

# “00后”女大学生心理问题及对策研究

## ——以陕西理工大学外语学院为例

王仕文<sup>1</sup> 王娅瓔<sup>2</sup>

陕西理工大学 陕西 汉中 723000

**摘要** 本文根植学生工作实践,检视了“00后”女大学生的心理特点及成因,提出了教育引导的途径、方式方法,从“问题处理”到“全员关爱”,重视社区建设,强化心理健康教育,注重价值观引领,提升积极心理健康知识普及的覆盖面、专业性和精准度,达到“聚人心”“暖人心”“护人心”的效果。

**关键词** :“00后”;女大学生;心理问题

### 引言:

当前,“00后”已经成为我国高校学生的主体,随着高等教育的发展,女大学生的比例已经占据50%以上。作为移动互联网时代的“原住民”,她们面临着就业、情感、学业、人际关系等很多现实的压力,躺又躺不赢,摆又摆不烂,睡还睡不醒,心理问题高发、频发,对女大学生的心理辅导教育必须与时俱进。

### 一、“00后”女大学生的心理特点

近年来,一项调查显示,女大学生中经期身心综合症的发生率在82.95%,有13.70%的女大学生一年中有1/3的时间是在抑郁、烦躁、不适中度过的<sup>[1]</sup>。

以陕西理工大学外语学院为例,该院现有学生860余人,其中女生占比90%。近年来,女生中焦虑、人际关系矛盾、情感危机、职业选择困惑等心理问题多发、频发。“00后”学生一定程度上属于捧着、哄着、惯着、宠着长大的一代,任性,自律性差,人际关系矛盾突出。

笔者结合日常学生工作实际,以陕西理工大学外语学院为例,女生心理问题主要表现在以下三个方面:一是任性自负心理。“00后”女大学生多为独生子女家庭,从小就是“香饽饽”,家庭关系简单,物质条件丰盈,很多女大学生个性鲜明,任性自负自我,抗挫折能力差,甚至有些偏执。二是“脆皮”焦虑心理。面临严峻的就业压力、学业压力、情感问题等,当代大学生普遍存在焦虑心理,而对“00后”女大学生来讲,在求职、就业、情感方面,往往面临更多的困惑和困扰,甚至出现“脆皮”现象,非常敏感。三是孤独苦闷心理。“00后”被称为移动互联网时代“原住民”,网上游刃有余,现实生活中却因个性问题和缺乏必要的交往技巧,容易产生孤独苦闷的心理问题。

### 二、“00后”女大学生容易产生心理问题的原因

笔者结合多年学生工作经历和日常调研,深切体会到,在高校校园学习生活中,女生已经成为心理问题的高发群体。究其原因,有原生家庭问题,有学习方面的落差,有新环境的适应问题和人际关系矛盾等方面因素影响。

首先,不得不承认,因父母离异、关系紧张等原生家庭问题已经成为“00后”女大学生心理问题的主要

诱因之一,且对学生的影响越来越低龄化,这是残酷的现实。很多学生中学时代已经显现,家长缺乏理性认知,往往选择熟视无睹。其次,进入大学后,在学习方面的不适应也是诱因之一。大学学习内容、方法与中学时代截然不同,“第一课堂”与“第二课堂”如何融通兼顾,全面提升个人综合素养和竞争优势是每名学子必须面对的现实。对大学学习和竞争缺乏理性认知,当中学时代学习优势不再,敏感脆弱的心很容易产生焦虑、烦躁的情绪状态。第三,环境的适应方面也是心理问题的诱因之一。进入大学前,很多女大学生在家中都是“明星待遇”,进入大学后,独自面对大学生活,尤其考验学生的自理、自律能力,集体生活的不适应,加之虚拟的网络生活影响,很多女大学生河南适应大学新环境,容易产生孤僻、自闭情绪。最后,人际关系矛盾也是诱发心理问题的主要诱因之一。进入集体生活,不同的生活习惯、个性都是引发人际关系矛盾的主要诱因。生长在移动互联网时代的“00后”女生较为任性、自我,宿舍内部鸡毛蒜皮的事就很容易引发人际关系矛盾。

### 三、对“00后”女大学生心理问题的引导对策

1. 从“问题处理”到全员关爱,重视人文关怀和心理辅导

针对“00后”女大学生的教育引导,除了耐心、爱心、责任心,更需要用心和细心。针对其心理特点,要多渠道、多层次开展“三生”“五自”教育,正确面对个人内心世界,学会自我调节和倾诉,多开展“心里阳光护航”“自尊自爱,绽放美丽”“心理树洞”等系列活动,要从“问题处理”变为全员关爱,重视人文关怀和心理辅导。新生进校后,辅导员、班主任结合学生档案,针对学生心理普测的结果,通过“六进”工作,深入学生群体谈心谈话,摸排了解学生性格特征和心理

健康状况。在心理普测、谈心谈话、日常观察的基础上,对严重心理危机学生拉入专班,建立“一人一专班”,家校院班密切协同,定期开展关爱研判,用心护航。

辅导员要做学生的良师益友,注重“一线工作法则”。对于有异常心理状况的女大学生,早发现、早处置、早应对。2022年,外语学院在实践中探索建立“学生日常教育和事务管理服务中心”,辅导员力量全部下沉社区,坚守一线,建立起了站长一楼层长一舍长一辅导员一学工小组管理的互通联系机制,坚持常态化和重要节点专项排查相结合,研判摸排学生思想状况,及时处理化解矛盾,解决学生急难愁盼问题,提升突发情况的应对能力。依托社区工作站,补齐心理健康教育“校一院一班一舍”四级工作体系中“宿舍”短板,加强社区普及化心理健康宣传教育,贴近学生提供“菜单式”心理健康咨询服务,满足学生心理支持需求。

## 2. 依托心理育人工作室,加强个体化辅导

近年来,陕西理工大学高度重视心理育人工作。在学校心理健康教育中心指导下,各个学院都设立了心理育人工作室,以此来锻炼队伍、优化机制、凝聚合力、营造氛围,护航成长。但是,受传统观念影响,很多学生还是认为心理中心就是“医务室”,担心“心理辅导”被其他同学看到,引起歧视。高校要“借力扬帆”“借船出海”,辅导员要借力网络空间,通过学生喜闻乐见的形式,积极构建网上心理咨询工作室。学生除了线下面对面的交流,可以通过网络空间“一对一”咨询,消除学生的心理顾虑,提升学生心理咨询的成效。此外,通过建立网络辅导,高校可以建立大数据案例平台,记录“00后”女大学生展现的不同心理行为,通过专业人员对案例进行分析,找到适合不同心理问题所采用的最合适的教育方法,因材施教进行学生教育管理<sup>[2]</sup>。

陕西理工大学外语学院遵循女大学生的成长规律和身心特点,聚焦女大学生的价值引领,扎根于学生工作实践,长期开展“四个底线教育”“四个阳光教育”,

建立了“那时花开”心理育人工作室,不断探索构建教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预、平台保障“五位一体”的心理健康教育工作格局,危机干预保底线,个体咨询化困境,素质训练促发展,生命教育树意识,课堂教学播知识,将心理健康教育融入学生日常教育管理各方面,构建“五位一体”的心理健康教育工作格局,着力培育学生理性平和、积极向上的健康心态。

## 3. 注重价值观的教育引领

学校要常态化开展“自尊自爱,绽放美丽”女生健康教育系列活动,教育引导更多的同学关注自身和她人的心理健康,促使同学们认识自我、展现自我、提升自我,在竞争中成长,收获自信与友谊,学会和不完美的自己和解,去好好爱自己,真正做到认识自我、悦纳自我、珍爱生命、关爱自己。同时,借助相应活动的开展,让同学们释放内心的压力,寻求适合自己的解压途径。学院依托校内外资源,从问题处理转变为全员关爱,不断提升积极心理健康知识普及的覆盖面、专业性和精准度,激发学生心理的积极正能量,增强学生的幸福感、获得感和满足感,全力做好“聚人心”“暖人心”“护人心”工作,为学生的身心健康、成长成才用心护航。

## 4. 用心用情用智用力,全力做好心理育人专班工作

针对重大心理问题学生,要及时研判建立专班帮扶工作机制。通过谈话、普测,结合学生入校后的心理行为表现,研判摸排新生心理健康状况。整个过程要用心用情用智用力,特别注意工作方式方法,保护学生隐私,把重点学生摸清,情况摸准摸透。帮扶工作专班由学院领导、辅导员、班主任、专业教师和学校心理健康中心专业教师共同组成。由专班班长,根据不同学生的情况不同,采取有针对性的不同的帮扶措施,牵头制定好工作方案和任务分工,时时了解跟进情况。家校协同,争取家长支持,为专班工作再添一道防护网。要多方联动,家校互动,密切配合,综合研判,形成合力。

## 结语:

总之,学校无小事,处处是教育;教师无小节,人人是楷模。面对新常态、新形势、新任务,学生安全管理任重道远,尤其心理问题成为当前尤为关注的时代课题。高校必须做到“安全预案到位”“教育引导到位”“危机干预到位”“家校协同到位”,在如履薄冰中提高思维认知,在担当作为中强化安全教育,在系统

推进中建立长效机制,在家校联动中协同到位,用心用情用智用力,为学生身心健康、成长成才用心护航。

## 参考文献:

- [1] 舒培丽. 女性与情感 [M]. 上海: 上海教育出版社, 2003.
- [2] 黄存良. 大学生性格优势对应激诱发神经症性症状的干预效应 [M]. 中国健康心理学杂志, 2022.

基金项目: 2022年度陕西高校学生工作精品项目: 重点心理问题学生“一人一专班”精准精细化帮扶探索与实践(项目编号: 2022XXM11)和陕西理工大学辅导员工作项目: “00后”女大学生心理问题及其引导对策——以陕西理工大学为例(项目编号: 209010563)的阶段性成果。