

社会融合视角下大学生心理健康问题及多元化介入策略

杨荷花

浙江理工大学法政学院、史量才新闻与传播学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2024年9月13日; 录用日期: 2024年10月10日; 发布日期: 2024年10月25日

摘要

在快速变化的社会背景下,大学生心理健康问题逐渐成为社会关注的焦点。本研究采用社会融合的视角,探讨了大学生心理健康问题的现状及其影响因素,并提出了相应的介入策略。研究发现,学业压力、就业困难、人际关系适应和文化认同等问题对大学生的心理健康产生了不利影响,导致焦虑、抑郁和睡眠问题等心理健康风险。影响大学生心理健康的主要因素包括家庭经济地位、家庭社会阶层、父母教养方式、成人依恋、社会支持和社会网络等。社会融合通过依恋关系的形成、社会角色的扮演、社区层面的融入和社会支持的获取对大学生的心理健康产生影响。针对这些问题,本研究提出了多元化的介入策略:首先,通过恋爱与人际关系教育,培养大学生的安全依恋风格和健康的人际关系;其次,强化角色适应与自我认同,帮助学生理解和适应社会角色,增强自我认知;再次,促进学校层面的社会融入,通过组织多样化的校园活动和营造包容的校园氛围,增强学生的校园归属感;最后,构建多维度的社会支持网络,包括家庭、同伴和专业咨询的支持,以及政策和资金的保障。这些策略的实施需要高校、家庭、社会和政策层面的协同努力,以促进大学生的心理健康和全面发展。

关键词

社会融合, 大学生, 心理健康, 多元化介入策略

Mental Health Issues and Diversified Intervention Strategies among College Students from the Perspective of Social Integration

Hehua Yang

College of Law and Politics, Shi Liangcai School of Journalism and Communication, Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou Zhejiang

Abstract

Under the backdrop of a rapidly changing society, mental health issues among college students have gradually become a focus of societal concern. This study adopts the perspective of social integration to explore the current status of mental health issues among college students and their influencing factors, and proposes corresponding intervention strategies. The study finds that issues such as academic pressure, employment difficulties, interpersonal adaptation, and cultural identity have had adverse effects on the mental health of college students, leading to mental health risks such as anxiety, depression, and sleep problems. The main factors affecting the mental health of college students include family economic status, family social class, parental child-rearing practices, adult attachment, social support, and social networks. Social integration affects the mental health of college students through the formation of attachment relationships, the performance of social roles, community-level integration, and the acquisition of social support. In response to these issues, this study proposes a diversified range of intervention strategies: first, by educating on love and interpersonal relationships, a secure attachment style and healthy interpersonal relationships among college students are cultivated; second, emphasis is placed on role adaptation and self-identity to help students understand and adapt to social roles, and enhance self-awareness; third, by promoting school-level social integration, through organizing a variety of campus activities and creating an inclusive campus atmosphere, students' sense of campus belonging is enhanced; and finally, a multi-dimensional social support network is established, encompassing support from family, peer, and professional counseling, as well as policy and funding guarantees. The implementation of these strategies requires the concerted efforts of colleges, families, society, and policy levels to promote the mental health and overall development of college students.

Keywords

Social Integration, College Students, Mental Health, Diversified Intervention Strategies

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. 前言

探讨大学生心理健康问题时，社会融合的视角至关重要。压力性生活事件和慢性压力源是心理困扰的常见直接原因(Avison & Turner, 1988; Brown, 2002; Dohrenwend, 2000; Turner, 2003)。然而这些压力源以及人们用来应对的资源，本身往往反映更广泛社会组织模式的社会位置的结果。有研究表明，压力源和相关的情绪困扰不仅源于个体层面，更与社会融合、不平等和文化价值观等宏观社会过程有关，这些过程随历史变迁而演变。

在当前社会快速变化的背景下，经济的迅猛发展、科技的快速进步和文化的多元化对大学生的社会融合提出了新的挑战。大学生作为社会的未来支柱，他们的社会融合不仅关乎个人成长，也对社会的稳定与发展产生深远影响。在社会融合的过程中，大学生面临学业、就业、人际关系和文化认同等方面的挑战，这些挑战不仅影响他们的社会适应，也对心理健康构成威胁。例如，学业和就业压力可能引发焦虑和抑郁，人际关系问题可能导致孤独和社会隔离，文化认同的困惑可能造成价值观迷失和生活方向

不确定。

因此,从社会融合的角度研究大学生的心理健康,对于理解并改善他们的心理状态具有重要的理论和实践价值。理论上,本研究能够加深我们对社会融合与个体健康关系的理解,扩展社会融合理论的应用范围,并为相关理论提供实证支持。实践上,本研究有助于识别影响大学生心理健康的关键因素,为高校和社会机构制定有效干预措施提供指导,从而促进大学生的全面成长和社会融合。

2. 社会融合视角下的大学生心理健康问题

2.1. 大学生心理健康问题的现状

2.1.1. 大学生心理健康的主要问题

根据 2022 年中国大学生心理健康状况调查报告,大学生心理健康状况总体良好,生活满意度较高,但受到众多社会因素的影响,大学生容易遭到心理问题的困扰。虽然 78.5% 的大学生没有抑郁风险,但有接近一半的大学生有焦虑风险。另外,城镇学生、重点院校学生和本科生的抑郁焦虑风险显著高于农村户口学生、非重点院校学生和专科生(傅小兰等, 2023)。陈雨濛等(2022)通过对 2010~2020 年中国内地大学生心理健康问题检出率和影响因素的元分析得出,睡眠问题、抑郁和自我伤害问题较为突出。张瑞红(2022)通过课题调研发现高校大学生常见心理问题有人际关系问题、适应问题和学习问题。韩振峰(2020)也通过研究指出,在 2019 年发生新冠疫情后的几年时间里,部分大学生出现了心情焦虑、心理恐慌、情绪烦躁、心绪杂乱等心理健康问题。大学生群体面临较高的心理危机风险,这一现象导致了越来越多的极端恶性事件的发生。据相关研究指出,大学生中抑郁症的发病率高达 48.24%,并且自杀问题正变得日益严峻,自杀死亡率呈现上升趋势(崔颖, 2021)。

由此可见,大学生心理健康问题的主要体现包括焦虑、抑郁、睡眠问题、自我伤害、人际关系问题、适应问题和学习问题。这些心理问题可能受到社会环境、教育背景、居住区域等因素的影响,且在特定时期(如新冠疫情期间)可能表现得更为明显。尽管大多数大学生的生活满意度较高,但仍有相当一部分学生存在心理健康风险,需要社会各界的关注和适当的干预措施。

2.1.2. 大学生心理健康的影响因素

家庭作为个人最基本和最重要的社会环境,对大学生心理健康产生重要影响。当前影响大学生心理健康的家庭因素主要有家庭结构、家庭经济地位、家庭关系、家庭功能等。曾迪洋和洪岩璧(2020)指出家庭经济地位处于下层的大学生处于更差的心理健康水平。周春燕和郭永玉(2013)发现家庭社会阶层高的大学生,比家庭社会阶层低的大学生具有更高的心理健康水平。张辉等(2022)也提出父母教养方式通过成人依恋的完全中介作用对大学生心理健康产生影响,成人依恋在积极的教养方式对心理健康的关系中起到正向中介作用。

研究也表明,社会支持和社会网络因素对大学生的心理健康有着重要影响。胡娜(2005)指出,大学生的社会支持水平与其心理健康状况显著相关,那些在社会支持各项目上得分高的学生,其整体心理健康水平较高。社会支持不仅可以减轻个体的心理压力,还可以增强其应对环境变化的能力,从而有助于维护和促进心理健康。此外,张舒等(2020)进行了大学生人际关系与心理健康的社会网络分析,发现人际关系确实与心理健康水平关系密切,同时她提出的人际关系也不只包括班级同伴关系,还包括同伴关系、家庭关系等。

与此同时,大学生自杀问题是一个严重的心理健康问题,它受到多种因素的影响,包括心理因素如人格特征、心理疾病和应对方式,以及环境因素如家庭环境和学校氛围。不正当的媒体报道也可能对自杀意念产生影响(崔颖, 2021)。还有许多其他因素也会影响大学生心理健康,例如,打算升学读研的学生

焦虑风险显著高于没有该意向的学生，就业压力和留守经历对大学生的心理健康具有显著的消极影响。另一方面，刘海燕等(2009)提出运动可以显著改善大学生的心理健康状况。王浩、俞国良(2022)指出恋爱中的大学生抑郁和焦虑得分更低，并且恋爱关系质量可以调节依恋焦虑对心理健康的作用。

由此可见，大学生心理健康的主要影响因素包括家庭经济地位、家庭社会阶层、父母教养方式、成人依恋、社会支持和社会网络等。家庭经济状况较差和家庭社会阶层较低的大学生往往面临更多的心理健康挑战。积极的父母教养方式和良好的社会支持能够正向影响大学生的心理健康。此外，人际关系的质量和运动习惯也对大学生的心理健康产生积极作用。同时，升学压力、就业压力和留守经历等也是影响大学生心理健康的重要因素。这些因素相互作用，共同塑造了大学生的心理健康状况。

2.2. 社会融合对大学生心理健康的影响

2.2.1. 社会融合的概念

“社会融合”(Social Integration)这一概念最初由法国社会学家 Durkheim 提出，以解释 19 世纪西方工业化和城市化加速发展背景下日益突出的社会矛盾，特别是社会融合的缺失被认为是引发自杀现象的关键因素。自此之后，西方学术界对社会融合这一议题进行了深入且广泛的探讨。Hughes 和 Gove (1981)认为，社会融合通常是在社会交往中产生的一种社会情境，其特征是拥有强烈的共同情感、人生观、社会调节和约束。Hummon (1992)提出，社区归属感(Community Attachment)作为社区情感(Community Sentiment)的重要方面，主要与融入当地的社会融合有关，对理解社区福祉和社会动态具有影响。Smelser 和 Baltes (2001)则给出了更加普适性的定义：社会融合是关于个体或组织的社会关系以及互动范畴、频次和影响的问题。此外，也有具体到某一特殊领域的社会融合定义，例如 Ware 等(2007)重新定义了精神患者的社会融合，他们认为社会融合使患有精神病的人可以越来越多地发展和行使其相关归属感以及公民身份的能力。这个新定义为精神患者的社会融合设定了理想的标准。Phillimore (2012)定义了融合的三个关键主题：发展对宿主社区的归属感；社会关系和社会网络的发展；还要有能力和信心来行使对教育、工作和住房等资源的权利。尽管对于社会融合的确切定义在学术界尚未形成共识，不同的政策制定者和学者根据不同领域的实际情况，对社会融合有着各自的理解和阐释。

然而，众多研究者在一些核心观点上达成了一致，即社会融合是一个多维度的社会过程，涉及个体或群体在社会中的参与程度、社会联系的建立与维护，以及社会资源的获取和利用。它不仅关注个体的心理和情感体验，如社区归属感和共同价值观，也关注社会结构和制度层面的因素，如社会规范和资源分配。社会融合的目标是促进社会的和谐与团结，而实现这一目标的手段包括增强社会联系、提升社会参与和优化资源配置。社会融合的概念和实践在不同文化和社会背景下有着不同的理解和应用，但其核心目的都是提高个体和社会的整体福祉。

2.2.2. 社会融合影响心理健康的作用机制

涂尔干的《自杀论》被认为是第一部明确的关于心理健康和障碍的社会学实证研究，他在这本书中将基本的社会过程与各种背景下的自杀率的经验指标联系起来，研究的中心主题是，人们之间以及社会机构之间的联系的性质会直接影响他们自杀的可能性(Pescosolido & Levy, 2002)。迪尔凯姆(2001)总结道，“自杀与个人所属的社会群体的融合程度成反比”。

涂尔干从影响自杀的因素来探讨社会融合对心理健康的影响，得出社会融合与心理健康之间的关系：既不太弱也不太压抑的社会纽带和既不太模糊也不太苛刻的社会目标有助于心理健康。具体体现在两个方面：首先是社会融合与心理健康之间有着曲线关系，即社会融合程度太低会导致孤立和绝望，这是利己主义自杀产生的原因；社会融合程度太高会导致社会需求压倒个人，这是利他主义自杀产生的原因。其次，社会融合通过调节人固有的需求和欲望，影响心理健康。涂尔干认为社会融合的社会环境包含公

正和公平的规范，规范了人的本能有助于心理健康，而价值和规范的崩溃会影响心理健康，如利己主义自杀是源于人们找不到生活的正当理由；失范性自杀是因为活动缺乏监管，需求无法得到满足；无症状自杀是因为繁荣或萧条的经济时期放松了社会联系，放松了对内在无法抑制需求的控制(迪尔凯姆, 2001)。

心理健康社会学中的大量文献证实了涂尔干关于“社会融合与心理健康”的有关观点，并进一步提出了影响社会融合的四种机制。

首先，依恋的存在和缺席影响心理健康。恋爱关系的破裂是青少年心理健康状况不佳的有力预测因素(Joyner & Udry, 2001; Keller & Nesse, 2004)。其次，社会角色影响心理健康，包括两方面内涵：多重角色的一致或者是冲突与心理健康或痛苦有关；角色过载影响心理健康。沈杰和陈玉真(2023)认为，大学生角色冲突主要源于在多重社会角色和文化身份间的转换困难，尤其在多元环境下，他们的身份冲突和矛盾加剧。如在追求学业的同时，还需应对社交和社团活动的压力，这些角色间的期望可能相互冲突。再次，社区层面的社会融入影响心理健康，高水平的社区凝聚力有助于心理健康。孙玉静等(2024)指出校园凝聚力作为校园氛围的一个重要组成部分，能够增强学生的归属感和社区参与度。这种凝聚力有助于学生在面对挑战时获得支持，从而减少心理压力和心理危机的发生。刘羽等(2020)指出校园氛围对青少年的心理健康有重要影响。一个积极、支持性的校园环境可以减少青少年的自杀意念。最后，社会义务和社会支持影响心理健康，社会融合一方面有助于人们获取社会支持减轻压力和痛苦，但同时也可能带来社会义务，产生压力影响心理健康。Kessler 和 McLeod (1984)认为有很多支持的人能够更好地应对生活中压力事件的影响。同时有学者补充，社会义务会产生压力需求，如照顾责任、角色束缚和对他人的担忧，进而影响心理健康(Pearlin et al., 1997; Rook, 1984)。

2.3. 社会融合视角下影响大学生心理健康的因素

2.3.1. 依恋关系

依恋关系在大学生心理健康的发展中扮演着关键角色，并具有临床应用价值。研究表明，安全型依恋的大学生在情绪调节上表现得更为出色，他们不易陷入情绪低落和低自尊等抑郁状态(廖文, 石怡, 2020)。相反，不安全型依恋的个体则更可能经历自责、内疚，以及心情低落和焦虑等负性情绪。

依恋关系，包括亲子依恋、同伴依恋和婚恋依恋，构成了个体情感支持的基石。良好的亲子依恋可以帮助大学生顺利完成与父母或重要他人的分离——个体化过程，有助于形成自我同一性，明确“我是谁”和“我能成为怎样的人”(王树青等, 2017)。研究发现，同伴依恋焦虑与心理健康的多个指标，如人际敏感、抑郁和焦虑症状，均呈现显著正相关(沈烈荣等, 2008)。这意味着同伴依恋焦虑程度较高的大学生，更可能表现出更多的心理健康问题，如对人际关系的过度敏感、情绪低落和焦虑状态。恋爱在大学生心理健康中扮演着复杂而重要的角色(闵娟娟, 2021)。不健康的恋爱动机，如从众效应、羡慕虚荣和功利心态，可能会导致心理压力和困惑。恋爱态度问题和恋爱道德的缺失，如庸俗化和功利化，可能会对学业和未来发展产生负面影响。生理和心理的成熟，以及对异性的渴望，虽然是恋爱的自然驱动力，但若处理不当，也可能引起心理冲突。社会环境和群体压力可能会加剧这些问题，而缺乏婚恋责任意识可能会导致恋爱行为的偏差。

在大学阶段，学生首次离开家庭，进入一个全新的社会环境，这对他们的依恋系统是一个重大考验。依恋关系的缺失可能会导致学生在面对学业挑战、人际关系建立、自我认同探索等问题时感到无助和焦虑，从而加剧心理问题，甚至可能导致抑郁症状的出现。因此，积极的依恋关系对于大学生适应大学生活至关重要。此外，积极的依恋关系还能够促进大学生的情绪调节能力。在面对失败和挫折时，良好的依恋对象能够提供安慰和鼓励，帮助学生恢复信心，减少消极情绪的影响。这种情绪支持有助于学生发

展出更健康的应对策略，如积极地自我对话、寻求社会支持和采取行动解决问题，而不是采取逃避或自责的方式。

2.3.2. 社会角色

大学生在校园生活中扮演着多种社会角色，如学生、朋友、恋人、社团成员等，这些角色的多样性和一致性或冲突会对他们的心理健康产生显著影响。角色过载，即当个体承担的角色过多，超出其应对能力时，可能会导致心理压力和疲惫感，从而影响心理健康。例如，一个学生可能同时要应对学业要求、社交活动和兼职工作，这些角色的期望和责任可能会相互冲突，导致难以平衡和应对。另一方面，成功地协调这些角色可以促进心理健康。当学生能够有效地管理不同角色间的期望和责任时，他们可能会体验到成就感和满足感，这有助于增强自尊和自我效能感。例如，一个在学术和社交活动中都积极参与的学生可能会感到更加自信和满足，这有助于缓解心理压力，提升整体的心理健康水平。角色冲突也可能在个体内部发生，当个体对某一角色的期望与自己的价值观或能力不匹配时，可能会产生内心的矛盾和挣扎。例如，一个学生可能在追求学术成就的同时，也感到需要投入更多时间在家庭和朋友关系上，这种内心的拉扯可能会导致焦虑和不满。

2.3.3. 学校层面的社会融入状况

校园文化和凝聚力对大学生心理健康影响显著。参与校园活动和团体组织能增强学生的归属感，促进心理健康。校园凝聚力的加强为学生提供了安全感和支持性环境，减少了孤独感和焦虑，提升了生活满意度和幸福感。校园活动不仅有助于建立自信心和提高问题解决能力，还通过集体参与缓解压力和焦虑。例如，山东商务职业学院通过“叶绿素”朋辈心理健康志愿服务队，将心理健康服务带入学生社区。

校园团体活动如学习小组、体育俱乐部和志愿服务项目，增强了学生的社交网络，提供了情感支持和实际帮助，对心理健康至关重要。宋春蕾等(2011)指出，合理的规章制度和校园制度文化能规范行为，创造有序的学习生活环境，减少冲突和矛盾，保障心理健康。林若思(2014)强调，校园精神文化通过校风、教风和学风建设，以及文化活动，净化心灵，陶冶情感，形成健康学习心态，促进心理成长。校园环境美化、图书馆和校史馆建设、实验中心和研究场所优化，为学生提供温馨、典雅、整洁的环境，增强归属感，对心理健康产生积极影响。刘增芝等(2011)提出，校园文化建设中融入心理健康教育，通过心理咨询服务、宣传活动和培训，帮助学生解决心理问题，提高心理素质。

然而，校园社会融合过程中也可能遭遇挑战。一些学生在尝试融入校园社会时可能会遇到困难，感到排斥或孤立，这可能导致自尊心受损和心理压力的增加。如果校园社区中的活动和团体未能充分代表或包容所有学生群体，可能会导致某些学生感到边缘化，对其心理健康产生不利影响。此外，校园内的地域多样性也可能导致社会融合的差异，本地学生可能更容易融入，而外地学生，尤其是宿舍中唯一的外地学生，可能需要更长时间来适应和融入，这可能对其心理健康造成一定的影响。

2.3.4. 社会支持

社会支持，包括家庭、朋友和教师提供的资源，对大学生心理健康至关重要，它不仅包括物质援助，也涵盖情感上的关心和鼓励。这种支持有助于缓解心理压力，提高应对挑战的能力，增强社会归属感和自我效能感，从而提升生活满意度和幸福感。良好的社会支持还与个体的情绪调节能力相关，帮助更有效地管理情绪，减少负面情绪影响。张慧超(2024)和黄偲婕(2023)的研究均表明，社会支持与大学生心理健康之间存在显著的负相关关系，即社会支持水平越高，心理压力水平越低。刘玲(2021)进一步指出，社会支持的作用机制遵循动态交互模型，其中应激事件、社会支持与心理健康间存在两两交互作用，良好的社会支持有助于大学生积极应对应激事件，维持心理健康状态。

然而，社会支持也可能带来一些消极影响。例如，当个体感受到的社会支持与他们的期望不符时，可能会产生额外的压力和不满。此外，社会支持的获取往往伴随着一定的社会义务，如回报他人的期望，这可能会增加个体的心理负担。例如女性比男性报告更多的心理痛苦，这在很大程度上是因为她们对他人经历的压力性生活事件更为敏感(Kessler & Mcleod, 1984)。在某些情况下，过度的社会支持可能导致个体依赖性增强，减弱了他们独立解决问题的能力。

3. 社会融合视角下大学生心理健康问题多元化介入策略

在社会融合的视角下，介入大学生心理健康问题是一个多维度的过程，涉及个体与社会环境的相互作用。社会融合不仅包括个体在社会中的归属感和参与度，还涉及依恋程度、社会支持、社会角色和社区参与等多个层面。

3.1. 恋爱与人际关系教育：培养安全依恋风格

在大学校园中，恋爱和人际关系的教育对于学生的情感发展至关重要。通过提供恋爱和人际关系教育，可以帮助学生建立安全的依恋风格，这对于他们的心理健康和未来的人际关系都有着深远的影响。首先，安全的依恋风格是基于个体在童年时期与父母或其他主要照顾者之间建立的积极互动关系。这种风格的人在成年后的恋爱关系中表现出信任、能够给予和接受爱，以及独立性。他们能够自信地与伴侣沟通，解决冲突，并在关系中保持适当的自主性。

3.1.1. 开设恋爱心理学和人际关系教育相关课程

开设恋爱心理学和人际关系课程是高校培养学生情感智力和社交能力的重要途径。这些课程通常涵盖恋爱关系的多个方面，包括情感表达、伴侣选择、关系发展阶段、以及长期维持健康关系所需的心理基础。学生通过参与这些课程，能够更深入地理解恋爱关系中的动态变化，学习如何通过有效沟通来增进彼此的理解和亲密度。同时，课程还会教授解决冲突的策略，如倾听、同理心、非暴力沟通等，帮助学生在面对关系中的分歧和挑战时能够采取建设性的方法。此外，课程还会探讨如何建立和维护健康的伴侣关系，包括界限设定、信任建立、共同价值观的重要性，以及如何在关系中保持个人成长和自我实现。通过这些课程的学习，学生能够获得必要的知识和技能，为建立稳定和满足的恋爱关系打下坚实的基础。

3.1.2. 推广积极的恋爱观念

推广积极的恋爱观念是大学生心理健康教育的重要组成部分。通过校园媒体和活动，我们可以广泛宣传健康的恋爱观念，鼓励学生在恋爱中保持自我价值和尊重他人。这不仅涉及到情感的表达和沟通技巧，还包括如何在关系中保持个人成长和自我实现。例如，武汉大学的恋爱心理学讲座就是一个典型的例子，它通过幽默风趣的语言和科学有据的心理学知识，引导学生正确看待爱情，找到适合自己的恋爱方式。此外，天津大学开设的恋爱课和幸福课，旨在帮助学生建立健康的婚恋观和家庭观，提升爱的能力，包括爱自己、爱家庭、爱国家等。这些课程不仅讨论恋爱关系，还包括如何与人沟通、相处，以及如何提升个人的幸福感。

在新媒体时代，大学生的恋爱观受到了多方面的影响，可能会出现游戏化和功利化的趋势。因此，教育者需要关注这些变化，并通过教育引导帮助学生树立正确的恋爱观。这可能包括开设爱情教育课堂，强化自我教育的作用，以及充分利用新媒体手段进行引导干预。

3.2. 强化大学生的角色适应与自我认同

社会角色强调个体在社会中扮演的多种角色，以及这些角色对个体心理健康的影响。个体在适应社会角色时可能会遇到角色距离、角色不清和角色冲突等问题，这些问题可能导致心理健康问题。

3.2.1. 角色教育与自我认知的培养

角色教育和自我认知的培养对大学生心理健康至关重要。自我认知涉及对个人生理、心理状态及与周围关系的了解和评价。自我反思和日记记录等方法促进了学生对自身角色的深入理解 and 自我认知的增强。通过自我观察和评价,学生能更好地理解自己的需求、情感和行为模式,这对心理健康至关重要。

通过研讨会和相关课程,辅导员和其他老师帮助学生理解社会角色理论,并认识到自己在家庭、学校和职场中的角色。这有助于学生在面对角色期望和压力时,清晰界定自己的角色定位,减少心理压力。自我意识的发展与心理健康紧密相关。成熟的自我意识有助于建立健康的自我形象和自信心,从而更好地应对挑战和压力。大学生通过自我调节和激励,在自我意识的分化和统一过程中,形成稳定的自我认知,对心理健康和个人成长有积极影响。高校可以通过心理健康教育课程、心理咨询服务和支持性校园文化等策略,帮助学生理解自己的角色,提高自我认知水平,促进心理健康和个人发展。这些措施有助于大学生在大学阶段建立健康的自我认知和角色适应能力,为未来的社会适应和个人成就打下基础。安志权和石晓帆(2019)强调,高校辅导员在大学生心理健康教育中扮演关键角色。辅导员不仅是学生的心灵导师,也是学校与学生沟通的桥梁。通过建立心理档案库和提供免费网络心理咨询平台,辅导员能更有效地进行角色教育和认知教育,帮助学生认识自我、适应环境、提升人际交往能力,促进心理健康。

3.2.2. 角色扮演和模拟实践

角色扮演和模拟实践是提升大学生心理健康的有效工具。在心理辅导和团队活动中,学生通过精心设计的角色扮演活动,体验责任与挑战,安全地探索和解决角色冲突,从而增强适应能力。例如,模拟家庭、学校或职场环境使学生在无风险情境中尝试不同的行为,学习沟通和冲突解决技巧,提升社交技能并促进自我认知和同理心的发展。朱晶等(2020)指出,角色扮演法在心理健康教育中至关重要,帮助学生深入理解自我与他人,增强自我意识和情感表达能力。李墨池(2021)也强调,角色扮演促进了自我探索和理解,提供安全环境以减少风险和焦虑,帮助学生释放情绪并稳定心态。此外,角色扮演游戏(RPG)在心理健康领域展现出治疗潜力,允许参与者在虚构世界中互动,探索个人心理问题。在教育中,角色扮演作为教学方法,通过案例研讨和情景模拟,帮助学生理解心理健康概念并提高心理健康水平。最后,角色扮演还可作为培训工具,帮助学生适应从学生到职场职员的转变,提前学习职业技能,增强自信心和职业素养,减少未来工作中的压力和不确定性。

3.2.3. 团队合作和沟通技巧培训

通过团队合作和沟通技巧的培训,可以有效促进大学生的心理健康。黄武萍(2014)指出,团队活动在大学生心理健康教育中起着重要作用,通过促进学生的积极参与和自主体验,极大地提高了心理健康教育的效果。团队项目和合作游戏为学生提供了一个实践平台,让他们学习如何表达自己的想法、倾听他人的观点,并共同寻找解决问题的方法。这种互动有助于增强团队成员间的相互尊重和理解,认识到每个人的独特价值和贡献。

在团队合作中,沟通技巧的培养尤为重要,良好的沟通能力不仅促进信息的有效传递,还增进团队成员间的信任和支持,减少误解和冲突。此外,团队合作还促进学生的情绪智力发展,让学生有机会体验和表达各种情绪,学习如何管理和调节自己的情绪,以及如何响应他人的情绪,从而更好地适应社会环境,建立和维护积极的人际关系。团队合作和沟通技巧的培训还增强学生的自我效能感,当学生在团队中成功完成任务、解决冲突或达成目标时,他们的自信心和自我价值感会得到提升,这对心理健康和个人成长至关重要。团队活动形成的凝聚力和向共同目标努力的精神,展现了团队成员的一致情感与态度,是促进团队进步的内在力量。良好的团队显著提高工作学习效率,促进相互交流,并增进个体自信。

华南农业大学的蔡秀娟等在实践中发现,学生团队间的朋辈心理辅导,即互助式心理健康教育,可

以成为高校心理健康教育的有效模式，调动成员的资源 and 才智，驱除不和谐和不公正现象，促进共同成长，并给予真诚奉献者适当回报。

3.3. 促进大学生学校层面的社会融入

社会融入对于大学生的心理健康具有显著的促进作用。通过将个体与社区成员之间的互动和参与程度作为核心，可以有效地增强学生的归属感和社会支持网络，这对于维护和提升心理健康至关重要。

3.3.1. 组织多样化的校园活动

组织多样化的校园是促进学生社会融入和心理健康的重要途径。这些活动不仅丰富了学生的校园生活，还为他们提供了展示自我、发展兴趣和技能的平台。文化节可以让学生体验不同的文化背景和艺术形式，增进对多元文化的理解和尊重；体育赛事则激发学生的团队精神和竞争意识，通过共同为胜利努力，加强了学生之间的联系和默契；志愿服务活动则让学生在帮助他人的过程中体会到成就感和自我价值，同时也培养了他们的同情心和社会责任感。此外，这些活动还能够帮助学生在非正式的环境中与教师和同学建立更深层次的联系，这些联系有助于形成支持性的社交网络，对于学生的心理健康和压力缓解具有积极作用。

3.3.2. 营造包容和支持的校园氛围

校园文化对大学生的心理健康和个人成长具有重要影响。黄必超(2015)提出，校园文化与大学生心理健康之间存在密切联系。王金火(2012)进一步指出，校园文化通过物质、制度、精神和行为文化等多种形式，为大学生提供了积极、健康、和谐的学习和生活环境，这对于培养他们的自信、自尊、自爱和自律等积极心理品质至关重要。黄毅静(2006)强调，校园文化活动能够满足学生的多元化需求，激发兴趣和潜能，增强创造力和适应力。葛忠强(2010)补充说，校园文化建设还能弘扬优秀传统文化和社会主义核心价值观，引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观，培养学生的道德情操和责任意识。

在良好的文化氛围中，学生能够感受到来自同伴和教师的理解和支持，这对于建立他们的自尊和自信至关重要。通过开展多元文化教育和包容性对话，学生可以学习到如何欣赏和尊重不同的文化背景、观点和生活方式，这有助于减少偏见和歧视，增强校园内的团结和和谐。校园文化的支持性还体现在为学生提供各种资源和机会，帮助他们应对挑战和压力。这包括提供心理健康服务、职业发展指导、学术支持和社交活动等。通过这些服务，学生能够在遇到困难时获得及时的帮助和指导，从而更好地适应大学生活，实现个人目标。此外，校园中的包容性政策和实践活动，如无障碍设施、性别平等倡议、反欺凌项目等，都是营造支持性文化的重要组成部分。这些措施确保了所有学生，无论其背景如何，都能在校园中公平地获得资源和机会，感受到自己是社区的宝贵成员。通过学生组织和社团活动，学生能够参与到校园文化的建设和维护中来，这些活动不仅能够增强学生的参与感和归属感，还能够培养他们的领导力和公民责任感。通过这些经历，学生能够学习到如何在多元化的社会中生活和工作，为他们将来在全球化世界中的成功打下坚实的基础。

3.4. 构建多维度的社会支持网络

社会支持是大学生应对心理健康问题的重要资源，它不仅包括家庭、朋友、教师和专业心理咨询师的支持，还涉及到政策和资金的支持，这些都是构建大学生心理健康社会支持系统的关键要素。教育部等十七部门发布的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》中，特别强调了家校社协同育人模式的重要性，这表明了多方面合作对于提升学生心理健康水平的重要作用。介入策略应包括建立多渠道的社会支持系统，如家庭参与项目、同伴支持团体和专业咨询网络。这些项目可以通过提供家庭教育指导服务，增强家长对孩子心理健康的认识和支持能力。同时，同伴支持团体能够

为学生提供分享经验、相互鼓励的平台，这对于他们的心理健康同样至关重要。专业咨询网络则确保了学生在遇到心理困扰时能够及时获得专业的帮助和干预。此外，政策和资金支持也是加强社会支持服务可及性和有效性的重要保障。通过政策引导和资金投入，可以促进心理健康服务的普及和提高服务质量，使得更多的学生能够享受到心理健康服务。例如，通过中央财政支持社会组织参与社会服务项目，可以资助相关社会组织在重点地区、领域、群体开展社会服务，这包括未成年人保护、孤儿和农村留守儿童关爱服务等，这些都是加强社会支持、促进大学生心理健康的重要措施。

4. 结论

在当前社会快速变革的背景下，大学生心理健康问题日益成为社会关注的焦点。本文从社会融合的视角出发，深入分析了大学生心理健康问题的现状、影响因素，并提出了多元化的介入策略。

首先，本文揭示了大学生心理健康问题的现状及其主要影响因素。学术压力、就业困难、人际关系适应以及文化认同等问题对大学生心理健康造成了显著的负面影响，导致焦虑、抑郁和睡眠障碍等心理健康风险。成人依恋、社会支持和社会网络等因素在大学生心理健康中扮演着重要角色。其次，本文探讨了社会融合对大学生心理健康的影响及其作用机制。社会融合不仅影响个体的心理健康状态，还通过依恋关系、社会角色、学校层面的社会融入和社会支持等多个层面产生具体影响。社会融合程度过低会导致孤立和绝望，而过高则可能引发利他主义自杀等心理问题。因此，社会融合与心理健康之间呈现出一种复杂的曲线关系。基于上述分析，本文提出了以下多元化的介入策略：

1) 恋爱与人际关系教育：通过开设相关课程和推广积极的恋爱观念，帮助学生建立安全的依恋风格，培养健康的人际关系。

2) 强化角色适应与自我认同：通过角色教育和自我认知的培养，帮助学生理解社会角色理论，增强自我意识和适应能力。同时，通过角色扮演和模拟实践，提升学生的社交技能和情感表达能力。

3) 促进学校层面的社会融入：通过组织多样化的校园活动，营造包容和支持的校园氛围，增强学生的归属感和社区参与度。

4) 构建多维度的社会支持网络：建立包括家庭、朋友、教师和专业心理咨询师在内的社会支持系统，以及政策和资金的支持，为大学生提供全方位的心理保障。

综上所述，本文深入分析了社会融合视角下大学生心理健康问题的现状和影响因素，并提出了具有针对性的介入策略。这些策略的实施将有助于提升大学生的心理健康水平，促进其全面发展。未来，还需要进一步的研究和实践来验证和完善这些策略，以更好地应对大学生心理健康问题。

参考文献

- [法]埃米尔·迪尔凯姆(2001). *自杀论*冯韵文 译, pp. 320-351. 商务印书馆.
- 安志权, 石晓帆(2019). 高校辅导员开展大学生心理健康教育途径及策略研究. *福建茶叶*, 41(4), 96-97.
- 曾迪洋, 洪岩璧(2020). 家庭背景、校园生活与大学生健康. *东岳论丛*, 41(4), 78-86.
- 陈雨濛, 张亚利, 俞国良(2022). 2010-2020 中国内地大学生心理健康问题检出率的元分析. *心理科学进展*, 30(5), 991-1004.
- 崔颖(2021). *大学生抑郁症状与负性生活事件的相关性研究*. 硕士学位论文, 郑州: 郑州大学.
- 傅小兰, 张侃, 等(2023). *中国国民心理健康发展报告(2021-2022)*. 社会科学文献出版社.
- 葛忠强(2010). 大学生心理健康教育诸因素分析: 情感教育与校园文化建设. *辽宁经济职业技术学院·辽宁经济管理干部学院学报*, (3), 74-75+102.
- 韩振峰(2020). 当前大学生心理健康问题及应对策略. *人民论坛*, (23), 121-123.
- 胡娜(2005). 社会支持对大学生身心健康的影响. *中国公共卫生*, 21(10), 1275-1276.

- 黄必超(2015). 校园文化建设与大学生心理健康教育的关联及互动策略. *职业技术教育*, 36(14), 71-74.
- 黄偲婕(2023). 社会支持与大学生心理健康关系研究. *国际公关*, (8), 127-129.
- 黄武萍(2014). 大学生心理健康教育与团队建设. *湖北函授大学学报*, 27(18), 15-16.
- 黄毅静(2006). 校园文化建设与大学生心理健康教育. *中国成人教育*, (7), 84-85.
- 李墨池(2021). 浅析角色扮演在大学生心理健康课程中的应用. *天津职业院校联合学报*, 23(10), 55-59.
- 廖文, 石怡(2020). 大学生成人依恋、安全感对抑郁的影响. *心理月刊*, 15(17), 120-121.
- 林若思(2014). 校园文化对大学生身心健康发展的影响. *品牌*, (5), 68.
- 刘海燕, 童昭岗, 颜军(2009). 运动对女大学生人际关系、自我效能感与心理健康影响的研究. *南京体育学院学报(社会科学版)*, 23(4), 126-128.
- 刘玲(2021). 基于动态交互模型的社会支持对大学生心理健康的作用机制. *武汉冶金管理干部学院学报*, 31(1), 57-60.
- 刘羽, 杨洋, 王晨旭, 杨亚楠, 贾绪计, 白学军, 林琳(2020). 校园氛围和负性情绪对青少年自杀意念的影响: 一项交叉滞后研究. *心理与行为研究*, 18(6), 784-790.
- 刘增芝, 回顺利, 薛艳萍(2011). 河北省地方高校和谐文化建设面临的问题及对策. *河北大学学报(哲学社会科学版)*, 36(3), 151-153.
- 闵娟娟(2021). 浅谈新时代大学生恋爱心理问题及对策. *现代职业教育*, (36), 162-163.
- 沈杰, 陈玉真(2023). 当今青年多重边缘人角色困境与超越. *中国青年研究*, (6), 33-41+93.
- 沈烈荣, 刘华山, 徐云(2008). 大学生的同伴依恋与心理健康关系的性别角色效应. *中国临床心理学杂志*, (2), 181-182+197.
- 宋春蕾, 徐光兴, 周晓平(2011). 高校校园文化建设与大学生心理健康. *教育与职业*, (20), 72-73.
- 孙玉静, 王明亮, 尹斐, 郭颂, 姜文龙, 张静(2024). 父母教养方式对大学生心理危机的影响: 感知校园氛围与自尊的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 32(7), 1076-1082.
- 王浩, 俞国良(2022). 恋爱中大学生依恋焦虑与心理健康的关系: 恋爱关系质量的中介和调节作用. *心理科学*, 45(5), 1092-1098.
- 王金火(2012). 试论校园文化建设与大学生心理健康教育的关系. *太原城市职业技术学院学报*, (10), 101-102.
- 王树青, 曹晖, 苏霞(2017). 亲子依恋、分离一个体化对大学生自我同一性状态的影响: 自我不一致的中介作用. *心理与行为研究*, 15(3), 343-350.
- 张辉, 李真, 常扩(2022). 父母教养方式对北京市大学生心理健康的影响: 成人依恋的中介作用. *中国卫生统计*, 39(1), 71-76.
- 张慧超(2024). 社会支持与大学生心理压力的关系路径研究——以内蒙古高校为例. *集宁师范学院学报*, 46(2), 48-53.
- 张瑞红(2022). 高校大学生常见心理问题与健康教育探讨. *中国学校卫生*, 43(10), 1603-1604.
- 张舒, 刘拓, 夏方婧, 等(2020). 大学生人际关系与心理健康的社会网络分析. *中国心理卫生杂志*, 34(10), 855-859.
- 周春燕, 郭永玉(2013). 家庭社会阶层对大学生心理健康的影响: 公正世界信念的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 21(4), 636-640.
- 朱晶, 励骅, 李欣(2020). 角色扮演法在大学生心理健康课程中的运用研究. *池州学院学报*, 34(6), 134-137.
- Avison, W. R., & Turner, R. J. (1988). Stressful Life Events and Chronic Strains as Sources of Chronic Stress. In M. Hurst (Ed.), *Stress and Mental Health* (pp. 3-23). Academic Press.
- Brown, G. W. (2002). Social Class, Psychiatric Disorder, and the Stress Process. In G. Lewis, & P. Bebbington (Eds.), *Inner City Psychiatry* (pp. 61-72). Gaskell.
- Dohrenwend, B. P. (2000). The Role of Adversity and Stress in Social and Psychological Development. In V. M. Mocerri (Ed.), *Handbook of Stress Medicine: From Neurobiology to Treatment* (pp. 3-16). CRC Press.
- Hughes, M., & Gove, W. R. (1981). Living Alone, Social Integration, and Mental Health. *American Journal of Sociology*, 87, 48-74. <https://doi.org/10.1086/227419>
- Hummon, D. M. (1992). Community Attachment: Local Sentiment and Sense of Place. *Human Behavior & Environment: Advances in Theory & Research*, 12, 253-278.
- Joyner, K., & Udry, J. R. (2001). Adolescent Depression and the Transition to First Intercourse. *Journal of Youth and Adolescence*, 30, 143-153.

- Keller, M. C., & Nesse, R. M. (2004). The Evolutionary Significance of Depressive Symptoms: Different Adverse Situations Lead to Different Depressive Symptom Patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 265-280.
- Kessler, R. C., & McLeod, J. D. (1984). Sex Differences in Vulnerability to Undesirable Life Events. *American Sociological Review*, 49, 620-631. <https://doi.org/10.2307/2095420>
- Pearlin, L. I., Aneshensel, C. S., & LeBlanc, A. J. (1997). The Forms and Mechanisms of Stress Proliferation: The Case of AIDS Caregivers. *Journal of Health and Social Behavior*, 38, 223-236. <https://doi.org/10.2307/2955397>
- Pescosolido, B. A., & Levy, J. A. (2002). *The Role of Social Networks in Health, Illness, Disease and Healing*. In J. A. Levy & B. A. Pescosolido (Eds.), *Social Networks and Health* (pp. 3-25). JAI/Elsevier.
- Phillimore, J. (2012). Implementing Integration in the UK: Lessons for Integration Theory, Policy and Practice. *Policy & Politics*, 40, 525-545. <https://doi.org/10.1332/030557312x643795>
- Rook, K. S. (1984). The Negative Side of Social Interaction: Impact on Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 1097-1108. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.5.1097>
- Smelser, N. J., & Baltes, P. B. (2001). *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (Vol. 11). Elsevier.
- Turner, R. J. (2003). The Stress Process and Social Support. In C. S. Aneshensel, & J. C. Phelan (Eds.), *Handbook of the Sociology of Mental Health* (pp. 103-117). Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Ware, N. C., Hopper, K., Tugenberg, T., Dickey, B., & Fisher, D. (2007). Connectedness and Citizenship: Redefining Social Integration. *Psychiatric Services*, 58, 469-474. <https://doi.org/10.1176/ps.2007.58.4.469>