

浅析当代大学生心理问题及心理健康的实现

马 宁

黑龙江科技大学 黑龙江哈尔滨 150000

摘 要:我国当代大学生的心理问题已不容忽视,这与众多因素都有关联,要将之解决并非易事。心理健康对学生的学习工作、精神面貌和身体状况都会产生极为密切的影响,高校必须克服难题,科学合理地制定相应的教育措施,疏导学生的心理问题,促进学生的心理健康。本文将就此展开论述,探讨当代大学生心理问题的普遍体现及其成因,然后探究高校应如何针对这些问题去制定解决对策,帮助大学生实现心理健康,进而推动学生的全面发展。

关键词:当代大学生;心理问题;心理健康;教育路径

Analysis of contemporary college students psychological problems and the realization of mental health

Ning Ma

Heilongjiang University of Science and Technology, Harbin 150000

Abstract: The psychological problems of contemporary college students in Our country can not be ignored, which is related to many factors, to solve it is not easy. Mental health has a very close influence on students' study and work, mental outlook and physical condition. Colleges and universities must overcome the difficult problems, formulate appropriate educational measures scientifically and rationally, relieve students' mental problems and promote their mental health. This paper will discuss this, discuss the common embodiment of contemporary college students' psychological problems and their causes, and then explore how colleges and universities should formulate solutions to these problems, help college students to achieve mental health, and promote the overall development of students.

Keywords: Contemporary college students; Psychological problems; Mental health; Education path

引言:

在高校教育中,学校和教师不仅要致力于提高学生的专业理论水平、就业能力、科学文化素养及其身体素质,还要格外关注学生的心理健康,这对学生的个人成长而言是至关重要的。如果学生的心理问题被搁置,那么学生的价值观念、思想政治理念和精神品性就会严重歪曲,教育成果也将因此而损毁。所以,高校必须科学分析当代大学生所存在的心理问题及成因,并制定相应的解决策略,以期促进大学生的心理健康。

课题项目:黑龙江科技大学校教研重点项目JY22-39

作者简介:马宁(1989.10—),性别:女,民族:汉族,籍贯:山东省龙口市,最高学历:硕士研究生,单位:黑龙江科技大学,职称:助教,研究方向:大学生心理。

一、当代大学生的心理问题及成因分析

1. 网络环境

随着互联网以及多媒体新技术的飞速发展,网络上的信息资源可谓浩如烟海,使人们的生活变得更加多姿多彩,为诸多学习工作活动提供了信息便利,对社会的发展有着不言而喻的推动作用。然而,信息技术是一把双刃剑,它对于大学生的心理健康来说也具有负面的影响,这是不容小觑的问题。大学生通过使用智能手机和计算机网络,可以随时随地获取相当庞杂的信息,而在这海量信息当中不可避免地会存在不利因素,能够对大学生的心理健康造成损害,影响大学生的心智和思想观念,误导大学生的价值理念,制造焦虑和矛盾。大学生的人生阅历还很浅薄,思想缺乏深度,对经济、政治和历史等社会科学理论的认识也很浅显,这些因素都致使学生无法辨别不良信息,在鱼龙混杂的网络环境中极易听风

就是雨，盲目从众，从而引起并加剧学生的心理问题。

关于网络环境给学生所造成的心理问题，具体来说，首先，有很多来自西方的电影、音乐、小说以及游戏，都蕴藏着西方的文化和价值观念，在这些意识形态的影响下，很多大学生的三观会受到冲击，对我国本土的文化价值和理念会产生怀疑。再加上西方的文艺领域发展较早，传世作品的数量的确较多，这会打击大学生的民族自信，滋长学生崇洋媚外的心理。其次，网络上有很多社交媒体平台，比如微博、抖音、豆瓣和虎扑等，当大学生浏览其中时，会被很多片面的、夸张的言论带偏，从而产生莫须有的、被过分放大的就业压力、婚姻焦虑。此外，在某些言论的影响下，学生还会对马列主义、中国特色社会主义以及国家政策产生怀疑，弱化学生的家国情怀。最后，流动于网络上的黄色视频、暴力游戏和血腥网站等都会扭曲学生的心理，使学生的性情变得阴暗、乖戾。可见，网络环境给学生心理所造成的问题是极为严重的。

2. 就业压力

诱发当代大学生心理问题的另一重要因素就是就业。在尚未毕业之际，很多大学生通过浏览网络上的社交平台，就业新闻，听学长学姐描述就业情况等等，会对自己未来的就业产生悲观情绪，加剧心理负担。比方说，有很多机械专业的学生都片面地认为自己将来所从事的工作与工厂紧紧挂钩，工作环境脏乱，薪水低，加班严重，社会地位低等，随之就产生了焦虑。再比如，有很多金融专业的学生都片面地认为如果自己将来不是名校毕业的金融系研究生，或者由于自己出身寒门，就会找不到体面的工作，只能去当“金融民工”。又比如，有很多计算机专业的学生都片面地认为自己将来必然会加班，从事“996”类型的工作，甚至没有加班费，身体不堪重负以至于住院。

上述三种情况都非常普遍而且典型，也都对学生的心理健康造成了严重的损伤，加剧了学生的精神焦虑和心理负担。学生之所以会产生如此之多的偏见，主要有以下原因。其一，很多大学生总是道听途说，听风是雨，一接收到关于就业的碎片化的不利信息就信以为真，不去调查研究，不去审视自我，就开始焦虑重重。其二，很多大学生的三观不正，缺乏工匠精神、奉献精神和集体精神，认为职位有高贵卑贱之分，不愿意从事体力活，过分而盲目地追求金钱、社会地位和“体面”的工作，于是便高不成低不就，在规划职业道路时茫然无措。其三，很多大学生缺乏社会实践经验，对就业市场的了解仅仅停留在网络和众口之中，没有实际地展开调查，没有积极地体验工作生活，参与实习项目，所以才会缺乏主见，跟风焦虑，进而加剧了就业压力和心理问题。

3. 家庭状况

我国当代大学生由于家庭状况而产生心理问题已经十分常见，很多学生都是因为家庭矛盾而焦虑、郁闷，心理健康也因此而受损。具体说来，首先，有的学生是因为自己所学专业与家人的期望不符，家长希望其转专业、考证书，而学生并不以为然，不想顺从家长的要求，于是就产生了矛盾，僵持不下，难解难分，心理承受能力稍弱的学生就会因此而闷闷不乐，心理问题加重。其次，有的学生与家人有长期矛盾，可能从中小学一直延续至大学都未得到有效解决，这种与家人之间的对立冲突会加重学生的心理负担，甚至会滋长学生的反社会人格，严重时将导致学生产生心理扭曲，逐渐变得性情暴戾，不愿与人友善相处。最后，部分学生的家长的育人理念存在问题，学生的思想观念、情感价值和道德素质都会受到密切影响。

4. 人际关系

当代大学生的心理问题有相当一部分根源出在了人际关系上。首先，不少学生在与自己的舍友相处时会频繁地发生矛盾，而且基本上都是鸡毛蒜皮的小事，矛盾却始终得不到解决。比方说，有的学生半夜不睡觉打电脑游戏，不戴耳机，声音外放，导致其舍友难以入眠，在反复劝说之后仍不改正，舍友之间的矛盾就从此加剧，学生的心理健康也会因此受损。其次，越来越多的大学生都开始害怕与人打交道，自认为患有“社交恐惧症”，热衷于蜷缩在自我的小世界里生活，不参加社团活动，不结实朋友，不参与线下聚会，从而变得越来越自闭，与现实世界之间产生隔阂。最后，有的大学生在处理男女感情问题时很不成熟，经常有学生因为失恋而郁郁寡欢，或者由于追求不到自己所青睐的对象而自卑，过分贬低自己的价值，对自己的所有闪光点都视若无睹，渐渐否定自我，心理问题也就随之到来，并逐级加剧，对学生的正常生活造成严重影响。由此可见，人际关系也会给大学生带来非常恶劣的心理问题。

二、当代大学生实现心理健康的策略探析

1. 加强思想政治教育

为了帮助大学生实现心理健康，高校必须加强对学生的思想政治教育。正确的思想政治观念将能够引导学生走向正道，其消费观、人生观、道德观、职业观和价值观都会取得进步，将能够摒除各种不良因素的侵扰，在茫茫网络信息中辨别出有害的信息，并将之批判、指正，发挥大学生的引领作用，净化网络环境和社会风气。此外，随着学生思想政治观念水平的进步，学生的家国情怀和民族自信都会提升，乐于助人、无私奉献和精益求精的精神理念也会随之加固，学生所能收获的正能量

也将因此而增强,心理也会越来越阳光、积极和健康。

基于此,高校应加强开展思想政治教育。首先,高校应制定科学的思政教育体系,设计具体的教学框架,铺设好每一项教学工作的细节,理清各项环节之间的联系,使思想政治教育能够高效地推进下去。其次,高校要构建网络教学平台,定期向学生推送有关心理健康教育的视频、文章或测试题,尤其要针对社交媒体平台上常见的不当言论,对学生进行思想宣传工作,肃清学生意识中的毒瘤。最后,高校应当建立教学成果反馈机制,让学生定期汇报思想,举行批评与自我批评会议,以此来使学生的思想政治观念更加成熟、完整和进步,进而推动学生的心理健康。

2. 帮助学生解决就业

高校在开展教学工作的过程中,应当致力于提高学生的就业能力,加强实践教学,从不同的角度帮助学生解决就业问题,以此来减缓学生的就业压力和心理负担,促进学生的心理健康。

一方面,高校要从根本上提高学生的就业能力,使得学生在硬实力的支撑下不会顾忌毕业之后的从业问题。这就要求高校加强开展实践教学,提高实践教学在课程体系中的占比,组建科学竞赛、创新创业大赛等实践活动,提高学生的理论应用水平。另外,高校还应组建双师型的教师团队,加强与企业之间的合作,使学生在学习专业课程的过程中能够与相关企业直接接触,拓展学生的眼界,丰富学生对就业市场的认识,进而提高学生在毕业之后的就业市场上的竞争力。

另一方面,高校还要控制关于就业的舆论,不要让学生们的思想观念受到过多影响,以免学生产生莫须有的就业焦虑,加重学生的心理负担。为此,各专业的教师在平时的课程教学当中应该多向学生科普一些关于就业的事情,用实例来疏导学生的就业压力,使学生对自己所学专业的就业前景、就业薪资和就业趋势等形成更加全面的认识。此外,高校还应该在网络社交平台上经常推送一些关于就业的信息,比如在学校官方的公众号上定期推送往届毕业生的就业经历和心得体会,从而帮助学生更加真切地了解就业情况,有效控制学生的心理问题。

3. 推进家校之间合作

为了帮助当代大学生缓解心理压力,实现心理健康,高校除了加强思想政治教育,帮助学生解决就业问题,还应该推进家校之间的合作,从家庭教育的视角出发,解决大学生的心理问题。一方面,高校要充分了解每个学生的家庭状况,探知学生与其家人之间的相处模式,以及学生家长的教育理念,从而分析判断出学生的心理问题的根源所在,在顺藤摸瓜的策略下帮助学生解决家

庭矛盾,端正学生的道德、情感和处世观念。另一方面,高校有必要与学生的家长进行交流,要指出家长在教育孩子过程中所出现的种种问题,并向其说明这些问题的严重性和解决方法,帮助家长掌握正确的家庭教育方法,促进家长与孩子之间的和谐相处。如此一来,学生与其家庭之间的矛盾就会明显缓解,心理问题也会得到有效解决,进而促进学生的心理健康。

4. 开设心理辅导渠道

为了帮助学生实现心理健康,高校有必要为学生开设专门的心理辅导渠道,帮助学生解决各类心理问题。学生不论是因为家庭、就业还是人际关系等其他因素而产生心理问题,都可以去寻求专业的帮助,在心理导师的疏解之下减缓心理负担,走出层层迷雾,迎来豁然开朗。为此,高校一方面要给学生配备专业的心理辅导教师,让专业人士来为学生答疑解惑,排解学生的困扰,使学生的心理问题能够在科学方法的作用下逐步得到解决。另一方面,高校可以在网络上打造类似于“树洞”的倾诉平台,让学生有一个发泄、诉说的渠道,从而缓解学生的精神压力,促进其心理健康。

三、结束语

综上所述,在高校教育过程中,促进学生的心理健康是教师所必须重视的一项教学任务,这对于学生的个人成长而言是至关重要的。如果学生的心理健康受损,那么学生的人格就很可能是残缺的,思想价值观念也会逐渐歪曲,这会对学生的发展造成严重的打击。为此,高校应当加强思想政治教育,帮助学生解决就业,推进家校之间合作,开设心理辅导渠道,进而帮助学生解决以网络环境、家庭矛盾、就业压力和人际关系为根源的心理问题,促进学生的心理健康。

参考文献:

- [1]张蓉蓉.新时代大学生心理健康问题与教育策略探讨[J].中国多媒体与网络教学学报(上旬刊),2021(01).
- [2]孙家伟,袁丽伟.高职学生心理健康现状分析及危机干预对策[J].现代职业教育,2018,(19).
- [3]章银波,朱欣琰,汪芸芸,等.大学生心理安全现状初步调查研究[J].教书育人(下旬刊),2021(01).
- [4]占亘熙.当代高职学生的心理问题现状、成因及纾困方法分析[J].武汉船舶职业技术学院学报,2021(02).
- [5]叶召定.浅析家庭因素对大学生心理健康的影响及对策[J].爱情婚姻家庭(教育研究),2021(09).
- [6]胡承孝,万丽芳,王璇.当代大学生心理问题现状及对策研究[J].湖北第二师范学院学报,2019(02).
- [7]张国梁,张红霞,李美莹,等.大学生就业压力影响因素的分析[J].创新创业理论与实践,2020,3(22).