

# 大学生心理健康现状及发展趋势探讨 ——基于南华大学学生心理咨询状况的分析

汪芳, 管河山<sup>①</sup>

(南华大学 经济管理学院, 湖南 衡阳 421001)

**[摘要]** 大学生心理健康教育问题日益突出, 已经成为高校教育的重要组成部分。文章首先探讨了国内大学生心理健康教育的现状, 而后就南华大学学生心理咨询状况展开探讨, 采用多项式拟合的方法就未来发展趋势进行预测, 结论表明大学生心理问题已经日益突出, 需要寻找合理的解决途径。通过研究分析, 对南华大学学生心理健康教育提出了若干建议。

**[关键词]** 大学生; 心理健康; 预测

**[中图分类号]** G64 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1673-0755(2010)04-0086-03

随着中国社会经济的发展, 激烈竞争对人才要求的提升, 个人成长将承受更大的竞争压力。作为高素质人才培养摇篮的高校, 其在校学生的心理教育面临着极大的挑战。随着国内计划生育的执行, 城镇来源的大学生中多为独生子女, 心理调节能力较差, 心理状态较为脆弱, 而来自贫困地区的农村学生, 因其经济原因造成部分学生的心理压力过大。在社会竞争日趋激烈的今天, 他们面临着学习压力、人际关系压力、情感困惑、就业压力和经济压力等诸多影响心理健康的因素, 因此探讨高校在校学生的心理健康现状, 寻找解决问题的途径, 已经成为高校教育的当务之急<sup>[1, 2]</sup>。

## 一 高校在校学生心理问题的主要表现

随着社会竞争的激烈, 高校在校大学生面临多方面的挑战和压力, 其心理成长表现出多方面的问题。在学习因素方面, 高校学习是一个全新的环境, 如何立足一个全新的学习环境, 获取自己的全面发展, 并赢得自己的一席之地, 已经成为高校在校大学生所面临的一大难题, 造成大学生入学后很容易产生多种适应性心理问题。在情感因素方面, 处于青春期、考虑问题比较简单、感情容易冲动的高校在校大学生, 在如何处理恋爱的问题上常常感到困惑以致引起心理失调, 给高校学生带来了一系列的心理问题。在人际关系因素方面, 大学生正处于人生观、价值观和道德观形成与稳定的关键时期, 他们与人沟通, 渴望被人理解。但是由于缺乏基本的人际交往知识和技巧, 致使人际关系不和谐, 容易造成一些压抑和焦虑情绪。高校在校学生的心理健康问题比较复杂, 其产生的缘由也较多, 此外诸如环境因素、家庭因素等都将对大学生的心理健康教育造成不同程度的影响。

## 二 南华大学的学生心理健康状况分析

本文收集南华大学的心理咨询人数的历史记录来进行探讨, 并采用分段平滑法<sup>[3-5]</sup>和多项式拟合的方法<sup>[5, 6]</sup>来分析南华大学在校学生的心理状况。

### (一) 数据

为了研究南华大学在校学生的心理问题, 特此收集了学校心理咨询中心的咨询学生数的相关数据记录。数据包括两个部分: 原弘辰公寓心理咨询(2003.9-2006.6)和南华大学中心心理咨询(2007.6-2010.5)的数据, 以月为单位记录每月到心理咨询中心咨询的学生人数。

绘制 2004、2005、2008 和 2009 四年的月份数据的曲线图, 如下所示:

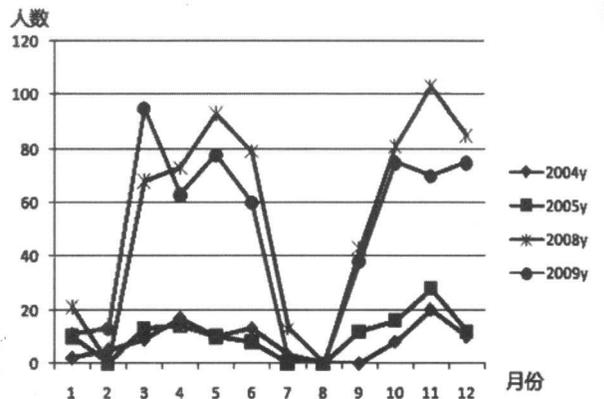


图 1 原始数据的曲线图

**[收稿日期]** 2010-05-22

**[作者简介]** 汪芳(1964-), 女, 湖南衡阳人, 南华大学经济管理学院馆员。

<sup>①</sup>南华大学经济管理学院讲师。

显然, 咨询学生人数在 2 月和 8 月处于低谷期, 其原因是学校寒暑假, 学生离校人数较多的原因。

(二)趋势分析

本文采用分段平滑的方式, 来分析数据的趋势和周期特性。

1. 季节周期性分析

首先对数据的季节性特点进行分析, 统计每个季度的咨询人数, 并剔除不完整的数据 (某个季度的月记录数据缺失)。计算公式为:

$$X_i = \frac{\sum_{j=1}^3 X_{ij}}{3} \tag{1}$$

其中参数  $i = \{1, 2, 3, 4\}$ , 表示季度的编号 (第几个季度); 参数  $j$  表示某个季度内的月份编号 (第几个月份)。经过处理后, 得到两个新数据记录集, 得到原弘辰公寓心理咨询 (2003 年第四季度——2006 年第二季度) 和南华大学中心心理咨询 (2007 年第三季度——2010 年第一季度) 的数据, 如下图所示:

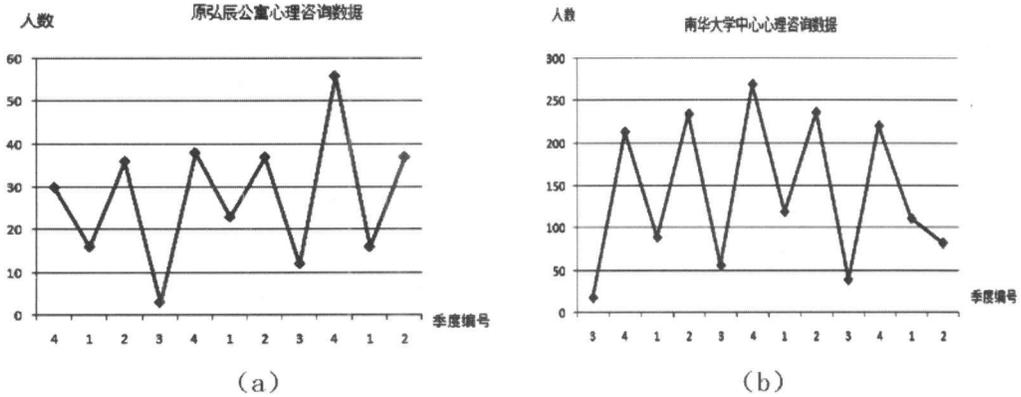


图 2 季节周期性的曲线图

从曲线图来分析, 易见第一季度和第三季度的咨询人数偏低, 第二季度和第四季度的咨询人数偏高, 这主要是由高校寒暑假的影响造成, 寒暑假学生离校人数较多的原因, 心理问题的咨询人数较少。

2. 年度趋势变化

其次, 对数据的年度变化趋势进行分析, 考虑到部分年度的部分月份数据记录缺失, 我们计算每个年度的平均咨询人数, 计算公式如下:

$$Y_i = \frac{\sum_{j=1}^{12} Y_{ij}}{12} \tag{2}$$

其中参数  $i = \{2003, 2004, \dots, 2010\}$ , 表示年度的编号 (第几年); 参数  $j$  表示年度内的月份编号 (第几月份)。统计每个年度的平均咨询人数, 得到一个新数据记录集 (原弘辰公寓心理咨询和南华大学中心心理咨询按照时间合并), 绘制曲线图, 如下所示:

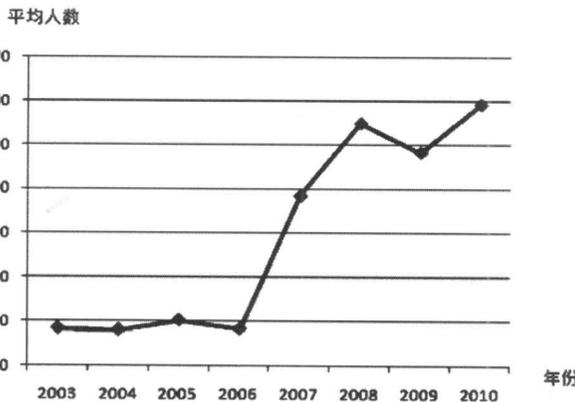


图 3 年度趋势变化的曲线图

显然, 南华大学心理咨询的年度平均数越来越多, 这表明, 近年来大学生心理问题日益严重。迫切需要引起足够的重视, 并寻找解决此问题的方法。

(三)趋势预测

本文将对曲线进行短期预测 (未来若干年内), 即根据上述分析所得到的年度平均数, 进一步采用预测方法来进行分析, 对南华大学在校学生的心理问题发展趋势进行预测, 并建立心理咨询人数与时间变量之间的预测模型。

首先分析曲线的某些特征。咨询人数应该存在一个上限和下限, 即位于  $(a, b)$  之间, 其中  $a = 0$ ,  $b$  为某个正整数。尽管图 3 中的曲线下波动, 但其纵坐标取值必位于  $(0, b)$  之间, 即曲线向左不可能无限制下降或向右不可能无限制上升。但就短期的曲线变化而言, 南华大学的咨询人数将继续增长, 还未接近上限。本文采用多项式回归的方法进行拟合。实验时对时间变量进行重新标号, 记为  $t = \{1, 2, \dots, 8\}$ , 多项式的最好次项定位  $t^7$ , 采用 SAS 软件<sup>[7,8]</sup> 进行分析, 并采用了逐步回归的方法选择变量。得到的回归模型如下:

$$Y = 5.64 + 0.94t^7 \tag{3}$$

其中统计量  $F = 33.94$ ,  $P > F$  的取值为  $0.0011$ , 表明模型通过统计检验, 此外模型的拟合优度参数  $R^2 = 0.8498$ , 表明该模型的拟合效果较好。

根据得到的模型, 对 2011 年和 2012 年的数据进行预测, 得到咨询年度平均数分别为 81.78 和 99.64 (年度总人数为 982 和 1196)。通过以上分析可知, 未来若干年内, 南华大学在校学生的心理咨询数将继续上升。主要原因有两个方面: 一是大学生对心理咨询的态度有所改观, 愿意接受心理咨询, 二是大学生的心理问题日益严重, 迫切需要寻找更为有效的途径来解决问题。

### 三 心理教育的对策研究及建议

通过对大学生心理现状分析,提出以下建议,力求改善南华大学在校学生的心理状况,为国家发展培养更多的高素质人才。

#### (一)确立心理教育的应有地位

确立心理教育的应有地位是大学生心理教育的前提。大学生心理教育工作是学生日常教育与管理工作的主要内容之一,是高校全体教职员工,特别是一线辅导员义不容辞的责任。高校要高度重视大学生心理教育工作,摆正心理教育在学生教育工作中的应有位置,将其纳入教育目标,努力营造有利于大学生健康成长的良好氛围。

#### (二)开展各种活动,传播心理知识

针对不同年级、不同类型的学生具有针对性地开展不同内容的讲座。同时利用校内各种传播媒介影响大学生健康成长,唤起大学生对优化心理素质,提高心理健康水平的自觉要求,营造人人关心心理素质、重视心理健康的良好文化氛围。

#### (三)聘任专职的心理辅导员

高校辅导员是高校学生工作最基层的领导者、组织管理者和协调者,既是教与学双向交流的信息员,又是学生生活的服务员,因而最了解学生的思想。他们应对学生中出现的心理问题提出解决的办法,这就要求辅导员具备心理卫生方面的知识以及解决心理问题的实践经验。因此把心理卫生知识的培训作为辅导员上岗前的必修课是非常必要的。因而辅导员应构建一组沟通的平台,在生活中关注学生的一言一行,发现学生中的异常行为和思想,及时对其进行干预和纠正。

#### (四)加强生涯规划的教育

心理健康通识课以生涯规划为蓝本,是心理健康教育与大学生生涯规划的有机统一。生涯规划的概念最早源于20世纪初美国的职业辅导领域,后来发展为以毕生发展的观点来看待职业辅导,将职业行为置于人类发展的整体架构中加以考察,从而形成了生涯规划。心理健康通识课的目标之一就是帮助学生习得自我成长的能力,而生涯规划则是旨在帮助学生发展出自我成长的一种调节机制。大学生在生涯规划的过程中实现着心理健康,心理健康继而影响着生涯规划的整个过程,两者是相互依存,相互促进的有机统一。

#### [参考文献]

- [1] 孙峻,吴玉华.关于高校大学生心理教育对策的思考[J].长春师范学院学报(自然科学版),2009(3):128-130
- [2] 占华,卢晓文.大学生心理亚健康状况及成因分析[J].中国校医,2010(2):160-161
- [3] 肖辉.时间序列的相似性查询与异常检测[D].复旦大学博士学位论文,2005
- [4] 梁建海,杜军,冀捐灶.多元飞行数据的时间序列相似性搜索方法[J].计算机工程,2007(3):37-39
- [5] 易文胜.一种数据平滑法—高阶多项式分段逼近曲线拟合法[J].声学与电子工程,1997(1):36-39
- [6] 袁小庆,史仪凯,王萑.眼震检测中眼动曲线拟合方法研究[J].计算机仿真,2009(2):345-348
- [7] 高惠璇.SAS系统 SAS/STAT 软件使用手册[M].北京:中国统计出版社,1997
- [8] 岳朝龙,黄永兴,严忠.SAS系统与经济统计分析[M].北京:中国科学技术大学出版社,2003

## Research on College Students' Mental Health Education

— analysis based on psychological counseling status of college students from University of South China

WANG Fang GUAN He-shan

(University of South China, Hengyang 421001, China)

**Abstract** Many researchers have paid attention to the mental health education, which is a vital part of college education. This paper studies the background of mental health education firstly, and then extend our research about University of South China using polynomial fitting method to analyze the future of mental health. The results suggest that the psychological problems have been serious increasingly. Finally, some useful suggestions about the mental health education of University of South China are presented.

**Key words** college student; mental health; prediction