

基于思想政治教育视角下大学生焦虑心理研究

鹿高雅

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年9月11日; 录用日期: 2023年10月12日; 发布日期: 2023年10月23日

摘要

心理健康是关乎到学生德智体美得以全面发展的保障和基础。现如今大学生在学校的学习和生活中心理健康问题频发, 特别是焦虑心理成为大学生的主要问题。而如何有效解决大学生心理焦虑问题是高校教育现在面临的迫切问题。因此, 高校思想政治教育者必须明确大学生焦虑心理产生的原因, 焦虑心理的具体表现, 认识到思想政治教育正确引导的重要性, 并结合学生实际情况, 制定有效的思想政治教育干预策略, 引导大学生摆脱焦虑心理的负面影响。

关键词

思想政治教育学, 心理学, 焦虑心理

A Study on Anxiety Psychology of College Students Based on the Perspective of Ideological and Political Education

Gaoya Lu

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Sep. 11th, 2023; accepted: Oct. 12th, 2023; published: Oct. 23rd, 2023

Abstract

Mental health is the guarantee and foundation for the comprehensive development of students' morality, intelligence, physicality, and aesthetics. Nowadays, mental health problems occur frequently in college students' study and life, especially anxiety has become the main problem of college students. How to effectively solve the problem of college students' psychological anxiety is an urgent problem facing by college education. Therefore, ideological and political educators in col-

leges and universities must clarify the reasons for the emergence of college students' anxiety psychology, the specific manifestations of anxiety psychology, recognize the importance of the correct guidance of ideological and political education, and combine the actual situation of students to develop effective ideological and political education intervention strategies to guide college students to get rid of the negative impact of anxiety psychology.

Keywords

Ideological and Political Education, Psychology, Anxiety Psychology

Copyright © 2023 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

焦虑心理是现如今现代社会普遍存在的一种心理现象，在大学生群体中较为常见。大学生正处于青少年晚期向成人早期的过渡阶段，心理发展不够成熟，具有边缘性，是焦虑心理的高发人群。我国的相关调查表明，高达 20.3% 的学生存在较严重的焦虑等心理问题。因此加强对大学生焦虑心理的研究，并通过思想政治教育进行有效的干预，从而实现减少大学生心理焦虑的比率，使得大学生能够健康学习和生活。本文从大学生的心理出发，分析其表现形式，产生的原因及影响，并提出相应的思想政治教育干预措施，从而提高大学生的心理健康水平。

2. 大学生焦虑心理的基本概述

2.1. 焦虑心理的概念

焦虑指的是对自己所爱的人或自己的生命安全、前途命运等过于担忧而引起的一种心理。这是一种焦躁，紧张，惊恐，不安的情绪。这是一种无法预测，无法处理的特殊状况。事情过去了，焦虑也就过去了。有的人没有任何的客观理由，但是却一直处在一种紧张的情绪中，经常会莫名其妙地感到恐惧，害怕自己会遭遇到一场无法治愈的重大疾病，从而导致自己会出现坐卧不宁、惶惶不安等一系列的表现(朱虹等, 2023)。

2.2. 大学生焦虑心理的表现

大学生作为时代发展的推动力量，在市场经济的浪潮和国外的新的文化思潮的冲击下，他们面临着越来越激烈的学术竞争，越来越复杂的人际关系，越来越多的就业压力，这些都给他们的心理带来了很大的影响。

2.2.1. 颓废迷茫

患有焦虑症的大学生很可能会失去自己的人生方向，他们对自己的将来没有一个合适的计划，他们在面对生活和学习的时候，会采取一种随机应变的态度，他们不会去关注自己的前途，也不会去关注别人，他们会对自己的将来产生一种困惑，他们也不会去去改变自己的现状，他们会有一种情绪低落、情绪低落的感觉，他们会去躲避现实，不愿意去积极地去与外面的一切和新的事物进行交流，他们只是希望呆在自己的舒适圈中，缺乏提高自己的动机，也有一些学生会互联网的虚拟世界中对自己进行麻醉，

最终造成了网络上瘾(郭红, 2022)。

2.2.2. 失眠症状

目前, 在中国, 高校中, 大学生的睡眠障碍发生率为 12.92%~52.84%。已经有的调查结果显示, 抑郁情绪与睡眠障碍之间存在着明显的关联, 习惯性睡眠效率与焦虑、抑郁情绪之间存在着负性的相关, 这就意味着, 焦虑症病人会发生常态性失眠(郭红, 2022)。

2.2.3. 抑郁初显

以往的研究表明, 焦虑和抑郁症之间存在着显著的正向联系。焦虑的人通常会觉得自己已经身心俱疲, 已经到了穷途末路的地步, 还会对自己的将来有一种无能为力的感觉。所以, 焦虑的人很可能会出现沮丧的心理, 他们不愿意与人交流, 把自己的各种情感都藏在内心深处, 从闷闷不乐到忧伤、自卑、抑郁, 甚至是消极的、消极的(李梓欣, 孙宏伟, 2021)。

2.2.4. 情绪起伏

焦躁不安的人, 心情起伏很大, 很容易被激怒, 前一秒还在玩, 下一秒就会勃然大怒, 对不喜欢的人和事情, 会采取极端暴力的态度, 通常情况下, 很容易发怒。

3. 大学生焦虑心理的原因

根据一些学者做出的报告, 学校、家庭、个人和外部四个层次构成了大学生焦虑心理的构成。这四个层次各有其作用, 但又相互交织, 共同作用于大学生焦虑情绪的产生。

3.1. 学校层面

大学阶段是学生们摆脱幼稚走向成熟的一个过渡阶段, 这个阶段大学生们从压抑的高中环境中解放出来, 迫切想要自由, 无拘无束的状态。

恋爱方面: 大学生们在这阶段最渴望的事便是恋爱, 恋爱最开始是甜蜜的, 但后期由于自身家庭状况, 双方的三观不合, 对于爱情没有信心等因素的影响会产生自我否定感和情感冲突; 由于异地恋, 分手或者某一方的出轨背叛会形成情感障碍及心灵的创伤和冲击。

社交方面: 良好的人际关系是学生走向成熟的重要标志, 也是成为社会人的重要体现。要想融入群体和社会就必须具备良好的社交关系。部分大学生害怕参加各种学校的活动, 患有社交恐惧症, 最终导致自己未能形成良好的社交圈。有的学生由于自身性格的影响不能对他人袒露心声, 或者在交往过程中容易和朋友舍友同学之间产生冲突和矛盾, 从而引发嫉妒愤怒等心理, 让人产生焦虑的情绪(李梓欣, 孙宏伟, 2021)。

经济方面: 在高中阶段, 学生主要任务是学习, 并无太多金钱观的概念。但到了大学阶段贫富差距尤为明显。富裕的家庭生活费较多, 女生可以买昂贵的护肤品化妆品包包衣服, 男生可以买昂贵的球鞋手机。而家庭条件较差的同学则生活的比较拮据, 特别是在同班同学和寝室室友的对比下, 这部分同学容易生成自卑的情绪。还有部分同学容易具有攀比心理, 同学拥有的东西自己也要拥有从而加重了自己的负担。特别是恋爱之后, 男女双方都需要花费大量的金钱来支撑恋爱, 更会加重金钱压力, 导致部分学生产生焦虑心理。

学业方面: 在大学里, 有很多的课程, 而且时间很紧, 考试很多, 作业很多, 比赛也很多, 对于所学的专业不能学到, 或是没有什么兴趣, 这就造成了一些大学生的学习积极性比较低。大多数的毕业生面对着毕业的压力, 有些人选择了考研升学, 有些人选择了工作, 不管选择了什么, 他们都会在一定程度上感觉到无助, 焦虑, 甚至是茫然。学生觉得自己的自律性差、无法专注学习、喜欢拖延, 这不但

会造成他们自我否定、挫败感增加，也令其对未来发展失去了信心。如果自己处在一种被忽视的、被忽视的、无助的状态中，而别的学生学习效率很高，成绩也很好，那么就会产生一种群体压力。特别是毕业生毕业论文和考研就业交织在一起，事情无限堆积，焦虑爆发。

3.2. 家庭层面

原生家庭带来的影响是人们一生都无法摆脱的。一部分大学生受到了来自家庭的伤害，如父母离异，家人离世、家人暴力等在童年阶段对个人造成了很大的心理阴影，成年后如果没有及时的处理，就会造成个性发育不健全、认知偏差等问题。有的家里气氛比较沉闷，父母重男轻女的思想也会导致个体受到伤害。特别是一些家长对于子女的期望过高，渴望望子成龙或者望子乘风，无形中给予子女过的心理压力，一旦子女做的不好便会受到责骂或者承受焦虑情绪(朱虹等, 2023)。

3.3. 个人层面

一些大学生特别是女生患有容貌焦虑症，出于对自己相貌、身材不满，感到非常自卑。在学习过程中，他会把自己贬低的一文不值，在生活过程中，他不能对自己有一个正确的认知，他的内部环境的偏离，对他与外部环境的相互作用产生了一定的影响。其次是大学生的心理层面问题，一部分大学生在思想上比较阴暗，内心永远处于悲观情绪，认为生活没有意思，枯燥乏味，容易胡思乱想及失眠压抑。但是，也有一些同学的精神状态比较脆弱，他们经受不住挫折，对别人的想法太过在乎，他们的心情会受到很大的影响。当心理出现问题的时候身体层面也会随之出现问题，特别是躯体化症状，无论吃再多药也无济于事，这会导致个体情绪变得更差，循环往复，无力补救(朱虹等, 2023)。

3.4. 外部层面

近些年来，随着科学技术的迅速发展，网络作为一种新事物逐步走入大众视野承担着人与人之间沟通的桥梁，大学生群体作为新兴一代，常常通过网络接收大量新鲜事物，但同时互联网作为一把双刃剑，不仅有好处，也带来了一些负面影响。在虚拟世界中，刚刚步入大学生活的年轻人往往因缺乏正确的世界观、价值观和人生观的引导，在产生心理问题后无处解决(张雪晴, 2022)。网络的一些报道存在夸大虚假的现象，宣传错误的价值观，对学生有一定的影响。随之当代短视频兴起如抖音快手等，一些人在这些平台上打扮的光鲜亮丽博取眼球，让人无法分辨真实性，特别是一些有钱的美女帅哥在网上炫富，加重了大学生的自卑情绪。还有一些电子游戏的盛行使得很多大学生虚度光阴，花费大量的钱财与时间沉浸在虚拟网络中无法自拔。这导致他们学习成绩下降与周围人脱节，无法进行正常的社交。

4. 基于焦虑心理的大学生思想政治教育研究

思想政治教育与心理学看似是两个完全不同的学科，实际上是有一定的联系的。大学生不仅要学习思想政治教育，也要学习心理学，这两门学科相辅相成才能够培养出德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。因此建设思想政治心理学就尤为重要(王洁, 2020)。思想政治教育心理学是以心理学为依据的，建立思想政治心理，有助于减轻大学生的焦虑情绪(张雪晴, 2022)。

4.1. 学习思想政治教育学的意义

大学生的心理健康问题，关系到他们的成长和发展，已成为全社会共同关心的问题。现在，思想政治工作给大学生的心理教育带来了一种新的方式，它可以在任何时候，任何地点，都可以让大学生的心理健康教育变得更加的强大。

在学者张春玲的文章中就分析了思政教育对于解决焦虑心理的作用。心理健康教育与思想政治教育

有着相同的目标，它们都是在高校中发挥着重要的作用，它们的目标都是要引导高校学生用科学的思想理论来武装自己的大脑，并帮助高校学生塑造健全的个性。通过对大学生的思想政治工作，可以有效地防范和减轻大学生的焦虑心理(张春玲，郭敏，2016)。

同样的学者张心怡也分析了在思政课中，利用新媒体，能够让学生在兴趣中接受知识，并进行互动，将自己的情感以适当的形式释放出来，有利于老师及时掌握学生的内心感受，因材施教，有效缓解焦虑问题(张心怡，2020)。

思想政治教育的内容，主要是对学生进行正确的世界观，人生观和价值观的教学。学习它能够培养学生形成高的道德水平，找到人生的意义。学生找到了人生努力的方向动力和价值，不再害怕挫折失败，能够满怀信心的勇敢面对挑战。

4.2. 缓解高校大学生焦虑心理问题的措施

焦虑是一种常见的情绪状态，它会对学生的日常行为产生一定的影响，扰乱其正常的学习、生活秩序，从而阻碍学生健康的发展。通过组建一支高素质的思想政治工作队伍，强化对其的监督管理，并指导老师们在教学观念上进行创新，对教学手段进行优化，从而逐渐提升大学的心理工作的品质，更好的促进学生们的健康成长。

4.2.1. 增强关于大学生积极心理的干预教育

大学生一直处于焦虑状态是因为缺乏积极的情绪，因此加强积极情绪的教育就非常重要。积极的情绪能帮助大学生自己激励自己，面对生活和学习中产生的压力能够转变自己的心态，使自己充满正能量，每天都是精神饱满的状态。长期处于抑郁情绪的学生，身心都会受到负面情绪的长期困扰，身体也在长时间的负能量影响下出现矛盾。通过学习思想政治教育的内容，能够使大学生关注到自己的积极情绪，教师积极倾听学生的压力，教会学生学会理解和尊重。教导学生要以积极乐观的态度体验生活，使学生做到珍爱生命和健康生活(刘海宁等，2022)。例如某高校思政教师在学期上课前做了一份调查问卷，结果显示一半以上的学生都有不同程度的焦虑情绪。而该高校教师在一学期的课堂中采取调动学生积极心理的教育方法，每节课都充分调动学生的积极性，使学生积极思考，邀请学生大胆发言，积极开导学生，学期结束后的调查结果显示焦虑情况已大幅度下降。因此在课堂中灌输积极心理，引导学生积极向上，能够缓和学生的焦虑状况。

4.2.2. 采用新媒体手段缓解学生焦虑

我国的思想教育体系相对来说是比较健全的，教师人员也是比较充足的。在这一点上，我们可以进行一些变革，通过引导、鼓励、组织学生参与更多的社会实践，运用新媒体的方法，来提高学生的思想与心理素质，同时对课程的内容与方法进行优化，吸取心理学精华，在大学中创造出一条立德树人之路(张心怡，2020)。比如在思政课堂上，有的不需要老师讲解，可以让学生自己进行小组讨论，进行角色扮演，组织学生进行实践和练习，参加各种实践活动，贯彻落实党和国家的教育方针，推动学生的德智体美劳等方面的发展，让同学们在参与的过程中，可以增加同学间的友情，体会到团队的气氛，让校园的生活更加充实。在第二课堂活动中，要积极开展思政心理剧、心理科普栏目、等实践活动，还可以举行一场思想政治教育沙龙，让同学们踊跃发表自己的意见，让思政老师与同学们展开一种平等的交流，打破他们的思维定势。例如，南京林业大学创办了“南林公众号”，常常发布关于理想信念，职业规划等各方面的内容。在思政课中，会使用无纸化考试、VR实训、微电影导学等手段，也可以使用智能教学辅助工具，将老师与学生的微信进行联系，这样就可以让学生在过程中，在学习过程中，可以让他们在过程中获得更多的信息，同时还可以进行交流，从而将他们内心的情绪，用适当的方法来宣泄出来。

4.2.3. 营造学校、家庭和社会共同育人的氛围

在高校思想政治工作中运用心理学，可以为高校思想政治工作提供一个良好的学习氛围。高校思想政治工作是高校德育工作的重要内容，高校德育工作是高校德育工作的重要内容之一。为此，需要学校、家庭、社会等多方面协同努力，为高校毕业生营造良好的健康成长氛围。在党的教育政策和教育部的引导下，学校要主动开展心理教育，把心理纳入到思政课教学中；家长应当多配合老师和学校的工作，营造一个良好的家庭氛围，多鼓励引导孩子，以身作则，维护孩子的心理健康；社会应当积极宣传思想政治教育学的知识，加大网络的监察力度，营造积极的社会风气(缪捷, 2023)。比如，清华大学为学生提供了24小时的心理帮助；并与北京安宁医院进行了深入的协作，保证了专业的医疗服务。加强校内外协作，做好大学生的心理辅导工作。某师范学院建立起了家校合作机制，可以让家长通过微信了解学生在学校的状况。通过学校，家庭和社会相互合作对于全方面的了解学生，对学生进行积极的干预。

5. 结语

总之通过思想政治教育和心理学相结合的形式，能够培养学生形成高尚的道德情操，积极阳光的心理品质。通过对大学生进行培养，使他们能够拥有稳定的性格和健康的价值观，从而降低焦虑心理的发生，使大学生能够健康成长。

参考文献

- 郭红(2022). “00后”大学生心理焦虑的现状及其对策研究. *四川省干部函授学院学报*, (4), 95-100.
- 李梓欣, 孙宏伟(2021). 基于扎根理论的大学生抑郁心理成因及消解策略研究. *校园心理*, 19(3), 297-300.
- 刘海宁, 车佳郡, 刘静芳(2022). 积极心理学视阈下高校思想政治教育创新对策研究. *产业与科技论坛*, 21(18), 101-104.
- 缪捷(2023). 课程思政对五年制高职学生心理健康教育的影响. *现代职业教育*, (17), 173-176.
- 王洁(2020). 思想政治教育心理学视阈下思想政治理论课亲和力提升研究. *喀什大学学报*, 41(4), 93-96.
- 张春玲, 郭敏(2016). 辅导员思政教育视域下的高校学生焦虑心理问题研究. *成才之路*, (16), 24-26.
- 张心怡(2020). 新媒体时代下思政教育对消解大学生焦虑的反思与探索. *教师*, (14), 19-20.
- 张雪晴(2022). 高校在网络思想政治教育中对学生心理问题的研究. *经济师*, (8), 159-160.
- 朱虹, 何沅针, 刁佳玺(2023). 大学生焦虑心理的外在表现及成因. *家庭科技*, (2), 55-58.