

# 提升民办高校大学生心理健康的路径探析

## ——基于积极心理学视角

夏静静

广东白云学院

DOI:10.12238/er.v4i1.3555

**[摘要]** 民办教育的兴起很大程度上促进了中国本科教育事业的发展,民办高校学生占全国高校大学生相当一部分比重,民办高校学生的心理健康问题不容忽视。本文从积极心理学视角出发,分析当代民办高校大学生心理健康的现状,并提出几点途径提高民办高校大学生的心理健康水平。

**[关键词]** 民办高校; 大学生; 幸福感; 积极心理学

**中图分类号:** G648.7 **文献标识码:** A

### 引言

2003年9月1日《民办教育促进法》正式实施后,民办高校如雨后春笋般发展起来,截止2020年全国民办本科院校共计433所。民办高校在学科设置方面根据就业市场动态灵活调整,在课程设计方面注重实操,加大校企合作力度,最终目标是为中国特色社会主义事业建设和发展输送大量应用型人才。不可否认,民办高校对中国教育事业的发展起到了不可替代的作用。在任何一所高校,“知”和“能”教育都会摆在优先发展的战略地位,但是心育在各大高校发展很不平衡,尤其民办高校在培养应用型人才目标的定位下,对心育的重视程度相对薄弱。越来越多的数据表明,大学生的心理健康问题日渐突出。随着民办教育的发展,民办高校大学生这一群体越来越受到关注。如何提高民办大学生的心理素质,以乐观的心态面对消极事件或环境已成为高校教育工作者必须研究的重要课题。

### 1 积极心理学的定义

20世纪末,《积极心理学导论》的发表标志着积极心理学的诞生。在此之前,心理学家、医学家或社会大众把更多的目光关注在不好的方面,如:生病、焦虑、抑郁、无助、缺陷,不公、贫穷等等,这

与心理学本身是背道而驰的。积极心理学倡导人性中的积极方面:幸福、快乐、满足、希望、乐观、宽容等积极因素。坚持以人为本,唤起人的积极力量,培养积极思维、创造积极事件。人是积极主动的一个群体,人有足够的能力让自己获得幸福。近几十年,大量学者把积极心理学引入教育领域,让积极心理学的成果更好地为教育服务<sup>[1]</sup>。

### 2 民办大学生的心理健康现状

近年来,高校大学生因为心理健康问题发生意外的案例屡见不鲜。大学生随着知识水平和专业技能的增加心理素质反而呈下降,这一趋势不得不引起心理健康教育工作者的重视。基于民办高校的发展现状和学生特点总结出当代民办高校大学生这一群体主要存在以下心理健康问题。

#### 2.1 自我评价低,抗挫能力差

民办高校因其办学规模、资金支持、生源质量及社会影响力导致社会大众对民办高校社会认同度不高。在这样的大背景下,一方面,民办高校大学生对自己本校的认知也会比较消极,觉得和公办高校学生尤其是985、211院校学生还存在很大差距,自我评价相对较低,觉得再怎么努力也无法和公办高校的学生竞争。但自身又缺乏行动力,一边抱怨,一

边又不改变。另外,当代大学生的抗挫能力普遍较差。这可能与当代大学生大多是00后,生活条件比较优越,从小衣食无忧,缺少挫折教育有关。

#### 2.2 学习兴趣不高,学习动力不足

民办高校和公办高校学生的学习能力整体上还是存在一些差距,在学习上见不到立竿见影的效果就会产生自我怀疑,认为自己不是学习的料。这种情况下一般会出现两种情况。一种是轻专业文化课,重实践活动,还有些学生功利主义比较强,在大学期间忙着攀附各种人际关系和各种兼职。对于这些学生来说,学习反而成了最不重要的一件事,很显然是本末倒置,坚决不可取。另一种是自暴自弃,既不学习也不热忱于社会实践活动,整天浑浑噩噩度过,沉迷游戏。大学的学习主要以自主学习为主,这需要很强的自觉性和自控能力。2020年上半年因为疫情的影响,全国各大高校主要在线上学习,但是最终结果来看,学生的学习效果不甚理想。学习是个持久战,需要极强的斗志和克服困难的能力。

#### 2.3 享乐为主,缺少人生规划

“做一天和尚,撞一天钟”是一部分大学生的真实写照,尤其对于民办高校学生来说,学习兴趣普遍不高,学习动机不强,对未来没有规划,上课睡觉,下课

玩手机成了学校生活的常态。对于民办高校学生来说,学费相对较高,而且,这一群体生基本上都是00后。因此,来此求学的学生说明家庭条件相对较好,物质生活条件比较优越,普遍没有怎么吃过苦,算是被父母、爷爷奶奶呵护长大的一代。很多学生并没有意识到大学阶段是提升自己综合能力的重要阶段。甚至很多学生都没有搞清楚为什么要学习,怎么去学习,未来想要什么样的生活,如何获得这些生活。

### 3 提升民办高校大学生心理健康的路径

#### 3.1 提高心理素质,正确认识自我

《关于进一步加强和改进大学生思想政治的意见》中明确提出要根据大学生身心发展特点和教育规律,注重培养大学生良好的心理素质和自尊、自爱、自强、自律的优秀品格,增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力。一方面,当代大学生面临着来自学业、人际、就业等多重压力,展现出了较弱的心理承受能力。另一方面,由于从小生活环境的优越,缺乏对挫折的正确认识。遇到困难会显得惊慌失措,甚至悲观绝望,觉得不可战胜,展现出了较差的抗挫能力。

对于民办高校来说,要加大对心理健康建设的扶持力度,完善心理健康服务体系,完善社会支持服务网络。一方面,配备专业的心理健康老师和专门的心理咨询场所,另一方面,要把心理健康教育知识尤其是抗挫教育普及到全校学生,而不是少部分存在心理或行为问题的群体上。尺有所长,寸有所短,对于学生来说,进行正确的自我认识和评价是很重要的。每个个体都是独特的存在,是不可替代性的。作为个体来说并不是只看到自身的优点,忽视自身缺点。对于好的方面积极保持和发扬,对于不好的地方积极改正,扬长避短。正确的认识自己,明确自身优势,正视劣势,努力提升自己。积极学习科学文化知识,参与学校和社会实践。“知”和“能”得到提升,“心”

也自然会变得强大。

#### 3.2 提升生命意义感,增强生活信心

“生命意义”是个古老而深刻的概念。哲学中的“生命意义感”关注的是生命的本质是什么,人存在的意义是什么。积极心理学视角下的“生命意义感”则强调怎样让人觉得自己有价值,生活有目标,对生活充满信心。因此心理学中,生命意义感是指个体感到自己的生活可以被理解、自己被有价值的目标指引并且感到生活有意义,对生活充满希望的一种积极状态<sup>[2]</sup>。

生命意义感对于个体生存和发展尤为重要,一个个体如果生命意义感匮乏或缺失则感受不到为之而活的意义,就会陷入存在空虚迷茫。这种存在空虚可能会产生以下三种问题:第一种问题是心理问题,包括抑郁、焦虑、攻击和成瘾等。第二种问题是对权力、金钱和享乐的追求代替了对生命意义的追求。第三种问题是产生自杀意念或实施自杀行为,这也是最严重的情况<sup>[3]</sup>。大量研究表明,生命意义感与个体主观幸福感呈显著正相关,生命意义感越高,主观幸福感越强。作为大学生群体来说,如何提升生命意义感显得尤为重要。通过努力学习或社会实践提高自己的科学文化知识和能力;通过建立亲密关系来感受爱的体验;通过改变对事物的看法或换位思考来增加对苦难的抗挫能力。

#### 3.3 提高身体素质,加强体育锻炼

关于“身心”的关系一直存在争议。随着科技的进步,认识水平的提高,人类慢慢不再独立的看待这两个方面。身和心是个体身上不可分割的重要的两个方面,不存在孰重孰轻,两者共同影响个体的生存和发展。身体健康最有效的途径就是加强体育锻炼,选择一项适合自己同时自己也感兴趣的体育项目坚持下去。每天花一点时间进行体育锻炼,中国有一句俗语:身体是革命的本钱。没有一个很好的体魄,纵使家财万贯、才高八斗也无福消受、无处施展。运动并不只发生在运动场上或体育馆内,只要有心,

哪里都能运动,何时都能运动。因此高校应加强体育宣传并扶持学校体育发展包括体育基础设施的建设,除了一些常规的体育课和运动会之外,还应有所创新地开展其他体育活动。鼓励学生在上课之余,走出教室,走出寝室,放下书本、放下手机,抬起脚,迈开腿。只有身体身体素质加强,一切才变得皆有可能。

#### 3.4 加强思政引领,树立正确三观

《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》中指出:以理想信念教育为核心,深入进行树立正确的世界观、人生观和价值观教育。当代大学生思想政治状况的主流是积极、健康、向上的,但仍存在享乐之风、拜金之风,攀比之风,这与新时代下大学生的身份相悖。大学阶段是学生三观稳定的重要的时期,因此,帮助学生树立正确的三观是重要且紧迫的任务。大学生的思政教育不仅是思政教育工作者的工作,更是每一位高校教育工作者的义不容辞的工作。目前,各大高校都在倡导充分发挥课堂教学在大学生思想政治教育中的主导作用,把思政教育融入到专业课程中,融入到每一次课中,这无非对老师提出了更高的要求。首先老师就应该做好积极的榜样作用,树立正确的三观,这样才能做到言传身教,在教学过程中对学生产生潜移默化的影响。

#### [课题项目]

省教改课题的为:“广东省高等教育教学研究和改革项目”,立项文号:“粤教高函(2018)180号”。

#### [参考文献]

[1]席居哲,叶杨,左志宏,等.积极心理学在我国学校教育中的实践[J].华东师范大学学报:教育科学版,2019,(6):149-159.

[2]张姝玥,许燕,杨浩铿.生命意义的内涵、测量及功能[J].心理科学进展,2010,18(011):1756-1761.

[3]刘亚楠,张迅,朱澄铨,等.生命意义研究:积极心理学的视角[J].《中国特殊教育》,2020,(11):70-75.