

当代大学生的心理困境干预途径

谢 敏

广州城市职业学院马克思主义学院, 广东 广州

收稿日期: 2024年9月28日; 录用日期: 2024年10月23日; 发布日期: 2024年10月30日

摘 要

本研究旨在通过文献回顾和实证分析当代大学生面临的心理困境及其影响因素, 探讨对于大学生有效的心理干预途径。研究识别了几种主要的心理困境类型, 包括学业压力、与人际关系相关的焦虑及未来焦虑等, 并进一步分析影响这些困境的内部因素和外部因素对大学生的心理健康状态产生的影响。通过对于大学生心理困境的成因进行分析, 提出相应的心理干预措施, 以增强学生的心理韧性、建立健康的人际关系并促进其全面发展。

关键词

心理困境, 大学生, 干预途径, 心理健康, 学业压力, 人际关系

Intervention Pathways for Psychological Challenges Faced by Modern College Students

Min Xie

School of Marxism, Guangzhou City Polytechnic, Guangzhou Guangdong

Received: Sep. 28th, 2024; accepted: Oct. 23rd, 2024; published: Oct. 30th, 2024

Abstract

This study aims to examine the psychological problems encountered by modern college students and the factors that contribute to these issues through a review of existing literature and empirical evidence. It also seeks to identify effective psychological intervention strategies for college students. The study identifies several key types of psychological distress, including academic stress, relationship-related anxiety, and worries about the future. It further examines the impact of both internal and external factors on the psychological well-being of college students. By analyzing the root

文章引用: 谢敏. 当代大学生的心理困境干预途径[J]. 教育进展, 2024, 14(11): 8-12.

DOI: 10.12677/ae.2024.14112013

causes of college students' psychological challenges, the study proposes corresponding psychological interventions aimed at enhancing students' psychological resilience, fostering healthy interpersonal relationships, and supporting their overall development.

Keywords

Psychological Challenges, College Students, Intervention Approach, Psychological Health, Academic Pressure, Interpersonal Relationships

Copyright © 2024 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

随着互联网信息化时代的到来和高等教育的普及，大学生正处于青春期成长发展的关键阶段，面临着学业压力、职业规划、人际关系等多重挑战，心理困境问题易发易积累。在国内外学术界，关于大学生心理困境的研究已经有了一定的积累[1]，并已经引起了广泛的关注。在这个背景下，随着社会变化，针对当代大学生的心理困境，有必要深入探究其形成机制，制定有效的干预策略，引导大学生正确看待自身心理问题，树立积极健康的心态，以应对社会压力和人生挑战。

大学是传播知识与塑造思想的重要平台，大学生作为未来社会的中坚力量，其心理健康状况直接影响到国家的发展和进步。通过研究当代大学生的心理困境干预途径，可以为大学教育提供改进措施，有效强化大学生的心理素质，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。

2. 当代大学生的心理困境分析

随着社会竞争的加剧和教育环境的变化，大学生群体在学业、情感和职业发展等多方面面临诸多心理困境，当代大学生这些困境不仅影响他们的学业表现、对其心理健康构成了极大的威胁[2]，也影响了社会的和谐稳定。因此，通过对当代大学生心理困境进行分析从而找到有效的干预途径不仅能够促进学生个人更好的发展，也减少了因大学生心理问题引发社会问题，进而提高国家竞争力。

本研究通过对某区域高校大学生问卷调查，归纳出大学生心理困境有三大类，即学业压力、人际关系以及未来焦虑。在此基础上推行有效的心理干预措施，以期为大学生的健康成长提供保障。

学业压力是当代大学生面临的一种常见心理困境，大约 70% 的大学生表示他们感受到来自学业的显著压力。此种压力不仅来自于课程的繁重负担，也包括对自身学业成就的苛刻标准，尤其是在面临升学或职业规划的关键时期，学生们常常不得不承受来自学业与社会的双重压力。学业压力的表现多种多样，包括焦虑、抑郁、自卑、情绪波动大等。一些学生可能出现学习效果下降，丧失学习兴趣，甚至出现逃避学习的行为。

另外人际关系也是大学生心理困境的一个核心因素。在大学这个充满竞争与不确定性的环境中，学生往往面临友谊的建立与维持问题。异地恋、舍友之间的摩擦以及社交网络的影响，可能导致孤独感、焦虑及抑郁症状的出现。大学生精神抑郁、自杀跳楼之类事件屡见不鲜[3]缺乏有效的人际支持可能使学生的情感上陷入孤立，从而加重其心理负担。

未来焦虑也越来越成为大学生心理困境的普遍表现。当前经济形势变化、就业市场竞争加剧，据教育部统计，2023 届全国普通高校毕业生规模预计达 1158 万人，较 2022 届增加 82 万人[4]。高校毕业生

大幅度增加这加剧了大学生对未来职业和生活的稳定性产生强烈的不安与焦虑。从实证调查的数据中显示,超过 60%的大学生在求职过程中体验到了显著的焦虑。此类焦虑不仅影响学业表现,更可能导致长远的心理健康问题。

3. 当代大学生心理困境的干预途径

针对当代大学生客观存在的心理困境,对其干预需要从内外部因素具体分析并针对性提出几种途径。

3.1. 针对内部因素的心理困境干预

当代大学生面临着各种心理困境的内部因素,内部因素包括性格特征与情绪管理,不同个体对压力的承受能力与心理应对策略的差异,直接影响其心理健康状况。性格特征方面是一个重要的影响因素[5]。诸如神经质与外向性等,常常显著关联个体的情绪状态与行为反应。性格特征可以影响一个人的情绪、决策和应对方式,进而影响其心理健康。调查中,我们通过研究不同性格特征的大学生,提出针对性的心理干预措施。

另一方面,情绪管理能力包括个体的情绪认知、情绪表达和情绪调节能力不足,可能导致个体在面对挑战时表现出消极逃避的行为,进一步加重心理负担。大学生的情绪管理能力往往受到多方面因素的影响,包括个体的性格特点、生活经历、家庭教育方式等。研究发现,大学生情绪管理的能力与其成长环境密切相关,大学生的情绪管理受到父母的情绪表达方式和教育方式的影响,在大学期间,学生面临着诸多压力和挑战,如学业压力、人际关系问题等,这些因素都可能导致大学生情绪的波动和不稳定。因此,有效的情绪管理对大学生的心理健康具有重要意义。

在实际干预中,针对大学生的情绪管理,采用了多种干预途径。其中,心理咨询、心理辅导、认知行为疗法等方法被广泛应用。通过这些干预手段,大学生可以提升情绪管理的能力,更好地应对各种心理困境[6]。在实际实践中,针对大学生具体情绪问题的干预措施的选择可以着重从心理咨询服务来干预。通过专业心理咨询师的帮助,大学生可以得到及时、有效的心理支持和指导,有助于他们应对心理困境问题。在心理咨询服务中,倾听是其中至关重要的一环。专业心理咨询师需要倾听大学生的心声,了解他们的心理困境和问题所在[7]。通过倾听,心理咨询师可以深入了解大学生的内心世界,帮助他们排解困扰,找到解决问题的途径。同时,心理咨询师还需运用专业的心理知识和技巧,对大学生的心理问题进行分析和解决,制定个性化的干预方案。

除了倾听外,心理咨询服务还包括认知重构、行为干预等多种方法。通过认知重构,大学生可以重新审视自己的思维模式和信念体系,改变消极的认知方式,培养积极的心态和态度。而行为干预则追求具体的行为变化,帮助大学生建立健康的心理行为习惯,摆脱不良的心理困境。

在实际操作中,心理咨询服务需要与学校其他部门密切合作,形成多维度的心理干预网络。例如,心理咨询服务与学生处、教务处、辅导员等部门协作,共同关注大学生的心理健康问题,制定全面的干预计划,帮助大学生全面发展。

总的来说,从内部因素分析情绪管理作为当代大学生心理困境干预的重要途径,在实际应用中具有重要意义。在未来的研究中,可以进一步深入探讨大学生情绪管理的影响因素和干预策略,为有效帮助大学生解决心理困境提供更多理论和实践支持。

3.2. 针对外部因素的心理困境干预

心理困境的外部因素主要包括家庭环境和社会支持。家庭环境是指个人成长发展过程中受家庭中成员关系、家庭氛围、教养方式等因素影响的环境。研究表明,家庭环境对大学生的心理健康有着重要的影响。不良的教养方式,如过度溺爱或过度严厉,容易造成大学生心理困境。过度溺爱会导致大学生缺

乏自我调节能力和独立性，而过度严厉则可能导致大学生产生逆反心理和自卑感。家庭成员关系也是影响大学生心理困境的重要因素之一。家庭中的亲子关系、夫妻关系、兄弟姐妹关系等密切相关。家庭成员之间是否存在和谐、支持性的关系，直接影响着大学生的心理健康。良好的家庭关系有利于大学生情感稳定和自信心的建立，而不良的家庭关系则会使大学生产生孤独感和挫折感。

家庭环境对大学生的心理困境有着重要的影响。因此，应该重视家庭环境对大学生心理健康的影响，通过积极的干预和支持，帮助大学生建立健康的家庭关系和良好的家庭氛围，提升其心理抗压能力和心理健康水平。

社会支持在当代大学生的心理困境干预中扮演着重要的角色。作为心理困境的一种外部因素，可以提供情感慰藉、信息资源、实际帮助和评价反馈，帮助个体应对生活中的困难，减少心理压力，提高应对能力。社会支持直接影响着大学生的心理健康和适应能力。在心理困境的影响因素中，社会支持对大学生的心理困境有着显著的调节作用。

社会支持可以分为家庭支持、同伴支持和师生支持等多个方面。家庭支持主要指家庭成员对大学生的关心、理解和支持，而同伴支持则指同学、朋友之间的支持和帮助。师生支持则主要指导师和老师对大学生的关注和支持。这些社会支持的来源不仅可以减轻大学生的心理困境，还可以提升其心理抗压能力。

社会支持可以通过不同方式进行。比如，可以通过情感支持、信息支持和行为支持等方式来帮助大学生缓解心理困境。情感支持主要是在情感上给予大学生关心、理解和支持，信息性支持是指给予大学生建议、信息和指导，而行为支持则是通过实际行动给予帮助和支持。这些方式的综合运用可以更好地促进大学生的心理健康和适应能力的发展。

获取社会支持需要加强对大学生的心理健康教育。心理健康教育在当代大学生的心理困境干预中扮演着重要的角色，是一种有效的干预途径[8]。心理健康教育旨在通过系统的方法，向大学生传授心理健康知识、技能和态度，帮助他们增强应对生活、学业和情感问题的能力，提高心理适应水平。在学校层面，实施心理健康教育可以促进大学生的心理健康，减少心理困境发生的可能性。

心理健康教育还可以通过多种形式和途径进行，包括课堂教学、心理健康服务中心、心理咨询与辅导、心理健康宣传和教育活动等。通过多样化的教育形式，大学生可以更加深入地了解心理健康知识，增强心理健康意识，提高心理健康水平。

通过系统的心理健康教育，大学生可以获得必要的心理健康知识和技能，增强心理适应能力，有效预防和缓解心理困境。学校应加强对心理健康教育的重视与支持，不断完善教育体系，为大学生的心理健康保驾护航。

社会支持对大学生心理困境的干预效果是显著的。研究表明，获得良好的社会支持可以降低大学生的焦虑和抑郁水平，增强其心理韧性和自我调节能力。因此，在实际工作中应重视加强对大学生的社会支持，为他们的心理健康提供更多关心和支持，以提升其心理适应能力和应对困境的能力。

4. 结语

当代大学生的心理困境问题日益突出，需要采取有效的干预措施来保障他们的心理健康。当前针对大学生心理困境的研究已经积累了一定的成果，但仍存在一些不足和问题。学业压力、人际关系、性格特征、情绪管理、家庭环境和社会支持等因素被认为是影响大学生心理困境的重要因素，针对这些因素进行针对性的干预措施可以有效帮助大学生应对心理困境。心理咨询服务和心理健康教育在心理困境干预中发挥了重要作用，通过专业的指导和教育，大学生可以得到及时的心理支持和帮助，提高心理抗压能力和适应能力。针对大学生的心理困境问题，需要全社会的努力和关注，通过多学科的合作和综合干

预措施, 为大学生的心理健康提供有效支持和保障, 促进他们全面发展和健康成长。

基金项目

广州城市职业学院 2022 年度思想政治理论课教师研究专项课题(编号: SZZX2022016)。

参考文献

- [1] 郭彤. 大学生心理危机干预体系研究[D]: [硕士学位论文]. 锦州: 渤海大学, 2021.
- [2] 蒋钦. 当代大学生职业发展与就业心理分析[J]. 冶金管理, 2021(11): 185-186.
- [3] 赵梅. 高职院校辅导员在纾解特殊学生心理困境中的作用实证研究[J]. 科技经济导刊, 2019(27): 119-120.
- [4] 谢宗谟. 高校大学生心理健康教育与措施分析[J]. 现代职业教育, 2022(22): 172-174.
- [5] 陈瑶. 服饰对当代大学生心理变化的影响[J]. 化纤与纺织技术, 2021, 50(1): 147-148.
- [6] 张龙. 留守经历大学生心理问题早期发现和科学干预途径探析[C]//中国智慧城市经济专家委员会. 2023 智慧城市建设论坛论文集(一), 2023: 18-19.
- [7] 韩婧姝, 董海艳. 基于马斯洛需要理论谈当代大学生就业心理困境[J]. 经济师, 2021(10): 176-177.
- [8] 陆菁. 基于心理韧性干预的大学生心理危机干预机制研究[J]. 中国测试, 2021, 47(5): 10021.