

# 大学生心理健康教育研究

卜理

福建卫生职业技术学院 福建 福州 350101

**[摘要]**大学生心理健康教育是指大学生在接受高等教育过程中，在掌握必要的科学文化知识的同时，通过学习心理学、教育学和社会学等学科的理论和方法，培养良好的心理素质、健康的人格，掌握必要的社会知识和技能，进而促进自身心理素质不断提高的教育。

**[关键词]**大学生；心理健康；研究

**[中图分类号]** G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1647-9325 (2023)-0031-01 **[收稿日期]** 2022-04-24

大学生心理健康教育是我国高等教育不可或缺的重要组成部分，是提高大学生综合素质、促进学生全面发展、实现教育目标的必然要求。本文对我国大学生心理健康教育进行了初步研究。

## 一、大学生心理问题的产生

大学生心理健康问题是一个复杂的问题，其产生原因是多方面的，但主要原因是社会环境的变化、学习压力的增大、人际交往的不畅等。社会环境变化，主要表现在经济高速发展和社会转型两方面。在经济高速发展阶段，社会竞争更加激烈，许多大学生面临着激烈的就业竞争。就业形势严峻，就业压力大，加之高校扩招和高校毕业生增加，使大学生面临巨大的就业压力。大学生学习压力增大主要表现在：一是学习环境方式发生了变化。学生由原来的家庭、学校“封闭式”学习变为现在“开放式”和“网络化”学习；由原来以课堂学习为主变为现在以课堂学习、自主学习和课外学习相结合；由原来以课堂教学为主变为现在以课堂教学、校园文化活动、课外自主学习相结合。

二是大学生的自我意识增强，自我评价提高。大学生在自我意识不断增强的同时，其自我评价也出现了分化现象，一部分学生对自己要求过高或过于悲观，另一部分学生对自己要求过低或过于自信。

## 二、大学生心理问题的表现形式及对社会的影响

在我国，大学生的心理问题主要有：一是学习障碍，包括学习压力、考试焦虑、学习不适应和厌学等；二是人际关系障碍，包括恋爱问题、校园欺凌和网络成瘾等；三是人格发展障碍，包括自卑、挫折、偏执等。大学生心理健康问题已引起全社会的普遍关注。在大学生中普遍存在着严重的心理健康问题，这些问题如不及时解决，会给大学生的成长带来不利影响。

我国大学生心理健康问题主要表现在：一是学习压力大。对大多数学生来说，大学阶段是人生中最关键的时期。进入大学后，在学习上面临的压力比中学时更大，很多大学生心理上的不适应会影响学习效率。

二是考试焦虑。考试焦虑是指考生在面

临重要考试时出现的焦虑情绪和行为反应，这类现象主要与个体的心理素质、精神状态以及知识结构等有关。

三是人际关系障碍。人际关系障碍是指在人际交往过程中出现的焦虑、抑郁、孤独和敌对等消极情绪和行为反应，这类现象与大学生的社会支持系统有关。

四是网络成瘾。网络成瘾问题主要与大学生对网络游戏过度沉迷有关，大学生过度沉迷于网络游戏会导致其生理和心理上出现问题，并严重影响其学习生活。

一方面，部分大学生存在着不同程度的心理问题，这些心理问题如果不能得到及时有效解决，将严重影响其身心发展和成长；另一方面，随着市场经济和社会多元化进程的加快，我国社会转型速度加快、程度加深、范围扩大、结构复杂，大学生作为新时代的建设者和接班人在适应社会转型中将会遇到更多、更新的问题和矛盾，如果这些问题没有得到及时有效解决，将会导致思想混乱、行为失范、心理失衡、行为失控等一系列问题发生。此外，大学生心理健康问题也会影响到国家稳定和发展。在一些地方，由于大学生心理健康问题引发的群体性事件时有发生；同时在一些地方还存在着一定程度上的社会治安隐患和安全隐患。因此，高校必须高度重视大学生心理健康问题及其对社会的影响。

### 三、大学生心理问题产生的原因

导致大学生心理问题产生的原因是多方面的，既有社会原因，也有学校原因，还有

家庭因素。社会原因主要指当今社会现实的复杂性、社会结构的分散性、经济发展的不平衡性以及人们对大学生的期望值过高等。学校原因主要指大学教育与中学教育的差异性，大学教育是以学生为中心，而中学教育则是以教师为中心。此外，大学对学生心理素质培养不足也是重要原因之一。家庭原因主要包括父母自身素质低，教养方式不当等方面。

从父母的角度看，我国家庭一般都是一个子女多个兄弟姐妹，在这样的环境中成长，其自我意识就会比较强。父母往往会对孩子过分溺爱，孩子容易形成以自我为中心的性格。另一方面，在独生子女时代长大的大学生具有较强的独立意识和自我保护意识，对他人缺乏信任感和同情心等。

从学校角度看，大多数学校没有明确规定大学新生入学后要进行必要的适应训练。从小学到中学再到大学，这种由应试教育向素质教育过渡的过程是一个痛苦而漫长的过程。在这个过程中，一些大学生没有掌握科学的学习方法和技能，缺乏自信心等。

从学生个人角度看，大学生是一个有思想、有主见、有独立思考能力和自我控制能力强以及人际关系敏感等特征的群体。然而他们却具有以下心理特点：独立性不强、依赖性较强、以自我为中心等；生活目标不明确；意志薄弱、抗挫能力差；对挫折难以承受；情绪控制能力差等。

从社会角度看，大学是我国社会由传统向现代转型过程中出现的一种特殊时期。在

这个时期,社会对人才标准提出了更高要求,人们更加关注大学生在就业过程中可能遇到的困难和挫折;社会对大学生道德品质提出了更高要求,大学生也逐渐意识到道德品质对未来发展的重要性;社会对大学生心理健康也提出了更高要求。面对如此复杂而严峻的形势和任务,许多大学生产生了焦虑、不安、挫折等心理问题。

#### 四、针对大学生心理问题,提出相关解决对策

首先,针对大学生在学习生活中遇到的压力和挫折,应该有针对性地开展心理健康教育,帮助他们正确认识和对待学习生活中遇到的困难和挫折。其次,针对大学生人际关系障碍问题,应该多组织一些集体活动,多关心他们的心理健康问题,同时提高辅导员、班主任等管理人员的心理健康意识。

第三,针对大学生就业方面存在的心理问题,应该多与学校联系,对有就业困难的学生给予帮助和指导。

第四,针对大学生对爱情及性心理方面存在的问题,应该加强对学生的性健康教育;

加强与家长、社会有关部门的联系;举办相关讲座、咨询活动等。

第五,针对大学生心理健康教育应该有一个较为完善的组织机构和系统的制度规范。

#### 参考文献:

- [1]宋歌.从 168 例咨询个案分析当代大学生心理问题现状[J].教育探索.2011,(9).
- [2]陈顺森,陈春玉.近 20 年大学生心理健康状况的变迁[J].漳州师范学院学报:自然科学版.2011,(2).DOI:10.3969/j.issn.1008-7826.2011.02.019.
- [3]胡燕.从 236 例心理咨询个案浅析大学生心理问题现状[J].华东交通大学学报.2010,(6).DOI:10.3969/j.issn.1005-0523.2010.06.019.
- [4]杨晶晶,汤堃.由一个心理咨询个案浅探大学生的自卑心理[J].考试周刊.2009,(38).423-424.
- [5]张彩霞.归因方式对大学生心理健康的影响[J].河南工业大学学报(社会科学版).2008,(3).DOI:10.3969/j.issn.1673-1751.2008.03.032.

#### Research on mental health education of college Students

Burley

Fujian Health Vocational and Technical College, Fujian Fuzhou 350101

Abstract: college students' mental health education refers to the college students in the process of accepting higher education, in mastering the necessary scientific and cultural knowledge at the same time, by learning psychology, pedagogy and sociology discipline theory and method, cultivate good psychological quality, healthy personality, master the necessary social knowledge and skills, and promote their own psychological quality improve education.

Key words: college students; mental health; research