

# 大四学生焦虑的多维成因及应对策略

黄会, 赵春霖\*, 吴欣翼, 巩元勇\*

攀枝花学院生物与化学工程学院(农学院), 四川 攀枝花

收稿日期: 2025年8月3日; 录用日期: 2025年9月4日; 发布日期: 2025年9月12日

## 摘要

随着社会的发展与竞争的增加, 大学生出现心理焦虑情况已是较为普遍的现象。本文以即将步入大四的学生为对象, 引入拉扎勒斯(Lazarus)的压力与应对理论作为分析框架, 该理论认为焦虑的产生源于个体对压力源的“初级评估”(判断事件是否构成威胁)与“次级评估”(判断自身应对资源是否充足)的交互作用。基于此, 本文首先探讨大四学生焦虑的整体特征, 再从学业压力、就业迷茫、自我认知偏差、同辈压力及未来不确定性等方面分析多维因素——这些因素分别对应压力源、初级评估偏差与次级评估缺陷; 最后结合大四学生的特有阶段特征, 从个人、学校、社会三个层面提出针对性策略, 构建全方位心理支持体系, 帮助大四学生缓解焦虑, 实现心理健康发展。

## 关键词

焦虑, 大四学生, 成因分析, 应对策略, 心理健康

# Multidimensional Causes of Anxiety and Coping Strategies among Senior College Students

Hui Huang, Chunlin Zhao\*, Xinyi Wu, Yuanyong Gong\*

School of Biological and Chemical Engineering (School of Agriculture), Panzhihua University, Panzhihua Sichuan

Received: Aug. 3<sup>rd</sup>, 2025; accepted: Sep. 4<sup>th</sup>, 2025; published: Sep. 12<sup>th</sup>, 2025

## Abstract

With the development of society and increasing competition, psychological anxiety among college

\*共同通讯作者。

students has become a common phenomenon. This paper focuses on students who are about to enter their senior year and introduces Lazarus' Stress and Coping Theory as the analytical framework. This theory holds that anxiety arises from the interaction between an individual's "primary appraisal" (judging whether an event constitutes a threat) and "secondary appraisal" (judging whether one's own coping resources are sufficient) of stressors. Based on this, the paper first explores the overall characteristics of anxiety among senior students, and then analyzes multi-dimensional factors from aspects such as academic pressure, employment confusion, self-cognitive bias, peer pressure, and future uncertainty—these factors correspond to stressors, primary appraisal biases, and secondary appraisal deficiencies respectively. Finally, combined with the unique stage characteristics of senior students, targeted strategies are proposed from the individual, school, and social levels to build a comprehensive psychological support system, helping senior students alleviate anxiety and achieve mental health development.

## Keywords

Anxiety, Senior College Students, Cause Analysis, Coping Strategies, Mental Health

Copyright © 2025 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

大四学年作为高等教育阶段的收官环节，既是大学生对四年学术积累进行系统性梳理与深化的关键时期，更是个体从校园走向社会的重要转折阶段。这一特殊时期的学生正处于角色转换的临界点：他们既要完成毕业论文的撰写与答辩、处理剩余课程的学业收尾，又需面对简历投递、笔试面试、职业规划等一系列就业挑战，同时还可能经历情感关系的重新审视与调整。多重任务的叠加使大四学生普遍处于高强度的心理应激状态，这种状态如同无形的枷锁，不断考验着他们的心理承受能力。

基于拉扎勒斯的压力与应对理论[1]，大四学生的焦虑本质上是“压力源 - 评估 - 应对”动态失衡的结果：当毕业论文压力、就业竞争等外部压力源(潜在威胁)被个体感知为“超出自身应对能力”(初级评估为“威胁”)，且个体认为自己缺乏足够的支持资源(次级评估为“应对无效”)时，焦虑情绪便会被激活并持续强化。相关实证研究数据显示，大四学生的焦虑水平在整个大学阶段呈现峰值特征。有调查表明，超过 65%的大四学生存在不同程度的焦虑情绪，其中近 20%达到中度及以上焦虑水平[2] [3]。这种焦虑并非单一因素作用的结果，而是学业压力(如论文创新度不足、答辩通过率担忧)、就业压力(如岗位竞争激烈、理想与现实差距)、情感压力(如异地恋考验、未来规划分歧)等多维度压力源交织作用的产物。长期处于高焦虑状态不仅会导致注意力分散、记忆力下降等认知功能受损，还可能引发失眠、抑郁等心理问题，甚至对个体的社会适应能力产生深远的负面影响一部分学生因过度焦虑而出现求职拖延、社交退缩等行为，严重阻碍了其顺利从学生角色向职业人角色的过渡。

深入剖析大四学生焦虑情绪的生成机制，并据此提出具有针对性的干预策略，具有三重现实意义：对学生个体而言，有助于提升其心理调适能力，为顺利步入社会奠定坚实的心理基础；对高校而言，能够为优化心理健康教育体系提供实证依据，推动心理健康服务从“被动应对”向“主动预防”转变；对社会层面而言，可助力培养更多心理素质过硬的青年人才，为社会发展注入稳定的人力资源动力。因此，开展大四学生焦虑成因及对策研究，既是回应现实需求的必然选择，也是深化高等教育改革的重要课题。

## 2. 大四学生焦虑的多维成因分析(基于压力与应对理论)

### 2.1. 学业压力——压力源强度与应对资源不足的冲突

毕业论文是检验四年来学生学习情况的重要手段,包括从题目选定、实验设计到最后的研究总结等一系列全部由学生独立完成的全流程研究。从这个过程就能看出其系统性的难度所在,比如,在选题上就需要兼顾学术价值与现实意义;而实验上就很可能要经历无数次的失败和打击[4]。此外,从2025年开始施行的新规进一步加重了毕业论文的工作量,其中就包含将不定期抽查已经完成毕业论文的情况,若论文有抄袭或被代替写作情况,则将直接吊销毕业证书,并且在接下来3年都不允许再次申请毕业证或者学位证[5]。

从压力与应对理论的初级评估视角看,毕业论文的高难度与严苛惩罚机制被学生感知为“高威胁事件”;而次级评估中,学生常因缺乏系统的科研训练(如实验设计能力不足)、时间管理技巧欠缺,产生“无法应对”的判断,进而引发焦虑。研究表明,学业韧性较弱的学生群体在学习过程中面临的困难较多,这些困难会使学生容易累积困惑感知而造成认知超载[6],如一项针对大学生开展的研究调查显示,近七成(72.6%)大学生因其学业压力大而引起焦虑情绪存在心理障碍的概率会增加[7]。

### 2.2. 就业迷茫——现实压力与自我决定失衡的双重冲击

目前大学毕业生就业市场的竞争压力使其面临的就业选择成为了一个巨大的焦虑来源[8]。一方面是因为学校教学的大多数本科生并不能够做到完全按需培养、满足企业需要,学生缺少实践经验而与用人单位需求存在差距。另一方面则是大学生自身对专业的职业规划出现失衡,即自己是想要专业的岗位还是高薪的岗位等。除了与自身的规划有所偏差,也面临着大大小小的选择,比如留在大城市或者回农村就业?去做自己真正喜欢的工作还是去实现自己的生活目标?

从压力与应对理论看,就业市场的“高竞争”是核心压力源,而学生对“自我职业需求”的模糊认知(如不清楚兴趣与能力匹配度)会导致初级评估偏差(将“暂时未就业”误判为“人生失败”);同时,学校职业指导的缺失会削弱学生的应对资源,使次级评估倾向于“无力改变现状”,加剧焦虑。据中国青年报社调查,67.9%的求职毕业生希望能从学校获得职业心理方面的指导,其中“如何认识自我”以55.9%的支持率成为他们想要的第一件事,由此反映出大四学生迫切希望得到学校对个人就业定位的支持[9]。

### 2.3. 自我认知偏差——评估体系失衡与应对效能不足

刚进入大四阶段的同学将开始重新认识自己、准确定位自己的人生目标,在理性和感性之间纠结徘徊,其中有些同学处于严重的认知失调状态,一方面,对自己有着很高的要求,如要考上重点大学的研究生或进入名企等。但另一方面又因各方面学业表现不好、综合能力不强、人际交往不好而处于焦虑、消极的状态中,甚至会将此归结为对自己的否定,对现实有一种无知无觉的状态。

从压力与应对理论看,自我认知偏差本质上是“初级评估标准扭曲”(如用“绝对完美”衡量自身)与“次级评估效能低下”(因一次失败否定全部能力)的叠加。当学生将“考研失利”“面试失败”等单一事件评估为“自我价值否定”,且认为自己“无法改进”时,焦虑会转化为长期自我怀疑。这样一来,学生便会产生扭曲的认知和否定,严重影响到学生对自己能力的客观认知,也直接影响着学生对挫折问题的态度和行为表现,不利于学生今后的成才与发展。

### 2.4. 同辈压力——社会比较偏差与应对资源孤立

在群体环境中成长起来的大学生,特别在将要迈入社会的大四阶段,“比较”会表现得格外突出。

作为大四学生，在周围人陆续都出现如考研上岸、得到大厂 offer、发表论文、制定留学计划等消息后，下意识地就会跟同学进行横向比较，并且有些时候即使是自己自身也比其他同龄人优秀，却依然会因为其他人更优秀，而产生一定的焦虑心理。

从压力与应对理论看，同辈的“成就信号”（如考研上岸）是隐性压力源，而学生的“绝对化比较”（如“必须比所有人优秀”）导致初级评估偏差（将“差异”视为“差距”）；同时，缺乏正向社会支持（如无人引导“个性化发展”理念）会减少应对资源，使次级评估陷入“无法超越他人”的焦虑循环。这种“内卷”行为会让一些大四学生对自己的计划产生怀疑，例如原本十分有把握可以实现的考研计划，却因进度上落后于其他人而感觉十分焦急。原本人生有了确定性的规划，却因同龄人对未来的思路比自己清晰，而产生动摇。同时还会通过其他种种比较，对自己的现状产生一定程度的怀疑和否定，这方面的负面影响会伤害到学生们的情绪及对人生的判断，让一些学生的选择极易发生偏差[10]。

## 2.5. 未来的不确定性——多重选择压力与应对框架缺失

大四处于大学生的重要时间节点，意味着学生将面临升学（考研）、就业创业、出国深造、考公务员等不同路径的选择。不论是选择哪个路径，都将决定学生毕业后人生的走向，乃至生涯的长期发展方向。可是在这个现实情况下，由于外界信息不对称、现实环境不稳定、残酷的竞争态势等种种因素，让大学生成为了岌岌可危的对象。

从压力与应对理论看，“多重路径选择”是复合型压力源，而“信息不对称”（如不了解考研复试流程、公务员招录标准）会导致初级评估混乱（将“选择多样性”视为“选择困难”）；同时，缺乏“决策框架指导”（如如何权衡兴趣与稳定性）会降低应对效能，使次级评估倾向于“无论选什么都会后悔”，引发持续性焦虑。如学生可能会反复进行的思考问题有：如果考研考不上该咋办？找不到合适的工作怎么办？出国留学是不是自己可以在短期内融入新环境找到归宿感？等等这样一系列的问题都会让学生对自己的未来产生了很大程度的迷茫与不确定，对学生的心理状况产生极大的压力，并进一步成为一种长久性的焦虑情绪。而迷茫的人必然看不到路，自然也就看不到未来目标了，这时候更加需要有效的疏通和疏导的支持体系来帮助学生破局解困。

## 3. 多维度的焦虑应对策略(基于压力与应对理论的操作化设计)

### 3.1. 个人层面——优化评估方式与提升应对效能

#### 3.1.1. 制定科学的学业规划(针对“学业压力应对资源不足”)

具体操作：每周一上午用30分钟拆分毕业论文任务(如本周完成3篇核心文献精读并撰写综述提纲)，每天晚间用10分钟复盘任务完成度，结合“番茄工作法”设置25分钟专注时段(如9:00~9:25查阅文献，休息5分钟后继续)[11]，避免任务堆积。若遇到实验数据异常等问题，立即记录在“问题清单”上，每周三下午集中向导师请教(提前准备3个具体问题，如“如何优化PCR反应条件”)，将“无法解决”的焦虑转化为“逐步解决”的行动。

#### 3.1.2. 理性规划职业发展(针对“就业压力评估偏差”)

具体操作：第一步，用“SWOT分析法”列出自身优劣势(如“优势：擅长数据分析；劣势：公开演讲能力弱”)，结合学校就业中心的“霍兰德职业测评”报告，明确3个匹配度较高的职业方向(如“数据分析师、市场调研专员”)；第二步，每周五下午花1小时浏览“国家大学生就业服务平台”，跟踪目标行业的3家企业招聘动态(如记录某公司“数据岗”的技能要求)，并标注与自身能力的差距(如“需补充Python技能”)；第三步，每月参加1次行业分享会(如线上“数据分析职场沙龙”)，向从业者提问具体

问题(如“应届生如何快速适应岗位”),减少“信息不对称”带来的焦虑。

### 3.1.3. 重构自我认知,培养积极心态(针对“自我评估偏差”)

具体操作:每天睡前用5分钟填写“双维度日记”:左侧记录“今天的小成就”(如“完成论文引言写作”),右侧记录“可改进之处”(如“文献查阅效率需提高”),避免单一负面评价;当出现“我肯定考不上研”等消极想法时,立即反问自己“有哪些证据支持这个想法?”(如“模拟成绩在稳步提升”),用事实修正认知偏差;每月与1位信任的学长学姐深谈1次,了解其“失败经历”(如“考研二战才上岸”),理解“挫折是常态”,增强应对信心。

### 3.1.4. 建立支持系统,缓解心理压力(针对“应对资源孤立”)

具体操作:组建3~5人的“同行小组”(如考研战友、论文同组同学),每周日晚开展1次“15分钟吐槽会”,轮流倾诉本周焦虑(如“论文选题被导师否定”),其他人仅倾听不评判;同时,约定共同活动(如每周三晚上一起去操场跑步30分钟),通过运动释放压力;若焦虑持续超过2周(如连续失眠),主动联系学校心理咨询室(提前预约“学业压力专项咨询”),获取专业指导。

## 3.2. 学校层面——完善支持资源与优化评估引导

### 3.2.1. 完善毕业指导方案,加强实践教学(针对“学业应对资源不足”)

具体操作:每月开设2次毕业论文“问题诊所”,按选题、实验设计、数据分析等模块分组,由专业教师坐阵解答(如周三下午针对“实验数据不理想”主题,安排3名有相关研究经验的教师提供具体解决方案);与合作企业共建“论文-实践”融合项目,允许理工科学生将企业实习中的实际问题作为论文选题(如某生物工程专业学生以实习企业的“废水处理工艺优化”为课题,企业工程师参与指导),既降低论文难度,又提升实践能力。

### 3.2.2. 加强就业指导,提供个性化服务(针对“就业评估偏差与资源不足”)

具体操作:构建“1+1”就业指导模式——每位大四学生配备1名“学业导师+企业导师”:学业导师每月1次一对一辅导(如用“职业锚测试”帮学生明确核心需求);企业导师(如合作企业HR)每2周开展1次“岗位拆解课”(如拆解“产品经理”的日常工作内容);开设“模拟面试工作坊”,按“简历初筛-群面-单面”流程实战演练,教师当场点评(如“自我介绍需突出与岗位匹配的经历”),提升学生应对信心。

### 3.2.3. 关注心理健康,建立心理干预机制(针对“评估偏差与应对无效”)

具体操作:开设“大四焦虑应对”必修课(8课时),通过案例讨论(如“如何应对考研失利的同辈压力”)、角色扮演(如“模拟与父母沟通职业选择”),教学生识别不合理认知(如“必须进大厂才成功”);建立“心理委员-辅导员-心理咨询师”三级预警机制:心理委员每周收集宿舍同学“焦虑信号”(如“连续一周熬夜”),辅导员对重点学生进行1次访谈,心理咨询师提供“24小时线上紧急咨询”,确保焦虑情绪及时疏导。

## 3.3. 社会层面——优化压力环境与拓展支持资源

### 3.3.1. 完善就业市场,提供更多就业机会(针对“外部压力源强度”)

具体操作:政府联合高校推出“实习补贴计划”,对接纳大四学生实习的中小企业给予每人每月1500元补贴(连续实习3个月以上),并要求企业指定导师提供职业指导;建立“行业-专业”匹配数据库,实时更新各行业岗位需求与高校专业培养方案的匹配度(如计算机专业与人工智能岗位的技能匹配清单),

供学生查询参考,减少“盲目求职”的焦虑。

### 3.3.2. 引导社会舆论,减轻社会压力(针对“评估标准偏差”)

具体操作:主流媒体开设“多元成功”专栏,报道不同职业发展路径的案例(如“大学生返乡创业带动乡村振兴”“自由职业者的职业规划”),避免“唯学历”“唯大厂”的单一成功叙事;社区开展“职场经验分享会”,邀请快递员、教师、创业者等不同职业者讲述成长经历,让学生理解“适合自己的才是最好的”,缓解“比较焦虑”。

## 4. 结论与展望

大四学生面临着学业、就业、自我认知等多方面的压力,从而形成了困扰学生的焦虑迷雾。通过对焦虑成因的分析,发现大四学生的焦虑具有专业性、阶段性和复合型特点,需要个人、学校和社会共同努力,构建全方位的心理支持体系。从个人层面,学生应学会主动调节,制定科学的学习计划,理性规划职业发展,重构自我认知,建立支持系统。从学校层面,应优化课程设置,加强就业指导和心理健康教育。从社会层面,应完善就业市场,引导正确的舆论导向。未来将随着心理健康教育的普及和社会支持体系的完善,大四阶段学生的焦虑问题将可能得到有效缓解。希望每一位即将进入大四的学生都能够正确认识焦虑,勇敢面对挑战,在人生的关键阶段做出适合自己的选择,突破心灵迷雾,迎接美好未来。

## 参考文献

- [1] 理查德·拉扎勒斯. 压力:评价与应对(西方心理学大师经典译丛)[M]. 北京:中国人民大学出版社,2020:1-384.
- [2] 丁新妮,薛明锋,谢丹丹,等. 时间管理倾向对大学生焦虑的影响:成就动机的调节效应[J]. 心理学进展,2017,7(4):546-553.
- [3] 赖映蓉. 大学生成就动机对就业焦虑的差异化影响探究[J]. 国际教育论坛,2025,7(2):241-243.
- [4] 曾欣愉,王梦秋,顾辉. 象牙塔中的心理雾霾:大学生多维焦虑的流行特征和心理社会成因[J]. 心理学进展,2025,15(2):313-323.
- [5] 教育部. 本科毕业论文(设计)抽检办法(2025年修订)[Z]. 2025.
- [6] 刘哲雨,姚宇哲,王丽蕾. 数字学习的知识转化中低韧性群体学业韧性与困惑感知研究[J]. 电化教育研究,2025,46(4):49-57.
- [7] Gambolò, L., Pireddu, R., D'Angelo, M., Ticozzi, E.M., Bellini, L., Solla, D., et al. (2025) Exploring Mental Health of Italian College Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Discover Mental Health*, 5, Article No. 91. <https://doi.org/10.1007/s44192-025-00229-y>
- [8] 张琦,李晓红,赵海涛. 以促进就业为导向的高等教育改革探析[J]. 高教学刊,2024,10(7):140-147.
- [9] 吴欣宇,实习生,侯中杨.“同辈比较”是受访求职者心理压力首要来源[N]. 中国青年报,2023-04-12(07).
- [10] 王惠颖,高野. 同辈压力视角下大学生就业现状与提质增效研究[J]. 百科论坛电子杂志,2024(20):311-313.
- [11] 吴柏涛. 番茄工作法[J]. 智力:提高版,2018(12):18-21.