning, unable to adapt to the social environment, produce a sense of despair and confusion, unable to correctly understand their social value, bear too much psychological pressure and produce wrong ideas, and lose their life goals due to psychological crisis or cognitive impairment. In order to promote students' mental development and gradually overcome the influence of bad mentality, colleges and universities must strengthen mental health education in a planned way, deepen educational reform based on the concept of quality education, establish a psychological education support system that gathers all forces, organize and carry out one-to-one counseling activities, build a positive campus cultural environment and collective style of study, and do a good job in supporting mental health investigation and testing, Let the students with problems seek advice from psychological experts and get good guidance. This paper mainly analyzes the causes of College Students' mental health problems, and summarizes the adjustment measures to improve the level of mental health education.

**Keywords:** College Students' mental health; Mental health education; Psychological counseling; Study style construction

科学技术的不断进步, 导致社会生产关系发生变化, 大学生群体在社会变革中承受了过大压力, 其心理状态容易因外部环境变化而发生剧烈波动, 部分学生失去生活理想, 无法基于个人能力制定可行就业计划, 身心健康因心理问题而受到损害。为帮助大学生适应社会环境、使之树立全新人生观, 必须做好心理健康教育与在线指导工作, 针对大学生群体中常见的情绪压抑、精神负担较重等问题, 基于心理学原理采取合理措施加以应对,

帮助学生重构内在人格, 弥合理想与现实之间的冲突, 预防心理疾病, 让学生获得正面心理暗示, 开展主题多样、形态各异的心理素质培育活动。

### 一、解决大学生心理健康问题、开展心理健康教育的必要性

心理健康、自我认知程度较深的大学生可正确看待社会生活中的客观现象, 评估个人能力进步趋向, 自行总结生活、学习经验, 发挥人际交往能力, 和同学、教

师进行深入互动,不断完善自我。缺乏良好自我认知能力、遭遇心理问题的学生无法正确评估自我价值,难以乐观看待生活中经常出现的各类事物,容易对人生产生幻灭感,习惯以颓废、绝望的态度面对失败与挫折,无法集中力量克服困难。为提升现代大学生文化素养,使之及时发现自身能力结构中的不足,必须明确高校心理健康教育的基本目标,引导学生在思想层面突破固有束缚,形成独立意志与坚定价值观,在生活实践中认识到自身的专长与优势。心理健康教育可全面激发受教育者的潜能,使之在正确途径发挥个人天赋,站在整体性角度认识自我,实现社会角色的快速转化,接受系统性心理健康教育的大学生可发挥环境适应能力,感受周边环境的变化,获得正面积极反馈。高等院校作为培育现代化高素质人才的主要场所,必须主动承担心理健康教育任务,帮助学生完善自身核心素养,提升其心理素质水平,良性心理状态会影响身体健康,通过心理变化催生身体层面的变化,教育工作者应当主动承担责任,找出导致学生心理状态变化的实际原因,培育学生社会认知能力,让学生形成对个人内在价值与人格的认同感,妥善处理不良情绪与负面心理状态<sup>[1]</sup>。

## 二、大学生心理健康问题的基本特性与负面影响分析

大学阶段学生开始产生较为强烈的自我肯定意识,主动在生活中寻觅人生价值,然而多数学生没有足够能力自由决定个人生活方式,其思想观念、认知渠道受到作为社会背景的经济环境、文化环境塑造,时代变迁导致大学生心理压力增加,学生开始产生较强心理需求与精神需要,其实际需要无法被满足,因此产生心理问题,无法排遣负面情绪。一部分大学生因社会环境变化、个人理想破灭而陷入不良心理状态,出现心理危机与情绪障碍,严重缺乏自信心与社会归属感,无法修复内在人格,处于心智快速发展阶段的大学生具备较强思考能力,可深入思考作为个体的他人与自身的关系,经常会做出不符合实际情况的自我评价,容易因外部环境变化、内在情绪转移空间不足,诱发心理障碍<sup>[2]</sup>。部分大一新生因社会经验不足,缺乏集体生活经历,不愿主动与其他同学或教师互动,难以建立稳固人际关系,缺乏内在安全感的学生容易出现失眠、情绪低落、自我封闭等心理疾病症状,无法与外部环境形成良性互动循环,不利于延缓自身心理状态恶化趋势。大学生容易在校园生活、学习活动中和其他同学发生冲突,对社会现象形成错误认识,在人际交往中进行被动自我防御,回避与他人共

同建立良性人际关系,其自我价值感会因不断受挫而逐步消失。

## 三、导致大学生群体产生心理健康问题的客观因素研究

### (一) 学生个体素质问题

导致大学生群体普遍产生心理健康问题的原因在于学生个体素质不高,缺乏社会阅历,人际交往经验较少,心理发展处于未成熟期。多数大学生年龄均处于18到24岁之间,不具备较强的自控力与情绪调节意识,处于成人初期,内在价值观尚不完全成熟,大学阶段学生初步接触开放性社会环境,与高中阶段的日常生活有着本质性差异,因此学生容易因认知错误形成较为严重的心理疾病,出现情绪失调等现象。部分学生受到传统观念影响,树立了错误的职业观与社会观,性格较为内向,无法正确看待自身社会价值。随着社会主义市场经济的发展演变,各行业用人标准与准入要求发生变化,大学生群体择业就业压力较大,学生容易产生绝望感与失落感,对个人前途走向形成迷茫心理。

### (二) 生活环境影响

步入新媒体时代以来,社会信息传播渠道增加,信息传输速度加快,学生可通过操控移动通信设备或个人电脑,获取最新社会资讯。学生受到现阶段社会上流行的个人主义、享乐主义思想的影响,对个人生活目标、就业方式产生错误认识,多元化社会媒介环境中包含大量学生无法辨别的虚假信息与错误言论,此类信息会严重误导学生,让学生的情绪与心态发生波动,吸收一部分不良信息。学生生活环境较为封闭,社会交往途径较少,难以验证自身所接收到的社会信息<sup>[3]</sup>。新时代大学生群体多出身于独生子女家庭,学生在家庭生活中的地位较高,影响力较强,具备一定的自由行动权力,受到外界的重视与持续关注,因此产生不切实际的生活态度,性格较为被动、压抑,无法体会他人的想法,对他人的帮助与关怀具备依赖性,难以适应大学生生活环境。受到长期过度保护的学生难以克服困难,发挥个人意志力承受挫折,难以面对逆境,其价值观念不成熟,心理发展落后于生理发展,情绪波动较大。

### (三) 教育方式差异

高中阶段教育活动以应试教育为主,学生没有发展自我、认知自我的时间,仅能模仿教师所示范的方式解答题目。在大学学习环境中,教师以培育学生独立学习能力、塑造其正确观念为基本教育目标,放宽了对学生的控制,校内生活缺乏纪律性,和高中阶段的学习、生

活条件有着较大的差别。多数学生无法适应大学生活,难以正确分配剩余的时间,对家庭生活与封闭学习环境形成依赖性,缺乏生活自理能力,无法独立处理日常事务,因此承受过大心理压力,错误地通过玩电子游戏、赌博、饮酒等不良行为排解无聊心理,产生情绪压抑、思维迟缓、学习动力不足等状况,无法学会自我控制,难以消除内心负面情绪。

#### 四、解决大学生心理健康问题、提升心理教育水平的措施

##### (一) 构建完善心理健康课程体系

为做好心理健康教育工作,教师必须从实际学情入手,基于最新心理学学术研究成果,构建全新课程知识体系,丰富心理健康教育的主要内容,设置多个复合型主题,针对学生经常遭遇的心理问题与特殊心理障碍,深入讲解富有成效的心理治疗方法、情绪调节技巧,定期组织学生集体参与实践活动,获得科学咨询意见,提升其整体心理素质。高等院校可合理调配教育资源,开设必修性心理卫生指导课程与选修的个体心理学、社会心理学课程,完善课程架构,为不同类型课程设计明确育人目标,调整课程主要内容。例如针对必修心理健康课程,应当以传授基础性心理健康知识、讲解重要案例为主,教师可在课上组织学生参与心理健康测试,制作个性化心理结构分析报告,提升心理知识的普及度。针对选修类课程,校方为其设置更为全面、系统的知识体系,在课上讲解能够解释社会现象、深入分析个体人格的心理学理论,如潜意识与无意识、象征与人格面具等相关知识,通过深入浅出地讲解心理学知识,发挥引导作用,让学生正确看待自身,全面提升心理健康教育的实效性。

教师还可动员学生参与课外、课后实践活动,前往高校校园附近的心理卫生服务机构或医院参观,获得一线专家教授的指导,教师可在校内利用现有教育资源,组织开展以修复人际关系为目标的集体辅导课,让学生在此类活动中认识到强化个人社会交往能力的必要性,在教师与专业人士的指导下,学会自我调节与自我控制。不同年级的心理健康教育必须具备个性化内容,突出主题的现实性与实践性。例如针对大一新生,心理健康教育必须以社会心理学相关内容为主,强化学生社交能力。针对大三、大四学生,教师可在心理健康教育活动中设置就业心理指导主题,组织开展模拟求职活动,让学生学会承受挫折与失败,使之正确认识自身社会价值、精确评估个人能力。

##### (二) 基于现代信息技术构建心理健康教育平台

教师必须合理利用现代化信息,从不同渠道入手,发挥心理健康教育的引导作用,让学生在潜移默化中转变自身价值取向与认知方式。教师应当基于现有信息科技资源,搭建可持续运行的在线心理咨询网站或心理学知识共享平台,让学生自行搜集可用学科知识并解析自身心理状态,在线上讨论活动中教师可主动和有心理问题学生进行交流,共同深入分析某一类型学生产生心理问题的原因并找出客观影响因素,教师还可要求学生定期集体在虚拟化网站上填写心理学问卷,以此获取最新教学信息,为不同类型学生建立心理健康档案与数字化心理趋向模型,对各阶段学生心智发展状况进行评估<sup>[4]</sup>。负责心理健康教育的工作人员可重新设计在线心理健康教育网站的基本功能,为其添加聊天室、讨论组,并提供24小时热线服务,让具备丰富工作经验的心理学专家负责提供紧急热线咨询服务,详细介绍大学生群体能够理解并接纳的心理危机处理经验,提升学生心理素质。通过网络途径,遭遇心理危机、出现负面情绪的学生可获得排解渠道,说明自身实际状况,获得来自专业人士的指导,发现可能存在的严重心理问题。学生还可在线上与其他学习伙伴进行互动,获得指导与帮助,形成正确人生观与良好生活习惯,持续保持良好心理状态。

##### (三) 强化心理健康教育力度

教师必须以提升学生心理素质、改善其情绪状态为目标,制定完善教育计划,基于实际状况,总结归纳出大学生群体中普遍存在的主要心理问题,如双向情感障碍、人际交往困难、就业焦虑、生活态度不良等,采取针对性措施,使之获得有效教育,将心理学理论知识和社会实践联系在一起,基于概括性社会实例总结普遍性心理学规律,根据心理学学术研究成果,找出特殊心理问题的解决方法。教师可主动和遭遇心理问题的学生进行一对一面谈,允许其无保留地向专业人士表达自我,使之参与心理健康测验与人格测试,接受系统性心理健康治疗,缓解、消除不良心理状态。现代心理健康教育必须以借助思想政治课程中的理论知识,辨明未来发展方向,结合德育教育开展心理辅导工作,在提供心理辅导的过程中,渗透含有正能量的世界观与人生观,更好地推动学生心理发展,形成对社会、对自身的正确认识。

#### 五、结语

为改善学生心理状态,使之获得良好、正向心理健康教育体验,必须提升对校内、社会心理健康援助活动的重视程度,构建内容齐全、主题鲜明的心理教育课程,

将社会心理学、个体心理学学术研究成果纳入课程知识体系中,组织开展集体心理素质教育活动,让学生与其他学习伙伴、教师之间进行互动,营造和谐、健康的成长环境,让学生认识到自身在新时代的社会价值,实现人生理想,正确看待生活中遭遇的各类困难与问题,强化个人意志力与环境适应能力,在出现心理健康问题时及时就医,向专业人员或同学征求意见,获得指导,形成贴近现实、较为全面的自我认知。

#### 参考文献:

[1]刘彦.积极心理学视角下大学生心理健康教育创新路径探究[J].乌鲁木齐职业大学学报,2022,31(01):57-60.

[2]屈子睿.大学生心理健康教育中存在的问题及对策探索[J].产业与科技论坛,2022,21(02):78-79.

[3]李乾.社交媒体环境下大学生心理健康教育研究[J].新闻研究导刊,2021,12(24):26-28.

[4]仲卫,朱风书,颜军.大学生心理健康教育干预

方案的实施及有效性研究[J].西部素质教育,2021,7(24):22-24.

#### Reference:

[1] Liu Yan On the innovative path of College Students' mental health education from the perspective of positive psychology [J] Journal of Urumqi Vocational University, 2022,31 (01): 57-60

[2] Qu Zirui Problems and Countermeasures in college students' mental health education [J] Industry and Technology Forum, 2022,21 (02): 78-79

[3] Li Qian Research on mental health education of college students in social media environment [J] News research guide, 2021,12 (24): 26-28

[4] Zhong Wei, Zhu fengshu, Yan Jun Study on the implementation and effectiveness of mental health education intervention program for college students [J] Quality education in the West: 2027-24