

大学生心理脆弱的形成因素及应对

赵娅因

西安培华学院

DOI:10.12238/er.v8i12.6627

[摘要] 本文着重探讨大学生心理脆弱问题,旨在剖析其形成因素并提出针对性应对策略。研究发现,大学生心理受人格特质与认知模式、家庭教养方式与期望、学校学业压力与心理健康教育、社会竞争压力与网络环境等多方面因素的影响。基于此,本文从个人心理调适、家庭支持引导、学校教育干预、社会协同保障四个层面构建应对体系,提出认知重构、改善教养方式、完善校园心理服务、优化社会支持网络等具体措施。希望该研究能为高校心理健康教育实践提供理论参考,助力提升大学生心理韧性,促进其健康发展。

[关键词] 大学生; 心理脆弱; 形成因素; 应对策略

中图分类号: G444 文献标识码: A

The Forming Factors and Countermeasures of College Students' Psychological Fragility

Yanan Zhao

Xi'an peihua college

Abstract: This paper focuses on the psychological vulnerability of college students, aiming at analyzing its forming factors and putting forward targeted coping strategies. It is found that college students' psychology is influenced by many factors, such as personality traits and cognitive patterns, family rearing patterns and expectations, school academic pressure and mental health education, social competition pressure and network environment. Based on this, this paper constructs a coping system from four aspects: personal psychological adjustment, family support guidance, school education intervention and social cooperative security, and puts forward specific measures such as cognitive reconstruction, improving parenting style, perfecting campus psychological service and optimizing social support network. It is hoped that this research can provide theoretical reference for the practice of mental health education in colleges and universities, and help to improve the psychological resilience of college students and promote their healthy development.

Keywords: college students; Psychological fragility; Forming factors; coping strategy

引言

新时期,大学生心理脆弱问题已成为影响其成长发展的重要隐患。部分学生因挫折耐受力弱、情绪调节失衡,出现学业受阻、社交障碍等问题,甚至引发极端心理危机事件,引发社会广泛关注。鉴于此,开展大学生心理脆弱问题研究可帮助其提升心理调适能力;能为学校心理健康教育提供实践指引;且有助于培育健康向上的青年群体。本文将先阐述心理脆弱的表现与影响,再深入剖析多维度形成因素,最终构建多主体协同的应对策略体系。

1 大学生心理脆弱的表现与影响

1.1 心理脆弱的典型表现

1.1.1 情绪管理方面

部分大学生的情绪稳定性比较差,易受外界刺激引发剧烈波动。面对学业压力、人际矛盾等日常事件,常陷入焦虑、抑郁等负面情绪难以自拔,且情绪持续时间较长。例如,一

些学生因一次考试失利便长期自我否定,整日情绪低落;遭遇他人无意批评时,极易产生委屈、愤怒等极端情绪,甚至出现情绪崩溃的情况。同时,他们缺乏有效的情绪调节手段,既无法及时疏导负面情绪,也难以快速恢复积极心态,导致情绪问题逐渐累积。

1.1.2 认知偏差层面

认知偏差方面的脆弱性主要表现为对自我、挫折及外界关系的不合理认知。自我认知方面,要么过度自负,对自身能力评估远超实际,遭遇挫折后迅速陷入自我怀疑;要么过度自卑,放大自身缺点,忽视优势,难以建立稳定的自我认同。同时,对挫折的认知则存在绝对化、灾难化倾向,将偶尔的失败等同于自身能力的彻底否定,认为一次失误会导致人生“满盘皆输”,缺乏对挫折的客观理性判断。

1.1.3 行为反应角度

部分大学生在学习或者生活中遇到困难时总是选择逃

避、退缩甚至出现一些极端化的行为。面对困难任务时常以“能力不足”“没时间”等借口推脱，拒绝尝试；在人际交往中因害怕被拒绝、被否定，刻意回避社交场合，减少与他人的互动。此外，部分心理脆弱程度较深的学生还会出现自伤、自残等伤害自身的行为，以此宣泄内心压力；少数极端案例中，甚至会因无法承受心理重负而产生轻生念头或付诸行动。

1.2 心理脆弱对大学生个人发展的负面影响

1.2.1 学业受阻

心理较为脆弱的学生情绪往往也比较低落，而情绪的持续低落会降低学生的注意力与记忆力，导致课堂听课效率下降，课后复习难以集中精力，学习进度滞后。面对复杂的专业知识或难度较高的学术任务时，因认知偏差产生的“无法完成”的预设心理，会使其主动放弃努力，进而出现作业拖欠、考试挂科等情况。长期的学业挫败感又会加剧心理脆弱程度，形成“心理脆弱—学业下滑—更脆弱”的恶性循环，严重时甚至导致学生丧失学习信心，最终选择休学或辍学。

1.2.2 社交障碍

心理脆弱的大学生通常在人际交往中处于被动与较为敏感状态。因自我认知偏差，他们要么担心自身表现不佳被他人轻视，要么对他人的言行过度解读，容易误解他人意图，引发人际矛盾。在宿舍关系、同学交往中，难以包容他人差异，遇到分歧时倾向于逃避而非沟通，导致人际关系紧张^[1]。长期的社交退缩会使其逐渐脱离群体，缺乏有效的情感支持与人际互动，不仅影响校园生活质量，还会错失通过社交提升沟通能力、协作能力的机会，形成封闭的人际圈。

1.2.3 职业发展受限

一方面，心理脆弱的大学生在职业探索阶段因害怕尝试新领域、担心遭遇求职失败，往往不敢主动了解不同职业方向，导致职业规划模糊，错失优质发展机会。另一方面，求职过程中，面对激烈的竞争与面试压力，容易因紧张、不自信发挥失常，错失心仪岗位。即便顺利就业，进入职场后面对工作压力、职场人际关系等挑战，也因心理承受能力弱、应对能力不足，难以快速适应职场环境，影响职业晋升与长远发展。

2 大学生心理脆弱的形成因素分析

2.1 个人因素

从人格特质来看，内向敏感、神经质倾向比较明显的学生一般对外界负面反馈更为敏感，遭遇微小挫折便易陷入情绪内耗，难以快速自我调节。认知模式的局限同样关键，部分学生秉持“非黑即白”的绝对化思维，将“一次失败”等同“彻底无能”，缺乏对事物的辩证认知，遇挫后极易引发自我否定。此外，应对技能的缺失加剧了问题的严重性，

多数学生在成长过程中缺乏系统的挫折应对训练，面对学业压力、人际冲突等问题时，既不会主动寻求帮助，也无有效的自我疏导方法，只能被动承受压力，长期积累便导致心理韧性持续弱化，最终呈现脆弱状态。

2.2 家庭因素

众所周知，家庭环境与教养方式对孩子的心理状态具有非常大的影响。通常情况下，溺爱型教养方式下成长的学生，由于他们长期处于“被保护”的环境中，从未真正经历挫折考验，进入大学后独立面对生活与学习挑战时，极易因能力不足产生挫败感，进而陷入心理脆弱。而专制型家庭则通过高压管控与否定式评价，不断打击孩子的自我价值感，使其形成“我不够好”的深层认知，进入自主管理的大学阶段后，难以建立自信^[2]。此外，家庭氛围的不和谐与期望压力的传递不容忽视，父母长期冲突或离异会导致学生缺乏情感安全感，而“必须考研”“一定要进大厂”等过高期望，则将家庭压力转化为学生的心理负担，双重作用下心理脆弱问题更易凸显。

2.3 学校因素

一方面，大学课程难度的骤升、科研任务的压力以及奖学金、保研名额的激烈竞争，使部分学生长期处于高度紧张状态，一旦成绩波动便易产生焦虑情绪。另一方面，大学人际关系较高中阶段更为复杂，宿舍矛盾、同学间的隐性竞争以及师生关系的疏离，让缺乏社交经验的学生难以适应，孤独感与无助感持续累积。更关键的是，高校心理健康教育存在明显不足，多数学校的心理课程流于形式，心理咨询服务因宣传不足、预约困难等问题难以覆盖全体学生，学生出现心理问题时无法及时获得专业干预，导致问题逐渐恶化^[3]。

2.4 社会因素

现如今，社会环境越来越复杂，尤其是网络环境更是变幻莫测，这些因素都会影响大学生的心理状态。总体而言，就业市场的激烈竞争是主要压力源，“毕业即失业”的舆论渲染与用人单位对学历、经验的高要求，使大学生从入学起便陷入职业焦虑，担心未来发展而产生心理负担。同时，多元文化的冲击也带来认知困惑，传统价值观与现代思潮的碰撞、网络上多元价值观的交织，让部分学生难以建立稳定的价值体系，陷入自我认同混乱。此外，网络环境的负面影响不容忽视，短视频平台的“完美人设”引发攀比心理，网络暴力与不实信息加剧焦虑情绪，而过度沉迷网络则进一步弱化现实社交能力，多重社会因素叠加，不断侵蚀大学生的心理韧性，诱发心理脆弱问题。

3 大学生心理脆弱的应对策略

3.1 个人层面——主动重构认知，强化心理韧性

大学生应对自身心理脆弱问题的时候，个人需以主动姿

态开展心理调适与成长，筑牢抵御脆弱的内在防线。首先，认知层面应通过阅读心理书籍、参与成长小组等方式，识别并修正“非黑即白”等不合理思维，学会以辩证视角看待挫折，将“失败”重构为“成长契机”。其次，情绪管理上需掌握正念冥想、呼吸调节等实用技巧，在焦虑、抑郁情绪萌发时及时疏导，同时培养运动、绘画等兴趣爱好作为情绪释放出口^[4]。此外，还应积极主动提升自己的应对技能，遇到学业或人际难题时，积极向学长、老师求助，参与挫折模拟训练，在实践中积累解决问题的经验，逐步增强自我效能感，从根本上提升心理韧性。

3.2 家庭层面——优化互动模式，传递支持力量

为了培养出心理健康、积极向上的孩子，家庭必须转变教养理念与具体方式，摒弃陈旧教育思维，以温暖关怀给予情感支撑，用理性引导助力成长，为孩子营造良好家庭环境，提供坚实有力的支持。首先，改善不合理的沟通模式，家长需摒弃说教与否定，以平等倾听的姿态了解孩子的困惑，避免将“必须成功”的过高期望转化为压力，转而以“接纳不完美”的态度给予情感认可。其次，营造和谐家庭氛围，即便存在分歧也应通过理性沟通解决，减少冲突对孩子的心理冲击，让家庭成为情感避风港^[5]。同时，适度放手培养孩子独立性，在其遭遇挫折时，既不包办代替也不漠视指责，而是引导其分析问题、寻找解决方案，传递“有后盾但需自主成长”的支持信号。

3.3 学校层面——完善服务体系，筑牢干预防线

一方面，各大高校应打破“重理论轻实践”的传统教学模式，将心理健康课纳入通识必修模块，内容聚焦新生适应、情绪调节、人际沟通等实用主题，采用“案例研讨+团体沙盘”“心理剧展演+技能实操”等形式，避免照本宣科。另一方面，咨询服务要破解“供需错位”难题，考虑到专业心理教师数量有限，可采用“专职教师+兼职咨询师”补充力量。同时，学校还应积极开发“家校心理互通”数字化平台，借助该平台集成心理测评结果共享、学生创作动态展示、家长反馈直通等功能，实现信息实时互通。或者设立“心理教师—辅导员—家长”三方定期联席会议制度，针对学生情绪低落、创作瓶颈等具体问题，共同制定干预方案。针对一些

存在隐蔽性心理问题的学生开展“一对一”家长心理访谈，挖掘其潜在的心理风险。

3.4 社会层面——凝聚多方合力，营造支持生态

社会层面应努力整合资源形成协同效应，为大学生心理健康提供外部保障。一方面，政府可以出台系列政策拓宽就业渠道，企业需优化招聘标准与培训体系，媒体减少“就业焦虑”渲染，共同缓解职业压力。另一方面，净化网络环境，主流媒体应加强积极价值观引导，平台需强化内容审核，打击网络暴力，清理“完美人设”等不良内容，营造健康的信息环境。同时完善社会心理服务网络，推动社区心理服务站与高校合作，吸纳志愿者参与心理帮扶，为大学生提供校外心理支持，形成“学校主导、社会协同、家庭参与”的全方位保障体系。

4 结语

总而言之，大学生心理脆弱是个人、家庭、学校、社会多因素交织的复杂问题，既关乎个体成长，也影响社会发展。解决这一问题，需要个人主动调适筑牢内在根基，家庭优化互动传递支持，学校完善体系强化干预，社会凝聚合力营造生态。唯有四方协同、精准发力，才能系统性提升大学生心理韧性，助力其在挫折中成长，以健康心态应对人生挑战，为社会发展注入青春力量。

[参考文献]

- [1]任凤桃,张慧超,杨晓峰主编.大学生心理健康教育[M].南开大学出版社,2022.
- [2]丁志强.新时代大学生心理健康成长[M].重庆大学出版社,2024.
- [3]王东京,黄惠慧,肖梦洁.大学生心理危机干预的研究热点[J].校园心理,2025,23(1):20-后插2.
- [4]庄新新,卢兴谭.大学生心理健康教育工作探析[J].辽宁工业大学学报(社会科学版),2024,26(3):87-89.
- [5]王社晴.人工智能驱动大学生心理健康教育研究[J].锦州医科大学学报(社会科学版),2024,22(6):70-74.

作者简介:

赵娅因(1995.08-),女,汉族,陕西榆林人,硕士研究生,助教,研究方向为大学生思想政治教育。