

高校校园文化对大学生心理健康影响的研究分析

赵 军 顾天胜 夏 婷 伊 静

西安铁路职业技术学院 陕西西安 710026

摘 要: 当前社会对人才的要求不再局限于知识技能,而是提升全面素质。素质教育成为高校教育的核心任务,随着社会对高校功能的扩展,高校不仅是知识传授的场所,还承担着文化传承与社会服务的责任,本研究从物质文化、制度文化、行为文化、精神文化四个方面,深入分析高校校园文化对大学生心理健康的深刻影响,提出优化校园文化建设的策略,以促进学生的全面健康成长。

关键词: 高校; 校园文化; 大学生心理健康

引言:

高校校园文化作为一种综合性教育力量,深刻影响着大学生的心理发展与行为模式。相对封闭且具有独特性的校园环境,构成了学生生活学习的主要场域,校园文化通过日常活动、制度规范、行为引导等多种方式,潜移默化地塑造了学生的价值观、情感体验与心理认知。在这个背景下,探讨校园文化对学生心理的影响,是推动大学生心理健康教育的有效手段,也为高校营造和谐、积极的学习环境提供了重要思路。

一、校园文化对大学生心理健康的意义

1. 物质文化氛围对心理发展的深远影响

物质文化作为高校校园文化的外在表现,体现出高校环境对学生心理产生的潜移默化作用。校园的建筑风格、基础设施布局及自然环境构成了大学生日常生活的背景,塑造了学生的心理认知及情感体验。这些物质要素不仅构建了大学生日常学习生活的空间,还在无形中影响着学生的行为模式与心理发展。不同的物质文化呈现出不同的心理指向,环境中的美感、安全感和秩序感等细节因素,潜在地引导着学生的心理趋向,从而推动其认知情感及其行为的稳定发展。物质文化通过对个体外部空间的塑造,深刻影响着大学生的心理结构,使其能够在适宜的环境中建立健康的心理状态。

2. 制度文化体系对心理发展的引导作用

制度文化作为高校运作的内在规则框架,规定了大学生的行为准则与日常生活秩序,对学生的心理发展发挥着显著的引导作用。学校规章制度、管理体制和评价标准等形成了大学生的制度文化氛围,这些制度不仅调节着师生之间的关

系,也影响着学生的价值观念、心理状态。制度的有效性直接关系到大学生的心理成长,通过规范调整个体的行为,帮助学生在校内外活动中形成正确的心理预期,使得心理发展更具方向性。良好的制度文化不仅提供了学生行为的行为准则,还在潜移默化中推动了心理的健康成长。

3. 精神文化内涵对心理发展的深层塑造

精神文化作为校园文化的核心内容,体现着高校的价值观念、信念体系和文化追求,对大学生的心理发展具有深层次的塑造作用。精神文化不仅是大学生心理认知的指引力量,更是其价值取向和人生观的形成基础。通过精神文化的熏陶,大学生能够更好地理解并内化学校倡导的核心理念,在日常学习生活中逐渐形成正确的价值判断。精神文化的丰富性决定了学生心理发展的广度,在学生心灵深处播下思想的种子,使得学生在文化氛围中不断完善自我认知心理建构,最终推动心理健康的全面发展。

二、当前大学生心理健康现状

当前大学生的心理健康问题表现复杂性,根据最新心理测评数据,在我院 2023 级新生心理测评中,严重心理危机者 666 人,约占全院测评总数 12.7%(其中男生数为 476 人,约占 12.2%;女生数为 190 人,约占 14.1%),创历史新高。这一数据表明,一部分学生面临着较为严峻的心理困扰,这类学生在情感、认知行为方面容易出现较大的波动,可能面临较高的心理风险,而这种现象引发的后续干预需求也日益增长。与此同时,具有一般心理问题者为 1031 人,约占全院测评总数的 19.6%(其中男生数为 752 人,约占 19.3%;女生数为 279 人,约占 20.7%),这一群体虽然未达到心理

危机的严重程度,但其心理状态仍存在不稳定因素,需要长期的关注干预。此外,865人显示出潜在心理困扰,约占全院测评总数的16.5%,说明部分学生的心理健康状况处于易受影响的状态。无心理问题的学生2690人,约占全院测评总数的51.2%,虽然占比超过一半,但这并不能说明其长期的心理健康状况保持良好。整体上,大学生心理健康问题覆盖范围广,形式多样,且问题严重程度分布不均。应加强长期、系统的预防干预机制,确保不同群体学生的心理需求得到有效回应。

三、利用高校校园文化对大学生心理健康产生影响的途径

1. 物质文化助力心理舒适增强

物质文化通过对外部环境的调节,能够有效激发个体的情感体验和心理认知,从而影响其心理舒适感。在校园环境中,物质文化的场景设置、空间布局与自然元素的融入,为学生提供一个情感稳定、安全感提升的氛围。根据心理学中的环境心理学理论,外部环境的有序性、舒适度及美感能够对个体心理产生积极影响,减少心理压力,缓解情绪波动,促进心理平衡。物质文化对情感的调节不仅表现为心理舒适感的短期提升,长期来看,也能够塑造个体的认同感。根据人本主义心理学的观点,舒适、安全的物质环境能够促进个体自我实现的心理需求,在良好氛围下,个体更加容易发展自我认同,并在面对外部挑战时表现出较高的心理弹性。

在校园物质文化的运用上,辅导员需要优化校园空间设计来调节心理氛围,增强学生的心理舒适感。校园中的建筑布局可以采用开放式设计,融入自然光线或绿化元素,营造出放松、平和的环境,减少学生的心理压力。大面积的绿化区及其安静的自习区能够为学生提供休憩的空间,促进情绪稳定。此外,校内公共空间的合理规划,可以在建筑物之间设置休闲长椅、花坛小径等户外设施,鼓励学生在课余时间进行社交交流,进而缓解学业压力。高校设置心理休息室,配备舒适的座椅、柔和的灯光以及调节情绪的背景音乐,能够让学生在情绪波动时找到合适的休息场所,逐渐平复心理状态。而建筑风格则可以融入西安的历史文化元素,体现这座城市悠久的历史底蕴。在校园建筑布局中,采用具有唐风或明清建筑特色的设计,结合屋檐、飞檐翘角、雕梁画栋等元素,营造浓厚的历史文化氛围。此外,在教学楼或公共区域设置反映西安历史文化的展示区,以古城墙、钟楼、大雁塔为灵感设计文化雕塑或装饰墙,将这些象征西安的历史标

志与校园文化有机融合。同时,结合校史展示区的设计,设置具有铁路文化风格的展板或雕塑,以体现学校的教育传承与历史使命,进一步增强学生对校园的归属感与认同感。除此之外,校内可以定期更新艺术展示,邀请学生参与校园艺术创作,将个人情感与校园环境紧密结合,从而形成积极的心理反馈。

2. 制度文化驱动心理秩序优化

制度文化的框架不只是外部行为的规范,更是个体内在心理预期的有力指引。根据社会认知理论,行为与环境相互作用,制度文化为个体的认知框架提供了必要的边界,促使个体在日常生活中形成稳定的行为模式。合理的制度设计有助于减少心理上的不确定感,增强个体对环境的掌控感,从而维持内心的稳定。此外,制度文化的影响渗透在个体的情绪调节与行为决策中。通过心理预期的调整,个体的认知结构能够与外部制度保持一致性,进而有效降低心理冲突的发生。自我调节理论强调,制度的存在可以增强个体的目标导向性,使其在制度的框架内形成清晰的心理规划。

在校园制度文化的实施中,高校辅导员可以细化管理制度和心理健康教育政策来优化学生的心理秩序。建立统一的行为规范准则,界定学生在学术活动、课外活动和社交场合中的行为标准。同时,高校设置一系列心理健康教育课程,涵盖情绪管理、压力应对与人际关系处理等内容。课程名称可以为“情绪与心理调节基础”“校园压力管理应对策略”“人际沟通中冲突解决技巧”以及“积极心理学与自我提升”等。辅导员可以将这些课程定期嵌入到学生的学习计划中,结合实际案例,帮助学生在日常学习生活中获得实用的心理调节方法。此外,辅导员还需要开设“大学生心理健康与成长”作为基础课程,深入探讨自我认知、情感调节、目标设定等核心议题,让学生在潜移默化中提升心理素养,促使学生形成稳定的心理秩序。此外,制定反馈机制,定期开展心理评估调查,分析学生的心理状态,并及时对心理偏差进行预警干预,保证制度文化在学生心理发展中的正向作用。

3. 行为文化引领心理行为平衡

行为文化能够引导学生的日常行为,在促进个体心理行为平衡中发挥着不可忽视的作用。行为文化塑造了个体在特定环境下的行为模式,并通过反复的行为体验,逐步影响个体的心理结构。依据行为主义心理学的强化理论,个体的行为受到环境反馈的直接影响,持续的正向行为反馈能够强化

积极的心理反应,帮助个体在复杂的环境中保持稳定的心理状态。同时,行为文化的引导通过规范个体的社会互动方式,使其在社交情境中形成合理的行为预期,进而减少心理上的冲突。通过行为的调节,个体逐渐形成符合文化期望的心理习惯与行为模式,促使心理与行为之间达到动态平衡。高校需要在校内推行更加细致的行为守则,将课堂礼仪、社交礼貌和集体活动中的行为标准纳入日常管理体系。学校在入学教育期间对所有新生进行行为规范培训,明确课堂纪律、公共场所礼仪以及集体活动中的行为要求。同时,辅导员定期开展小组讨论或班会,及时向学生传达学校的行为守则要求。辅导员还可以通过定期的个别谈话与班级互动,关注学生的心理状态,及时调整干预。

例如,辅导员可以每学期组织班级联赛、社团合作项目或志愿者活动等大型集体活动,运用这些团队合作性质的活动增强学生的团队协作意识。在活动过程中,辅导员需积极引导,运用角色分配、任务协调或者合作策略的讨论,帮助学生在团队中找到自我认知与价值感。这类集体活动能够增强学生的社交技能,利用行为互动调整心理状态,缓解压力,促进心理健康。与此同时,学校还应建立完善的正向行为反馈机制,通过学术奖项、道德表彰等形式鼓励积极的行为表现。辅导员根据学生的课堂表现、日常社交礼貌及集体活动中的合作精神,定期评选班级或年级的优秀学生,并将学生的表现纳入行为评估体系。对于表现优异的学生,给予参与校内组织领导机会或其他形式的奖励,促使学生在积极反馈中获得成就感,增强自信,并减少心理压力。

4. 精神文化浸润心理价值塑成

精神文化作为高校校园文化的核心,通过内化的过程渗透至个体的认知与情感层面,逐渐引导其建立稳定的价值观念体系。依据社会认同理论,个体在特定文化环境中,会吸收内化文化中的核心价值观念,逐步形成与之相符的心理结构。精神文化的熏陶促使个体在情感上认同学校的核心理念,并在认知上逐步接纳这些价值观作为自身行为的准则。通过这种深层次的文化浸润,个体的心理认知开始转变,逐渐形成明确的价值导向。自我决定理论指出,个体的内在动机与外部文化的契合程度直接影响其心理健康水平。因此,精神文化不仅是外在的文化表现,更是心理结构塑造的重要

基础。在这一过程中,个体逐步通过与精神文化的互动,构建起自我认同的价值体系,实现自我认知的深层次转变,促进心理的稳定成长。

高校需要开展丰富多样的校园文化活动,系统性地推进文化育人工作。例如,定期举办以社会主义核心价值观为引领的文化活动集市,营造浓厚的文化氛围,激励学生积极参与文化交流互动,提升对学校精神文化的认同感。学校还可以组织“三文明创建评比活动”,将文明礼仪、宿舍文化、班级风貌等纳入评比范围,增强学生在集体中的归属感。与此同时,校园举办的科技文化艺术节等主题活动也能为学生提供展现才华的平台,通过科技与文化的结合,培养学生的文化素养。在学校文化的日常呈现上,高校打造校园内的标志性文化符号,设立富有特色的雕塑、墙绘或展示区,营造充满象征意义的文化场景,引导学生在潜移默化中接纳并内化这些文化理念。同时积极推动品牌化的校园文化活动,将学生的个人价值观融入学校整体文化建设中,激发其对校园文化的认同感,促使精神文化在学生日常生活中不断深化延续。

结束语:

多维度构建高校校园文化不仅能够物质、制度、行为和层面为学生提供全面的心理支持,还可以在潜移默化中塑造学生的心理素养与价值体系。将这些文化元素的有机结合,学校能够为学生的心理健康成长提供坚实的支持,培养出具有良好心理素养和强大适应能力的未来人才。校园文化的深远影响力在于其对个体心理的塑造,使学生能够在不断发展的过程中获得长远的心理健康保障。

参考文献:

- [1] 赵奇. 校园文化建设对大学生心理健康的影响[J]. 西部素质教育, 2017, 3(06): 197.
- [2] 李箐, 孟恒芳. 校园文化对大学生心理健康的影响及对策研究[J]. 中国培训, 2017, (02): 28+30.
- [3] 林大任. 高校校园文化活动对大学生心理健康影响探析[J]. 现代职业教育, 2016, (33): 162-163.
- [4] 孟沛. 浅析校园文化活动对大学生心理健康教育的影响[J]. 山西高等学校社会科学学报, 2010, 22(06): 74-75.