

# 当代大学生常见心理困扰及高校心理健康教育策略

## ——以晋中信息学院为例

景彩峰 郭利斌

(晋中信息学院 山西 晋中 030800)

[摘要]当代社会对大学生心理健康的重视度越来越高,大学生心理问题也频频发生,这给自己、家庭、学校、乃至社会都带来了一定程度的影响,本研究以晋中信息学院为例,拟总结概括当下大学生常见心理困扰,探索高校心理健康教育工作新路径,助力高校心理健康教育工作更好的开展。

[关键词]大学生;心理困扰;心理健康教育策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.10.1849

大学生群体,一个看似轻松,事实上却承担着众多压力的特殊群体,他们刚刚从艰苦奋斗的初高中时期过来,社会经验严重不足,对于大学这个微型社会又存在着美好的期望,但事实上又需要经历太多的不适应和挫折;除此之外,父母望子成龙的期望,老师望生努力的督促,社会人才辈出的压力,自己手足无措的成长,都让这群可爱的人承担着前所未有的压力。曾经的温室的花朵需要在一夜之间承担起各方赋予的重任,多多少少都会出现不同程度的心理困扰,而现代社会中大学生群体也已经表现出各种各样的不适应,人们对于大学生心理健康的关注度也不断提升,国家有关部门、各大会议也不断强调高校心理健康教育工作的重要性,故本研究以晋中信息学院2020级新生为例,以期总结出当代大学生常见的心理困扰、探索高校心理健康教育工作新路径,及时总结经验,促进高校心理健康教育工作更加顺利、高效的开展。

### 一、当代大学生常见心理困扰

本研究以晋中信息学院4067名2020级学生为对象,以《大学生心理健康筛查量表》为问卷进行调研,该问卷由教育部指导、北京师范大学发展心理研究所研制,专门针对大一或研一学生,共96个项目,分为三级筛查,共22个筛查指标,有很好的效度。调查结束后对部分同学进行一对一面谈来二次确认调查结果的准确与否,及时排查作伪数据,最终结果显示,当代大学生常见的心理困扰表现在以下几个方面:

(一)极个别同学存在抑郁、焦虑、幻觉、自杀想法或行为等严重心理问题。

极个别同学在进入大学后表现出某种程度的焦虑症、抑郁症、强迫症等神经症症状,或幻觉等精神病性症状,或有过自杀的想法或行为,以至于现在无法正常的进行大学生活、学习和交友等各项内容,有的甚至还需要服药来控制,究其原因与原生家庭的互动、个人性格、过去创伤和理想与现实的落差等有着非常密切的联系,而在进入大学生活后,他们会感觉到对现状存在明显不满、回避与同学交往、排斥集体生活、定期服用精神类药物,有的甚至出现自伤、暴力行为等,对大学生活的接纳度、适应度、满意度等呈现极低的状态。

(二)少部分同学存在较明显的不适应、满意度低,自

己无法进行有效调整而表现出低迷状态

少部分同学在进入大学之后出现认为大学生生活无聊、迷茫、跟想象中的大学生活差距太大,不够自由,学业压力较大,舍友难相处,学习之外的压力也很大,放飞自我无心学习,拒绝参加集体活动、生活文化差距大等表现,虽然自己也在极力调整、适应,但效果甚微,甚至会出现较明显的负面情绪反应,更甚者有想重新参加高考的想法,对当前大学生生活的满意度较低,究其原因与理想大学与现实大学的差距较大、无法正确认识大学、个人适应能力、无明确规划、高考因个别因素发挥失利不甘心和过于理想化等原因有紧密相关。

(三)部分同学存在一定程度的不适应状态,但经过一段时间的调整适应后可较好的完成各项内容

部分同学在进入大学后或感觉不适应大学的学习、生活节奏,或不太了解大学失去了前进方向,或突然间的放松让自己松懈只想休息,或瞬间把各项内容安排太满无法适应,或缺乏集体生活经验一时无法适应,或对理想设置较高一时无法实现而感到失落等,在一定时间之内无法顺利的、较好的适应大学生活,对于学习、生活、自己一时间带有某种程度的抱怨或不满,但经过一定程度的了解和他人的指引之后可以顺利的进入大学生活,更好的调整自己的状态,进而找到前进的方向。

除此之外,在高校日常心理咨询工作中,出现较高频率的咨询问题涉及宿舍人际关系、失恋、考试焦虑、情绪管理、个人能力提升困扰、家庭互动等方面的问题,他们或因宿舍冲突而备受煎熬,或因失恋的痛苦无法有效消除而难过万分,或因面对大型考试倍感焦虑,或因负面情绪无法有效排解而闷闷不乐,或因事务性工作无法有效协调处理而纠结,或因与家庭成员无法有效沟通而失落,在进入大学之后这些问题都逐一暴露出来,以至于他们在某一阶段出现较为强烈的情绪反应,甚至影响学习、生活而出现某种程度的回避行为,严重者甚至需要就医、休学等手段。

诸如以上此类问题在大学生群体中屡见不鲜,这就对我们高校心理健康教育工作提出了较高的要求,不仅要把工作做细做扎实,更要努力形成全民知心理、懂心理的状态,把心理健康教育工作深入到每一位师生,故此,本研究总结归纳晋中信息学院心理健康教育工作经验,希望可以为高校心

理健康教育贡献一点微薄的力量。

### 二、办法

(一) 每学年初面向全校学生开展心理普查工作, 及时准确掌握学生心理健康状态;

每个人的心理健康状况是持续变化的, 在每个阶段会有不同的核心问题点, 遇到重大事件也会较易产生一些负面反应, 为了更好的掌握每个学生的心理健康状况, 每学年初应面向全校学生开展心理普查, 全面了解学生当前心理健康状态并建立学生心理档案, 根据普查结果对重点关注人群进行一对一访谈, 详细了解学生真实困扰点, 并及时给与指导, 定期跟踪回访, 确保每位学生可以顺利有效的开展各项大学活动; 对于普通大众人群根据普查结果分析出当前困扰各年级的核心问题, 有针对性的开展各级各类知识普及专题班会、研讨会或讲座, 就同学们的困扰点进行定向解决, 帮助大学生轻松应对大学生活中的各项问题。

(二) 做好《大学生心理健康教育》课程授课, 并定期开展各级各类专题讲座

当前社会各界对心理健康的关注度都较为高涨, 大部分都初步具备关注自身心理健康状况的意识, 但并未受过专业的培训学习去掌握相关的心理学知识, 而大学生在初入大学时对一切都是陌生的, 在大学的各个阶段都可能遇到一些问题自己无法有效解决, 这就需要高校设置相关的心理学课程, 开展相关的心理学讲座帮助同学们掌握基础的心理学知识, 提高心理困扰应对技能。而《大学生心理健康教育》课程是面向大学生普及大学生活中常见心理困扰及解决策略和各种心理常识的课程, 在大学伊始面向所有大一新生开设《大学生心理健康教育》课程进行系统传授, 帮助他们的大学生活初步建立一个全部的、大概的认识, 进而助力更好的适应大学生活; 此外, 在每学期定期面向各个年级开展多种主题多种形式的专题讲座, 就当下大学生最关注的问题进行广泛普及和答疑解惑, 如恋爱心理、沟通技巧、宿舍人际关系、大学规划、情绪管理、常见心理困扰及识别干预等内容, 随时关注跟进大学生心理健康状况。

(三) 广泛开展大学生心理健康教育宣传活动, 提高心理健康关注意识

在掌握一定程度的心理健康知识的同时, 也需要配合一些互动体验活动增加学生的实操体验感, 在活动中感受心理困扰带给人们的负面反应, 提升心理抗压技能, 因此每月至少开展一次心理健康宣传活动, 通过各种类型各种主题的宣传活动呼吁更多的学生参与到心理体验活动中来, 如宣传栏设计、知识竞赛、手语操、心理剧、525、精神卫生月等各类活动, 在宣传心理健康知识的同时, 在互动体验中增强同学们对心理健康的关注度, 提高心理抗压能力, 还可丰富大学生生活, 缓解压力, 将积极心理意识融入到生活中的各个方面。

(四) 建立一支层级分明, 具备一定心理专业知识的危机干预团队

当前社会, 高校心理危机事件频发, 因此建立一支经过

专业培训的危机干预是非常必要的。这支专业队伍从学生基层到高校管理层应包括舍长—班干部—辅导员(班主任)—学校心理健康教育中心专职老师—学校各部门组成的危机干预小组, 确保及时关注学生心理健康动态, 发生危机事件时可以迅速采取措施降低风险。其中舍长的主要任务是及时关注全体舍友的情绪变化及心理动态并向班干部或辅导员(班主任)反馈; 班干部的主要任务是及时关注全体同学的心理健康动态并适当采取必要的引导措施和及时向辅导员(班主任)反馈; 辅导员(班主任)的主要任务是对于需要关注的学生及时给予一定的干预措施和定期跟踪回访, 必要时转介学校心理健康教育中心并与家长取得联系; 学校心理健康教育中心的主要任务是面向全校学生提供心理咨询服务, 并对重点人群进行定期干预必要时建议学生去专业的精神科就诊, 同时危机事件发生时进行危机干预工作; 学校各部门组成的危机干预小组的主要任务是当危机事件发生时快速开展危机干预及善后工作, 降低风险及负面影响。所有的人群必须经过专业的心理培训掌握必要的专业知识, 确保各层各级可以顺利开展相应的工作, 将心理危机干预工作做到早发现, 早预防, 早干预。

(五) 与最近的专业精神科医院建立长期合作, 形成医校联动进而更好的开展心理健康教育工作

心理咨询工作应该是高校心理健康教育中心的常规工作, 要及时做好学生心理咨询档案, 通过一对一面询、团体心理辅导等形式, 结合沙盘游戏、情绪发泄仪器、音乐放松仪器等更好的开展日常心理咨询工作, 在面对一些较为严重的心理障碍患者如精神分裂症、重度抑郁症、焦虑症等应建议及时到当地专业的三甲及以上精神科医院进行鉴定, 配合必要的药物治疗, 这时如果能与最近的专业精神科医院建立长期合作, 可以更有效快速的进行治疗, 帮助学生尽快恢复日常生活; 此外遇到一些较为难处理的个案也应配备专业的心理督导助力心理咨询工作更有效的开展。

高校心理健康教育工作是迫在眉睫不得不好好做的大事, 它对于预防精神疾患和身心疾病的发生, 及时为学生疏通心理, 排解压力, 指引方向具有重要的积极作用, 这不仅要求学生个人要不断提高心理健康关注度和抗压能力, 在遇到一些心理困扰可以及时寻求专业帮助, 更需要高校不断专业、细化各项工作, 形成系统、稳定、高效的工作机制, 更需要社会各界和家长们的积极配合, 共同行动将高校心理健康工作做到更好更专业, 希望每个大学生都可以顺利、健康、快乐的度过大学时光!

### 参考文献

- [1] 曾庆璋. 析论高校贫困生的心理困扰与心理健康教育[J]. 前沿, 2004(05).
- [2] 杜娟. 心理育人视角下高校心理健康教育的困境与应对策略[J]. 江苏经贸职业技术学院学报, 2021(02).

作者简介:

景彩峰(1991—)女, 山西吕梁人, 硕士学位, 研究方向: 大学生心理健康教育。