

关注“心灵环保” 培养心智健康人才

——关于大学生心理健康问题的思考

赵 婷¹ 杜 波²

(1.西北师范大学文史学院 2.西北师范大学地理与环境科学学院 甘肃 兰州 730050)

【内容摘要】当今社会,大学生心理健康问题十分突出,加强大学生心理健康教育,培养大学生良好的心理品质,提高他们社会适应能力、承受挫折能力和情绪调节能力,促进其心理素质、思想道德素质、科学文化素质和身体素质的全面协调发展,是新时期高校培养高素质人才的迫切需要。

【关键词】心理荒漠化 定义 现状 原因分析 对策 意义
中图分类号:G640 文献标识码:A

文章编号:1007-9106(2012)05-0174-03

当今社会经济飞速发展,人才竞争日趋激烈,对作为未来国之栋梁的大学生能力要求越来越严苛。在此高压环境下,大学生心理健康状况不容乐观,总体呈现出心理荒漠化、情感石漠化的趋势。各类大学生自杀事件频频发生,媒体报道不断,某网站在2011年对全国大学生自杀事件进行了统计,从2011年1月1日至2011年9月29日共发生大学生自杀事件57起。本该宁静美好的校园,惨剧却不断发生,因此我们不得不认真审视大学生的心理健康状况,关注“心灵环保”。

一、心理健康的定义

心理健康是人对内部环境具有安定感,对外部环境能以社会上的任何形式去适应,也就是说,遇到任何障碍和困难,心理都不会失调,能以适当的行为予以克服的一种安定、适应的状态。

美国著名心理学家马斯洛和密特尔曼曾提出人的心理是否健康的10条标准即:是否有充分的安全感,是否对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的行为,自己的生活理想和目标能否切合实际;能否与周围环境事物保持良好的接触,能否保持自我人格的完整与和谐,能否具备从经验中学习的能力,能否保持适当和良好的人际关系,能否适度地表达和控制自己的情绪,能否在集体允许的前提下,有限地发挥自己的个性,能否在社会规范的范围内,适当地满足个人的基本要求。

二、当代大学生心理健康现状

大学生处于人生的青年期,青年期的生理、心理发展的不平衡、不稳定性,是从不成熟的儿童期、少年期走向成熟的成年期的过渡阶段。大学生一般都容易受到外界环境各

种因素的影响。他们的吸收能力大于辨别能力,这就容易受社会消极影响形成消极心理。因此,人们称这个变化最激烈、最不平静的阶段为“急风暴雨的时期”,也有人视其为“危险期”,它是人的一生中非常关键的阶段,因此应给予大学生心理健康教育足够的重视。

近年来,由于大学生心理健康存在问题导致的谋杀或自杀事件不在少数。案例一:2004年2月23日,云南大学生化学院生物技术专业学生马加爵残忍的杀害四名同学,其手段之残忍震惊社会。案例二:2010年10月20日深夜,西安音乐学院大三的学生药家鑫,驾车撞人后非但不积极救治,还将伤者刺了八刀,然后驾车逃逸,致其死亡。案例三:2011年3月23日,海南大学大三年级的学生杨某留下3封遗书后,从12楼跳下身亡。据警方认定,杨某患有抑郁症,一直都在服用药物治疗。

案例分析:一系列惨案发生令人痛心疾首,通过对案件原因的调查分析,我们发现一个共同特征:当事人的心理或多或少存在健康问题。

某高校近年来使用《大学生心理健康量表(UPI)》对全校新生进行心理测试。UPI是1966年由日本大学的心理咨询专家与精神科医生集体编制而成,是为了早期发现、早期治疗有心理问题的学生而编制的大学生精神卫生、人格健康调查表。根据UPI筛选标准,可以筛选出三类,第一类表示有明显心理问题,需要进一步的心理咨询和辅导;第二类表示疑似有心理问题,需要关注;第三类表示心理健康。其中第25题测试结果阳性的为“想轻生”。)

该高校2008、2011级两个年级数据对比表明,2008级实际参加测试的学生人数为3636,第一类测试结果为

* 作者简介:杜波,西北师范大学地理与环境科学学院副院长。

1021, 占总样本 28.08%; 第二类测试结果为 838, 占总样本 23.05%, 前两类合计(有明显心理和疑似心理问题的)占比 51.13%。其中第 25 题阳性学生有 96 人, 占比 2.64%。2011 级实际参加测试的学生人数为 4375, 第一类测试结果为 704, 占总样本 16.09%, 第二类测试结果为 845, 占总样本 19.32%, 前两类合计占比 35.41%。其中第 25 题阳性学生 74 人占比 1.7%。

测试结果表明 2008 级有明显心理和疑似心理问题的均超过 50%, 2011 级虽有下降, 但仍有 35.41% 的学生存在(或疑似)一定的心理健康问题。

总之, 通过大量丰富案例和测试结果表明, 我国当代大学生心理健康形势不容乐观。

三、当代大学生心理健康问题突出的原因分析

(一)经济上升期, 国人心态总体浮躁

和其他发展中国家经济快速发展期出现的情况相似, 自改革开放以来, 我国处在高速发展变革时期, 经济快速上升, 新鲜事物不断涌现, 生活节奏加快, 各种竞争日益激烈, 贫富差距日益加大。而社会保障机制尚不健全, 国人普遍缺乏安全感, 心态总体比较浮躁。这种状况在大学生身上尤为典型。在全球经济不景气的环境下, 虽然中国经济仍旧持续发展, 但是就业仍然成为一大社会问题。就业竞争导致大学生一方面对未来人生道路充满期待, 另一方面却缺乏自信, 对未来职业没有明确规划, 这使得他们产生无所适从的焦虑感、抑郁感, 从而产生心理问题。另外, 贫富差距使得学生之间出现严重的攀比心理, 家庭贫困的学生会因此产生自卑心理, 以消极的方式应对, 如逃避否认、克制忍耐等, 都会导致心理健康疾病。

(二)出现阶层固化、甚至向下流动现象, 导致贫困学生情绪悲观

近年来, 农民工二代、贫二代、富二代、官二代的概念出现在各大媒体报道中,《人民日报》曾发表了长篇通讯《社会底层人群向上流动面临困难》, 提出一个疑问: 穷会成为穷的原因, 富会成为富的原因吗? 文章感叹, 贫富差距加大的趋势日趋严重, 阶层固化所导致的严峻社会现实已经摆在我们面前, 再不可漠视。前不久《南方周末》以《甘肃会宁: 一个西部贫困县的疯狂教育样本》为标题报道了高学费和低就业率导致返贫的现象。在甘肃会宁, 大量农村大学生毕业即失业, 长期举债供养学生的农村家庭血本无归, 因教返贫屡见不鲜, 原来的“教育立县”路线, 如今却已遭遇“教育破产”。教育本来是改变命运的最好通道, 可是反倒成了返贫的催化剂, 这真是绝妙的讽刺和悲情的一幕。这些阶层固化和阶层向下流动现象, 必然会导致社会底层人们的心理失衡, 特别是在城市求学的贫困大学生, 更容易产生失落、悲观的情绪, 从而导致心理健康问题恶化。

(三)独生子女总体心理脆弱

自 1978 年我国将“计划生育”作为基本国策以来, 人口控制已见成效。当代大学生基本都是独生子女, 很少有兄弟姐妹。在城市, 父母为了给孩子提供优越的生活条件, 大多忙于事业, 无暇关心照顾他们, 加上没有兄弟姐妹, 内心孤独, 导致形成脆弱封闭的心理状态, 而且这些学生生活条件

普遍优越, 从未吃过苦、受过挫折, 在日常的学业或生活中, 如果碰到不顺心的事, 心中的苦闷没办法得到排解, 就会处于焦虑、抑郁状态。这种非健康状态的心理承受不了挫折, 一旦遇事就会惊慌失措, 甚至精神崩溃。

农村学生中, 有很多都是留守儿童, 因为缺少父母的关爱, 这些孩子从小就容易形成内向孤僻的性格, 不愿与老师同学交流, 心理比较封闭, 这也是农村学生中存在心理健康问题的重要原因。

(四)应试教育压力导致心理健康问题

目前我国教育总体还处在应试的大环境中, 在激烈的升学竞争中, 来自家长和学校双方的压力使学生心理负担日益加重。“高考如战场”这句话准确的定义了高考的激烈程度, 频繁的摸底考试、精确的成绩排名使学生经常处于一种高度紧张的状态, 超负荷的学习强度使学生精神紧张, 心情压抑、患得患失, 或抱怨自己, 或对学习失去信心、自暴自弃, 严重的甚至出现轻生的想法。应试压力导致的心理健康问题主要表现在刚刚踏入大学校门的大一新生中。在经历过紧张的高考之后, 紧绷的神经一下子松懈下来, 加之大学以自主学习为主, 许多大一新生对新鲜的大学生活感到茫然, 没办法正确调节心态, 从高考的高压下释放出来, 因此心理问题接踵而至。

(五)中国青少年心理健康教育还比较欠缺

和发达国家相比, 我国对青少年心理健康教育的重视程度还比较欠缺。虽然我国教育改革很早就提出, 要重视、提倡素质教育, 培养学生“德智体美劳”全面发展的目标。然而面对严峻的应试教育制度, 这一目标始终无法真正实现。我国一些地方教育行政部门在对学校工作的考核中, 虽然也把是否开展心理健康教育列入考核目标之一, 但是, 不少学校的心理健康教育工作有名无实, 仅仅是为了应付检查而已。另外, 相当一部分学校开展心理健康教育, 是出于担心学生“出事”的动机, 眼睛紧盯着少数有心理问题的学生, 对大多数正常学生却视而不见。学校在实施心理健康教育的过程中陷入以“问题为取向”的消极心理教育。

事实上, 良好的心理素质的培养要从小抓起, 且越早越好。许多暴露在大阶段的心理问题, 其根源在中小学。大部分高等学校虽已开设有心理健康教育课程、也可能为学生建立了心理档案、设有心理咨询室, 甚至配备专门的心理健康教育老师, 相应的组织和机构也比较健全。但面对我国青少年比较严重的心理健康问题和比较薄弱的中小学心理健康教育, 大学心理健康教育无论是重视程度和现状都还远远不能令人满意。

四、当代大学生心理健康问题的对策

(一)高校要进一步重视和加强心理健康教育, 把“以人为本”为核心的科学发展观落在实处

现实中, 很多高校的心理健康教育工作者不了解大学生心理发展的矛盾特征, 解决问题时仅就问题而分析问题, 不从大学生的实际问题出发, 或仅仅根据主观推测进行说教, 这样非但无助于他们消除内心矛盾, 反而会使他们感到委屈和反感, 甚至导致矛盾的加剧、激化和质变, 以至使他们以为无法克服而自暴自弃。因此, 在大学生心理健康教育

中的“以人为本”便显得尤为重要,应当根据学生的具体情况设计不同的解决方案,同时实现同学的知情权,让其了解自己的问题,积极主动地配合心理引导。

(二)引导学生树立正确的人生观、世界观、价值观

要引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观。使其在生活、学习、情感方面用健康、乐观、积极向上的态度面对出现问题,解决遇到的困难。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、亲身体验等有关。应努力提高自身的思想境界,树立科学的人生观,积极参加各类实践活动,丰富人生经验,不断提高自我内涵修养。并引导学生主动认知自我、找准定位,既不能自卑悲观、妄自菲薄,也不能自视过高、妄自尊大,既要脚踏实地,从现在做起、从点滴积累做起、从小事做起,又要树立长远且符合实际的目标,并为之奋斗。

(三)加强体育锻炼,培养强健体魄和坚强的意志品质

生理健康的学生,往往心理也乐观、阳光、积极向上,而生理上亚健康的学生,心理往往呈现悲观、失落、消沉的情绪,从而影响学习成绩,甚至产生心理疾病。所以引导学生积极参与各种体育锻炼也是解决心理健康的方式之一。例如,近年来兴起的“户外登山运动”,既非常适合培养坚强意志力,又可以使学生亲近自然、回归自然、拥抱自然,释放压力,陶冶情操。同时在登山的过程中遇到困难敢于面对,勇于挑战的品质,对克服学习生活中的挫折也有借鉴作用。因此,“户外登山运动”,是一项能够很好预防和治疗心理疾病的运动。体育锻炼对于大学生坚强意志品质的培养不是一朝一夕的,它是一个长期实践的过程,必须持之以恒才能取得效果。

(四)正确处理人际关系

目前,独生子女、应试教育等社会现状使得高校学生总体呈现自我封闭、冷漠、爱心缺失、人际交流能力较差等问题,这也是造成学生产生心理健康问题的重要原因。在当今这个“地球村”的环境下,较强的环境适应力以及和谐的人际关系已经成为评价能力高低的重要标准之一,因此,引导学生与人和谐相处,积极主动与人交往,建立友谊,以获得良好的人际关系,对学习知识能力,保持身心健康都有着重要的意义。

大学生之间的友谊,主要是在共同的学习和工作中逐步产生和建立的,所以大学生要善于在学习和工作中加强相互的联系与帮助。要本着宽以待人的原则,承认人的个性差异,尊重他人的生活习惯和思维方式,不强求别人,相互补益。其次,应消除妒忌和自卑心理。大学生大都在高中时期是同学中的佼佼者,但进入大学后,由于各方面原因使学生间在文学、艺术、体育等方面产生了差异,原来建立在学习成绩基础上的自信受到冲击,造成心理上的压力与不平衡,容易出现妒忌别人或自卑的心理倾向。这就要求大学生

在入学后,及时调整自己,正确地认识自己、评价他人,吸取和学习别人的优点,互相帮助,以求共同进步。

(五)注重感恩教育,培养学生的社会责任感

事实证明,那些懂得感恩、具有同情心、富有爱心和良好社会责任感的学生,往往心理阳光、健康、积极向上。因此,要注意培养学生的爱心和社会责任感,适当参与力所能及的社会公益活动,为需要帮助的人献出自己的一份爱心,即便是微薄之力,也能够实现自身价值,使其感受自己被社会的需要。要让学生懂得,付出爱心的同时,收获的是自我心灵的温暖和快感,付出“爱”是得到心灵慰藉的良药,是治理心理荒漠化、情感荒漠化的一剂良方。是对于解决当代大学生内心空虚,无法正确认知自我问题非常有效的手段和途径。

五、加强当代大学生心理健康教育的意义

当今世界飞速发展,科学技术创新层出不穷,国际间竞争日趋激烈,说到底就是人才的竞争。而人才的主要特征之一就是具有较好的心理素质和健康的心智,甚至可以夸张地说,一个民族青少年整体心理素质的好坏,不仅影响到他们自身的发展,而且也关系到全民族素质的提高,更关系到跨世纪人才的培养。特别是作为未来人才队伍主力军的大学生的心理健康显得尤为重要。

一个民族,没有振奋的精神和坚强的意志,不可能自立于世界民族之林;一个人,没有振奋的精神和坚强的意志,不可能成为高素质人才。我们可以从许许多多成功人士的身上发现,他们的共同之处就是,不仅有扎实的知识素养,较强的专业能力,而且有良好的心理素质。加强大学生心理健康教育,是全面推进素质教育、培养高素质人才的迫切要求。也是贯彻落实“以人为本”为核心的“科学发展观”的必然要求。培养大学生良好的个性心理品质,提高大学生的社会适应能力、承受挫折能力和情绪调节能力。注重“心灵环保”,培养心智健康的合格人才,促进他们的心理素质、思想道德素质、科学文化素质和身体素质的全面协调发展,是新时期高校培养高素质人才的迫切需要。

参考文献:

- [1]吕建国.大学生心理健康教育[M].四川大学出版社,2005.
- [2]苏巧荣,苏林雁.大学生心理辅导[M].浙江大学出版社,2005.
- [3]王贵林,陈洵.心理学教程[M].广东高等教育出版社,2005.
- [4]胡凯.大学生心理健康教育[M].人民出版社,2007.
- [5]白天亮,曲哲涵.向上流动的路怎样才能畅通[N].人民日报,2010-9-16.
- [6]叶伟民,何谦.甘肃会宁:“一个西部贫困县的疯狂教育样本”[N].南方周末,2010-1-28.