

# 高校残疾大学生心理特点及其心理健康问题应对策略

于 云

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年7月13日; 录用日期: 2024年8月14日; 发布日期: 2024年8月27日

## 摘 要

随着我国教育事业的发展、高等教育的普及、社会文明的进步, 残疾人接受高等教育的问题日益受到重视, 分析高校残疾大学生的心理特点以及解决其心理健康问题具有重要意义。良好的心理健康不仅能帮助残疾大学生培育良好的心理素质和健全的人格, 还有助于营造和谐的校园环境以及促进社会公平正义。当前, 在培育与维护高校残疾大学生心理健康方面仍存在诸多问题和挑战, 需要从个人、家庭、学校、社会等方面形成全方位的心理健康支持系统, 以便为残疾大学生提供更加全面、深入的心理支持和帮助。

## 关键词

高校, 残疾大学生, 心理健康

# Psychological Characteristics of Disabled College Students and Their Coping Strategies with Mental Health Problems

Yun Yu

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: Jul. 13<sup>th</sup>, 2024; accepted: Aug. 14<sup>th</sup>, 2024; published: Aug. 27<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

With the development of China's education industry, the popularization of higher education, the progress of social civilization, and the increasing attention paid to the issue of disabled people receiving higher education, analyzing the psychological characteristics of disabled college students

and solving their mental health problems is of special significance. Good mental health not only helps disabled college students cultivate good psychological qualities and a sound personality, but also helps to create a harmonious campus environment and promote social fairness and justice. There are many problems and challenges in cultivating and maintaining the mental health of disabled college students at present. It is necessary for individuals, families, schools, and society to form a comprehensive psychological health support system in order to provide more comprehensive and in-depth psychological support and assistance for disabled college students.

## Keywords

Universities, Disabled College Students, 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

我国每年被普通高校录取的残疾大学生以及高校残疾人毕业生的数量都在逐年增加,高校残疾大学生这一特殊群体受到越来越多的关注。随着社会的快速发展和多元文化的交融,高校残疾大学生心理问题受到全社会的广泛关注。一方面,经济全球化和信息化带来的机遇和挑战使大学生在学业、就业等方面承受着巨大的心理压力;另一方面,传统价值观与现代文化的冲突、个人发展与社会期待的差异,给大学生的心理健康带来了巨大影响,因而心理健康问题成为制约高校大学生健康成长的重要因素(谷白鸞, 2023)。在新的时代背景下,高校残疾大学生心理健康教育的重要性日益凸显,但当前高校残疾大学生心理健康工作还存在诸多问题和挑战。因此,及时分析与研究高校残疾大学生心理特点,并提出相应的对策显得尤为重要。

## 2. 高校残疾大学生心理健康的重要性

高校残疾大学生心理健康对其自身的发展、校园环境的营造、社会公平正义的实现具有重要意义。

### 2.1. 有助于培养高校残疾大学生良好的心理素质和健全的人格

高校残疾大学生在生理或心理上所存在的缺陷,给自身生活、学习方面带来诸多不便的同时,还增加了高校残疾大学生心理上和思想上的伤害和压力,严重影响其心理过程和个性心理特征的形成。良好的心理健康教育有助于培养残疾大学生良好的心理素质和健全的人格,从而提高其身体机能,充分发挥心理潜能。总之,拥有良好的心理健康状态可以帮助他们树立正确的自我认知,培养积极的人生态度和应对压力的能力,更好地面对生活中的挑战,这对他们的个人成长和社会适应都至关重要。

### 2.2. 有助于营造和谐的校园环境

高校残疾大学生的心理健康对于营造和谐校园环境有着积极的意义。首先,有助于提升校园的包容性。残疾大学生通过自身的经历和努力,可以打破误解和偏见,让更多的人理解和接纳残疾人,从而营造一个更加包容和多元的校园环境;其次,有助于起到榜样引领作用。通过宣传高校残疾大学生的努力和奋斗事迹,能够激发其他学生的同情心和互助精神,而通过传播高校残疾大学生在克服困难时所展示出的坚韧不屈的精神,可以激励其他学生以更加乐观积极的态度面对生活中的挑战。最后,有助于校园文化环境建设。加强对残疾大学生的心理健康教育,维护高校残疾大学生的心理健康,在一定程度上体

现了校园的人文关怀，有助于塑造温馨和谐的校园文化环境。

### 2.3. 有助于促进社会公平正义

首先，有助于促进教育公平。残疾大学生通过自身的努力和奋斗，展示了无论身体状况如何、每个人都应有机会接受高质量的教育正面形象，体现了教育公平；其次，有助于消除社会上的歧视和不公。残疾大学生通过自身的表现和成就，推动社会对残疾人的理解和接纳，消除刻板印象；最后，有助于提升社会的责任感。残疾大学生通过自身的不懈努力和奋斗，展示了社会应尽的责任和义务——为所有人提供公平的机会和条件，使每个人都能实现自己的梦想和目标。总的来说，高校残疾大学生在促进教育公平、消除歧视和提升社会责任感等方面都有着重要的作用，对于推动社会公平正义具有重要意义。

## 3. 高校残疾大学生心理特点

高校残疾大学生的心理特点主要表现为：自卑心理严重、孤独心理突出、偏激心理明显、焦虑心理严重、抑郁心理突出。

### 3.1. 自卑心理严重

自卑心理是一种消极的心理状态，是自己对自己的一种不认可、自我贬低，具体表现为心境消沉，不愿谈吐，很少与他人交往，拒绝在公众场合露面、情绪低落、兴趣减退等。这种自卑心理会反作用于个体的行为模式，在行为上表现出自我逃避、行动迟缓、防御攻击等，不良的行为模式会加重残疾大学生的自卑心理，导致残疾大学生意志消沉、精神萎靡、做事效率低，久而久之形成自卑心理严重的特点(王旭江，2018)。

### 3.2. 孤独心理突出

孤独心理是指孤单寂寞的心态，长期的孤独感会造成情绪紊乱，明显使人的免疫系统受到影响，不仅更加容易患病，而且可能会产生自我毁灭的举动以及易于冒险行动。高校残疾大学生的身体状况和心理状况往往会令其与正常大学生不同，时常对由于身体的原因无法去做或不能做好的事情而感到心理不安而产生自卑，久而久之产生了孤独感(韩淑华，2014)。

### 3.3. 偏激心理明显

偏激心理是指个体由于自我要求标准极高，并与自身存在某些缺陷之间构成尖锐的矛盾，但是从不公开承认自身的某些缺陷，或是成长中连续地遭受生活打击，经常遇到挫折和失败而导致的。具体表现为性格固执，敏感多疑，过分警觉，心胸狭隘等。高校残疾大学生常常以悲观的态度看待自身和周围事物(刘媛媛，王丽云，李丽，2015)，变得脆弱和偏激，拒绝接受外界的批评，对挫折和失败过分敏感。

### 3.4. 焦虑心理严重

焦虑心理是指个体对现实或未来事物的价值特性出现严重恶化趋势所产生的情感反应，是对即将来临的、可能会造成的危险或威胁所产生的紧张、不安、忧虑、烦恼等不愉快的复杂情绪状态。高校残疾大学生因其生理、心理上的缺陷，全部或部分丧失了以正常方式学习和生活的能力，面对激烈的就业竞争和社会挑战，残疾大学生体验到比正常大学生更多的负性情绪(乾润梅，2011)，对未来就业及步入社会产生恐惧与担忧，从而引发焦虑情绪。

### 3.5. 抑郁心理突出

抑郁心理是以连续且长期的心情低落为主要特征，是现代心理疾病最重要的类型。高校残疾大学

生因自身在自理、身体移动、生活活动和社会参与等方面存在一定的障碍和局限，进而产生抑郁心理，具有不容忽视的群体特征和个性化、特殊化的教育需求(于娣，邱观建，2019)。

## 4. 高校残疾大学生心理健康问题的成因

### 4.1. 主观层面

研究表明大学生身体意象与抑郁、社交回避苦恼显著相关，负面身体自我与心理不健康之间有显著的正相关(冯秋燕，2005)。高校残疾大学生通常面临着生理上的挑战和心理上的种种问题，包括自卑与抑郁心理、自闭与孤独感、焦虑等，这些心理问题可能源于多重因素，如生理缺陷、经济压力、社会歧视、就业困难等。由于自身生理缺陷，高校残疾大学生可能会对自己的身体状况感到不满，导致心理承受能力不足，表现出害羞、尴尬、笨拙、局促不安等异常反应，致使残疾大学生缺乏承受挫折的能力、适应能力和自立能力，人际关系不协调，更易出现心理健康问题。

### 4.2. 客观层面

高校残疾大学生心理健康的影响因素可以从多个角度分析，包括但不限于以下几个方面。

#### 4.2.1. 家庭因素

家庭因素也是影响残疾大学生的重要因素。家庭的支持和理解可以帮助他们更好地应对生活中的困难和挑战。相反，如果家庭不能给予足够的支持和理解，那么这可能会对他们的成长产生不利影响。部分残疾大学生家庭经济条件拮据，家长缺乏心理健康教育意识，难以对高校残疾大学生心理状态进行正确适时的引导，致使残疾学生面临较大的心理压力而无处排解；部分残疾大学生的家庭破裂，父母处于离异或分居状态，残疾学生因缺少家庭温暖而承受心理伤害；还有些家长过于溺爱子女，缺乏科学的教育方法，对子女的言语和行为听之任之，以致残疾大学生产生自私、偏激心理。

#### 4.2.2. 学校层面

学者们对残疾大学生就业的影响因素进行研究并进行严谨的实证分析。从学校教育方面上看(任启敏，汪昕宇，2019)，一是课程内容的单一性。当前多数高校的心理健康课程内容停留在基础理论的讲授上，导致课程内容与残疾大学生实际需求之间存在较大的脱节，难以有效应对残疾大学生面临的具体心理问题。二是课程体系的缺乏系统性。不少高校心理健康教育缺乏与其他学科的有效融合和交叉，课程间缺乏必要的衔接，难以形成长效教育机制。三是从事心理健康教育的专职高校教师数量有限，难以满足残疾大学生心理健康服务需求，导致无法为更多残疾大学生提供必要的心理健康教育和咨询服务，降低了心理健康教育工作的及时性和有效性。

#### 4.2.3. 社会环境

社会对残疾人的歧视和偏见是影响残疾大学生心理健康的重要外部因素。虽然残疾大学生享有平等就业的权利，但由于生理上的残疾，使他们在劳动力市场上无法占据有利位置，在实际就业过程中，他们可能会遭遇一些困难。部分用人单位在招聘时会明确规定应聘者的基本条件，如“五官端正，身无残疾”，这也是残疾大学生在社会环境中面临的一个挑战，导致他们时常感到被孤立和无助，从而产生自卑感和抑郁情绪。

## 5. 高校残疾大学生心理健康问题的对策

### 5.1. 个人：积极开展自我调适并主动参与社会活动

心理学家阿德勒提出：“由身体缺陷或其他原因所引起的自卑，不仅能摧毁一个人，使人自甘堕落

或发生精神疾病，在另一个方面，它还能使人发愤图强，力求振作，以补偿自己的弱点。”因此，应对高校残疾大学生心理健康问题首先要从促进自尊、提升积极的自我意识入手(张晓丽, 李新征, 王壮生等, 2010)。一是残疾大学生在积极开展自我心理调适后，能够实现自我接纳、自我成长、自我完善，树立起科学的人生观、世界观、价值观，支撑起自己健康的心理世界和精神世界，强化自尊、自立、自信的信念，积极追求知识，全面发展(张悦, 2012)。二是残疾大学生在积极主动参与学校生活和社会活动后，能够提升自身心理韧性和生活技能，更加勇敢地面对生活中的困难和挑战。同时，残疾大学生在积极参加康复和医疗训练后，能够增强自身的自信心，更好地融入社会，实现自我价值。三是残疾大学生通过与他人建立良好的沟通和合作，建立起良好的人际关系，能够使自身感受到被尊重和接纳等积极情绪，从而更好地融入集体。

## 5.2. 高校：为残疾大学生提供心理健康支持服务

教育心理学是一门研究在教育情境下人类的学习、教育干预的效果、教学心理的社会心理学，它既有教育学的性质任务，又有心理学的性质任务。教育心理学认为残疾学生正处于身心发展的关键时期，心理品质和个性特征具有较强的可塑性，教育者只要发现及时、教育有方、引导得当，充分利用教育资源，完全可以帮助他们完善心理发展机能，消除不健康心理，走出心理困惑的误区(赵磊, 2009)。一是开展校园文化建设。心理环境学认为人类心理与环境之间存在相互作用，人们对外界环境进行感知、记忆、理解和判断。通过塑造校园文化环境，残疾学生能更好地参与到学习和生活中来。二是建立健全高校心理健康课程体系。课程体系的构建应贴近残疾大学生的实际生活和心理需求，注重理论与实践的结合，确保心理健康课程对残疾大学生具有较强的指导性和实用性。三是与家庭教育形成合力，与家长共同讨论解决残疾大学生心理问题或情绪困扰的对策。四是建立残疾大学生心理咨询点，设立心理健康咨询办公室、咨询热线、信箱等，并对个别残疾大学生进行心理疏导和定期干预，解决其心理问题和障碍。五是完善残疾大学生的物质补助和生活设施。建立健全奖助学金、特困生补助制度，帮助贫困残疾生在物质上解决后顾之忧(李华平, 2006)。同时，优化残疾大学生的学习环境和支撑系统，改善无障碍环境，为残疾大学生的日常生活提供便利。

## 5.3. 家庭：发挥家庭教育的作用

家庭心理学注重研究家庭成员之间的情感、互动和关系，旨在了解家庭对个体发展的影响，并指出家长是子女的教育伙伴，也是子女的情感依靠，家长需要参与到子女的教育过程中，为子女提供稳定的情感支持。高校残疾大学生的家长和其他家庭成员的言行举止和教育方式会对残疾学生心理品质及其未来成长成才产生重要影响。只有家长正确看待子女的生理残疾，用积极的心态来教育自己的子女，才能真正发挥家庭教育的作用，帮助残疾大学生以积极乐观的态度来面对困难和挫折。当家长及时发现并解决子女的心理问题时，不仅能提高残疾大学生对自身价值的认同，还能使其在接受生理缺陷的同时，转变思想，摆脱不良的自卑心理，在一定程度上还能增强残疾大学生在未来社会生存的信心(刘春雷, 刘文, 2017)，提高其社会适应能力。

## 5.4. 社会：更新社会观念，营造健康和谐的社会环境

社会心理学力求对人的社会心理和社会行为的发生、发展、变化的规律做出科学解释，在现代科学体系和现实社会生活中均占有重要地位。社会心理学认为健康和谐的社会环境深刻影响着残疾大学生的身心发展，这启示全社会应给予残疾大学生足够的关注与重视，通过舆论和宣传，动员全社会的力量，加大对有助于残疾大学生身心健康发展的学习、活动场所的建设投入，积极开展适合残疾大学生参与的

文体活动和社会公益活动,关心和支持残疾人事业,为接纳残疾大学生创设良好的社会环境,有效提升残疾大学生的生活质量,缓解心理压力。同时,面对就业市场的不确定性,社会应为高校残疾大学生提供更多的就业机会保障,营造和谐友好的就业环境。

## 6. 结语

总之,高校残疾大学生处于人生关键期,其成长过程要面临来自于生活、学习、恋爱、就业等诸多方面的巨大压力,日积月累就有可能成为严重的心理问题,带来较大隐患,这就需要个人进行积极的心理调适以及家庭、学校、社会提供的全面的心理健康支持服务,形成全方位的心理健康支持系统,并采取有效措施帮助残疾大学生更好地适应社会。通过综合的教育、咨询和社会适应支持,相信高校残疾大学生能够以更加自信、积极的精神面貌参与到社会生活之中。

## 基金项目

本文系 2023 年江苏省研究生科研与实践创新计划项目,“马克思主义新闻观视域下高校网络思想政治教育实践进路”(项目号:KYCX23\_0909)阶段性成果。

## 参考文献

- 冯秋燕(2005). 大学生身体意象及其与抑郁、社交回避苦恼关系研究. 硕士学位论文,太原:山西大学.
- 谷白鸢(2024). 新时代高校大学生心理健康教育现状与发展策略.  
[https://health.gmw.cn/2023-12/13/content\\_37026373.htm](https://health.gmw.cn/2023-12/13/content_37026373.htm)
- 韩淑华(2014). 残疾大学生心理健康现状及解决措施. *湖北函授大学学报*, 27(16), 42-43.
- 李华平(2006). 论普通高校残疾大学生心理特点及教育对策. *教育科学*, 22(2), 95-96.
- 刘春雷, 刘文文(2017). 高校残疾大学生心理健康教育开展的有效途径. *绥化学院学报*, 37(4), 158-160.
- 刘媛媛, 王丽云, 李丽(2015). 残疾大学生就业现状及对策研究——从用人单位视角出发. *中国大学生就业*, (4), 25-30.
- 乾润梅(2011). 高职残疾大学生心理健康教育模式探析. *学校党建与思想教育*, (17), 68+73.
- 任启敏, 汪昕宇(2019). 我国残疾大学生就业问题研究. *经济师*, (5), 257-258+260.
- 王旭江(2018). 积极心理学对残疾大学生心理健康教育的启示. *法制与社会*, (21), 200-201.
- 于娣, 邱观建(2019). 对残疾大学生思想政治教育的思考. *学校党建与思想教育*, (22), 42-43.
- 张晓丽, 李新征, 王壮生, 等(2010). 残疾大学生 163 名心理健康状况比较分析. *中国学校卫生*, 31(5), 608-609.
- 张悦(2012). 我国残疾人高等教育发展问题与对策研究. 硕士学位论文,南昌:江西师范大学.
- 赵聂(2009). 试论消除残疾大学生心理障碍的几种渠道. *教育与职业*, (5), 100-101.