

大学生心理健康的影响因素探析

谢建

(安徽建筑工业学院,安徽合肥 230022)

摘要:大学生心理健康问题日益突出,已引起广泛关注。本文从社会、学校、家庭、个性心理等方面分析大学生心理健康的影响因素,以期为学校心理健康教育提供依据。

关键词:大学生;心理健康;影响因素

中图分类号: G647 **文献标识码:** A **文章编号:** 1009-2463(2004)06-0095-03

An Exploratory Analysis of the Factors Affecting College Students' Psychological Health

XIE Jian

(College of Anhui Architectural Industry, Hefei, 230022, Anhui)

Abstract: The problem of college students' psychological health has become so glaring that it has attracted wide attention. This paper analyses from the point of the view of the society, the school, the family, and the personality psychology, etc. the factors affecting college students' psychological health, in the hope of providing the basis for the education of college psychological health.

Key words: college students; psychological health; affecting factors

近年来,众多学者对大学生心理健康状况进行的研究表明,大学生的心理健康状况要远远低于同年龄阶段的其他群体,在总体上,大学生有20% - 30%左右的人存在着不同程度的心理问题,其中,存在较严重心理障碍的大学生约占总体的10%左右。大学生心理健康的状况,已逐渐引起学校、家庭及社会的广泛关注与重视。提高大学生心理健康水平,已成为高校全面推进素质教育的重要课题。要有效地开展这项工作,必须全面分析大学生心理健康的影响因素。

一、社会因素影响大学生的心理发展

(一) 社会变革时期的矛盾造成心理冲突

当前我国正处于社会转型时期,社会结构的变化、利益分配的调整、中西文化的冲突、各种思想的涌入,使人们的思想、观念、心理、行为发生了一系

列变化。大学生是社会中最活跃、最敏感的知识者,他们往往最敏锐地感受到这种变化的冲击。由于他们正处于个性与观念的成熟期,生理与心理的趋于成熟与社会性的不成熟的矛盾,一系列的新方式、新观念与积淀在大学生思想深处的传统观念不可避免地发生冲突,他们面临着冲破旧观念的束缚、树立新观念的压力。而在此时期,传统文化体系开始衰落,与之相适应的新的价值观念体系尚待确立和完善,因而在现实生活中出现了价值失落、道德滑坡等不良社会现象,享乐主义、拜金主义和极端个人主义等非理性思想和行为也比比皆是,无孔不入地侵蚀着求知欲强烈而辨别力尚弱的青年大学生。面对传统观念和现代观念的差异,正面思想教育和世俗流行观点的分歧,他们常常感到难以适应,陷入压抑、不安、不知所措的心理状态,影响他

收稿日期:2004-02-19

作者简介:谢建(1962-),女,汉族,四川资中人,安徽建筑工业学院法政系副主任,副教授。

们的心理健康,造成种种心理冲突。

(二)竞争的压力导致心理失衡

随着各项改革的深入发展,在人才培养和就业制度改革上引入竞争机制,对大学生造成巨大的竞争压力。近几年高校在各方面都进行了重大改革,而改革过程中往往会出现不和谐、不稳定的状况,对大学生产生一定的影响。大学生面临比其他人、甚至是昔日大学生们更多的问题,如毕业分配的自主择业、双向选择等,这些使大学生天之骄子的优越感受到强烈冲击。而我国许多机构单位正在进行人事制度改革,社会的下岗失业人数逐年增多,社会向大学生们提出了日益苛刻的用人标准,人才市场的不规范更深刻地刺激着他们的心理,他们既希望参与竞争又担心失利,既希望手中握有更多的机会,又担心失去原有的保障,无形中增加了大学生的心理压力,越是敏感的大学生,这种压力感和紧迫感就越明显,以致相当一部分大学生在未进入社会之前就感到紧张、恐惧,从而导致心理失衡。

二、学校环境因素的影响

(一)生活环境改变带来心理的不适

生活环境的变化是促使个人心理变化的基础。大学生换了一个环境,开始过独立的但又是集体式的生活,吃饭靠集体食堂,衣食住行、经济开支、待人接物等都要靠自己处理,大学的饮食习惯、气候条件、语言习惯、作息制度、卫生习惯等都有可能与自己原有的情况差别很大。这些都使大学生、尤其是大学新生感到不习惯、很陌生,对他们的环境适应能力和独立生活能力提出了更为严峻的挑战。而中小学的应试教育,对学生基本社会实践乃至基本生活能力缺乏必要的培养和磨练,致使步入大学的大学生,不少缺乏独立和自理生活能力,加之当代大学生不少是独生子女,有的还是第一次离开父母,适应能力差,过不惯集体生活,从而产生对家人的眷恋和依赖感,有的深感失落进而导致孤独寂寞等。

(二)学习压力产生焦虑心理

大学生,尤其是一些重点院校的大学生是同龄人中的幸运儿,是来自各地的佼佼者,他们走过了颇为辉煌的中学时代,不少同学不仅是学习上的尖子,还担任过学生干部,获得过许多荣誉,大都具有自信、好强等心理特点,他们携带着家长、亲友、老师的赞许走进了高等学府。孰知入学后发现山外有山、强中有强,部分同学失去了在中学时的学习优势,自卑之情油然而生。而大学中竞争的内容还不仅仅局限于学习成绩,眼界学识,文体特长,社交能力、组织才干等都成了比较内容,一些同学产生了

被同学超过的危机感和落在后面的紧迫感,还有的觉得自己处处不如人,产生了巨大的心理落差,从理想化的自尊一下子跌落到盲目的极端自卑,在心理上不容纳自己,产生焦虑心理。

(三)人际交往障碍造成忧虑心理

人际交往是生活中不可缺少的组成部分,集体中的人际关系的好坏可以对个体产生极大的心理影响。大学生思想活跃、兴趣广泛、有强烈的与他人交往的需求和愿望。大学里的同学由于来自不同的地域,文化背景、价值观念不尽相同,其个性、习惯的差异较大,而同学之间关系更密切,距离更小,容易产生摩擦与冲突,相当数量的人,交往产生障碍,心理出现创伤。有的学生自我保护意识过强,把自己的真实思想、感情、欲望掩盖起来,隔绝了人际交往,产生封闭心理;一些学生表现出不同程度的社交恐惧心理,他们过于自卑,凡事期望值过高,觉得自己处处不如他人,在交往中缺乏自信,畏首畏尾,恐惧交往,常常感到焦虑,痛苦、自卑;一些学生嫉妒心理强,对他人成绩、长处心怀不满,许多同学原在家中都是宠儿,以自我为中心的情绪很浓,很少顾及别人的感受,在交往中忽视平等、尊重、互助、互谅的基本交往原则,在人际交往中屡屡失败,从而感到失落、冷漠、孤独。

在大学生中,大多数的交往障碍还表现在与异性的交往中。大学生由于心理与生理发育逐渐成熟,渴望与异性交往,渴望得到异性的友谊甚至爱情,但由于其心理尚未完全成熟,生活经验欠缺,对爱情的理解过于浪漫而不切实际,理想中的交友恋爱和现实中的具体问题常发生矛盾,因而产生许多心理困惑。大学中还出现了诸如三角恋、单相思、失恋以及性心理异常等现象。这些来自情感的压力,一旦不能得到及时而有效的缓解和调适,就可能引起心理失衡,严重的会导致精神疾病。

三、家庭环境因素的影响

家庭是影响大学生行为和心理发展的基础,家庭生活环境各种因素中,父母的教养方式、家庭气氛以及经济状况等是影响大学生心理健康的重要因素。

(一)家庭教养方式和家庭人际关系的影响

父母对孩子的影响最早。父母的文化程度、性格特征、人生观、价值观以及教养方式,直接影响着孩子的人格特征和心理素质。首先,家庭教养态度、教养方式直接影响大学生的性格特征。民主的教育方式有利于子女的健康成长,专制或过分严格会使子女形成谨小慎微、孤僻退缩、缺乏自信等不良个性;父母对孩子缺乏认可和关爱,孩子就会产生孤

独无助甚至反社会心理；过分地溺爱子女、过分地保护则容易使子女缺乏独立性、适应性和自我意识；其次，家庭中父母之间、亲子之间关系是否和谐会对大学生心理健康产生不同的影响。根据清华大学心理咨询中心的调查，发现大学生的心理健康状况与家庭有明显的关系，家庭成员间的语言及人际氛围直接影响着家庭中每个成员的心理，对处在成长期的大学生的影响更具有特殊意义。如果父母关系不良、经常吵架甚至相互敌视，家庭气氛紧张，尤其是父母离异，往往会使孩子形成不良的性格特征，如冷漠、孤僻、自卑、多疑等，这些不良特征使得大学生在人际交往中往往表现出自私、敌视等心理和道德方面的缺乏。与父母关系较差或很少与父母联系的大学生更容易产生忧虑。

(二) 父母期望值过高的压力

当今社会，望子成龙是每个家庭对子女焦急而持久的期待。为了子女的升学，许多父母都煞费苦心，不惜一切代价，特别是贫困家庭，父母节衣缩食，把全部的希望寄托在他们的子女身上，这样一种来自父母的强烈期望，一方面可以成为大学生们勤奋学习的动力，但另一方面也可能适得其反，这些家庭的子女在心理上背负着更大的责任。学业有成是他们给父母的最好回报，于是父母的期望成为大学生难以承受的心理负担。

(三) 经济负担的压力

在市场经济条件下，高等学校并非义务教育已为社会所认同，大学生必须面对交费上大学的现实，来自农村的或城镇普通工薪家庭的不少贫困生，靠贷款、靠亲友的帮助进入大学，他们往往为筹集学费和生活费煞费苦心，经济上不堪重负，同学间在生活上的互相攀比，常使他们感到自己囊中羞涩而贬低自己，在同学面前抬不起头来，产生巨大的心理压力。

四、个性心理因素对大学生心理健康的影响

个性心理因素是影响、制约大学生心理健康的主要内因，它主要表现在以下几个方面。

(一) 个体的人格特征

人格又称个性，指人在各种心理过程中经常地、稳定地表现出来的心理特点。它是一个统一的整体结构，是人的整个精神面貌和特征。人格特点与心理健康有着密切的关系。大学生个性已日趋成

熟，但是部分同学的个性特征中存在着不良方面，如怯懦、自卑、孤僻、狭隘、冲动、易偏激、以自我为中心等。在一些研究和咨询中发现，不少心理障碍的类型都与人格缺陷有着特异性的联系。如偏执性人格障碍导致固执、多疑、难与同学相处；强迫性人格障碍具体表现为过分的自我束缚、自我怀疑，常常紧张、苦恼和焦虑。许多神经症都有着特定的人格特征为其发病基础。

(二) 自身价值观念的影响

心理学认为，正确的世界观、人生观、价值观是人的心理健康中最积极最活跃的因素，对大学生的健康成长起着重要的导向作用。大学生追求一种能够充分实现自我价值，即发挥自己才干，使自己获得诸方面满足的生活，这不仅是可理解的，而且社会应为之提供有利的环境与条件。重要的是，应该认识到，真正可贵的个人价值是与社会责任相联系、相统一的。没有责任的个人价值是流于虚幻的“价值”。而不少大学生以自我为中心，一心只为自己打算，丝毫不考虑他人和社会，这样，不仅难有良好的人际关系，而且个人愿望不满足的痛苦经常困扰着他，焦虑不安会经常与之相伴，尤其是遇到挫折或达不到预期的结果，就容易产生心理上的不平衡，从而陷入自我利益的漩涡中，难以达到健康稳定的心理平衡状态。

(三) 认知方式的影响

每个人生活在世界上，会遇到各种各样的压力和挫折。个人心理健康的重要标志是能够正确的认知压力、选择有效的应对方式。同样的环境，同样的挫折，不同的个体有不同的认知方式、有着不同的承受能力，结果也就截然不同。以辩证的思维认知方式看待问题，可以增强个体的人心理承受能力，使人平静地看待成败、正确地面对挫折，保持健康的心理状态。而大学生由于阅历浅，社会经验不足，独立生活经验不够，对社会、对自己常常缺乏正确的全面认识，不能客观辩证地看待问题，采取孤立、不变、僵死地看待问题的思维方式，把失败和挫折看成是一成不变的结果，把不愉快的经历、暂时克服不了的困难凝固化。这种认知方式，常常使人产生偏见、形成偏执。

责任编辑 欧元雕