

# Research on the Attribution of Psychological Confusion and Mental Health Education Strategies in Universities

Xiaoyan Cao

Shijiazhuang Vocational and Technical College, Shijiazhuang, Hebei, 050021, China

## Abstract

Contemporary college students affected by many factors will have different aspects of psychological confusion, which hinder the healthy growth and development of college students. In order to help the healthy development of college students, this paper analyzes the psychological characteristics of college students. Combined with the literature data analysis of the factors leading to the psychological confusion of college students, mainly including students' own factors, family factors, academic pressure, social factors and emotional factors. After explaining the psychological confusion of college students, the mental health education strategy is proposed: popularize the knowledge and skills of college students' mental health education, change the way of cognition, discover and help the growth.

## Keywords

college students; psychological confusion; mental health education

# 大学生心理困惑归因及高校心理健康教育策略研究

曹晓燕

石家庄邮电职业技术学院, 中国·河北 石家庄 050021

## 摘要

当代大学生受多方面因素的影响会存在着不同方面的心理困惑, 这些心理困惑阻碍了大学生的健康成长和发展。为帮助大学生健康发展, 论文就大学生心理特征进行分析。结合文献资料分析导致大学生心理困惑的因素, 主要包括了学生自身因素、家庭因素、学业压力、社会因素以及情感因素。就大学生心理困惑进行归因后, 提出了高校心理健康教育策略: 普及大学生心理健康教育知识与技能; 加强谈心谈话, 转变认知方式; 引导合理宣泄, 摆脱困境; 发现发展特长, 助力成长。

## 关键词

大学生; 心理困惑; 心理健康教育

## 1 引言

习近平总书记在全国卫生与健康大会上强调“要加大心理健康问题基础性研究, 做好心理健康知识和心理疾病科普工作, 规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务”。心理健康发展是大学生成长、成才的基础, 健康的心理有利于促进大学生思想发展、技能进步<sup>[1]</sup>。当前, 大学生受多种因素的影响, 心理存在障碍进而出现连带反应, 造成大学生“心理亚健康”状态, 更有部分大学生存在着焦虑、抑郁等不良情绪。在此背景下, 本次研究就导致大学生心理障碍的因素进行分析, 并探究高校心理健康教育策略。

## 2 大学生心理特征

大学生年龄处于18~23岁之间, 大学生其心理发展相

对成熟, 但是尚未达到稳定状态, 缺乏生活经验和社会经历, 是非辨别能力和社会责任承担能力尚未完全成熟<sup>[2]</sup>。分析大学生心理特征如下: 一是智力水平达到高峰, 问题看待存在差异。大学生其思维更加敏锐, 逻辑更加严密, 学习更加主动, 其智力水平达到了高峰阶段。但是受个人阅历、社会经验的影响, 学生间看待问题多存在不一致意见, 而大学生面对此类情形时容易偏激、固执。二是情绪控制能力和责任感不匹配。在步入大学后, 大学更加开放的平台和空间为大学生提供了实现自我理想的机会, 大学生在此期间会产生很多心理追求, 但是可能存在着内心追求与实际不匹配的问题, 在此过程中大学生可能会出现焦虑、抑郁、自信心丧失等情绪, 出现极端化行为。三是自觉独立性和对事物的辨析能力存在落差。大学阶段是一个人独立自主的开始, 大学生处于人类智力的高峰阶段, 在此期间大学生行为上趋于独立性和自主性。但是大学生其事物辨析能力有限, 在识别真伪时可能出现判断力偏差问题, 导致大学生心理困惑。

大学生处于心理发展的关键时期, 而大学生步入大学

**【作者简介】**曹晓燕(1968-), 女, 满族, 中国河北石家庄人, 本科, 副研究馆员, 从事图书馆图书管理研究。

后,开启了新的人生旅程,离开熟悉的环境,逐步建立自己独立的社会交际圈和心理世界,在此过程中势必会遭遇很多的困惑。大学生其心智尚未完全成熟,若心理困惑得不到处理和解决,可能会引发一系列的心理问题,甚至心理障碍。对此,学校、家庭和社会要关注大学生心理健康发展。

### 3 大学生心理困惑影响因素分析

#### 3.1 学生自身因素

学生自身性格、经历等是大学生心理形成的基础,也是导致大学生心理困惑的重要。大学阶段的学生,其生理、心理得到了发展,但是他们的思想境界并未完全达到成熟阶段。大学即小社会,大学生在此期间心理快速发展,期间因个体因素影响可能会出现困惑。个性特质影响大学生心理,性格特质包括尽责性、外向性、宜人性、神经质和开放性五个维度。性格特质影响着人的心理发展,如神经质性格特质其社会适应能力弱,大学生进入大学这个新环境可能会出现不良反应,出现焦虑、抑郁甚至是偏执、冷漠等心理不良情绪。适应能力的弱也会导致大学生心理困惑。大学生从高中进入大学,周围事物、学习内容、学习类型等均发生了较大变化。特别是异地大学生,其远离家人和亲人,学校饮食习惯、气温气候都与家乡存在着很大的差异。大学学习内容和方法均发生了较大的变化,大学生生活除了传统的学习,还包括了各类的活动,内容丰富。学生适应能力差,会导致大学生产生迷茫、焦虑等不良心理情绪,进而出现心理困惑。

#### 3.2 家庭因素

一是家庭经济条件,经济压力会直接导致大学生的焦虑、自卑情结。大学阶段的学生多会关注外界看法,喜欢和周围的同学对比,在和其他同学比对的过程中可能会产生自卑、不自信等不良情绪<sup>[1]</sup>。二是家庭教育因素,家庭教育会影响大学生的心理状态。研究发现心理困惑较少的大学生其家庭教育过程中多是坚持科学、民主的教学方法;而心理困惑较多的大学生其家庭教育方面或多或少存在着问题,放任自流或者是专制都影响了学生健康心理的养成,从而增加了学生出现心理困惑的概率。三是家庭关系,家庭关系的和睦融洽与否影响着大学生的心理健康程度,研究发现,离异家庭、残缺家庭影响着子女的性格和情绪,进而可能诱发心理困惑。

#### 3.3 学业压力

学业压力是造成大学生困惑的另一因素,大学生面临的是学业问题,如果大学生对学业缺乏正确的认识,仅仅认为学业是为了取得毕业证和学位证,以获得好的工作,学习中就会承受较大的学习压力、考试压力。再者,高中学习和高校学习具有显著的差异,高校更加注重学生的自学,发挥学生学习的主动性,很多学生可能会感觉无所适从,缺乏目标而焦虑。在研究中发现,基于大学阶段学习方法的变化,很大一部分高中的优等生在大学生表现不够“优秀”,从而

出现精神的高度紧张,长久下来,就可能会产生焦虑、烦躁等不良情绪<sup>[4]</sup>。当前就业压力大也是大学生面临的现状,现在很多大学生面临着“毕业即失业”的现状,对未来的担忧和恐慌也会诱发大学生的心理困惑。

#### 3.4 社会成因

社会成因指的是个体在成活中的角色和成长环境对其带来的巨大影响<sup>[5]</sup>。当下社会复杂多变,对大学生的影响是多方面的、持续的。当下社会处于复杂多变的状态,信息质量良莠不齐,社会诱惑力大。大学生处于自控力相对较差的阶段,明辨是非能力处于发展阶段,若缺乏正确积极的引导,很容易遭受不良思潮的诱惑,产生错误的想法和观念,逐渐出现心理健康问题。其次是当下网络信息时代,信息渠道来源多样化。而大学生正出于好奇心较强的时期,从众心理强,情绪变化比较急剧,若缺乏信息辨别能力,很可能遭受不良信息的引诱,从而出现心理困惑。

#### 3.5 情感因素

情感因素成为造成大学生抑郁的关键因素之一,情感因素具体包括以下两个方面:一是人际关系,当前大学生正处于需要丰富情感的阶段,大学生渴望建立亲密的友谊和爱情关系,帮助他们共度困难,分享快乐和成功。但是部分学生缺乏人际交往技能或者是性格缺陷等使得大学生深陷人际交往的困境,进而会产生孤寂、自卑的情绪;二是恋爱问题,大学生恋爱现象十分普遍,爱情因素是造成大学生心理困惑的因素之一。大学生常见的恋爱问题包括失恋、单相思、情感纠纷等。缺乏情感经验,恋爱出现问题时大学生多会情绪低落,否定自我,更有可能陷入抑郁情绪,对大学生的身心健康造成负面影响。

### 4 大学生高校心理健康教育策略

#### 4.1 普及大学生心理健康教育知识与技能

大学生处于心理成熟发展的阶段,加强心理健康教育能够显著提升大学生心理健康水平。高校应该开展心理健康教育课程,向大学生普及心理健康知识,提升学生心理健康调节能力。定期组织和开展心理健康教育宣讲,加强大学生对心理健康问题的重视。帮助学生掌握一定的干预方法,及时消除心理困惑。音乐能够起到放松身心的作用,当学生感受到焦虑、焦躁等不良情绪时,可以选择听一些轻快、明亮的音乐来缓解自身的情绪。加强体育锻炼能够提升人的适应能力,使人精神更加充沛,从而能够更好地调节情绪<sup>[6]</sup>。引导大学生学会求助,大学生遇到心理困惑时应该主动寻求帮助,可向导师、学长学姐等寻求帮助。可主动寻求专业心理健康帮助,当前高校都设有专门的心理健康咨询服务室,当大学生在学习和生活中出现不良情绪时,应该积极寻求专业人士的帮助,专业心理健康咨询师会根据专业知识来开导、抚慰寻求帮助者。

## 4.2 加强谈心谈话，转变认知方式

构建和谐和谐的师生关系，加强师生谈心谈话，了解学生，转变学生的认知方式<sup>[7]</sup>。辅导员、班主任应该加强与学生的沟通交流，了解学生心理状况，及时发现学生心理困惑。若学生因家庭原因出现心理困惑。辅导员可以了解学生家庭基本情况，引导学生换位思考，若学生处于自己父母相同境地，自己的处置方法是什么。引导学生树立正确的认知方式。若学生人际交往出现问题，辅导员要加强学生沟通交流，发现该学生人际交往中存在的问题。引导学生换位思考，在人际交往过程中是否独断，是否言行不一等等。帮助学生转变认知方式，改善情绪行为，建立健康心理。

## 4.3 引导自我调节，摆脱困境

大学生自我调节能够有效消除心理困惑，加强自我调节，提升自身的抗压能力。首先要树立正确的就业观，应该正确认识就业环境，掌握就业机会。其次要养成健康的生活方式，积极地参加社团活动建立良好的人际关系，积极参与体育活动来缓解压力等，确保自身能够维持较好的精神状态。在此，大学生要正确自我认知，对自身恰当定位，结合自身实际情况制定科学合理目标。大学生心理困惑的出现与其自身定位过高具有直接关系，因定位过高无法实现目标时，可能会出现挫败等不良情绪，因此大学生应该清楚地对自我认知，然后制定阶段性的目标，在一个个阶段性目标实现中感受成功的愉悦。最后，大学生要合理处理情感问题，大学生应该正确处理，处理好情感、学业以及事业之间的关系，培养接受失恋的勇气，学习人际交往技巧。

## 4.4 发现发展特长，助力成长

学业压力和就业压力是导致大学生困惑的重要因素，学校应该帮助学生缓解学业问题和就业压力。发现发展学生特长，助力学生自我效能感的提升。充分发挥辅导员、班主任作用，在与学生的日常交往过程中，要注意观察学生、留意学生，将大学生的创造力量诱导出来。班主任、辅导员在与学生的交流、交往过程中善于发现学生的兴趣爱好，从学生

的兴趣爱好入手，鼓励帮助学生参加相关活动、竞赛，实现学生兴趣爱好的发展。职业规划对于促进大学生就业具有极其重要的意义。学校要帮助大学生进行职业规划，针对不同成长环境、不同专业背景、不同志向的学生群体，高校应该为每名学生提供定制化的职业咨询。高校综合学生的兴趣爱好、性格特征、专业特长、职业偏好等帮助学生发现他们的优势和兴趣，帮助学生制定适宜的个人职业发展路径。

## 5 结语

当前大学生心理困惑的出现率仍旧处于较高的水平，心理困惑严重影响了大学生的健康发展。造成大学生心理困惑的原因是多方面的，包括社会因素、学生因素、学业压力、情感因素以及家庭因素等。针对当前大学生心理困惑，高校应该积极承担学生心理健康教育的重任，定期对大学生心理健康状况进行调查，建立学生心理健康发展档案。学校要采用一定的预防措施，避免大学生产生过多的心理不良情绪。对存在不良心理的大学生要积极的给予他们帮助，帮助他们走出心理困境，以此来全面提升大学生心理健康水平。

## 参考文献

- [1] 杨思敏. 幼儿园教师专业发展社会支持体系研究[D]. 成都: 西华师范大学, 2023.
- [2] 程淑华, 于童, 李欣. 积极心理学视域下大学生心理弹性的培养[J]. 长春教育学院学报, 2018, 34(2): 3-4.
- [3] 汪露瑶. 抑郁症大学生心理危机个案干预与分析[J]. 山西青年, 2024(19): 75-77.
- [4] 李春玲, 高云浩. 学业和就业竞争压力下大学生社会心态特征[J]. 青年探索, 2024(5): 17-24.
- [5] 王一冰. 音乐治疗与大学生心理健康教育的融合探索[J]. 公关世界, 2024(18): 36-38.
- [6] 裴玲燕. 如何帮助毕业生克服就业心理压力实现精准就业[J]. 现代商贸工业, 2024, 45(15): 136-139.
- [7] 刘潇. 心理情景剧在大学生心理健康教育中的实践价值与意义[J]. 山西青年, 2024(13): 109-111.