

# 乡村振兴背景下新疆高校农村大学生心理健康状况及对策探讨

古尼卡尔·肖开提 张艳梅

新疆工程学院

**摘要:**我国农村大学生占高校学生的一半以上,其心理健康水平影响着大学生群体心理健康的水平,关系到我国人才培养的质量。为助力乡村振兴,进一步提高高校学生心理健康素质水平,农村大学生的心理健康状况不容忽视。本研究通过查阅资料、问卷调查和访谈相结合的方式,对新疆高校大学生心理健康状况进行调查,分析农村大学生心理健康状况,探究提高农村大学生心理健康素质水平的干预措施,针对性提出对策与建议,以推动农村大学生心理品格成长,助力乡村振兴达到事半功倍的效果。

**关键词:**农村大学生;心理健康;干预措施

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.02.225

实施乡村振兴战略,是党的十九大作出的重大决策部署,是解决人民群众日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间矛盾的必然要求。探究农村大学生的心理特点,加强新时代农村心理健康教育,提高农村大学生心理健康素质水平,能有效地促进大学生身心健康全面发展,对提高我国高校思想政治教育工作有着积极作用。本文通过探究当前我校农村大学生心理健康水平的现状,结合心理学、教育学相关理论及大学生思想政治教育工作实际,探究提高农村大学生心理健康水平的有效措施,以提高农村大学生心理健康素质水平,为高校心理健康教育提供参考,促进农村大学生身心健康全面发展,助力乡村振兴。

## 一、农村大学生心理健康现状

中国科学院心理研究所、社会科学文献出版社联合

发布了我国第三本心理健康蓝皮书,《2022年大学生心理健康状况调查报告》中指出,有78.52%的学生无抑郁风险,而相比于抑郁,焦虑更可能出现在大学生的生活中,仅有一半的大学生无焦虑风险(54.72%)。其中,不同性别、学校、户口和学段的大学生之间的心理健康状况有显著差异。分析发现:一是男生抑郁风险略高于女生,而女生焦虑风险略高于男生;二是城镇户口的大学生抑郁和焦虑风险均显著高于农村户口,重点院校的学生抑郁焦虑风险也比非重点院校的大学生更高;三是本科生的抑郁和焦虑风险显著高于专科生。

本研究采用中国大学生心理健康测评系统中的新生心理普查问卷通过对某工科院校近两年入学的7799名大一新生进行心理健康状况进行抽样调查,抽样被试人口学信息分布如表1所示。

表1 抽样被试人口学信息分布

性别		民族		居住地			
男	女	汉族	少数民族	农村	小城镇	中小城市	大城市
5579 (71.5%)	2220 (28.5%)	4936 (63.3%)	2863 (36.7%)	3871 (49.6%)	1858 (23.8%)	1577 (20.2%)	493 (6.3%)

对被试进行心理健康普查发现,11.05%存在严重心理危机,18.95%存在一般心理问题,17.82%存在潜在心理困扰,52.17%无心理困扰。

笔者对测评结果为严重心理危机的学生居住地、性别、民族进行分类统计分析:

从居住地来看,50%来自农村,22.8%来自小城镇,20.6%来自中小城市,6.4%来自大城市;从性别来看,男生占67.1%,女生占32.9%;从民族来看,汉族占58.1%,少数民族占41.9%。独生子女占24.1%,非独生子女占75.9%。

同时笔者对3871名农村学生的测试数据在问卷各指标上的得分来看,主要呈现的问题分别是幻觉、妄想症状20.1%、自伤行为17.5%、自杀意图17.0%、自卑13.5%、社交恐惧13.1%、抑郁12.9%、躯体化11.2%、敌对攻击10.3%。

以上统计数据表明,农村大学生出现心理问题的比例严重高于城镇学生,且非独生子女出现心理问题的比例是独生子女的三倍;农村大学生的心理问题主要表现为自卑、社交恐惧、抑郁、敌对攻击,且具有较高的自杀自伤风险,需要得到及时关注与更多重视。

有部分农村大学生特别是留守和问题家庭的学生，由于平时相对缺乏必要的情感教育和沟通，他们对生活中能唤起鲜明情感的事情反应平淡，缺乏与之相对应的情感体验和表情，态度冷漠。而且有少数学生性格孤僻，不合群，也感觉不到与同龄人在一起的快乐。

有部分学生自卑、怯弱，有些还存在排斥他人、自我闭锁的情况，不同程度地存在着交往障碍：认为自己的心事无人分享，也不知道怎么去分享；生活中发生了问题不知道或不善于与别人沟通；有了不良情绪不知道如何宣泄等。这些心理问题严重影响了大学生之间的交往，也包括亲子交往、师生交往等，使人不容易接近。

### 二、农村心理健康教育存在的主要问题

加强农村心理健康教育，可以从根本上改善农村大学生心理健康现状，有效预防和减少学生心理健康问题的产生，提高大学生心理健康素质水平。然而，当前农村心理健康教育与学生日益迫切的心理发展需求相比，仍存在较大差距，主要表现在以下几方面。

（一）认知观念陈旧落后第一，许多农村地区的学校和老师仍然认识不到心理健康教育是学校教育体系的应有内容和学生全面发展的内在要求，仅视为面向少数“问题学生”被动开展的“治病救人”工作，出了问题才重视；对心理健康教育规律认识不够，将学生心理问题当作思想政治教育问题，认为加强了思政教育就无须开展心理健康教育；对心理健康教育的认识肤浅片面，简单以心理团辅、心理测评、讲座以及包含心理健康教育内容的相关课程来代替心理健康教育。

第二，农村大学生的心理健康教育意识较弱，常对心理健康教育存有误解。例如，农村学生会认为接受心理咨询是心理有病的表现，会被其他同学取笑。这会造成心理健康教育效果往往不佳。在心理咨询上，来访者对心理教师的期望值过高，总想着进一两次心理咨询室，问题就必须解决。在咨询过程中，来访者期待心理老师能给自己解决难题出谋划策，而不是通过自身主观能动性来使问题得以解决。

（二）教育内容滞后需求有些地区高校与教师虽已意识到需要提高对农村心理健康教育的重视程度，但对新时代农村大学生心理发展特点及其成长的区域环境了解不深、研究不够，对其心理健康现状及其相关风险因素把握不准、分析不透，以至于教育实施的内容存在“经验主义”简单生成，和“拿来主义”直接复制的情况，难以满足当地大学生心理发展的实际需求。

（三）工作基础较为薄弱在贫困地区，由于条件资源配置的不足，心理健康教育面临着巨大的挑战。这些

地区往往经济条件落后，缺乏必要的资源和资金来支持心理健康服务的开展。这导致贫困地区的居民更容易出现心理问题，如焦虑、抑郁等，而且他们获得心理健康服务的途径也十分有限。

此外，不同区域的心理健康宣传教育工作也存在极大的不均衡现象。在发达地区，由于经济条件较好，政府和企业能够投入更多的资源来开展多样化的心理健康活动，如心理咨询、讲座、培训等。而在贫穷落后地区，由于缺乏资金和资源，心理健康活动往往难以开展，居民获得心理健康服务的途径十分有限。

因此，加强贫困地区的心理健康教育条件资源配置，以及推动不同区域间心理健康工作的均衡发展，对于提高整个社会的心理健康水平具有重要意义。政府和社会应该共同努力，加大对贫困地区的支持力度，同时鼓励发达地区与贫困地区进行合作，实现资源共享和优势互补，共同推动心理健康事业的发展。

（四）资源联动有待加强为了更好地推进心理健康教育，需要将关口前移，以健康促进为导向，确保教育系统内部能够真正落实“全员心育”的理念。这意味着每一位教职员都应该承担起心理育人的职责，而不仅仅是心理教师的工作。然而，在许多农村学校中，心理健康教育被视为心理教师的任务，普通教师的参与度很低。

为了解决这个问题，需要加强资源联动。首先，加强不同部门之间的信息流通和资源共享，确保各部门能够更好地协同工作，共同推进心理健康教育。其次，加强对教师的培训和教育，特别是对非心理专业的教师，帮助他们掌握基本的心理健康教育知识和技能，提高他们在日常教学中对学生心理健康的关注和干预能力。此外，加强家庭、学校和社区之间的合作，共同营造一个有利于学生心理健康成长的环境。家庭教育对于学生的心理健康成长具有重要意义，因此需要加强家校合作，共同为孩子提供更加健康的成长环境。同时，社区也应该为学生提供更多的心理健康服务和支持。

最后，加强法律和制度建设也是必不可少。需要制定更加完善的法律法规和政策，保护未成年人的心理健康权益，并加强对心理健康教育的监管和管理，确保其科学、规范地开展。

### 三、加强农村大学生心理健康教育的建议

（一）创造平台，树立农村大学生自信心为农村大学生创造展示自己的平台，不仅有助于他们树立自信心，还能够促进他们的全面发展。学校可以举办多样化的活动，如演讲比赛、文艺比赛和科技创新比赛等，让

农村大学生有更多机会展示自己的才华。在这些活动中,农村大学生可以锻炼自己的语言表达能力、文艺才能和创新能力,提升自己的综合素质。同时,学校可以设立奖学金、助学金等奖励机制,激励农村大学生努力学习、积极进取。这些奖励不仅能够给予他们物质上的支持,更能够增强他们的自信心和成就感,进一步激发他们的学习热情和动力。通过这些措施的落实,农村大学生将更加自信、积极向上,为未来的发展打下坚实的基础。

(二)关心农村大学生生活,加强教育学校应该加强对农村大学生的关心和教育,了解他们的生活状况和心理需求。农村大学生在新的学习和生活环境中可能会遇到诸多挑战,他们需要更多的关心和支持。通过开展“导师制”、“学长制”等活动,高年级学生或老师可以为农村大学生提供学习、生活和心理方面的指导,帮助他们更好地适应大学生活。这种结对子的方式不仅能够解决农村大学生面临的实际问题,还能够让他们感受到学校的温暖和关怀。同时,学校还应该加强对农村大学生的思想政治教育,帮助他们树立正确的世界观、人生观和价值观,培养他们的社会责任感和使命感。这样不仅能够提高农村大学生的综合素质,还能够为他们的未来发展奠定坚实的基础。

(三)加强心理健康教育培训针对农村大学生可能存在的心理问题,学校应给予足够的重视和关注。由于成长环境和背景的差异,农村大学生在面对新的学习和生活环境时,可能会面临更多的心理压力和困惑。因此,学校应该加强心理健康教育培训,让农村大学生了解心理健康的重要性,并掌握有效的心理调适方法。通过心理健康教育课程、心理健康讲座和工作坊等活动,农村大学生可以获得更加全面和专业的心理支持和帮助。此外,设立心理咨询中心,提供一对一的心理咨询和辅导服务,将有助于农村大学生解决内心的困扰,更好地适应大学生活。

(四)完善农村大学生心理健康教育的家校协作机制家庭教育在个体成长过程中不可或缺,家长的责任不仅是提供满足孩子生活需要的物质条件,也要尽可能满足孩子的情感诉求。学校应尽量通过寒暑假家访工作、家长会、家长群等家校沟通平台,引导农村大学的家长或监护人充分认识家庭教育的重要性,指导家长科学开展家庭教育,使农村大学生感受到家庭的温暖,对生活充满自信和希望。对于长年在外打工的父母,应利用各种通信手段帮助其加强与农村大学生的沟通交流,让其理解并感受到亲人的关爱。要引导学校开展全员家

访,以真实了解农村大学生家庭的实际情况,并将学生的家庭情况、成长环境与经历等作为心理普查建档的重要信息内容,将家庭教育、家校沟通作为学生心理预警体系的重要组成部分,对拒不履行监护、教育职责的家长,学校可及时报告妇联介入干预。

(五)心理健康教育要全员化加强农村大学生心理健康教育需要全校师生的共同努力。具体来说,学校可以制定相关政策措施,鼓励师生关注农村大学生的心理健康问题。例如,可以设立“心理健康周”、“心理健康月”等活动,让全校师生共同参与心理健康教育。此外,学校还可以通过开展校园文化建设、社会实践活动等方式,营造积极向上的校园氛围,为农村大学生提供更加良好的学习和生活环境。同时,学校还应该加强对教职工的培训和管理工作,提高他们的心理健康教育意识和能力。通过这些措施的落实,全校师生将更加关注农村大学生的心理健康问题,共同努力为他们提供更好的支持和帮助。

#### 四、结语

农村大学生因受制于认知观念落后、教育内容滞后、当地基础设施薄弱以及资源联动不足,致使他们心理健康水平较低。因此,要改善学生农村大学生心理健康状况需要搭建农村大学生发展的平台,引导其发现奋斗的目标和动力;完善农村资助体系建设,加大对家庭经济困难学生的资助力度;加强师生的心理健康教育工作,建立全员联动机制,营造人人关注心理健康的良好氛围;深化家校协作,发挥家校协同育人作用。

#### 参考文献

- [1]张仁芳,李涛.农村中学心理健康教育课程设计中存在的问题及对策[J].中小学教师培训,2015(1):70-73.
- [2]李亮,杨丽.韶山市农村中学生心理健康状况及教育情况调查报告[J].湖南师范大学教育科学学报,2008,7(6):120-124.
- [3]张薇.乡村振兴背景下高校心理健康教育服务农村心理健康工作的路径[J].现代农业研究,2022,28(7):56-58.
- [4]崔晓宇.新时代高校助力乡村教育振兴研究[D].山东:山东大学,2022.

基金项目:新疆工程学院“乡村振兴战略理论研究和实践探索”(课题编号:2023XZ05)。

作者简介:古尼卡尔·肖开提(1995.4-),女,哈萨克族,新疆塔城人,助教,本科,研究方向:大学生心理健康教育、大学生心理危机干预研究。