

高校学生心理健康问题的成因分析及干预对策研究

刘若莎, 庄乾坤, 温潇华, 胡海晓, 牛腾
石家庄铁道大学建筑与艺术学院, 河北 石家庄 050043
DOI: 10.61369/VDE.2026100041

摘 要 : 近年来, 随着社会转型加速与高等教育普及, 高校学生心理健康问题日益凸显, 焦虑、抑郁、人际适应障碍等心理健康问题呈逐年上升趋势, 已成为影响大学生成长成才和校园安全的重要因素。本文在分析当前高校学生常见心理健康问题及现状的基础上, 从个人、家庭、学校、社会四个维度深入剖析其成因, 并提出构建“预防—预警—干预—转介—协同”五位一体的综合性干预对策, 以期为高校心理健康教育工作提供理论参考与实践指引。

关 键 词 : 高校学生; 心理健康; 成因分析; 干预对策; 家校协同

Research on the Causes and Intervention Countermeasures of College Students' Mental Health Problems

Liu Ruosha, Zhuang Qiankun, Wen Xiaohua, Hu Haixiao, Niu Teng
School of Architecture and Art, Shijiazhuang Tiedao University, Shijiazhuang, Hebei 050043

Abstract : With the accelerated social transformation and the popularization of higher education in recent years, mental health problems among college students have become increasingly prominent. Mental health issues such as anxiety, depression and interpersonal adaptation disorders have shown a rising trend year by year, which have become important factors affecting college students' growth and campus safety. Based on an analysis of the current situation and common mental health problems of college students, this paper profoundly explores the inducing factors from four dimensions: individual, family, university and society. It further proposes a comprehensive intervention strategy that constructs a five-in-one working system of "prevention—early warning—intervention—referral—collaboration", aiming to provide theoretical reference and practical guidance for the mental health education work in colleges and universities.

Keywords : college students; mental health; cause analysis; intervention countermeasures; home-school collaboration

引言

大学阶段是个体生理、心理与价值观成型塑造的关键时期, 也是校园通往社会的过渡阶段, 大学生面临学业、人际、情感、职业规划等多重挑战, 心理状态兼具敏感、可塑与脆弱的特点。因此, 心理健康是大学生全面发展的重要基础, 关系到青年成长和高校人才培养质量。近年来, 社会竞争加剧、网络环境复杂、生活节奏加快, 高校学生心理健康问题逐渐凸显, 偶有极端心理危机事件, 受到社会广泛关注。因此, 本文梳理高校学生心理健康问题的表现, 深挖问题成因, 厘清各因素间的相互关系, 并在此基础上提出可行干预对策, 这对于提升大学生心理素质、维护校园安全、培养时代新人具有重要理论意义与现实价值。

一、高校学生心理健康问题的现状及主要表现

当前我国高校学生心理健康整体呈“整体平稳、局部突出”态势, 多数学生有基本心理调适能力, 但心理健康问题仍逐年上升, 调查显示高校学生心理健康问题主要有五大类表现^[1]。

1. 情绪障碍高发: 受学业压力、就业竞争、情感挫折等影响, 部分学生出现持续性情绪低落、兴趣减退、失眠多梦、注意

力不集中等症状, 严重者发展为抑郁障碍、焦虑障碍, 影响正常学习生活。

2. 人际适应困难: 大学人际关系更独立多样, 部分学生因沟通不足、性格内向、习惯差异等, 易出现宿舍矛盾、社交恐惧、孤独感等问题, 新生受生活、学习方式转变影响, 更易出现适应障碍与人际疏离。

3. 网络依赖与虚无感: 互联网时代, 大学生极易陷入信息过

项目信息: 石家庄铁道大学党建项目“党建+”模式下高校基层党支部作用发挥的机制与载体创新研究(项目编号: 20250116)。

作者简介: 刘若莎(1992—), 女, 河北保定人, 石家庄铁道大学建筑与艺术学院, 辅导员, 本科生党支部书记, 讲师, 博士。

载,部分学生过度依赖网络社交、游戏逃避现实压力,沉溺虚拟世界,减少线下社交,加剧孤独感,甚至脱离现实、价值迷茫,加重心理内耗^[2]。

4. 学业与就业压力困扰:考研升学竞争、就业市场不确定性,导致学生产生学业焦虑、自我否定、前途迷茫等心理问题,压力无法有效疏解易积累成严重心理问题,甚至诱发极端心理危机。

5. 心理危机潜在风险:部分学生存在自我认知偏差、挫折承受力弱、情绪调节能力不足等问题,遭遇家庭变故、情感破裂、重大挫折时易出现自伤、自杀等极端倾向,且这类心理危机隐蔽性强、突发性高,干预难度较大^[3]。

二、高校学生心理健康问题的成因分析

大学生心理健康问题是个体内在特质与外部环境多重因素共同作用导致的,调研分析发现,高校学生心理健康问题主要有以下几方面成因^[4]。

1. 个体发展因素

(1) 身心发展不同步:大学生处于青春期中后期,生理已基本成熟,心理发育相对滞后,认知、情绪调节、挫折承受等能力未完全定型,易受外界影响产生心理波动,面对挫折时容易出现心理失衡。

(2) 人格特质差异:研究表明,神经质人格特质与心理问题发生呈显著正相关,拥有内向、敏感等相关特质的学生面对压力时更易产生焦虑、抑郁等负面情绪。

(3) 认知模式偏差:部分学生对自身能力与价值的评价易走极端,要么自负乐观,要么自卑否定,面对失败与批评时,容易陷入自我怀疑、情绪崩溃的恶性循环。

(4) 不良生活方式:熬夜、作息紊乱、缺乏运动、过度依赖电子产品等习惯,导致生理机能下降,进而引发情绪烦躁、精神萎靡,导致一系列连锁反应^[5]。

2. 学业与适应压力

(1) 学习方式的转变:大学学习方式开始转向“自主”,对学生的自我管理能力提出更高要求。部分学生在高中阶段习惯于被动接受知识,进入大学后难以适应探究式、自主学习,易产生学业挫败感。

(2) 学业竞争加剧:高校扩招背景下,学生面临奖学金、保研资格、出国机会等更激烈的资源竞争,绩点排名、考研就业多重压力叠加得不到缓解,容易演变为慢性焦虑。

(3) 专业认同危机:部分学生对所学专业缺乏兴趣,或因调剂入学产生心理抵触,这种专业认同的缺失会泛化为对大学生活的整体消极态度^[6]。

3. 高校教育因素

(1) 心理健康教育滞后:部分高校存在“重智育、轻心育”倾向,心理健康教育未纳入人才培养核心体系,相关课程形式化,教学内容单一、方法枯燥,缺乏针对性与实践性。

(2) 专业服务资源短缺:专业咨询师师生比偏低,多数高校

专职心理健康教师配备不足,心理咨询室硬件不完善,服务时间有限、形式单一,难以满足学生多样化心理需求。

(3) 预警干预机制不健全:心理健康测评覆盖面不足、结果应用不充分,对高危学生的识别、跟踪、干预不及时,危机处置流程不规范,缺乏标准化操作体系。

(4) 校园氛围负面影响:部分高校营造的竞争氛围较浓,忽视学生个性化发展,加剧学生心理压力;同时,辅导员、专业课教师心理健康知识培训不足,难以有效识别与疏导学生心理问题^[7]。

4. 人际关系因素

(1) 宿舍冲突与人际敏感:宿舍是最密切的社交单元,生活习惯、价值观念的差异易引发矛盾,部分学生因缺乏沟通技巧,会将小摩擦上升为人际排斥,进而产生社交退缩,是重要应激源。

(2) 社交支持系统的断裂:进入大学后脱离原有家庭和朋友圈,新人际关系尚未建立,学生易陷入“人际真空期”,产生强烈孤独感。

(3) 虚拟社交对现实交往的侵蚀:部分学生沉迷网络,过度依赖社交媒体导致现实交往能力退化,线上互动无法替代面对面情感支持,反而可能加剧孤独感与社交障碍。

5. 家庭背景因素

(1) 家庭教养方式的影响:专制型教养会培养出依赖性强、自主性差的孩子;放任型教养易导致孩子自我控制能力不足。部分家长过度关注学业,忽视孩子心理健康与人格培养,使学生长期紧张,缺乏情绪宣泄渠道,心理压力不断积累。

(2) 家庭结构与经济状况:家庭关系紧张、父母离异、教育方式粗暴、有留守经历、经济困难等特殊家庭背景,会使学生缺乏安全感与归属感,形成敏感脆弱孤僻的性格,进入大学后这些早期经历易被激活,成为心理问题的触发点。

(3) 家校沟通脱节:部分家长对大学生心理状态关注不足,高校与家庭缺乏常态化沟通机制,无法及时掌握学生心理变化,难以形成协同支持合力,导致心理问题难以及早发现。

6. 社会文化因素

(1) 就业焦虑的传导:就业压力从入学开始累积,成为持续性心理负担。就业市场竞争激烈,“学历贬值”让高年级学生长期处于焦虑状态。

(2) 社会比较加剧:社交平台的攀比文化容易让学生陷入自我否定的认知陷阱。

(3) 心理求助的污名化:社会对心理健康问题包容度不足,存在歧视误解,导致学生出现心理问题后因担心被歧视回避求助;同时社会心理健康服务资源与高校衔接不畅,难以形成校外支持合力。

7. 有既往心理问题

部分高中存在既往心理病史的学生,因病耻感不会主动告知高校,导致高校心理健康工作无法提前介入。此外,学生初高中阶段积压的负面情绪未得到及时疏解,潜在心理问题被升学目标暂时掩盖,进入大学目标达成后失去方向,积压的心理问题显现,成为高校心理健康问题的重要诱因。

三、高校学生心理健康问题的干预对策

针对上述成因,遵循“预防为主、干预为辅、全程覆盖、多方协同”的原则,构建“预防—预警—干预—转介—协同”五位一体全链条干预体系,守护高校学生心理健康。

1. 预防层面

(1) 普及心理健康知识:面向全体学生普及心理知识,帮助学生识别心理状态,掌握压力管理与情绪调节技能,树立正确心理健康观念,摒弃“病耻感”,增强自助、求助意识;开设情绪管理相关选修课,提升课程实效性。

(2) 培育积极心理品质:引导学生规律作息、合理饮食、坚持运动,减少对电子产品的依赖,通过运动、兴趣爱好释放压力,保持身心良性循环,教授学生情绪调节方法,提升情绪管理能力,增强心理韧性。

(3) 树立正确自我认知:引导学生客观评价自身优缺点,接纳不完美,合理设定目标,避免过度追求完美,培养积极乐观、理性平和的人生态度。

(4) 营造支持性校园文化:通过心理剧展演、心理健康节、朋辈互助小组等形式,消除心理求助污名化,营造开放包容关爱的校园氛围,弱化过度竞争风气,关注学生个性化发展,缓解学生心理压力。

(5) 加强师资培训:开展辅导员、专业课教师、管理人员心理健康知识培训,提升其心理问题识别、疏导与危机应对能力,推动心理健康教育融入教育教学、管理服务全过程,实现“三全育人”。

2. 预警层面

(1) 入学心理普查:新生入学后开展标准化心理测评,建立心理档案,识别高危人群,分级分类管理。

(2) 定期动态评估:每学期或每学年开展心理状态复测,追踪学生心理变化,避免静态筛查。

(3) 四级预警网络:构建“学校心理中心—院系心理辅导员—班级心理委员—宿舍信息员”四级预警体系,发挥一线人员“哨点”作用,及时发现危机苗头。

(4) 大数据辅助预警:整合学生学业成绩、出勤记录等多维数据,依托大数据学习算法建立心理危机预警模型,实现主动识别。

3. 干预层面

一级干预(普遍性干预):面向全体学生开展心理健康讲座、团体辅导,加强专业服务资源建设。

二级干预(选择性干预):针对学业困难、人际冲突、家庭变故等特定压力群体,开展专题团体辅导。

三级干预(指征性干预):针对已出现明显心理问题的学生,提供个体心理咨询或认知行为团体治疗。

拓展服务形式:在传统面对面咨询基础上,开通线上咨询、热线电话、树洞信箱等多元渠道,降低求助门槛,满足学生不同需求。

4. 转介层面

(1) 建立医校合作机制:与当地精神卫生中心、综合医院心理科签订合作协议,为需药物治疗或住院治疗的学生开辟绿色转

诊通道。

(2) 规范转介流程:制定明确转介标准与操作流程,在尊重学生意愿前提下,做好咨询记录、风险评估与转诊对接。

(3) 建立追踪随访制度:对转介治疗后返校的学生追踪随访,做好复学适应支持,避免病情反复。

5. 多方协同机制

(1) 加强家校协同:高校建立常态化家校沟通机制,向家长普及大学生心理健康知识,转变家庭教育观念,建立和谐亲子关系,营造良好家庭氛围,为学生提供稳定心理后盾,形成教育合力。

(2) 凝聚社会合力:通过媒体网络普及心理健康知识,营造包容氛围,降低学生求助顾虑;规范网络治理,清理不良信息,引导学生减少虚拟社交依赖,防范不良心理影响;完善社会支持服务,拓宽就业渠道,缓解学生就业焦虑。

(3) 完善政策与经费保障:保障人员配备、场地建设、设备采购等专项经费投入,完善心理健康教育、咨询服务、危机干预、隐私保护、转介诊疗等规章制度,规范工作流程,保障各项干预措施合法合规高效实施。

(4) 减轻学业与就业压力:推进学业评价改革,缓解“唯分数论”引发的焦虑;开展生涯规划与职业指导,缓解就业恐慌。

(5) 发挥朋辈支持力量:培育学生心理社团,培训朋辈心理辅导员,依托同伴亲近感提供情感支持。

四、结论与展望

高校学生心理健康问题是个体、家庭、学校、社会多因素共同作用的结果,具有复杂性、普遍性、隐蔽性特征,干预工作是系统性、长期性工程。本文经多维度成因分析,构建了“预防—预警—干预—转介—协同”五位一体全链条干预体系,为高校心理健康工作提供实践参考。

参考文献

- [1] 王珊. 积极心理学视角下自媒体时代高职院校心理育人探析[J]. 教育与职业, 2020, (17): 97-102.
- [2] 覃梅芳, 潘宇. 百万扩招背景下高职院校心理健康教育的实然困境、治理思路与应然路径[J]. 教育与职业, 2022, (6): 90-93.
- [3] 李月婷, 路海涛. 技工院校学生心理健康状况调查与对策研究[J]. 职业, 2021, (8): 34-35.
- [4] 姜文杰, 李亮. 培育积极心理品质提高大学生思想道德修养[J]. 教育与职业, 2021, (2): 7-8.
- [5] 张捷. 浅谈新时代创新大学生心理健康教育的现实难题与对策[J]. 大学, 2024, (34): 189-192.
- [6] 张璜, 祝军. 自我效能感对高职毕业生就业能力发展的影响研究——基于对全国高职院校毕业生就业状况调查的数据分析[J]. 教育与职业, 2024, (24): 31-39.
- [7] 吴冬春, 张军, 李丰. 中职学生心理健康状况及其影响因素研究[J]. 教育与职业, 2026, (1): 53-61.