

大学生心理问题现状及应对机制研究

张兴波 史红梅

山东农业工程学院信息科学与工程学院 山东济南 250100

摘 要: 当前大学生心理健康事件频繁发生, 大学生的心理问题逐渐凸显。大学生心理问题的类型多样, 包括学业压力、人际关系、情感问题等。影响大学生心理问题的因素包括个人因素、家庭因素、社会因素等。研究大学生心理问题现状和应对体系是预防和应对大学生心理问题的重要措施之一。本文深入地探讨了大学生心理问题的现状和影响因素, 提出了大学生心理问题应对机制, 以有效应对和预防心理问题的发生。

关键词: 心理问题; 应对机制; 心理健康; 大学生

面对学业、生活、情感、就业等多重因素的困惑, 部分高校大学生的心理健康已经告急, 甚至出现了心理问题。大学生作为社会中的一个特殊群体, 从学业压力、就业焦虑到社交障碍, 大学生的心理问题日益严重。因此, 研究和解决大学生的心理问题, 不仅关乎个体的健康成长, 更关乎社会的稳定与和谐。大学生心理问题主要表现为情绪波动、焦虑、抑郁等, 且受多种因素影响, 如家庭环境、学业成绩、人际关系等。随着社会的发展, 影响大学生心理问题事件的种类和频次有了明显增加, 大学生心理问题的风险显著提高。系统、科学地分析大学生心理问题中的现状, 对风险因素进行积极预防和干预, 能更有效地缓解大学生心理问题, 更好地构建大学生心理问题应对机制^[1]。

一、大学生心理问题的现状

心理问题是指个体在遇到突发事件或重大挫折时, 所出现的心理失衡状态。如果不及时干预, 心理问题可能会导致严重的后果, 如自杀、自残等。对此, 高校工作者应严格遵守心理问题干预的方法和规律, 及时发现并帮助有心理问题的学生。同时, 大学生也需要关注自己的心理健康, 学会自我调节, 避免过度焦虑和抑郁。充分了解大学生的心理健康现状, 能够更好地为大学生心理问题预防和干预提供理论依据。

大学生心理问题主要包括学业压力、人际关系、情感问题、家庭问题和就业压力等, 学业压力和就业压力是大学生面临的最主要的心理问题, 个人因素、家庭因素、社会因素等是大学生心理问题的三大影响因素。

个人因素在心理问题的发生中起着重要作用。大学生主要生活在学校, 活动范围小, 环境闭塞。性格特征

如内向、敏感、焦虑等的大学生更容易受到心理压力的影响。情绪管理能力差、应对压力的能力不足也会增加大学生心理问题的风险。例如, 一个情绪容易波动、无法有效应对学业压力和大学生活的大学生可能更容易陷入心理问题。

家庭因素也对大学生的心理健康产生深远影响。家庭关系不和谐、父母离异或家庭经济困难等问题可能给大学生带来心理负担。缺乏家庭的支持和关爱可能导致他们感到孤独和无助, 增加心理问题的可能性。

社会因素同样不可忽视。近年来, 大学毕业生数量持续增加, 社会竞争压力的增大、就业困难等问题可能使部分大学生感到焦虑和失落。社会支持的缺乏, 如朋友较少、社交圈子狭窄, 也可能影响大学生的心理状态。

此外, 其他因素如突发事件、重大生活变故、长期的心理创伤等也可能触发大学生的心理问题。高校可以通过心理健康教育、心理咨询服务、家庭支持和社会资源的整合等方式, 帮助大学生增强心理调适能力, 提高应对压力的技巧, 改善家庭和社会环境, 从而减少心理问题的发生。同时, 大学生自身也应该积极关注自己的心理健康, 学会寻求帮助和支持, 以应对可能出现的心理问题。

二、大学生心理问题应对策略

(一) 心理问题应对是预防大学生心理问题的有效措施

大学生心理健康教育是高校学生工作的重要组成部分之一, 是大学生人才培养体系的重要一环。有效开展心理健康教育, 需要多方面的共同努力。教育部在2022

年就发布了《大学生心理健康教育课程建设指南》，以提高大学生心理健康教育质量。构建大学生心理问题应对机制可以对大学生进行差异化的心理问题的筛查和统计，及时发现和解决大学生心理的潜在问题，是培养高素质合格人才，引导大学生树立积极向上人格品质的需要。

（二）大学生心理问题应对策略

大学生主要在学校生活，学校是构建大学生心理问题应对策略的最主要战场。2018年7月，教育部党组发布《高等学校学生心理健康教育指导纲要》，提出高校心理健康教育工作要建立学校、院系、班级、宿舍“四级”应对防控体系^[2]。高校心理问题应对工作领导小组及大学生心理健康中心是大学生心理问题应对机制的第一级应对系统，负责大学生心理问题应对与干预的全面工作。高校各二级学院的心理健康辅导员和各班级辅导员、班主任组成二级应对系统，具体指导三、四级应对系统。各班级心理委员组成三级应对系统，实时了解本班学生的最新心理动态及学习状况。宿舍心理信息员组成四级应对系统，主要通过日常生活及时了解学生的日常心理变化及行为表现^[3]。

1、一级应对

高校心理问题应对工作领导小组及大学生心理健康中心是大学生心理问题应对的领导机构，负责制定应对措施、优化心理服务平台建设，完善心理健康教育工作的软硬件条件保障，指导其他应对系统实施大学生心理评估和干预方案的全面工作。大学生心理健康中心是为大学生提供心理健康教育、咨询与治疗的服务机构。大学生心理健康中心应紧跟国家和教育部出台的最新政策，结合本校实际情况进行调整，确保工作可持续性和稳定性。

2、二级应对

二级学院心理健康辅导员和各班级辅导员、班主任的应对工作主要包括以下方面：第一，建立健全心理辅导站，由心理健康辅导员负责，辅导员、班级心理委员、宿舍心理联络员共同参与学生心理健康教育工作^[4]。第二，排查与评估，由二级学院心理辅导站站长总体负责，通过谈话、观察、其他学生反映等多渠道对个案学生进行判断和识别，定期摸清学生心理问题状况，有效开展问题应对及后续追踪工作^[4]。第三，建立摸排台账，对学生进行分类管理，按心理健康状况把学生分成三类：绿码、黄码和红码，对黄码的学生重点关注，对红码学

生进行应对和干预。第四，点对点、人对人的由辅导员为每位重点关注学生建立心理援助方案，并由专业的心理咨询老师提供专业上的支持。

3、三级应对

班级心理委员是学校心理问题预防和应对体系中的重要一环，负责维护学生心理健康，协助班主任开展工作。班级心理委员维护自身心理健康，观察大学生心理健康状况，及时发现异常情况并上报并协助解决；协助班主任开展心理健康教育工作，组织班级心理健康活动，提高班级心理健康水平；指导班级心理健康工作，帮助学生解决心理问题。班级心理委员还需参加相关培训，提高自身素质，以便更好地履行职责。

4、四级应对

宿舍心理信息员一般由宿舍舍长兼任，主要聚焦宿舍日常生活，是负责在宿舍中发现和解决心理问题的重要角色。他们的主要识别和报告宿舍中的心理问题，为学生提供必要的心理支持和帮助，以及参与宿舍内的心理健康教育活动。宿舍心理信息员能够为辅导员、班主任提供真实的第一手心理问题信息^[5]。

大学生心理问题四级应对机制是指在高校中建立的一套预防和应对心理问题的应对体系，包括学校、院系、班级和宿舍四个层级。这一机制的意义在于及时发现和解决学生的心理问题，保障学生的心理健康，提高学生的心理健康水平，促进学生的全面发展。这一机制还可以帮助学生树立正确的心理健康观念，提高学生的心理健康素养，使学生更好地应对生活和学习中的压力和挑战。此外，高校还应加强与家长的沟通与合作，及时向家长反馈大学生的心理健康状况。家长也应关注大学生的心理健康，给予他们足够的关爱和支持。

结束语

大学生心理问题的现状不容忽视，高校应加强心理健康教育，建立心理档案，加强家校合作，建立问题干预机制等，以提高大学生的心理健康水平，预防心理问题的发生。只有通过政府、学校、家庭和学生个人四方的共同努力，采取优化教育资源配置、为学生提供心理教育支持、加强职业指导和减少家庭的影响等措施，帮助大学生克服心理障碍，维护其心理健康，才能实现学生个人的发展和社会贡献的最大化。因此，大学生心理问题现状及应对机制的研究对于提高大学生心理健康

水平、保障校园安全稳定以及培养合格的社会人才都具有重要的理论意义和实践价值。

参考文献

[1] 田秀菊. 近十年国内大学生心理危机预警研究述评[J]. 湖州师范学院学报, 38(06): 87-90, 2016.

[2] 吴昊. 高校学生心理危机排查工作的困境及应对策略[J]. 社会科学前沿, 11(11): 4646-4650, 2022.

[3] 贾尧. 高职院校大学生心理危机四级预警机制联动研究[J]. 齐齐哈尔师范高等专科学校学报, 1: 69-71, 2022.

[4] 谢国秀. 高校心理危机五级网络防御工作存在的问题与对策[J]. 长春教育学院学报, 36(02): 60-65, 2020.

[5] 尹红霞, 王红菊, 赵银, 魏亚慧. 大学生心理危机防范和快速反应机制[J]. 中国健康心理学杂志, 26(05): 766-770, 2018.