

普通高校大学生心理障碍的健康性干预分析

符 巍

(南华大学 体育教学研究部 湖南衡阳 421001)

[摘要] 大学生因为面临着日趋增加的学习和就业的压力、人际交往的困惑以及进入大学后在同类群体中的优势减弱的强烈反差等诸多问题,成为心理状态脆弱、心理冲突和情绪行为问题的高发群体。因此,通过对大学生心理障碍进行科学性健康性干预的分析,保障他们的健康成长,直接关系到国家和民族的兴衰,更是关系到全民健身公共服务机制的革新和全民健身计划更好更快的推进。

[关键词] 大学生; 心理障碍; 健康性; 干预; 分析

[中图分类号] G64 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1673-0755(2011)03-0073-02

大学生心理障碍是指大学生在进入大学校园生活后,因受到各方各界的压力和刺激而使其智能、情感和意志力等方面在发育的过程中受到阻碍,其认识问题、分析问题和解决问题的能力出现不正常现象,进而在心理上感受痛苦,行为上表现异常,人际关系也不和谐,最终导致其学业失败和社会功能丧失^[1]。大学生是国家的未来,他们的发展好坏将直接关系到社会的发展方向。高校是大学生从校园迈向社会的过渡,它不仅是大学生从不成熟到成熟的转型期,同时更是人生一个脆弱和危险的时期。因此,对普通高校大学生心理障碍进行健康性干预的研究也就顺理成章的成为当前所有高校教育工作者工作当务之急。

一 普通高校大学生心理健康现状

在现代社会中,我们通常所说的健康不再仅仅指身体健康,还包括健康的心理和健全的人格,因此,健康是对人的身心生存状态的一种概括。世界卫生组织(WHO)指出:健康,不仅是没有身体缺陷和疾病,还要有完整的生理、心理状况和社会适应能力。由此可见,心理健康是健康的一个重要组成部分。在心理研究领域,心理健康标准是一个十分重要的理论问题。世界精神卫生协会在1946年第3届国际心理卫生大会上明确指出心理健康的四项标准,第一、身体、智力、情绪十分调和;第二、适应环境,人际关系中彼此能谦让;第三、有幸福感;第四、在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活^[2]。

在我国大学生作为文化层次较高的群体,他们是否身心健康、人格健全、全面发展,对于国家未来的发展起着举足轻重的作用。但目前我国大学生的心理健康状况不容乐观,大

量研究显示:大学生群体中存在心理健康问题的人数要高于一般的社会青年,且存在着不同程度的心理健康问题的比例日趋增多。1989年国家教委对12.6万名大学生进行了调查,发现20.23%的学生有心理障碍或各种心理问题,到1998年这个比例上升到40%^[3];在对北京地区23所高校600多名在校大学生进行心理素质调查测试,发现20%~30%的大学生有不同程度的心理健康问题,其中16.5%的学生存在中度以上的心理障碍^[4];马建青对国内权威性杂志《中国心理卫生杂志》进行统计后得出:大学生是心理障碍的高发群体;另据江苏、江西、山东、上海等省市一些高校对大学生心理素质状况跟踪调查,大学生中有抑郁、焦虑、社会恐惧、自卑、过分依赖、神经衰弱等心理疾病的人数要高于一般社会青年,且中度以上心理障碍的学生有上升的趋势^[5]。

二 普通高校大学生心理障碍健康性干预模式的构建

大学生心理障碍的健康性干预是通过教育和引导的方式对大学生的认知改善,帮助其做出正确的决策,从而改变其行为方式的过程,整个过程是一个复杂而必需的过程。通过一定的手段使大学生学会自我剖析、自我评价、自我激励、自我设计、自我调控、自我教育、自我医治^[6],是大学生心理障碍健康性干预的首要工作,让他们能维护自己健康的心理,使他们能主宰自己健康的人生,这也是大学生心理障碍健康性干预的最终目标。

(一) 设立独立的心理保健教育课程,以高校现有的教学条件为平台,通过授课使学生了解并掌握一定的心理学知识,从而优化自身的心理素质

心理保健教育是心理障碍健康性干预模式的基础,一般

[收稿日期] 2010-12-26

[基金项目] 2010年度湖南省教育厅科研基金项目资助(编号:10C1169);湘财教指项目资助(编号:[2010]75号)

[作者简介] 符巍(1980-),男,湖南益阳人,南华大学体育教学研究部讲师。

由众多教学机构共同完成,是整个心理障碍健康性干预体系中涉及内容最广、覆盖面最大、历时最长的。目前国内外的研究一致表明大学一年级是大学阶段的高应激期,也是易于产生心理问题的时期。因此,一年级应是学校心理保健重点关注阶段,对大学生在刚进入大学即进行心理保健教育,进行早期的心理干预是非常必要的。

普通高校中,二级学院的学生考入大学时分数相对其他本科生要低,加之毕业之后所获得的学业文凭的不同,由此不少学生的自我认知开始产生偏差。不少就读二级学院的学生从心理上就认为低人一等,从而在学校生活学习过程中产生压抑、苦闷、困惑等心理,进而对自己的学习能力、工作能力等不能有正确的自我评价,甚至带有贬低自我能力的消极态度。因此,他们对新的校园生活缺乏应有的积极态度,缺少青年人应有的朝气和活力,表现出对学习无兴趣,有些还伴有不满的牢骚,甚至于吸烟、酗酒、缺乏公德等自暴自弃的行为现象不断出现。大学生的这种心理一方面是由于主观自我意识中的理想状态与客观实际差距过大造成,另一方面也反应出国家对二级学院的宣传不够而让大学生在入学前产生认知上的偏差。如不及时进行科学的教育引导,改善其认知,使其学会自我激励、自我调控、自我医治来改变其行为,就势必会影响该生的学业和身心健康,形成某种程度的心理障碍。

(二) 建立健身俱乐部,通过运动锻炼,改善大学生们的情绪,增强其意志力和耐力,降低其不良的应激反应

“适量运动”是维多利亚宣言“健康四大基石”的主要内容,是健康生活方式之一。宋海燕在对南华大学2009级女生随机抽取进行健美操教学实验,通过对实验女大学生16PF量表二元个性因素对比分析发现,实验组与对照组相比心理健康与创造力标准分平均值升高($P < 0.01$)差异具有非常显著性;新环境中成长能力个性因素标准分平均值由20.86提高到21.80,经统计学检验 $P < 0.05$,差异具有显著性。根据量表标准解释可知心理健康、创造力及新环境中成长能力三种个性因素均是分值越高,人格越健全。由此表明健美操教学可以培养和提高创造力及环境适应能力等,改善大学生们的情绪、增强其意志力和耐力、降低其不良的应激反应从而消除大学生心理障碍促进心理健康(见表1)^[7]。

表1 健美操教学实验后二元个性因素总体对比分析

二元个性因素	对照组	实验组	t	P
适应与焦虑型 X1	4.76 ± 1.11	4.79 ± 1.25	0.134	0.89
内向与外向型 X2	7.14 ± 1.59	7.63 ± 1.65	1.87	0.06
情感用事与安详机警型 X3	5.89 ± 0.86	5.78 ± 1.46	-0.59	0.55
怯懦与果敢型 X4	4.89 ± 0.71	4.70 ± 1.38	-1.08	0.28
心理健康 Y1	23.55 ± 3.64	25.05 ± 3.11	2.80	0.0056**
专业成就 Y2	48.81 ± 5.39	48.65 ± 5.85	-0.18	0.86
创造力 Y3	72.28 ± 5.94	75.04 ± 5.83	2.97	0.0034**
新环境中成长能力 Y4	20.86 ± 3.37	21.80 ± 2.29	2.06	0.04*

(三) 开设高校心理辅导与治疗机构,开展团体辅导和个别辅导,变革认知,加强自信,改善心态

学费的增加,物价上涨,贫富分化致使学校中贫困生队

伍越来越大。贫困学生在大学校园的学习和生活过程中通常会遇到心理和经济上的双重压力。由于这些压力,大多数经济困难学生经常回避社交活动,即使能参加一些社交活动,但在与人交往时往往总是心存芥蒂。长期以来,就会养成独来独往的性格,减少与其他同学的接触;同时,由于自身形成的不良性格而不善于调节自己的情绪,通常在与同学相处时心理过于敏感,容易误解同学之间的善意关怀。这些同学绝大多数不喜欢交际,不愿意参加集体活动,在人际交往中比较被动或自闭,更不愿意参加需要经济上有投入的活动。由于对集体活动的抗拒与退避,大学生生活的交际范围也会大幅度减少,导致人际交往能力相对较差,最终恶性循环,形成心理障碍。因此在干预模式中,除了通过提供助学贷款等方式免除学生的经济压力,还应及时通过开展团体辅导和个别辅导,鼓励贫困生参与学校活动,对其循序善诱,让贫困生负责一些集体活动的组织,从而使其加强自信、改善心态,缓解心理压力,消除心理障碍。

(四) 设立高校读书日,通过提供书籍、报刊进行阅读治疗,起到心理平衡、领悟的作用,从潜意识中改善大学生不良心理习惯,提高心理健康水平

大学生的余暇生活可以理解为:除了所有教学教育计划所安排的活动(上课、实验等)和为完成教学培养计划的活动(做作业等)及满足基本生存的活动之外的时间,可供学生自由支配,用于自学、交往、娱乐和体育活动等^[8]。有调查显示,大学生余暇生活最喜欢的活动类型依次为:文化娱乐、上图书馆、体育健身、社交活动、其他、社会活动^[9]。马克思主义认为,个体的需要是个体行为积极性和动力的源泉和基础,人有了物质方面与精神方面的需要,才会产生行动的积极性。因此,通过提供书籍、报刊进行阅读治疗,能起到心理共鸣、净化、平衡、暗示、领悟的作用,从而提高大学生心理健康水平。

三 结语

大学生的健康教育不应只是关注他们有无心理疾病,心理机能是否呈正常水平状态,还应强调个体如何从一般健康的心理水平向更健康的心理水平发展。大学生心理障碍健康性干预应该成为大学生健康教育不可缺少的部分,其相关研究也期待新进展,但大学生心理障碍健康性干预模式在绝大多数普通高校尚未完全建立,学校相关制度的制定、相关人员的培养与配置以及经费和硬件设施的投入等问题亟待解决。

[参考文献]

- [1] 王凤丽. 大学生心理健康评估及心理障碍干预模式研究[J]. 卫生职业教育, 2008(5): 151-153.
- [2] 姜智. 心理咨询与心理健康(第2版)[M]. 海口: 南海出版公司, 2005: 6.
- [3] 章竟思, 史亚娟. 大学生心理健康问题的调查与思考[J]. 中国高教研究, 1999(5): 86-87.
- [4] 陈晓妹. 导致大学生心理健康问题的多因素分析及其运动调适[J]. 南京体育学院学报, 2006(2): 104-106.

(下转第95页)

- [12] 陈涌. 为文学艺术的现实主义而斗争的鲁迅[J]. 人民文学, 1956(10): 36.
- [13] 周扬. 在全国第一届电影剧作会议上关于学习社会主义现实主义问题的报告[M]//周扬文集(2). 北京: 人民文学出版社, 1985: 217.
- [14] 林语堂. 吾国与吾民[M]. 西安: 陕西师范大学出版社 2006: 19.
- [15] 梁漱溟. 中国文化要义[M]. 上海: 上海世纪出版集团、上海人民出版社 2005.
- [16] [以色列]S. N. 艾森斯塔特. 反思现代性[M]. 旷新年, 王爱松, 译. 北京: 三联书店 2006.

Penetrating 30 Years of Development after Liberation to the Extremalization of Literary Critics

ZOU Xu-lin ,TAN Gui-lin

(Hunan Women's University ,Changsha 410004 ,China)

Abstract: While penetrating the extremalization to literary critical events of 30 years after liberation from two aspects of politics and culture , this paper further discloses the political and cultural reasons concealing behind this phenomenon of the extremalization. The two confrontations , one between different modern political and cultural cases , the other between the cultural tradition of departmental selfishness based on Chinese family ethics and individuals , mainly contribute to the extremalized development of literary critics. This political interpretation provides us with some important insights to rationally examine the social events in the area of literary critics , and also to enhance the healthy development of literary critics.

Key words: literary critics; extremalization; modernity; confrontation

(上接第74页)

- [5] 邱美玲. 大学生心理问题的成因及其对策[J]. 江西广播电视大学学报 2002(2): 16-20.
- [6] 李心天. 你的服务对象是一个什么样的人[J]. 中国心理卫生杂志 2003(1): 63-64.
- [7] 宋海燕. 健美操对女大学生人格特征影响的实验研究[D]. 湖南师范大学硕士学位论文 2009: 32-33.
- [8] 胡仕勇, 康恒元. 大学生闲暇生活行为倾向研究[J]. 当代青年研究 2001(4): 35-39.
- [9] 黄玉山, 陈南生, 陈宝玲等. 中国大学生健康状态与生活行为的调查研究[J]. 体育学刊 2008(5): 72-76.

Analysis on the Health Interventions towards College Students' Psychological Impediments

FU Wei

(University of South China ,Hengyang 421001 ,China)

Abstract: College Students , as the well-educated group , bear the heavy burden of the history. Nowadays , though the idea of "Health comes the first" has penetrated into our lives , more and more college students are confronted with puzzles from study , employment , communication and competition , which make them the most fragile group with psychological problems. Therefore , the scientific health interventions towards college students' psychological impediments can not only guarantee their growth , but also impel the national fitness project and the innovation of its public service system.

Key words: college students; psychological impediment; health; intervention; analysis