

当代大学新生心理健康状况调研及思考

杨涛¹ 武成莉² 任文涛¹ 田瑾¹

1. 西安国际医学中心医院, 西安;

2. 西安电子科技大学, 西安

摘要 | 当代社会, 大学生心理健康教育工作越来越需要重视, 本研究以某学院为例, 共选取了462名2021级新生为调研对象, 发现他们在学业压力和就业压力方面感受到的压力最多, 其次是人际关系困扰、学校适应困难和恋爱困扰, 在性别、学科类型和是否独生方面也存在一定差异, 希望通过此次调研可以为大学生心理健康教育工作提供一定参考价值。

关键词 | 大学新生; 心理健康状况; 调研及思考

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



根据中共教育部党组印发的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》(教党〔2018〕41号)文件精神, 心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育, 是高校人才培养体系的重要组成部分, 也是高校思想政治工作的主要内容。当代大学生心理问题需要得到高度重视, 这其中大学新生尤为重要, 能否在入学初期就能准确掌握其心理健康状况, 并及时给予必要的引导, 对其后续更加健康、高效的投入大学生活有着至关重要的作用。

大一新生是高校学生中的一大群体, 他们刚刚入校, 部分新生家庭环境较复杂, 学习动机不足, 人际关系复杂, 较容易产生矛盾心理, 是心理危机发生的高危人群^[1]。本研究以某学院大一新生为研究对象, 通过基础调查研究了解同学们在入学初期可能在哪些方面感到困扰, 同时从人口学变量层面进行对比总结, 以期对后续大学生心理健康教育工作奠定基础。

1 调研过程

本次调研主要通过问卷加访谈相结合的形式开展, 调研问卷主要目的是了解新生在入学初期可能在哪些大类遇到问题, 采用基本的“是”和“否”二选一进行作答, 从学校适应困难、人际关系困扰、学

作者简介: 杨涛, 西安国际医学中心医院儿童康复治疗部, 心理治疗师, 研究领域: 青少年心理健康教育, 亚健康人群心理素养。

通讯作者: 田瑾, 西安国际医学中心医院, 主管护师, 研究领域: 医务人员心理压力。

文章引用: 杨涛, 武成莉, 任文涛, 等. 当代大学新生心理健康状况调研及思考 [J]. 中国心理学前沿, 2021, 3 (11): 1461-1467.

<https://doi.org/10.35534/pc.0311165>

业压力、就业压力、恋爱困扰五个方面进行调研,然后通过对学生进行开放式访谈的形式了解其具体困扰,为后续开展新生入学教育提供基础数据。

2 调研对象

本次调研以某学院为例,共选取了462名2021级新生为调研对象,其中男生189名,女生273名;独生子女102名,非独生子女360名;理科类学生186名,文科类学生276名。

表1 调研对象基本情况

Table 1 The basic situation of the survey object

性别		是否独生		学科类别	
男	女	否	是	理科	文科
189	273	360	102	186	276

3 压力源情况

调研结果显示,91%的新生在学业方面感受到压力,75%的新生在就业方面感到压力,62%的新生在人际关系方面感到压力,60%的新生在学校适应方面感到压力,55%的新生在恋爱方面感到压力,再进一步总结发现,29%的新生在四个方面都会感觉到压力,24%的新生在5个方面均有压力,由此可见,大一新生在入学初期感受到的压力程度和范围均值得重视,开展相应专题的入学心理健康教育势在必行。

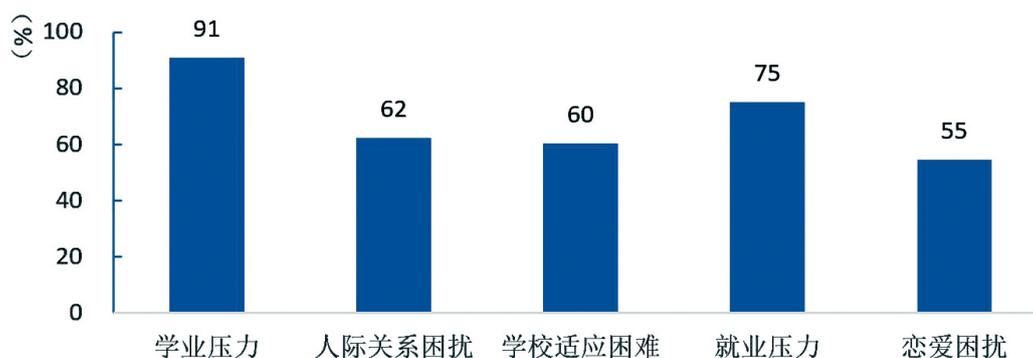


图1 压力源情况

Figure 1 Stressor situation

4 压力源在人口学变量方面的差异

调研结果显示,性别方面,女生比男生在学校适应困难、人际关系困扰、学业压力、就业压力方面感受到的压力会更多一些,男生比女生在恋爱方面感受到的压力会更多一些;是否独生子女方面,非独生子女在学校适应困难、人际关系、就业和恋爱方面感受到的压力更多一些;学科性质方面,理科生比

文科生在人际关系和恋爱方面感受到压力更多一些，文科生比理科生在学业和就业方面感受到的压力更多一些。

表2 压力源在人口学变量方面的差异

Table 2 Differences of stressors in demographic variables

属性	学校适应困难	人际关系困扰	学业压力	就业压力	恋爱困扰	
性别	男	12%	12%	18%	15%	14%
	女	13%	14%	21%	17%	10%
是否独生	不是	13%	14%	20%	17%	12%
	是	12%	12%	20%	15%	11%
学科性质	理科	13%	14%	19%	15%	13%
	文科	13%	13%	20%	17%	11%

5 压力源情况分析

结合访谈结果，对大一新生压力源情况分析结果如下：

5.1 学校适应困难

进入大学之后有的同学会发现这不是自己理想的大学，心理产生强烈的冲突；有的同学发现自己只是很普通的一员，“大学生的相对平庸化现象”使部分学生自信心下降，产生强烈的自卑感，甚至出现强烈的嫉妒心理和攻击行为。也会有部分学生来自家庭的压力（比如家庭条件、背景、生活习惯、有无住宿史等）。此时需要提醒同学们认识到这些差距是在所难免的，重点要学会调整心态。

5.2 人际关系困扰

没有一个良好的人际关系常常让人感到局促不安，不自信甚至自责，越是这样就更容易退缩以致进入一种恶性循环而不能自拔。“风声雨声读书声，我不吱声；家事国事天下事，关我何事。”“宿舍里面不吭气，互联网上訴衷肠。”这些顺口溜实际上反映了相当一部分大学生的交际现状。现代大学生的交际困难主要表现为不会独立生活，不知道如何与人沟通，不懂交往的技巧与原则。有的同学有自闭倾向，不愿与人交往；有的同学为交际而交际，不惜牺牲原则随波逐流。在此需要提醒同学们人还是需要一定的面对面交流沟通活动的，在大学这样的有利条件下，借助学校举办的各种活动，敞开心扉，结交志同道合的好友，积极融入大学生活，适度的参与学校的各种活动，不仅能够提升自己与人交际的能力，更能让自己更好地享受大学生活。

5.3 学业压力

大学生也是学生，学习压力肯定是有的。很多人会觉得大学应该是一个自由轻松的象牙塔世界，可是上了大学随之而来的学分制、英语四六级考试，计算机等级以及考研等很具体的问题接踵而来。在此需要提醒同学们大学主要是自学，阅读学习能力很重要。各种学科、书籍、资源都可以成为你的学习范围，

图书馆将会是一个你长时间奋战的地方。为了汲取大量的知识，必须要提高看书效率。

5.4 就业压力

不管是认真学习相关专业知识，还是为了混张文凭，就业对大学生来说都是一个很现实的问题。针对当下各种就业难的情况，压力更甚。很多大学生在进入大学后由于没有系统的认识到所学专业的前景，在没有就业之前普遍会对自己有个过高的估计，一旦真正进入了社会站在就业大军的队伍当中就会感到明显的实力不足，这种落差多少会造成心理上的紧张。近几年来，由于社会竞争的加剧，就业市场的不景气，大学生找工作或找比较理想的工作越来越困难。这对大学里众多学生造成很大的精神心理压力，使他们因焦虑、自卑而失去安全感，许多心理问题也随之产生。在此需要提醒同学们，对于那些大学认真学习专业知识，取得各种实用证书，沟通交往各方面都良好发展的大学生来说，压力自然是小了很多的。所以说，大学还是要好好学习的，同时也要积极融入大学生活的。

5.5 恋爱困扰

看到很多大学生毕业了就等于分手，自然也是会有压力的，大学生对情感方面的问题能否正确认识与处理，已直接影响到大学生的心理健康。大量个案表明，大学生因恋爱所造成的情感危机，是诱发大学生心理问题的重要因素，有的人因此而走向极端，甚至造成悲剧。在此需要提醒同学们，大学是学生生涯中最后的象牙塔，有人能在这里收获美好的爱情与圆满的婚姻，也有相当一部分群体的恋情会因为毕业而分手，客观理性的对待每一种结果是当代大学生应该拥有的能力。

除此之外笔者还了解到部分同学存在角色转换与适应障碍。该情况频频出现在大一新生中间，这种不适应如果得不到及时调整，便会产生失落、自卑、焦虑、抑郁等心理问题，有的学生还会因长期不适应而退学。在此需要提醒同学们，在进入校园之前就应该规划一下自己的大学生活怎样度过，寻求学长学姐的帮助，听听他们的建议，同时高校中，都会配备心理老师，借助专业人士的帮助，可以帮助我们更快适应身份上的变化。

还有少数同学存在家庭及外界环境的不利影响。比如不当的家教方式、单亲家庭环境及学校环境的负面影响、消费上的浪费攀比、对贫困生的歧视、学习节奏过于紧张等等。在此需要提醒同学们不管自己拥有怎样的过去，都不能阻挡我们成为更好的自己，知道自己想要什么，不在大环境的影响下迷失自己，追逐自己的目标。

6 压力源在人口学变量方面的差异分析

从以上调查结果可以证实，学业压力确实是造成大学生心理压力的第一来源。且无论文理、男女、是否独生差异，学业给学生造成的心理压力都是最大的，这是他们的共同点，但也存在一定的差异。从文理科角度来看，文科学生总体感受到学习压力的比率较理科生大，其原因可能在于，文科生感受到的学习压力主要在于面临考试的压力。由于文理科学习内容与方式的不同，造成文科学生通常不太注重平时的学习，只有在面临考试的时候才会紧张，因此在考试面前大部分文科学生都会有学习的压力。而与此相反的是，理科学生更注重平时的学习与积累，虽然日常学习压力较大，但面临考试反而压力会相对

较小。这就解释了为什么文科生感受到学业压力的比率会比理科生高，而不是我们所认为的理科生高于文科生。但由于理科生平时课程安排紧，学习科目难，因此理科生总体感受到的学业压力也会较大。从男女生角度来看，女生感受到学业压力的比率及程度，总体来说都普遍比男生要高。探求其原因，可能主要在于女生通常学习的自主性及自律性较好，且对自我的要求也较高。相反，男生自律性较差，比较贪玩，对学习成绩的要求也没有女生高。

大学生感受到的就业压力仅次于学业压力，位居第二，可见就业形势的严峻对大学生心理造成的压力之大。从文理科角度来看，文科生感受到就业压力的比率较理科生要高，这与理科生的实际就业率往往比文科生较高相符。从男女生角度来看，女生感受到的就业压力总体较男生高，这可能与男女生的就业环境及所受待遇不同有关，虽然现代社会早已提倡男女平等，在各方的共同努力下也确实逐步有所改善，但在实际实施过程中还是不可避免地会存在差异，这就往往导致女生就业要比男生面临的挑战和困难更大。

此次调查访谈结果表明，不管是文科生还是理科生，学业与就业确实是他们心理压力的最主要来源，但从感受到这两类压力的程度来看，理科生要略微高于文科生。这可能与理科生普遍学习科目较难、课程安排较多且理科生每年毕业生的总体数量较大有关。

在人际关系方面，新生们在进入校园时，很容易因为跟舍友性格不合，或者生活习惯、作息时间的差异，出现矛盾和纷争，进而出现情绪困扰^[2]，而女生由于本身就比较敏感，遇到问题容易采取回避或忍耐的方式来解决，更容易出现人际困扰；独生子女在人际关系方面感受到的困扰比非独生子女较少，这与大部分调研结果不太相符，可能是由于独生子女样本量比较小的缘故造成。

在恋爱方面，有研究显示，大学生的社会支持主要来源是同学朋友（45.06%），其次是父母（36.96%）、兄弟姐妹（6.59%）、恋人（2.96%）、教师（2.64%）、亲戚（1.30%）、其他（3.47%）^[5]，男生和理科生的思维相对更直接，语言表达艺术还需要进一步锻炼，但是在进入大学之后大学生都对恋爱方面动了心思，这样的特质可能会成为他们的绊脚石，因此可能在恋爱方面感受到的压力更多一些。

7 调研结果对高校心理健康教育工作的启示

随着近年来大学生心理压力越来越大，由心理压力引发的心理问题及障碍也越来越多。这个问题不仅关系到大学生自身的发展及其家庭的未来，更是关乎国家兴亡的重要事情。因此，如何缓解大学生心理压力，解决大学生心理问题已成为高校心理健康教育迫在眉睫的任务。

7.1 加强心理健康知识宣传教育，提高心理健康关注意识

在大一新生入学初期通过新生入学教育、班干部培训、专题心理健康教育讲座、《大学生心理健康教育》课程等广泛宣传普及心理健康知识，帮助同学们了解大学基本情况、可能遇到的人际问题、大学学习技巧，如何更好地规划大学生活为更好地就业服务等内容，引导他们更快、更顺利地开启大学生生活。

7.2 开展大学心理普查, 做好心理咨询服务工作

在每学年初应对全体学生开展一次心理普查工作, 全面了解大学生心理健康状况, 并对需要关注的重点学生及时干预跟踪, 建立学生心理档案, 日常工作中做好心理咨询服务工作, 开通24小时线上咨询热线, 多开展一些同质性团体心理辅导活动, 这是实施大学生心理健康教育的有效途径之一^[3], 保障同学们在遇到心理困扰时可以及时找到支持和求助的渠道。

7.3 积极开展心理健康宣传活动, 扩大心理教育受众面

高校要积极开展各级各类心理健康宣传活动, 通过打造积极心理品牌活动, 大力发展体验式心理健康教育^[6]。班级层面应通过主题班会、研讨会、交流分享会等形式定期进行心理健康教育宣传, 校级层面应通过各种大型活动, 如心理剧、手语操、心理知识竞赛、525大学生心理健康日等, 在丰富学生校园生活的同时, 将心理健康知识融入其中, 进一步扩大心理健康教育覆盖面。

7.4 建立心理危机干预小组, 保障危机事件高效解决

大学生心理危机是导致高校突发性危机事件的主要原因之一^[4]。因此各大高校均要组建专业、系统的心理危机干预小组, 建立“宿舍——班级——学院——校级”的四级心理危机干预小组, 而且大部分高校都在这样做, 希望以此来防患于未然^[7]。定期进行心理危机干预相关培训, 利用好新型网络媒体, 当危机事件发生时, 可以迅速组织开展干预跟踪活动, 确保事件影响范围不会继续扩大, 确保涉事人员可以及时接受专业干预, 消除心理阴影。

已有研究表明, 不少身陷心理危机的大学生并没有一开始就寻求社会支持和外力帮助, 甚至已经走到自杀边缘的一些大学生也没有向他人发出求救信号^[8]。所以大学生心理健康教育工作需要个人、学校、家庭、社会的主动协调统一配合, 个人要做好心理抗压能力提升, 学校要做好思想素质教育及正面引导, 家庭要做好细微及时的支持关怀, 社会要提供各种各样必需的支持系统, 共同为大学生心理健康教育保驾护航。

参考文献

- [1] 张雯, 郑日昌. 大学生主观幸福感及其影响因素[J]. 中国心理卫生杂志, 2004, 11(1): 61-62.
- [2] 李玲. 大学生自尊与主观幸福感的关系: 应对方式的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2014, 22(2): 261-264.
- [3] 姚恩菊. 基于团体动力学理论的大学生心理健康教育课教学实践探索[J]. 黑龙江教育, 2019(2): 21-22.
- [4] 吴兴响. 学校社会工作对高校心理咨询工作的启示: 以贵州省8所高校为例[D]. 武汉: 华中师范大学, 2012.
- [5] 傅旭. 大学生创业的社会支持探究[J]. 中国市场, 2016(21): 138.
- [6] 柯小敏. 积极心理学视域下大学生心理危机预警与干预模式探析[J]. 科教文汇, 2020(35): 161-162.

- [7] 谢念湘, 赵金波, 佟玉英. 积极心理学视角下的大学生心理危机预防 [J]. 学术交流, 2011 (10): 4.
[8] 林琳, 柯晓扬. 积极心理学视野下大学生心理危机干预的构想 [J]. 教育探索, 2013 (2): 2.

Investigation and Reflection on the Mental Health of Contemporary College Freshmen

Yang Tao¹ Wu Chengli² Ren Wentao¹ Tian Jin¹

1. Xi'an International Medical Center Hospital, Xi 'an;

2. Xidian University, Xi 'an, China

Abstract: In contemporary society, more and more attention needs to be paid to the mental health education of college students. This study took a college as an example. A total of 462 freshmen in the 2021 grade were selected as the research subjects. They found that they felt the most pressure in terms of academic pressure and employment pressure. Secondly, there are interpersonal relationship problems, school adjustment difficulties, and love problems. There are also certain differences in gender, subject type and whether or not to be an only child. It is hoped that this survey can provide a certain reference value for the mental health education of college students.

Key words: Freshman; Mental Health; Investigation and Reflection