大学生心理健康与自我认同的关系探究及提升策略

刘玉蕾

黑龙江财经学院 心理健康教育中心，黑龙江 哈尔滨 150025

DOI:10.61369/EDTR.2026100021

摘　　要： 本研究把心理学、教育学和社会学理论融合起来，好琢磨大学生心理健康和自我认同之间的内在联系以及动态机制。当下，学业压力、就业竞争这些现实难题，对大学生心理健康有着很大的威胁。研究表明，二者是双向互动的：积极的自我认同能增强心理韧性来应对压力，稳定的心理健康状态则能给自我认同的构建提供支撑。本研究成果给高校优化心理健康教育体系提供理论参考，对推动大学生身心协调发展很有实践指导作用。

关 键 词： 大学生；心理健康；自我认同；心理发展

Research on the Relationship Between College Students' Mental Health and Self-identity and Its Promotion Strategies

Liu Yulei

Mental Health Education Center, Heilongjiang University of Finance and Economics, Harbin, Heilongjiang 150025

Abstract: This study integrates theories of psychology, pedagogy and sociology to explore the internal correlation and dynamic mechanism between college students' mental health and self-identity. At present, practical dilemmas such as academic pressure and employment competition pose prominent threats to college students' mental health. The research indicates that there is a two-way interactive relationship between mental health and self-identity. Positive self-identity can enhance students' psychological resilience to cope with external pressure, while a stable mental health state can also support the construction and improvement of self-identity. The research findings provide theoretical references for optimizing the mental health education system in colleges and universities, and offer practical guidance for promoting the coordinated physical and mental development of college students.

Keywords: college students; mental health; self-identity; psychological development

一、大学生心理健康与自我认同的理论基础

（一）大学生心理健康的内涵与现实挑战

心理健全并非固定不变的理想状态，而是认知、情感、意志与行为多维度动态协调的过程，具体表现为理性认知、情绪管理、抗压能力与社会适应能力的有机统一[1]。对处于成长关键期的大学生而言，心理健康包含四项核心要素：认知上，需形成客观的自我认知与逻辑分析能力；情感上，既要保持情绪稳定，也要掌握负面情绪调适方法；意志层面强调培养坚韧品格，维持行为自控力；行为表现则以建立和谐人际关系、遵循社会规范为基准。

在新时代背景下，高校大学生心理健康问题呈现复杂化、多样化态势。学业焦虑困扰着超六成学生，导致其注意力涣散、学习动力不足；近半数学生因就业市场竞争加剧、职业发展不确定，出现入睡困难、多梦易醒等睡眠障碍[2]；超过三成学生受虚拟社交异化影响，存在社交回避倾向，不愿参与集体活动。这些问题的产生，源于学业模式转变带来的适应困难、就业竞争压力、代际期望差异引发的心理冲突，以及虚拟互动对现实人际交往能力的弱化。多重因素相互交织，严重威胁大学生的学习生活与个人发展。

（二）大学生自我认同的理论框架与发展特征

大学生自我认同的理论建构呈现身体、社会与心理三个核心维度交织的特征。身体自我认同聚焦个体对自身生理属性的认知，直接影响自尊与价值感知，如健康体型能增强社交自信；社会自我认同侧重家庭、学校等场域的角色定位，通过社会互动实现角色整合，提升群体归属感；心理自我认同作为核心维度，主导个体行为与人生路径，如创新能力认知驱动创业实践。三者存在紧密的交互机制：身体自我认同通过影响社交参与度，间接作用于社会角色融入；社会互动反馈又反哺心理自我认同的形成，共同构建“生理感知—社会互动—心理建构”的动态循环体系。

从发展视角看，大学生自我认同遵循埃里克森理论框架，呈现阶段性与动态性。低年级处于探索期，学生通过社团活动、社会实践等拓展自我认知边界，尝试不同角色，以“广度探索”为主；高年级进入形成期，个体整合经验，结合职业规划与价值澄清，构建稳定的自我认知体系，转向“深度整合”。在发展过程中，内部的自我审视与反思驱动认知迭代，外部的同伴群体行

作者简介：刘玉蕾（1980.05—）女，汉族，河北唐山人，硕士，副研究员，研究方向：心理健康教育与思想政治教育。

Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

为、校园文化氛围及多元社会思潮共同塑造认同生态[3]。内外因素的持续作用，使自我认同发展呈现 “探索—冲突—整合—再探索” 的螺旋式上升轨迹，凸显其复杂性与成长性。

二、大学生心理健康与自我认同的关系探究

（一）自我认同对心理健康的影响机制

1.积极效应：认知锚定与心理韧性的双重增益

清晰且正向的自我认同作为个体认知的“稳定器”，从两个维度促进心理健康发展。在认知层面，自我认同通过认知锚定机制增强心理韧性，陈琳（2024）研究显示，具有明确职业目标的大学生在面对就业竞争等压力时，更倾向于将挑战视为能力提升的契机，其焦虑水平较认同模糊群体低32%。如某师范专业学生确立教育理念后，即便教师资格证考试失利，仍能客观分析不足并调整策略，最终积极应对补考。在社交层面，健康的自我认同通过稳定社交角色认知优化人际互动，自我接纳度高的个体在团队合作中更乐于展现协作精神，进而获得更多情感与资源支持，构建起“自我认同清晰—社交自信提升—正向反馈增强”的良性循环，例如对自身学术能力认知明确的学生在科研项目中积极分享观点，既赢得同伴信任，也提升了自身心理健康水平。

2.消极效应：认知偏差与心理危机的链式反应

自我认同的结构性失衡可能引发认知－情感的恶性循环。过度自卑的个体往往陷入“自我关注偏误”，将偶发的社交失误泛化为“人格缺陷”，如新生小李因一次课堂发言卡顿，逐渐回避小组讨论，最终发展为社交恐惧症。而自我膨胀的学生则因理想自我与现实能力的割裂，在遭遇学业挫折时易产生“归因错位”——某高校学生张某因竞赛失利而否定整个专业选择，陷入持续的自我质疑，伴随出现失眠、易怒等焦虑症状。此类认同偏差若未及时干预，可能通过“认知扭曲－情绪失控－行为退缩”的路径，导致心理问题慢性化。

（二）心理健康对自我认同的塑造作用

1.正向建构：理性认知与经验整合的动态平衡

心理健康的个体具备“元认知监控”能力，能够对自我认知进行批判性反思与适应性调整。在社会实践中，心理弹性强的学生如志愿者小陈，在社区服务中发现沟通能力短板后，通过参加演讲培训逐步提升自信，这种“实践反馈－认知修正”的循环使其社会自我认同更加立体。神经科学研究表明，心理健康者的前额叶皮层对自我相关信息的加工更具灵活性，能有效整合正负性经验，避免陷入非黑即白的认知陷阱，从而推动心理自我认同向整合阶段发展[4]。

2.负向阻碍：情绪滤镜与认知窄化的双重束缚

心理病理状态会通过“情绪泛化”扭曲自我认知的客观性。抑郁症患者常因快感缺失而否定自身价值，将“暂时情绪低落”等同于“人生毫无意义”；焦虑症患者则因过度警觉，放大自身缺点。这种认知偏差在神经层面表现为杏仁核过度激活，导致个体对负性自我信息的选择性注意增强，形成“负面自我叙事”的认知惯性。

大学生自我认同与心理健康的交互作用呈现“螺旋上升”或“螺旋下降”的双重可能。教育干预需抓住认同建构的关键期，通过认知行为训练增强自我调节能力，同时构建社会支持网络阻断负向循环，最终实现“健康心理－积极认同”的良性互构。这一过程既需要个体主动的自我探索，也依赖学校、家庭等环境系统的协同支持，为新时代大学生的心理成长提供立体化保障。

三、提升大学生心理健康与自我认同的策略

（一）学校层面

学校构建全周期心理育人体系，需从课程、文化、机制、师资与实践平台多维度协同推进。课程建设方面，突破传统理论教学局限，增设“自我认知工作坊”“压力管理模拟实训”等实践课程，综合运用角色扮演、案例研讨、朋辈互助等教学方法，推动心理健康教育与专业教学深度融合——如理工科课程通过团队项目培养学生抗挫与协作能力，文学课程借助作品人物心理分析，引导学生掌握情绪调节与人际交往策略。校园文化建设以“心理健康宣传月”“心理剧创作展演”“专家主题讲座”等活动为载体，营造包容开放的育人氛围，其中心理剧通过沉浸式角色扮演提升学生共情能力，专家讲座聚焦实用心理调节技巧传授，助力学生深化心理认知。

危机干预机制构建需建立“班级—院系—校级”三级预警网络，依托定期心理测评与日常观察精准识别风险群体，提供分层分类的个性化干预服务，并强化心理委员与辅导员的专业培训，提升心理问题早期识别与处置能力。师资队伍建设方面，通过“课程思政与心理健康教育融合”专项培训，提升教师心理辅导素养，促使教师在教学中关注学生情绪动态，通过课堂互动、作业反馈与课后沟通给予及时鼓励与正向引导，主动介入心理困扰学生群体[5]。此外，学校积极拓展社团活动、学科竞赛、创新创业项目等多元实践平台，开设“失败经验分享会”等特色活动，引导学生树立“挫折即成长契机”的认知观念，在实践历练中增强心理韧性，推动自我认同的正向发展。

（二）家庭层面

营造支持性成长环境 家庭环境对学生心理健康和自我认同的塑造有着不可替代的作用，得从互动模式的革新、沟通策略的优化以及代际理解的深化这三个方面来构建支持性氛围。在家庭互动方面，家长得摒弃以学业成绩为唯一标准的传统评价体系，定期组织家庭聚餐、户外旅行、共同观影等多样化活动，强化情感关怀与个体价值尊重，增进亲子情感联结。同时，在规划子女发展方向时，要充分考虑其兴趣特长与实际能力，不能把个人未完成的目标强加给子女，营造宽松包容的成长环境，培育学生的自主发展意识。 在亲子沟通上，最好采用“观察—感受—需求—请求”这种四步沟通法，而非单向说教模式，这样既能传递关怀，又能给子女表达空间，从而有效减少亲子间的认知隔阂。另外，开展职业体验日、家庭角色互换这类代际互动活动，能让家庭成员深入理解彼此的生活场景、职业挑战和价值观念，把代际认知差异给弥合，给学生构建起充满理解与支持的家庭心理后

 Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

盾，让他们心理健康发展，自我认同建构起来，持续给予情感滋养与安全感。

（三）个体层面

培养主动心理建设能力 大学生心理健康和自我认同良性发展，这靠的是个体主动构建起系统的心理调适能力体系。在认知与情绪管理方面，学生能够记录“成就日志”，系统地梳理每日学习与生活中的进步，从而对抗消极认知模式，逐步增强自我效能感与价值认同。并且，利用“478呼吸法”“正念冥想”这类科学调节工具，通过生理层面的放松训练来缓解焦虑，把负面心理循环给阻断了。 构建反思驱动的成长机制相当关键。学生得定期撰写成长日志，对学习、社交和生活经历进行系统性复盘，客观分析自身优劣势，制定改进方案，形成“经验总结—深度反思—行动优化”的良性循环，持续深化自我认知。挫折时，要主动转变思维视角，把它当作自我提升的契机，调整应对策略，保持积极心态，达成心理韧性和自我认同的协同发展。

四、提升大学生心理健康与自我认同的保障措施

（一）落实风险分级响应

学校应把心理筛查结果转化为连续的跟进记录，按照风险程度安排不同的联系频率和服务方式。辅导员接到预警信息后，应在规定时间内完成谈话，了解学生近期的情绪变化、学习状态和现实困难，并将谈话结果记录到学生心理工作档案中。对暂时存在情绪困扰的学生，辅导员可以安排定期回访，帮助学生明确当前困难，制定可执行的调整计划。对出现持续失眠、明显退缩或强烈消极想法的学生，学校应及时安排专业咨询，并由心理中心负责后续评估。涉及危机风险时，学校要启动专门处置流程，及时联系家属，做好陪护安排和医疗转介。每次处置结束后，相关人员还要记录处理过程，便于后续追踪学生状态。

（二）完善教师督导机制

学校应把教师心理工作能力纳入日常培训安排，使辅导员能够识别学生状态变化并开展基础沟通。培训内容要紧扣真实案例，指导教师掌握谈话开场、情绪回应和风险转介的基本方法。教师面对学生倾诉时，应先听清问题来源，再帮助学生梳理当前压力，随后提出符合学生实际情况的建议。涉及专业心理问题时，教师要及时联系心理中心，按照转介意见继续关注学生。心理中心可以定期组织案例督导，要求辅导员说明谈话过程和后续安排，由专业教师指出工作中的疏漏。

（三）固定家校沟通流程

学校应固定家校沟通流程，学生出现持续情绪异常时，辅导员要先和学生说明沟通原因，征得学生理解后再联系家长。在联系家长时，教师应说明学生当前表现及学校已经采取的支持措施，同时询问学生在家庭中的生活状态。而当家长反馈相关情况后，辅导员负责将重要信息记入工作记录，并结合学生意愿确定后续联系安排。此外，对于需要医疗帮助的学生，学校应向家长说明就诊渠道和陪护要求，提醒家长尊重学生隐私。

（四）落实成长记录制度

学生可以建立个人成长记录，持续整理学习经历和生活感受，并在固定时间回顾近期状态。记录内容应围绕遇到的困难、采取的行动以及行动后的变化展开，帮助学生看清自身能力和现实需要。学生面对考试失利或人际冲突时，应先写下事件经过，再分析自己的情绪反应，最后确定下一步行动。辅导员可以在班级指导中讲解记录方法，定期提醒学生查看记录内容，并引导学生关注长期变化。

参考文献

[1] 陈琳 . 大学生自我认同与心理健康的交互影响研究 [J]. 心理科学进展 , 2024, 32(5): 897-908.

[2] 王扬 , 刘珂旬 , 孙也程 . 大学生主流意识形态认同的心理机制研究 [J]. 学校党建与思想教育 , 2024, (02): 80-83.

[3] 赵琪慧 . 基于经典案例的自尊与自我认同对大学生心理健康的影响探析 [J]. 小小说月刊 , 2024(6): 160-162.

[4] 吴暇 , 高佳欣 . “承认理论”指导下大学生自我认同心理危机与调适研究 [J]. 长春师范大学学报 , 2023, 42(9): 151-153.

[5] 陈佳骊 , 涂玲玲 . 新时代大学生心理健康教育优化策略探究 [J]. 教育信息化论坛 , 2026(4): 109-111.

Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License