

# 关于大学生心理健康教育中的“非生态”现象的调查与分析

卢小莲

(广州应用科技学院 广东 广州 511370)

**摘要:**人与自然的生态辩证关系理论、西方生态系统与生态平衡理论及我国道家传统生态智慧,为生态观视野的大学生心理健康教育研究提供了重要理论依据。大学生心理健康教育非生态问题包括教育主体单一、多为补救性治疗、与生态环境发生断层。生态观视野的大学生心理健康教育非生态问题的治理构想,包括遵循大学生心理健康教育生态原则、构建大学生心理健康生态保护层、形成大学生心理健康教育生态链和营造大学生心理健康教育绿色环境。

**关键词:**生态观;大学生心理健康教育;非生态问题

## 引言

常言道,“少年富则国富,少年强则国强”。自我国改革开放以来,人们的物质条件日益提高,人们的世界观和价值观也在不停地发生改变,这在大学生群体就会更显得非常出众。在大学生这个阶段,正是处于价值观塑造的关键时期,积极的价值观会对当代大学生产生积极向上的影响,而消极的价值观会使当代大学生丧失对事物的正确判断的能力,所以大学生心理是否健康,积极向上是非常之关键的。

在经济全球化、互联网的快速发展的时代背景下,大学生体现出了这一时代青年人的特点也显示出和以往大学生有很大的不同。在价值观、心理素质和思维方式上具有不同的想法和思考。随着这批大学生逐渐进入人们的视野,国家和社会对他们的心理健康状况也越来越关注。面对来自不同的压力下,大学生的心理健康问题已经成为众多学者和家长关注的焦点和话题。

所以,为了更好地了解大学生心理健康状况的重要性,我们小组决定利用假期的时间进行此次关于大学生心理健康状况的调查。

## 生态观视野下大学生心理健康教育的理论依据

### 马克思主义:人与自然的生态辩证关系

首先,马克思主义认为人具有自然属性,人并不能完全依赖自然,需要通过劳动创造出“人化的自然界”,人与自然间的生态关系是辩证的。其次,马克思主义认为自然之于人类的作用尤大,人须尊重自然规律。最后,马克思主义认为人与自然间的关系实质为人与人的相互关系,人与自然、人与人相互联系、和谐共生,从而实现人的全面发展。大学生是生态系统中的重要部分,他们的心理健康发展与生态环境息息相关。

### 西方生态学理论:生态系统与生态平衡

1.生态系统。生态系统具有整体性、关联性、可控性特征,大学生心理健康教育与社会系统中的其他多种要素相互作用。2.生态平衡。生态平衡并非静止的、机械的,而是短暂的、不断发展的过程。大学生心理是一个循环发展的动态化进程,他们心理健康教育的顺利开展需要以内部各因子和外部环境的平衡发展为基本前提。

### 中国道家思想:传统生态智慧

道家宣扬“生态智慧”,和西方生态观一样,皆强调事物间的相互联系,认为任何个体不能脱离整体而获得发展。道家认为,世间万物之发展具有规律性,人应当遵循自然规律。道家提出“无为”思想,主张以仁厚之态对待个体生存、发展之权利。作为世间万物的一个因子,大学生心理健康教育与其他事物有着重要的联系,因而我们应重视不同因子对大学生心理健康的作用。道家“无为”思想启发我们,开展大学生心理健康教育应因人而异,不能强加干涉。

## 大学生心理健康教育中的“非生态”现象调查设计

### 调查对象

随机在广州应用科技学院中不同年级的同学进行问卷调查并进行走访式调查。

### 调查方法

本次调查主要采用自编的网上问卷《大学生心理健康调研》进行调查。

### 调查时间

2021-11-11至2021-12-20

### 问卷回收

本次调查实际发放问卷100份,回收有效问卷77份,有效回收率77%。

### 数据处理

问卷星根据回收数据自动生成统计表并做好笔录,进行讨论,研究数据,从而得出结论。

### 调查结果与分析

#### 关于大学生心理健康的现状调查与分析

从问卷调查的结果来看,大学生的心理健康总体来说十分良好,调查显示对心理健康了解有83.68%的同学能够有很好的了解,有2.32%觉得一般,绝大部分的大学生还是对心理健康很了解。这就说明了大部分的大学生懂得如何去调整自己的心理状态,当自己生活中遇到挫折能够很快的调整过来。然而有部分同学。应该加强自我的心理健康了解情况,提高自我的基本素质。

其中此次问卷调查,男生占了51.26%,女生占了48.74%,由于此次问卷调查选取的时间节点为大四学生的毕业季,所以收集到大四学生比较少。

有54.53%的同学认为压力不会影响学习,说明这部分大学生在面对学习压力时,可以化压力为动力有着对人生积极乐观的态度;但是还是有45.47%的同学认为压力会影响到自己学习的发挥,说明还是有部分的同学,还没能找到很好处理压力的方法,所以他们心理素质还有待提高,需要更多的激励和他人的关心。

性别	比例(%)	压力是否影响学习	比例(%)
男	51.26	是	45.47
女	48.74	否	54.53
心理健康了解情况		是否重视心理健康	
很好	83.68	是	63.91
一般	2.32	否	36.09
其他	14		

关于大学生心理健康的性别差异调查与分析

根据问卷调查的数据来看,在性别和年级上方面来区分,不同性别和不同年级之间,在心理健康状况这方面有着不同的看法。以数据来看,相对于大学男生来说,大学女生的心理健康状况比较差如人意;大学女生存在的焦虑心理和抑郁心理是比例远远高于大学男生;但从口述了解到,大学女生处理心理问题方面要比大学男生要好的多。除此之外,问卷调查的数据来看,大学女生的焦虑心理和恐惧心理占比高于大学男生,然而大学男生的易怒心理比大学女生高出了将近80%;

以上几组数据表明,在心理健康状况方面上性别差异确实是存在的。大学女生心理健康上更倾向于焦虑心理和恐惧心理多一些,大学男生心理健康上更倾向于易怒心理。所以大学女生在处理人际关系上比较表现的比较感性,大学男生虽然比较理性,但是在处理心理健康问题上并不太理想。

是否存在心理问题	比例(%)
是	69
否	31

表2 校园心理教育的效果

选项	非常不符合	比较不符合	不确定	比较符合	非常符合
释放压力,缓解不良情绪	4.11%	6.3%	15.62%	55.07%	18.9%
改善不良行为	3.84%	12.05%	19.18%	45.21%	19.73%
增强人际交往能力	2.74%	9.04%	17.26%	49.86%	21.1%
提高自信和自尊	2.74%	7.67%	17.26%	51.78%	20.55%
提高自我认识和自我接纳	3.01%	6.03%	15.34%	53.15%	22.47%
增强同理心	3.01%	6.03%	15.07%	50.14%	25.75%

生态观视野下大学生心理健康教育非生态问题的表征

大学生心理健康教育主体单一

为了推进大学生心理健康教育工作的的发展,很多学校设置了学生心理健康教育相关课程,使得大学生形成对心理健康知识和心理问题疏导技能的一般认知。除此之外,一些学校还专门建立了学生心理咨询室,目的在于及时引导有心理困惑的大学生走出困境。然而,当今社会开放程度愈来愈高,学校与外界之间的联系愈来愈紧密,大学生的心理健康极易受到外界环境的影响。很多学校并未考虑大学生心理健康教育的生态化发展,隔断了大学生心理健康教育与外部环境的联系。仅仅依靠教师对大学生进行心理健康辅导,难以满足大学生心理发展的需要。

大学生心理健康教育多为补救性治疗

虽然很多学校设立了心理咨询中心,当大学生发出求助时,心理咨询中心也能使用咨询方式对他们进行治疗,但是,很多大学生根本无法对自身心理问题形成正确认知,纵然意识到自身可能出现心理问题,也耻于求助,如长期压制不良情绪极易导致悲剧的发生。一些大学生虽然勇于求助,但也会因治疗的滞后性使自己遭受长时期的心理折磨。除此之外,学校所教授的心理健康教育课程基本理论知识还不足以帮助大学生解决心理问题。在大学生心理健康教育过程中,很多教师仅重点分析一些特殊人群极易出现的心理问题,却忽视了大部分大学生的基本心理需要,使得一些大学生无法及时运用所学知识解决心理困惑。

大学生心理健康教育与生态环境断层

大学生的心理发展必然会受社会环境的影响。然而长期以来,大学生心理健康教育被视为可脱离于其他要素独立存在与发展的因子,导致大学生心理系统与社会环境系统发生断裂、大学生心理健康教育与生态环境发生断层。首先,忽略了家庭环境对大学生心理健康发展的影响,使得大学生家庭教育和学校教育相脱节,导致大学生心理健康教育的时空脱节,生态环境断层由此产生。此外,学校忽视了与家庭及时沟通的重要性,导致大学生心理健康教育信息和学校教育信息错位,严重减弱了大学生心理健康的家校共育合力。其次,社会上的一些不良风气没有得到净化,使大学生的价值观被扭曲,大学生心理健康教育的功能被削弱,最终导致大学生心理状态与心理健康教育培养目标发生偏离。

关于大学生心理健康的年级差异调查与分析

通过问卷调查的数据可以发现,大学不同年级学生的心理困扰都不同;从表可看出,大一学生们的心理困扰远远高于其他年级的学生。这个其实是能够理解的,因为大一的学生是算是一个比较特殊的群体,他们刚从高中的生活过渡到大学生活还不到一年的时间,需要适应新的生活环境、不同于高中的学习方式和高中生到大学生身份的变化等。随着大学生生活的不断变化,结果显示三个年级心理困扰方面呈逐渐下降的趋势,说明大学生年级越高心理健康状况会越好。

对于不同年级的大学生来说,年级越高,就业压力的困扰会随着增加。到了大三,就是到了该为自己人生做打算的时刻了。究竟是选择考研继续深造还是选择去找工作奔向社会,会使得他们左右为难,所以就业压力和学习压力和随之而来,会害怕自己会和机会擦肩而过。大三年级学生在选择未来上面面临着比其他年级更大的压力。

大学生心理健康教育非生态问题的治理

遵循大学生心理健康教育生态原则

生态观视野的大学生心理健康教育应遵循系统性、发展性、开放性和人文性原则。(1)系统性原则。系统性原则要求我们将大学生心理健康教育置于庞大的系统中,综合分析影响大学生心理健康的多种要素。一方面,需要对大学生的自身情况进行分析;另一方面,还需考虑多种外部环境因素的影响,将大学生心理系统和外部环境系统加以整合,积极探究影响大学生心理健康的多个环境因素,力求为大学生构建和谐的内外外部环境。(2)发展性原则。用发展的眼光考虑大学生心理健康问题,将大学生心理发展视为一个动态过程。此外,还需主动预防大学生心理健康问题的发生。(3)开放性原则。遵循大学生心理健康教育开放性原则,使得大学生心理获得实现与外界环境的交流与能量互转,从而确保教育活动可以永葆生机。(4)人文性原则。充分发挥家庭、学校、社会“三位一体”的教育资源合力,确保教育无间断。强调事前预防和环境熏陶,有效提升大学生心理健康教育效果。

构建大学生心理健康生态保护层

心理健康生态保护层是指由个体亲近关系构成的心理保护层,个体可以在自身面临心理困惑时通过这一保护层获得他人的帮助,也可以在帮助他人排除心理问题的过程中获得良性心理成长经验。大学生心理健康生态保护层包括家庭关系、师生关系、同学关系和朋友关系。构建大学生心理健康生态保护层的目的,在于使大学生从其最为亲密的社会关系中及时得到心理援助,或者在为他人排解心理困惑的过程中获得自我肯定,从而优化自身心理状态。构建大学生心理健康生态保护层,可以扩大大学生的心理开放性,增强其心理灵动性,促进其心理支点的多元化发展,强化个体之于环境的互动性。大学生心理健康生态保护层的构建,要求大学生与外部环境增加互动与交往频次,从而使大学生在积极主动的营造与维护过程中获得心理健康水平的优化。

形成大学生心理健康教育生态链

大学生心理健康教育生态链由环境和个体心理运作两大部分组成。其中,个体心理运作包括生理运作、认知运作、情绪体验运作、心理弹性运作和行为反应运作五大过程,分别发挥着信息输入、加工、调节、缓冲和输出的作用。大学生心理健康教育生态链运作

进程中出现的问题可以反映大学生心理的“长短板”所在,此时,可以针对性地维护“长板”、改善“短板”,确保大学生心理动态平衡发展。大学生心理健康教育生态链能够确保大学生心理健康影响因素间的相互作用关系和价值功用,帮助大学生形成顺畅的、绿色的心理通道,获得心理发展的长期性、稳定性与和谐性。

#### 营造大学生心理健康教育绿色环境

大学生心理健康教育绿色环境包括健康的校园环境、温馨的家庭环境与和谐的社会环境。(1)通过创造积极的校园环境激发大学生主动学习的心理。合理设计学校建筑物的位置与造型,诠释学校精神,从细节出发,营造优美、整洁的校园环境,使大学生在潜移默化中获得美的熏陶。(2)通过创建温馨的家庭环境促进大学生健康心理人格的形成。和睦的家庭环境对大学生心理健康发展较为重要。作为家庭教育的直接实施者,父母应当不断提升自身修养,发挥人格力量与亲情感召在大学生心理健康发展过程中的作用。(3)通过营造和谐的社会环境净化大学生的心灵。将社会主义核心价值观作为社会发展的主旋律,为大学生心理健康发展指明方向。

#### 总结

生态视野的大学生心理健康教育是为国家发展培育“完整的人”的重要工程。以生态观为视角,研究大学生在接受心理健康教育过程中的心理舒适度和满意度,将系统发展观和生态发展观应用其中,进而探究大学生心理健康教育非生态问题的科学治理方法,

推进大学生心理健康教育从工具论向生态论过渡,是生态文明时代背景下我国大学生心理健康教育发展的重要课题。

#### 参考文献

- [1]钟喜芸.关于如何促进高等教育法律法规在高校中的普及的几点建议[J].教育现代化,2017(14)
- [2]李杨,陈婷.浅谈高等教育法规在高校教育工作中的践行[J].科教导刊(上旬刊),2017(03)
- [3]魏小南.浅析高效管理权与学生受教育之间的冲突与平衡[J].郑州大学,2017
- [4]张月,孙博,左玉帅.浅谈高校大学生心理压力现状及疏导方式[J].长江丛刊,2019,(32):134-135.
- [5]王秀红,韩斗.现阶段地方高校大学生心理压力来源及应对策略[J].长治学院学报,2020,37(1):65-68.
- [6]张琪;苏国辉.当代大学生心理压力问题的几点思考[J].山西大同大学学报(自然科学版),2019,v.35;No.177,94-97.
- [7]李湘婷;王稼嵘;刘华楠.关于大学生学业压力造成的心理问题及辅导策略[J].现代经济信息,2018,416-417.
- [8]葛亮.当代大学生心理健康问题研究[J].心理月刊,2020,v.15,69.

(上接第70页)

项目手册、仿真实训平台等,项目实践为基础,以学生学习主体。教师在超星平台等网络教学平台上预先导入线上学习内容,设置相关知识技能点,利用讨论区、课前课后提示以及头脑风暴等多种形式进行学习交流讨论,同时提出问题并解答。其次优化小组学习活动设计,小组合作学习是项目化课程教学的要点之一,强调通过小组成员间的相互学习交流,来理解项目流程,能力优势互补,培养协调沟通能力,同时体现学生在小组团队中的分工合作能力,自主学习的承担能力,教学设计让学生在融洽开放的小组学习环境中通过发现问题、检索文献、讨论交流、归纳总结等一系列教学互动活动,从而养成深入思考,探索解决实际问题的专业职业素养<sup>[9]</sup>。

#### 主要特色:

1)课程建设融合多门专业课程。“云计算技术应用项目”课程建设不是针对某一门课程,而是融合了多门专业课程的课程组的设计,更好的体现了课程间的衔接性及工作过程的逻辑性和连续性。

2)教学设计包含实际职业岗位工作流程。在项目化课程教学设计上,按照实际工作岗位的项目进展流程,学生一步步在仿真实训平台上实现,来验证项目成果,这样学生在承担项目的同时迅速体会并掌握职业岗位一系列工作流程<sup>[9]</sup>。

3)教学设计构成真实的项目任务环境。教学设计中特别加入了故障排除项目训练,模拟实际岗位中遇到的各种典型问题,按照由浅入深提高难度和综合性,采用阶梯方式巩固学生的知识、训练开发技能,使学生在不断探索排除故障错误中体验实际岗位工作环境,培养学生解决处理问题的专业能力和专业素养。

4)教学设计体现小组协作的项目团队。项目实施分工合作,一切过程以完成项目任务为导向,教学设计中可以任意组建学习小组,小组内多名学生协作完成,遇到问题需要小组同学协商解决,在整个项目执行设计中以学生实际训练为主导,教师承担引导解答,充分培养学生沟通协作等职业素养。

#### 四、结语

项目化课程教学设计与实践的靈魂在于按照职业岗位需求,应用仿真模拟、理论实践一体的教学方法,综合运用专业知识和技能来训练学生。学生通过综合实训提高了专业技能,增强了实际操作

能力、综合分析判断能力、就业竞争能力等;同时教师指导学生参加综合实训,也是一个教学方法不断改革、知识技能不断更新、自身业务水平不断提高的过程,有利于今后培养更多更优秀符合社会需求的高素质技能型人才<sup>[9]</sup>。

#### 参考文献:

- [1]查英华,朱其慎.基于成果导向的高职项目化课程教学设计[J].职业技术教育,2019(5):68-73.
- [2]沈中彦,孙丹.我国职业教育高质量发展的研究热点和趋势展望.教育与职业,2021(3):13-19.
- [3]郑智华.基于现代信息技术的高职项目化课程设计\*——以“移动网络资源管理及规划”项目化课程建设为例.深圳职业技术学院学报,2020(3):42-47
- [4]吴卫荣,丁慎平,王寿斌.基于工作过程的项目化课程教学设计与实践[J].职业技术教育,2012(23)
- [5]欧媚.人人出彩技能强国——党的十八大以来我国职教改革发展成就综述[N].中国教育报,2021-04-21(1)
- [6]李雯.基于能力本位的中职《纯电动汽车的使用与维修》项目化课程开发研究.广东技术师范大学,2021年6月  
作者简介:姓名,(出生年月-),性别,民族,籍贯,单位,职称,学历,研究方向。  
贺雪梅(1982-),女,汉族,江苏常州,苏州百年职业学院,副教授,硕士研究生,研究方向:计算机网络信息安全,云计算技术等  
基金课题(须有编号):深化“工学结合,校企合作”模式下高职项目课程的教学实践研究,项目编号:2021SCCRND004  
项目名称:深化“工学结合,校企合作”模式下高职项目课程的教学实践研究  
项目编号:2021SCCRND004  
作者简介  
贺雪梅,女,副教授,现任苏州百年职业学院信息安全与管理专业专业主任,研究方向计算机网络信息安全,云计算技术等