

民办高校大学生心理健康问题产生因素的相关研究

孙桂 肖月

燕京理工学院

摘要：大学生是一个承载着国家未来、民族期望的重要群体，他们面临前所未有的机遇，却也迎来了超出其心理承受和适应能力的挑战，生活上随之出现很多令其不知所措的问题。分析大学生心理问题表征，探析其问题背后所遮蔽的深层次原因及其解决路径，可以帮助大学生更有勇气地接纳自我、规划自我、成就自我。这种意义是不可替代的，需要家庭、学校、个人的共同努力。针对当代民办高校大学生心理健康问题的产生因素，我先从时代大背景做出分析。然后对民办高校大学生心理健康问题从学生自我评价低、承受心理压力较大、学习自主性不高等三个方面进行概述。然后分别从社会因素、家庭因素、个人因素三个方面分析民办高校大学生心理健康问题的影响因素和解决办法。

关键词：大学生；心理健康；产生因素

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.10.025

一、背景

大学生是现代化事业的推动者，是国家和民族的未来。自20世纪70年代恢复高考制度后，我们国家的高校教育制度不断地蓬勃发展，在校大学生数量也连年增加，规模达到前人无法想象之大。这一状况为我国实施科教兴国、人才强国战略，实现社会主义现代化，实现中国特色社会主义伟大复兴的中国梦提供了强大力量。大学阶段一般是学生由青春期转向成熟期的黄金时期，从生理上讲，处在大学阶段的学生身体各系统的生理机能都进入了巅峰时期，疾病发生率最低，从心理上讲，大学阶段学生的思维开始成熟，独立自主性开始增强，个性开始凸显，社会适应能力、人生观、价值观、道德观开始形成。心理的状态尚未成熟，面对复杂多变的社会环境和各种各样的压力，大学生的心理状态容易出现偏离健康的问题。根据相关数据显示，近几年的全国大学生退学总数逐渐增多，其中因精神疾病等心理问题选择退学的人数占比超过二分之一，总体大学生中存在不同程度心理问题的人数占比达28%，其中存在中等程度以上的心理问题学生占比达到10%。根据近几年的数据显示，社会层面的心理弱势群体已导向大学生群体。民办高校是我国高等教育的重要组成部分，截至2021年，我国民办高校多达764所，占全国高校总数的比例25.37%，民办普通、职业本专科在校生845.74万人，占全国普通、职业本专科在校生的比例24.19%。民办高校大学生心理健康问题也是我们不容忽视的重点。

本文以研究分析民办高校大学生心理健康问题的产生因素和相关解决办法为重点，根据当前民办高校大学生的实际情况，通过文献分析法、图表分析法，对民办高校大学生心理健康问题产生的因素从社会环境、家庭环境、个人因素等方面进行全方位研究，并根据马克思

主义教育观再从环境、社会、家庭、个人等方面对民办高校大学生心理健康问题提出解决方案。

二、民办高校大学生心理健康问题概述

马克思主义教育观当中提出教育必须确保人的全面发展。确实如此，一个人的全面发展就必须包括他的心理层面也要得到全面健康发展。近几年社会层面最受关注的话题包含大学生的心理健康问题，大学生心理健康发展不仅关系到学生的个人成长，同时也是关乎国家未来发展的方向，当代的大学生与过去相比，他们面临着一系列复杂多样的焦虑和压力。在给予他们慰藉的同时，我们更需为他们注入一股鼓励的力量。在帮助他们舒缓焦虑的同时，更要点燃他们对未来生活的希望之火。

民办高等教育如今已在我国的高等教育体系中占据了一席之地，其人才培养质量的提升不仅关乎民办高校的自身发展，更对我国高等教育体系的整体人才质量产生深远影响。而大学生心理健康教育，无疑是他们走向成功的重要助力。深入了解民办高校学生的心理特征，有助于我们更有针对性地推进学校的心理健康教育。

1. 学生自我评价低

在民办高校中，一些学生常常面临自我评价偏低的问题。他们可能因为高考未能如愿进入理想的大学而进入民办高校，从而产生了自我贬低、认为自己处处不如人的心理。这种过度的自我否定导致他们在人际交往中显得拘谨，甚至压抑自己的真实情感。同时，社会对民办高校的认可程度相对较低，这也进一步加剧了学生的敏感和自卑心理，为未来的焦虑和抑郁埋下了隐患。

2. 承受心理压力较大

此外，民办院校的学生还承受着较大的心理压力。由于民办院校的学费远高于普通二本学校，学生和家庭

往往背负着沉重的经济负担。父母期望孩子能够通过努力学习来回报这份经济投入，但当孩子的学习成绩未能达到期望时，他们便会感到巨大的心理压力。尤其是对于来自经济欠发达地区的学生来说，高昂的学费更是让他们倍感自卑，甚至陷入迷茫和自我怀疑的境地。因为当前的就业压力，很多学生会选择考公考研，但基于原来的学习模式，很多学生在学历提升方面也会显得不是那么得心应手，从而形成更大的心理压力。

3. 学习自主性不高

在民办高校中，部分学生的高考成绩相较于普通高等院校学生普遍偏低，这可能导致他们在进入大学后，受到原有学习模式的影响，表现出学习自主性不高的特点。他们可能缺乏积极的学习态度和强烈的学习兴趣，甚至在同学之间出现消极的模仿行为。有句俗语说得好：“堕路易，上进难”，一旦宿舍中出现一位缺乏学习动力的同学，就很可能影响到整个宿舍的学习氛围，导致整个宿舍陷入懒散和惰怠的状态。在这种情况下，学生们在学习上投入的精力和时间都会相对减少，从而影响到他们的学业成绩和未来发展。

三、民办高校大学生心理健康问题影响因素

1. 社会因素

在当前我国社会文化的深刻转型期，大学生的心理状态不可避免地受到了一定的影响。这种影响尤其体现在社会环境的多元化对大学生心理健康的复杂作用上。随着全球经济的深度融合，精神心理等微观层面也逐渐展现出多元化的趋势。现代大学生思维活跃，对新兴事物和新观念接受能力强，其价值观也因此展现出多元化的发展趋势。然而，面对与以往迥异的文化背景和纷繁复杂的价值选择，大学生们往往会感到迷茫和困惑。此外，随着我国教育体制的不断革新，高校毕业生的就业方式也发生了显著变化。面对日益加剧的人才市场竞争，许多学生感到难以适应。特别是在就业市场中遭遇的种种不正之风，更是容易引发一系列与就业相关的心理和社会问题。例如，浙江大学的周一超事件，就从一个侧面反映了这一问题的严重性。这一事件不仅揭示了大学生在就业压力下的心理困境，也引发了我们对当前教育环境和就业市场深层次问题的深入思考。

2. 家庭因素

家庭作为孩子成长的摇篮，对其性格塑造和价值观的形成具有决定性的影响。一个和睦融洽的家庭氛围，往往能够滋养出孩子阳光开朗的性格和积极向上的价值观念。然而，压抑的家庭氛围则可能逐渐侵蚀孩子的自信，引导他们走向极端。由此可见，一个健全的家庭关系对于孩子性格的养成至关重要。然而，随着社会变

迁，家庭结构也在发生深刻变化。重组家庭、单亲家庭、留守儿童等家庭结构日益增多，这些变化在很大程度上影响了大学生的心理健康发展。这些家庭结构中的孩子，由于家庭成员的缺失，无法充分感受到家庭的温暖和每个成员的关爱，因此在成长过程中可能会出现性格和价值观的偏差。例如，在单亲家庭中成长的孩子，可能因父爱或母爱的缺失而变得孤僻或易怒；重组家庭的孩子可能因过去的经历而显得谨慎过度，对亲人过分依赖；而留守儿童则可能因缺乏陪伴而害怕与人交流，缺乏自信，甚至患上社交恐惧症。这些家庭背景的孩子更容易面临心理健康的挑战。

作为孩子成长的第一任教师，父母的教育方式对孩子的心理健康同样至关重要。当今的大学生多为00后，且多为独生子女，许多家庭存在溺爱、包办等不当教育方式。这种方式导致孩子缺乏独立思考能力，难以理解他人，过度依赖父母。当遇到问题时，他们往往无法独立解决，容易产生心理困扰。

药家鑫案就是一个典型的例子，过度溺爱和过度教育导致的行为能力缺失在一定程度上反映了家庭教育对孩子心理健康和综合能力发展的重要性。如果家庭教育能够引导孩子换位思考，尊重他人，那么他们的性格和品行将得到全面培养，成长为性格温和、善解人意、独立思考、不依赖他人的个体。

3. 个人因素

目前，大学生的社会经历比较单薄，生活阅历相对较浅，他们缺乏社会经验。通常对成功和荣誉的经历体验得多，对风浪和挫折的经历体验得少。因此，一旦他们遇到一些挫折便会变得灰心丧气。大学生通常怀揣着对未来的美好憧憬，梦想着在未来的日子里能够充分施展才华，成为社会的佼佼者。然而，现实与理想之间的鸿沟往往令他们感到困惑和迷茫。尤其是在当前社会转型的背景下，多元化的价值观和严峻的就业压力使得许多大学生难以迅速明确自己的人生目标，从而陷入内心的挣扎与冲突。他们内心深处渴望能够过上自由、无拘无束的生活，但现实情况是，他们仍处于学习阶段，经济上不得不依赖父母的支持。同时，在校园生活中，他们仍然需要依赖学校和老师的指导，因此缺乏独立生活的经验。这使得他们在面对现实生活中的各种挑战时，往往无法完全依靠自己的力量来解决问题，也不知道如何妥善应对社会交往中的复杂关系。如此种种，大学生极易出现心理健康问题。

四、民办高校大学生心理健康问题解决办法

1. 社会方面

当前，有相当一部分大学生在初高中阶段便已经显

现出心理问题的苗头。尽管他们在此阶段尝试了各种方式进行调整和治疗,但问题并未得到根本解决。人生不同阶段的挑战和压力各异,因此,社会层面的心理健康教育应成为一项长期且持续的工作。国家应高度重视,将心理健康教育作为素质教育不可或缺的一环,从小学阶段起便着手实施,确保心理健康教育能够顺利衔接小学、中学至大学阶段,进而全面提升大学生的心理健康素养。

为了加强心理健康教育,我国特别将“5.25”定为全国大学生心理健康日,这一日期与“我爱我”谐音,意在提醒大学生首先要学会关爱自己,才能更好地关爱他人。在营造积极的社会舆论环境的同时,各级卫生行政部门和社区应当肩负起普及心理健康基本知识的责任,消除公众对心理健康的偏见和误解,增强大众对心理健康的重视程度。我们鼓励大学生珍爱自我,珍视生命,从而推动他们的健康成长与发展。

众多高校在大一阶段便为学生开设了心理健康教育课程,不仅教授学生自测心理健康的小技巧,还传授心理健康的基本知识,帮助他们树立心理健康意识。这些举措在很大程度上增强了大学生自我调节不良情绪的能力。此外,高校还应加大力度引进专业的心理咨询老师,为学生提供心理健康咨询和辅导服务。同时,对辅导员进行心理健康知识培训也至关重要,以确保他们能够准确、有效地把握学生的心理动态,引导学生进行心理的自我调节和自我管理。

2. 家庭方面

在诸多影响大学生心理健康的因素中,家庭因素占据着举足轻重的地位。不同的家庭环境,对大学生的人生观、价值观和世界观的塑造起着至关重要的作用。特别是家庭环境和氛围,它们对于个体思考能力和整体认知能力的培育具有无可替代的引导作用。常言有云,父母是孩子成长的镜像,他们的言行举止远比口头教诲更具影响力。若想培养出积极向上、阳光健康的下一代,父母首先应当不断提升自我,成为孩子成长道路上的良好榜样。父母在面对婚姻问题的时候应该理智思考,就尽量不给孩子留下心理阴影,让他在可以感受到每一个家庭成员的爱的环境中成长。所以,在解决大学生心理健康问题的过程中,父母应当达成共识,深刻认识到自身言行对孩子成长成才的深远影响。通过家庭成员间的有效沟通和协作,营造积极的交流氛围和渠道,促进孩子与家长在思想上产生共鸣,共同推动孩子的健康发展。

3. 个人方面

其实对于大学生如何避免自己出现心理健康的问题?在个人情绪波动变化方面一定要引起自我重视,及

时发现问题,解决问题。在意识到自己出现心理健康问题的时候不要去回避,要积极去面对。多参加班级,学院,学校组织的社团活动。悦纳自我,即是以积极的心态接纳自我,无条件地认可自身的优点与不足。无论置身于何种环境,都应持有坚定的信心与能力去面对真实的自我,实现自我价值的最大化。这不仅是评价个体心理素质是否健全的重要尺度之一。悦纳自我,首要的是接纳生理层面的自我,无论身材高矮、体态胖瘦、健康状况、容貌美丑,都应认识到自我具备的独特价值,坚信自己是无可替代的存在,不因自身的某些不完美而自卑或压抑,而是保持一颗平和的心。其次,应理性看待心理层面的自我。对于民办高校学生而言,他们通常拥有较高的情商、活泼开朗的性格以及出色的创新能力,这些都是现代社会对人才的渴求。因此,民办高校学生应积极发挥自身的心理优势,善于利用各种机会和途径来锻炼自我,深化自我体验,从而推动自身的全面成长与发展。

五、结语

综上所述,民办高校学生面临的心理健康问题复杂多样,不可能一蹴而就地解决,这需要国家、社会、家庭以及个人等多个层面共同协作,形成合力,才能有效应对。在这个过程中,民办高校及其教师扮演着至关重要的角色,应当发挥主导作用,将解决学生心理健康问题作为一项长期而艰巨的任务来对待。他们必须给予足够的重视,承担起应有的责任,确保学生心理健康工作真正落到实处,为学生的全面发展提供坚实的心理保障。

参考文献

- [1]于斌.当代大学生心理健康问题探析[J].教育教学论坛,2021-09-01.
- [2]韩盟.新时期大学生思想政治教育传统文化资源开发研究[J].传播力研究,2019-05-10.
- [3]张玲潇;王川;严子深.大学生心理素质培养[J].河北理工大学学报(社会科学版),2009-05-15.
- [4]沈建华;胡惠庆;于滨.工学结合模式下高职院校大学生思想政治教育规律探析[J].学校党建与思想教育.2014-09-23.

作者简介:

孙桂(1994.11—),女,汉族,籍贯:河北唐山人,燕京理工学院,助教,硕士研究生,研究方向:思想政治教育。

肖月(1992.9—),女,汉族,籍贯:河北秦皇岛人,燕京理工学院,助教,硕士研究生,研究方向:思想政治教育。