

大学生心理健康障碍的应对策略

戴振华

上海工程技术大学 上海 201620

摘 要: 学生心理健康问题不仅影响学生的个人成长, 而且影响全社会乃至国家的未来发展。大学是学生心理发展的主要阶段, 面临新的生活和学习环境, 这一时期学生的心理状态将会发生很大变化, 易出现多种心理疾病及心理障碍, 消除心理障碍、预防心理疾病至关重要。本文对大学生心理健康障碍进行研究, 并提出相应对策, 以期提高大学生心理素质。

关键词: 大学生; 心理健康; 障碍

Coping strategies of mental health disorders in college students

Zhenhua Dai

Shanghai University Of Engineering Science, Shanghai, 201620

Abstract: Students' mental health problems not only affect students' personal growth but also affect the future development of the whole society and even the country. University is the main stage of the psychological development of students, facing a new living and learning environment, the psychological state of students will change greatly during this period, prone to a variety of mental diseases and mental disorders, eliminate mental disorders, prevention mental diseases is very important. In this paper, the mental health disorders of college students are studied, and corresponding countermeasures are put forward in order to improve the psychological quality of college students.

Keywords: college students; Mental health; obstacle

前言

近年来大学生因心理问题导致个体行为偏差增多, 各校大学生心理问题呈加重态势。有相当一部分学生在学习、生活和人际交往等方面都产生不同程度的心理障碍或心理疾病。这些问题直接影响到他们今后能否正常地完成学业和步入职场, 同时也给家庭带来很大负担。因此加强对大学生心理健康教育尤为重要, 重视高校心理健康工作刻不容缓。种种诱因造成了学生中存在着心理弱势群体, 怎样帮助学生摆脱“抑郁症”, 保持健康心理状态是高校应思考的一个重要问题。

一、学生健康成长过程中存在的心理障碍类型

(一) 青少年精神障碍

大学生正值身心发展的青年阶段, 对自身容貌及身体健康过分忧虑所带来的压抑, 自卑, 焦虑, 痛苦等心理问题直接影响着大学生的健康发展。

1. 由于对外表关注过多, 导致自卑或者自大。大学生的平均年龄在 20 岁左右。进入大学后, 他们不得不思考和决定一种全新的生活方式。他们首先会意识到外表对于成功的社交活动以及对异性的吸引有着举足轻重的作用。所以, 有的学生因相貌平平的而产生自卑心理, 这一点在女生身上表现得尤其突出。一方面她们不满于自己的容貌, 因而感到自卑和压抑, 这在很多大学生中都是很常见的事; 另一方面

身边又会有人因为自身颜值较高而感到骄傲，认为自己“有才华，自信且极易过度”。

2. 过度关注自己的身体健康而导致的焦虑和压力精神障碍

大学生正处于身心变化期，他们会有不同程度的焦虑和紧张情绪。过度关注身体健康往往会带来不安，从而导致焦虑，甚至会产生压力精神障碍。有些大学生对自身小疾病或疾病比较敏感，一旦出现头痛、发热、泛酸等症状，很容易将之与严重疾病挂钩，如头晕则怀疑自己患有贫血这类青少年疑病症常见于青年大学生。

（二）极度情绪障碍

某高校心理调查显示，部分学生易产生孤独感，空虚感，情绪低落感。其原因主要是在传统观念影响下，不了解自身能力，自以为弱者形象；不愿意依赖别人，学习勇气不强，人生奋斗造成绝望与精神锁定，造成压抑与寂寞。自我忽视学生不爱参加社交和锻炼，对外缺少接触，跟同学、老师之间缺少沟通，认为人生趣事太少，对人生没有前途，丧失人生信心让她持续寂寞、行为古怪、陷入无止境的压抑之中，渐渐陷入绝望、更有甚者致产生自杀想法。过分的高兴与过分的忧伤易造成精神错乱、抑郁等极端现象，很多理性情绪都是自发产生的，而学生往往以自己的感官、直觉为评判事物的尺度。

（三）异常精神障碍

叛逆心理在当代学生中有着特殊的市场，叛逆心理的最显著特征是盲目，即使是现在，无论真与假，都必须神秘地与之抗争，并得出完全相反的结果，否则你就会被心灵的忧虑所困扰而觉得力不从心。这是一种变形了的心理，也是一定状态下的结果。主观方面，心理断奶期学生受到传统观念的影响大，易出现逆反心理；客观方面，中外生活水平对比不正确，资产阶级自由化盛行，社会风气不端正，工作中存在短板与误区，舆论导向不正确，政治思想教育单一化，不求实效与形式主义等等，都对学生反叛心理起着不容否认的影响。

（四）自恋型人格障碍

正是过度自我意识导致精神障碍的自我为中心延伸到了超个人主义的层面。“天之骄子”们深受现代资产阶级思想影响，“自我选择、自

主、设计、自我完成”成为他们的生活信条。他们不考虑个体如何为社会做出贡献，不考虑个体如何向社会看齐，而是考虑集体和社会如何为我所用，有的学生甚至做出了损害党和人民利益的“信心”行为。

二、大学生心理健康障碍的表现

（一）与环境不适应

人的一生要经历许多环境的改变，而环境的每次改变都要经历一个由不适应环境到逐步适应环境的发展过程。因此，人的适应能力和生存能力是与人的智力密切相关的。从整体上看，当代大学生不适应现象在大学生新生身上表现得尤为明显，他们离乡背井，缺乏独立生活体验，在社会化校园生活面前往往会产生疏远与茫然心理，很难适应。

（二）人际关系障碍

现代大学生沟通的范围较为广泛，但部分人却因为没有很好的人际沟通或沟通条件不佳，其人际关系容易冷漠甚至紧张起来，就会心烦意乱，甚至情绪低落。这是因为他们从小受家庭、学校、社会等方面的影响而形成了一些不良的习惯，如不懂得尊重他人、不懂得尊重自己、不会换位思考……所以容易导致心胸狭窄，不能适应新的群体环境。在封闭环境中成长起来的学生，在集体场合往往会表现出不合群、缺少社会经验等。受客观因素及个体特点等因素影响，此类学生极易产生心理问题及心理障碍。

三、大学生产生心理健康障碍的原因

（一）身体和心理发展失衡

由于父母对孩子的期望值过高，过度保护和关爱孩子，孩子的生存能力差以及对强势父母的依赖性，导致孩子的认知和情感发展异常，从而导致学生出现断奶时间的心理膨胀^[2]。当前，很多家长对孩子保护过多、教育过严，多数家长为使孩子把注意力集中在读书上，包揽了孩子在生活中的一切小事，造成生活技能不强、对家长依赖度较高等问题。心理健康的负面影响主要表现在：心理失衡，容易产生各种精神障碍或心理问题等，特别是对于刚进入一年级的新生来说，由于他们刚刚步入大学校园，面对陌生环境和新鲜事物，对未来充满了好奇和憧憬。具体表现为：一是学生心理问题较重，有些人还形成心理障碍，一旦压力过大或者精

神波动过大,精神问题又可能出现。

（二）对保持心理健康认识不足

当前,一些学校对学生心理健康意识的培养存在着这样的误区:有的学校将心理健康与身体健康划上等号,以为心理健康就等于不患病或者无疾病,却将心理健康与“疾病”或者心理疾病划上等号;有的父母对子女的心理健康关注不够;有的学生则认为自己并无心理问题与困惑,有的学生由于一时的坏心情而做了一件不利于身心健康的事情,从而对心理健康产生了不良影响,甚至出现了各种精神疾病,这些都说明了学生在心理健康方面存在着一定的问题,也反映出了学生心理健康现状不容乐观。在其心理健康问题日益严重的情况下,经常需要紧急措施或者求助于心理咨询,而这些都会对其正常生活产生直接的影响^[3]。

四、大学生心理健康障碍的应对策略

（一）加强对学生的自理教育

最优秀的精神科医生运用心理技巧来帮助病人挖掘心理潜能、解决心理矛盾与冲突、达到心理健康。心理学认为:人的心理素质是由遗传因素、家庭环境因素、社会环境等多种因素决定的。其中遗传因素对心理素质具有决定性的作用;家庭因素中父母的教养方式也会对于子女的人格特征产生重要的影响。同时,学校文化也会给青少年带来一定的消极影响。总之,人的身心发展受许多内外因素的制约。每个个体都有其自身独特的心理特征。要想做好心理健康教育工作,首先必须了解他们的心理特点。这些因素共同作用于人体,影响了个体生理机能的正常发挥,进而引起一系列疾病或心理障碍。从某种意义上说,这一切都取决于心理因素。心理健康问题是一个复杂的自律过程,需要有专业的心理医生来指导和帮助。所以,我们有必要指导学生增强自我保健的能力,使学生做自己心理上健康的医生,在心理上有意识地自我调整,形成良好个性,形成自信,乐观,诚实和坚忍不拔的心理品格。通过对学生进行心理咨询,可以培养他们积极面对压力,勇于接受挫折的精神;提高其自信心,增强承受困难和战胜失败的信心,从而促进身心健康发展^[4]。

（二）创建心理健康教育良好环境

学生心理健康离不开良好的教育环境,也

离不开学校,教师等各方面的大力支持与培养。因此,如何营造一个和谐,融洽的育人氛围和良好氛围下的班集体是每位班主任导师都必须认真考虑的问题。尤其是面对那些身心还未完全成熟的学生需要给予他们正确的引导,帮助他们形成积极乐观向上的心态,使他们能健康成长,促进其身心健康发展。在素质教育全面推进过程中,加强对学生心理素质的培育显得尤为重要。心理健康教育已经成为现代学校德育的一个不可缺少的部分。同时也为德育工作提供新的思路,其中,心理健康教育是重要组成部分之一,直接关系到每个学生能否健康快乐地成长成才。而目前我国高校普遍忽视对学生进行心理健康教育,这给他们今后的发展带来一定隐患。高校、家庭、社会三者应共同关心和重视学生的心理健康,应通过开展调查研究来增强同学们的心理预测能力,使同学们在紧张学习之余有较多时间投入丰富多彩的校园生活,积极参加各类集体活动。紧跟学生思想动态,为思想波动大的学生开合适的药,帮助学生解决难题,为学生提供集体温暖^[5]。

（三）开展多种新生心理健康教育

搞好心理疏导,使大部分学生都能掌握进行心理疏导的途径与方法。要通过开展心理咨询活动,加强校园文化建设,建立心理健康档案等方式来帮助学生解决生活中遇到的困难和问题。这对于维护社会稳定,促进社会主义事业发展具有重要意义。目前,我国还处于社会转型时期,大学生面临、承受着来自家庭、学校以及社会多方面的压力和挑战。高校作为人才培养基地,承担了为国家输送优秀人才的重任。当前,应以积极心理学理论为指导,构建科学有效的心理健康教育引导机制,促进大学生形成健康向上的心理品质。高校要做好大学生的思想政治教育工作,必须在加强和改进对高校学生的管理中渗透心理疏导。加强对当代大学生的教育,既不能忽视也不可以放弃对其进行心理疏导的工作。要根据时代要求和大学生身心特点,积极探索新形势下做好大学生心理辅导工作的有效途径和措施。要克服传统思想影响,树立“以人为本”理念,注重人文关怀与制度保障相结合,通过实践锻炼提高心理素质,增强与朋辈交往的能力及自我保健能力;主要是:了解学生需求、建立良好人际关系;帮助

解决生活困难、培养乐观心态；开展心理咨询活动、引导正确认知自我。为新生提供心理辅导、心理辅导前期准备、缓解辅导员心理压力；制定大一心理档案、跟进采访、介入心理健康危机、编写心理选修课、组织心理讲座、心理沙龙、出版心理健康书籍等。

五、结束语

大学生心理健康障碍原因复杂，既有生理因素也有心理因素。在实际工作中，需要通过多种方式对高校的大学生进行全方位干预和指导，以消除心理障碍，提高心理素质水平，促进身心健康发展。

参考文献：

- [1]周蜜，罗秋明. 大学新生角色适应障碍及应对策略[J]. 企业家天地：中旬刊, 2011(2):2.
[2]王文辉，李娇. 加强高校学生心理健康

教育构建和谐校园[J]. 华中农业大学学报(社会科学版), 2009(2):84-86.

[3]伊萍. 大学生人际关系障碍与应对策略[J]. 人文之友, 2018, 000(002):105-106.

[4]赵映霞. 关于影响大学生心理健康的因素及应对策略[J]. 科教文汇, 2008(5):1.

[5]康小强. 当代大学生所面临的心理问题与应对措施[J]. 商情, 2015(33):2.

作者简介：戴振华（1979.10-）性别：男，民族：汉，籍贯：江苏溧阳，学历：硕士研究生，职称：讲师。研究方向：大学生思想政治教育，工作单位：上海工程技术大学，单位地址：上海市松江区龙腾路333号，单位邮编：201620

基金项目：上海工程技术大学“辅导员工作室”培育项目资助