

# 关注大学校园潜伏的危机——大学生心理健康问题

刘昌盛

**摘要：**近年来，在大学校园内，由于学生心理不健康造成的悲剧案例不断增多，心理不健康的大学生数量正呈现出逐年上升的趋势。在我们一线工作者的周围，有着许许多多需要我们关心而又被忽视了的大学生群体。本文将结合大学生心理健康现状，指出需要关注的学生的几种类型，并对大学生心理健康教育工作提出建议，希望为大学生心理健康贡献绵薄之力。

**关键词：**大学生；心理健康；防御

**作者简介：**刘昌盛（1982-），男，福建福州人，福建闽江学院地理系，助教，厦门大学法学院硕士研究生，主要研究方向：民商法。（福建 福州 350000）

2007年4月17日，上海芙蓉江路一大四女生因为找工作压力过重，从家中跳楼身亡；2007年5月11日成都锦江区琉璃路661号的香江花园内，一女大学生金某由于多次找工作未成，又被职介骗钱，跳楼自尽；2008年2月26日下午3：50左右，北京大学化学与分子工程学院2006级研究生李冬旭在学校宿舍楼地下浴室自缢身亡；2008年2月27日清晨5：40左右，人民大学大四女生被证实坠楼身亡；2008年6月29日上午，南通大学大四某男生因学校未发毕业证跳楼自杀……曾轰动一时的“马加爵事件”更使得教育界乃至全社会对大学生心理健康引起广泛高度的关注，而笔者所带的学生中，在近期内有一名女生因为不能适应大学的学习、生活而退学，一名男生因心理问题和舍友不合而调房间。

## 一、大学生心理健康现状

### 1. 心理健康的标准

世界卫生组织对健康的定义是：“健康不仅仅是没有疾病和衰弱的表现，健康乃是身体上、心理上与社会适应方面良好而完满的状态。”可见，健康既包括长期以来为人们更多关注的生理健康，也包括被我们忽视的心理健康。

心理健康的标准是什么？美国心理学家马斯洛等人认为有以下十个标准：（1）有充分的自我安全感；（2）充分了解自己并对自己的能力作适当的估价；（3）生活的目标能切合实际；（4）不脱离现实环境；（5）能保持人格的完整与和谐；（6）具有从经验中学习的能力；（7）能保持良好的人际关系；（8）能适当地宣泄和控制情绪；（9）能有限度的个性发挥；（10）在不违背社会规范的情况下，对个人基本要求作适当的满足。

针对以上标准，现代大学生要做到以下几点，才符合心理健康的要求：（1）能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望；（2）能保持正确的自我意识，接纳自我；（3）能协调与控制情绪，保持良好的心境；（4）能保持和谐的人际关系，乐于交往；（5）能保持完整统一的人格品质；（6）能保持良好的环境适应能力包括正确认识环境及处理个人和环境的关系；（7）心理行为符合年龄特征。

### 2. 大学生心理健康现状

2008年7月4日《中国青年报》的一份调查结果显示，14%的大学生出现抑郁症状，17%的人出现焦虑症状，12%的

人存在敌对情绪。此外，专家估计，中国近年来每年至少有100名大学生轻生，而且这个数字呈上升趋势。随着生活环境和质量的改善，现代大学生的心理健康问题却愈演愈烈，广大的大学生处在危机之中，这应当引起我们的高度重视。

## 二、需要关注的心理不健康大学生的几种类型

### 1. 对大学环境不适应的学生

大学生在大学这个“小社会”中，容易表现出这样或那样的不适应：

（1）原先自我感觉良好的学生。例如，考入闽江学院的本科生，在中学期间大多是位居班级中上水平的好学生，刚开始都表现得十分自信，锋芒毕露。而在大学，像这样出色的学生比比皆是，有些学生发现自己的优势不及其他同学，原来的自我优越感也就大打折扣，巨大的心理落差使这些学生无法适应，从而出现了心理问题。

（2）发现理想与现实有很大差距的学生。很多学生在中学时就被灌输了考上大学就有工作、就解放了等错误的观念。这些学生进入大学后，巨大的考试压力，激烈的竞争，还有沉重的就业的压力使他们感觉到现实与美好理想之间的差距，很多大学生在这些问题面前束手无策，无法及时调整自己的心态，从而出现了心理问题。

（3）娇生惯养的独生子女。大学中有许多学生是独生子女，从小娇生惯养，但是确必须适应四个人、六个人一起挤集体宿舍的环境。他们摆脱不了对父母的依赖，不能很好地照顾自己的生活，解决生活中的一些问题，与同学室友建立良好的人际关系，这些同学出现心理问题的概率也很大。

### 2. 被巨大的求职和就业压力困扰的学生

连续两年的金融危机，使大学生面临更大的就业压力。许多毕业生在大四上学期就开始找工作，他们担心毕业后找不到合适的工作。在这个过程中，心理问题就显现出来了，和城镇的学生相比，家庭经济困难的农村学生对能否就业更为敏感，他们中有心理困惑的比例也就更大了。还有些同学害怕面对社会的压力，不敢去应聘、找工作。

### 3. 谈恋爱的学生

谈恋爱的学生也常常有心理上的困扰。有的单相思、有的

恋爱受挫、甚至还有情感破裂的报复心理等。大学生正处在性生理和性心理的成熟阶段,对性给予了更多的关注。有些学生甚至因一时冲动导致未婚先孕而痛苦不堪;有的甚至触犯了刑法,留下终生遗憾。因此,辅导员要加强对学生的引导,帮助他们树立正确的爱情观、人生观、价值观。

#### 4. 自我定位不正确的学生

绝大多数大学生都在积极地规划人生,不断反省自我,探索自我,但又不知道大学的追求是什么。对于学习是为了什么,自己究竟想要从事什么样的工作,以后想要过怎样的生活等问题的思索在不断困扰着大学生们。笔者所带的2007级学生,甚至到了大学三年级,还对自己的专业,自己的前途一眼茫然,如果不对这些学生进行适时、正确的疏导,他们会很容易产生心理问题。

### 三、大学生心理健康问题的防御

#### 1. 加强心理健康宣传

加强大学生心理健康宣传也十分重要,因为培养具有良好道德品质和健康心理素质学生是高等学校的德育目标之一。学校可以利用校园的广播、网页、宣传栏或者开展一系列与心理健康有关的活动,向学生传授心理健康知识。通过教育,增强学生自我调节能力,并让学生认识到在自我调节无效的情况下应主动寻求帮助。

#### 2. 心理健康咨询体系的建立

在当前的形式下,每个高校都应该成立专门的心理辅导站,配备经验丰富的心理教师或者心理医生,满足学生关于心理健康方面的咨询。从去年起,我院组织广大辅导员参加心理咨询师培训,力图将我院的辅导员队伍打造成一支专业化的队伍。

今年10月,闽江学院成立了“心理辅导站”,开设了专门的办公室负责此项工作,每周一至周六上午的9:00~11:30,

下午的1:30~4:30为同学们服务,在同学们中产生了很好的反响。我们如果遇到心理不健康的学生,就会建议他们到“心理咨询与训练中心”咨询。

#### 3. 辅导员、班主任要加强新生入学时的教育和入学后的谈话

辅导员、班主任对学生的影响是相当重要的。上文指出的几种不适应大学环境的学生主要还是新生。所以在开学之初,就应该为他们指出可能遇到的困难,以及大学生活同以前生活的不同之处,因为如果等到问题严重了才着手解决,就难以真正解决问题了。而在平时的学习、生活中,如果发现生活、学习不在正轨上的同学,要花时间耐心、细致地引导他,感染他,将他引导到正常的轨道上来。否则,说不定一个有潜力的学生就会慢慢地走向心理不健康的深渊。

#### 4. 建立大学生心理统一档案

闽江学院在这点上做得较为出色。在每个新生刚来的时候,都接受了“心理咨询与训练中心”的心理测试,中心的老师们也都做了评分,并且将这些数据保送给各个系,让各系知道哪些学生的心理有问题,需要留意,便于我们建立心理健康档案。

#### 参考文献:

- [1]孟庆茂.教育科研方法[M].北京:中央广播电视大学出版社,2001.
- [2]刘华山.心理健康概念与标准的再认识[J].心理科学,2001,(4):481.
- [3]林增学,孟庆茂.大学生心理健康评价结构的研究[J].社会科学家,2001,(5).
- [4]林丰勋,孟庆茂.培养人事智能,增强心理免疫力——学生心理健康教育之根本[J].教育理论与实践,2004,(3).

(责任编辑:赵赞)