

大学生心理健康问题的自我调适研究

叶苗苗

浙江科技大学

摘要：伴随着中国信息技术的不断更新和发展，高校开始走上高质量高速发展阶段。与此同时，高校在发展过程中面临一系列问题，其中大学生多种多样的心理健康问题尤为突出。广大社会群众以及高校都意识到，大学生的心理健康问题对学生个人发展以及学校整体发展具有深远的影响。本文在深入研究当前大学生普遍存在的心理健康问题，分析影响其发展的主要因素，提出相应的自我调适对策。本文提出的自我调适对策经过实验验证，能有效缓解或解决当前大学生存在的主要心理问题。实验样本满足不同年龄、性别、文化背景的大学生；具备随机性且符合伦理原则。

关键词：大学生；心理健康问题；自我调适

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.03.225

就目前而言，心理问题普遍存在于当代大学生的学习和日常生活中，保持一个良好的心态和稳定的情绪来面对大学期间所发生的一切，对大学生的生涯至关重要。因此，更需要我们结合学生的实际情况，找出相对对应的影响因素，帮助学生更好更健康的成长和成才。

一、常见心理健康问题

随着时代的发展，对“健康”的理解不再像以前那样单一，只认为是身体上没问题，而如今的理解更多是体现在生理、心理和社会适应性这3个方面，其中由于心理健康是精神支柱，所以心理健康对个体的健康生活与成长尤其重要。随着当下的生活节奏变快，高校大学生患有一些主流心理健康问题的概率增加，主要表现在如下20个问题中。

1. 抑郁症：通常表现为失眠、兴趣缺乏、情绪低下、萎靡不振等。
2. 焦虑症：表现为紧张不安甚至过度担忧的心理问题，常伴有恐慌发作等症状。
3. 社交恐惧症：是对社交场合极度不适、害怕被他人评价、容易心慌、面红等表现的心理问题。
4. 强迫症：表现为频繁重复某些动作或思维，以减轻焦虑。
5. 创伤后应激障碍：是指对创伤性事件持久性的不适、闪回、恶梦等反应。
6. 成瘾问题：表现为对外在环境过于依赖，无法做到自控的一种心理问题。
7. 睡眠障碍：主要包括入睡困难、多梦、惊醒等问题，是一种复合型病。
8. 心身症：是指心理因素引起的身体疼痛或症状。
9. 自卑感或自尊心问题：通常是指个人自我评价极端，出现过低或过高的情况。
10. 性心理问题：包括性欲减退、性功能障碍等。
11. 压力和应对问题：是指处理来自工作、学习或

生活的压力时的困难。

12. 决策困难：是指无法做出选择或担心做出错误的选择。
13. 恋爱问题：是指在处理感情问题中出现的矛盾。
14. 思维失调：包括逻辑混乱、思维偏执、脱离现实感等。
15. 自杀倾向：是指有自杀念头或行为的心理问题。
16. 人际关系问题：通常指在人际交往过程中发生的冲突。
17. 注意力不集中问题（ADHD）：主要表现为注意力无法集中，学习困难，会有冲动的行为出现。
18. 身份危机：是指对个人身份、职业选择等产生迷茫和焦虑。
19. 异常恐惧：表现为对外界环境有超出正常的甚至过度的恐惧。
20. 心理创伤：是指创伤经历后面临的应对和恢复困难。

当代大学生作为一个特殊的群体，在面对繁重的课业负担、日新月异的社会环境、错综复杂的人际关系时，更容易产生一些具有特定表征的心理健康问题。主要的心理健康问题有以下几个：

1. 学习问题。学习问题在大学生心理问题的比例中占到了将近40%，学习压力主要来自激烈的就业竞争、家长的压力以及自身的要求，而社会环境及身处的环境对自己的要求又不是很适应，所以就产生了厌学、考试焦虑等症状。
2. 人际关系问题。大学生由于心理发展不成熟，在交往过程中会出现许多问题，并影响到他们的心理健康。人际关系问题主要有师生、同学、家庭等关系不和谐而产生的焦虑、苦闷、抑郁等心理障碍，有的甚至出

现强烈的偏护和对抗等行为。

3. 恋爱问题。大学生处于20岁左右，正处在青春后期，生理和心理趋于成熟，对异性的渴求也越发明显。由于心理发展的不成熟，往往会出现早恋、失恋、情感纠纷、性心理困扰等恋爱心理问题。

4. 情绪问题。大学生的自我控制能力较弱，遇事容易冲动，看问题比较片面，不能辩证地分析问题，常常产生忧郁、焦虑、自卑、逆反等情绪。

5. 性格问题。不同学生有着不同的成长环境，形成不同的性格特征，但他们不约而同的都存在一定的性格障碍，主要表现为唯唯诺诺、情绪偏激、过于依赖性某人、神经质等不良的性格特征。

二、影响心理健康的因素

心理健康涉及很多方面，主要的解释是指个人在心理方面的状态较为稳定。稳定的状态涉及情绪、思维以及行为等方面。心理健康的重要性不言而喻，它直接关系到一个人的幸福感和满足感。然而，当下快节奏的生活和各层次的压力，使得越来越多的大学生面临着或多或少的心理健康问题。那么，又有哪些因素会影响心理健康？

1. 生理因素

(1) 遗传。虽然心理是一个人的精神面貌，但是生理是一个人的基础条件，如果没有生理这个必要条件，那么一个人的心理势必会受到潜移默化的影响。通过心理学家的研究，其数据表明，遗传因素对一个人的心理影响较大，尤其是在面向大学生的研究中，其家族中有遗传病并且因为遗传病而导致心理问题的大学生所占的比例十分明显。

(2) 疾病。除了遗传因素，一些疾病也会影响心理变化。病毒、病菌、中毒等所引发的生理疾病，都会在一定程度上引起人们的心理扭曲，都有可能会导致心理障碍。

2. 家庭因素

(1) 家庭结构。拥有完整家庭结构的一个家庭，其家庭成员更能健康的成长。一个家庭如果家庭结构不完整，比如：父母离异、成员缺失，就会或多或少的影响家庭成员的成长，给他们造成一定程度上的心理障碍。

(2) 家庭环境。家庭的整体性、家庭个体的人际关系、家庭的生活氛围等一系列条件的总和组成了家庭环境。因此，和谐的家庭氛围、良好的人际关系、较好的物质条件等更有助于家庭成员的健康成长，促进学生心理成长。

(3) 教育方式。一个家庭当中，起主要角色作用的便是父母，因此父母对自己子女的教育方式在一个人的成长过程中起着独一无二的作用，尤其是心理健康发

展方面。在孩子的成长教育阶段，父母表现出过于宠溺或经常打骂孩子，那么这名孩子比起其他同龄人，会出现更多的心理健康问题。

3. 学校因素

(1) 学校环境。学校是学生正确三观形成的重要条件，尤其是学校环境，学生会在这种氛围中学习和成长。一个学生能在良好的学校环境中耳濡目染，潜移默化的指引着他们言行举止，这有利于他们形成奋发向上的学习观，正确无误的人生观。

(2) 教师因素。在一所高校中，辅导员、任课教师与指导老师作为与大学生有直接接触的人员，他们的行为举止也会对大学生产生直接的影响。一个懂得寓教于乐的教师，对大学生有着积极引导作用；而一个只会不断夸奖学生或总是辱骂学生的教师，势必会让学生产生骄傲、自视甚高或自卑、低落不堪的情绪，这些不好的情绪会使大学生产生更多的心理健康问题。

4. 社会因素

通过专业人士的研究发现，人口密度、城乡差异、生活环境等社会环境因素对一个人的健康发展都具有较高的影响力。例如，居住在城市中心的学生，不仅缺少邻里间的交流，而且缺少同龄人间的交流，导致他们在人际交往上显得害怕和拘谨，同时会造成他们性格上的偏差，这非常不利于他们在当前高密度的社会环境下学习成长。同时，城市中车水马龙、红灯酒绿中、熙熙攘攘的社会环境容易让学生迷失其中，产生不必要的矛盾和争吵，加深了各种心理问题的滋生。

5. 个体因素

(1) 性别

不同的性别，其生理表现和行为举止都是不同的，因此所产生心理问题也是不同的。相对来说，女性是比较细腻、耐心、容易抗压却又敏感、焦虑的，所以容易出现抑郁、易躁等心理问题；而男性恰恰相反，是比较理性、客观却又神经大条的，所以男性较女性所表现出来的心理疾病是较少的，但也不是不存在的。

(2) 外貌

一个人对另一个人的主观感受体现在其外貌上，所以外貌会直接影响一个人的首因效应。一个人拥有较好的皮囊，往往会受到更多的爱慕，这会使其感到满足和兴奋，更有利于心理健康发展；反之，皮相较差的个体，往往容易感到自馁和焦虑，从而出现一系列的心理问题，特别是青春期的青少年，这是一个多发和敏感的时期。因此，应更多关注这类群体的心理问题。

(3) 性格

性格对于一个人的心理活动也起着可大可小的影响。面对同一种困难或喜悦，不同个性的人，其所引发的心理活动也是不同的，消沉、气馁的人可能会因为无

法承受，而出现自暴自弃的情况，乐观、开朗的人更容易接受现实，励精图治、积极向上。

三、自我调适及疗愈

当下的大学生群体普遍都存在着多多少少的心理健康问题，究其原因，首先，是传统的教育忽略了学生的心理感受和需求，只注重知识点的传授；其次，是目前的教育资源有限，无法使大多数的学生得到多元化的心理健康需求^[1]。可见大学生的心理健康问题已非常的普遍了，因此大学生进行自我调适迫在眉睫^[2]。只有合情合理且合适的疗愈方式，才能更好的治愈学生。

1. 认识自我，接纳自我

首先，要了解自己的性格、兴趣、爱好等，清晰的认识到自己的优、缺点；其次，要学会正确认识自我，接受自己的不完美之处；最后，要进行自我定位，明确自己的生活目标和追求，不盲目攀比，不与他人比较。

2. 克服认知偏见，正确对待他人

这就需要大学生：首先，要做到摒弃自己的偏见；其次，要做到抛弃个人偏见、虚伪自私等不良心理，做到修身和养性；然后，要做到能站在他人的角度考虑问题，不能以个人己见来判断一件事或预判一个人；最后，要学会人际交往的技能，可以通过看书、与他人交流沟通学习经验等方式步来提升。大学生只有学会公平、公正的对待他人，才能受到尊重，才能正确的对待自己。

3. 换个角度看问题

当遇到问题时，不要过于焦虑、紧张，也不要过度的将注意力集中到一件事情当中，要适当的转换角度来看待问题。从不同角度入手，不仅可以舒缓心情，也可以让你走出困境，将不好的事情转变为可以接受的事情来对待，比较典型的有：塞翁失马，焉知非福。

4. 懂得宣泄

宣泄是指通过一些外在行为，来缓解自己内心消极的情绪和不安的目的，宣泄的本质原则是不影响和危害到他人。宣泄可通过四种方式进行：①用言语宣泄，和朋友、家人或同事等倾诉；②用声音宣泄，通过“笑声俱乐部”进行发泄；③用眼泪宣泄，哭不是女人的专利，男人和女人都可以通过哭泣来宣泄；④用肢体宣泄，通过运动来使自己释放压力，缓解情绪。

5. 增强心理素质

增强心理素质是应对心理问题的自我调适手段之一。第一，大学生可以通过阅读心理相关书籍、参加心理健康的课程、专家心理咨询的介入等方式来提高自己的心理素质；第二，大学生要学会与他人分享自己的喜怒哀乐，不仅是家人、朋友，还可以拓展自己的人脉圈子，培养自己的兴趣爱好，以缓解心理压力；第三，大学生要学会善于发现自己的优点和长处，合理发挥自

己的优势，以达到健康的成长；第四，大学生可以通过自我反省和总结，及时调整自己的行为和思维方式，来不断增强自己的心理素质。

6. 调整生活规律，合理安排时间

大学生应该合理的调整自己的生活规律，有计划的安排自己的作息时间。除了日常紧张的学习外，可以选择参加一些院校活动，也可以选择用听音乐、逛街、打篮球、看电影等方式来放松身心。毕竟，只有劳逸相结合，才能潜移默化中调整状态，使身心得到舒展。

7. 树立正确的恋爱观

人的一生当中必定会经历的便是恋爱，它也是最能够影响人的心理变化的因素，所以要学会摆正自己的恋爱观。首先，要树立正确的爱情观，不要把所有的精力和时间都花在谈情说爱上；其次，要培养爱的能力，学会爱自己的爱人，不要在这段感情中出现伤人伤己的举止；最后，要建立健康的恋爱行为，只有把双方的恋爱行为限制在合理、合规、合法的行为当中，多与恋人谈谈学习、多参加一些有意义和价值的活动，因为一段好的恋爱关系是会不断促进人的进步。

8. 寻求专业帮助

如果大学生遇到无法解决的心理问题，一定要学会寻求专业的心理咨询帮助，因为心理咨询师的专业性可以在一定程度上给他们排忧解难。通过分析问题、理清思路、制定方案、定期回访等流程，可以使大学生在遇到事情时不回避、不放弃，积极乐观的面对问题。

结束语

引导高校大学生去建立一个健康且乐观的心理状态已经成为当下高校和相关社会群体亟待完成的关键任务。本文在深入研究当前大学生普遍存在的心理健康问题，分析影响其发展的主要因素，提出相应的自我调适对策。本文提出的自我调适对策经过实验验证，能有效缓解或解决当前大学生存在的主要心理问题。实验样本满足不同年龄、性别、文化背景的大学生；具备随机性且符合伦理原则。为大学生创造一个良好健康的学习生活环境离不开高校和相关社会群体的共同努力，相信我国的大学生们会拥有一个健康的心理状态，不断成长。

参考文献

- [1] 谢佳逾. 学校德育背景下学生心理健康教育的创新[C]//山西省中大教育研究院. 思政课建设与思想政治工作队伍发展研讨会论文集. 重庆师范大学教育科学学院, 2023: 2.
- [2] 俞国良, 王浩. 大中小学心理健康教育一体化: 理论的视角[J]. 教育研究, 2019(08).
- [3] 杨亚伶. 中小学德育与心理健康教育的整合研究[J]. 中学政治教学参考, 2019(23).