

# 大学新生心理健康状况及影响因素

张琳

西安音乐学院

DOI:10.32629/er.v2i12.2235

**[摘要]** 在新时期的快速发展中,大学生因心理问题出现的不良事件越来越多。在市场竞争日益激烈的大背景下,受学业生活、人际交往、恋爱就业等各项因素的影响,极易出现抑郁、焦虑、行为失控等问题,这就需要社会各界加强对大学新生的心理状况,由于大学新生对学校环境比较陌生,容易出现不良情绪,相关部门需要采取合理的措施,有效地解决学生的心理问题,文章主要研究了大学新生心理健康状况及影响因素。

**[关键词]** 大学新生; 心理健康状况; 影响因素

## 引言

大学阶段是人生的特殊时期和关键时期,大学生的个体心理发育还不够成熟,缺乏自我认识。受生活环境、学习方式和人际关系等因素的影响,大学生新生往往会出现很多不适应情况。同时,大学阶段是学生建立自我意识,塑造独立人格,形成人生观、价值观和世界观的关键时期,在大学生遇到心理问题时,很少由教师、学生和和家人给予支持和帮助<sup>[1]</sup>。因此,在大学新生教育教学过程中,辅导员需要充分发挥自身的引导作用,做好思想引路人,做好学生的心理健康教育工作。

### 1 大学新生心理特点

大学新生是角色转换、适应的过程,心理学被称为大学新生心理失衡期,受生活环境、学习方式和社会角色转变等因素的影响,大学新生需要经历由不适应到适应的过程,为了更好地渡过适应期,社会各界需要注重大学新生的成长和成才阶段。因此,在大学生入学时,需要适应大学新环境的心理准备、生活准备,这样才能够更好地适应大学生活。

#### 1.1 不适应大学生活环境

很多大学新生刚脱离父母的怀抱进入独立的校园生活,往往无法适应新的社会环境,如无法有效处理个人生活事务、同学关系等,不能自主安排自己的学习和生活,极易出现焦虑、挫折、茫然和无聊等心态,导致很多学生过度沉迷于游戏、恋爱等,以填补内心的“空虚”,严重影响着大学生的成长。

#### 1.2 失落心理

大学新生对大学生活的期望比较高,但现实的大学生活会存在很大差距,导致很多大学生对所在学校、专业不适应,往往会出现沮丧、遗憾、无奈等情绪,使得大学新生入学后产生情绪波动,造成失落的心理。

#### 1.3 过份放松

大学新生在高中三年超负荷的过度紧张状态后,在入学后会完全放松,整天沉迷于谈恋爱、打游戏等活动中,缺乏自控力,为大学新生的学习和成长带来了很大不利影响。

#### 1.4 人际交往障碍

在大学生活中,来自各个地区的新生汇集社会群体,大学新生无法回避的室友关系,尤其是现阶段的00后新生逐渐由过去以自我为中心到学校集体生活的转变,学生很难适应,受学生生活习惯、性格和兴趣等方面的差异性影响,学生在人际交往过程中,往往会出现很多摩擦、冲突和情感损伤,尤其在室友兴趣爱好、饮食习惯、家境情况和作息习惯等差异性,很多学生会感受到无所适从,甚至出现无法相容的问题。

## 2 大学新生心理健康状况的影响因素

### 2.1 社会因素

在大学新生心理健康发展过程中,主要的影响因素主要体现在社会政

治、经济、生活环境、社会文化背景、意识形态和大众传媒等方面。社会政治、经济、生活等实际情况直接影响着大学生的生活方式,大学生在社会生活中的政治、经济地位会对自身的价值观念、结构、交往方式和生活态度带来不利影响。

### 2.2 专业学习压力

大学新生在进入大学生活后,很难明确自己的职业目标,学习的专业性,以西安音乐学院舞蹈系为例,很多学生并不是从专业艺考考上来的学生,对于大学这种教学方式并不适合,专业密集训练不适应,学习习惯与高中大有不同,这就为大学生带来了更多学习压力,受大学生学习兴趣的影响,自由宽松的学习模式需要大学生提高自身的自主学习能力,这就为大学新生带来了更多的课程负担,在学习方式不合理的情况下,极易出现考试挂科问题,甚至产生抑郁、焦虑等消极情绪。除此之外,很多大学中存在考证热的现象,在这种现象影响下大学生盲目考取各种证书,单纯地认为有证书就能够降低门槛、更好地就业,在精神高度紧张的状态下,大学新生的心理健康受到了更多的影响。

### 2.3 信息化时代

在信息时代,网络中的很多通讯聊天软件充斥着人民群众的生活,很多通讯技术为大家的交流和沟通提供了很多便利。在大学新生的生活中,受网络环境的影响,大家在现实面对面交流的机会越来越少,且虚拟网络中很少有真实的情感表达,具体体现在以下方面:第一,大家的聊天工具中有很多好友,在沟通和交流过程中不受时间和空间的限制;第二,大家的日常生活中很少有能打电话、吃饭的朋友,而网络中的大学生忙于逛淘宝、打网游,每个人周围都是熟悉的陌生人。这种交流方式虽然为大学生的学习和生活提供了很多便利,但会对大学生的交际能力带来很多影响,导致大学生之间的交流不够密切。

### 2.4 家庭因素

家庭对大学生的成长具有重要作用,受家庭教育的影响,产生的教学结果也存在很多差异。相关资料显示,不良家庭环境因素极易影响家庭成员的心理行为,如家庭主要成员变动、家庭关系紧张、家庭情感气氛冷漠、矛盾冲突频繁等,都会对大学生的心理健康造成影响,且由于家庭教育方式不当,如专制粗暴、强迫压服、家庭变迁、意外事故等,都会影响大学生的成长<sup>[2]</sup>。

## 3 大学新生心理健康问题的应对策略

### 3.1 建立新生成长评估小组

为了有效地解决大学新生心理健康问题,高校需要注重大学新生教育评估管理,尤其是学生自评,这是其中的关键,高校可以建立新生成长评估小组开展自评工作,引导大学生树立正确的人生目标,合理地规划自己未来的发展。在建立大学新生成长评估小组的过程中,辅导员需要制定活动

计划,利用互联网收集更多相关资料,如镜中自我理论、需求层次理论等。在招募小组成员的过程中,辅导员需要引导大学新生创新宣传理念和方式,激发学生的学习积极性,且在开展相关活动时,辅导员需要注重学生沟通能力、自信心培养,发挥出大学生的潜力。同时,大学新生长评估小组需要培养新生团队协作精神、使学生建立良好的人际关系。除此之外,在开展小组活动的过程中,新生可以结识更多朋友,扩大学生的社交范围。并且,在开展新生长评估活动时,小组成员需要充分发挥自身的引导作用,使其转换角色、身份,提高新生的适应能力。

### 3.2 提高学生的独立生活能力

首先,提高大学新生的自主意识。进入大学生活后,大学新生需要独立走向社会和生活,辅导员需要引导新生转变以前的生活方式,形成自理的人格、自理的生活、自觉的学习、自治的管理,提高学生的思想意识;其次,树立新型目标。大学新生需要明确新型的学习目标和奋斗目标,使学生树立积极、乐观的理念,有效地改善心理障碍和心理疾病;最后,实现各项学习资源的充分利用,辅导员需要引导学生熟悉图书馆、电子阅览室、艺术中心、排练厅、社团活动等,这样学生在潜移默化中能够掌握更多学习资源,提高学生的综合素质;最后,提高学生的人际交往能力。为了优化大学新生的人际关系,学校要求学生在肯定自我价值体系的情况下,学会与他人相处,合理地调整作息时间、不良习惯等。同时,辅导员需要引导新生在日常生活中进行交流、沟通,主动帮助别人开展公益工作,这样新生在交流过程中才能进行自我学习、自我认识,看到自己的优点和长处,及时地发现自己的不足,明确努力方向。

### 3.3 树立心理健康教育的积极理念

心理健康教育不仅是高校人才培养体系的关键,还是高校思想政治工作中的重要内容。目前,心理健康教育需要由问题模式转变成发展模式,从多个方向提升大学生的生命意义和价值观。辅导员工作的必修课就是新生心理健康教育,故需要树立与时俱进的工作理念,将其渗透到高校德育工作中,利用积极心态增强自身的力量和信心,为社会的发展贡献自己的力量。

### 3.4 将新生心理健康教育渗透到各科课程中

首先,提高教师的专业素质。现阶段,很多高校的心理教育师资队伍不完善,高校管理部门需要组织教师参加心理教育培训活动,以提高教师的专业水平;其次,实行课程教育的体系化。在新生心理健康教育中,教师需要建立完善的教学方案的教学大纲,实行多样性的大学心理健康课程教育体系,将必修课和选修课、专题授课和课程串讲融合起来,有针对

性、全面地开展新生心理健康知识、心理调节技能教育活动,并将新生自我认知教育渗透到大学新生心理健康教育课堂体系中,使其明确自身的能力和职业倾向;最后,实现课程测评的科学性。教师需要建立完善的心理健康教育课程考核体系,改善传统的考察方式,实行大学生团体心理辅导、心理测评、心理知识测试等方式。

### 3.5 新生要树立先进的学习理念

首先,辅导员需要引导学生树立新型的自主学习观念,充分发挥出学生的主观能动性,从学习的自我要求、索取、实现等方向获取更多的知识和技能,充分发挥出教育和知识索取的作用;其次,引导学生实现碎片化学习理念向全面学习理念的转变。在互联网时代,碎片化阅读等现象越来越多,大学新生需要合理地应用教学资源,进入图书馆进行学习,养成爱读书、好读书、善读书的好习惯;再次,引导学生改变传统的学习习惯,创新自身的学习方法,尤其是注重入学教育的专业性指导,帮助学生明确学习目标,在大学“第一课堂”学习过程中,实现专业知识的加工、消化;最后,引导学生树立终身学习的观念。在现代化社会的发展中,知识迁移使得大家更加渴望获取更多新知识,而大学新生的学习态度往往停留在应付考试、学业检查等方面,无法认识到终身学习观念的重要性,很难养成良好的学习习惯和学习态度<sup>[3]</sup>。除此之外,教师需要引导新生了解知识的发散性、全面性,注重当下学习和终身学习,进而养成良好的行为习惯。

## 4 结束语

综上所述,为了帮助大学新生尽快适应大学新生活,高校辅导员需要注重新生的心理健康教育,做好学生的人生导师和知心朋友,帮助学生顺利度过适应期,为未来的学习、生活和就业提供支持。除此之外,高校需要从多个角度开展大学新生心理健康教育,充分发挥出心理健康教育的人文关怀、科学精神,使大学新生尽快适应环境,促进大学新生的健康发展。

## [参考文献]

[1]樊晨浩,杨林海,李荣华,等.“00后”大学新生心理健康教育的策略研究[J].文化创新比较研究,2019,3(11):180-181.

[2]王萌,赵阳.积极心理学视域下的大学新生心理健康教育研究[J].教育现代化,2018,5(49):242-243.

[3]符丹,马宁.大学新生心理适应教育的再思考[J].黑龙江教育(高教研究与评估),2018,(04):81-83.

## 作者简介:

张琳(1986--),女,汉族,陕西西安人,硕士,助教,研究方向:思想政治教育。