

论高等教育转型期本科生焦虑的心理机制及对策

卢 隆

广西师范大学 广西桂林 541006

摘 要：随着社会竞争的加剧和就业压力的增大，本科生教育焦虑问题日益突出。教育焦虑是人在教育活动中由于教育活动的不确定性所引发的对于未来的担忧、不安、紧张等情绪体验。当下的教育领域弥散着挥之不去的焦虑情绪，它不仅损害家长、学生、教师等相关责任人的心理健康，还影响正常教育活动的开展，甚至破坏教育生态的良好性发展。因此，结合新时代背景来研究教育焦虑，明晰教育焦虑的现实表征采用访谈法、问卷法、文献研究法等方法获取本科生教育焦虑的相关问题，并分析其产生原因，在此基础上提出解决本科生教育焦虑的措施，从而有助于我们客观地认识教育焦虑，缓解本科生教育焦虑，实现学生全面的发展。

关键词：焦虑；教育焦虑；本科生；大学

本科生教育焦虑问题不仅影响着学生的身心健康，还关系到国家未来的发展。教育焦虑研究有助于教师和学生更加深入地了解焦虑现象。通过了解焦虑现象产生的原因，教师可以更好地为学生提供有针对性的帮助，从而预防和干预教育焦虑。此外，教育焦虑研究还提升教育水平和改善教学实践，有助于推动本科生教育焦虑问题的解决，提高本科生的教育质量。总的来说，教育焦虑研究在理论和实践两个层面上都具有重要意义，有助于我们更好地理解 and 应对教育焦虑问题。

一、教育焦虑的内涵

（一）焦虑及其功能

焦虑是个体预料将会有某种不良后果或模糊威胁时出现的一种不愉快情绪。其特点是紧张不安、忧虑、烦恼、害怕和恐惧。焦虑不同于恐惧，前者无明确的对象，后者有明确的对象。弗洛伊德把焦虑分为现实性焦虑、神经性焦虑和道德性焦虑。^[1]由人格结构中本我、自我和超我之间的冲突而产生。存在主义哲学对焦虑的界定与人的“存在”密切相关，焦虑是人之存在的一种特质，是存在者意识到自身存在的结果。克尔凯郭尔认为焦虑是人在面对自由时所呈现的状态的结果，将焦虑看作“自由的可能性”，个人的可能性越高，焦虑则越高；海德格尔认为焦虑是此在的“不在家”状态，与人的存在

如影随形；萨特认为焦虑是“自由意识的存在方式，即人在自由中获得了焦虑，也在焦虑中获得了自由。

（二）本科生教育焦虑

本科生教育焦虑是指其在教育活动过程中，由于未能达到预期成果或未能克服一定困难所产生的一种紧张、惶恐、忧虑、烦恼等情绪状态。本科生教育焦虑的内涵可以从多个方面来理解。从家长的角度看，本科生教育焦虑主要来自于对子女教育未来的担忧，比如担心孩子是否能上好的学校，是否能找到好工作等。这种焦虑情绪可能会导致过度干涉孩子的学业，甚至会牺牲孩子的兴趣和自由时间来追求高分数和名校学历。^[2]在某种程度上，本科生教育焦虑也可以激发学生的学习热情，推动他们更加努力地学习，为未来做好准备。因此，对于教育焦虑，我们需要保持适度的态度。既要关注孩子的教育，又不能过度追求成绩和名校学历，要尊重孩子的个性和兴趣，促进他们的全面发展。

二、本科生教育焦虑的表现

大学生教育焦虑的表现主要包括以下几个方面：

（一）学习焦虑

在大学本科阶段，学习是本科生的一项重要任务。大学学习和中学学习有显著不同。大学生不在单纯是为了学习本身，而是为了兴趣偏好而学习，为了未来发展而学习，为了成长进步而学习。访谈中部分学生过度担心自己的表现，对未来感到迷茫和担忧，甚至出现失眠、食欲不振等身体症状包括对所选专业不感兴趣、厌学、考试焦虑、学习竞争带来的心理压力、学习动机问题、

作者简介：卢隆（1990.5.12-），汉族，河南省周口市人，硕士研究生，研究方向：高等教育、教育管理、职业教育。

学习定位迷惑,个别的甚至因为不能承受学习压力而采取极端的处事方式。这是大学生学习焦虑的主要表现。

(二) 职业焦虑

随着毕业的临近,本科生开始考虑自己未来职业的选择。他们可能会对就业市场的不确定性感到担忧,担心自己是否能找到一份理想的工作。研究显示,本科生都存在相对较高的择业焦虑,而且来自农村学生的焦虑水平高于来自城市的学生,女生焦虑感高于男生。^[3]毕业将近,不少本科生的心理问题主要表现为过度焦虑。这种焦虑,使得他们承受过重的心灵负担,萎靡不振,寝食难安,紧张烦躁等外在表现突出,即缺乏自我控制,过于急躁,会导致事倍功半甚至事与愿违。可能导致他们在学习和求职方面缺乏动力和信心。

(三) 人际关系焦虑

人际关系的适应是人类心理适应的主要体现,和谐的人际关系可以使人感到温馨、美好、安全,从而激发人的幸福感和创造性。相反,冷漠、排斥、充满敌意的人际关系则使人闷闷不乐,甚至产生焦虑、强迫等负面情绪。大学生在校园生活中需要与同学、老师和室友等人建立关系。他们可能会担心自己在人际交往中表现不好,或者对别人的评价和看法过于在意,从而产生焦虑情绪。一项对大学生人际交往能力的调查研究显示,大约有40%的学生交往能力一般或较差。大学生常见的人际关系心理缺陷主要有自卑、嫉妒、害羞、猜疑、孤独等。^[4]上述心理问题引发的焦虑可能影响他们的社交活动和人际关系的正常发展。

(四) 自我认同焦虑

随着本科生自我意识的提高,他们开始更加关注自己的价值和身份认同。本科生自我认同矛盾主要表现在以下几个方面:现实中的我与理想中的我之间的矛盾,由于本科生生活的空间范围比较狭窄,交往对象单一,因此本科生对自身局限性较大。社会往往对本科生这类群体有较高的期待,而真实生活中的自己却很平凡,外界期待和现实中的自己的落差,使得他们可能会对自己的人生目标和价值观感到迷茫,对未来的方向和定位感到不确定,从而产生自我认同焦虑。^[5]

三、本科生教育焦虑的成因分析

(一) 学业压力

本科生面临来自学业本身的压力,包括课程学习、考试、论文等方面。本科生通过高考进入大学后,相当数量得到本科生,不明确所学专业的意义,未能将自己

的学习与国家和社会发展相联系,对专业学习缺乏兴趣。对学习活动的提不起劲,当看到其他同学获得令人羡慕的荣誉时,自身又陷入痛苦的自责与后悔之中。还有一些学生可能对自己的学习能力、方法等感到不确定。导致对学业感到焦虑。

(二) 未来就业的不确定性

本科生在即将毕业的阶段,对于未来的职业规划和未来发展存在不确定性,担心自己是否能找到合适的工作,以及工作是否符合自己的期望。这种不确定性可能导致学生产生焦虑情绪。一方面,外部客观因素导致本科生焦虑的产生。例如,1.就业压力大,供需矛盾突出。我国大学生就业与市场的供需矛盾是长期存在。供需矛盾主要指本科生的专业结构与市场需求的矛盾,以及大学生职业期望与市场供给的矛盾等。^[6]2.市场经济条件下,就业市场不完善。本科生就业市场存在一定问题,如就业渠道不通畅。据调查,本科生反映最多的问题就是对就业信息了解太少,很难获取及时、真实、有效的工作信息。另一方面,自身因素导致本科生焦虑。本科生就业心理准备不足。很多大学生表面上很重视就业,但对自身了解很少,不清楚自身条件和未来的职业赛道,在不知不觉中度过了大学生。对某大学的调查显示,未来没有规划的占比62.2%,有规划占比37.8%,其中有明确职业规划的仅占4.9%。

(三) 人际关系

本科生在校园生活中需要与同学、老师等建立关系。一些学生可能担心自己在人际交往中表现不好,或者过于在意外界的评价和观点,从而产生焦虑。1.人际关系理想化。本科生人生经历少,容易被事务的表象迷惑,缺乏对事务本质的把握能力,因此,容易把理想和可能性当作现实,即对人际交往的期望值较高,用理想化的尺度来衡量现实。^[7]致使他们对人际关系的多样性和复杂性缺乏足够的心理准备,易产生诸多困扰。2.人际关系过分苛求。由于本科生普遍处于20岁出头的年龄,生活阅历较少,情感经历简单,大多远离家乡异地求学,在孤独中期望与同学、朋友建立良好的人际关系。这类群体在认知方面,大多陷入概念化、绝对化的误区,经常借助一件小事的对与错,来评价别人的好与坏。交往中缺乏对朋友性格和心理状况的了解,进而产生一些矛盾和误解。

(四) 自我期望和自我价值

一些本科生对自己的期望较高,希望在学业和生活

中取得优异成绩。当现实与期望存在差距时，学生可能会对自己的能力和价值产生怀疑，导致焦虑情绪的产生。

1. 追求完美。部分本科生不能客观的认识和评价自我。有的学生为了保持良好的个人形象，不惜花费重金打造个人形象。不肯接纳自己现实中的自我，过分追求完美导致自身认同障碍。2. 过度自卑。大学是个各类人才汇集的地方。部分本科生进入大学后，发现自己在学习、语言表达、人际交往、才艺展示等方面都不如别人出色，容易产生自我否定，在自尊心多次受挫的条件下，产生自卑心理。3. 自我为中心。本科阶段是自我意识发展对强烈的阶段，本科生强烈的关注自我，往往从自我角度、标准去认识、评价和行动，容易出现自我中心倾向。^[8]当这种倾向与某些不健康的思想、意识和心理特征结合时，就会出现心理焦虑现象。

四、本科生教育焦虑的纾解建议

本科生教育焦虑的纾解建议包括以下几个方面：

（一）本科生学习行为的调试

1. 确定适当的学习目标

本科生应当对自己的四年学习生活有个合理的规划。首先，要充分了解学校或者本专业培养计划的要求，然后对自身有个合理的评估。其次，了解开设课程的难度情况和时间分配，根据自己的专业基础、学习能力确定适合自己的目标。最后，对学习目标进行细化分解，确定短期、中期目标、长期目标分别是什么，采用滚动计划法，定期检验学习目标的推进情况。并在学习实践中不断修订完善目标。切记目标不要定的太大，避免实现困难，从而产生负激励的情形。

2. 激发学习兴趣和热情

人们常说兴趣是最好的老师。学习兴趣是人们在认知过程中某种个人的倾向性。学习过程既是理性的又是感性的。在学习过程中不仅要调动理性的心理元素（思维和记忆等）参与，而且要充分调动感性心理元素（兴趣、热情、知觉、想象等）的参与。^[9]本科生学习主要靠老师的课堂讲解，大多课程的授课过程往往抽象的、概括的，因此也是枯燥乏味的。要想对理性的知识产生感性的认识，可以通过多于老师、同学沟通，和志同道合的同学建立学习小组，同学们经常在一起讨论学习进度、感受、知识的重难点，并在探讨中尝试解决其他同学遇到的困难，在这个过程中既加深了对知识的印象，同时获得帮助他人形成的满足感。通过这种方式学习兴趣和热情逐渐形成。

3. 注重有效的学习策略和方法

科学有效的学习策略和学习方法是有效帮助本科生积极健康地学习、提高学习效率和成绩、减轻学习压力的重要措施和有力保障。从某种意义上说，学会学习就是学会的方法。我国著名社会学家费孝通曾说：学习就是对已有学习方法的运用。法国数学家笛卡尔有句名言：“最有价值的知识是方法的知识。”美国物理学家费曼提出的“费曼学习法”也强调科学的学习方法能够发挥巨大的作用，常常能够起到事半功倍的效果。由此可见掌握科学而适合自己的学习方法，是本科生学会学习的关键。

（二）转变就业观念，充分认识职业价值

1. 充分认识职业价值

传统观念认为职业就是为了满足个体生存的需要，然而对于生活在现代社会的人来说，职业的价值不仅仅体现于此，按照马斯洛需要层次理论的观点：满意的职业可以实现个体生理的需要、安全的需要、社交的需要、尊重的需要、自我实现的需要。因此，本科生要改变传统意义上只关注工作强度、工作距离、工作环境、收入水平等因素，要更加关注这份工作对自己职业生涯的影响。从事这份工作能否帮助自己获得长期的发展，从而实现自我价值。

2. 认识与悦纳自我，主动捕捉机遇。

实践表明，本科生的许多心理问题很多时候都不能正确，并接纳自我有着很大的关系。因此，正确地认识自我，充分了解自己的优点和缺点，借助一定的测评工具来判断自己的职业倾向性。认真制作个人简历，广泛收集各类招聘相关的信息，多参与学校和校外举办的各种招聘会，基于自身专业但又不局限于专业的择业目标。另外，要学会从众多信息中筛选出有用的信息，对待良好的工作机会，本科生不要犹豫，大胆出击，不要害怕失去，要坚信天生我材必有用。

（三）本科生良好人际关系的养成

1. 充分有效的沟通

人际沟通是指不同人们在共同活动中，相互借助语言来传达知识、情感、思想的行为。本科生在遇到矛盾冲突时，一定要利用各种条件，灵活运用各种手段促进相互间的意见、情感沟通。^[10]只有双方面的误会消除了，才能使彼此之间的人际关系向健康、和谐的方向发展。

2. 学会解决冲突

大学期间，每个热都希望与老师、同学建立良好的关系。但有些时候，突如其来的意外事件往往让我们打

破这种美好的期待,解决校园冲突是每个本科生的必修课。当冲突来临时,我们要对其进行快速且全面的分析,首先,要尽量保持克制让头脑冷静,避免冲突的扩大化。其次,要清晰地表达自己的观点和立场,同时也要倾听对方的观点和意见。确保双方都能够获得各自的立场和诉求,在此基础上寻找共同点。最后,保持相互尊重和理解的基础上,提出解决冲突的方案,尽量让冲突双方都能够接受。如果冲突很难解决,可以请求老师、同学等其他调解员或者第三方机构的介入,让冲突得到妥善解决。

(四) 改善自我意识的途径

1. 树立正确的认知观念

树立正确的认知观念是个重要的过程,可以帮助我们更好地理解自己和周围的世界。首先,本科生要保持积极的态度,积极的处世态度能让我们看到事物好的方面,从而影响我们的认知观念。保持乐观态度,对待问题和困难时能够看到其中的机会和挑战。其次,定期自我反省,审视自己的思想、情感、行为,通过自我反省发现自己认知偏差,重新评估自己的观念和态度。^[11]最后,保持开放心态,尝试接受和尊重不同的观点和意见,不要一味地坚持自己的立场。不要过于固执己见,而是要学会倾听他人的意见和建议,从中汲取有用的启示。

2. 确立合理的评价参照体系

人只有在比较中方能定出高低优劣。自我评价以不同的方式可以激发或者压抑人的积极性。以弱者为参照会自大;以强者为标准则自卑,因而应该选择合适的标准,更重要的是以自己为标准,按照自己的条件评价自己的价值。有的大学生无形中重视了别人,贬抑了自己。人应该立足于自己的长处,明白、接受并尽力改进自己的短处。成功时应多反省缺点以再接再厉,失败时多看到优点和成绩,以提高自信和勇气。

总之,本科生应该保持积极的心态,学会应对焦虑情绪的方法。同时,学校和社会也应该提供必要的支持和帮助,共同促进学生的身心健康和全面发展。

结论

本研究采用文献法、问卷调查法、访谈法、比较研究法,对广西境内三所普通本科学校的本科生这类群体的教育焦虑问题进行探讨。本研究突破了自“双减”政

策以来,教育研究领域主要关照中小学阶段教师、家长此类群体的教育焦虑问题。普通高校本科生这类群体正值青年时期,他们思维活跃,有对未来美好生活的憧憬,更有对现实生活的困惑。在大学里学习压力、人际交往、职业选择、继续深造等问题给部分本科生的生活带来一定焦虑。本研究希望通过调查取样、数据分析、挖掘导致本科生教育焦虑的现状、危害、原因,然后提出相应对策,从而为普通高校本科生教育焦虑问题的解决,提供有价值的参考。本研究在样本量选取、研究方法的采纳、研究工具的选用方面存在一定的不足,希望后续研究者能够在教育焦虑量化工具的选用上,能够更加丰富。

参考文献

- [1] 王殿春,冯梅梅,陈盈盈.当代大学生心理健康教育理论与实践教程[M].北京:中国纺织出版社,2019年1月第1版
- [2] 陶剑飞,黄志凯.大学生心理健康教育与自我成长[M].北京:人民邮电出版社,2022.8
- [3] 赵旭东,张亚林.心理治疗[M].上海:华东师范大学出版社,2020
- [4] 弗雷德里克森.积极情绪的力量[M].王珺,译.北京:中国纺织出版社,2021
- [5] 格林伯格.全面压力管理[M].第9版.石林,译.北京:高等教育出版社,2008
- [6] 丁锦宏.教育学基础[M].北京:高等教育出版社,2009.12
- [7] 李帆.论教育焦虑及其纾解[D].上海:华东师范大学,2023.5
- [8] 李帆,黄湾.纾解过度教育焦虑的可能与可为——基于合理性理论的分析[J/OL].教育与教学研究,1-14[2024-12-06]
- [9] 李涵.教育内卷化的表征、成因及纾解——以罗萨社会加速理论为视角[J].潍坊工程职业学院学报,2024,37(04):57-62.
- [10] 田宏杰,张庆伟,邹盛濠,等.家庭密集型教养路径受阻时的教育焦虑反应及阶层差异[J].教育学报,2024,20(01):174-186
- [11] 李冲梅,郑小菲,李振祥.我国教育焦虑研究的热点及演进——基于CiteSpace的可视化分析[J].佳木斯职业学院学报,2023,39(09):43-45.