



大学生心理素质现状及优化对策研究

彭萍 何秀梅 2008-10-06 10:25:27

内容提要：良好的心理素质是当代大学生综合素质的组成部分，是他们健康成长成才的重要基础。可是据调查，现实中许多大学生存在不同程度的心理问题，严重影响他们的正常学习和生活。本文在分析当代大学生心理素质现状的基础上，就系统地加强心理健康教育、加强校园文化建设等方面对如何优化大学生心理素质作了深入探讨。

关键词：大学生；心理素质；优化

心理素质，说得通俗点就是指人对事物的心理承受能力。为什么有的人受到重大打击后要发疯？为什么有的学生平时成绩很不错，但考试起来总是不理想？……这都与心理素质有关。健康、稳定的心理素质是人们做事取得成功的重要保障。也正因此，加强大学生心理健康教育，努力提高大学生的心理素质，已成为我国高等教育界的共识。然而，近年一项研究结果表明，16%-25.4%的大学生有心理问题，以焦虑不安、人际关系敏感、恐怖、神经衰弱、强迫症状和抑郁情绪为主（陈小爱、陈勃：《高校扩招背景下大学生心理问题易发事件及其相关因素研究》，《现代大学教育》2004年第1期，第94页）。那么，高校应如何优化大学生心理素质、应建立怎样的大学生心理素质优化模式？对于这一问题的探讨和思考，有助于我们科学及时地做好大学生的心理健康教育工作，帮助他们尽快地适应社会发展的需要，成为心理健康的高素质人才。

一、当代大学生心理素质状况不容乐观

当代大学生的心理素质亟待优化。笔者在对湖南大学、中南大学、湖南师范大学三所高校2003、2004、2005三个年级1000名在校大学生的心理健康调查中

发现，20.6%的同学存在着不同程度的心理问题。在各种各样的心理障碍中，存在环境适应性问题的占27.5%，存在人际交往问题的占23.6%，存在恋爱、情感问题的占21.5%，因家庭经济困难和就业压力引发的问题占33%。调查结果及分析如下：

1. 人际交往不适的困惑心理

来自五湖四海的大学生由于各自的经济文化背景、生活习惯和行为习惯的不同，同班及同寝室同学在思想观念、价值标准、生活方式等许多方面都存在着明显的差异，如果处理不好，就容易使气氛紧张，导致心理压力，久而久之，形成自我封闭的孤僻性格。调查数据显示，87%的学

生认为朋友交往中最重要的是“真诚、信任”，但是在现实的人际交往中，却有36%的学生感到过于拘泥，9.33%的学生不相信别人，15.26%的学生感到自卑，11.2%的学生感到别人轻视自己，16.8%的学生感到被别人误解。这充分反映了学生对现行的人际交往不适应的问题，以至于产生心理上的孤独、焦虑不安。

2. 就业压力造成过分担心的心理

目前的社会就业形势，人才需求，实际的工作情况等使大学生面临着严峻就业形势，不少毕业生由于对就业抱有不切实际的幻想，一心向往大中城市和高收入的行业，同时又过高地估计了自身的条件，致使理想与现实产生了强烈的反差，由此引发不同程度的心理问题，表现为焦虑、紧张、暴躁、抑郁、悲观等不同情绪反应。调查发现：47%的应届毕业生感到精神疲惫劳累、经常失眠。对就业的前景感到茫然，不知所措的占38%。

3. 缺乏自信心和学习紧张心理

在大学，学习具有更多的自主性、灵活性和探索性，有的学生无所适从，表现出困惑的心理；有的学生不喜欢自己所学的专业，认为自己的专业没有发展前途缺乏学习兴趣；有的学生对学习缺乏自信心，因而情绪低落，造成心理上的压力。在调查中有19.5%的同学自认为“缺乏信心”，“过分地担心将来的事情”的占25%，“很在乎别人看法”的占28%，这些都反映了大学生面对现实缺乏自信的心理。调查中，65.5%的同学认为“学习负担过重”，45%的同学认为“学习困难”，显然，由于学习带来的心理障碍是普遍存在的。

4. 贫困生的自卑心理

来自农村的大学生在大学校园里占有较大的比例，由于区域经济发展的不平衡，地域、家庭都存在贫富悬殊差异；对城镇的部分学生，企业不景气，有的家庭生活困难或家长下岗等因素引起部分学生产生自卑等方面的心理现象。调查中有47%的学生自认为家庭经济困难，22%的学生把自己归为贫困生行列，自认为是特困生的学生也高达到12%。沉重的生活负担使这一特殊群体的心中有着常人难以想象的压力并成为引发一系列心理问题的重要根源，往往出现表现出自卑、胆怯、嫉妒、孤僻、冷漠、悲观等心理特征。个别同学过分地抱怨社会和命运的不公，从而引发仇恨和报复的心理，甚至产生自杀的念头，部分贫困生的心理问题已经到了十分严重的程度。

5. 恋爱、情感问题引发的不健康心理

当代大学生追求个性张扬而疏于理智的思考，在感情方面往往比较执著，但由于缺乏经验，经常为感情的纠葛而忧郁、苦闷和烦恼。有的同学忙于谈恋爱，而与同学关系逐渐疏远，把自己孤立于集体活动之外；有的同学害怕别人抢走自己的异性朋友，整天胡思乱想，坐立不安，不能一心一意地去学习，成绩也一落千丈。由于现实中的许多原因，一些恋人不得不分手，对感情的执著和痴迷使得部分学生不能正确地看待自己的失恋问题，往往陷入情感的漩涡而不能自拔，甚至产生自杀报复的仇恨心理，在高校中因学生恋爱危机而发生的自杀、报复事件时有发生。调查显示：对大学生谈恋爱持“不提倡、不反对、重引导”态度的

占74.5%，“对人对己都无好处”、“缺乏道德”、“反对者”分别有20.5%、6%、3.5%。认为大学生的婚恋行为是“正常的身心需要”、“不负责任”、“无聊空虚”、“无所谓者”分别有37%、26.5%、20.5%、15.2%。

二、优化大学生心理素质的有效途径

我国高校要培养的是社会主义合格建设者和可靠接班人，大学生心理素质好坏直接决定了我们所培养的建设者和接班人是否合格、是否可靠。因此，探讨优化大学生心理素质的途径有着极为重要的意义。结合近年来的教育教学实践和相关课题的研究，笔者主要从加强大学生心理素质教育、加强高校校园文化建设、充分利用高校图书馆三个方面探讨大学生心理素质优化的有效途径。

1. 加强大学生心理健康教育

高校要将心理健康教育工作视为加强和改进学校德育工作、全面推进素质教育的新途径，坚持预防为主的原则，坚持心理教育面向全体学生的全面发展的理念，提供多层次多方位的心理健康教育服务。

——开设大学生心理健康教育课程。“心理课程进课堂是优化大学生心理素质的重要渠道，也是心理健康教育的重要方式。这里所讲的心理课程主要是指心理学常识、心理素质培养等具有针对性的课程。”

（刘淳松：《大学生心理素质优化途径研究》，《经济与社会发展》2005年第11期）通过课堂讲授心理素质的基本知识，介绍心理素质培养的基本方法，让学生学会如何认识和应对各种压力，培养学生适应环境和心理调控能力，在挫折中学习与成长。

——积极开展团体心理咨询与辅导。将相同性质的学生集中起来进行辅导与训练，增强心理健康教育工作的针对性，提高工作效率。开设心理健康咨询门诊和心理热线咨询，使需要求助的学生及时得到帮助。发挥学生心理健康自我教育的主体性，开展学生“朋辈”辅导员的培训。

——加强心理健康知识的宣传与普及，增强当代大学生心理健康的自我保护和自我调节能力。要有计划、比较系统地对当代大学生进行心理学、心理保健等有关知识的传授，使他们学会运用心理学的方法进行自我调节，保持心理平衡。可以开设选修课，举办专题讲座以及集体咨询等方式指导他们进行自我调适，掌握有关调节心理失衡的技能。要利用校刊、橱窗、板报、广播、各种传播媒介广泛开展宣传心理知识，每年有计划地组织“心理健康日”、“心理教育宣传周”等活动，集中各方面的力量及宣传手段造声势，唤起大学生对优化心理素质的重视。

——建立多层次多方位的心理教育网络体系，进行网络心育。我们可以充分发挥互联网在大学生心理素质优化过程中的作用。网络心育可以通过发表心育文章、收发电子邮件、QQ聊天、BBS、留言板互动留言等方式开展心理疏导，在网上解答学生的问题，帮助学生消除心理困惑。同时，还可以设立教育网站，开辟“留言与回复”专栏，鼓励学生将心理困惑在留言栏中发出，然后针对学生的问题进行分析和解答。

——进一步提高大学生心理健康教育全员育人的良好氛围，并初步形成组织压力管理机制。“高校的专业教学、科研实践、生活管理和服务工作等教育教学活动环节中，应该渗透心理健康教育内容，切实帮助大学生解决实际问题。”（王滨：《高校学生心理素质培养模式的思考》，《当代教育论坛》2006年第4期）根据学生思想动态和心理状况，在教学、管理和服务中，有意识、有针对性地做好教育和引导工作。学校党政干部和共青团干部负责大学生心理健康教育的组织、协调、实施；思想政治理论课和哲学社会科学课教师要充分发挥课堂教学主渠道作用；辅导员、班主任要充分发挥教育、管理和指导作用；专业教师要结合教学活动过程，渗透心理健康教育内容；后勤人员要努力提供优质高效的服务保障，为大学生办实事办好事，使大学生在优质服务中受到感染和教育；同时重点加强宿舍管理人员的管理水平和危机意识。组织开展深入细致的谈心活动，帮助大学生解疑释惑，对于重点学生形成动态排查机制。采取切实措施，引导大学生正确对待来自经济、就业、学习和生活等方面的压力，帮助大学生培养良好的心理素质。重点对有学习问题的学生、经济贫困的学生以及就业困难的学生加强引导和帮助。研究生导师要加强教书与育人的结合，在帮助解决学生成长与发展的实际问题过程中，增强对学生的压力管理和心理教育的意识。

2. 营建健康和谐的校园文化氛围

高尔基说：“赏心悦目的环境可以使人心旷神怡，奋发图强的气氛可以使人奋进”。大学生的健康成长离不开健康的心理社会环境，大学生的心理素质培养离不开良好的校园文化氛围，学校要培养良好的校风、学风为学生健康成长提供良好的环境。具体可从以下几方面人手：

——营建良好的校园人际关系。良好的人际关系可使学生心情舒畅、气度平和，让学生产生安全感和归属感。首先，教师要尊重学生，深入了解学生，用爱心去感化学生，这样才能得到学生的亲近和信赖，才能建立起民主、平等、相互尊重的师生关系，从而营造出一个温暖、平等的教育环境。

——高校辅导员要加强班级管理，创设一种朝气蓬勃、互助友爱的班级环境，让学生心理得到健康发展。

——学校要加强科学管理，树立良好的教风、学风和校风，营造温暖、友善的校园大环境，促进学生健康人格的形成。

——举办人文学科讲座。给学生以多侧面、多层次、多角度的思想文化陶冶。学生也能够根据自己的特点和需要的听取讲座，开阔视野，启迪思维，激发情感。

——充分发挥学生社团的作用。通过开展大学生喜闻乐见的活动，让健康向上的校园文化充满校园的空间，以陶冶大学生情操，净化大学生心灵。如，自行车协会通过组织骑自行车比赛培养学生的意志力；科协通过组织作品竞赛培养学生的创新思维；心理健康协会通过宣传心理健康知识，塑造良好心理素质，营造良好学习氛围，繁荣校园文化。

——社会实践活动是校园文化建设的重要资源。有目的地举办各种实践活动，是提高大学生思想素质的重要途径。学生受到的锻炼和教育比在课堂里学的要深刻得多。学校要通过各种形式的社会实践活动，如

社会调查、社会服务、义务劳动、下厂实习等，主动了解社会，正确认识社会，增强学生自立意识，摆正个人与社会的关系，提高适应社会的能力。

——有计划、有重点地加强校园内人文景点的建设，既体现了科学人文主题，又美化了校园环境，对大学生进行文化历史教育和审美情操的培养，为间接地提高人文素养起到了重要的作用。

3. 充分发挥图书馆在学生心理素质优化中的优势

高校图书馆作为高校的文献信息中心、学生的“第二课堂”，应当肩负起“以科学的理论武装人，以正确的舆论引导人，以高尚的精神塑造人，以优秀的作品鼓舞人”的重任。

——开展多样的知识讲座解决大学生心理困惑。大学生面临着多样的心理方面的困扰，他们有一部分人会就自己的心理问题求助于同学、朋友、老乡和家人，但更多的人特别是自卑而敏感的学生，害怕别人误解自己的心理障碍而难以启口，将自己的焦虑、失望、愤怒等不良情绪压抑，以至加重心理疾病，最终酿成严重的后果。因此，图书馆应积极针对大学生的典型热点话题，开展形式多样的知识讲座、知识辩论等。如“交往技巧”、“正确的恋爱观”、“顺境和逆境哪个对人的成长重要”、“当前十五热门职业”等等，都是大学生十分关注的话题。通过这些讲座和辩论，可以针对性地解决大学生普遍存在的问题，同时也可以纠正他们的人生观、价值观中存在的问题。

——尽量为学生提供勤工助学岗位。勤工助学岗位对大学生的个性发展可以起到积极的作用。首先，它为大学生提供了一个独立自主处理问题的平台，大学生必须依靠自己的能力和判断来解决遇到的种种问题，这对大学生的个性培养是个极好的机会；其次，勤工助学使部分学生获得经济来源和社会经验，使他们进一步摆脱对家庭和学校的依赖；再次，大学生在勤工助学中，能学会在陌生的环境中与人打交道，可以增强其信心和勇气，为以后进入社会打下基础。

——利用图书馆丰富的文献知识培养大学生坚忍不拔的意志。在当代大学生中，情绪不稳定，抑郁、焦虑等一些消极情绪时有发生。消极情绪不仅影响大学生的学习成绩，还会影响大学生的创造能力。积极愉悦的心理能使他们精神振奋，同时也能增强大脑的感受能力，使之思想敏锐，想象丰富，提高学习效率，促进身体健康。反之，心情沮丧、焦虑不安、悲观失望、自卑的情绪，使学生精神萎靡，觉得生活平淡无味，学习没有动力，身心健康受到危害。“图书馆可以依靠其拥有的资源和条件，通过欣赏音乐、绘画、雕塑、演讲、参观等活动来调节大学生的情绪。同时，图书馆的文学、历史、哲学、艺术等大量经典书籍，对于学生堪称是相当丰富的精神财富。”（胡要武：《高校图书馆在开展大学生心理素质教育中的作用》，《前沿》2005年第7期）图书馆员要积极引导学生多读一些鼓舞人情绪，激励人意志的高品位书籍，培养大学生的集体主义思想、爱国主义情感，逐步深化他们的道德感、荣誉感，从而培养学生的坚强意志。

作者简介：

彭萍（湖南大学学生工作部心理健康教育办公室主任、硕士、副教

授)、何秀梅(湖南大学电气与信息学院学生工作办公室硕士、讲师)

(该文为第三届中国青少年发展论坛<2007>“和谐社会建设与青少年工作创新”征文论文)

(

文档附件:

编辑: 文章来源: 中国青少年研究会

版权所有: 中国社会科学院社会学研究所

E-mail: ios@cass.org.cn

欢迎转载, 敬请注明: 转载自《中国社会学网》[<http://www.sociology.cass.cn>]