

“00后”大学生思想行为特点与心理健康研究

朱 颖

安徽艺术学院传媒学院, 安徽 合肥

收稿日期: 2024年11月12日; 录用日期: 2024年12月11日; 发布日期: 2024年12月18日

摘 要

本文深入分析了当前大学生群体的思想行为特质及其心理健康状态, 并阐明了这两方面之间复杂的内在联系。研究表明, 00后大学生展现出了思想的多元性、个性的鲜明性以及显著的竞争性和功利性取向。这些特点既促进了他们的创新思维和批判能力的发展, 同时也可能导致个人主义倾向的加剧、对虚拟世界的过度沉溺, 以及不恰当的竞争态度和功利心理。此外, 大学生普遍面临着较高的心理压力, 包括自我认知的不确定性和人际交往的紧张等问题, 这些都是心理教育需要关注的课题。

关键词

“00后”大学生, 思想行为, 特点, 心理健康

A Study on Thought and Behavior Characteristics and Mental Health of “Post-00” College Students

Ying Zhu

School of Communication, Anhui University of Arts, Hefei Anhui

Received: Nov. 12th, 2024; accepted: Dec. 11th, 2024; published: Dec. 18th, 2024

Abstract

This paper deeply analyzes the characteristics of thought and behavior and the state of mental health of the current college students, and clarifies the complex internal relationship between these two aspects. The research shows that “post-00” college students show the diversity of thought, the brightness of personality and the significant competitive and utilitarian orientation. These characteristics not only promote the development of their innovative thinking and critical ability, but also may lead to the intensification of individualism, overindulgence in the virtual world, and

inappropriate competitive attitude and utilitarian psychology. In addition, college students generally face high psychological pressure, including the uncertainty of self-knowledge and the tension of interpersonal communication, which are the issues that psychological education needs to pay attention to.

Keywords

“Post-00” College Students, Thought and Behavior, Characteristic, Mental Health

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

在中国共产党第十九次全国代表大会上，习近平主席高屋建瓴地为我们勾勒了“新时代”的壮阔图景，并着重强调了青年群体作为社会发展核心力量的重要地位及其肩负的历史重任。在全国高校思想政治工作会议的进一步阐述中，习主席从战略视角出发，为高校思想政治工作明确了三项基本原则，为高校教育指明了清晰的方向，也为新时代人才的培养提供了重要指引。

人才的重要性不言而喻，他们是国家发展的基石和未来的希望。当前，社会正处于深刻转型期，高等教育普及率不断上升，大学生群体作为国家的未来栋梁，其思想倾向及心理健康状态日益成为社会各界关注的焦点。深入探究大学生的思想行为特点，不仅对于明晰 00 后大学生群体的思想行为特征及其心理健康状态具有不可或缺的价值，而且为高校教育管理体系提供了稳固的理论基石，其蕴含的现实意义尤为深远。首先，大学生作为社会进步的新生力量与未来发展的中坚力量，他们的思想行为倾向直接映射出国家未来前进的方向与社会稳定的基石。其次，在当下社会竞争日趋白热化的情境下，大学生群体面临着前所未有的心理负荷与挑战，针对其心理健康状态的细致研究，能够及时发现并妥善处理潜在的心理问题，为他们的全面健康成长提供坚实的支撑。通过精确剖析大学生的思想行为特点，我们能够为高校心理健康教育与服务体系的科学构建提供更为精确的策略指导与实践路径，从而全方位推动大学生的身心健康和谐发展，为新时代背景下的人才培养战略贡献积极力量。

2. 00 后大学生思想行为特点

2.1. 多元化与个性化

在信息化与网络化的双重浪潮中，00 后大学生正站在时代的前沿，迎接来自四面八方的信息洪流。他们利用社交平台的便捷性，将视野拓宽至全球，从微博的热门话题到知乎的深度探讨，从 B 站的次文化盛宴到抖音的短视频流行，大学生们不仅在這些平台上获取信息、丰富知识，更在不断地展现自我、塑造个性。

在这样一个多元信息交融的环境下，大学生的思想异常活跃，他们不再满足于传统的教育和成长路径，而是更倾向于自主探索和个性化发展。在社交媒体上，他们关注各种兴趣小组，从摄影、旅行到编程、电子竞技，每个人都在寻找和培养自己的独特爱好和特长。这种对个性化的追求，成为他们实现自我价值的重要方式。与此同时，大学生的价值观也展现出了前所未有的多元化与重新组合[1]。在当代大学生的观念中，绝对权威崇拜和一元价值信仰已不复存在。他们越来越重视自我与社会的和谐统一，强调索取与奉献的平衡，在兼顾国家、集体和个人利益的同时，更加注重自我实现与务实精神。

同时, 00后大学生对于传统文化与现代文明的碰撞展现出了前所未有的包容性和创造性。他们在网络上自由地讨论和传播中国传统文化, 如汉服热潮在抖音上的兴起, 大学生们身穿华美传统服饰, 用古老礼仪演绎现代生活, 将传统与现代巧妙融合。而当国产动画电影在B站引发热议时, 大学生们不仅关注其娱乐性, 更深入探讨其文化意义和社会影响, 展现出独特的见解和深刻的思考。

此外, 网络已深深植根于大学生的日常生活中, 成为他们获取信息、表达观点、交流思想的重要渠道。微博、微信、抖音、B站等社交平台以及学术论坛和博客, 构成了他们广阔的社交天地。这些平台的多样性和互动性不仅拓宽了大学生的社交视野, 更为他们提供了展现自我、塑造形象的舞台。在网络上, 大学生们积极参与热点事件的讨论, 通过独特的见解和深刻的思考表达对社会问题的关切。同时, 他们也借助网络社交平台精心塑造个人形象, 传递自己的生活方式和价值观。

00后大学生在多元化与个性化、网络化与社交化的交织中不断成长。他们利用网络平台拓宽视野、展现自我、塑造形象, 同时也在在这个过程中实现了自我价值的提升和社交能力的拓展。

2.2. 竞争化与功利化

在当今社会, 竞争激烈的环境无疑对00后大学生造成了巨大的压力。他们不仅面临着学业的挑战, 还要应对就业市场的激烈竞争以及复杂的人际关系。为了在这场竞争中不被淘汰, 大学生们不得不更加关注实际利益的追求, 这导致他们在行为选择上呈现出越来越明显的功利化、实用化倾向[2]。许多大学生都秉持着这样一种观念: 学习是为了将来能在社会中更好地立足, 如果所学的知识无法在实际生活中发挥作用, 那么学习就失去了意义, 甚至不如不学。

网络上关于“大学生内卷化”的热议正反映了这一现象。这个话题揭示了大学生们如何在追求优异的学业成绩、赢得就业机会和提升社会地位的过程中, 面对激烈的竞争和沉重的压力。为了脱颖而出, 他们可能过分追求分数、资格证书和实习经验, 却忽视了个人兴趣的培养、情感需求的满足和精神生活的充实。

这种趋向于功利化的行为模式引发了广泛的关注和反思。一方面, 这种模式可能会阻碍大学生对知识的真正理解和专业的深入探索, 限制他们的学术潜力和创新思维。另一方面, 过分强调实际利益的追求可能会使大学生在人际互动中显得更加冷漠和疏远, 这不仅影响了他们的情感健康, 也可能损害了他们的社交能力。

3. 00后大学生心理健康状况表征

3.1. 心理压力

00后大学生面临的心理压力是一个复杂且严重的问题。这种压力不仅来自学业和就业, 还包括人际关系等多方面因素。依据压力理论, 个体在承受压力时会触发一系列生理与心理反应, 进而引发相应的行为反应。面对心理压力, 个体不会坐视不理, 而是会采取一定的行动来应对: 或是积极面对压力事件, 设法化解; 或是消极应对, 深陷压力之中无法自拔。若压力强度过大或持续时间过长, 并且总是采用后者的应对方式, 可能逐渐演变成心理障碍, 这无疑会对个体的心理健康造成负面影响。特别是在新媒体环境下, 大学生经常接触到的网络负面热点事件, 如网络谣言、虚假信息和娱乐性事件, 对他们的社会心态产生了显著影响。这些信息不仅冲击着大学生的价值观, 还可能引发心理健康的负面影响。在《新时代大学生心理健康问题及对策研究》中提到, 大约24.6%的00后大学生存在不同程度的心理健康问题, 如抑郁、目标缺失、迷茫、能力不足等, 这些问题在高校中日益突出, 并且每年以1%~3%的速度增长[3]。中国科学院心理研究所发布的2022版心理健康蓝皮书《中国国民心理健康发展报告(2021~2022)》, 其数据显示, 2022年大学生中抑郁风险的检出率高达21.48%, 焦虑风险的检出率更是达到了45.28%。这些

鲜明的数据无疑表明，近年来大学生群体中心理健康问题，特别是抑郁和焦虑症状，呈现出日益加剧的趋势，亟需引起社会各界的高度重视和有效应对。

此外，大学生普遍面临“脆皮”标签的问题，这反映了他们在身体素质和心理健康方面的挑战。一些大学生因身体脆弱、容易受伤生病而被戏称为“脆皮大学生”。这种自嘲背后，凸显了大学生在身体和心理上的脆弱性。而身体健康与心理健康之间有着密切关系，目前已有多项研究表明，定期参与体育锻炼的大学生不仅身体更加健康，而且心理韧性也更强，能够更好地应对生活中的挑战。在郭连心，孙梦婕的《体育锻炼促进大学生心理健康发展路径探究》就总结了多项体育锻炼对心理健康的积极影响[4]。

3.2. 自我认知模糊

在当今社会，大学生会面临价值观和人生目标的困惑和迷茫。这种迷茫可能导致他们陷入自我认知的模糊状态，进而影响他们的自我价值感和自信心。一个心理健康的个体能够清晰地感知到自身存在的价值，他们既具备自我了解的能力，也拥有接纳自我的勇气。在我国学者王登峰与张柏源所提出的大学生心理健康十大标准中，将“了解自己”与“悦纳自我”置于首位，这充分强调了自我认知与自我接纳对于大学生心理健康的重要性。换言之，一个心理健康的大学生，首先需要清晰地认识自己，并欣然接受自己的全部，这是构建健康心理状态的基础。

以网络上一直关注的“大学生职业选择迷茫”和“读研逃避就业”这类话题为例，大学生在面临毕业和职业选择时，经常会发现自己对所学专业并无浓厚兴趣，同时对未来的职业规划也感到迷茫。他们不断尝试各种可能性，但每一次的尝试都更加困惑，他们需要在纷繁复杂的信息和选择中，找到真正适合自己的道路，这并不容易。再例如，一些大学生在网络社交媒体上过度关注他人的生活和评价，导致他们对自己的生活和价值观产生怀疑。他们可能过度依赖他人的认可来确认自己的价值，从而陷入自我价值感降低和自信心不足的困境。

3.3. 人际关系紧张

在网络社交高度发达的今天，大学生们无疑获得了更广阔的社交天地。然而，这种便利的背后也隐藏着隐忧。由于过度依赖网络交流，他们可能因此忽视了面对面的沟通和交流，导致人际关系出现紧张。马斯洛与密特尔曼提出的心理健康十大标准中，明确强调了保持良好人际关系的重要性。人际关系的和谐与否，对个体的心理健康有着深远的影响。

网络热词“搭子”的流行，为我们揭示了大学生人际交往中存在的潜在问题。“搭子”代表了一种基于共同活动或兴趣的浅层次社交模式，虽然看似热闹，但往往缺乏深入的情感交流。大学生在追求这种短暂的“搭子”关系时，可能会忽视真正的友谊和深入的人际连接，长此以往，人际关系的疏离和内心的孤独感会不断加剧。实际上，绝大多数大学生都渴望与人交往，希望在人际交往中收获友谊与关爱。然而，由于自我意识较强而人际交往的自主性相对较差，面对复杂的人际关系，他们往往感到力不从心。这种矛盾心理可能导致大学生在人际交往中表现出敏感、焦虑、敌意、人格偏执等不良情绪和行为。

一个明显的例子是，在网络上火热的关于宿舍关系不友好的短视频，更是让即将步入大学校园的学生们感到焦虑和担忧。这些视频揭示了宿舍生活中的种种矛盾和冲突，让许多学生害怕自己会成为视频中的主角，遭遇不愉快的经历。这种担忧无疑增加了他们的社交焦虑，让他们在踏入大学校门之前就已经感受到了压力和挑战，这也反映出大学生人际关系紧张的现状。

4. 思想行为特点与心理健康的内在联系

在探究大学生的思想行为特征及其对心理健康的潜在影响时，我们必须全面审视多元化与个性化、以及竞争化与功利化等多重维度。这些特征相互交织，共同构成了大学生复杂的心理状态。

多元化与个性化的追求在激发大学生创新精神和自我表达欲望起到了积极作用。但一方面，多元化的社会背景为大学生提供了丰富的文化、价值观和生活方式的选择，这促使他们不断探索自我、追求个性。另一方面，过度强调个人主义可能导致社会责任感和集体荣誉感的削弱，使得大学生在社交环境中难以建立深层次的联系。这种倾向容易引发孤独感和焦虑感，因为个体可能过于沉浸于自我世界，而忽视了与他人的互动与合作。此外，大学生在追求个性化的过程中，可能会面临自我认知的模糊，感到困惑和迷茫，不知道如何在个人追求与社会期望之间找到平衡点。这种心理状态的压力可能进一步导致自我怀疑和焦虑，对心理健康产生负面影响。相反，如果大学生能在追求个性化的同时，兼顾社会责任和集体利益，他们的心理健康状况可能会得到显著改善。通过积极履行社会责任和参与集体活动和社会志愿服务，他们不仅能增强自我价值感，还能体验到团队合作的乐趣，培养出强烈的归属感和自豪感。这些积极情感体验有助于缓解心理压力，提升心理健康水平。《关于大学生志愿服务和心理健康关系研究》就指出大学生越积极的参与志愿服务行为，则其心理健康程度越高。反之，大学生心理健康程度越高，越有可能去参与志愿服务活动[5]。张媛在《大学生社会工作志愿服务：高校心理健康教育的新实践》结合多个实例，也表现出相同观点：志愿服务行为，能够增强积极情绪体验[6]。

与此同时，竞争化与功利化的心态也在大学生中普遍存在。这种心态使他们更加注重实际利益的追求，增加了心理压力。在竞争激烈的环境中，大学生可能将他人视为竞争对手而非合作伙伴，导致人际关系的紧张。他们可能会更加关注自己的利益，而忽视了与他人的合作和互动，从而难以建立稳定和健康的人际关系。并且，功利化的心态也使大学生在面对挫折和失败时显得尤为脆弱，容易陷入深深的自责和失落之中。这种心态不仅加剧了心理压力，还可能导致他们在追求成绩和地位的过程中牺牲道德和原则。

大学生的思想行为特征与心理健康之间存在着紧密的联系。《大学生心理健康教育与思想政治教育的融合路径》及《新时代高校思想政治教育与健康教育协同育人机制研究》均强调了思想政治教育与心理健康二者在大学生成长中的不可或缺性及其融合的重要性[7]。两项研究指出，尽管心理健康教育与思想政治教育各自独立，但它们在大学生教育中紧密相连、相互影响，为融合提供了坚实基础。为实现这一融合，需加强制度框架、理论体系及师资队伍的建设，并落实家庭、学校和社会三级联动机制。坚持以学生为本，理论与实践并进，打造优质师资队伍，是推进大学生素质教育，促进学生个性发展和身心健康的关键举措[8]。同时，大学生自身也应该积极调整心态和行为方式，以实现个人与社会的和谐共生。

5. 结语

在探究 00 后大学生思想与行为的脉络中，我们见证了一代青年的心灵地图正在绘制。他们站在历史的十字路口，思想的火花与行为的轨迹交织出复杂的图案，既怀揣着梦想的翅膀，又肩负着时代的重担。随着信息洪流的涌动和科技革新的脚步，大学生们的内心世界变得更加丰富而深邃，心理健康的波澜也随之起伏。

透过这篇论文的研究，我们洞悉了大学生思想行为的多彩斑斓与心理健康的脆弱边缘之间的内在联系。在个性张扬、自主探索的道路上，他们不仅要应对学业的重压、职场的竞争、人际的纷扰，还要在这些挑战中守护内心的平和与坚韧。

尽管如此，我们仍能感受到一线光明。越来越多的声音在呼唤，高校、社会团体乃至个人都在为大学生的心理健康筑起防线。心理健康教育的加强，如同给心灵注入了一剂强心针。

最终，我们寄望于 00 后大学生，愿他们在风云变幻的时代舞台上，以乐观的心态和无限的潜能，书写属于自己的辉煌篇章，并为社会的繁荣与进步做出贡献。

基金项目

本文系安徽艺术学院 2024 年度共青团理论研究课题成果(项目编号: gqtk2024008)、安徽省 2024 年度质量工程项目研究成果(项目编号: 2023zybj065)。

参考文献

- [1] 刘潇. 新时代大学生思想行为特点及变化规律研究[J]. 才智, 2023(3): 5-8.
- [2] 王纪妹. “00 后”大学生思想行为特点调查报告: 以南通大学为例[J]. 广西青年干部学院学报, 2019, 29(3): 6-9.
- [3] 马濛. 新时代大学生心理健康问题及对策研究[J]. 当代教育实践与教学研究(电子刊), 2020(15): 118-119.
- [4] 郭连心, 孙梦婕. 体育锻炼促进大学生心理健康发展路径探究[J]. 黑龙江科学, 2021, 12(1): 148-149.
- [5] 牛彦龙. 关于大学生志愿服务和心理健康关系研究[J]. 时代教育, 2014(1): 82-83.
- [6] 张媛. 大学生社会工作志愿服务: 高校心理健康教育的新实践[J]. 黑龙江教育(理论与实践), 2017(11): 3-4.
- [7] 石晓娟, 苏浩淼, 王付顺. 大学生心理健康教育与思想政治教育的融合路径[J]. 中学政治教学参考, 2021, 823(31): 102.
- [8] 逯建功, 李珍, 逯建恒, 陈润东. 新时代高校思想政治教育与健康教育协同育人机制研究[J]. 南阳理工学院学报, 2024, 16(3): 73-76.