

# 高校大学生心理健康问题成因分析

王启云 于泉蛟 陈静

(大连医科大学 辽宁 大连 116044)

**[摘要]**随着社会的不断发展,高校大学生越来越受到学业、恋爱、人际交往、就业等来自各个方面压力的压迫。而不幸的是,这些都将在一定程度上对他们的心理健康产生消极影响。本文则从不同角度就高校大学生出现心理健康问题的可能原因进行了详细分析。

**[关键词]**高校大学生;心理健康问题;成因

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.392

一个没有健康心理的人是不完整的。一名合格的大学生不仅体现在他过硬的专业本领和高等的综合素质,更体现在他良好的心理健康水平。心理健康不但是大学生全面发展的重要基础,也是将来走向社会,在工作岗位上发挥更高水准以及积极从事社会工作和不断向更高层次发展的重要条件。但令人心痛的是,目前高校大学生心理健康现状不容乐观。当前社会,学业、情感、人际关系等各方压力向高校大学生扑面而来,越来越多的大学生出现了或轻或重的心理问题。因此,为了就大学生心理健康这一问题寻求科学高效的解决方法,对其成因的全面分析显得尤为重要。本文认为高校大学生出现心理健康问题的可能原因有:

## 一、学业压力太大

大学是一个人学习技能提升的黄金时期,但同时也是与同龄人拉开差距的重要阶段。面对父母的殷殷期盼以及社会的优胜劣汰,越来越多的大学生不得不面对学业压力。在一次针对高校大学生学业压力的问卷调查中发现:有41%的学生认为存在学习压力,但较轻;27%的学生认为和高中时差不多;27%的学生觉得现在的学习压力更重;只有5%的学生认为没有学习压力<sup>[1]</sup>。可见,在大学生中,学习压力是普遍存在的。而学习压力与心理健康也存在着一一定的联系。一大学生学业压力、心理弹性<sup>[2]</sup>及焦虑的关系研究结果显示:学业压力与心理弹性及其坚韧、自强、乐观维度之间呈显著负相关,与焦虑呈显著正相关<sup>[3]</sup>。随着学业压力的不断增大,大学生们变得越来越焦虑,心理健康水平也随之下降。

## 二、无法正确处理与异性的关系

如今,某高校大学生因分手想不开而跳楼或因情侣背叛而持刀伤人的事件时有发生。在这一起起事件的背后,其实是无法正确处理与异性的关系而造成的过激行为。大学生处于青春后期的年龄段,生理上已经成熟,情绪情感丰富、强烈,渴望与倾慕的对象谈恋爱<sup>[4]</sup>,这是正常的心理现象。但因缺乏一定的恋爱经验和社会阅历,加上未形成正确的恋爱观、人生观和价值观,他们常常在失恋后无法进行自我治愈,接着导致出现心理不健康的现象及过激行为。另一方面,由于高校恋爱实现“从校服到婚纱”的概率渺茫、受家庭中父母关系异常或其他因素的影响,一部分大学生变得胆怯。他们渐渐表现为不敢与异性交往,羞于谈异性,与异性说话时脸红,出汗,心跳、呼吸加速,语言不连贯等,出现了异性交往的心理障碍。另有一些同学则无法协调恋爱与学业,慢慢出现“情场得意,考场失意”的现象。随着学业的耽误,这些同学潜意识里萌生出一种错误的见解——谈恋爱一定会影响学业,一系列心理障碍接踵而至。

## 三、不能把握人际交往尺度

良好的人际关系是大学生健康成长成才的基础。在人际交往中,大学生渴望被理解、被尊重,希望自己的意见、观点得到别人的认可,但人际交往中时常发生各种状况,部分大学生在人际交往受挫时表现出自我封闭的状态,伴有心理逃避、抑郁等状况。因此,大学生在处理人际关系时需要把握一定的尺度,不可过度热情也不可持续保持被动。有一大学生人际关系与心理健康的社会网络分析研究发现,标准化出度数、标准化入度数、标准化出度数和入度数差值的绝对值和标准化中介

中心度在一定程度上与心理健康水平显著相关。出度数高表示个体在班级中的人际交往较活跃,更为主动地去与他人建立联系。但是在日常生活中可能承担着更多的责任与义务(比如学生干部等),面临着更大的学业或者其他压力。标准化出度数和入度数差值的绝对值表明个体的交往主动性和受欢迎程度的平衡性,即在人际交往活动中个体主动联系他人较多但被他人联系较少,或是经常被动地被他人联系而很少主动联系他人。如果这个差值较大,表示人际交往方式不对等。人际交往的不平衡可能会影响到社交需求的满足,进而影响到心理健康水平。中介中心度高表示个体在人际交往中更多地是作为媒介者存在,他们在人际交往中会获得更多的资源与信息,也可能获得更多的社会支持。前人研究表明社会支持得分越高其心理健康水平越高,因此中介中心度高的个体心理健康水平也相对较高。对于大学生来说,并不是在班级群体中越活跃或越受欢迎,其心理健康水平越高。因此,大学生在进行班级人际交往时要学会保持平衡,不要过度活跃或者过度被动。另外,在班级中更多地在他人的人际交往中充当媒介,这很可能是有益于心理健康的<sup>[5]</sup>。由此可见,保持人际交往的平衡对大学生心理健康的发展具有积极的作用,相反,不能正确把握人际交往的尺度将可能会造成一定的心理问题。

## 四、就业压力过重

在这个人才辈出的时代,手捧一本毕业证书已在巨大的市场竞争中显得苍白无力。在浩浩荡荡的大学生人群中寻求一份满意的工作越来越成为一件不容易的事情。辽宁省某所高校调查数据显示,366人次中有225人次认为造成现在难就业现状的主要因素是社会大环境的影响,255人次认为实习实践经验不足是求职过程中与遇到的最主要困难,面对“就业难”问题选择的主要原因包括缺乏求职技巧和实践经验(280人次)、就业市场竞争太激烈(262人次)、就业期望太高(198人次)、学习培养机制和市场需求脱节(144人次)<sup>[6]</sup>。这些数据向我们展示了如今高校大学生就业压力的多个成因。当然,最主要的还是社会和自身因素。在社会市场需求有限的情况下,与高校大学生竞争的不仅仅是大学生,还有其他一些已在某一领域有工作经验的人群。与这一类人相比,高校大学生显得毫无优势可言。除去社会因素,当代大学生在学校所遭受的竞争一点也不比将来要在社会上所遭受的少。专业成绩不高以及家庭条件不好种种因素都可能造成自卑心理。已有研究表明,就业压力对心理健康有负面影响,与心理问题呈正相关<sup>[7]</sup>。不正确的归因,将有害大学生的心理健康,甚至引发逃避、发泄等消极应对方式,严重者很可能产生适应性障碍。

## 参考文献

[1]张舒,刘拓,夏方婧,李雨桐.大学生人际关系与心理健康的社会网络分析[J].中国心理卫生杂志,2020,34(10):855-859.

[2]董丹,李新,李伟.中医药院校大学生就业压力调查分析[J].科技视界,2020(36):109-111.

作者简介:王启云(1987-)女,山东潍坊人,硕士研究生,大连医科大学辅导员,讲师。研究方向:大学生思想政治教育研究。

于泉蛟,本文通讯作者