

当代大学生心理健康影响因素及对策研究

李坤花

(济源职业技术学院,河南 济源 459000)

摘要:当代大学生心理健康问题日益突出,已引起了社会各界人士的普遍关注。本文首先对我国当代大学生心理健康状况进行广泛调研,其次深入分析影响大学生心理健康的主要因素,最后探索增进大学生心理健康的有效途径。

关键词:大学生;心理健康;影响因素;途径

中图分类号: G444 **文献标识码:** A **文章编号:** 1671—1580(2013)01—0009—02

一、我国当代大学生目前的心理健康状况

2005—2007年武汉科技大学对在校大学生所做的心理测试发现,20%左右的学生存在着不同程度的心理问题。中国人民大学潘扬完成的一项调查显示,790名大学生中,近2/3保持充满激情或平和的情绪,1/3处于郁闷无聊、迷茫的情绪中。去年我们对我院200名大学生进行心理健康问题测试,并对其数据统计分析,结果显示,心理不健康或处于亚健康状态的约30%,出现心理障碍倾向的约20%—30%,有较严重的心理障碍的约10%,有严重的心理异常的约1%。

二、影响大学生心理健康的主要因素

影响大学生心理健康的因素是多方面的,有家庭、学校、社会等外界环境因素,也有他们发展过程中自身的因素。

(一) 社会因素的影响

当代大学生生活在单纯的校园里,但其生活离不开复杂的社会环境,他们会关注社会上的各种焦点问题,他们的思想和观点往往会受到社会上各种事物的影响,尤其是社会主义市场经济带来的负面影响。加之近年来我国人事制度也有很大的变革,过去“统包统配”,现在“收费并轨”,毕业后“自主择业”。许多大学生毕业后找不到满意的工作,随着各个高校研究生的扩招,即使他们努力拼搏,好不容易拿到了研究生文凭,命运又能改变多少呢?这些都给他们造成了巨大的心理压力。

(二) 学校因素的影响

多数大学生寄宿在校,学校是他们学习、生活的主要场所。所以,学校的学习、生活条件对他们的心理健康影响极大。如果学校具有高素质的教师队伍、优越的教学条件、先进的教学设施、舒适的生活环境,这样的学校培养出来的大学生多数心理都比较健全,心理承受能力较强。相反各方面条件都比较差的学校,学生受不到良好的教育,生活上也不满意,慢慢地他们就会厌学、无理想、无目标,整天无所事事,无事生非,甚至去网吧上网打游戏、聊天来打发时间,有时把游戏里的场景用于现实生活,出现杀人的现象,这些都暴露出他们的心理健康问题。

(三) 家庭因素的影响

对人的心理健康影响最大的环境因素是家庭,父母如何对待子女是影响子女心理健康的关键,如果子女在家庭里长期得不到父母的关怀,经常被冷落、打骂,在这样的家庭环境里成长的孩子,他们不会相信父母,不会相信别人,特别是不会相信自己,他们的心理是不健康的。另外,家庭正常结构的破坏,往往会使孩子的心理遭受很大的打击。比如父母离异的家庭,因为父母的不和,已经影响到孩子的学习、生活、性格等方面。当父母离异后又生活在单亲家庭,长期得不到父爱或母爱,他们在心理上就会产生不平衡、怨恨,抱怨生活对他们的不公,严重影响心理健康。相反,有些家庭虽然结构正常,条件优越,但是,爷爷奶奶、父母对孩子过分溺爱、娇生惯

收稿日期:2012—11—30

作者简介:李坤花(1972—),女,河南开封人,济源职业技术学院,讲师,硕士。研究方向:教育管理。

养处处以他为中心,这样往往会使孩子变得自以为是,听不进别人的意见,不会与他人团结协作。还有的家庭因父母工作或业务繁忙,往往无暇顾及孩子的教育,总想着教育是学校老师的事情,自己只要把孩子送到了学校,给足了生活费,任务就算完成了。这样会给孩子造成我行我素的心理。

(四) 大学生自身因素的影响

当代大学生心理健康问题的产生,与他们所处的心理发展阶段是密切相关的。大学生正处于青年中期,这一时期是人一生中身心发展变化最激烈的时期,但同时又是心理发展与成长的困惑期,是大学生由不成熟的人格状态向成熟状态转变的时期,心理正处于迅速走向成熟而又未完全成熟的过程中。由于心理发展的不成熟很容易出现适应不良甚至影响心理健康。

三、加强大学生心理健康的主要途径

(一) 加强高校心理服务机构建设

各高校应当建立健全大学生心理健康服务体系,配备专兼职心理教师(医生),对大学生心理健康问题进行咨询、辅导,矫正其心理障碍等,以维护他们的心理健康。心理健康服务人员平时可通过知识讲座或选修课的形式开展大学生心理健康知识宣传、心理健康教育和检测,对有心理异常的学生进行及时救助和心理治疗。

(二) 重视和大力发展大学生家庭教育

家庭是培养大学生具有良好心理素质的重要场所。俗话说“父母是孩子的第一任老师。”父母的教育既是启蒙教育,也是终身教育,其影响在整个教育体系中起着非常重要的作用。具备优越家庭教育的大学生心智比缺乏家庭教育的大学生的智力更加成熟和积极,更加容易成功。因为心智成熟、积极的大学生其心理承受能力或者说是抗压力能力更加能够适应瞬息万变的现代社会。尤其是具有良好家庭教育的大学生,他们的自理能力和自我教育能力都比较强,对自己的大学生活、学习都有恰当的规划,对大学生活的适应也很快,而且整个大学生涯过得顺利愉快、充实幸福。他们的学习成绩往往较优秀,个人综合素质较高。所以,应当重视和大力发展家庭教育。

(三) 加强大学生自身修养,提高个体心理调适能力

1. 客观估计自己,欣赏自我

大学生不能客观地了解自己、欣赏自己,是阻碍其朝着更高心理健康水平发展的首要障碍。过高估

计自己,就会制订高于自己实际能力的目标和计划,为了实现目标,拼搏进取,努力奋斗,但结果往往不那么令人满意,从而丧失信心,悲观失望。过低估计自己,就会缺乏自信心和上进心,遇事不敢和别人竞争,老是觉得自己处处不如别人,看不到自己的长处和优点,所以在各方面都很难出类拔萃,出人头地,最终导致悲观厌世,自暴自弃,一事无成。

2. 控制情绪,保持心境愉悦

人的情绪是一种心理现象,分为积极情绪和消极情绪两大类。积极情绪对健康有益,消极情绪会影响身心健康。作为大学生如果长期不愉快、恐惧、失望、情绪消极、低落或过于紧张,往往容易产生各种心理疾病。只有保持乐观的情绪,才有利于身心健康。所以,大学生要学会控制自己的情绪,保持愉快的心境。

3. 科学用脑,劳逸结合

大学生的主要任务是学习,在紧张的学习中,要学会科学用脑,采用恰当的学习方法,提高学习效率,做到劳逸结合。不搞“疲劳战术”,提倡“积极性休息”,这样往往会起到事半功倍的效果。

4. 广泛交往,提高生活热情

大学生需要各方面的社交,与同学交往,能使他们之间增加友谊;与老师交往,能使他们增长知识;与亲属、朋友交往,能使他们增加亲情;与成功人士交往,能使他们积累生活经验,为将来毕业后干好事情打下良好的基础。

5. 培养兴趣爱好,丰富业余生活

每个人都要有自己的兴趣爱好和业余生活,从而使自己过得充实、有意义、有价值。大学生更应该如此,他们在完成学习任务之余,积极参加各项体育运动、娱乐休闲活动,使繁忙紧张的生活得以放松,这样不但能缓解因学习任务带来的压力,消除疲劳,而且能使他们的情绪高涨,精神饱满,最终提高学习效率,增加生活乐趣,充满自信心。

[参考文献]

- [1]郭念锋. 心理咨询师[M]. 北京: 北京出版社, 2002.
- [2]宫宇轩. 社会支持与健康的关系研究概述[J]. 心理学动态, 1994(02).
- [3]胡锦涛. 在中国共产党第十七次全国代表大会的报告[N]. 光明日报, 2007—10—25.
- [4]符明秋. 积极情绪及情绪有益感知对运动竞赛影响的研究[J]. 北京体育大学学报, 2006(11).
- [5]黄晓英. 大学生心理健康教育探析[J]. 科技咨询导报, 2006(09).