**大学生心理健康问题的调查与分析**

**王建军**

**西安翻译学院，西安， 710105，中国。**

**摘要：**随着当今世界的快速发展，大学生需要面对的社会压力也在不断增加。然而大学阶段的学生三观建立还未成熟，容易受到外界影响，出现心理健康问题。因此，大学生的心理健康问题值得重视，这关系到了大学生个人的未来发展以及我国未来人才储备和质量情况。大学教育工作者应当针对大学生展开心理健康调查与分析工作，找到大多数大学生的心理健康问题，然后寻找到科学合理的解决办法，促进我国大学生综合素养的全面提高。本文首先分析了当今大学生的心理健康标准以及心理健康现状，然后针对原因展开论述，最终提出解决大学生心理健康问题的有效策略。

**关键词：**大学生；心理健康问题；调查分析；策略研究

**前言：**随着国家和社会的繁荣发展，对于未来人才的需求和要求都越来越高。国家和社会需要具有专业知识和高超技能的专业人才，同样需要具有正确三观和健康心理的全面人才。然而，许多大学生正处于发展的关键时候和人生的迷茫阶段，经常感受到各种变化、矛盾和冲击，如果不能在各种情绪变化中找到平衡，就容易发展成为严重的心理健康问题。因此，不同高校在开展教育工作时不仅要关注大学生的知识和技能方面的培养情况，还要关注大学生的心理健康状况，为出现心理健康问题的大学生提供帮助和支持。

**一、当今大学生心理健康标准分析**

一个人的心理是否健康，存在考量标准，我国心理学专家针对这一问题提出了相应的心理健康原则和能力标准，以供各大高校对本校的大学生进行调查和分析。原则包括，一个人的心理状况要适应周围的环境，和环境保持协同变化；一个人的心理状况要和个人行为保持统一性；一个人的性格要保持稳定。能力包括，适应和耐受，控制和直觉，思维和社交，以及康复能力。这一套心理健康原则和能力标准适应我国大学生的身心发育规律，心理健康的大学生应当是具有健康问题情绪的、具有和谐友好人际关系的、具有良好自我意识的、具有社会协调性的、具有完整人格的、具有较高的环境适应性的。

**二、当今大学生心理健康状况分析**

（一）我国大学生心理健康问题严重，无法适应大学新环境

有学者在2012年针对我国大学生的心理健康状况进行调查分析，通过这次调查可知：我国四分之一的大学生都存在中度及以上的心理健康问题，其中的60％值得大家特别关注。不同的教育工作者针对这一话题进行不同的调查研究，都发现，我国当今大学生的心理健康状况不容乐观，生活在不同环境当中的大学生身上所产生的心理健康问题也各有不同。当今大学生在上大学之后进入了新的人生阶段，在这个阶段非常不稳定、容易出现问题。虽然大多数的大学生的心理健康素质不错，但是从节奏紧张的高中过渡到大学，不仅环境变得陌生，而且离开了家长和以前老师同学的陪伴，这样的话，处于新的学习环境和人际交往环境，还是会出现一些心理层面上的矛盾和冲突，还是会遇到一些无法解决的问题影响心情，长期发展下去容易出现许多心理健康问题，如：抑郁症等。

（二）大学生学业、就业压力大，考试焦虑、恐学厌学

大学生学业压力和就业压力是困扰大学生的主要来源，许多大学生对于自己的学习能力没有信心，在学习过程中经常会遇到挫折和打击，并且由于对于自己今后的就业方向和发展前途比较关心，从而产生一系列不安和紧张。根据学者针对大学生考试焦虑所展开的调查可知，我国25％的大学生存在中度或者重度的考试焦虑问题，这需要大学和教师的不懈努力来解决大学生的这一心理健康问题。在部分大学生身上还存在恐学厌学问题，这些大学生可能由于个人或者家庭要求等原因，对于学习成绩的要求比较高，给自己设定了过高的目标分数，导致心理产生严重落差，从而出现恐学厌学情节，对上课存在恐惧心理，对校园课外活动缺乏兴趣，考前紧张焦虑，等等。

（三）大学生网络成瘾，存在睡眠障碍

网络成瘾和睡眠障碍也是影响大学生心理健康的主要问题。随着现代科学技术的高速发展和创新，手机、电脑等电子设备成为了每个生活中必不可少的工具，人们的学习、工作和生活都离不开互联网，因此出现了网络成瘾这一问题。通过调查可以发现，许多大学生都觉得自己无法控制上网行为，长期沉溺电子设备和互联网；还有一些大学生认为网络成瘾问题需要改正，这说明了大学生需要提高个人的自我管理和控制能力。并且，网络成瘾还会影响大学生的身心健康发展，有些大学生存在睡眠障碍的原因之一就是过度沉溺网络，放不下手机，影响到了休息时间。关于睡眠障碍的调查可知，大多数大学生认为自己的睡眠时间过短，有的是因为学业压力大，没有时间休息；有的是因为宿舍休息时间不同调，影响睡眠；有的是则是其他原因导致的睡眠障碍。

（四）大学生个性敏感，无法正确调节自我

许多大学生在日常学习和生活中都会过度关注他人对于自己的看法和评价，导致自己比较敏感，容易怀疑，没有信心，常常因为别人的一个无意识动作认为自己不受欢迎、被讨厌、被取笑，从而影响到正常的人际交往。大多数大学生认为自己存在过度关注他人看法评价的问题，从潜意识的角度分析，这些大学生都比较想受到环境的融入和他人的认可，也比较想保持个人自尊和性格。许多大学生刚刚进入大学，觉得现实中的大学和想象中的大学存在不小的差距，这种失落容易造成大学生的心理不平衡，出现消极、自闭等心理健康问题。并且，刚上大学的大学生由于以前受到家长的关爱呵护，还比较脆弱，心理抗压比较差，当遇到挫折时无法快速正确地调节自我心理，从而出现焦虑紧张、抑郁、自卑等问题。

（五）大学生在人际交往上存在问题，容易出现孤独症

根据调查结果显示，在大学中，25%的大学生人际交往关系比较好，大多数大学生都碰到了人际交往方面的问题，受到人际交往问题的困扰，人际交往问题是影响当今大学生心理健康的重要因素之一。有极少数大学生对于人际交往持有排斥和敌对态度，占总体的4%左右；还有极少数的大学生在人际交往中存在偏执的问题，大约占总体的2%。良好的人际交往关系需要大学生去构建和维护，然而有些大学生的自身社交能力比较差，不懂得如何和他人沟通交流、协同合作，导致对于人际交往产生焦虑，有的还会逃避人际交往，出现孤独症。在人际交往中，除了师生关系、同学关系等普通关系，还有恋人关系，有些大学生会因为谈恋爱出现心理健康问题，例如，追求表白失败后自甘堕落、强求纠缠、休学退学、和竞争者打架斗殴等等，这些都会影响到大学生的心理健康状况。

（六）大学生由于家庭条件等自卑

随着教育成本的逐渐上升，不同地区、不同大学的学费收费标准也存在很大的差异，高昂的大学学费和生活费对于农村地区经济条件不佳的家庭来说负担很重。有些大学生家庭条件不好，经常要为了学费和生活费发愁，教辅资料、班级社团团建、生日请客送礼等都会导致学生经济拮据，还有的大学生长期花费时间和精力在打工上，在同学面前抬不起头，自卑情绪滋生。严重的自卑可能会导致大学生产生严重的心理健康问题，无法继续正常学习和生活。根据调查结果得知，在所有年级当中，大一和大二学生的自卑问题最突出，大约有20%；来自农村地区的大学生比来自城镇的大学生更加容易自卑；孤儿以及单亲的大学生比双亲大学生更容易自卑。各大高校要加强对于农村贫困学生以及孤儿单亲学生的关注，解决其学习生活问题，解决自卑问题。

**三、造成大学生心理健康问题的原因分析**

造成大学生出现心理健康问题的原因分为两方面，一是内部原因，即大学生的个人原因；二是外部原因，分为三个部分，一是家庭原因；二是学校原因；三是社会原因。接下来将对这些原因展开具体论述：

（一）大学生心理素质差、压力大

大学生的年纪一般在20岁左右，心理变化大，情绪不稳定；许多大学生是独生子女，受到父母的溺爱，没有受到家长的正确教育，容易形成自负自满等性格，并且独立生活能力差，不太能适应新的环境，交友能力差，所以当他们进入大学之后，接触到新的环境，非常容易出现紧张、焦虑等情绪。除此之外，我国应试教育存在已久，许多初中和高中为了追求成绩上的漂亮，忽略了学生的心理健康教育以及其他综合能力的培养，导致学生无法适应激烈竞争的大环境。并且，在上大学之前，学生十几年奋斗的目标都是考上一个理想的大学，生活的重心都是学习，在人际交往方面一片空白；然而进入大学之后，来自五湖四海的学生齐聚一堂，思想观念各不相同，导致大学生无法快速融入校园环境，造成心理负担。还有些大学生缺乏感情经验，不能很好地解决情感问题，如：暗恋、多角恋等，不正确的恋爱观导致大学生出现严重的心理健康问题。如今的社会变革、时代更替、观念碰撞等等，都会给大学生的心理造成不小的冲击和震撼。随着素质教育理念深入人心，大学内部的竞争也日益激烈。在学业上，大学生要花费更多时间和精力，去学习专业知识和技能；在就业上，大学生就业竞争大、就业困难，带来严重的心理压力。

（二）家庭氛围差，家庭教育欠缺

家长是孩子的第一任教师，家庭环境影响孩子的终身，家庭教育的作用至关重要。根据调查显示。家庭结构、家庭氛围、经济条件、教育模式等都会影响到孩子的成长发育情况。大学生建立三观的过程从小开始，如果在幼儿时期没有接受良好的家庭教育，就会导致孩子在成长的过程中出现心理健康问题。有些大学生因为父母婚姻破裂、感情不好等原因留下了严重的心理健康问题，父母错误的三观也会影响孩子正确观念的形成以及健康心理的发育。有些家庭由于只有一个孩子，所以一边溺爱，导致孩子变得蛮横不讲理、生活自理能力差，人际交往能力差；一边对于这个孩子的教育问题特别重视，导致孩子承受过多的心理负担，紧张害怕、焦虑恐慌、内疚不安等等。

（三）学校心理健康教育落后，缺乏关心和教育

学校和教师是影响大学生心理健康发展的重要原因，有些学校开设的心理健康教育课程数量少、质量差，导致无法为大学生提供良好的心理健康教师；有些教师自身行为举止不端正，给大学生带来沉重的心理负担。许多大学生因为繁多的考试而心理保持高度紧张状态，学校和教师可以适当减少笔试考察，采取其他灵活考察方法，减轻大学生的课业负担，降低心理压力。许多高等院校的教学目标是围绕着专业和就业来设置的，课程基本上贯彻实用主义，忽视了大学生的心理健康教育和思想教育。不仅没有设立相应的心理咨询部门，无法及时为学生提供心理辅导，而且相较于国外高级院校来说缺乏心理健康教育方面的经验。

（四）社会影响

随着社会的快速发展，就业竞争和压力都在不断增大，许多大学生都出现了焦虑紧张的状况，并且人与人之间的关系也越来越紧张。以往的工作方式是国家分配，现在是自主择业、创业，大学生的身份并没有为其带来更多优势，激烈竞争容易导致其产生数倍的心理负担，对于未来没有把握，对明天怀有恐惧感，产生心理健康问题。再加上，随着我国越来越融入国际社会，社会变革给大学生的思想观念带来了重要影响；随着信息爆炸时代的到来，心理发育不够成熟的大学生更容易受到心理层面的冲击影响。大学生需要良好的社会环境、适当的就业竞争和压力、轻松愉快的人际交往，才能有效维持心理健康状况。

1. **解决当代大学生心理健康问题的有效策略分析**

（一）加强大学生心理健康教育

大学生在刚进入大学之际容易出现心理健康问题，学校可以利用好这个阶段引导其思想观念和认知看法，及时规避可能出现的心理健康问题。可以利用思想品德课程来完成大学生的心理健康教育工作，还可以将心理健康教育渗透到其他学科当中，有必要的话还可以增加心理健康教育相关课程，让大学生通过学习正确的心理健康知识，来加强自我调节能力，提高心理健康程度。还可以设立心理咨询服务处，聘请专业的心理师来为大学生提供心理咨询服务，引导其建立正确三观，积极克服心理健康问题。在大学生的日常生活中，经常接触到辅导员，辅导员承担着管理学生的职责，因此可以培养辅导员的心理健康教育能力，通过对大学生的了解及时发现潜藏的心理健康问题。学校还要定期进行心理健康相关调查，可以采取网页问卷调查、抽查等方法来掌握整体大学生的心理健康状况和变化情况，争取做到早发现早干预早解决。

（二）营造良好心理健康教育校园环境

大学生的大部分学习和生活场所都在大学校园内，所以学校要加强校园文化建设和校风建设，提高学校管理制度的科学和理性，为大学生提供多种多样的心理健康教育活动，有效提高大学生的心理健康程度。良好的校园环境建设可以在不知不觉中对大学生的心理状况产生正面影响，多种多样的校园活动有利于大学生通过参与集体活动来获取知识、增进人际交往、提高心理素质。为大学生提供更多学习和实习机会，让其通过教育实践增进对于本专业就业和社会大环境的了解，尽早适应社会，提高抗压能力，奠定心理基础。学校还要成立就业指导中心，指导大学生的就业和创业工作，认识自我价值，形成正确的职业观念，找到未来发展方向。

（三）家长承担教育职责，为孩子提供良好成长环境

父母要承担起孩子成长发展的关键职责，注意自己的言行举止，加强对孩子的言传身教。家庭环境一定要温馨和谐，保持良好的夫妻关系，为孩子提供良好的成长条件；对待孩子的教育模式要科学合理，不溺爱不放养，多多学习教育子女的科学办法，无论是独生子女家庭还是单亲家庭，都要注重给予孩子关爱这一方面。许多大学生和自己的父母存在交流障碍和代沟，家长要换位思考，学习新时代的思想观念和教育方法，和孩子保持平等地位、以朋友的方式沟通交流。家长还要为孩子提供一定的经济保障，以供其支付大学学费和生活费，不奢侈浪费，不过度拮据，保证其正常学习。

（四）提高社会整体对于心理健康问题的关注和理解

如今的大学生面临沉重的就业竞争和压力，需要社会为其提供良好的就业环境，降低竞争压力。要在大学生毕业之前及时做好职业规划，解决其就业问题，帮助其发挥人生价值。整个社会对于心理健康的关注程度还不够高，没有形成科学系统的解决办法，要在社会层面上形成对于大学生心理健康状况的关注意识，提高人们对于心理健康问题的正确认识，通过宣传让大家认识到心理健康问题和身体健康问题同样都是健康问题，不要讳疾忌医，不要歧视，给予有心理健康问题的人们更多理解和关心。

**结束语：**总而言之，当代大学生是国家和社会的未来人才，其综合素质影响着我国未来的长远发展。大学生的心理健康问题不容忽视，我们要加强对于大学生心理健康问题的调查和分析，了解心理健康相关理论知识和现状，兼顾内因和外因，采取综合策略解决大学生的心理健康问题，提高大学生的心理素质水平。

**参考文献：**

[1]张璐,金花,薛建鹏.大学生突出心理健康问题的调查分析——以某西部农林院校大学生为例[J].科教导刊(下旬刊),2020(33):186-188.

[2]黄凯丽,朱悦心,常荣,刘文英,许森.大学生心理健康现况调查及对策分析[J].卫生职业教育,2019,37(01):111-113.

[3]张建英.大学生心理健康影响因素分析[J].新西部(理论版),2013(Z1):183+191.

[4]宋素艳,常德存,常海燕.大学生的心理健康问题的分析与对策[J].科技信息,2009(10):324.

[5]陈励.湖南省大学生心理健康问题的调查分析与对策研究[J].湖南师范大学教育科学学报,2005(04):117-119.

[6]漳州师范学院“大学生心理健康”课题组.对影响大学生心理健康主要问题的调查与分析[J].福建公安高等专科学校学报,2005(04):45-47.

[7]邓文珍.当代大学生的心理问题调查分析与健康教育对策[J].绵阳师范学院学报,2004(06):71-75.