

# 大学生心理问题早期发现和科学干预策略研究

郑洁<sup>1</sup>, 郑玮<sup>2</sup>

<sup>1</sup>天津美术学院党委学工部, 天津

<sup>2</sup>山东省临沭县石门镇中心小学, 山东 临沂

收稿日期: 2024年1月14日; 录用日期: 2024年2月22日; 发布日期: 2024年2月29日

## 摘要

近期中国科学院心理研究所、社会科学文献出版社联合发布我国第三本心理健康蓝皮书, 报告显示, 以前高考是学生最难的关口, 现在这个关口向后移动, 即便到了大学阶段, 学生对未来依然会感到明显的压力。所以对大学生来说, 心理健康状态更是亟需关注, 如何在全育人视角下实现心理问题的早期发现和科学干预显得至关重要。

## 关键词

大学生, 心理问题, 早期发现, 科学干预

# Research on Early Detection and Scientific Intervention Strategies for Psychological Problems of College Students

Jie Zheng<sup>1</sup>, Wei Zheng<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Student Affairs Department, Tianjin Academy of Fine Arts, Tianjin

<sup>2</sup>Central Primary School, Linshu, Linyi Shandong

Received: Jan. 14<sup>th</sup>, 2024; accepted: Feb. 22<sup>nd</sup>, 2024; published: Feb. 29<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

Recently, the Institute of Psychology of the Chinese Academy of Sciences and the Social Sciences Academic Press jointly released the third mental health blue book in China. The report shows that the college entrance examination was the most difficult pass for students in the past, but now this pass moves backward. Even at the university stage, students will still feel obvious pressure on the future. So for college students, their mental health status urgently needs attention, and it is crucial

to achieve early detection and scientific intervention of psychological problems.

## Keywords

College Students, Psychological Issues, Early Detection, Scientific Intervention

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. 当代大学生心理健康状态分析

从总体来看,我国大学生心理健康总体状况良好,对生活的满意度较高,但大学生的生涯规划、生活方式和恋爱心理健康教育等方面仍存在问题,进而对大学生的情绪状态产生影响,亟待加强关注。

### (一) 生涯规划

刘魏(2022)表示大学生因就业压力产生一系列的心理问题,就业难、压力大成了大学生普遍存在的心理问题。主要原因包括大学生普遍缺乏生涯规划意识,且存在不科学性和盲目性,以自我意愿为出发点,与现实存在偏差,或者选择职业时盲目随从,缺乏主见,同时学校缺乏一定的职业规划相关课程,因就业问题引起的焦虑情绪进而产生一系列心理健康问题。

### (二) 生活方式

评估大学生生活方式的维度主要包括睡眠、压力源和无聊三个方面。心理学研究表明,睡眠质量较好的学生抑郁和焦虑水平均显著低于睡眠质量差的学生,且抑郁和焦虑风险也较低。当代大学生由于从高中到大学之间的过度,作息习惯受到影响,熬夜、通宵、赖床等行为导致学生睡眠系统紊乱,不利于心理健康;“无聊”是指由于知觉到生活无意义而产生的负性情绪体验,无聊得分与抑郁焦虑得分呈正相关,学生由于对自我认知和未来发展方向的不清,导致缺乏清晰的人生定向,进而对人生的意义感知模糊。

### (三) 恋爱心理健康教育

张书涵(2021)表示恋爱关系问题是大学生心理问题中最普遍的问题,也是引起学生抑郁和焦虑等情绪问题的主要原因,健康良好的恋爱关系对大学生的心理健康状态有促进作用。原生家庭中的关系会影响学生的依恋方式,随着社会的发展,大学生恋爱观念一盒随之发生转变,同时大学中针对恋爱课程的缺失也对大学生良好恋爱观的建立产生了影响。

### (四) 情绪问题

无论是生涯规划、生活方式还是恋爱心理,均会体现在学生的情绪上,大学生的抑郁、焦虑现象日益严重,生活、学业和就业等给学生带来了巨大压力,大学校园生活的趣味性以及协助学生情绪正确发泄的方式很重要。

## 2. 大学生心理问题的原因分析

### (一) 心理问题的历史遗留以及发现不及时

通过大量的心理咨询案例可以看出,很多学生的心理问题不是到了大学才有,对自我认知的探索不够、原生家庭依恋关系的错误形成、社会支持系统的建立不完善、心理问题发现不够及时等原因导致心理问题和自杀现象在中小学期间已经形成,只是到了大学期间慢慢显现出来。

### (二) 大学生多样化课程建设机制不够完善

大学课程多重视专业课, 忽视了适应、人际及恋爱关系、情绪管理方式方法、生涯规划等对大学生心理健康状态的重要影响作用。心理健康课教学和互动方式单一, 多采用教师讲课、学生听课的单一授课方式, 授课效果差强人意, 没有真正起到心理育人的效果。

### (三) 心理健康活动形式单一, 专业与心理结合不够密切

心理健康活动是营造校园健康和谐氛围的重要方式之一, 学生可以在活动参与过程中释放情绪、缓解压力、促进人际关系等, 但高校心理健康活动形式过于单一, 内容不够深刻, 覆盖面不够广, 专业和心理结合不够密切, 导致学生参与热情不够, 没有充分达到心理育人的效果。

### (四) 心理育人主体单一, 多依赖于心理教师和辅导员队伍, 且专职心理教师多忙于事务性工作

白净义和李旸(2021)指出心理健康工作中思想上对于大学生心理问题的干预实施者局限于心理教师和辅导员, 认为只有心理问题明确凸显出来之后才能干预, 忽视了心理问题早发现早干预的重要性, 同时引起学生心理健康发展的因素非常多, 需要在日常生活中观察学生心理状态。同时专职心理教师除了心理健康工作之外, 多忙于其他事务性工作, 专心用于心理咨询与心理健康教育的时间和精力不够。

## 3. 针对大学生心理问题的早期发现和科学干预策略

### (一) 构建完整的大学生四级心理健康工作体系

大学生心理问题敏感且隐蔽, 通过心理健康工作体系的建立, 早发现、早干预。马建青和朱美燕(2014)指出建立学校、学院、班级、宿舍四级联动的工作模式。校级层面上, 利用心理健康普查作为学生心理健康工作的有力抓手, 重点学生密切关注, 列入学校每月的分类指导库中, 重点关注; 学院层面, 将排查出来的重点关注学生列入分类指导库, 全员协同育人, 将心理教师、专业老师、学生辅导员、教学秘书和组织员吸纳进来, 实行多对一帮扶机制; 班级层面, 注重班级心理委员的建设, 定期组织培训, 增强心理委员的朋辈心理咨询和危机干预技能, 协助学院积极开展班级心理活动; 宿舍层面, 成立宿舍长, 定期为宿舍长进行培训, 通过宿舍文化节等系列活动, 增强凝聚力, 加强室友间的密切关系。

### (二) 完善心理健康教育课程建设, 推动心理课程改革与创新

丰富心理健康课形式, 构建以理论课为主体, 选修课为加持, 实践课和心理专题讲座为补充的课程体系, 理论课区别于传统的授课方式, 增强课程的互动性和体验性; 同时开设绘画心理疗愈体验课程, 让同学们沉浸在课程体验中, 在润物细无声中改善心理状态; 实践课可依托“5·25”心理健康季系列活动, 根据学生心理特点组织不同心理主题的专题讲座。

### (三) 突出专业优势开展心理健康实践活动, 提升教育引导效果

郑洁等(2023)指出传统的心理健康活动方式很难吸引当下大学生的参与, 需将专业和心理紧密结合, 让学生在专业成长中增强心理防护能力。

传统的心理健康教育方式很难吸引我校学生的注意力, 所以我们将工作重心放在“美育”“心育”相结合的角度上, 充分发挥学生的专业特色, 形成我校的品牌心理健康活动工作模式。比如开展心理主题绘画展览, 将优秀学生作品以展览的形式呈现给大家, 通过绘画媒介帮助学生释放和表达情绪; 通过动手体验各类艺术疗愈DIY活动, 将内心的情绪具象化, 更有利于改善情绪, 将艺术疗愈在学生心理健康中的优势发挥到最大。

### (四) 注重队伍建设, 发挥全员心理育人在心理健康工作中的工作实效

高校要推动全体教职工关心关注心理素质教育工作, 促进全员育人工作机制的完善。心理健康教育工作是专业性的, 需要发挥心理专任教师和兼职咨询师的专业力量, 需要一支高素质的辅导员队伍, 在学生的日常思想政治教育和学生管理服务工作中开展好心理支持和危机干预工作。心理健康教育工

作又是普及性的, 任课教师在专业知识传授中激发学生积极向上的学习热情, 行政管理人员在事务办理中要注意对学生的关心关爱和教育引导, 大学生群体更应该成为心理健康教育工作的主体, 同学间的交流互动是提升大学生群体心理健康品质、提升“助人自助”效果的重要途径; 开展心理教育活动需紧贴学生年龄特点、成长规律和心理需求, 形成心理健康教育闭环, 增强我校心理健康教育工作内容的针对性, 实现全过程育人; 丰富心理健康教育工作渠道, 针对学生的不同需求分群体、分层次制定有效的心理健康教育工作方案, 构建网络心理健康教育矩阵, 发挥全方位育人功效。

#### (五) 促进大中小学心理健康一体化建设, 心理问题早干预

心理健康教育是多阶段相连接的整体, 大中小学心理健康一体化建设旨在解决各学段心理健康教育衔接的问题, 促进青少年心理健康的连续性发展。遵循青少年身心发展的普遍规律, 针对不同学段、不同形态、不同类型学校进行具体性、针对性地筹划, 研发适合各学段的课程标准, 使小学、中学、大学阶段的心理健康课程标准相互贯通、逐级递进, 最终形成一体化的心理健康课程标准体系; 建立心理健康课程教学资源共享平台、教学专业能力提升平台和心理健康教师发展联盟, 为心理健康课程一体化提供制度支撑和活动平台; 高校发挥专业队伍力量优势带动中小学心理课程共建共研, 推动大中小学心理健康师资队伍培训一体化; 心理健康教育教师要加强自身的专业知识、职业素质与教育情怀, 努力学习心理健康课程一体化的知识并且加深对其的理解, 主动投身到一体化建设中来。

## 基金项目

天津市教委科研计划专项任务项目(心理健康教育); 《积极心理学融入艺术疗愈体验式课程体系对大学生积极心理品质提升效果研究》; 课题号: 2023YBGX08。

## 参考文献

- 刘魏(2022). 大学生心理问题早期发现和科学干预机制研究. *中国科技经济新闻数据库教育*, (9), 149-152.
- 白净义, 李旸(2021). 协同育人视角下大学生心理问题早期发现和科学干预机制研究. *文化创新比较研究*, 5(17), 160-163.
- 马建青, 朱美燕(2014). 大学生心理危机及其干预现状的调查分析. *学校党建与思想教育*, (12), 73-75.
- 郑洁, 郑玮, 郑永清, 康侦艺, 曹琦, 盛笑莹, 王楠(2023). 表达性艺术体验对艺术类院校大学生积极心理品质的教育对策研究. *心理学进展*, 13(5), 2135-2139.
- 张书涵(2021). 大学生心理问题早期发现和科学干预机制研究. *教师*, (36), 5-7.