

大学生焦虑心理成因分析及应对策略

朱 桐

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年6月12日; 录用日期: 2023年7月19日; 发布日期: 2023年7月26日

摘 要

心理焦虑问题是一种大学生普遍存在的心理问题, 随着社会的发展与竞争的加剧, 大学生的心理压力与日俱增, 给大学生的学习和生活带来了诸多不良影响。本文首先概括了大学生焦虑心理的主要类型, 接着分析了其焦虑问题的成因, 并提出相应的应对策略, 以为大学生提供有效的帮助和支持。

关键词

大学生, 焦虑心理, 成因, 对策

Analysis of the Causes of College Students' Anxiety and Coping Strategies

Tong Zhu

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

Received: Jun. 12th, 2023; accepted: Jul. 19th, 2023; published: Jul. 26th, 2023

Abstract

Psychological anxiety is a common psychological problem among college students. With the development of society and the intensification of competition, the psychological pressure of college students is increasing day by day, which brings many adverse effects to the study and life of college students. This paper firstly outlines the main types of anxiety among college students, then analyzes the causes of their anxiety problems and proposes corresponding coping strategies in order to provide effective help and support for college students.

Keywords

College Students, Anxiety, Causes, Solutions



1. 引言

随着社会发展与竞争加剧,大学生的心理压力与日俱增,给大学生的学习生活带来了诸多不良后果,其中心理焦虑问题是大学生面临的普遍心理问题。焦虑是一种心理状态或情绪体验,它可以对个体的情绪、身体和认知产生负面影响。情绪上,焦虑可能表现为紧张、不安和恐慌。身体方面,焦虑可能导致肌肉紧张、心悸、呼吸困难、头痛和疲劳等身体症状。在认知方面,焦虑可能导致注意力集中困难、思维混乱、难以入睡等。预期理论认为,焦虑是由于个体对于未来事件的不确定性和潜在威胁的预期所引起的,焦虑的程度与预期事件的重要性和个体对处理该事件的能力的评估有关。过度的焦虑,则会干扰人们的正常生活,影响工作效率,易导致较严重的心理障碍或疾病(宋宝萍, 2007)。焦虑心理得不到有效的控制和管理,将会给身体健康和日常生活带来严重的影响,因此了解大学生焦虑心理形成原因并提出相应对策具有重要意义。

2. 大学生焦虑心理的主要类型

2.1. 学业焦虑

学习是学生阶段最主要的任务。大学生来自学业方面的焦虑主要出现在专业认知、课堂学习、各类考试等方面。一部分大学生在刚进入大学校园时面对全新的专业认知不清晰,不能形成系统的专业知识。而随着学习的进行,一些大学生对所学专业兴趣不大,认可度不高,也不知道专业前景如何,学了有什么用,在学习时就会产生不知所措的感觉,丧失学习动力,长此以往就容易陷入焦虑不安的情绪之中(曹美, 张海燕, 2019)。同时,大学的学习方式和中学时截然不同,不再是被动接受老师灌输的大量知识,变成以学生为主,老师为辅的学习模式,需要学生具有较强的自学能力,这让适应了中学时期老师的细心指导和督促的学生一时间变得茫然。由于学习方法不得要领,学习成绩提高不快,来自学业的压力和对现状的不满就会使他们产生忧虑、焦躁等情绪。另外,考试仍然是大学里考核学生的重要方式。但一些学生平时不够努力或者害怕考试失败而产生紧张、恐慌的心理状态。面对各种过级考试和选拔考试,一些学生甚至在考试来临前出现明显的呼吸不畅、心跳加速等不良反应,焦虑情绪严重,影响考试状态。此外在大学阶段学生还要面对评奖评优、竞选班干、团体比赛、论文答辩等各种问题,在面对这些问题中可能会遇到挫折,当学生没有达到预定的目标时,就会感到失望从而引发焦虑感。

2.2. 社交焦虑

社交焦虑也是大学生焦虑心理问题中常见的一种。大学生在校生活的重要组成部分也包括人际关系,大学生人际关系的好坏已成了影响学生情绪,引起其焦虑不安的重要原因。造成大学生社交障碍的客观环境原因有以下几点。第一,对大学生而言,离开了熟悉的亲人和家乡,来到一个陌生的环境中,不免产生孤独感,这可能会让从未离开过父母,第一次独立生活的他们变得性格孤僻,影响人际交往。第二,大学生是从五湖四海汇聚到一起,每个人的生活习惯、脾气性格、兴趣爱好各不相同,学生之间的差异难免造成磕碰,常为一些打扫卫生、打扰休息这样的小事闹别扭,影响宿舍关系。同时,大学生之间也存在一些复杂的人际交往关系。勾心斗角、尔虞我诈这样的行为也在大学生的人际交往中有所体现,这严重影响了大学生的正常交往,造成了恶劣的后果。主观心理原因主要与大学生自我发展不健全自我认

识不成熟有关。大多数大学生作为独生子女自我意识较强,重视自己的感受,缺乏包容度和同理心,不能够很好地自我调节,缺乏社交经验和解决矛盾的方法。导致同学间的摩擦虽小却不能和睦相处,造成同学关系紧张,引发社交焦虑。还有一些大学生长期沉迷于网络游戏,社交功能弱化,最后出现严重的社交障碍(吴香怡等, 2022)。社交焦虑会导致大学生对社交情境产生恐惧和行为困难,情绪不稳定,易怒易失眠,如果得不到及时的处理则会发展成为社交恐惧症,严重影响个体生活。

2.3. 就业焦虑

近年来就业形势严峻,高校毕业生数量持续上涨,大学生毕业后仍然要面对残酷的就业竞争,承担就业压力,不少同学对未来的择业情况表现出了不同程度的焦虑。一是面对较高的就业要求和自身能力水平的缺乏,大学生对能否找到合适的工作充满了担忧。同时自身和父母期待较高,许多同学担心自己无法达到就业期望导致毕业就失业,当他们找不到满足期望的工作时,心里就会汇聚恐慌紧张的不良情绪。二来大部分学生长期处于校园环境之中,缺乏社会实践经验,当临近毕业时,面对社会上巨大的竞争压力和冲击感到无所适从,主观上表现为紧张恐惧,焦虑情绪加重(王文雨, 2013)。三是高校的扩招,企业下岗人员和行政事业单位裁减人员持续增加,求职竞争激烈,这也使得大学毕业生就业显得十分艰难。在面对以上情况时,大学生普遍感觉自己尚无心理准备,感到茫然、困惑和焦虑不安。这种情绪得不到排解,会对身体健康造成影响,轻则承担巨大心理负担,持续处于焦虑状态之中。重则会让人过分不安,影响大学生的正常学习和生活,引起焦虑性神经症等精神症状,导致抑郁甚至产生轻生想法。

3. 大学生焦虑心理的成因分析

3.1. 社会因素

社会环境的复杂多样是大学生焦虑心理的重要成因之一。首先,大众传媒的发展对个体的社会化和群体心理的影响作用是非常大的(林榕发, 2005)。大众传媒在传播信息时应当客观真实,然而受利益驱使,为了增加话题的热度和赚取流量,大众传媒时常会夸大信息中的部分内容,甚至进行误导性报道。纷繁复杂和过多不准确的信息容易让大学生产生对未来发展的困惑和忧虑。同时大众传媒也存在一些消极内容,公共事件、社会问题、自然灾害等经过大众传媒的加工和渲染,会对大学生们的情绪产生负面影响,以及电影、电视剧、网络小说中的暴力、色情、凶杀情节,对消极思想、躺平行为等不符合主流意识形态内容的宣传,这些都会压迫着辨别信息真伪能力较弱的大学生的思想和心灵,激发焦虑。加之长期面对来自各种渠道的广告营销,其中不乏一些充满诱惑力的词汇和推销,这会让部分崇尚物质、自控力较差的大学生盲目顺从,一旦得不到满足,就会出现焦虑不安的情绪。其次,互联网的迅猛发展和高速传播也带来了大学生心理焦虑的加剧。社交媒体是大学生们的日常沟通联系、分享见解和获取咨询的平台,但是大量的信息、社交关系和虚伪的“自我”呈现压力,也会导致大学生在社交媒体上感到焦虑。同时,社交媒体上的负面评价和骚扰、网络暴力等问题也是引发大学生的焦虑情绪的重要原因。还有一些大学生长期禁锢在中学的学业压力中,步入大学校园后,脱离了父母的约束和管教,缺乏自制力,对网络、手机等电子产品过度依赖,一旦离开就会焦躁不安。网络虽然给大学生带来了多样化的消遣和丰富的资源,但长期沉浸其中可能会失去对现实生活的理解和实践经验,导致他们的自我评价和社交能力变弱,缺乏真实社交关系,认知和心理萎缩,从而增加了日常生活中遭遇挫折和压力的风险,引发抑郁、恐慌等不良心理状态。

3.2. 学校因素

学校是大学生重要的依托场所,因此也是大学生产生焦虑情绪不可避免的因素之一。第一,高校的

课程设置对大学生的就业有着重要的影响，课程设置不当可能会使大学生就业竞争力下降，出现就业难的现象。部分高校没有深入了解用人单位的需求和招聘标准，出现专业设置不全面不科学的情况，课程设置可能与用人单位的需求不匹配。这会导致大学生在毕业后就业难度增加，甚至很多毕业生只能在非相关领域找到工作。同时缺乏实践课程，过于重视学科知识和理论学习，忽视了对学生综合素质的培养，导致学生不满足用人单位的招聘期望。这会妨碍大学生的求职道路，也会间接对学生的身心造成影响。部分高校对学生就业指导工作不完善。虽然设置了相关的就业指导部门，但一方面发展不完全，另一方面缺乏积极有效的做法，没有足够重视开展指导工作，效果不佳。仅凭学生个人努力，就会造成心理压力，产生就业焦虑。第二，高校心理健康教育力度不够。学校虽然设有心理健康辅导中心等机构，但缺乏足够的专业化心理健康教育人员，或只能辅导一部分心理问题，而让更多的学生得不到有效的帮助，也未对学生进行全过程的心理健康辅导，且心理健康教育方式过于单一，主要以讲座、海报等形式展开，学生不能得到更加系统和科学的心理健康辅导和治疗。第三，高校心理健康检测和评估机制尚不完善。大学生出现焦虑等不良反应后，不能得到及时有效的心理服务，加之学生自我调控情绪的能力较弱，焦虑情绪不断积累，可能会引发心理危机，需要专业力量干预。但目前一些高校存在缺乏心理危机干预检测机制、心理危机评估机制不完善等问题(郭红, 2022)，这都会使心理健康工作存在无标准、无效果的现象，导致心理焦虑进一步加剧。

3.3. 家庭因素

家庭的教育与环境对大学生的心理健康影响较大。一是家庭的期待较高。当代大学生多为独生子女，父母一般都对孩子寄予厚望，希望他们能考上好大学，将来能够找到一份好工作，因此不断督促孩子获得更高等的教育。父母的高期望值无形中加重了大学生的心理负担，因害怕不能实现父母的期望而产生焦虑感。二是家庭教育方式的影响。家庭的教育方式对孩子的发展影响深远，父母们的文化程度、教育背景、社会地位各不相同，这决定了他们的教养方式也不相同。研究表明，父母对子女常表现出较少的关心鼓励、较多的拒绝或者过度保护更容易让孩子患上焦虑症。严厉专制的教育方式，会导致孩子得不到应有的理解与支持，影响子女自主性和自信心的养成，难以用良好的态度面对社会和人生，更易感受到较大的压力，引起焦虑等心理障碍。不当的教育管理方法也极易致使孩子的性格变得孤僻封闭，不愿与人交流，影响人际交往，从而产生社交焦虑。另外，家庭经济条件也是影响因素之一。家庭经济条件优越，大学生没有理性消费意识，物欲心强，追求高消费，从而入不敷出，得不到满足后极易引发不良情绪。家庭经济困难，与身边同学的经济条件相较悬殊，担心因此受到嘲笑渐渐就会变得自卑，遇事容易产生紧张、恐惧等情绪。

3.4. 自身因素

大学生常发心理焦虑，从本质上讲还是与大学生认知水平不成熟以及人格发展尚不健全有关(郑琰, 2021)。第一，缺乏独立生活能力。大部分的大学生在家时一切生活上的问题都由父母承担，只专注学习，因此缺乏独立生活能力(杨玉森, 2008)。进入大学后，不能适应集体生活，容易在学习生活中产生无助感，遇到一点挫折就难以承受，将遇到困难的原因归结到外部环境因素，产生焦虑情绪。第二，缺乏未来规划，自我认知不明。大学生考虑自己的未来是非常重要的。然而，对于一些人来说，没有明确的奋斗目标，无法确定自己的职业方向或对未来的不确定性可能会导致不安和焦虑。一些大学生自我期望过高，希望自己在各方面表现出色，为自己设定过高目标，同时又无法满足自己过高的期望，自我定位不准，这可能导致大学生产生不必要的焦虑。第三，自我意识强烈。大学生个性独立，更注重自我感觉，因此，在与人交往时保持距离感，乐于独处，且习惯了在社交媒体中交流，对现实中的人际交往感到不适，缺

乏处理人际关系的经验。

4. 大学生焦虑心理的应对策略

应对大学生焦虑心理的社会重要性是非常显著的。大学生时期是一个重要的转折点，他们面临诸多挑战和压力，包括学业压力、社交关系压力、职业选择压力等。如果大学生的焦虑心理得不到适当的关注和支持，可能导致一系列负面影响，不仅对个体自身的发展和成就有所限制，也对社会产生了一定的负面影响。通过解决大学生的焦虑问题，可以提高他们的学习效果、学术表现和发展潜力。有助于提升大学生的心理健康状态，增强他们的幸福感和生活满意度，促进他们的社交适应能力和社交支持。帮助大学生更好地规划职业发展路径，为他们的就业和职业发展奠定良好基础。焦虑可能影响大学生的心理稳定和适应能力，可能引发情绪激动、冲动行为等问题，增加社会保障和治安方面的负担。通过关注大学生的心理健康，减轻他们的焦虑，有助于维持社会的稳定，促进社会的健康和发展，创造一个更健康、更有活力的社会环境。具体应对策略包括以下几方面。

4.1. 优化社会环境，消除不良因素影响

大学生阶段是一个重要的成长时期，各方面都会面临新的挑战，易受外界不良因素的影响(徐建周, 2010)。因此，政府和社会各有关机构应当高度重视，做好对大学生的引导工作，营造良好的社会氛围，为学生保持健康情绪创造和谐的外部环境。一是要加强监管。政府要加强对媒体内容的监管，规范媒体行业的道德标准，防止一些不良信息的传递和过度的商业化行为对大学生心理造成影响。增加对正能量信息的宣传。通过各种形式和渠道宣传积极、健康的信息，增强自我价值感、自信心和安全感，有效减轻大学生的焦虑感。二是要加大就业支持力度。政府要制定有针对性的就业政策，鼓励大学生创新创业，加强就业信息的宣传，拓宽就业渠道，并且提供就业补贴等经济扶持政策，营造良好的社会环境促进大学生就业，缓解就业压力和焦虑情绪，打造积极心态。三是要建立健康网络环境。深入开展网络“清朗”专项行动，推动互联网企业遵纪守法，推出政策规范网络内容，整治网络乱象，加强潜在风险排查和管理，防止不良信息对大学生心理造成影响。

4.2. 加强引导力度，完善心理健康机制

学校要承担起减缓大学生心理焦虑等不良情绪的主要责任。一方面学校要深入了解用人单位的需求和招聘标准，建构合理的专业及课程体系，及时进行课程调整。要根据大学生身心发展的要求，增加实践性的课程和非学科技能的培养，实现学生全面发展，提高教师教学质量和学生就业竞争力，帮助学生更好地适应社会发展需求。同时完善大学生就业指导体系，遵循科学的方式方法展开，帮助学生完成心理上的适应与转换。学校还可以完善贫困生帮扶机构，通过奖学金、助学金等切实帮助学生解决经济上的忧虑，对防止焦虑情绪的产生很有必要。另一方面，要加强大学生心理健康教育。建设专业化人员队伍，邀请专业心理咨询师、临床医师、心理学教授等作为心理健康咨询师，拓展心理健康教育的覆盖面。建立丰富多彩的心理健康教育课程模块，开展有针对性的心理干预措施，增强大学生心理健康教育的科学化和系统性。积极开展心理咨询工作，指导学生转移不良情绪，并在特殊阶段根据大学生实际心理问题，做有针对性的疏导活动，如新生开学时、期末考试周、毕业季等。香港大学图书馆就在期末考试周专门推出驻馆治疗犬实验计划，深受学生欢迎。不少人表示通过和动物的互动能够缓解考试周带来的压力和紧张情绪，愉悦心情，更高效的学习。这类做法能有效帮助学生调节心理状态，减缓因考试带来的焦虑心理。学校还应当组织一些形式多样的校园文化活动，这不仅能够调动学生的积极性，让他们在活动中表现自我，调节情绪，释放压力，也有利于大学生加强与他人合作沟通的能力，拓宽社交范围，协

调人际关系,有助于克服社交焦虑。这对提高大学生综合素质,增强就业竞争力也有所裨益,有效缓解就业焦虑(兰桂萍,2014)。此外,学校还要制定检测和评估体系,完善危机干预机制。学校可以建立学生心理健康档案,记录学生心理健康情况,及时发现和诊断学生的心理问题,并制定相应的干预计划,对可能发生的危机问题做好预警准备。还应定期开展学生心理健康检测,可用问卷调查等方式了解学生的心理状况,针对学生个体提供干预措施。同时建立心理咨询热线、心理疏导小组等,对学生在校期间遇到的突发性危机问题,提供及时的帮助和支持。

4.3. 改善教育方式, 树立正确教育理念

家庭在应对大学生心理焦虑的问题上起着十分重要的作用,对大学生心理健康具有重要影响。一是要积极沟通。家长要积极与孩子沟通,了解他们的心理情况,及时给予支持和关心,建立良好的家庭关系,还要密切与学校联系及时了解学生在校的有关情况。二是要改善教育方式。在对子女的教育过程中应当采用更加民主、平等的教育方式,倾听和理解孩子的真实想法,不将自己的个人意愿强加到孩子的身上,降低过高期待,消除由此带来的负面情绪。减少溺爱,鼓励大学生积极参加社会实践活动、自主学习等,增强他们的社会参与意识和自主能力。营造温暖和谐的家庭氛围,避免传递消极情绪和紧张气氛,打造出适合大学生全面发展的成长环境。三是要树立正确消费观。父母要及时纠正大学生不良的用钱习惯,培养他们适度的消费理念,形成正确消费观,对大学生学习生活方面的正当消费需求,应当给予支持,避免大学生踏入网贷陷阱。

4.4. 培养良好情绪, 提高自身调节能力

面对心理焦虑问题,大学生自身要采取积极的应对措施,这是从根本上缓解心理焦虑的方法。第一,正确认识自我,公正评价自己。大学生首先要培养正确的认知能力,学会用积极的方式看待社会和人生,正确面对压力和困难,保持稳定心情。合理公正的评价自己,接受自己的不足和缺陷,为自己制定出合适的发展计划和未来规划,培养自身的基本素质和综合能力,提高自信心,才不会慌张焦虑。第二,培养自理能力,健全自身人格。大学生要努力提升自理能力、环境适应能力以及应对挫折的能力,培养乐观向上、积极进取的优秀品质,以顽强的意志和健康的的面貌去面对生活(杜燕红,吕幼枫,2003)。第三,要积极参加活动,增强人际交往。积极参加社会活动和志愿者服务,这样既可了解社会现状和社会需要,提高社会责任感,拓宽身心视野,在活动中结识他人,审视自己。又能够缓解焦虑情绪,获得更广泛的社会支持。同时避免长期沉浸于网络世界之中,缺乏社交活动。第四,结交朋友,与人为善。大学生要多与人交往,建立良好的社会关系。交往过程中要做到求同存异,保持宽容的心态,站在对方的角度思考问题,互相理解,这样才能和睦共处,减少矛盾。第五,学会自我调适,提高抗压能力。大学生要以正确的态度和科学的方法面对不良情绪。当出现焦虑情绪时,不可采取逃避的态度,要客观分析理性对待,用合适的方式加以调节。比如和家人朋友倾诉,寻求他人帮助;通过听歌、追剧和打游戏等娱乐方式转移注意力;运动也是克服焦虑的好办法,锻炼身体的同时也调整了情绪;适当的自我鼓励和积极的心理暗示也能够排解不快。

5. 结语

综上所述,大学生焦虑心理问题是普遍存在的现象,需要加强重视。大学生焦虑心理的类型包括学业焦虑、社交焦虑和就业焦虑,通过分析其成因能够更加深刻认识和理解问题,减轻大学生焦虑心理问题的的工作,需要社会、学校、家庭和大学生个人协同努力,通过多方面的干预,帮助大学生缓解焦虑情绪,提高其生活质量和学习成果。

参考文献

- 曹美, 张海燕(2019). 大学生学业焦虑的解决方案. *现代交际*, 512(18), 156+155.
- 杜燕红, 吕幼枫(2003). 大学生焦虑心理分析及防治对策. *洛阳大学学报*, (3), 108-110.
- 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*, 49(4), 95-100.
- 兰桂萍(2014). 大学生焦虑情绪的表现及对策. *教育探索*, 271(1), 149-150.
- 林榕发(2005). 大学生焦虑心理及其对策. *南平师专学报*, (5), 106-109+127.
- 宋宝萍(2007). *大学生心理健康教育*. 西安电子科技大学出版社.
- 王文雨(2013). 大学生就业焦虑心理问题及其对策探析. *社科纵横(新理论版)*, 28(4), 340-341.
- 吴香怡, 陈欣, 朱志伟(2022). 社交焦虑的出口: 大学生自我接纳与应对方式的交互关系探究. *心理月刊*, 17(24), 23-26+43.
- 徐建周(2010). 大学生焦虑心理的防治. *中国校医*, 24(11), 867-868.
- 杨玉森(2008). 大学生焦虑问题成因分析. *山东省青年管理干部学院学报*, 131(1), 51-53.
- 郑琰(2021). 大学生焦虑心理问题分析及应对. *湖北第二师范学院学报*, 38(6), 75-80.