

增进大学生心理健康的方法和途径

张献彩¹, 孙聪¹, 刘秀敏¹, 王平^{2*}, 王艳盛¹, 李超¹, 李永刚¹

1. 邢台医学院 基础医学部 解剖与组胚教研室, 河北 邢台 054000

2. 邢台医学院 中医系 康复教研室, 河北 邢台 054000

摘要 目前大学生出现心理问题的现象非常普遍, 从多个角度出发, 分析大学生出现心理健康问题的成因及影响因素, 制定科学、合理的解决方法和途径, 从而不断提高大学心理健康教育的效率和质量, 促进大学生的心理健康发育, 实现大学生的良好成长。

关键词 大学生心理问题; 心理健康; 解决途径

Methods and ways to enhance college students' mental health

Zhang Xiancai¹, Sun Cong¹, Liu Xumin¹, Wang Ping^{2*}, Wang Yansheng¹, Li Chao¹, Li Yonggang¹

1. Department of Basic Medical Sciences, Teaching and Research Section of Anatomy and Histology and Embryology, Xingtai Medical College, Xingtai, Hebei 054000

2. Department of Traditional Chinese Medicine, Teaching and Research Section of Rehabilitation, Xingtai Medical College, Xingtai, Hebei 054000

Abstract Currently, the phenomenon of psychological issues among university students is very common. By analyzing the causes and influencing factors of these issues from multiple perspectives, we can develop scientific and reasonable solutions and approaches. This will continuously improve the efficiency and quality of mental health education in universities, promote the healthy psychological development of students, and achieve their positive growth.

Keywords psychological issues of university students; mental health; solutions

引言

教育部调查结果显示, 大学生中出现抑郁、焦虑、人格改变、人际关系不良等心理问题非常普遍^{[1][2]}。随着心理问题的加重逐渐演变成成为伤人或者自伤的现象, 大学生心理健康状况不容乐观^[3]。国外大学生的心理状况同样存在较多的问题, 世界卫生组织的一篇报道称, 美国有近一半年轻人的疾病属于精神心理障碍。基于此, 本文拟通过调查问卷法测评大学生心理健康的情况, 并梳理出产生的心理问题的诱因, 找寻解决大学生心理健康问题的方法和途径。

一、大学生心理健康问题的调查

采用随机抽样的方式, 将邢台医学院300名2023级护理系新生作为研究对象, 采用SXL-90问卷调查法, 主要通过10个因子对受测学生的心灵状况进行调查, 测评结果如下:

表一: 邢台医学院scl-90量表筛查数据表

N=300	3>因子分≥2		4>因子分≥3		因子分≥4		总检出率	
	人数	百分比 (%)	人数	百分比 (%)	人数	百分比 (%)	人数	百分比 (%)
睡眠及饮食	4	1.33	0	0	0	0	4	1.33
恐怖	11	3.67	3	1	0	0	14	4.67
人际关系敏感	29	9.67	2	0.67	1	0.33	32	10.67

N=300	3>因子分≥2		4>因子分≥3		因子分≥4		总检出率	
	人数	百分比 (%)	人数	百分比 (%)	人数	百分比 (%)	人数	百分比 (%)
抑郁	20	6.67	2	0.67	1	0.33	23	7.67
焦虑	50	16.67	7	2.33	1	0.33	58	19.33
强迫症	11	3.67	2	0.67	1	0.33	14	4.67
敌对	13	4.33	3	1	0	0	16	5.33
偏执	13	4.3	2	0.67	1	0.33	16	5.33
精神病性	11	3.67	1	0.33	0	0	12	4.00
躯体化	7	23.33	1	0.33	0	0	8	2.67

通过对本次调查数据进行统计学分析, 发现检出率之间的数据差异较明显, $P<0.05$, 具有统计学意义。在检测的10个因子

【基金项目】该论文隶属河北省邢台市社会科学发展研究课题项目, 课题批准号: XTSKFZ2024145 一般课题

作者简介:

姓名: 张献彩 (1973.10—), 女, 汉族, 籍贯: 河北省柏乡县, 本科, 现就职于: 邢台医学院, 教授, 研究方向: 心理健康。

通讯作者简介: 王平 (1972.07—), 女, 汉族, 籍贯: 河北省石家庄市, 本科, 现就职于: 邢台医学院, 副教授, 研究方向: 心理健康。

中，在人际关系敏感、抑郁、焦虑等检出人数较多，检出率较高，充分说明学生在人际关系敏感、抑郁、焦虑等方面存在严重的心理健康问题。

二、产生心理健康问题的诱因

根据上述调查的结果，采用专家座谈的方式，对有心理健康问题的197名学生进行一对一的专家访谈，主要从以下几个方面进行访谈：人际关系，对未来的焦虑，家庭变故，缺乏目标，学习模式的改变；恋爱；学习压力；人体生理缺陷等，从而梳理出了产生心理健康问题的诱因，如表2所示：

表二：邢台医学院学生心理健康问题的诱因统计表

心理健康问题诱因	人数	占比（%）
人际关系	36	18.27
对未来的焦虑	128	64.97
家庭变故	55	27.91
缺乏学习目标	131	66.50
学习模式的改变	22	11.17
恋爱	18	9.13
人体生理缺陷	3	1.52

调查问卷的结果显示，其中66.50% 的学生认为，心理健康问题与缺乏学习目标有关；64.97% 的学生认为，心理健康问题与对未来的焦虑有关；27.91% 的学生认为，心理健康问题与家庭变故有关，18.27% 的学生认为，心理健康问题与和同学关系不融洽有关。同时在本次接受调查的学生之中，绝大多数学生表示当自身出现心理健康问题时，愿意通过求助专业的心理教师的帮助来应对心理健康问题。

三、增进大学生心理健康的方法和途径

通过对大学生心理健康问题产生的诱因进行统计和归纳，我们认为，增进大学生心理健康的方法和途径应从以下几个方面进行研究：1.学校方面；2.家庭方面；3.大学生自身方面。

（一）学校增进心理健康的方法和途径

1.开设必要的心理教育课程：通过系统性的学习心理方面的理论知识，使得学生关注自身心理状态，遇到心理困惑、心理问题能及时寻求帮助^[4]；2.搭建心理健康网络教育平台：通过线上心理咨询活动，以匿名的形式与学生交流^[5]，通过心理健康教育平台，可以全面了解学生群体的心理与行为发展现状与趋势，使学校心理健康教育工作更具针对性和前瞻性，平台能够记录和分析学生的心理健康数据，帮助教育者及时发现潜在的心理问题，并采取相应的干预措施。心理健康教育平台利用大数据和人工智能技术，对用户的心理健康数据进行深入分析，提供个性化的指导建议。心理健康教育平台打破了传统心理咨询的时空限制，学生可以随时随地进行心理健康评估和在线咨询，大大提高了心理健康服务的便捷性和高效性，学生可以在短时间内获得专业的心理健康支持，有效缓解心理问题；3.加强心理健康教育的队伍建

设：专业的心理健康教育队伍能够更有效地开展健康教育和辅导，帮助学生解决心理问题，提升学生的心理健康水平，促进其全面发展。专业的心理健康教育队伍能推动学校心理健康工作的全面开展，为学校心理健康工作提供有力保障；4.高校在开展日常教学活动过程中，对于课程设置的难度、数量等作出相应的调整：将学业压力控制在合理的范围，避免学业压力过大，引发学生出现焦虑情绪；5.改善校园景观^[6]：校园是大学生身处时间最长的地方，校园景观又是大学生日常接触的复杂环境，个体通过接触环境资源能有效恢复之前消耗的注意力，从而使个体复原到正常状态。

（二）家庭增进心理健康的方法和途径：

做好家校互动，定期向家长宣传心理健康重要性^[7]，逐步提升家长对于心理问题的应对能力^[8]。对于部分已经出现心理健康问题的学生，积极与家长进行联动，结合学生心理健康问题，采取制定针对性的心理健康问题干预方式，帮助学生正确处理家庭与自身之间的关系^[9]。一个和谐、温暖的家庭关系能够为孩子提供一个安全的避风港，帮助他们建立自信、培养良好的人际交往能力，并形成积极向上的心态，相反，紧张、冲突的家庭关系可能导致孩子感到孤独、无助，甚至产生心理问题。父母在孩子的成长过程中起着重要的引导作用，通过正确的行为示范和情感支持，帮助孩子建立情感依恋、培养责任心和自律能力。此外，家庭成员之间的有效沟通和相互支持也有助于孩子学会情绪调节和应对策略，增强他们的心理韧性。

（三）大学生自身增进心理健康的方法和途径

1.学习心理健康知识：通过学习能更好地与他人沟通交流，形成和谐的人际关系网络，对社交能力和团队合作能力有积极促进作用。通过学习心理健康知识能提高心理调适能力，心理健康知识能锻炼学生的意志，提升心理素质，使他们能更从容地面对学习和生活中的挫折与压力，避免负面情绪的产生。通过学习心理健康知识能适应独立生活和社会环境，心理健康教育有助于大学生在学习、工作、人际交往等多方面更好地适应独立生活和社会环境，为未来的社会生活打下坚实基础。通过学习心理健康知识能促进智力协调发展，心理健康对大学生的智力发展有促进作用，积极热情的情绪能推动学习的内在动力，提高学习效率。2.建立积极的生活方式：大学生应养成良好的饮食习惯，避免暴饮暴食和过度依赖快餐等不健康食品，同时，保证充足的睡眠对于维持心理健康至关重要，大学生应合理安排作息时间，避免熬夜和过度劳累。此外，适度的运动有助于释放压力、提高心情，大学生可以选择适合自己的运动方式，如跑步、瑜伽等。例如，许多大学都设有健身房和体育设施，学生可以利用这些资源进行锻炼，同时，一些大学还开设了健康教育课程，教授学生如何保持健康的生活方式，这些课程通常包括营养学、运动科学等内容，有助于学生建立科学的生活习惯。3.学会应对压力和挫折：大学生在学习过程中难免会遇到压力和挫折，学会有效地应对这些压力和挫折是增进心理健康的重要方法，大学生可以通过制定合理的学习计划、设定优先级来管理时间，从而减轻学业压力。此外，当遇到挫折时，大学生应学会积极面对，寻找解决问

题的方法，并寻求支持和建议。例如，一些大学提供了压力管理课程，教授学生如何识别压力源、制定应对策略等。4. 积极参加社会实践活动：通过参与活动，改善人际关系，培养乐观自信，丰富阅历，促进心理成长，同时也有助于调动发挥潜能，振奋精神，缓解紧张。5. 及时寻求心理咨询帮助：当大学生遇到严重的心理健康问题时，应寻求专业的心理咨询和支持，大学通常设有心理咨询服务中心或部门，为学生提供机会与专业心理咨询师进行面对面的谈话和咨询，这些咨询师具有专业的知识和经验，能够为学生提供个性化的咨询和支持服务，通过与咨询师的交流，大学生可以更好地了解自己的心理问题，并找到解决问题的方法。

例如，一些大学的心理咨询服务中心提供了在线咨询、电话咨询等多种咨询方式，方便学生随时寻求帮助，同时，大学还可

以与校外的心理咨询机构合作，为学生提供更全面的咨询服务。此外，学生还可以利用心理健康热线等资源，获取专业的心理健康支持。另外，在大学生身上寻找闪光点，用欣赏的眼光去对待每一名大学生，挖掘、激发大学生的积极力量，帮助其摆脱社会不良因素的影响^[10]；诱发大学生学习动机，激发大学生思维创造力和想象力，提高大学生对环境的控制感和自我效能感；利用外部因素影响，让大学生感受到尊重和认可，不断提高大学生自身价值期望，帮助大学生树立正确的价值观。

通过本次对邢台医学院护理系学生心理健康问题的调查，在一定程度上掌握了23级护理系学生的心理健康情况，针对护理系学生的特点，在我们学校心理教研室各位老师的共同努力下，通过制定相应的方法和途径，相信学生心理健康问题能得到有效的解决。

参考文献

- [1] 邓玉兰, 胡宇, 陈仁德. 大学生抑郁情绪现状及相关因素研究 [J]. 健康必读, 2020 (4) : 69-70.
- [2] 王丽聪. 新形势下大学生心理健康现状与教育 [J]. 科学大众 (科学教育), 2020 (3) : 97-99.
- [3] 刘雪梅. 高校大学生心理健康教育现状及实践创新对策 [J]. 普洱学院学报, 2024, 40 (1) : 129-131.
- [4] 高建一, 张为. 高职院校大学生心理健康教育的实施途径研究 [J]. 山西青年, 2021, (6) : 123-124.
- [5] 田刘凌. 高校心理健康教育与服务体系探索 [J]. 宁波教育学院学报, 2022, 24 (5) : 108-112.
- [6] 赵鸿凯. 校园景观对大学生心理复愈的影响 [J]. 现代园艺, 2024, (6) : 25-27.
- [7] 张君. 家庭教育中善用心理学助力大学生心理健康 [J]. 当代家庭教育, 2023, 102-104.
- [8] 董剑桥, 玛依拉霍加, 布丽布丽·合德尔拜等. 新疆高校大学生心理健康现状及原因分析 [J]. 高等教育, 2023, 147-148.
- [9] 李冰寒, 张辉. 家校合作构建大学生心理健康 [J]. 医药教育, 2019, 16 (22) : 73-76.
- [10] 廖华跃. 社会心理机构融入大学生心理健康服务的策略研究 [J]. 佳木斯大学社会科学学报, 2023, 41 (6) : 57-60.