

大学生心理健康现状特点、影响因素 及对策研究

——以遵义医科大学为例

谢国秀

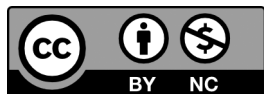
遵义医科大学，遵义

摘要 | 新的时代背景下，人们的生活发生了重大的变化，心理健康问题日趋增长，心理服务的需求也越来越大。大学生作为特殊的社会群体，心理发展处于重要的阶段，并呈现出新的心理规律和心理特点。本文根据大学生心理健康测试调查结果，了解高校大学生心理健康现状特点、问题类型及影响因素，探讨新时代学生心理健康教育的应对策略。

关键词 | 大学生；心理健康；影响因素；对策

Copyright © 2024 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/>



大学心理健康测试是了解学生健康的重要工作途径。心理健康教育工作的有效开展对大学生的身心健康成长发挥了积极作用^[1]。面对疫情的蔓延，人们容易产生明显的压力反应，进而对其工作、学习和生活产生一定的影响^[2]。新的时代背景下，大学生心理问题突出、心理危机事件频发，在医学专业背景下的高校，大学生的心理健康教育工作尤为独特。大学生处于心身飞速发展和变化、情绪复杂多变、自我意识从半独立到独立、社会角色过渡的重要阶段^[3]。当前，大学生在面临激烈社会竞争、医学繁重学业以及复杂人际关系时，人格现状不容乐观，心理冲突和焦虑程度增加，表现为缺乏克服困难的毅力和自信心，有知难而退的倾向，事业心和进取精神相对减弱，果断、独立的自主精神不够等状况，大学生的心理健康状况不容乐观，对大学生培养质量和发展有不利影响。

基金项目：2022年高校思想政治理论课相关建设项目（“十个一”精品项目）“潜心育人 心路相伴——心理育人模式深化与实践”阶段性成果。

作者简介：谢国秀，遵义医科大学副教授，硕士，研究方向：心理健康教育、危机干预。

文章引用：谢国秀. 大学生心理健康现状特点、影响因素及对策研究——以遵义医科大学为例[J]. 中国心理学前沿, 2024, 6(4): 476-484.

<https://doi.org/10.35534/pc.0604054>

1 大学生心理健康现状特点

随着高校教育改革和发展,招生规模的逐年快速增长,学生面临的学业压力、适应压力、就业压力和人际关系压力加大,同时独生子女和来自弱势群体家庭的子女增多,他们心理承受能力较差,心理健康水平令人担忧。据统计我校大一至大五年级学生约有 71.94% 的学生是来自农村生源(数据来源于资助中心),因城乡二元文化差异及留守儿童、流动儿童生存家庭、社会环境中存在的不良因素的影响,这一批“留守儿童、流动儿童”进入大学以后,心理问题日益突出。我校近 3 年的心理健康普查结果显示,全校平均有 21% 的学生可能存在明显影响着他们的正常生活和学习的较为严重的心理健康问题;平均有 29% 的学生存在一定心理困扰,可能存在人际关系不协调,新环境不适应等一般心理问题。总体来说,我校学生总数中有超过 50% 学生有潜在的心理咨询服务需求(数据来源于学生心理普查测试)。

大学生心理健康普查与心理档案建设是了解学生心理健康状况的重要途径之一。以新生心理测试为例,新生进校一个半月后,大学生心理健康辅导中心集中组织新生共 4080 人进行心理健康在线测试,采用的量表有症状自评量表(SCL-90)、艾森克人格问卷成人式(EPQ)、抑郁自评量表(SDS)和森斯失眠量表(AIS)四个量表。

症状自评量表(SCL-90)测评结果显示有 818 人(20.05%)可能存在明显影响着他们的正常生活和学习的较为严重的心理健康问题,有着激烈的心理矛盾冲突;有 1268 人(31.08%)可能存在人际关系不协调,新环境不适应等一般心理问题,这类学生有着种种烦恼,但仍能够维持正常学习和生活,结果如表 1、表 2 所示。

表 1 SCL--90 症状自评表测评总体结果

Table 1 The overall result of the SCL--90 symptom self-assessment scale evaluation

筛查标准	男		女		合计	
	人数(N)	百分比(%)	人数(N)	百分比(%)	人数(N)	百分比(%)
阳性检出	324	7.94%	494.00	12.11%	818.00	20.05%

表 2 SCL-90 各维度筛查人数和筛查率

Table 2 The number of people screened and the screening rate in each dimension of SCL-90

因子分≥3分	男		女		合计	
	人数(N)	百分比(%)	人数(N)	百分比(%)	人数(N)	百分比(%)
敌对	27	1.56%	35	1.49%	62	1.52%
焦虑	28	1.61%	36	1.53%	64	1.57%
精神病性	28	1.61%	20	0.85%	48	1.18%
恐怖	18	1.04%	19	0.81%	37	0.91%
偏执	24	1.38%	24	1.02%	48	1.18%
其他	25	1.44%	29	1.24%	54	1.32%
强迫症状	81	4.67%	100	4.26%	181	4.44%
躯体化	14	0.81%	11	0.47%	25	0.61%
人际关系敏感	60	3.46%	54	2.30%	114	2.79%
抑郁	19	1.94%	29	2.16%	48	2.07%
总均分	24	1.38%	23	0.98%	47	1.15%

艾森克人格问卷成人式（EPQ）测量结果表明，有 1200 人（29.41%）的情绪典型不稳定和情绪不稳，该部分同学可能容易感到焦虑、紧张，甚至较小的事情也能导致较强的情绪反应，过于激动。同时，有效问卷中有 365 人（8.95%）的行为古怪、与众不同。他们好挑衅，喜欢干奇特的事且不顾危险，难以适应外部的环境。

表 3 艾森克个性测验报表分析

Table 3 Analysis of the results of eysenck personality questionnaire

人格维度	程度	人数	比例
神经质（N）	典型情绪不稳	1200	29.41%
	情绪不稳		
精神质（P）	古怪	365	8.95%
	较古怪		

抑郁自评量表（SDS）测评结果显示重度抑郁倾向的有 16 人（0.39%），中度抑郁倾向的有 317 人（5.7%），需要引起重视和关注此类学生。

表 4 抑郁自评量表分析

Table 4 Analysis of self-rating depression scale results

类别	人数	所占比例
重度抑郁状态倾向	16	0.39%
中度抑郁状态倾向	317	7.77%

阿森斯失眠量表（AIS）测评结果显示可能有失眠情况的人数为 799 人，占总人数的 19.6%；其中，男生可能有失眠情况的总人数为 323 人，占男生总数的比例为 18.6%；女生可能有失眠情况的总人数为 476 人，占女生总数的比例为 20.3%。

表 5 阿森斯失眠量表总体结果

Table 5 Analysis of results of athens insomnia scale

筛查标准	男		女		合计	
	人数（N）	百分比（%）	人数（N）	百分比（%）	人数（N）	百分比（%）
阳性检出	323	18.6%	476	20.3%	799	19.6%

从心理健康测试结果显示，检出率与全国常模是一致的，但是在普查中也存在新的特点，如学生掩饰性程度增加、不认真作答等；这也让新时代新时期大学生心理健康教育工作更具挑战性。

2 大学生存在的心理问题类型

近三年，心理辅导中心接待学生心理咨询人数快速增长，心理危机干预人数逐年上升。从学生心理

咨询辅导情况,学生主要有以下几方面的心理问题类型。

2.1 入学适应

大学生进入大学新的环境后,越来越多的学生出现适应问题,甚至出现严重适应障碍,而影响学业完成。在接待学生心理辅导中,大约 10.24%(数据来源年均学生心理咨询量)的学生因适应问题进行求助。大学阶段是一个特殊的阶段,学生需要离开家庭独自在校生活、学习等,高中阶段的环境主要任务是学习,而在大学阶段需要自主安排学习、生活以及活动等。学生不适应情况主要表现在地域、气候、饮食、环境、生活方式、学习环境以及人际交往等方面,严重的学生会伴随失眠、饮食、气候无法适应引发躯体症状及情绪波动等。

2.2 人际关系困扰

随着社会的发展变化,学生人际关系困扰日益突出,在接待学生心理辅导中,大约 38.9%(数据来源年均学生心理咨询量)的学生因人际关系困扰问题进行求助。学生在人际交往中容易出现不知道怎么和他人交往、难以融入以及被排挤,尤其在大二年级寝室人际矛盾逐渐呈现出来。

2.3 学业压力

学习压力是大学生的一個主要求助问题,大约 42%(数据来源年均学生心理咨询量)的学生因学业问题求助,主要表现在学习迷茫、专业不喜欢、学业困难以及考试焦虑等方面。学生主要反馈认为学习任务重、内容多、难度较大,容易在学习中产生注意力不集中、畏难、焦虑情绪,从而影响心理健康状况。

2.4 实习及就业压力

在疫情后,实习生实习压力增大,大约 6%(数据来源年均学生心理咨询量)的学生因学业问题求助,学生在实习期间离开学校,走向实习岗位,需要适应新的环境和角色,在这期间容易产生烦躁、焦虑的情绪,特别是在工作比较忙、带教老师要求比较高、知识储备不够的情况下,学生更容易产生心理问题,严重的情况会影响到实习以及和病人的沟通交流等。在实习的后半段,大部分同学有考研的打算,在这个时期容易出现焦虑不安的状态,实习工作忙,没有时间看书,会延伸出考研学习压力和焦虑状态。在就业期间,学生容易出现就业压力问题,大部分会因为家人不同意外地工作、就业不满意、就业迷茫以及担心不能毕业等问题。

2.5 恋爱情感问题

恋爱是一个永恒的话题,大学生恋爱问题也普遍存在,大约 7%(数据来源年均学生心理咨询量)的学生因恋爱问题求助。学生在恋爱中存在主要问题有无法与他人建立恋爱关系、难以表达爱意、失恋带来的痛苦等方面。

2.6 睡眠问题

在日常心理咨询辅导中,大约70%(数据来源年均学生心理咨询量)的同学在咨询中了解到,存在睡眠问题,如入睡困难、容易惊醒、睡眠质量不好、早醒等情况。在新生心理健康睡眠测试中,结果显示可能有失眠情况的人数为799人,占总人数的19.6%。这一数据反馈,学生的睡眠状况不容乐观。

2.7 抑郁症及精神疾病问题

抑郁症及精神疾病在大学生中的发病率越来越突出,每年因为抑郁或精神疾病影像学习生活的学生大约有5%(数据来源年均学生心理咨询量),大部分同学在抑郁及精神疾病发病期需要专门的精神卫生机构进行评估和治疗,大部分学生会因此休学或者请假。

2.8 家庭变故及其他

家庭是学生的支持系统,家庭关系不和谐,或者家里发生经济危机,甚至家人重病或者去世,这一问题也影响着一部分同学,因此而求助的同学与往年相比,明显增加。家庭变故容易引发学生担忧、压力感、恐惧感以及深陷负面情绪,难以自拔。

3 大学生心理健康现状原因分析

3.1 大学生本身的心理发展特点和规律

根据埃里克森“人的八个阶段”理论认为^[4],大学生正处于青年早期,发展任务是获得亲密感避免孤独感,体验爱的形成,这个阶段的个体,处于建立关系的关键期,心理会产生各种各样的情感体验,学生面临的问题呈现出多样性、发展任务延伸出独立性、面临问题无助性、人际关系的和谐性等伴随的心理困扰也会越来越多,医学生尤为显著。大学阶段是个体面临成长问题的多发阶段,有人将大学阶段称为“疾风骤雨”时期,具有“半成熟半幼稚”“自我同一性认同缺乏”“矛盾与理智”两极性心理特点和发展规律,这个阶段的个体会面临成长发展性、独立性、矛盾性的心理问题。他们大多会面临环境适应危机、学习压力危机、人际关系危机、恋爱情感危机、就业压力危机、突发事件危机等情况。医学生作为大学生中的一个特殊群体,面临着学习任务重、学习内容多,学习压力大,学习年限长,课余时间少,心理压力等问题,心理健康状况令人堪忧。

3.2 信息化时代发展的产物

随着网络信息时代的兴起,新媒介应用越来越广泛,电脑、手机几乎是人们必备的通讯及网络工具,大学生对于网络工具的使用也日趋频繁。在大学校园里,低头族随处可见,网络QQ、微博、微信等媒介深受同学追捧,学生之间的关系越来越淡漠,大部分学生成为低头族而忽略与人交往,同学之间越来越陌生,缺乏有效的支持系统,使大学生容易产生心理问题。特别是大学生作为一个特殊群体,正处于身心发展的剧变时期,面对社会、环境、自身的变化以及大量网络信息的影响,容易引发人际交往模式、

行为方式、认知模式、价值观等的不良发展，从而容易出现心理失衡，产生心理问题。

3.3 环境因素

大学生绝大部分时间是在学校，校园环境、班级环境、寝室环境以及网络环境对大学生有一定影响。外部环境作为客观存在，却对个体有一定的诱发和刺激作用。如线上学习、文娱活动、气候、饮食等客观因素；甚至学生的课本内容容易引发学生对号入座的焦虑，引发认知偏差。比如学生在解剖实验时也会引发心理创伤事件而难以适应。

3.4 家庭因素

在心理咨询和危机干预中，出现大部分学生与家长关系紧张，家长对孩子呈现忽略、批评、控制以及高要求等让孩子难以感受到家庭的温暖。甚至很多心理问题最终溯源会在早期家庭养育上出现问题。在《母婴互动及成人心理治疗中的主体间形式》一书中指出，关于婴儿主体间的本质，是父母的教养风格、成长史和创伤性事件对孩子发展的影响，以及孩子经验建构的方式对其发展的影响，母婴间的交流是一个双向的、共同建构的过程^[5]。父母作为个体的重要他人，应给与足够的关注、照料、陪伴和关爱，让个体逐渐发展和形成较为稳定人格结构发展。如果孩子与家人关系不和谐，那学生也难以形成健康稳定的人格结构。

在来访学生中，自信心低、自我价值感低是共同的体验，这样的学生更多的时候会体验到无意义感、无价值感、自卑，这是来访学生中最主要的影响因素；其次是家庭环境和氛围、人际交往困扰、童年经历与创伤、性格孤僻、内向、都很大程度地影响着来访学生的心理健康状态。

4 大学生心理健康教育的应对策略

总体上，在构建教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预、平台保障、家校共育、社区合作“七位一体”的心理健康教育育人工作格局；在知识教育方面，面向全体学生开设心理健康教育必修或必选课程，有完善的教材体系、丰富的教学手段、良好的教学质量；在宣传活动方面，定期组织开展各种有益于师生身心健康的文体娱乐活动和心理素质拓展活动，能够利用各类宣传媒介和传播方式，倡导健康生活方式，提高师生心理保健能力；在咨询服务方面，已经构建了教育与指导、咨询与自助、自助与他助紧密结合的咨询服务体系；在预防干预方面，能够定期开展心理测评，建立了完善的心理危机预防和快速反应机制。在工作保障方面，有一支专兼结合、专业互补、相对稳定、素质良好的工作队伍，有充足的专项工作经费，配备了必要的办公场地和设备，形成了合理的评价考核体系。在学生团体方面，积极指导大学生心理自助部、心理委员、心研会开展心理健康活动，形成助人自助的服务宗旨。

4.1 培养学生树立正确的人生观、世界观和价值观

青年大学生正处于人生价值观形成的关键时期。当代大学生所面临的社会大环境需要用社会主义核心价值观体系引领其价值观塑造。高校是大学生思想政治教育的重要工作阵地，加强大学生社会主义核心价值观教育，把社会主义核心价值观体系转化为大学生自觉追求，是高校思想政治教育的一项极其重要的

使命和任务。在当今社会思想文化日趋多元多样多变的大背景下，大学生的价值观明显地呈现出多样化的态势。从根源上对学生进行思想政治教育工作，打通学生思想通道，引导学生树立正确人生观、世界观和价值观，为社会培养栋梁之材打下基础。

4.2 加强课程引导，强化心理健康“教育教学”的探索

全面推行课程思政是新时代高校思想政治工作的重要举措。课程思政将立德树人这一根本任务贯穿于教育教学全过程，从全员育人的高度构建思政课程、专业课程相结合的教学体系。作为全员、全程、全课程育人的重要举措，课程思政深化了我们对高等教育本质的认识，回答了“大学培养什么样的人、如何培养人以及为谁培养人”这一根本性问题，是办好中国特色社会主义高等教育的必然要求。将心理健康教育融入教学课程，形成全员、全程、全课程育人模式，营造良好的心理氛围，提升心理育人环境。

4.3 以活动为载体，激发心理“实践活动”的新活力

大学生心理健康辅导中心通过给各院系搭建学生心理健康活动现场平台，开展特写的院系主题心理健康活动、525心理健康主题活动月、校园文化活动月等丰富多彩的活动，开展主题宣传教育活动，如心理征文、心理沙龙、心理情景剧表演等，创新系列健康教育活动形式，拓展心理健康教育途径；运用网站、微信、微博、手机客户端、易班等多种媒介，宣传心理健康知识，引导学生树立心理健康意识拓展了心理健康教育途径，积极营造良好的心理健康教育氛围。

4.4 推动创新发展，丰富心理健康教育“咨询服务”

大学生心理健康咨询服务是心理健康教育的重要内容。目前我校开通了线上（网络咨询）和线下（个体咨询和团体辅导）两种方式，中心咨询师多以采用认知行为疗法、沙盘治疗、人本主义咨询以及精神分析为主要的咨询方法和技术，但是这些不能完全满足学生的咨询需求。面对咨询服务中学生呈现出新特点和需求，如性变态、家庭关系紧张等，需要进一步探索“咨询服务”的新方法和途径，如开通电话心理咨询、爱心心理热线、心理咨询信箱等；进一步丰富咨询方法和技能，学习音乐治疗、行为训练、绘画治疗等为学生提供丰富的心理咨询服务。进一步加强团体辅导，对同一主题和同一类型的同学开展团体心理辅导，通过团体心理辅导的方式，改善学生的心理问题。

4.5 齐抓共管，加强危机预防与干预体系建设

大学生所处阶段是个体发展中具有重要意义的阶段，是大学生所处的生活环境、学习方式、学习压力、人际关系和自我的独立性都发生巨大变化的阶段，也是自我职业规划和探索的时期，是个体成长发展和自我完善的关键时期，并需要为未来做准备的过程，同时也是心理问题高发时期和高危时期。面对这一阶段的群体，我们需要构建更好的心理危机防御平台，寻找适合的方法和技巧，又需要积累和总结经验，提升专业技能，更有效地防范和预防心理危机的发生，这样可以更好的应对多发危急、多样复杂的心理危机事件，最终能达到使学生能够寻找危机源——正确地处理面临的危机——有效地应对危机——危机解除的效果，同时让学生更好融入和适应校园生活。

4.6 优化平台建设, 加强心理健康教育“平台保障”

除了传统课程建设平台、心理健康云平台、心理督导平台、咨询服务平台等之外, 中心还拓宽了学生自助平台, 培育及扩大了朋辈心理咨询员队伍、心理自助部队伍、心理委员队伍, 有效开拓“助人自助”的心理模式。目前, 在专职教师的专业培训、心理督导、心理健康教育的工作经费等方面, 上级部门已制定相应标准及体系, 进一步为心理健康教育的专业化、科学化提供了保障, 但人员、场地及平台建设上仍需要进一步优化, 加强心理健康教育“平台保障”。

4.7 结合院系特点, 推进院系二级心理辅导站建设

二级院系心理健康辅导站是学校心理健康教育四级网络体系中的重要枢纽, 其主要职能包括三个方面: 有效落实学校心理健康教育工作规划, 及时解决学生的发展性心理问题, 培养学生积极健康的心理素质; 结合本学院的特点与实际, 组织开展学生心理健康教育; 预防、发现、甄别和转介学生的障碍性心理问题, 进行心理危机的防范和初步干预。推进二级院系心理健康教育工作, 拓展心理健康教育路径, 发挥院系在学生心理健康教育中的主动性和积极性。同时, 提升院系辅导员心理进培训, 辅导员是院系心理健康教育工作的主要力量, 通过开展心理技能培训、外出学习、减压活动等提升辅导员心理技能, 更好在院系层面开展和推广心理健康教育工作。

4.8 齐心合力, 构建“家校合作”育人平台

家庭支持是学生精神支持的重要组成部分, 而物质支持是精神支持的前提和保障, 因此在落实心理健康教育工作时, 特别是在引导学生寻求解决自身问题的方法时, 需重视家庭因素。在家庭沟通中, 需不断提高道德修养, 创造融洽的沟通环境, 以避免家庭关系紧张而难以解决问题。目前, 我校进一步完善制度建设, 制定了《遵义医科大学家校联系制度(试行)》, 推进家校合作育人工作机制建设。在危机工作中, 及时沟通, 反馈学生情况, 并开展学校—院系—家庭三方会谈, 探索有效的应对措施和路径。但在普及家庭教育、亲子沟通等方面还需要进一步改进, 拓宽工作途径, 如建设家长课堂, 开通家长心理热线等。

心理健康教育工作问题日趋严峻, 一方面, 需要加强基础硬件、软件设施, 提供良好的服务环境; 同时, 心理咨询师需要加强业务学习, 提升专业技能, 更好地为学生提供服务; 另一方面, 注重以学生为主体, 加强围绕学生为主的社会、学校、家庭多方联动, 共同营造健康、舒适、幸福的心理环境。

参考文献

- [1] 谢杏利. 某医学院校748例心理咨询个案分析[J]. 黑龙江教育学院学报, 2013, 6(32): 94-96.
- [2] 阴国恩, 徐富明, 于鹏, 等. “非典”流行期大学生面对非典的压力源和压力研究[J]. 心理与行为研究, 2003, 1(3): 236-239.
- [3] 中国大百科全书总委员会. 中国大百科全书: 心理学[M]. 中国大百科全书出版社, 2004.
- [4] 林崇德. 发展心理学[M]. 北京: 人民教育出版社, 2005: 36.
- [5] 庞美云, 宓肖燕. 母婴互动及成人心理治疗中的主体间形式[M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2015: 4.

Exploring the Status Quo, Influencing Factors, and Strategies for the Psychological Well-being of College Students —A Case Study of Zunyi Medical University

Xie Guoxiu

ZunYi Medical University, Zunyi

Abstract: In the backdrop of the new era, notable shifts in lifestyle have given rise to an increasing prevalence of mental health challenges and a growing need for psychological services. In this context, college students can be considered a distinct social cohort manifesting novel psychological patterns and traits as they navigate pivotal phases in psychological development. Drawing insights from psychological health assessments of college students, this study delved into the prevailing characteristics, issue categories, and factors influencing the psychological health of university students, based on which countermeasures were proposed with the view of advancing psychological health education in this contemporary era.

Key words: College students; Mental health; Influencing factors; Countermeasures