

# 大学生抑郁症分析

廖东琴

(西南交通大学希望学院 四川 成都 610000)

**【摘要】** 抑郁症是一种严重影响工作、学习、生活，甚至会危及生命的心理疾病。截止2018年数据中国有超过5400万人患有抑郁症，大学生作为一个具有较高智力和追求的社会群体，在新的教育体制和就业形势下，更易遭受抑郁侵袭。世界卫生组织曾指出，四分之一的中国大学生承认有抑郁症状，而这个患病数据也在逐年攀升。

**【关键词】** 大学生；抑郁症；防治

抑郁症显著的临床特征为持续的心情低落，睡眠时间过长或过短。抑郁症的危害极大，不仅会影响患者的生活、学习工作，甚至重度抑郁患者会出现自残、自杀行为。在目前社会形势下以及就业压力不断增加下，高校大学生患有抑郁症的数量在不断攀升，更是成为抑郁症患病主体。

## 1 抑郁症的表现特征

抑郁症萌芽期明显的两个症状：睡眠时间极端、情绪持续低落。在睡眠时间极端情况下，特别是失眠症状明显，会增加患有抑郁症的几率，因为在失眠情况下，身体新陈代谢缓慢，情绪波动较大，导致神经衰弱。神经衰弱患者患抑郁症的概率极高。在抑郁症病情没有得到合理治疗后，抑郁症病情会持续加重，一般不会自己痊愈。

抑郁症中度及重度患者一般会出现幻觉、自残、自杀现象。患者开始自残时，他的感知能力持续降低，会感觉不到疼痛，甚至在自残时会感觉到快感。更有严重者会出现自杀现象，危及生命。

## 2 抑郁症的诱因

大学生抑郁症诱因多分为三个方面：家庭、感情、学业

**家庭原因：**一般家庭原因又分为长期性压力及家庭突发性变故。长期性压力有：家庭期望较高、家庭经济情况影响。有的学生长期处于原生家庭紧张压迫的环境下，对自身要求或家长对学生要求较高，学生一旦达不到期望值会出现心理压力。有的学生家庭贫困，在学习生活中产生自卑心理与周边人格不入，导致心理压抑。大学是个大集体，贫困生虽不愿承认自身经济条件不好，但在实际中从吃穿、言行举止都和家庭优越的学生有所不同，这使他们格格不入。对生活保障的担忧带来的压力会在心理沉积。这类学生属于慢性患病，有的甚至对自身病情无察觉。这类学生是比较危险的，因为身边人乃至自己都不曾发现当事人患病，极有可能错过治疗最佳时期。

**突发性家庭变故：**亲人去世、家庭经济突然断崖式下滑。其中亲人去世对学生打击较大，特别是父母亲，这类属于突发性抑郁。亲人的突然去世导致情绪崩溃，低落伤心等情绪不断压抑。这种抑郁表现极为明显。一般身边同学、老师都会及时发现。家庭经济突然断崖式下滑，学生生活质量下降，以及对家庭经济的担忧，这些都会增加学生的心理压力。大学生一般对这种突然事件发生会猝不及防没有能力去承担如此大的变化，从而导致抑郁。这类突发性抑郁患者一般都会通过心理疏导及辅助治疗痊愈。

当然除了家庭环境影响，家族性遗传抑郁症也是一部分抑郁症患者的诱因。调查显示，家族中（特别是直系亲属）患有抑郁症，其患有抑郁症的概率比普通入高。

**感情原因：**高校大学生处于开放式校园生活中，谈恋爱是一件平常的事，但恋爱随之而来的情绪感知、失恋等等一系列问题会对学生心理造成一定的影响。这类感情问题导致的抑郁症在初期症状出现时没有得到合理疏导或治疗会急剧加重病情。因为感情类受挫会产生长期性情感失调，没有合理渠道宣泄的话就会持续压抑，从而出现自残、自杀情况。

**学业原因：**在之前说过有部分学生家庭长期压抑，对学生学业或成才方面要

求较高，或有的学生对自我期望较高。当达不到自身要求或他人要求时，很容易受到打击，甚至身边人也开始指责时，学生心理压力会不断增加，继而出现一定的心理问题。理想和目标失落造成目标困惑。曾发生过一例真实事件：一名女生成绩优异，常在年级排名前十，在一次高三诊断测验中，成绩滑落至年级三十多名。第二日，班主任发现学生没有来上课而去寝室查看，该女生已在寝室内吊自杀。在目前的社会大环境下，学业压力、就业压力增加，学生的心理负担也在增加，增加了学生患抑郁症的风险。

## 3 如何防治大学生抑郁症

大学是抑郁症高发地，作为高校思想政治辅导员，如何防治学生抑郁症则显得尤为重要了。首先我们做的就是理论宣讲。要向学生解释抑郁症是什么，抑郁症的一些具体表现。让学生了解抑郁症，及时发现抑郁症。有的学生患有抑郁症但他本人却未发觉，直到病情已经到了严重的程度才有所发觉。在宣讲中更要向学生告知抑郁症是可治疾病，他和许多躯体疾病一样，可以因为有效的，及时的救治而得以康复，也会因为我们的恐惧、拖延而恶化。正视心理疾病才会及时康复。有的家长和学生有病耻感，有的甚至拒绝就医，和抑郁症的高发病率形成鲜明对比的是抑郁症的治疗率偏低，目前在我国，每10例患者仅有2例接受了治疗。治疗率低也是危机生命的可怕现象。督促学生正视抑郁症，按时就诊也是作为老师最能做到的。

作为老师不是专业医生我们能做的只是预防以及治疗的辅助作用，例如：我会组织学生进行一些户外活动，积极的户外活动可以分泌多巴胺而使心情愉悦。还有一些读书谈心读书活动，让学生可以与人多交流。事实证明多与人交流可降低抑郁症的患病率。

防治抑郁需早发现早治疗，室、友、班、家一体时刻观察，提供帮助。很多案例说明，身边人对抑郁患者的发现率是极高的，在治疗过程中，需要药物，更需要关怀和陪伴。在辅导学生中，我遇见一例学生，属于中度抑郁，看待事情和人物极端，拒绝与身边人接触。在发现后，他拒绝老师和家长帮助，当时已经有自残行为。通过我和家长的努力，最终学生答应就医吃药。在接触他的过程中，我将自身的位置不是放在老师上而是把自己摆在学生朋友的位置上，用朋友的角度和说话方式和他谈话。一次谈话可能不行，但是多次谈话，并设身处地的站在学生的角度想问题，最终学生敞开了心房，并愿意和家长和解。在后期跟踪了解后，不断鼓励学生，进行多次谈心，目前学生处于康复阶段。抑郁症属于易复发性疾病，70%患者都曾复发，长期性的跟踪了解给予帮助是必须的。

高校辅导员是开展大学生思想政治教育的骨干力量，与学生面对面，对学生成长成才产生重要影响。大学生是患病高危人群，作为高校辅导员在学生防治抑郁的过程中必须起到关键作用，使学生健康成长，健康成才。

## 参考文献

- [1]曹晓燕.大学生抑郁症的分析与治疗[J].临床和实验医学杂志, 2007, 6(1): 167-167.
- [2]韩婷.大学生抑郁症个案分析及应对策略[J].西部素质教育, 2016, 002(022): 220.

# 新时期创新基层群众文化工作的策略

闵思龙

(江西省南昌市东湖区文化馆 江西 南昌 330000)

**【摘要】** 基层群众文化建设是我国群众文化建设的重要组成部分，甚至是我国群众文化建设的基础。在新的时期，经济发展迅速，信息技术逐步融入大众的生活，社会主义文化事业逐渐呈现了新的面貌，因此基本群众文化工作需要创新，以求能够跟随时代的脚步，建立新型的农村文化风貌。本文就新时期创新基层群众文化工作的策略展开探讨。

**【关键词】** 新时期；创新；基层群众文化；工作

## 1 当前基层文化建设的背景

依托于现代社会经济发展的进步，人们早已跨过温饱线，享受到更丰富的物质生活，人们对美好生活的追求已经脱离最基础的物质需求，转而对精神文化生活提出更高要求。这种基础上的基层文化建设是最贴近人民群众的，是最应该倾听人民群众内心需求的工作。目前我国文化发展的现状是大中城市文化生活较为丰富，各种演出、社区活动等娱乐活动经常举办，公园、健身等娱乐场所和娱乐设施遍布各设区，人们不必花费很多成本就可以享受到丰富多彩的娱乐活动。但是做基层工作应该深入到人民群众中来，不能只停留在大中城市，应该将关注下放到更广大的县区、农村。中国是一个农业大国，农村人口占全国人口比例较大，如果忽略了广大农村对文化建设的需求，忽略了农民对文化生活的渴望，将是我国文化建设的一大缺口，不能满足农民的需求，将会对全国的精神文明建设带来负面影响。因此我国新时期的文化建设要立足全面，关注更广泛人群的需要，查漏补缺，保证文化建设工作正常、顺利的进行。

## 2 探析基层群众文化工作存在的关键问题

首先，基层群众文化工作长期受到忽视，这导致群众的文化活动较为单一，由于缺乏支持，很多文化活动无法得到满足；其次，建设基层文化工作的地区大多是经济不发达的农村地区，群众的文化程度普遍不高，而且由于经济的限制，在文化基础设施上投入较少，很多文化活动的开展没有健全的设备，这在很大程度上阻碍了基层文化工作的顺利实施。另外，基层政府对于群众的文化活动缺少政策和经济的支持，相关的社会资金投入非常少，一些基层文化工作在缺乏监督的情况下难以切实落实，这些现实情况的阻碍在很大程度上影响了基层群众对文化生活的热情，使得基层文化工作的建设困难重重。而且，原有的基层群众文化工作由于工作人员能力较低，对信息工具的利用不充分，各个基层政府部门之间的联系较少，这导致文化工作难以统一进行，群众文化活动的空间受到限制，从而影响了文化工作的建设效果。

## 3 新时期创新基层群众文化工作的策略