

# 农村大学生心理健康问题分析与干预机制构建研究

姚晴雪

南京林业大学人文社会科学学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年10月8日; 录用日期: 2024年11月18日; 发布日期: 2024年11月28日

## 摘要

随着社会的不断发展, 教育水平的不断提高, 大学生心理健康越来越成为国家重点关注部分。由于目前社会还存在着城乡二元差异, 且城市与农村收入和经济水平存在较大差距, 使得部分农村大学生在大学生活中容易产生自卑、敏感等一系列不同程度的心理问题。本文根据不同的角度对农村大学生心理问题进行分析, 并且针对政府、社会、网络环境等方面进行干预机制的构建和研究, 尝试帮助农村大学生解决相关心理健康问题。

## 关键词

农村大学生, 心理健康, 干预机制

## Research on the Analysis of Mental Health Problems of Rural College Students and the Construction of Intervention Mechanisms

Qingxue Yao

School of Humanities and Social Sciences, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Oct. 8<sup>th</sup>, 2024; accepted: Nov. 18<sup>th</sup>, 2024; published: Nov. 28<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

As society continues to develop and the level of education continues to improve, the mental health of college students is becoming an increasingly important concern of the State. Due to the existing

urban-rural dichotomy and the large gap in income and economic level between urban and rural areas, some rural college students are prone to a series of psychological problems of different degrees, such as low self-esteem and sensitivity, in their college life. This paper identifies and analyzes the psychological problems of rural college students from different perspectives, and constructs and researches the intervention mechanisms for the government, society, and the environment in an attempt to help rural college students solve the related mental health problems.

## Keywords

Rural College Students, Mental Health Problems, Intervention Mechanisms

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

由于经济社会水平的不断发展, 社会正在进入多元发展的快速时期, 人们的思想也在不断地进化, 而刚成年的大学生也是处于接收社会信息的关键时期, 农村生源大学生作为我国大学生的重要组成部分, 由于生活环境和家庭背景差异, 导致其无法融入大学生生活, 受到更多的挫折和打击。因此农村大学生相对于城市大学生来说更容易产生心理健康等各方面的问题, 这样会对他们自身的发展甚至学校和社会的发展产生诸多不良的影响。我们应该着重注意农村大学生心理健康问题, 提高农村大学生心理素质, 为其在大学生活中打造坚实的心理发展桥梁, 帮助其度过愉快轻松的大学生活。

## 2. 农村大学生存在哪些心理健康问题

### 2.1. 农村大学生更容易自卑和缺乏自信

大学是个糅杂的小社会, 城市大学生和农村大学生有着生活和心理的很大不同。大部分的农村大学生在中学时期都是勤工俭学、品学兼优的存在, 但是在进入大学生活之后, 他们失去了往日的备受瞩目和优秀光环, 取而代之的是经济和生活的双重压力。比如很多城市大学生高中乃至初中都受过更加良好的教育, 有着很多优秀的长处和优点, 而农村大学生往往在接受教育时缺乏相关的教育资源, 从而在培养优秀技能方面与城市大学生产生了相对多的差距, 并且很多农村大学生在九年义务教育结束后, 会对进入大学的学费和生活费产生压力, 而且在生活上也落后于光鲜亮丽的城市大学生, 因此他们会产生自卑心理(路强, 2016)。然而也会有农村大学生化自卑为动力, 更加坚持不懈的学习, 通过努力来减轻落差, 但是更多的农村大学生会因此缺乏自信, 进而产生更多心理健康问题。

### 2.2. 农村大学生常常会产生封闭、孤独心理

家庭的教育方式和环境氛围对个体心理和行为产生的影响是深刻和长久的, 受父母受教育程度和传统思想的限制, 农村大学生人际交往能力和表达能力都相对较弱, 加上经济条件相对较差, 农村大学生很容易封闭自己(石英华, 2022)。由于与周边同学产生的落差使其自卑和缺乏自信, 更多的农村大学生会封闭自己的内心, 比如在课堂上不敢与同学老师交流, 在宿舍里融入不了宿舍生活, 无法和舍友打成一片。因为没有共同的话题, 融入不了大学校园生活, 他们会更加孤独。由于他们也渴望自己能够得到认可和支持, 但是现实给予的压力让他们更加封闭内心, 采取消极的方式来对待一切问题。

### 2.3. 农村大学生敏感脆弱，进而焦虑抑郁

农村大学生多数生活在简单的农村社会环境中，他们的人际交往多处于“熟人社会”，以血缘、地缘为人际交往核心，以“人情”关系为人际联系纽带(陈栋良，郝少云，2023)。而进入大学这种小型社会圈子，“人情”不再好用，他们需要自己开拓社交圈子，建立属于自己的“人情关系网”。但由于许多农村大学生比较单纯真诚，在处理人际关系上比较直白固执，反而会让周边的人产生一系列误会。由于无法解决这种问题，农村大学生往往更容易产生敏感心理，由于周边复杂生活导致其心理脆弱，在面对问题时无法控制和解决，进而出现焦虑和抑郁等心理健康问题。

### 2.4. 农村大学生逆反心理成为常态，往往相对极端

农村大学生在处理问题和对待事情的方式上，往往更容易产生逆反和极端心理，由于和城市大学生存在着生活环境的较大差异，使得他们无法正确认清自己的能力，进而否定自己，更加认为自己会受到别人的侵害，从而过度保护自己，容易与人发生冲突。这样也会导致其在思考和做事上更容易产生逆反心理。比如农村大学生存在方言和口音，而且生活方式也会与他人不同，当与别人发生矛盾时，自卑心理使其产生极端行为，为了维护自己的利益，可能与别人发生语言和肢体上的冲突，从而产生更加严重的安全和社会问题。

### 2.5. 农村大学生在人际交往方面比较欠缺

农村的生活往往相对单一，当农村大学生来到光怪陆离的城市社会后，开放和充满诱惑的生活环境会使他们的内心产生巨大的冲击，他们希望自己能得到关注，并且也希望获得友谊和良好的人际关系。然而很多农村大学生来到新的环境之后，潜意识中不敢与人交流，具有人际交往的心理障碍，不懂得如何与人交往，不会独立生活，从而影响今后在大学生涯的学习和生活(刘利华，2015)。而且巨大的现实压力使得他们感到敏感自卑，无法正确对待周边的人和事，从而容易激发矛盾，无法掌握与人交往的技能，从而在人际交往方面更容易产生欠缺。

### 2.6. 农村大学生对就业前景迷茫

很多农村大学生虽然接受了大学教育，但是在和城市大学生在周边资源上本身就有着巨大的差异。比如很多城市大学生都在城市有着相应的人际关系网，更容易通过周边的网络进行就业，但是农村大学生由于长期生活在农村，与城市脱轨，无法接触城市的相关信息，从而导致就业困难。而且许多农村大学生由于现实工作大环境问题处处面壁，这样就会导致其对就业前景更加迷茫(郑素娟，2020)。而且经过研究发现，农村大学生在择业过程中常常缺乏自信，不敢面对、参与竞争，从而不能适当地向用人单位展示自己的才华和能力，进而影响了自己的求职择业(肖华等，2016)。

### 2.7. 农村大学生无法面对网络诱惑

面对复杂的社会，网络的普及已经成为生活中必不可少的生活工具，这使得很多农村大学生沉迷于网络生活中无法自拔，他们在虚拟社会中寻求自我慰藉，从而导致失去面对现实生活的勇气，无法面对自我，容易形成双重人格，比如在网络上是一种形象，而在生活中又是另外一种表现，加重农村大学生心理精神负担(张琬晴，2020a)。从表面形式来看，网络自媒体虽为学生带来类型丰富的信息，使其足不出户就可第一时间知晓世界发生哪些大事，但是好坏掺杂和内容混乱的信息也极易影响学生们的判断能力，尤其是心理素质尚未得到系统性培养的农村大学生们(赵晶，李鑫岩，2021)。而且过多的依赖网络，比如在学习生活中都借助网络的帮助，也不利于自己解决问题，这使得其思维固化或者思维退化。

## 2.8. 农村大学生无法树立正确的爱情观价值观

在进入大学生活后，很多农村大学生改变生活环境的同时也会充满着对恋爱的憧憬和向往，但是由于其在经济、经历、家庭背景的诸多因素影响下，他们缺乏相关的恋爱经验，进而导致他们无法正确的处理在恋爱中产生的种种问题。比如他们缺少“性”方面和如何与异性交往的相关知识了解，从而在感情中遇更容易会沮丧和无法面对打击，在感情中所产生的困惑无法解决，就容易为情所困，做出一些极端的选择。

## 3. 农村大学生产生心理健康问题的原因分析

### 3.1. 农村社会所导致

农村社会相对于城市来说，缺乏优秀的教育资源和教育公共设施，而且农村地区相对于城市来说教育投资较少，办学条件差，造成很多农村大学生的先天教育不如城市的先天教育，这种不足之处就会导致很多方面的失衡，比如心理健康教育普及和发展。而且农村社会观念相对落后，农村社会普遍认为农村学生的心理健康教育无需关注，应该注重培养其社会生存能力，这就导致了农村心理健康教育无法开展。

### 3.2. 农村成长环境和家庭因素导致

由于传统观念的影响，农村家庭对孩子的教育还停留在低水平状态，比如很多农村家庭的父母文化水平相对于城市来说较低，他们对于孩子的教育往往忽视了心理健康。随着城镇化发展，很多农村父母为了提高家庭收入，选择外出打工，这样他们的孩子就会交给祖父母照顾，年长者缺乏科学的教育认知，观念也比较落后，单一的认为孩子吃饱喝暖就是主要任务，往往忽略了孩子的心理发展，无法为其带来正确的价值观和相关的教育引导，或者采取强硬的教育态度，导致孩子长期处于压抑的家庭的环境，无法释放自己的情绪。甚至有些孩子过于懂事，为了体谅父母，故意隐瞒自己的情绪，从而造成农村大学生一系列的心理问题。而且农村地区普遍认为上大学才是唯一的出路，导致农村大学生压力产生，更加加剧心理健康问题的产生。

### 3.3. 农村校园缺乏相关教育，忽视心理健康教育

农村中小学校园中缺少对于学术的心理健康教育，因为他们往往认为相对于学术的成长来说，成绩会更加重要，很多农村学校为了升学率，专注于提升农村学生们的应试水平，但是不关注其自身心理健康发展，甚至用心理健康课去开展其他的学术活动(金薇薇, 刘泽, 2014)。而且有些农村大学生是留守儿童出身，他们本身就生活在无法释放内心和相对封闭孤独的环境中，由于长期得不到关爱，也不能及时地接受正确的心理健康教育，就会导致他们的心理健康问题加重，进而逐步封闭自己，形成极端自卑的性格。

### 3.4. 农村心理健康辅导缺乏专业教师

农村教育水平落后，相关老师一直在用陈旧的思想进行教育，他们认为成绩比心理重要，虽然他们是最直接和农村学生接触的人，但也总容易忽视其身心健康发展。他们往往会把心理健康问题归根于精神问题，认为学生出现心理问题都是因为其内心太脆弱不独立且无法面对现实而导致的。甚至有些农村学校根本没有开展心理健康教育，或者没有设立心理健康老师职务，或者担任心理健康老师职务的老师都是没有任何从业资格证书的业余心理咨询师，不具备专业的心理健康知识涵养。家长、老师、学校都不重视农村大学生的心理健康发展，更加严重制约农村校园中的心理健康干预机制建设。

### 3.5. 个人性格所导致

虽然农村校园对于农村大学生的心理健康教育问题关注甚少，但是很多农村大学生从儿童时期就有着很大的心理健康问题。比如很多留守儿童因为从小的留守经历，造成自身孤僻的性格和极端的行为，或者由于本身家庭条件的限制，他们在进入大学生活后发现无法与周围的同学对比，在生活和眼界上都有着巨大的落差，更使得他们容易沮丧和自卑(王英, 2013)。而且农村生活相对于城市来说平凡单调，他们突然接触很多新奇的信息和事物后无法消化，也无法融入周边环境，缺乏交际能力，更加加剧了他们的焦虑和压力。

## 4. 如何对农村大学生心理问题进行干预并进行相关机制的构建

构建农村大学生心理问题干预机制，首先从发展心理学来讲，农村大学生正处于成年早期，他们面临着身份认同和职业规划等重要议题，需要特别的支持来帮助他们顺利过渡到成人角色。其次，从社会支持理论来说，农村大学生可能因为远离家乡而感到孤独或不适应，心理干预机制的构建可以帮助他们建立自信，减轻个体压力，更好地融入大学生活。最后从认知行为和公共生理健康上来讲，此干预机制的构建有利于农村大学生识别并调整负面思维模式，培养积极的生活态度和应对策略，识别其早期心理问题并及时进行干预，从而预防心理疾病的产生，确保所有学生都能在一个包容和支持的环境中学习和成长。

### 4.1. 政府加大农村校园心理辅导建设

政府应该从根本上解决农村校园的心理辅导建设问题，应该加大对农村校园的教育投入，缩小与城市之间的教育差距，合理分配农村教育资源，将相关资源投入到农村校园的心理辅导上，解决农村大学生先天教育不足的问题，且要在义务教育和大学教育时期都开展助学金政策，帮助农村大学生完成学业提高生活条件。并且应该贯彻落实“乡村振兴”相关政策，提高农民的收入，增加农民的工作岗位，让外出务工的农民回到乡村，发展乡村，减少留守儿童的出现。从政治、经济上减少农村与城市的差距，贯彻落实城乡统筹，缩小城乡壁垒，夯实农村大学生的生活经济基础，保证农村大学生的相关生活，在获得充足的生活条件后，农村大学生自然容易培养自信感。

### 4.2. 培养专业的农村心理健康辅导老师

由于缺乏相关农村心理健康辅导老师，国家和政府应注重相关专业心理辅导老师的培养。应该从小学到高中开始，各个农村校园都应配置专门的心理辅导老师，并且该职位老师都要取得专业的从业资格证书。

### 4.3. 建立大学高校心理干预机制，配备专业教师

大学高校可以设立专门的心理健康机构，或者开设心理健康教育课程，从大学生第一天入校开始就进行专业的心理健康测试，并对于心理健康出现问题的农村大学生进行一对一跟踪辅导，建立相应的心理健康档案(贾娅楠, 徐婧, 2021)；建立线下心理辅导机构同时也可以设立线上辅导，进一步加强大学生的心理维护和调试能力；并且引进专业的心理老师，设立心理教师评级制度，保证心理辅导教师的专业性。并且对学校的辅导员也进行专业的心理辅导培训，做到全方位心理辅导服务。

### 4.4. 加强大学校园文化建设，创造美好的校园环境

除了建立客观的心理干预机制，让农村大学生从自身方面解决心理健康问题外，还需要从大学校园



内部出发，为农村大学生创造健康美好的大学环境。比如举办一些相关活动，鼓励农村大学生加入各种社团，结交朋友，交流心得，有助于缓解心理压力。鼓励其加入自己喜欢的社团，充分发挥自己的特长，克服自卑和焦虑情绪。也要引导大家不要对农村生源的大学生有歧视和排挤心理，应该接纳他们支持他们。

#### 4.5. 加强网络环境建设

网络环境鱼龙混杂，在农村大学生进入大学开始，就应开展大学生网络知识技术培训，培养他们正确使用网络，让学生全方位的了解和运用网络知识，并做好网络监督监测。通过网络知识建设，让学生辨别网络中的不法信息，帮助学生们了解最基本的网络道德准则，这也为他们心理环境建设创造更加良好的环境(施芳芳, 2019)。并且做好各种媒体宣传，让农村大学生在接触网络媒体时，对相关信息耳濡目染，更加潜移默化地浸入生活的各个方面，帮助其树立正确的心理健康和价值观。

#### 4.6. 提供相关就业帮助，帮助农村大学生就业

大学校园应该为农村大学生提供各种就业帮助，也提供相应的奖学金助学金支持，为农村大学生在经济上进行适当地帮助，解决农村大学生生活困难的问题。并且大学可以和就业平台各个企业进行合作，为农村大学生提供就业机会(张琬晴, 2020b)。学校和老师也应该为农村大学生提供就业指导，进行就业意愿征集和调查，针对性地为其就业做出建设性意见。国家和政府应该为大学提供专门针对农村大学生的补助政策，鼓励和引导并筹集各方面的资金为来自农村的贫困家庭提供资助，通过多种渠道多种方式农村大学生走出困境，保证其心理和生活的稳定性。

#### 4.7. 对农村家长进行辅导，改变农村教育环境

心理教育不仅是学校和老师的事情，也是家长的事情。对于农村家长，政府和村委会应该加大宣传，让农村家长全身心投入到孩子的教育当中，转变教育观念，不要再以传统的眼光看问题，不要只关注孩子的成绩，而更应该重视其思想道德的建立，为其创造一个和谐良好的家庭氛围，给予孩子更多的呵护和关注，这也有助于农村大学生从小就形成健全的人格。

### 5. 结论

农村大学生在大学时期往往会更容易出现自卑、敏感、脆弱、焦虑等问题，而本文通过政府、农村社会、农村教育、农村大学生个人等方面进行逐步分析并找出问题所在，提出包括经济、文化、网络、政策等建立针对于农村大学生的心理干预机制，帮助农村大学生进行心理问题疏导和沟通，让其排解心中的疑惑和困境，使其身处大学生活中时刻保持阳光乐观的心态，有利于健康的校园文化和环境发展；也有助于农村大学生更好地适应大学生活，克服心理障碍，实现个人潜能的发挥。并且通过干预机制的构建为其提供及时的心理健康支持，改善学生的学习状态和成绩，提升整体教育水平，这不仅维护了社会稳定，也减少因心理问题引发的极端事件，促进校园和社会的和谐稳定。另外在公平发展层面，干预机制的构建有利于缩小农村大学生与城市大学生的心理差距，推进教育公平，进而培养心理健康的高素质人才，满足社会发展的需求。而且大学生是我们社会未来的建设者，农村大学生作为我国大学生的重要组成部分，往往会更加刻苦和努力，注重农村大学生的心理健康环境建设，就有利于培育出更多国家发展所需要的人才。

构建农村大学生心理健康问题的干预机制不仅是对个体负责的表现，也是社会发展和进步的必然要求。这是一项系统工程，需要政府、学校、家庭以及社会各界共同努力，共同营造一个有利于农村大学生健康成长的良好环境。

## 参考文献

- 陈栋良, 郝少云(2023). 异化与重塑: 农村人情的变化、逻辑与调适——基于村庄社会结构的视角. *安徽乡村振兴研究*, (5), 96-106.
- 贾娅楠, 徐婧(2021). 农村留守经历的“00后”大学生心理健康问题及教育对策. *山东农业工程学院学报*, (11), 88-92.
- 金薇薇, 刘泽(2014). 浅析农村地区的心理健康教育状况对农村大学生心理健康的影响. *网友世界*, (11), 218.
- 刘利华(2015). 职业院校农村大学生心理问题的干预. *高考(综合版)*, (9), 157-158.
- 路强(2016). 农村大学生心理问题探析及对策研究. *中国农村卫生事业管理*, 36(4), 481-482.
- 施芳芳(2019). 农村大学生网络心理健康状况及干预路径研究. *山东农业工程学院学报*, 36(12), 11-12+129.
- 石英华(2022). 农村籍大学生心理健康教育策略探析. *中国果树*, (1), 123-124.
- 王英(2013). 农村籍大学生心理健康教育的思考. *统计与管理*, (4), 91-92.
- 肖华, 黄代起, 姜妍秋(2016). 基于就业难背景下农村籍大学生心理资本的研究. *中国民族博览*, (6), 24-26.
- 张琬晴(2020a). 新媒体背景下农村大学生抗挫折心理能力研究. *现代农业研究*, 26(11), 67-68.
- 张琬晴(2020b). 农村大学生心理危机预防及其疏导. *现代农业研究*, 49(1), 90-91.
- 赵晶, 李鑫岩(2021). 自媒体背景下农村大学生心理健康建设研究. *核农学报*, 35(5), 1266.
- 郑素娟(2020). 农村生源大学生心理问题分析. *现代农业研究*, 26(12), 60-61.