

马斯洛需要层次理论对高校心理健康教育的启示

冯甘霖

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年7月10日; 录用日期: 2024年8月19日; 发布日期: 2024年8月27日

摘要

美国人本主义心理学家将人的需要由低到高划分为五个层次, 并阐述了需要的不同特征, 根据马斯洛的理论, 需要的缺失会产生心理健康问题, 因此需要层次理论对于研究心理健康问题具有重要价值, 将需要层次理论应用于对大学生心理健康问题的分析中, 对缓解大学生由于需要缺失引发的心理问题、做好大学生心理健康教育工作具有重要的启发意义。本文从需要层次理论探讨大学生心理健康状况, 为高校心理健康工作提出几点意见, 旨在促进提升高校心理健康教育水平, 提高大学生心理健康素质, 实现自我价值, 推动社会和人的全面发展。

关键词

需要层次理论, 大学生, 心理健康教育, 价值, 启示

Enlightenment of Maslow's Hierarchy Theory of Needs for Mental Health Education in Colleges and Universities

Ganlin Feng

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Jul. 10th, 2024; accepted: Aug. 19th, 2024; published: Aug. 27th, 2024

Abstract

American humanist psychologists divide human needs into five levels from low to high, and elaborate on the different characteristics of needs. According to Maslow's theory, the lack of needs will produce mental health problems, so the hierarchy of needs theory has important value for the study

of mental health problems, and the application of the hierarchy of needs theory to the analysis of the mental health problems of college students has important enlightening significance for alleviating the psychological problems caused by the lack of needs of college students and doing a good job in the mental health education of college students. After discussing the mental health status of college students from the hierarchy of needs theory, this paper puts forward some suggestions for the mental health work of colleges and universities, aiming to promote the improvement of the level of mental health education in colleges and universities, improve the mental health quality of college students, realize their self-worth, and promote the all-round development of society and people.

Keywords

Hierarchy Theory of Needs, Colleges Students, Mental Health Education, Value, Enlightenment

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

大学生处于成长成才的关键阶段,由于心智尚未完全成熟,面对网络各种信息的冲击以及社会的快速发展,信息辨别能力和自我调节能力较差,极易对其心理产生影响,因此大学生心理健康教育引起社会高度关注。马斯洛需要层次理论将人的需要分为生理、安全、社交、尊重、自我实现五个层次,具有多样性、层次性、发展性、合理/不合理性等特征,需要的缺失引发大学生产生一系列心理健康问题,需要理论应用于解决大学生心理健康教育实践具有重要意义,启示高校可从课程设置、服务水平、人才培养、思想教育入手进行探索,有效缓解大学生心理健康问题。

2. 马斯洛需要层次理论

需要层次理论是美国心理学家亚伯拉罕·马斯洛在《动机与人格》中提出的,他将人的需要分为生理需要、安全需要、社交需要、尊重需要、自我实现需要五个层次,根据马斯洛的描述,需要还具有多样性、层次性、发展性以及合理或不合理性。

2.1. 内容

需要是有机体内部的而一种不平衡状态,体现了有机体对内部环境或外部生活条件的一种稳定要求(李曼, 2011)。需要也是个体活动的基本动力,是个体行为动力的重要源泉,人的各种活动或行为都是在需要的推动下进行的。

一是生理需要,是人类维持自身生存的最基本需求,是所有需要中最重要、最迫切的,比如衣食住行等方面的要求,如果这些需要得不到满足,人的生存就成了问题,必须首先满足;二是安全需要,是对组织、秩序、安全感以及可预见性的需求,包括人身安全、心理安全以及物质安全等,比如不遭受意外、身体健康、工作稳定、社会安定、物质充足等都会给人带来安全感、满足其安全需要;三是社交需要,由于“人的本质不是单个人所固有的抽象物,在其现实性上,它是一切社会关系的总和”(马克思, 恩格斯, 2012),人的实践活动总是处于一定的社会关系中进行,人不能离开社会而存在,人需要社交,因此与动物需求不同,人具有社交需求。这一层次的需要包括两个方面,一方面是爱的需求,指友情、

爱情、亲情的关爱，另一方面指归属的需要，指人需要有归属于某个群体的归属感，在集体中相互帮助；四是尊重需要，尊重分为内部尊重和外部尊重，内部尊重指自尊，自尊使人相信自己的价值，外部尊重指他人或集体的尊重、肯定，使人更有自信；第五是最高层次的需要即自我实现需要，可细分为认知需要、审美需要和自我实现，指一个人展现个人才能、实现理想抱负、发挥个人价值的需要，最高层次的需要会使人感到最大程度的快乐。

2.2. 特点

对需要的特点进行充分把握，有利于我们正确分析大学生的需要现状，更好地解决由于需要缺失带来的心理健康问题。

2.2.1. 多样性

同一时期一个人可能会产生多种需要，需要具有交叉性，但有一种需要占支配地位，起主导作用。任何需要的真正满足都有助于性格的形成，相反，基本需要的剥夺很有可能导致精神上的障碍(尹怀玉，2013)，因此要尽量满足大学生的不同层次的各种需要，不能剥夺学生产生需要和满足需要的权力，也不能在某一阶段过分强调某种需要而忽视其他需要。同时，不同的人有不同的需要，即使处于同一成长阶段，也会由于家庭背景、成长经历、性格特质的不同而不同。不能对大学生的需要一概而论，学校老师要充分了解学生、理解学生，针对不同学生情况对其需要进行合理地分析和判断。

2.2.2. 层次性

马斯洛还将五种层次的需要分为两大类，一类是基本需要，又称为匮乏性需要，是个体不可或缺的普遍的生理需求和社会需求，包括生理需要、安全需要、归属与爱需要、尊重需要；另一类是衍生需要，也称发展性需要，是个体自我成长和实现自我价值的需要，即自我实现需要，包括认知需要、审美需要和自我实现。根据马斯洛需求层次理论，五种需要由低向高、层次递进，但次序不是完全固定的，一般来说，只有低层次的需要得到满足或部分得到满足后高层次的需要才有可能产生，但也有特殊性，某些需要一旦获得满足，其强度就会减弱，个体就会追求更高层次的需要，因此教育和引导大学生追求更高层次的需要，调动一切积极因素走向自我实现具有十分重要的意义。

2.2.3. 发展性

教育对象的需要不是一成不变的，而是随着客观情况的变化，随着原有的需要一定程度的解决，新的需要就产生了。人在不同成长发展时期占支配地位的需要不同，处于不断变化之中。但值得注意的是，任何一种需要不会因更高层次需要的发展和满足而消失，相反，更高层次的需要发展后，低层次的需要仍然存在，只是对行为的影响程度大大降低，不能因此轻视或贬低。同时，从整体来看，人们整体的需要还与一个国家的经济发展水平相关，在国家经济发展水平较低的阶段，人们的基本需要占据着主导地位，而随着经济发展水平的逐渐提高以及人们受教育水平的提升，更高层次的需要对人的行为发挥着越来越重要的作用。

2.2.4. 合理性与不合理性

从需要的合理性上，需要还分为合理性需要和不合理性需要，与一个人的思想道德素质、受教育程度直接相关，受教育程度较高的人的需要往往是合理的，生活中反对过度奢靡浪费，维持良好的社交关系，通过自己的努力获得尊重，在自我价值的实现上也可以做到个人理想与社会理想相结合，以小我服务大我。因此心理健康教育要与思想政治教育相结合，通过思想道德教育，引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观，坚定理想信念，在个人需要与集体需要发生冲突时做出合理判断和选择，杜绝不合理需要的产生。

3. 基于需求层次理论分析大学生心理健康问题

根据马斯洛需求层次理论,如果需要的不到满足,就会产生心理问题甚至是精神障碍。由于大学生处于人生的特殊发展阶段,外界对他们自身需要的认识及他们自己对自身需要的认识和需要满足或满足方法上的一些不正确,使得容易引发一些严重的心理健康问题(李曼, 2011)。

3.1. 生理需要缺失

随时代发展,大学生的生理需要不仅指传统意义上的“吃饱”“穿暖”,满足基本的衣食住行,而是追求更高的生活质量。食堂的质量、生活必需品的价格、住宿的环境、交通是否方便都会影响大学生生理需要的满足。其次,高校贫困生同学的生理需要问题应重点关注。贫困生由于家庭经济条件影响,基本生活保障常常得不到满足或质量低下,不少经济困难的同学还要自己赚取生活费,面对别人丰富多彩的大学生活容易产生心理落差。并且基本需要得不到满足会影响其对最高层次需要的追求,贫困生从最低层次的需要到最高层次的需要都呈现出渴望与缺失的矛盾(张莉, 王轶, 2016)。

3.2. 安全需要缺失

近年来随着网络传播的各种事件的发生,高校安全问题越来越受到重视,成为学校管理的重点问题。首先,校外以及校内的人身安全问题。对于刚成年的大学生,大部分是第一次离开家来到陌生的地方学习和生活,人身安全问题则成为学校和老师义不容辞的责任和义务。在日常管理中,严禁夜不归宿,节假日外出要严格执行请假制度,摸清学生去向;其次,网络安全问题。随网络技术的快速发展,给学习和生活带来便利,但是,由于互联网信息良莠不齐、真假难辨,网络安全问题必须引起重视,杜绝大学生网恋,严防网络诈骗;最后,大学生缺乏安全感的现象变得越来越普遍,主要是由于面对严峻的就业环境,职业安全感缺失,面对未来的不确定产生的一种迷茫和恐慌状态。

3.3. 社交需要缺失

与高中只需要面对老师和同学的简单的交往环境不同,大学往往面临复杂的人际关系。大学是走向成熟的关键时期,自我管理的空间大大增加,老师不会像以前事无巨细地进行关怀照料,大部分任课老师只负责学生的学习,日常生活则是辅导员进行管理,部分同学由于无法适应这种转变,追求过度亲密的师生状态反而使社交陷入困境;其次,大学期间的同学来自各个地方,生活习惯、饮食习惯甚至性格气质都有差异,交往过程中满面对产生冲突和矛盾,使一些同学陷入社交障碍;最后,还有一部分同学由于性格内敛孤僻,慢热且不善言辞,相比于性格开朗的同学社交需求有所缺失,也会对心理健康造成不良影响。

3.4. 尊重需要缺失

尊重需要是大学生渴望得到肯定和尊重的表现。为了满足这种需要,有些学生会拼命学习,希望通过成绩、绩点赢得老师和同学的尊重。但大学身边存在很多在某些方面比自己优秀的人,如果受到挫折会严重打击自己的自尊心,产生需要缺失。对此学校老师应多进行鼓励式教育,帮助每位学生找到自己的闪光点,树立自信心,而不是一味竞争和内卷。

3.5. 自我实现需要缺失

自我实现指大学生期望实现自己的理想和抱负,发挥个人价值。尤其是毕业生,面对竞争激烈的社会环境,在升学或求职过程中如果失利或面对不可控的社会因素极易遭到打击,如果没有较高的心理素质还会一蹶不振,陷入悲观情绪,对个人能力失去信心从而否认自己的社会价值。因此激发学生个人潜

力,引导大学生尽快找到适合自己的发展方向,进行有针对性地职业生涯规划指导,树立符合实际的理想抱负并为之努力,同时提高大学生抗压能力与受挫能力,可以帮助大学生满足自我实现的需要。

4. 对心理健康教育的价值

面对新的历史时期,心理健康教育工作也面临新的挑战,将需求层次理论应用于高校心理健康教育工作,具有重要的现实意义,有利于将科学理论转化为实践,增强心理健康教育的针对性,更好地贯彻落实以人为本的教育理念,推动高校心理健康工作更加有效开展。

4.1. 推动理论与实践相结合

一些高校在心理健康教育过程中过分注重理论而忽视实践,会使同学难以真正感受到心理健康教育的价值和效果(贾羽, 2024)。在实际教学过程中,要善于将理论应用于实践,马斯洛需求层次理论揭示了人的需要由低向高的发展规律,符合个体需要心理的发展规律,在客观上揭示了社会心理的历史发展规律。需要层次理论与心理健康教育教学改革的理念不谋而合,不仅为学校心理健康的教育教学提出了丰富的理论基础,而且也为心理健康教育教学改革的实践教学提供了理论指导(黄碧卿, 2014)。马斯洛揭示出人的需要的层次性、多样性、发展性、合理性,将其需要理论应用于高校心理健康教育实践过程中,有利于高校在心理教育过程中对学生的需要做出正确的判断及认识,并根据学生的需要的特征制定合理的应对策略。

4.2. 增强心理教育针对性和有效性

因材施教是中国古代的优良教育传统,现代社会的教育过程中应继续发扬,需求层次理论为我们提高心理健康教育的针对性和有效性提供理论指导。首先,需要具有层次性,因此针对不同需要层次,学校要做到分清主次,有的放矢,首先满足生理、安全等基本需要,然后激发并满足其他层次需要;其次,需要具有多样性,针对不同人群,高校应根据年龄、家庭、专业、性格等的不同开展不同的心理健康教育活动;再次,需要具有发展性,针对学生的不同发展阶段,学校要关注学生大一到四大的需求变化,制定针对性的指导计划;最后,学校要对需要的合理性进行判断,针对学生的不合理需要,要及时制止并加以引导。

4.3. 坚守以人为本的教育理念

马斯洛需求层次理论强调人的尊严和价值,反对之前行为主义心理学将人动物化、简单化和机械化的倾向,展示了人的动机相较于动物的复杂性,主张恢复人的尊严、发挥人的潜能,对人的全面发展和社会进步具有重要意义(袁梦醒, 赵振军, 2007)。马斯洛的人本主义的心理学对我们坚持以人为本的教育理念具有启发意义,心理教育的对象是人,在马克思那里,人与动物不同,现实的人是具有能动性的自然存在物,“人作为自然存在物,而且作为有生命的自然存在物,一方面具有自然力、生命力,是能动的自然存在物;这些力量作为天赋和才能,作为欲望存在于人身上;另一方面,人作为自然的、肉体的、感性的、对象性的存在物,和动植物一样,是受动的、受制约的和受限制的存在物。”(马克思, 恩格斯, 2009)因此,在心理健康教育过程中,要尊重学生的需要、欲望以及兴趣,坚持以人为本,以满足学生的合理需要为目标,切忌将家长或老师的观点想法强加给学生,并积极激发学生的合理动机,发挥主观能动性满足更高层次的需要,实现个人价值。

5. 对心理健康教育的启示

我国心理健康教育发展现状总体而言有所发展但尚不完善。心理健康教育从萌发起步到现在取得的成效可圈可点,但新形势下,尤其是网络信息技术的快速发展,对大学生心理健康教育工作的重要性、

必要性及内涵、学生诉求规律和课程实施等,缺乏足够全面的科学认识(张慧, 2023)。我国心理健康教育虽起步较晚但也已初步形成特色,为进一步解决大学生日益增长的心理健康需要与发展不平不充分的矛盾,仍需在理论指导、理念创新、队伍建设等方面努力(罗晓路, 2018)。因此,高校心理健康工作有待进一步完善,要在理解和掌握马斯洛需求层次理论,充分发挥其指导意义。高校可从完善心理健康课程设置、提供完备的心理健康服务、加强人才培养、将思想政治教育与心理健康教育相结合入手,提高心理健康教育水平,促进大学生成长成才。

5.1. 完善心理健康课程设置

大学往往是学生步入社会后的最后一个课堂,需在办好教好专业课程之外,完善心理健康课。首先,开设专门的心理健康课程。针对大学生普遍存在的问题,普及心理健康知识,有利于提高大学生自我调节能力。对于大一新生以及大四毕业生,可在大一大四两个阶段将心理健康课程纳入必修课程,有针对性的进行心理健康教育,有效降低大学焦虑人群的产生;其次,开设就业指导课程。就业问题是大学生普遍面临的问题,常常也是大学生焦虑困惑的主要因素,开设就业指导课程,解决大学生在就业问题上的难题和困惑,有利于大学生心理健康建设。最后,开展心理健康教育实践。要重视理论教育与实践教育相结合,积极地以学校、学院、班级为单位开展心理健康教育活动,比如开展团辅活动、心理健康讲座、心理健康知识、知识竞赛等,不仅可以调动学生的积极性,也可以在学生的参与过程中发现更多问题。

5.2. 提供完备心理咨询服务

首先,服务对象具有针对性。对困难学生的心理健康教育,要注意预防经济贫困走向心理贫困,提高自我调节能力,树立正确的自我意识,引导他们正视现实,避免因纯粹的物质比较陷入心理压力(张莉, 王轶, 2016),同时,对贫困程度进行充分摸底,对贫困等级不同的同学给予适当生活补贴,有效减轻心理健康问题产生的外部压力;对于大一至大四同学的心理健康教育,要从生活、学习、就业等多方面展开,对此,许多高校专门成立了就业指导中心,为毕业大学生提供专门化的指导和建议,以减少就业焦虑和困扰。其次,服务方式要多元化。利用网络或各娱乐平台,以大学生喜闻乐见的方式开展心理健康教育,使心理健康教育更深入人心。此外,还可以发挥体育、艺术、劳动、文化等的作用,丰富大学生课余生活。比如,音乐欣赏能够有效地调节情绪、缓解压力,增强大学生的心理调适能力和自我认知意识,提高大学生社会适应能力,有利于大学生的个人成长成才(赵新, 2024)。

5.3. 加强人才培养

心理健康教育的师资力量也影响心理健康教育水平的提高。大学不仅要重视学生科学文化素养的提高,更要重视学生心理道德素质的培育。首先,要重视吸引专业的心理健康教育工作者。高校应设置专门的心理中心或心理咨询室,提供专业化的服务。其次,推动心理健康教育常态化,发挥辅导员的作用。辅导员工作琐碎复杂,相较于任课老师与学生相处交流的时间长、接触的机会多,不仅要关注大学生日常生活、学习生活,及时关注学生的心理状态。作为学生管理工作,也扮演着推动学校心理健康教育常态化的重要角色,辅导员要对学生的心理状态保持敏感性,对存在心理健康问题隐患的同学要重点关注,进行个别谈心。最后,要将心理健康教育贯穿学校教育的全过程,任课老师要掌握一定的心理健康知识,进行培训提高心理健康素质,学习心理教育方法,在授课过程中注意学生的精神状态以及心理变化,及时给予学生帮助。

5.4. 思想政治教育与心理健康教育有机结合

思想政治教育与心理健康教育二者不可分割,坚定理想信念,树立正确的价值观,培育健全人格,

自觉抵制各种错误思想的诱导,有利于促进身心健康发展,从教育主体端提出合理需要。2023年教育部等十七部门印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划》中指出,坚持五育并举促进心理健康,其中第一项就是以德育心,将学生心理健康教育贯穿德育思政工作全过程,融入教育教学、管理服务和学生成长各环节,纳入“三全育人”大格局,坚定理想信念,厚植爱国情怀,引导学生扣好人生第一粒扣子,树立正确的世界观、人生观、价值观(中华人民共和国教育部,2023a)。高校教育的目的是立德树人,培养健全的人格和健康的身心是其重要方面,要确保思想政治教育与心理健康教育有效融合,培养德智体美劳全面发展的时代新人。

6. 结论

2023年5月15日教育部会同有关部门召开全国学生心理健康工作视频会议,习近平总书记作重要指示,要以对国家和民族未来高度负责的使命感,以“时时放心不下”的责任感,紧密结合当前学生心理健康现状和发展趋势,全面加强和改进新时代学生心理健康工作(中华人民共和国教育部,2023b)。近年来大学生身心素质却不容乐观,“脆皮大学生”“大学生脆脆鲨”等网络热词逐渐爆火,大学生自杀事件频频发生,说明当前大学生身心健康状况不容乐观。进入新时代,党和国家面临新的机遇和挑战,社会进入高质量发展的转型时期,青年是推动社会发展的重要力量,青年心理健康工作对其个人成长成才和国家社会的发展都至关重要,心理健康状况良好的大学生,更容易保持良好的学习状态和积极的心态,从而提高学习成绩和综合素质,减少大学生“脆皮”现象,展现中国青年良好的精神面貌。探讨马斯洛需求层次理论对高校心理健康教育的启示有利于进一步提高心理健康教育水平,贯彻落实习近平总书记关于心理健康教育工作的重要指示,为社会发展培养高质量青年人才。

参考文献

- 黄碧卿(2014). 需要层次理论对心理健康教育课的启示. *教育文汇*, (3), 21-22.
- 贾羽(2024). 大学生心理健康教育模式与教学管理研究. *中国学校卫生*, 45(5), 762-763.
- 李曼(2011). 马斯洛的需要理论对大学生心理健康教育的启示. *大舞台*, (3), 167-168.
- 罗晓路(2018). 大学生心理健康教育的现状与对策. *教育研究*, 39(1), 112-118.
- 马克思, 恩格斯(2009). *马克思恩格斯文集(第1卷)* (p. 209). 人民出版社.
- 马克思, 恩格斯(2012). *马克思恩格斯选集(第一卷)* (p. 139). 人民出版社.
- 尹怀玉(2013). 马斯洛需要层次理论对大学生心理健康工作的启示. *知识经济*, (9), 164.
- 袁梦醒, 赵振军(2007). 恢复人的尊严: 马斯洛需要-动机理论探微. *社会工作半月(理论)*, (8), 4-6.
- 张慧(2023). 大学生心理健康教育的困境及出路. *中国电化教育*, (12), 99-105.
- 张莉, 王轶(2016). 从马斯洛需要层次理论视角谈高校贫困生心理健康教育. *青春岁月*, (1), 105.
- 赵新(2024). 大学生心理健康教育中音乐欣赏的作用. *中国学校卫生*, 45(4), 616-617.
- 中华人民共和国教育部(2023a). 教育部等十七部门关于印发《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)》的通知. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html
- 中华人民共和国教育部(2023b). 全面加强和改进学生心理健康工作——全国学生心理健康工作视频会议召开. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/moe_1485/202305/t20230516_1060009.html