

大学生心理问题对校园安全的影响与对策研究

陶小红

(嘉兴南湖学院 浙江嘉兴 314001)

摘要:大学生心理健康问题是影响高校校园安全稳定的因素之一,大学生心理健康问题主要有的人际关系问题、学习压力问题以及就业择业等问题,问题产生与社会大环境、家庭教育、学校教育以及学生个体特质都有关。保障高校校园安全,积极应对大学生心理健康问题也应该从社会、家庭、学校和个体等方面着手。

关键词:大学生 心理健康 校园安全 对策

中图分类号: G642.0 **文献标识码:** A **DOI:** 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.04.166

安全稳定是一个国家发展的基本保障,同样对于高校来说,安全稳定也是保障校园平稳运行、有序开展教学活动的基础。但是,近年来高校安全事件频发,严重影响高校的稳定发展,造成不良的社会影响。

在影响高校安全稳定的众多因素中,因大学生心理健康问题引发的校园安全事件不在少数,且呈逐年上升趋势。据统计,中国某地区高校的学生心理障碍发生率高达20%,且这个数据还在不断增长。当前大学生因心理健康引发的问题已引起重视,逐渐成为高校学生工作的重点。为保证高校工作稳定开展,对大学生心理健康问题进行研究很有必要。

一、当代00后大学生心理现状

心理问题的实质是个体在成长过程中遇到的困扰,这个困扰分为两种,一种是暂时性困扰,另一种是持续性困扰。暂时性困扰是由于个体生活环境发生改变,个体感知到的学习压力、人际关系紧张、失恋、就业期等待引起的一种暂时性的紧张、烦恼、压抑状态。一般来说,这样的状态持续时间较短,产生的症状也比较轻,随着问题的解决或者通过自我调适以及进行常规的心理咨询就可以减轻直至完全解决。持续性困扰是对自我、人生的认识、协调及定位,对生命意义与价值的思考,对人之为人的习惯与惰性的不断克服和超越,对自我不断发展与完善的执着追求等,这样的困扰简单的心理咨询是解决不了的,还需要榜样的力量和人生导师的引导,可能需要我们用一生的时间来探索和面对。

在大学生中常见的一般心理健康问题主要以人际关系问题、学业压力问题和就业择业问题居多,其中人际关系问题比较复杂,有宿舍或者同学之间的同伴人际关系问题,又有男女关系之间的恋爱人际关系问题。

同伴人际关系问题在大学生中十分常见,00后大学生个性鲜明、自我意识强烈,在交往过程中常表现为坚持自我,不愿意妥协,同时缺乏交往技巧,问题多以小摩擦、口角等引起,但因没有解决,

以“冷暴力”发酵问题,待到问题爆发时就较为棘手,由此产生的个体心理问题也较为严重。恋爱人际关系问题源于部分同学恋爱目的不正确,有些出于从众心理,有些为了填补内心的空虚和寂寞,更有甚者因为生理需要,从未考虑应承担的责任与义务。大学生年纪尚小,处事不够成熟,再加之基于这些目的而产生的恋爱关系本就存在不稳定因素,故在恋爱过程中或者结束时会产生很多矛盾,当事人可能无力应对或者以极端的方式解决,由此会给校园安全带来不稳定因素。

学习压力是影响大学生心理健康的另一大原因。不少同学表示,他们在中学阶段经常被灌输“上了大学你们就轻松了”的概念,所以很多同学上大学后放飞自我,无心学习,但实际上大学的现状是课程复杂、任务繁多、竞争激烈,且十分考验个人学习主动性和自觉性。所以很多同学对大学的期待落空,不适应大学的学习方式,出现挂科、降级等问题,每到期末考试就格外焦虑。学业压力引起的心理问题也是影响校园安全稳定的原因之一。

就业择业问题是影响大三、大四学生心理健康的主要因素。临近毕业,大家都容易陷入迷茫期,一部分是选择迷茫,在考研、出国、考公、找工作等众多选项里“迷了眼”,这是对自我认识不够产生的职业选择迷茫;另一部分是因求职时能力不足,求职过程不顺利,频频碰壁而产生自我怀疑,后者的迷茫更易形成习得性无助,严重者可能产生自暴自弃甚至更激烈的反应。

二、心理问题产生的原因

(一) 社会大环境

1. 虚拟交往隔断情感联结

00后是伴随着互联网成长起来的一代,上了大学更是离不开网络,平时沟通也倾向于借助微信、QQ等社交软件,经常能在网络上侃侃而谈、畅所欲言,但在现实的面对面交往沟通中却经常无话可说。过分沉溺于虚拟交往,思想可能丰富,但是言语却很苍白,封闭式交流方式也使现实中人与人的关系变得越来越冷漠。

2. 自媒体时代, 新闻过度曝光

随着网络的发展, 自媒体盛行, 有些不负责任的媒体为博眼球, 过度强调新闻报道的故事性、情节性、煽情性和刺激性, 网上大量不良信息或者带有主观偏见的内容极易弱化大学生的道德意识, 引发道德认知冲突, 导致价值迷惘和道德困惑。这对正在塑造三观的大学生来说, 长期在负面信息的辐射和耳濡目染中, 思想必然受到侵蚀。

(二) 家庭教育

1. 过分溺爱

当前很多家庭教育的现状是家长尽心竭力地为孩子提供优越的物质条件, 孩子在家享受“众星捧月”般待遇, 各种合理或者不合理的要求基本都能被满足, 但家长往往容易忽视精神满足, 缺乏陪伴和引导, 久而久之孩子易形成娇生惯养、霸道的性格, 以自我为中心, 缺乏同理心, 在与同辈交往中缺乏基本交往技巧和换位思考能力, 团队合作意识也较为淡薄。

2. 不和谐的家庭关系

部分学生原生家庭结构不完整, 如父母离异、重组家庭及单亲家庭, 父母关系的重大变化可能对孩子成长产生不良影响; 有些家庭深受不良传统观念影响重男轻女, 这可能导致这个家庭中的女孩子没有安全感, 内心自卑, 男孩子恃宠而骄过分自负, 这些都不利于孩子心理健康发育。

(三) 学校教育

1. 应试教育盛行

由于竞争激烈, 升学压力大, 中学不得不实行应试教育, 过分讲究题海战术, 强调唯分数论, 大学教育重视专业知识和技能的传授, 侧重引导学生进行科研、竞赛……在激烈的竞争中艰难成长起来的大学生, 感知到的压力巨大, 常有力不从心之感, 且被动学习的大学生缺乏真正的人生目标, 容易产生迷茫, 内心冲突不断。

2. 心理健康教育缺乏

虽然学校已经开设心理健康教育相关课程, 也提供心理咨询服务, 但是大课堂理论式教学发挥的作用不明显, 缺乏针对性, 专业心理咨询师数量有限, 兼职咨询师良莠不齐, 思政辅导员、班主任缺乏心理专业知识, 不能准确识别初步心理问题, 易错过解决问题的黄金时间, 这些都不利于解决大学生心理健康问题。

(四) 大学生个体

1. 缺乏抗压性

00 后大学生一直被称作是“温室里的花朵”, 从小缺乏挫折教育, 意志力较弱, 生活经验也较少, 遇到问题情绪先“上头”, 首先想到的是退缩和放弃, 而不是寻找解决问题的方法, 常表现为遇到

的问题与激发的情绪波动不成正比。

2. 适应性较差

大学生进入大学之前几乎由家人“包办”一切, 上大学后, 生活环境、学习方式以及周围同伴都发生巨大变化且须一个人面对, 大学生尤其是大一新生往往一时之间难以适应, 加之自我调节能力不强, 可能出现明显的适应问题, 严重者持续一学期至一学年。

三、解决对策

(一) 社会层面

1. 发挥新闻媒体正向作用

新闻媒体除了要发挥传播各种消息的基本作用外, 还具有引导社会价值观的作用, 所以新闻媒体, 尤其是自媒体要有自我约束, 承担应有的社会责任感, 客观报道社会事件, 积极传播正能量, 努力弘扬社会主旋律, 以正确引导社会年轻人积极向上为己任。

2. 改善社会人文环境

根据布朗芬布伦纳的社会生态环境理论, 宏观环境包括社会文化、行为规范和准则、法律组成, 良好的社会氛围对个体健康发展具有间接的影响作用。健全法律法规, 规范行为准则, 创建和谐社会, 营造幸福氛围, 给予大学生社会安全感, 提高大学生心理幸福感。

3. 引导树立正确择业观

政府要加强对市场的准确把握, 树立正确的舆论导向, 积极引导大学生正确理性择业。同时营造爱才、惜才的社会氛围, 充分调研人才需求, 在政策上为大学生人才提供支持和帮助。另外保证就业市场的公平、公开、公正和有序进行, 引导大学生主动积极努力为自己的将来打拼。

(二) 家庭层面

1. 创造良好家庭氛围

家庭是每个人人生的第一所学校, 良好的家庭环境能帮助个体健康成长。父母在孩子成长过程中给予适当的引导, 能够避免许多不良事件的发生。尊重子女想法, 鼓励子女勇于挑战自己, 形成民主和谐的家庭氛围, 同时做好家校合作, 积极主动配合学校共同管理, 为孩子健康茁壮成长奠定基础, 为孩子成长设好“二道保险”。

2. 与时俱进更新教育观念

进入大学的孩子已经具备一定的思考能力和判断力, 此时的家长应当在教育上以引导为主, 给予充分自主性, 不能过分约束甚至包办, 尊重他们的选择及价值取向, 对子女的未来进行合理期待, 改变望子成龙望女成凤的理念, 多子女家庭平等对待每个子女, 避免出现重男轻女的不良思想。

(三) 学校层面

1. 保障资源配备

“巧妇难为无米之炊”，只有在保障资源的前提下，学校心理健康工作才能开展。学校应保证生均经费投入和心理辅导专用场地面积，辅之专业的心理测试工具，做到在新生入学时进行全覆盖的心理普查，通过筛选，能够初步筛选出重点关注人群，建立心理档案，方便后续追踪调查。

2. 加强队伍建设

根据《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》要求，每个高校按照 1:4000 的比例配备专业心理健康教师，每校至少配备 2 名专业教师。专业的事除了要交给专业的人做，还要培养具备心理健康意识的群体，通过对思政辅导员、班主任、心理委员、宿舍长等进行培训，建立“学校-学院/系-班级-宿舍”四级预警防控体系，完善心理危机干预工作预案，建立转介诊疗机制，提升工作前瞻性、针对性。

3. 丰富解决途径

上好一课，心理健康教育课程是进行全覆盖大学生心理健康教育的一个重要途径，创新课堂形式，提高课程实效，普及心理知识；用好一会，主题班会也是心理健康教育的一个重要途径，丰富班会开展形式，增强心理教育实效；革新形式，传统的心理咨询都是以面对面的形式，面对“新时代网民”，咨询服务也要更新换代，采用电话咨询、网络直播，短视频等学生喜闻乐见的形式；创建以“树洞”等匿名表达途径减少部分学生的后顾之忧；建立“发泄室”，给予学生情绪发泄空间；利用素质拓展和心理团辅，在专业安全的素质拓展基地以团队合作的形式，结合肌肉的力量进行全身舒展，从而达到改善情绪、治愈心理的目的。

4. 营造和谐校园文化

校园环境对大学生健康成长具有非常重要的作用，丰富多彩的校园活动除了可以丰富大学生的生活外，还可以锻炼大学生的人际沟通、问题解决等能力，形成良好的人际关系等。除了要营造和谐的校园文化，还要消除影响校园不安全因素，如校园暴力、校园霸凌和欺凌等，引导学生正确处理人际关系，坚决对不良校园势力说“不”，严肃处理校园黑恶势力，还给学生一个安全的校园环境。

（四）个体层面

1. 提高抗压能力

目前大学生处在成长阶段，在今后的人生中还将面对很多困难与挫折，故大学生须迫切提高抗压能力，首先要正确对待遇到的问题，冷静分析，沉着思考，寻找可得解决方式，寻求社会支持力量，而不是一遇到问题就陷入焦虑、悲伤等负面情绪。

2. 正视心理问题

对待心理问题，大学生要树立正确的观念：因压力产生焦虑、

抑郁等情绪是一个普遍现象，心理问题和身体问题一样常见，只是表现形式不同而已，只要自己积极面对，必要时借助外部力量，问题都可以妥善解决。

3. 确立人生目标

大学生易因缺乏目标陷入迷茫之中，产生“空心病”，还可能过分关注身边细节等问题。当有明确的人生目标后，就采取行动坚定地追寻目标，取而代之的是把大学生生活过得充实且有意义，对于身边一些无关紧要的小事都会以包容的态度对待，人际关系和谐，内心充实。

结语

大学生是国家的希望，是民族的未来，年青一代健康成长需要全社会共同努力。大学生心理健康问题严峻，社会各界须引起重视，一起出智出力帮助大学生培育健康心理状态。对于高校来说，社会责任之一就是为社会输送德智体美劳全面发展的人才，保障大学生心理健康，营造安全稳定的校园环境，为大学生健康成长发展提供坚强的后盾。

参考文献

- [1] 武紫彤, 田立强. 当代大学生的心理问题研究[J]. 现代交际, 2021(04): 131-133.
- [2] 张芳. 高校安全稳定问题及对策[J]. 湖南税务高等专科学校学报, 2016, 29(03): 38-40.
- [3] 程煜, 彭璐, 马莉, 李英姬. 00 后大学生心理问题及对策[J]. 高教学刊, 2021(02): 193-196.
- [4] 王晓琳, 李菊顺. 社会环境对大学生心理健康影响的调查分析——以海南省高校为例[J]. 前沿, 2013(02): 106-107.
- [5] 汪艳丽. 论环境因素对大学生心理健康的负面影响及对策[C]. 中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会. 全国第七届大学生心理健康教育与心理咨询学术交流暨专业委员会成立十周年纪念大会论文集, 2001: 79-82.
- [6] 蔡瑶. 和谐校园理念下大学生人际关系的构建[J]. 现代交际, 2019(03): 121-123.
- [7] 焦彩娟. 浅谈家庭教育环境对大学生心理健康的影响[J]. 教育现代化, 2019, 6(76): 303-304.
- [8] 杨燕丽. 自媒体时代网络文化对高职学生的负面影响及对策[J]. 宁波教育学院学报, 2016, 18(04): 19-22.
- [9] 梁佳潼, 葛凤昆. 自媒体时代传播负面新闻的影响——以两微一端为例[J]. 科技传播, 2016, 8(17): 26, 35.
- [10] 刘佳. 学校环境对大学生心理健康的影响研究[J]. 南国博览, 2019(08): 148.