

基于校园文化视角的大学生心理健康“软环境”建设研究

文 莉

(南华大学 文法学院 湖南 衡阳 421001)

〔摘 要〕 大学生心理健康问题已成为社会关注的热点问题之一。文章试图从校园文化的视角,研究培育大学生健康心理的校园“软环境”。文章认为校园文化的三个结构维度,即精神文化、制度文化和物质文化,分别对大学生心理“质”的健康和“关系”健康,有着不同程度的影响,因而共同构成了培育大学生健康心理的“软环境”。进一步地,文章对有益于学生身心健康的软环境建设,提出了有意义的建议。

〔关键词〕 校园文化; 大学生; 心理健康; 软环境

〔中图分类号〕 G112 〔文献标识码〕 A 〔文章编号〕 1673-0755(2011)04-0075-04

大学生心理健康问题已成为社会普遍关注的热点问题之一。研究发现,当代大学生存在的心理健康问题主要有:适应性问题、人际关系问题、情绪问题、学业问题、恋爱及意识困扰问题、就业和发展问题等。这些心理健康问题不同程度地表现出焦虑、自卑、压抑等心理状况,影响大学生的健康发展。吴平、陈福国对上海4所高校1533名大学生进行的调查研究,发现SCL290评定中,阳性项目数和各因子得分均显著高于国内常模(18~25岁),差异具有统计学意义($P < 0.05$ 或 $P < 0.001$),学生中存在心理健康问题者占28.4%,显示大学生心理问题高于全国青年群体^[1]。相似地,罗增海、程绍珍、杨明进行类似的研究,也证实大学生的心理健康问题明显高于平均水平,而且似乎呈现上升趋势^[2,3]。

大学生普遍的心理问题必然导致一个严肃的课题,即如何塑造和培育健康的大学生心理,这是高等教育应该承担的职责。目前各高校也开展了各种形式的心理健康教育,如:开设心理辅导课程,在德育中渗透心理健康教育,设立心理信箱、心理热线、心理咨询室等。来自社会心理学的研究表明,人的一切活动,不论是心理活动还是行为活动,均受到其所处外部环境的影响。校园作为大学生主要的活动场所,其所提供的环境和氛围对于大学生的心理健康,具有重要的影响。本文试图从文化的视角,探讨校园文化对于大学生心理发展的影响及其作用机制,为建设有益于学生身心健康的外部软环境提供建设性支持。

一 大学生心理健康的标准与表现形式

研究表明,人的心理是一个处于不断发展变化之中的相对状态,它与个体的年龄、性别、社会身份、文化背景等息息

相关。因此,不存在恒定的心理健康标准。但在现实生活中,人们通常依据直接或间接的经验,采取思辨的方式来确定心理健康标准。在实践中,我们认为,大学生的心理健康包括两个层面,六个维度标准(如表1所示)。

表1 大学生心理健康标准与表现

大学生心理健康标准与表现			
“质”的心理健康		“关系”心理健康	
维度	表现	维度	表现
情绪健康	情绪稳定、积极	自我评价正确	自我定位恰当
意志健全	自觉、果断	人际关系和谐	广泛而深厚的人际关系
人格完整	人格健全、完善	社会适应正常	积极适应环境

第一个层面是个体心理“质”的健康性。包括三个维度:

其一是情绪健康。情绪健康是个体心理健康的重要标志,其主要表现为个体经常性的情绪稳定和心情愉快。具体包括:积极情绪多于负性情绪,富有朝气,乐观开朗,对生活充满希望,同时情绪稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄,在不同的环境条件下能够作出恰当的情绪反应。

其二是意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时,所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的个体在各种活动中都有较明确的目的性,能恰当地作出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题。在困难和挫折面前,意志健全者能采取合理的反应方式,在行动中控制情绪,而不是行动盲目、顽固执拗,畏

〔收稿日期〕 2011-04-29

〔作者简介〕 文莉(1974-),女,湖南衡阳人,南华大学文法学院讲师。

惧困难。

其三是人格完整。人格是指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格,个人的所想、所说、所做都是协调一致的。具体表现为人格结构各要素的完整统一、正确的自我意识、自我认知的同一性,以及能够以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

第二个层面是个体“关系”层面的心理健康,主要体现在自我认知的准确性和社会关系的协调性,具有三个标准:

其一是自我评价正确。正确的自我评价乃是大学生心理健康的重要条件,也是人际关系和谐的前提。个体通过自我观察、自我判断和自我评价,恰如其分地认识自己。表现在为人处事方面,能够恰如其分地摆正自己的位置,既不以自己高于别人而自傲,也不以低于别人而自惭形秽,能够自我悦纳,接受自己,正视现实,积极进取。

其二是人际关系和谐。良好的人际关系是事业成功与生活幸福的前提。其表现为:乐于与人交往,既有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋友。在交往中,既能保持独立而完整的人格,又能客观评价别人和自己,善取人之长补己之短,交往动机端正,宽以待人,乐于助人。

其三是社会适应正常,即个体与客观现实环境能保持良好而协调的秩序。具体表现为:能通过客观的观察以取得对社会的正确认识,以有效的办法应对环境中的各种困难,还能够根据环境的特点和自我意识的情况,努力进行协调或改善环境,以适应个体的需要,或者改造自我以适应环境的变化。

大学生作为特定年龄段的人群,除了上面较为普适性的标准外,其心理健康还表现为心理行为应符合大学生的年龄特征,应具有与年龄和角色相应的心理行为特征。

二 校园文化在大学生心理健康培育中的作用

(一) 校园文化的概念与内涵

萨姆特等一批学者认为,文化是一种积淀物,它是人类在社会生活中所创造的精神财富和物质财富的总和。大学校园文化从广泛的意义来说,是指大学内部的一切活动及活动方式,而狭义的大学校园文化则专指大学精神文化,是在大学发展历史过程中逐渐沉淀而形成的、反映着师生在生活方式、价值取向、思维方式和行为规范上有别于其他社会群体的一种团体意识和精神氛围。事实上,从文化的一般概念来看,任何特定群体或者组织的文化,均不是单一维度的。校园文化亦如此。根据沙因等学者关于组织文化的结构模型^[4],校园文化可以概念化为一个三维结构,即精神文化、制度文化和物质文化(图1示)。

精神文化是整个校园文化的核心,主要指校园内流行而公认的价值取向,表现为校园流行的价值观念,以及由价值观念直接影响的治学求学、为人处事的思维模式。鉴于高等学校不仅是人类知识发明与创新的宝地,更是引领人类精神文明的圣殿。因此,校园的精神文化不仅受到世俗文化的影响,更以其独特的魅力,通过其浸蕴其中的学子,成为穿透和引领人类精神文明的曙光。在具体的表现形式方面,校园精

神文化往往高度凝聚在其特定的校训上。例如,哈佛大学的“让真理与你为友”、牛津大学的“上主是我的亮光”,以及北京大学的“思想自由、兼容并包”、清华大学的“自强不息,厚德载物”、浙江大学的“求是创新”、复旦大学的“博学而笃志,切问而近思”等校训,无不深刻反映了不同高校所追求和塑造的校园精神文化。

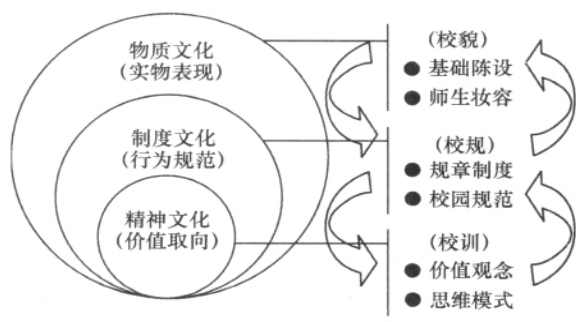


图1 校园文化概念与内涵

校园文化的第二个层面是制度文化,主要表现为各类校规校纪,包括正式的规章制度和非正式的校园规范,是校园精神文化在治学、求学、治校等程序和伦理秩序方面的直接反映,并深受校园精神文化的影响和制约。不同的校园价值取向,必然导致不同的校园规范与治校制度,并进而影响到校园物质文化的发展与演化。因此,校园制度文化是精神文化和物质文化的桥梁。

校园文化的第三个层面是物质文化,主要表现为校容校貌、基础陈设,甚至师生妆容。在文化构成的定义中,物质文化常常又被称之为要素文化,是文化内涵最为直观的部分。文化从来不是抽象的,校园的一草一木、一楼一舍、一器一物、一举一动,均是校园文化的物质体现。它们昭示着校园独特的精神文化和制度文化,同时又彼此影响,通过实物事件的引入、创新,来推动校规校训的变革。

不同的校园文化,均可以从上述三个层面来进行评价和衡量。

(二) 校园文化对大学生心理健康的影响

人是环境的产物,而文化既构成且影响人的生存环境和生活方式,因此,人的生活无不受着特定文化熏陶的影响,并随着文化的演化而变化。校园文化具有极强的渗透性和感染力。它通过精神、制度和物质三个层面,渗透于学校的一切活动中,贯穿于校园生活中的各个方面,使处于这个环境中的每一个成员均深受其影响,从而实现人们对人们思想、行为、心理和生活方式的塑造。正如哲学家杜威所言,有意识地控制未成熟者,唯一的方法就是控制他们的环境,让他们在这个环境中行动、思考和感受^[5]。

直观来说,庸俗的校园文化将导致攀炎附势、功利主义、拜金主义等价值取向,酿就不良的校风、学风。大学生处在这种紊乱无序、懈怠懒散的校园环境中,容易产生冷漠、烦闷、嫉妒、厌倦等消极情绪,产生心理受挫感。畸形的校园文化不仅影响大学生的精神面貌、情绪生活与行为方式,而且由于它对个体的长期作用和影响,给大学生个体的心理上会

印刻难以磨灭的阴影,造成大学生个性和人格发展上的严重障碍,致使个体心理扭曲,甚至产生心理变态与疾病。反之,良好的校园文化环境和精神氛围,则可以促进学生产生内部心理变化,通过最深刻最微妙的方式植入学生的大脑深处,形成稳定健康的文化意识,使他们的判断和行为无不处于一种下意识的控制状态,导致他们能正确地评价社会和认识自我,并能稳定地指导自己对未来生活、理想作出正确的判断和选择。

结合校园文化的构成与大学生心理健康标准,校园文化对于大学生的心理影响可以划分为两个层面:对“质”的心理健康影响和对“关系”心理健康的影响。

校园文化对于大学生“质”的心理健康方面的影响表现在三个方面。首先,校园文化通过其精神层面、制度层面和物质层面,发挥高度的情绪、情操陶冶功能。健康的校园文化,包括积极的价值观念、理性的思维模式,完善的制度和规范、布局合理的基础陈设,可以在潜移默化中陶冶学生的情操、净化他们的心灵,养成他们高尚的道德品质、行为习惯和积极健康的情绪,产生“如芝兰之室久而弥芳”的教育效果。于潜移默化之中感染人的情绪、陶冶人的情操,美化人的心灵。其次,校园文化具有良好的意志培育和锻炼功能。价值观念通常与个体的意志相关联,积极健康的价值观念有利于培育坚强完整的意志,同时,校园制度文化中的各类规章制度和规范,其严格和公平程度有利于考验、磨砺个体的意志和精神。“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”,即此意之真实体现。最后,校园文化具有人格塑造的功能。在学生不断成长、其人格不断塑造的过程中,校园文化扮演着重要的角色。首先,校园精神文化中的的价值观念、思维模式,制度文化中共同的行为规范,潜移默化地影响学生的价值取向和规范标准。比如人格的一些特质如信念、价值观、气质等是难

以直接传授的,更多的是通过潜移默化的作用而间接获得的。另一方面,校园中的物质文化中,楼阁馆舍、一草一木均能够体现一所所宣扬的人格标准,并为学生个性的成长提供着或自由、或压抑的空间和实物参照。

校园文化对于个体“关系”心理健康的影响也表现为三点。其一,大学校园文化规范约束着个体的自我评价。大学校园中所刻意宣扬的价值取向、思维模式,各类规章制度、行为规范,以及物质层面的参照物,均严重影响到浸蕴其中的学子对自身的评价、判断和定位,“我是谁”的问题很少有先验和固定的答案,大学阶段成长是探索该问题最为重要最为敏感的阶段,外在的精神、物质方面的参照性,通常会使个体在无知无觉中进行自我归类,以满足个人的精神层面的归属需求。其二,校园文化影响到个体人际关系的协调和处理。良好的人际关系不仅取决于协调技能,更加取决于个体自我准确的认知和定位。过高、过低的自我评价均会导致人际关系处理的失调。校园文化所表现的规范功能不仅可以锻炼和潜移默化地提高个体的人际技能,更为重要的是避免个体自我认知的错位。一定的校园文化为生活其内的大学生在评定自己的品质、行为和人格等方面,提供了内在的尺度和标准。它使大学生自觉地约束自己、规范自己,使之符合群体的规范,从而达到人际关系的和谐。最后,校园文化影响个体的社会适应。在健康的校园文化熏陶中,培育良好的情绪、坚强果敢的意志、完善健全的人格、准确的自我评价和定位,以及和谐的人际关系能力,自然能够增强个体的社会适应性,或者,至少可以为个体适应各类环境提供心理和技能基础。

综上所述,校园文化对大学生心理健康的影响机制,可如表 2 所示。

表 2 校园文化对大学生心理健康的影响

校园文化		大学生心理健康					
		“质”的心理健康			“关系”心理健康		
文化构成	表现形式	情绪	意志	人格	自我评价	人际关系	社会适应
精神文化(校训)	价值观念	√	√	√	√	√	√
	思维模式	√		√	√	√	√
制度文化 (校规)	规章制度	√	√	√	√	√	√
	校园规范	√	√	√	√	√	√
物质文化 (校貌)	基础陈设	√	-	√	-	-	-
	师生妆容	√	-	√	√	-	-

(注:√校园文化对项心理健康标准有直接显著的影响。)

三 结论

为了强化学校文化的作用,苏姆林斯基在其名著《帕夫雷什中学》中告诉人们:我们在努力做到,使学校的墙壁也说话。感受过牛津大学浓郁文化氛围影响的人无不赞同:对牛津学生真正有价值的东西,是其周围的生活和环境。学生绝非仅在课堂或说教中成长,更重要的是在特殊的校园文化环

境、校园文化氛围的影响中成长。当育人工作作为学校工作的中心,营造良好的育人环境就成为学校工作的重中之重^[5]。学校应当积极创建、完善校园文化,以达到育人身心的目的。其关键是在精神文化、制度文化和物质文化三个方面进行建设。包括:

其一,建设基于多元价值观的校园精神文化,提高学生

的自我认知。美国心理学家加德纳教授提出“多元智能”的理论,认为每个个体都具有至少九种以上的智能,而且,这些不同的智能在每个人身上以不同的组合形式表现出来。但是,在我国现实学校教育中,学习成绩是衡量学生的唯一标准。这种单一的评价标准使学生的个性很难得到重视和发挥,从而在心理上造成对自己的否定。建设多元的文化价值观,不仅有利于丰富校园精神文化,更加有利于不同价值观念的碰撞、学习和磨合,促进学生对自身价值观念的准确认知,锻炼学生容纳、接受和尊重不同价值观念的能力和情商,这对于学生身心的健康发展,意义重大。据此,大学应该大力改革目前单纯基于“学习成绩”的评价模式,针对中国文化特征,要逐步引入和开发基于多元智能观的评价模式与评价标准,不仅强调学生的智商价值,更要突出学生的情商价值,引导多元化、立体化价值观念的成长,从而建设健康的、有利于提升学生自我价值认知的校园文化。

其二,建设严谨、公平的制度文化。大学期间,正是大学生人格心理定型的关键时期,学校严谨、公平的制度文化,有利于塑造大学生在自我认知、为人处事方面的公允和严谨。一般来说,混乱无序的制度文化常常造就懒散、堕落和腐败的观念,并导致消极、抵触情绪,在困难面前表现意志脆弱、抱怨和仇恨,并将这种情绪无限扩展,进而或畏惧、或仇视整个社会,形成极不利于身心成长的心理疾病。因此,构建良好的制度文化,以公平、严谨、一致的方式协调、制衡校园师生的行为,是有益于大学生的心理健康的。基于此,学校要将以“公平、公正、公开”为标准,推进教学管理、行政管理、学

生管理等制度的建设和改革,在管理程序,特别是涉及到学生切身利益的管理程序(如评价、奖罚),实施多级审核制度和申诉制度,为相关事项的处理提供多元化、公开化的渠道,以塑造公平、严谨的制度文化实体和氛围。

其三,构建良好的校园物质文化。校园物质文化主要指校园的整体规划、布局结构、校园美化等地理环境和教学设施、教学场所、图书资料、科研设备等文化设施。校园的物质文化作为校园文化的物质性载体,体现了一所高校的文化品位与格调,通过客观现实对大学生心理产生影响。校园物质环境,往往是无形的校园价值观念、制度秩序的形象化、具体化,在起坐卧居中潜移默化地维系着大学生的心理健康。

[参考文献]

- [1] 吴平,陈福国.上海市高等院校本科生心理健康状况调查[J].上海交通大学学报(医学版),2010(8):906-909.
- [2] 罗增海. SCL-90 和 EPQ 对 282 例大学生心理健康状况的测评分析[J]. 青海大学学报(自然科学版),2000(14):58-61.
- [3] 程绍珍,杨明.河南省高校大学生人格特征与心理健康状况的调查[J]. 2006(12):2402-2403.
- [4] Schein E. Organizational culture[J]. American Psychologist, 1990(45):109-119.
- [5] 睦依凡. 关于大学文化建设的理性思考[J]. 清华大学教育研究, 2004(2):11-17.

Study on Building of Soft Environment to Mental Health of Undergraduates Based on the Perspective of Campus Culture

WEN Li

(University of South China, Hengyang 421001, China)

Abstract: The problem of the mental health of undergraduates has become the focus in the society. Based on the perspective of campus culture, this paper studies the cultivation of the mental health of undergraduates. It thinks that campus culture is constructed with three dimensions, namely spirit culture, institutional culture and physical culture, which have different influences on the quality health and relationship health of undergraduates. As a result, some significant suggestions are put forward which are about how to improve mental health of undergraduates through campus culture building.

Key words: campus culture; undergraduate; mental health; soft environment.