

当代高校学生干部心理压力及应对策略的调查与分析

叶彤¹, 钟小川¹, 赖昭华²

¹惠州学院心理健康教育与咨询中心, 广东 惠州

²共青团惠州学院委员会, 广东 惠州

Email: yetong@hzu.edu.cn

收稿日期: 2021年4月25日; 录用日期: 2021年5月20日; 发布日期: 2021年5月27日

摘要

虽然近年来仍有研究关注高校学生干部的心理问题, 但以综述及理论研究为主, 与高校学生干部心理压力相关的调查数据均为十年前。为了解当代高校学生干部的心理压力状况及心理压力疏导需求, 于2020年12月通过网络对2112名高校学生干部开展问卷调查, 回收有效问卷2065份。调查显示, 近80%学生干部在工作中产生心理压力, 其中大二学生相较其他年级心理压力最大。70.31%的高校学生干部因此产生“焦虑”情绪, 远高于排名第二的“信心衰退”; 28%学生干部因心理压力对工作产生抵触心理, 17%出现心理问题。在心理压力疏导培训的调查中, 新生代学生干部均偏好素质拓展。然而, 部分学生干部对“流于形式”的心理压力疏导培训并不认可。建议通过与学生干部非任务性的交流和沟通, 组织让他们乐在其中的减压活动, 恢复他们的青春活力。

关键词

高校学生干部, 心理压力, 应对策略

Research on the Psychological Pressure and Coping Strategies of College Student Cadres

Tong Ye¹, Xiaochuan Zhong¹, Zhaohua Lai²

¹Mental Health Education and Counseling Center, Huizhou University, Huizhou Guangdong

²The Communist Youth League Committee of Huizhou University, Huizhou University, Huizhou Guangdong

Email: yetong@hzu.edu.cn

Abstract

Recently, though there were still some researches that paid attention to the psychological problems of college student cadres, they mainly were review and theoretical research. The survey data related to the psychological pressure of college student cadres were all ten years ago. In order to learn the psychological pressure of college student cadres and the need for psychological pressure counseling, a questionnaire survey was conducted on 2112 college student cadres through the Internet in December 2020, and 2065 valid questionnaires were collected. As the result, nearly 80% of student cadres had psychological pressure in their work, and sophomores had the greatest psychological pressure compared with other grades. Also, 70.31% of them chose “anxiety” resulted from the psychological pressure, which was far higher than the second ranking “confidence decline”; 28% of them claimed they had psychological problems because of the psychological pressure. In the survey of psychological pressure counseling training, the new generation of student cadres preferred “Outward Bound”. However, some student cadres declared that it was unnecessary to organize “psychological pressure training” which was “mere formality”. Therefore, it is suggested to have more non-task communication with student cadres, organize pressure relief activities that they enjoy indeed, and finally restore their youth.

Keywords

College Student Cadres, Psychological Pressure, Coping Strategies

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

大学生是社会中的一个特殊群体，其心理健康问题日益得到关注。而高校学生干部作为大学生中备受瞩目的骨干分子，承担着大学生实现“自我教育、自我管理、自我服务、自我完善、成长成才”的重要职责[1] [2]，因此，相比普通大学生，承受更多压力，是心理健康问题的高发群体[3]。

早期调研显示，学生干部的心理健康与普通学生并无明显差异。根据张铭等在 2008 年的研究显示，学生干部 SCL-90 因子得分与普通学生得分并无显著性差异，心理健康状况良好，只是在性别、专业和年龄上有所差异[4]。而高玲在 2007 年的调查报告[5]显示，虽然高校学生干部在自我评价幸福感、自我接受度和适意度均高于普通学生，但在躯体化、强迫、人际敏感和特质焦虑上也普遍高于其他学生。然而，这两篇调研时间均超过 10 年。2020 年 11 月，国内某高校团学干部或因不堪学生会工作重负在校自缢身亡的新闻引起社会媒体热议，高校学生干部的心理压力问题引发广泛关注[6] [7]。

近年来，虽仍有研究者关注高校学生干部的心理问题，但以综述及理论研究为主，并无与高校学生干部心理压力相关的调查数据[1] [8] [9] [10] [11] [12]。因此，本研究将以自编问卷的形式对高校学生干部的心理压力及应对策略开展调查，以及及时掌握新生代高校学生干部的心理压力，与早期调研报告进行对比与分析，并给予理论研究数据支持。同时，探寻当代大学生喜好的心理压力疏解方式，更有针对性地帮助学生及时疏导压力，并为后续相关策略研究提供数据基础。

2. 对象与方法

2.1. 对象

采用分层抽样调查的方法,向某高校不同院系、不同年级、不同专业的学生干部随机发放调查问卷,参与者均知情同意,采取网络匿名填写、无接触、无纸化的形式。共发放问卷 2112 份,其中有效问卷 2065 份,有效率为 97.8%。其中男生 602 人(29.15%),女生 1463 人(70.85%);大一学生 1255 人(60.77%),大二学生 638 人(30.90%),大三学生 157 人(7.60%),大四学生 15 人(0.73%)。

2.2. 研究工具

2.2.1. 《学生干部心理压力状况调查问卷》

通过对现有高校学生干部心理压力学术研究[1] [2] [3] [5] [8] [9] [10] [11] [12]及专家咨询的基础上自编《学生干部心理压力状况调查问卷》,多选题将以多重二分法录入及分析(即把多选题的每个答案均看作一个变量来定义,0 代表没有被选中,1 代表被选中[13])。问卷内容主要包含:

- 1) 样本特征: 性别、年级、担任的学生工作;
- 2) 心理压力状况(表 1):

Table 1. Index design of questionnaire

表 1. 调查问卷指标设计

调查内容	具体类别	问卷题目
心理压力程度	压力很大	担任学生干部以来,您是否因学生工作或与之相关的事务而产生心理压力?
	产生了一定压力	
	没有任何压力	
	不确定	
心理压力源	压力很大	您认为,因学生工作产生的心理压力的主要来源是?(多选)
	人际交往	
	工作时间较长	
	工作本身的压力	
心理压力症状	工作与学习等事情冲突	您因学生工作产生心理压力的表现有?(多选)
	上级或老师给予的压力	
	强迫症状	
	心情抑郁	
	情绪焦虑	
心理压力影响	态度偏执	您认为,因学生工作产生的心理压力对您生活学习和工作各方面有什么影响?(多选)
	信心消退	
	人际关系敏感	
	影响生活安排	
	产生心理问题	
心理压力影响	占用学习时间	您认为,因学生工作产生的心理压力对您生活学习和工作各方面有什么影响?(多选)
	情绪低落或易怒	
	对工作产生抵触情绪	

Continued

	记日记	
	玩游戏	
心理压力疏导方法	找人倾诉	您目前常用的疏导心理压力的方式?(多选)
	体育运动	
	看书或影视作品	

3) 心理疏导需求: “您认为是否需要开展针对学生干部的心理压力疏导方法培训?(否定须填写原因)”、“您是否愿意参加针对学生干部的心理压力疏导方法培训?(否定须填写原因)”、“您对开展哪些学生干部心理压力疏导培训的形式较为期待?”、“您认为以下哪些内容的专家讲座或经验分享活动对提升学生干部心理压力疏解能力帮助较大?”

2.2.2. 施测与数据处理

使用 SPSS19.0 软件。采用多重响应频数、构成比进行描述性统计,卡方检验进行差异性分析,二分类 Logistic 回归和单因素方差分析对样本差异性进行深入比较。

3. 调查结果

3.1. 描述性统计

为了解学生干部的心理压力程度,对学生干部的心理压力程度进行统计,结果显示,69.44%的学生干部表示“产生了一定压力”,7.94%的学生干部表示“压力很大”(表 2)。

Table 2. The pressure of college student cadres

表 2. 学生干部心理压力程度

心理压力程度	频数	百分比	累积百分比
压力很大	164	7.94%	7.94%
产生了一定压力	1434	69.44%	77.38%
没有任何压力	366	17.72%	95.11%
不确定	101	4.89%	100.00%
总计	2065	100.0%	

为了解学生干部的主要心理压力源、心理压力症状、心理压力表现、心理压力影响和心理压力疏导情况,采用多重响应频数对学生干部压力源的选择进行描述性统计,卡方拟合优度检验显示均差异显著。其中,在心理压力源中,“工作与学习等事情冲突”为主要压力源(响应比例为 35.05%),“工作本身的压力”(响应比例为 24.06%)次之,而“上级或老师给予的压力”在本研究中响应比例仅为 7.97%(表 3)。

Table 3. Multiple response frequency and case frequency of stressors

表 3. 心理压力源的多重响应频数和个案频率

心理压力源 ^a	响应 ^b		个案百分比(n = 2065)
	n	百分比	
人际交往	798	18.39%	38.64%
工作时间较长	563	12.97%	27.26%

Continued

工作本身的压力	1044	24.06%	50.56%
工作与学习等事情冲突	1521	35.05%	73.66%
上级或老师给予的压力	346	7.97%	16.76%
其他	68	1.57%	3.29%
总计	4340	100%	210.17%

a. 值为 1 时制表的二分组。b. 卡方拟合优度检验: $\chi^2 = 1855.608$, $p = 0.000 < 0.001$ 。

心理压力症状的统计结果显示, 学生干部出现的主要症状为“焦虑”情绪(响应比例为 35.43%)。其次, 还应当关注的是“信心衰退”(响应比例为 18.64%), “心情抑郁”(响应比例为 15.86%)和“人际关系敏感”(响应比例为 12.27%)(表 4)。

Table 4. Multiple response frequency and case frequency of symptoms

表 4. 心理压力症状的多重响应频数和个案频率

心理压力症状 ^a	响应 ^b		个案百分比(n = 2065)
	n	百分比	
强迫症状	363	8.86%	17.58%
心情抑郁	650	15.86%	31.48%
情绪焦虑	1452	35.43%	70.31%
态度偏执	226	5.51%	10.94%
信心消退	764	18.64%	37.00%
人际关系敏感	503	12.27%	24.36%
其他	140	3.42%	6.78%
总计	4098	100%	198.45%

a. 值为 1 时制表的二分组。b. 卡方拟合优度检验: $\chi^2 = 2000.018$, $p = 0.000 < 0.001$ 。

学生干部们心理压力对生活学习的影响统计显示, 首先“影响生活安排”(响应比例为 32.90%), 其次则是“占用学习时间”(26.93%)。除此之外, 需要关注的是 16.85% 的学生表示因心理压力过大“产生心理问题”(表 5)。

Table 5. Multiple response frequency and case frequency of influences

表 5. 心理压力影响的多重响应频数和个案频率

心理压力的影响 ^a	响应 ^b		个案百分比(n = 2065)
	n	百分比	
影响生活安排	1388	32.90%	67.22%
产生心理问题	348	8.25%	16.85%
占用学习时间	1136	26.93%	55.01%
情绪低落或易怒	696	16.50%	33.70%
对工作产生抵触情绪	566	13.42%	27.41%
其他	85	2.01%	4.12%
总计	4219	100%	204.31%

a. 值为 1 时制表的二分组。b. 卡方拟合优度检验: $\chi^2 = 1683.073$, $p = 0.000 < 0.001$ 。

心理压力疏导方法的选择上, 学生干部更倾向于通过“看书或影视作品”(26.94%)和“找人倾诉”(26.23%)来纾解压力(表 6)。

Table 6. Multiple response frequency and case frequency of solutions
表 6. 心理压力疏导方法的多重响应频数和个案频率

心理压力疏导方法 ^a	响应 ^b		个案百分比(n = 2065)
	n	百分比	
记日记	416	8.97%	20.15%
玩游戏	841	18.13%	40.73%
找人倾诉	1217	26.23%	58.93%
体育运动	779	16.79%	37.72%
看书或影视作品	1250	26.94%	60.53%
其他	137	2.95%	6.63%
总计	4640	100%	224.70%

a. 值为 1 时制表的二分组。b. 卡方拟合优度检验: $\chi^2 = 1243.021$, $p = 0.000 < 0.001$ 。

3.2. 差异性检验

为进一步反映样本特征上的差异性, 以学生一般情况(性别、年级、职务)为自变量, 心理压力程度、心理压力源、心理压力症状、心理压力表现、心理压力影响和心理压力疏导为因变量进行卡方分析(表 7)。在性别中, 设定“男” = 0, “女” = 1; 在年级中, 设定“大一” = 1, “大二” = 2, “大三” = 3, “大四” = 4; 在心理压力程度中, 剔除选择“不确定”的 101 名学生, 设定“压力很大” = 1, “产生了一定压力” = 2, “没有任何压力” = 3; 多选题以多重二分法录入及分析。

结果显示, 不同性别及职务在心理压力程度上差异不显著, 但不同年级学生干部在心理压力程度上差异显著。在心理压力源中, “人际关系”中不同性别差异显著, “工作时间较长”、“工作本身的压力”和“上级或老师给予的压力”中不同年级差异显著。在心理压力症状中, 性别在“焦虑”和“人际关系敏感”上差异显著, 不同年级学生在“抑郁”、“焦虑”、“偏执”上均差异显著。在心理压力影响中, 性别在“影响生活安排”及“情绪低落或易怒”上差异显著, 年级在不同方面均显示差异显著。在心理压力疏导方式中, 年级仅在“记日记”和“找人倾诉”上差异显著, 但在性别中均差异显著。

Table 7. Chi-square test
表 7. 卡方检验

调查内容	具体类别	性别	年级
心理压力源	人际交往	11.864***	2.300
	工作时间较长	1.152	15.109**
	工作本身的压力	0.178	37.203***
	工作与学习等事情冲突	0.141	6.488
	上级或老师给予的压力	1.726	62.463***

Continued

	强迫症状	0.237	7.950*
	心情抑郁	0.003	22.149***
心理压力症状	情绪焦虑	23.046***	49.640***
	态度偏执	0.233	13.692**
	信心消退	1.629	6.551
	人际关系敏感	5.420*	0.742
	影响生活安排	4.412*	25.429***
心理压力影响	产生心理问题	0.109	9.918*
	占用学习时间	2.794	8.049*
	情绪低落或易怒	46.966***	72.538***
	对工作产生抵触情绪	0.047	29.411***
心理压力疏导方法	记日记	52.951***	16.816***
	玩游戏	203.724***	0.999
	找人倾诉	110.475***	19.079***
	体育运动	200.963***	7.133
	看书或影视作品	57.295***	0.462

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$ 。

3.3. 二分类 Logistic 回归分析

采用二分类 Logistic 回归分析对性别差异进一步分析。结果显示,在“人际关系”这一压力源中,女学生干部比男学生干部更易产生心理压力(OR: 1.419, 95%CI: 1.162~1.732, $p < 0.001$)。而在心理压力症状中,女学生干部更易存在“焦虑情绪”(OR: 1.636, 95%CI: 1.337~2.002, $p < 0.001$)和“人际关系敏感”(OR: 1.311, 95%CI: 1.043~1.648, $p < 0.001$)。在心理压力对工作和学习的影响上,男学生干部更易因心理压力“影响生活安排”(OR: 0.802, 95%CI: 0.653~0.986, $p < 0.05$),而女学生干部更易因心理压力产生“情绪低落或易怒”(OR: 2.125, 95%CI: 1.708~2.643, $p < 0.001$)。在心理疏导方式上,男女生差异十分显著,相较男学生干部,更多女学生干部选择“记日记”(OR: 2.84, 95%CI: 2.125~3.799, $p < 0.001$)、“找人倾诉”(OR: 2.80, 95%CI: 2.304~3.403, $p < 0.001$)、“看书或影视作品”(OR: 2.09, 95%CI: 1.726~2.539, $p < 0.001$);相对的,更多男学生干部选择“玩游戏”(OR: 0.24, 95%CI: 0.198~0.296, $p < 0.001$)和“体育运动”(OR: 0.25, 95%CI: 0.201~0.300, $p < 0.001$)。

3.4. 单因素方差分析

采用单因素方差分析对不同年级学生差异进一步分析,结果显示,大二学生均值相较其他年级学生心理压力最低,即心理压力最高(“压力很大” = 1, “产生了一定压力” = 2, “没有任何压力” = 3)。值得关注的是,在大二之后,心理压力程度随年级的增加而递减(图 1)。

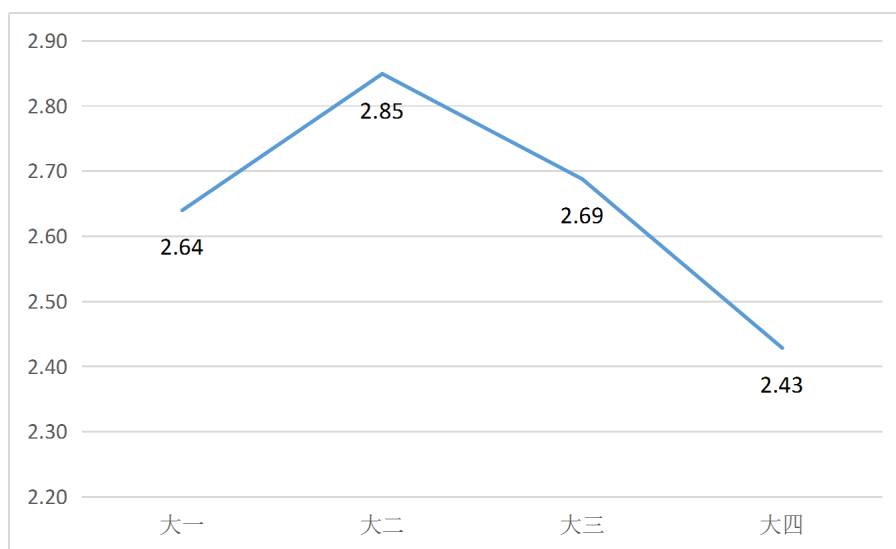


Figure 1. Comparison of the pressure of student cadres in different grades

图 1. 不同年级学生干部心理压力程度均值比较

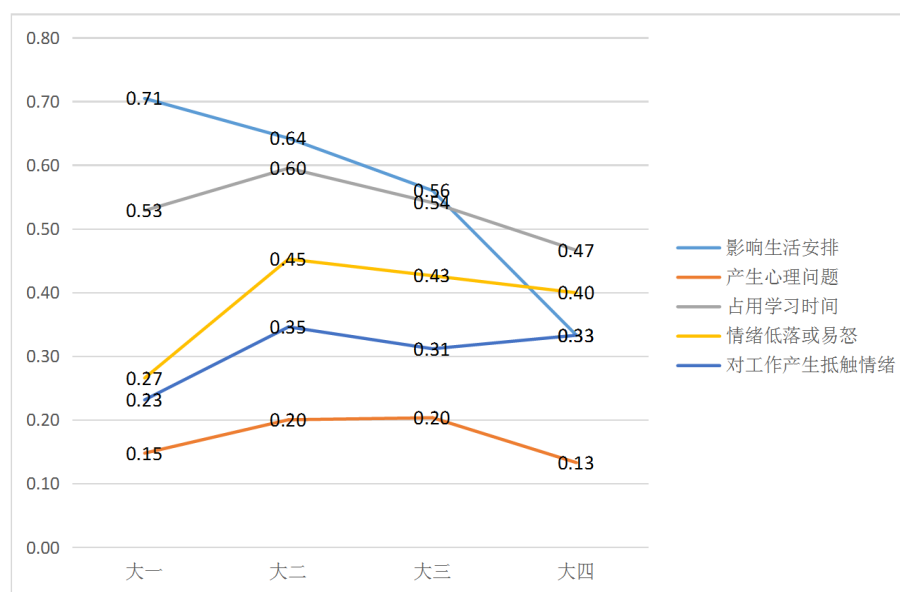


Figure 2. The comparison of the influence of student cadres in different grades

图 2. 不同年级学生干部心理压力影响的均值比较

在心理压力源中，大二学生干部在“工作时间较长”和“工作本身的压力”的均值上显著高于其他年级；大三学生干部在“上级或老师给予的压力”的均值上显著高于其他年级。在心理压力症状中，大二学生干部在“焦虑”和“抑郁”的均值上显著高于其他年级；大三学生干部则在“偏执”的均值上显著高于其他年级。在心理压力影响中，大一学生相较其他年级更易因心理压力“影响生活安排”，随着年级的增高这种影响会逐渐降低；但其他方面的影响则在高年级中逐渐凸显(图 2)。比如，大二学生在“占用学习时间”、“情绪低落或易怒”、“对工作产生抵触”、“产生心理问题”四个方面的均值上均排首位(图 2)。值得关注的是，除了“对工作产生抵触情绪”外，其余各项均在大三、大四降低(图 2)。

3.5. 多选题内容分析

除了对学生干部心理压力状况的调查,本研究还对学生干部心理压力疏导需求做了调研。虽然只有52.32%的学生干部认为并不需要进行心理压力疏导的培训,但59.28%的学生干部仍旧愿意参与相关培训。其中,相较其他年级,大三的学生干部对此需求人数比例更高(图3)。

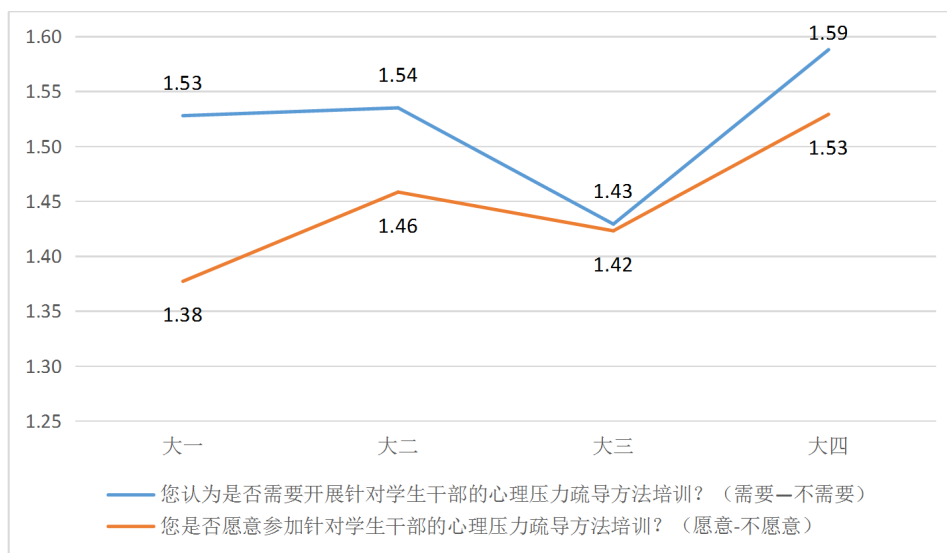


Figure 3. The needs of student cadres for pressure counseling in different grades

图3. 不同年级学生干部对心理压力疏导的需求

在认为不需要开展培训的1104名同学中,排除197名留空的同学,剩余同学中,36.16%的同学认为可以“自己解决”,29.32%的同学表示“没有时间”,20.73%的同学认为“非必要”,8.71%的同学认为“没有作用”,5.07%表示“没有压力”。在不愿意参加培训的860名同学中,排除153名留空的同学,剩余同学中,52.19%的同学表示“没有时间”,21.92%的同学认为“非必要”,15.70%的同学认为可以“自己解决”,7.36%的同学认为“没有作用”,2.97%表示“没有压力”。

4. 比较与讨论

4.1. 近80%学生干部在工作中产生心理压力,其中大二学生相较其他年级心理压力最大

调查显示,近80%学生干部在日常工作中产生了心理压力,其中近8%认为压力很大。值得关注的是,大二学生相较其他三个年级的学生整体心理压力最大,但随着年级的升高,心理压力也逐渐降低。这可能是因为大部分学生在大二时晋升管理岗位,大三、大四逐渐脱离学生干部岗位;也可能因为随着工作经验的丰富,同学们对工作应对较为自如,也掌握了一定的处理压力的方法。

4.2. “工作与学习等事情冲突”为主要压力源,大三学生更易感受到“上级或老师给予的压力”

在早期研究中,研究者们普遍认为学生干部的主要压力源为“工作与学习的矛盾”[1][5][8][9][10][11][12]、“人际交往敏感”[8][9][10][11][12]、“工作本身的压力”[1][11][12],这在本研究中都得到了验证。调研显示,学生干部的主要心理压力源依次排序为:“工作与学习等事情冲突”、“工作本身的压力”、“人际交往”、“工作时间较长”、“上级或老师给予的压力”。

值得关注的是,在“人际关系”这一压力源中,女学生干部比男学生干部更易产生心理压力;大二

学生干部比其他年级更易因“工作时间较长”和“工作本身的压力”产生心理压力，大三学生干部则更易感受到“上级或老师给予的压力”。

4.3. “焦虑”为学生干部的心理压力的主要表现，同时应关注“信心衰退”的问题

情绪问题也是早期研究中的重点。过往研究提及，学生干部易出现情绪起伏大[8]、偏执[8]、自信心受挫[2]、强迫[5]、人际敏感[5]和焦虑[5]等情绪问题。调研显示，“焦虑”情绪为学生干部心理压力的主要表现，远高于排名第二的“信心衰退”。紧随其后为“心情抑郁”、“人际关系敏感”，其响应比例均高于10%。根据高玲调研报告显示，高校学生干部的积极心理状态(如自我评价幸福感、自我接受度和适意度)高于普通学生[5]，这可能源于工作带来的成就感；但在本研究中却有37%学生干部表示出现“信心衰退”的问题。

除此之外，学生干部的心理压力表现也有个体差异。相比男学生干部，女学生干部更易出现“焦虑情绪”和“人际关系敏感”。大二学生干部在“焦虑”和“抑郁”的均值上显著高于其他年级；大三学生干部则在“偏执”的均值上显著高于其他年级。

4.4. 28%的学生干部因心理压力对工作产生抵触心理，17%出现心理问题

早期研究中并未把学生干部的心理压力源、心理压力影响、心理压力主要表现进行划分，但在本研究中进行了细化，以便更好地了解学生干部因心理压力导致的心理问题的特点。在参与调查的2065名学生中，67.22%选择了“影响生活安排”，55.01%选择了“占用学习时间”、33.70%选择了“情绪低落或易怒”、27.41%选择了“对工作产生抵触情绪”、16.85%选择了“产生心理问题”。

其中，男学生干部相较女学生干部更易因心理压力“影响生活安排”，而女学生干部更易因心理压力产生“情绪低落或易怒”。

4.5. 学生干部普遍偏好素质拓展减压活动，组织活动应注意避免流于形式

调查显示，男女性在心理压力疏导活动中都普遍偏好“素质拓展”和“经验分享会”，而在其他活动中有较大的性别差异，如女生更喜爱“手工减压”，而男生则倾向于“专家讲座”(图4)。在专家讲座中，“时间管理”是学生干部们的首选，其次则是“情绪管理”(图5)。除此之外，同学们还提出可以举办“部门活动”，如聚餐、观影等，还有提高学生干部的奖励，如加综测分等。

从学生干部心理压力的调研中不难看出，他们的心理压力大多来源于工作忙碌，导致工作与学习等其他事务无法进行合理的时间安排。但部分学生干部认为“心理压力疏导培训”并不必要，组织活动反而会“占用时间”、“增加负担”、“流于形式”。

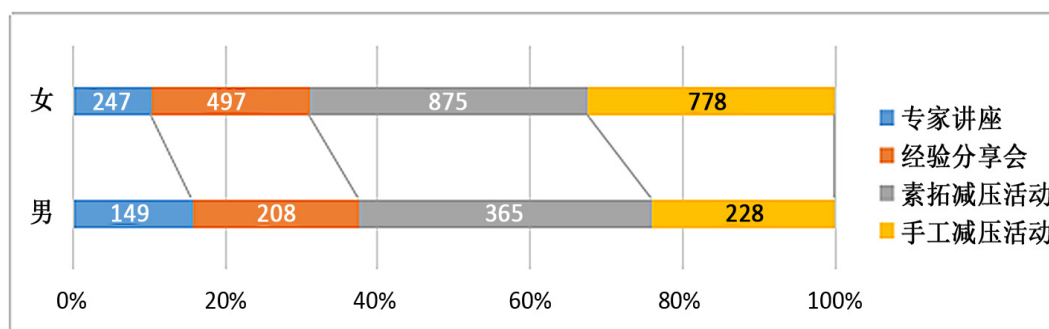


Figure 4. The preference of the training form for pressure counseling of student cadres

图4. 学生干部心理压力疏导方式培训形式的偏好

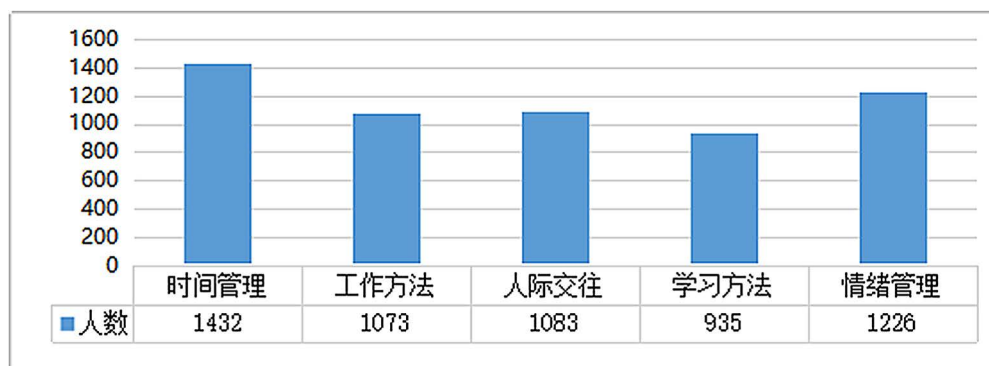


Figure 5. The preference of expert lectures by Student Cadres

图 5. 学生干部专家讲座主题的偏好

5. 总结与建议

学生干部作为大学生中的骨干分子，其心理健康水平的要求往往也高于其他同学。然而，调研显示，近 80% 学生干部在日常工作中产生了心理压力，其中 8% 认为压力很大。这与张铭等在 2008 年的研究并不一致。因心理压力，普遍出现了“焦虑”、“信心衰退”、“心情抑郁”、“人际关系敏感”等症状，从而“影响生活安排”、“占用学习时间”，导致“情绪低落或易怒”并“对工作产生抵触情绪”，甚至 17% 表示“产生心理问题”。鉴于以上的调查结果和学生干部存在的问题，提出以下建议：

5.1. 改进学生干部培训模式，助力学生干部心理建设与成长

在学生干部的培训中，除了基本的工作业务培训，大部分院校更注重思想政治素质的培养，对于心理建设的关注往往在学生干部出现心理问题之后[3]。因此，可在学生干部培训时，便加入心理培训的内容，使学生干部了解在工作中可能会遇到的状况和问题，在工作之初便做好心理建设；学习面对压力、应对压力和疏导压力的方法；并对学生干部提出合理的工作期待和一定的工作指导，让学生干部在工作时，不但有压力，也能在压力下有所成长。

5.2. 健全学生干部管理体系，提供与学生干部非任务沟通途径

各高校基本都已形成学生干部选拔的模式与途径，但对于学生干部管理体系仍在摸索[8]。不健全的管理体系，比如岗位要求不明确、交接传达不顺畅或是考核机制不合理等，都可能导致奖惩不明、效率低下、沟通有误等情况，从而使学生干部产生不健康的心理状态。因此，建议除了与学生干部们进行日常工作交流外，多与学生干部们进行非任务的沟通，以便掌握学生干部的工作动态及心理动态，及时对学生干部管理中出现的问题进行查漏补缺。

5.3. 开展切实有益的心理健康活动，培养学生干部的自我调试能力

虽然作为高校教师，可以尽量为学生干部提供更为舒适的外部环境，但仍应关注其自我调试的能力，才能从根源上规避和缓解心理压力带来的困扰。开展心理健康活动和培训是如今高校常见应对心理压力与心理问题的策略[9] [10] [12]，但应注意“流于形式”的活动与培训有时会适得其反。当活动与培训成为学生干部的“新任务”，不但增加其负担，还可能导致对工作与学校的负面情绪。应了解学生干部真正乐在其中的减压活动，组织学生干部们喜闻乐见的培训讲座，让学生干部真正参与其中、乐在其中、放松减压，更好地实现大学生“自我教育、自我管理、自我服务、自我完善、成长成才”

的目标。

基金项目

惠州学院 2020 年度课程思政教育教学研究项目《“课程思政”背景下的<大学生心理健康教育>课程探索与实践》(PX-99201222); 惠州学院 2020 年心理健康教育特色项目《立体式朋辈心理辅导员的培养模式探讨》(惠院学工〔2020〕33 号)。

参考文献

- [1] 潘显鹏, 刘辉鹏. 高校学生干部心理现状及变化规律研究[J]. 科教导刊(中旬刊), 2020(4): 162-163.
- [2] 郭峰. 新形势下普通高校学生干部综合素质状况调查与思考——以湖北经济学院为例[J]. 湖北经济学院学报(人文社会科学版), 2017, 14(4): 116-118.
- [3] 陆晓明. 大学生中的特殊群体——学生干部心理压力的类型、压力源以及应对策略[J]. 黑河学刊, 2011(9): 132-133.
- [4] 张铭. 高校学生干部心理健康状况研究[J]. 中国社会医学杂志, 2008, 25(4): 235-237.
- [5] 高玲. 高校学生干部心理健康调查报告[J]. 法制与社会, 2007(4): 664-665.
- [6] 湖南师范大学商学院女生自尽于宿舍床边, 校长至今无人与家长协商[EB/OL]. https://www.sohu.com/a/430167456_100153483, 2020-11-07.
- [7] 大学学生干部不堪重负轻生, 这类学生工作对求职真的有用吗? [EB/OL] <https://new.qq.com/omn/20201107/20201107A0ES7Z00.html>, 2020-11-07.
- [8] 张澜, 任静. 高校学生干部心理素质培养与压力调适[J]. 科教文汇, 2018(31): 144-145, 148.
- [9] 赵辰欣. 浅谈信息化背景下高职院校学生干部心理建设——基于积极心理学视角[J]. 天津职业院校联合学报, 2015, 11(17): 43-46.
- [10] 张振铭. 地方高校学生干部心理压力的类型及分析[J]. 现代妇女(下旬), 2013(12): 124-124.
- [11] 何国萍. 高职院校学生干部的心理压力与调适[J]. 教育教学论坛, 2017(18): 46-47.
- [12] 杨美娜. 高校学生干部心理现状分析及对策研究[J]. 佳木斯职业学院学报, 2016(1): 213-214.
- [13] 王春枝, 王娟. 多选题数据深度分析及其在 SPSS 中的实现[J]. 内蒙古财经学院学报: 综合版, 2010(2): 80-83.