

人的全面发展视域下大学生心理亚健康研究

吕 星

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20日; 录用日期: 2023年10月27日; 发布日期: 2023年11月7日

摘 要

健康作为现代人生存和发展的必要条件,与人们的日常生活息息相关。对于大学生来说,只有保持健康,才能实现自身的全面发展。随着经济的快速发展,人们的物质生活获得极大满足,但内心世界却逐渐遭受冲击。大学生正处于青年时期,身体逐渐成熟,但心理状态尚处于不太成熟的阶段,容易受到多元化价值观的影响。本文通过分析大学生心理亚健康的成因,针对大学生存在的身体机能障碍、情绪表达障碍、人格发展障碍、人际交往障碍等问题,提出了一些对策措施。通过合理引导大学生的精神需要、提供良好的受教育环境、加强家庭道德教育、引导大学生树立正确的人生观,能够有效帮助大学生解决心理亚健康问题,从而实现其自身的全面发展。

关键词

人的全面发展, 大学生, 心理亚健康

Research on Mental Sub-Health of College Students from the Perspective of All-Round Human Development

Xing Lv

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Sep. 20th, 2023; accepted: Oct. 27th, 2023; published: Nov. 7th, 2023

Abstract

As a necessary condition for the survival and development of modern people, health is closely related to People's Daily life. For college students, only by keeping healthy can they realize their all-round development. With the rapid development of economy, people's material life is greatly satisfied, but their inner world is gradually impacted. College students are in their youth, their

body is gradually mature, but their psychological state is still in the immature stage, and they are easy to be affected by diversified values. By analyzing the causes of mental sub-health of college students, this paper puts forward some countermeasures to the problems of physical dysfunction, emotional expression disorder, personality development disorder and interpersonal communication disorder of college students. By reasonably guiding the spiritual needs of college students, providing a good education environment, strengthening family moral education and guiding college students to establish a correct outlook on life, we can effectively help college students solve mental sub-health problems and realize their all-round development.

Keywords

All-Round Human Development, College Students, Mental Sub-Health

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

“心理亚健康”是近年来心理界新提出的概念，心理亚健康状态是介于心理健康和心理疾病之间的中间状态，通常是由于长期处于精神压力下，负面情绪得不到有效消解而导致。近年来，心理亚健康问题在大学生中极为普遍，新时代大学生肩负着民族复兴的重任，同时也不可避免地要承担来自各方面的压力，理想与现实的落差给他们的心理带来极大负担，这些心理压力得不到及时排解，久而久之就会使人精神萎靡，陷入自我怀疑的恶性循环中。心理上的失衡进而会导致身体上的疾病，甚至会引发恶劣的过激行为，给个人和社会都带来不利影响。基于人的全面发展视角对大学生心理亚健康问题进行分析，将有助于引导大学生走出心理亚健康状态，培养正确的世界观、价值观、人生观，从而实现其自身的全面发展。

2. 相关概念及理论基础

2.1. 相关概念

2.1.1. 健康与亚健康

传统意义上对于健康的定义就是“没病”，而对于现代人来说，健康的含义也有了很大变化，由“没病”转向了“全面的健康”。世界卫生组织提出健康不仅指身体没有出现疾病或虚弱现象，而指生理上、心理上和社会上的完好状态。根据世界卫生组织的定义，我们的健康应该包括身体和心理的双重健康，这两个方面缺一不可。疾病是一个复杂的、循序渐进的过程，从健康到疾病，归根结底是由量变到质变的转化，不健康到一定程度，就会发生质变产生疾病。而大多数时候则处于量变积累的过程，这个介于健康与疾病之间的中间状态就被称为亚健康，世界卫生组织把亚健康称为第三状态、灰色状态、疾病前状态。处于亚健康状态的人，在一定程度上存在疾病的一些特征，但是却不符合现代医学的疾病诊断标准。亚健康者常常会感到疲惫乏力、抵抗力下降、心烦意乱、无法控制情绪、甚至无法维系与外界的正常交流。

2.1.2. 心理健康与心理亚健康

心理健康的基本含义是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。心理健康的理想

状态是保持性格完美、智力正常、认知正确、情感适当、意志合理、态度积极、行为恰当、适应良好的状态(马克思, 恩格斯, 1960)。作为健康的重要组成部分, 心理健康是指一种积极的心理状态, 处于这种状态的个体, 能够对外界环境做出积极的适应, 对自身有着清晰明确的认知, 在日常生活中能够充分发挥主观能动性, 自觉约束并调控自己的行为。心理亚健康是处于心理健康与心理疾病之间的过渡阶段, 通常表现为自卑敏感、萎靡不振、胡思乱想、苦闷抑郁等特征, 倘若消极心理长期得不到疏解, 日积月累就会发生质变, 转变为心理疾病。心理亚健康是一种不健康的心理状态, 甚至可以说是极其危险的非健康状态。随着时代不断发展变化, 科学技术的先进水平也达到了前所未有的高度, 我们可以通过更加精密的仪器来测试人的健康状态, 但数据只能根据客观的医学标准来判定健康与疾病的区别, 无法捕捉到介于二者之间的异常心理状态, 即心理亚健康状态, 前苏联学者赫希曼称之为“第三状态”。心理亚健康者的状态特征在严格程度上并不符合现代医学所规定的心理疾病诊断标准, 但却时刻处于非健康状态的磁场中, 忍受着这种不易被觉察但又趋向于消极的异常变化。这是极其危险的一种状态, 当代社会的人们大多深受其害, 大学生中极为普遍。大学生在这种状态下的表现是学习效率降低, 注意力不集中、情绪自我调控力差、精神萎靡不振、易疲劳, 甚至会产生自杀念头(冯辉, 2012)。如果不能及时觉察并加以引导, 将会导致难以挽回的后果, 近年来抑郁症自杀的人群不在少数, 解决心理亚健康问题已经迫在眉睫。

2.2. 马克思主义人的全面发展理论

通过《1844年经济学哲学手稿》, 马克思第一次向人们展示了关于人的全面发展理论, 紧接着借助《德意志意识形态》, 他第一次提出“人的全面发展”这一概念, 《资本论》的发表标志着人的全面发展理论逐步走向成熟(裴子航, 2023)。马克思指出, 人的全面发展包括人的能力的全面发展、人的需要的全面发展、人的社会关系的全面发展和人的个性的全面发展。人的全面发展指的是人的自由、全面、充分的发展。所谓人的自由的发展, 顾名思义就是人根据自己的主观需要进行自我全部才能上的发展, 这个过程是自发的、不被阻碍的、自由的。人的发展过程总是受到特定社会历史条件的制约, 可能会出现与个人意愿相违背的发展, 或者朝着某一种特定方向发展, 这种发展显然不是自由的。人的全面的发展是指个体的全部能力得到发展, 与之相对的是人的片面的发展, 也就是说人只有局部的能力得到发展, 受到一些因素的制约, 某些能力失去了得以发展的机会, 而人的全面发展则是使个体获得全方位的、整体的发展。人的充分的发展其实是指发展程度的问题, 受社会历史条件制约, 任何发展都会达到一定上限, 人发展到一定程度后, 就无法再朝着更高层次的发展前进。在马克思所设想的共产主义社会中, 个体能够对自身的能力进行充分的开发, 自由、全面、充分的发展这三方面并不是相互独立, 而是彼此紧密联系, 构成了人的全面发展。人的全面发展是人类由来已久的人格向往, 也是现代教育事业进步的基本面向(王占魁, 2021)。对人的全面发展理论的研究有助于解决我国在建设中国特色社会主义过程中所面对的社会现实问题, 同时还有助于系统地认识人的发展与社会发展的内涵及相互关系, 在一定程度上有助于促进社会主义和谐社会的构建。

3. 大学生心理亚健康的主要表现

3.1. 身体机能障碍

心理亚健康状态在大学生中已经极为普遍, 很大一部分学生常常陷入精神萎靡的状态, 容易感到疲惫, 且很难集中注意力。大学课堂上学生的表现就很直观的反映了这些现象, 学生在课堂上睡觉已经成为了常态, 特别是公共课的大教室里, 放眼望去“跌倒一片”, 大学生本该朝气蓬勃, 但却常常处于一种疲惫的状态。此外, 课堂上无法集中注意力的学生也不在少数, 往往在上课 20 分钟后就不自觉的走神。

许多大学生还有记忆力衰退的苦恼，明明是不久前发生的事情，却回想不起来种种细节，这对他们背书学习也造成了很大影响。当代大学生通常会有熬夜、失眠、多梦的现象，对声音变得极为敏感，常常被细微的声音惊醒。种种现象表明，心理亚健康已经对大学生的身体机能造成极大影响，甚至严重阻碍到他们的正常学习和生活。

3.2. 情绪表达障碍

情绪对于人们的健康有着非常大的影响，如果长期处于消极情绪之中，久而久之将会产生心理疾病。而对于当代大学生来说，情绪表达障碍是普遍存在的一个问题。有些学生常常会因为一些微不足道的小事而生气，别人随口的一句话可能也会成为点燃怒火的导火索。大多数学生经常会觉得莫名不开心，找不到情绪低落的源头，明明没有什么不好的事情发生，但就是无法打起精神，对探索生活失去了兴趣，做什么都觉得索然无味。更有甚者，会完全失去对情绪的掌控，不仅有害自己的身心健康，更让身边人不知如何是好。情绪能够折射出一个人的生活态度，对身边人也能造成极大影响，大学生产生的这些消极情绪以及情绪失控状态其实都是心理亚健康的表现。

3.3. 人格发展障碍

人格是一个人固定的行为模式及在日常活动中待人处事的习惯方式，是全部心理特征的综合，心理健康是个体能够表现出相对稳定的人格特征(赵雪汝, 2022)。在大学生人格发展的过程中，受到各种因素的影响，导致了人格发展障碍。很多大学生常常会陷入不自信的自我怀疑中，做什么事情都会先自我否定，觉得自己肯定不行，对自己没有信心，久而久之就会产生自卑感，对于别人的认可以及夸奖，也是持怀疑态度。每个人看待世界的角度都是不同的，有的人看到了世界的美好，所以觉得生活充满阳光，相反，有的人只看到了世界的阴暗之处，觉得外界充满恶意，由此产生了厌恶和恐惧，滋生了消极心理，甚至会产生轻生的想法。大学生心理亚健康不仅会严重阻碍他们的全面发展，甚至会对生命造成威胁，解决心理亚健康问题已经迫在眉睫。

3.4. 人际交往障碍

人总是处于各种复杂的社会关系网之中，不可避免的要进行人际交往，良好的人际关系不仅能促进大学生的身心发展，还可以促进学业，使大学生的人生路更为顺利(陈立泰, 2021)。在进入一个新的环境时，有的学生会积极地与他人进行交流，希望能尽快融入新环境，也有部分学生会对外陌生的环境有抵触心理，不愿意与他人进行人际交往，或者说在与他人进行人际交往时总是持消极态度，甚至会有人因厌恶人际交往关系而选择独来独往。大学生心理亚健康导致的人际交往障碍，严重影响其全面健康发展。

4. 大学生心理亚健康的成因

4.1. 社会原因

社会作为大学生成长与发展的大环境，对他们有着至关重要的影响。地区、城乡收入不平衡，使得大学生所在家庭的收入情况具有很大的差异，贫富差距易诱发学生产生自卑或自负心理，导致心理亚健康(王晓晖, 2020)。家庭条件的差距可能会使一些学生产生自卑心理，害怕被他人嘲笑轻视，所以不愿与人交流，把自己内心封闭起来。长期处于这种孤独、消极的心理状态中，心理亚健康就会发生质变，从而转化为心理疾病。在拜金主义、消费主义的一系列思潮的影响下，大学生的价值观也遭受着前所未有的冲击。分辨能力较差的大学生，在这些错误思潮的影响下，会产生认知偏差，滋生攀比虚荣心理，从而误入歧途。这样的亚健康心理，如果不能得到正确引导，将会导致大学生价值观的扭曲，从而导致无

法挽回的后果。

4.2. 家庭原因

中国家长大多都有望子成龙的期待，希望孩子出人头地无可厚非，但一些家长忽略孩子自身实际情况，对孩子寄予过高期待，而达不到期望值就会批评、训斥、甚至打骂孩子，导致孩子长期处于极大压力下，被焦虑痛苦心理包围。部分家长对孩子的控制欲极强，大到人生未来，小到吃饭穿衣交友，事无巨细都要掌控安排，使孩子的真实个性与想法被遮蔽，极大的限制了他们的成长与发展。长此以往也不利于培养孩子的自理能力与人际交往能力，对融入新环境会产生极大阻碍，这种情况下孩子往往会滋生不健康的心理。家庭成员之间缺少情感维系，相互间交流薄弱，缺乏亲情关爱，彼此冷漠，会使孩子产生负面情绪，进而影响心理健康。此外，中国传统的“棍棒底下出孝子”“吃得苦中苦，方为人上人”的吃苦教育也对孩子造成终身性的影响，很大程度上阻碍了孩子的自身全面发展，这种教育方式应该引发家长的反思。

4.3. 学校原因

学校是大学生成长与发展的主要场所，应该承担起责任，引导大学生树立正确的世界、价值观、人生观。专业学习任务太重，学习困难，都会对学生心理健康产生重要影响(宋莉璐, 崔英静, 2019)。近年来的大学教育，过于注重学生的专业技能发展，而忽略了学生心理健康。大学生通常都认为自己的心理健康状况没有任何问题，对于学校举办的心理健康教育活动往往不屑一顾。学校对于心理健康教育的宣传力度远远不够，大多数学生可能都不知道心理咨询中心在哪里，又何谈心理咨询？甚至有些学校的心理咨询中心形同虚设，心理咨询师并非专业人士，无法给学生带来有效帮助，导致大学生心理问题在学校里求助无门，从而长期处于心理亚健康状态。

4.4. 个人原因

每个人都是独一无二的个体，性格、能力、追求都具有差异性，许多大学生无法对这些差异有着正确认知，自我定位不清晰，从而产生了许多问题导致自身心理亚健康。在学习上，人们往往都会将目光放在佼佼者身上，情不自禁将自我与之进行比较，被落差打击到会带来极大压力，从而引发心理问题。不同人面对事情有不同心态，性格开朗的人更容易与人打成一片，面对困境时也会从另一个角度看问题，苦中作乐并迎难而上。而心理素质较差的学生则常常以消极的心态看待事情，遇挫会觉得自已倒霉，进行自我否定，常常会陷入自我内耗中，而不去解决问题。所以要及时关注大学生的心理亚健康问题，引导他们对世界充满希望，以积极态度看待问题，树立正确的人生观。

5. 人的全面发展视域下大学生心理亚健康的对策措施

在马克思人的全面发展视域下，对大学生心理亚健康进行研究，应该坚持以人的全面发展为基本原则，根据人的全面发展的内容，解决大学生心理亚健康问题必须充分考虑需要、能力、社会关系和个性的全面发展(杜丽楠, 2022)。教育学是唤醒生命、塑造生命、成全生命的科学。因此，教育的最大特征是实践性，教育的实践品性决定了教育学视野中的人的全面发展必须关注活生生的生命个体，并以此为前提开展教育活动。为此，人的全面发展就不能只停留在形而上层面上的理想追求，而应落实到教育实践活动的每一个具体环节中，落实到每一个鲜活的生命个体上。刘佛年主张的全面发展的教育是以德育、智育、体育为基本方面，同时包含了美育和劳动教育方面，是五育共同发展的教育(孙德玉, 朱晗, 2023)。刘佛年强调五育本身各方面也需要得到全面发展，五育落实到学校教育中最直接且最为重要的体现是在课程设置上，同时指出心理能力的发展在全面发展中的作用，从家庭、学校教育入手，引导大学生树立

正确的人生观，从而有效解决心理亚健康问题，实现自身全面发展。

5.1. 合理引导大学生的精神需要

需要是有机体在生存和发展的过程中，感受到的生理和心理上对客观事物的某种要求，可分为物质需要和精神需要。与物质需要相比，精神需要是更高层次的需要，精神需要一定程度上推动着社会的发展与进步(陆焯, 唐钰灵, 2020)。精神需要可以起到衡量个体发展程度的作用,对高层次精神需要的追求,也侧面反映出我们的发展更加全面、充分、自由。大学生正属于价值观形成的重要时期,十分容易被不良风气影响,随着互联网的发展,信息传播更加迅速,所以引导大学生追求科学合理的精神追求十分必要。首先就要充分了解大学生的思想动态,针对性的进行引导,不“一刀切”。在引导方式上可以与时俱进,充分利用大众传媒的优势,通过微博、微信公众号、抖音短视频等渠道,引导大学生追求正确的精神需要。例如共青团中央,人民日报等官方组织,不仅通过公众号推文来进行思想传播引导,还开设了官方微博、抖音账号,用当代大学生喜闻乐见的方式进行精神建设,潜移默化地引导大学生追求高层次精神需要。此外,教育者可以利用特殊历史时间,引领学生回顾历史,从而使其坚定理想信念,深入贯彻落实社会主义核心价值观。

5.2. 提供良好的受教育环境

环境对于一个人的成长与发展有着至关重要的影响,对于大学生来说,绝大多数时间都是在校园里度过,高校有责任提供良好的受教育环境,使他们健康的学习生活,走出心理亚健康状态,实现自身全面发展。教育公平是近年来引发广泛关注的话题,在课堂中教师对待学生的态度也会对学生心理健康发展造成影响,教师应该深刻意识到这点,做到一碗水端平,公平对待每一个学生,不要让学生心理产生落差,从而减少因公平问题而导致的学生心理亚健康问题。同时,高校可以开设大学生就业指导相关课程,为学生就业提供有效帮助与引导,在一定程度上缓解学生因为迷茫而导致的就业焦虑,减少他们的负面情绪。高校应该意识到心理咨询工作的重要性,在落实校园安全工作的基础上,应该注重学生心理健康教育(任胜涛, 2021)。可以通过邀请心理咨询专家来开讲座的方式,使学生重视心理咨询。西北师范大学学生工作处就曾邀请心理咨询专家林涵老师来做作了题为《幸福从心开始》的讲座。林老师通过生动的事例使同学们明白了幸福是源自内心的一种表达,幸福与否取决于恬然自得、宠辱不惊的内在精神素质,并为在场的大学生们解读了生活中遇到的困扰,让学生们从另一个角度看到事物的形态,改变了平常看问题的视角,并提供了面对困难的有效方法。本次讲座的成功举办也为其他高校提供了良好示范,高校要加强心理咨询工作,为学生提供良好的受教育环境,从而有效减少心理亚健康问题的产生。

5.3. 加强家庭道德教育

良好的家庭关系是大学生实现自身全面发展的一个必要条件,加强家庭道德教育,有利于增强学生幸福感,有效减少心理亚健康问题的产生。家长必须充分意识到家庭教育对孩子心理亚健康教育具有非常重要的影响,清楚自己在心理亚健康教育中的重要角色(周甜, 郭连贵, 2019)。家长起到言传身教的作用,应该给孩子树立榜样,培养他们积极的人生态度,同时应该塑造一种和谐美好的家庭氛围,让孩子在幸福中成长。时代在进步,传统的吃苦教育方式也应该做出改变,父母应该尊重孩子的个性发展,不要一味的控制孩子。锻炼孩子无可厚非,但“想让孩子吃一吃自己曾经吃过的苦”这种思想应该被打破,棍棒之下不一定会成材,但十有八九会给孩子留下心理阴影。对孩子的教育应该由训斥打骂转向爱与鼓励,这样才能使孩子形成更加健全的人格。近日,长大后的星二代王诗龄引发大众关注,网友戏称参加《爸爸去哪儿》大概是她人生最苦的日子,令人艳羡的不仅是物质上的富足,更是来自家庭教育上的爱。父亲王岳伦采访中说到,幼儿园六一活动让孩子们在大太阳下暴晒,而领导、老师们都在阴影处,看到

女儿晒得通红的脸，他觉得教育理念并未发生变化，还是自己小时候那一套，选择让孩子转入国际学校。这段话引发很多网友共鸣，当代大学生在中国传统吃苦教育下成长起来，看起来已经是健全的个体，实则内心有挥之不去的阴影，加强家庭道德教育从而促进教育方式的改变对解决大学生心理亚健康问题有着至关重要的作用。

5.4. 引导大学生树立正确的人生观

所谓人生观就是对人生的观点和态度，人生观对人生问题的处理、人生道路的选择起引领作用(程雨青, 2022)。正确的人生观能够对大学生成长与发展起到良好的指导作用，大学阶段是人生观逐渐成型的时期，对于高校来说，应该承担起责任，引导大学生树立正确的人生观。在课程学习中，要用马克思主义理论对大学生进行思想政治教育，使其坚定理想信念，成为合格的社会主义接班人。同时也要加入心理健康教育相关课程，使大学生更加清晰的了解心理健康与心理亚健康，从而能够及时关注到自身的心理变化。教师要经常与学生进行沟通交流，可以通过班会、谈心等方式了解学生心理状况，以便及时发现学生异常心理并做出正确引导，使学生能够树立正确的人生观，实现自身自由、全面、充分的发展。

6. 结语

心理亚健康问题已经成为一个普遍现象，隐藏在大学生身边的各个角落，潜移默化的对他们造成影响，由心理亚健康问题导致的过激行为不在少数。本文基于马克思主义人的全面发展理论，对大学生心理亚健康问题进行分析探究，希望能为大学生走出心理亚健康状态提供一定帮助。解决心理亚健康问题不仅能促使大学生实现自身的全面发展，在一定程度上也能为构建社会主义和谐社会带来帮助！

参考文献

- 陈立泰(2021). 大学生心理健康在人际交往问题中的调查研究. *科技资讯*, 19(31), 169-171.
- 程雨青(2022). *新时代大学生人生观问题及教育对策研究*. 硕士学位论文, 沈阳: 辽宁大学.
- 杜丽楠(2022). *马克思人的全面发展视域下大学生劳动教育研究*. 硕士学位论文, 太原: 山西财经大学.
- 冯辉(2012). *甘肃省本科生亚健康状况的调查与对策研究*. 硕士学位论文, 兰州: 西北师范大学.
- 陆烨, 唐钰灵(2020). “00后”大学生精神需要及其引导. *当代教育实践与教学研究*, (3), 237-238.
- 马克思, 恩格斯(1960). *马克思恩格斯全集*(第3卷). 人民出版社.
- 裴子航(2023). *马克思人的全面发展理论及其当代价值研究*. 硕士学位论文, 哈尔滨: 东北林业大学.
- 任胜涛(2021). 学生心理亚健康现象的归因及其矫正. *中学政治教学参考*, (38), 86.
- 宋莉璐, 崔英静(2019). 高校大学生心理“亚健康”危机预防和干预机制研究. *科教导刊(上旬刊)*, (16), 166-167.
- 孙德玉, 朱晗(2023). 刘佛年的全面发展教育观. *教育文化论坛*, 15(5), 45-55.
<https://doi.org/10.15958/j.cnki.jywhlt.2023.05.005>
- 王晓晖(2020). *人的全面发展视阈下大学生心理亚健康的对策研究*. 硕士学位论文, 西安: 西安建筑科技大学.
- 王占魁(2021). 论“全面发展教育”的价值秩序. *教育学报*, 17(4), 18-30.
<https://doi.org/10.14082/j.cnki.1673-1298.2021.04.002>
- 赵雪汝(2022). 发展健康自我应该是心理健康教育的根本内容. *中小学心理健康教育*, (19), 13-18.
- 周甜, 郭连贵(2019). 浅议大学生心理亚健康教育及其对大学生“心事之锁”的开启. *教育现代化*, 6(43), 218-219.