

浅析大学生心理健康问题的影响因素及对策

李雪梅

山东工艺美术学院 266431

[摘要]近年来,大学生心理健康问题日益突出,抑郁、焦虑、敌对、偏执等心理障碍和心理疾病在大学生中的发生概率逐年增长,这些问题不仅影响学生身心健康,也影响学校教学质量,高校的教学和管理工作面临极大挑战。家庭和学校作为学生成长的两大重要教育空间,在学生心理健康教育方面发挥至关重要的作用。

[关键词]大学生心理健康;家庭教育;学校教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.1964

随着互联网时代的飞速发展,当代大学生的认知及思想观念受到潜移默化的影响,心理健康问题层出不穷。花季少年自杀的现象时有发生,令人惋惜。本文从家庭教育和学校教育两个层面分析造成大学生心理问题的主要原因及解决措施,了解当代高校心理健康教育的难题所在,进一步促进高校心理健康教育事业的发展。

一、家庭教育对学生心理健康的影响

家庭是孩子成长发展的第一个场所,家庭环境是孩子成长的隐形教材,家庭教育方式是孩子发展的关键一环。家庭氛围是否和谐、教育方式是否正确直接影响孩子的心理健康状况,从而影响孩子一生的发展。我国现代著名教育家陈鹤琴先生曾在《家庭教育》中写道:“一个人知识之丰富与否、思想之发展与否、良好习惯之养成与否,家庭教育应实负完全责任。”^[1]因此,家庭教育在孩子早期的人格塑造和心理成长方面发挥至关重要的作用。

(一) 家庭关系不和影响大学生心理健康

当代家庭的生活中处处充斥着还贷压力、工作压力、抚养子女压力、赡养老人压力、身体健康压力等,无处不在的压力像挥之不去的阴霾一样,时刻笼罩着人们的情感神经,一次次撞击着脆弱的心灵防线。家庭作为人们的避风港,往往成为宣泄压力的场所,父母通过大吼大叫、乱砸东西释放自己,殊不知在放纵自己的背后原本和谐美满的家庭渐行渐远,原本天真活泼的孩子郁郁寡欢,原本无话不说的伴侣闭口不谈。不和谐的家庭氛围会扭曲孩子对家庭和外界的认知,在父母争吵环境中长大的孩子大多会失去对他人的信任,生活中处处小心翼翼,从而丧失了孩童时期该有的天真活泼和“为所欲为”的天性。如果孩子长期生活在父母的争吵声中,或者目睹最亲近的两个人之间人身攻击、互相伤害,遭受此类痛苦的孩子更易产生自卑及抑郁等心理问题。

(二) 单亲或离异家庭影响大学生心理健康

随着社会开放程度的不断提升,离异和重组家庭屡见不鲜。父母在摆脱原有婚姻后的释怀,殊不知孩子却成了最后的牺牲品。在单亲或重组家庭,孩子往往缺少母爱或父爱,缺少父爱则会缺乏安全感和自信心,从而让孩子变得胆小怕事、优柔寡断、意志力弱或脾气暴躁、做事冲动、自暴自弃等;缺少母爱则会缺乏关怀和信任,从而让孩子变得自私内向、固执任性、心胸狭隘、脾气暴躁等。长此以往地累积,孩子的心灵逐渐变得残缺、脆弱。

(三) 错误的教育方式影响大学生心理健康

教育方式的选择是每个家庭都应深思熟虑的事情,但身处压力中的父母们很少去探究什么样的教育方式最妥当,也很少反思自己的教育方式是否适合自家孩子的成长。常见的教育方式可分为三种:强迫式、放养式和民主式。强迫式即一味地要求孩子按照自己的想法做,不顾及孩子的感受和学习能力,只要求孩子做到自己满意,将孩子当做自己的私人财产;放养式即放任不管,任由孩子自我成长,漠视孩子的成就,忽视孩子的错误,缺乏管束的孩子会慢慢变得无法无天,我行我素;民主式是目前最可取的教育方式,即父母恰到好处地参与孩子的成长过程,对孩子的教导松弛有度、有的放矢,以尊重孩子主观天性为前提,像朋友与知己一样心与心的交流,对孩子的努力和付出做到在肯定中否定,以避免孩子产生骄傲自满的情绪,在否定中肯定,以培养孩子自信乐观的坚毅品质。

(四) 父母期望过高影响大学生心理健康

当今社会竞争激烈,攀比成风,在父母“望子成龙,望女成凤”的背景下,孩子自身的智力和能力往往受到忽视。在父母单一的判断标准下,学习成绩的优劣成为衡量孩子将来是否成才的唯一准则。父母不顾孩子的实际学习能力,考试失利时不帮孩子寻找问题,反而对孩子进行犀利的言语教育甚至拳打脚踢,以至于孩子产生巨大的压力并且开始自我怀疑,当压力不能转化为动力,就会积恶成疾,久而久之孩子就会畏惧考试,厌倦学习,变得烦躁焦虑,从而引发心理健康问题。

二、学校教育对学生心理健康的影响

近年来,大学生心理健康问题频发,深入了解不难发现,造成心理问题的部分原因来自孩子成长时期的校园环境。如果孩子在小学和中学阶段遭遇不好的经历,大学期间往往表现出郁郁寡欢、不善交友、封闭自我的迹象。中小学时期是孩子三观养成和心理成长的时期,这段时期习得的行为往往决定人格的塑造。

(一) 校园霸凌影响大学生心理健康

挪威学者Dan Olweus将校园霸凌定义为:一名学生长时间并且重复地暴露于一个或多个学生主导的负面行为之下。霸凌并非偶发事件,而是长期性且多发性的事件。^[2]

校园霸凌的隐蔽性很强,学校及家长往往不易察觉,从而让施暴者变本加厉,导致了霸凌的反复性。霸凌给受害者留下的肢体疼痛虽是短期的,但心理伤痛将一直笼罩着,长期被霸凌者会出现焦虑、不安、恐惧等情绪,导致抑郁、敌

对、人格扭曲等，更严重的甚至走上自杀的道路。

（二）不当的教师言行影响大学生心理健康

教师是孩子的引路者，肩负传道受业解惑的重任。然而部分教师在教书育人的过程中不注重个人言行，以开玩笑的名义对学生心灵造成伤害，种种错误的言行学生看在眼里记在心里，或者成为学生模仿的对象或者给学生造成心理创伤，这两种极端情况培养出来的学生其心理状况都无法称之为健康。

（三）不和谐的同学关系影响大学生心理健康

社会的进步带来人类认知的早熟，早恋在中学阶段已经屡见不鲜。青春时期，学生往往无法妥善解决恋爱中出现的问题，更没有意识到个人应承担的责任，甚至有打骂、欺骗、背叛等行为，青春期正是渴望爱与关怀的时期，种种背道而驰的行为将扭曲学生对爱的认知，为心理健康发展埋下恶果。

除恋爱关系外，正常同学关系之间也总有不和谐的因素。刻意疏远、孤立他人等行为都会影响学生的生活和学习状态，如长久得不到解决，可能会造成厌学、不与人交流等情况，影响心理健康发展。

三、大学生心理健康问题的解决措施

（一）家庭方面

“教人要从小教起。幼儿比如幼苗，培养得宜，方能发芽滋长，否则幼年受了损伤，即不夭折，也难成材。”^[3]父母作为孩子最亲近的人，是孩子受伤时最先依靠的人，父母的成长助力孩子的发展。

首先，家长要摆正心态，重视心理健康教育。心理疾病往往看不见摸不着，大多数父母无法理解更不能接受，从而越发对孩子恶语相向、拳打脚踢。殊不知孩子内心无声地渴望理解、渴望倾听，然而情绪找不到庇护的港湾，孩子就会封闭自己、自暴自弃，久而久之则会导致严重的心理问题。父母作为孩子的第一任老师，其言行举止潜移默化地影响着孩子，因此家长要学会克制、保持乐观心态，让孩子学习到“迎难而上”的精神态度及乐观应对的处事原则。另外，父母要了解生理发展规律，认识到问题出现的必然性及心理问题的危害性，及时给予孩子帮助。

其次，家长要给予足够的爱与关怀。为孩子营造良好的家风学风，牢记“德智体美劳”共同发展的教育理念，以人为本、以德为先，培养孩子的家国情怀、大局意识和奉献精神。孩子勇于行动的前提是知道自己有坚实的后盾，即父母的理解和支持。在“差成绩”面前，家长要帮助孩子查找原因、改进不足，如此才有可能提高成绩；反之，辱骂和过高的期待会给孩子造成很大压力，让其迷失自我。

最后，家长要树立正确的人才观和成才观。教育的最终目标是培养对社会有价值、有贡献的人，勤奋学习只是实现这一目标的途径之一。父母在陪伴孩子成长的道路上也应不断汲取新知识，紧跟时代步伐，正确认识心理问题，善于发现孩子优点，坦然接受孩子缺点，帮助孩子认清优点优势，让孩子找到存在感和价值感，明确自身的发展潜能和方向；

帮助孩子找到缺点短板，让孩子了解自身的不足，扬长避短，少走弯路。

（二）学校方面

著名教育家乌申斯基说过：“在教育工作中，一切都应当建筑在教师人格的基础上。”^[4]学校是青春的代名词，回首往昔，那段人生中无忧无虑的时光都与学校息息相关，学校在传播文化知识的同时，更重要的是引导学生培养优质的思想品德，塑造健全的心理防线，树立正确的发展目标与人生方向，综合各方力量共同扛起学生心理健康教育的大旗。

首先，学校要重视心理健康，健全教师队伍。学校应投入人力、物力、财力打造过硬的专业心理教师队伍，为学生提供有效的心理健康咨询；同时，要多方式提高全体教师对心理健康教育的重视程度及个人综合素养，告诫教师注意自己的一言一行，善于观察并发现学生异常，及时开展谈心谈话或联系心理教师开展心理咨询。

其次，举办文娱活动，增进学生友谊。要加大心理健康知识宣传，通过案例讲解、素质拓展等方式引导学生正确认识心理健康问题，将心理健康教育融于课外活动，寓教于学，寓教于乐。通过校内文体活动引导学生摆正心态，树立正确的认知观、交友观和爱情观；通过校外社会实践引导学生了解人生百态，找到人生目标，获得价值感、幸福感和满足感。

最后，加强家校联系，共筑安全屏障。学校要定期与家长沟通，了解家庭情况，传达在校表现，共享学生动态，打破“家长不知情，学校无力管”的局面，通过家校合作助力学生成长成才。

结束语

当前我国正进入第二个百年奋斗目标阶段，青年力量是实现中华民族伟大复兴的中坚力量，大学是连接学生时代和社会的桥梁，是学生从学习书本知识到付诸实践的枢纽，是塑造学生三观的关键时期。积极的心理健康教育对大学生的成长成才及适应错综复杂的社会环境尤为重要。高校在重视专业教育的同时应高度重视心理健康教育，将思想政治教育和价值观引领深入到课堂、生活等方方面面，因材施教，多层次多角度地塑造学生强大的心理承受能力，培养多维度人才，为国家的教育事业奉献力量。

参考文献

- [1]张祎. 校园霸凌的现状、原因及防治路径[J]. 广西青年干部学院学报, 2017, 27(5): 76-79.
- [2]周永. 校园霸凌行为的法律问题研究[J]. 潍坊学院学报, 2016, 16(1): 69-72.
- [3]张博. 大学生道德冷漠及其对策[J]. 大观周刊, 2012(10): 14-15.
- [4]陈厚春. 德·业·情——谈教师的修养[J]. 徐州教育学院学报, 2004, 19(2): 104-105.

作者简介:

李雪梅(1995-), 女, 山东青岛人, 硕士, 助教, 研究方向: 思想政治教育。