

大学新生心理健康现状与应对策略

——以洛阳理工学院为例

杨园林

(洛阳理工学院 河南 洛阳 471023)

【摘要】采用教育部《中国大学生心理健康筛查量表》对洛阳理工学院8502名大一新生进行心理筛查,结果发现新生普遍存在不同程度的入学适应性问题,表现出新鲜感与迷茫感并存、自豪感与自卑感交织、亲密感与孤独感对立以及效能感与控制感缺失的心理特征。可通过充分发挥课堂教学的主渠道育人功能、全面提升二级心理辅导站的服务水平、着力强化心理健康入学教育的宣传引导、积极构建切实有效的朋辈心理帮扶模式、积极开展不同主题的团体心理辅导活动和持续完善家校医校联动合力育人机制等策略,切实提高大学新生的心理健康水平。

【关键词】大学新生; 心理健康; 应对策略

【中图分类号】G642

【文献标识码】A

【文章编号】1673-9574(2022)03-000142-03

面向全体新生开展心理筛查是高校心理健康教育工作的重要内容,是全面摸排与准确掌握学生心理健康状态的有效方式,同时也是校园心理预警与危机干预工作的有效前置。新学期之初通过心理筛查与回访追踪可以及时汇总与更新学生心理测评数据,建立与完善学生心理健康档案,关注与了解重点学生群体动态,从而全面落实三全育人理念,大力强化心理危机预警机制,切实提升学生心理自助能力。

一、实施心理筛查

(一) 筛查工具

此次筛查采用教育部统一编制的《中国大学生心理健康筛查量表》(COLLEGE STUDENTS MENTAL HEALTH SCREENING SCALE)共96个项目,分为三级筛查,共22个筛查指标。[1]

(二) 筛查对象

洛阳理工学院全体新生8502人。

(三) 筛查过程

以学院为单位进行集体心理测试,学生统一通过手机端进行测试。第一轮整体测试结束后,及时组织未测试以及测试结果无效的新生进行补测,整体参测率达到100%。

(四) 回访约谈

心理测试结束后,指导各学院二级心理辅导站核心成员成立回访小组,通过师生一对一面谈开展回访约谈工作,共有52名老师参与到实际回访工作中,900名学生接受了追踪约谈,师生比达到1:17。在回访约谈过程中加入了适应性问卷调查与房树人测验等工具,涵盖心理危机、幻觉妄想、寄养经历、社会支持和心理冲突等内容。

二、心理筛查结果

(一) 新生整体心理健康状况良好

心理测试结果显示一级心理问题的学生共555人,占参测

学生总数的比率为6.53%,二级心理问题共973人,占比为11.44%,三级心理问题共1469人,占比为17.28%,另外有64.75%的学生显示无心理问题。对全部一级心理问题学生和部分二级心理问题学生共900人进行一对一回访约谈后发现,确实存在严重心理危机需要密切关注的学生有33人,存在一般心理问题但是情绪稳定需要持续关注的学生有106人。由此可见,虽然部分学生存在一定的心理困扰,但是大一新生的整体心理健康状况是良好的,同学们基本都能保持理性平和、积极向上的心态。

(二) 新生普遍存在入学适应性问题

根据心理筛查数据与回访情况来看,新生普遍面临不同程度的入学适应问题,学业焦虑、环境适应和人际交往已经成为导致新生出现心理困扰的三个主要因素。

由于受到疫情影响学校延迟开学,新生入校后马上就开始了正常的线下教学活动,也没有安排军训等集中训练。同时学校按照疫情防控相关政策严格学生出入管理,因此新生入学后大部分学生几乎没有出过校门。与此同时,新生入校后缺乏线下的入学适应教育,同学之间的沟通交流也相对比较少,班级氛围不够亲密活跃,学生在饮食习惯、风俗文化、气候环境、语言特点、住宿模式和学习方式等方面均存在一定程度的不适应。

(三) 男生严重心理问题比例高于女生

此次心理筛查男生共3933人,结果显示男生一级心理问题共314人,占比7.98%。女生共4569人,结果显示女生一级心理问题共241人,占比5.27%。结果表明,男生的心理异常比例明显高于女生。与此同时,在回访约谈过程中,女生多数表现出愿意倾诉和积极求助的意向,而男生对于向他人倾诉和进行心理咨询都显得较为被动。男生的情绪和心理状态比起女生更有隐蔽性,但在实际生活中男生的心理困扰并不比女生

少，然而男生在日常生活中普遍不善于且不乐于主动倾诉，在遭受压力困扰的时候更多选择自我疏导，而且在回访过程中男生普遍认为主动倾诉痛苦常常会被认为是脆弱的，因此对于主动求助存在羞耻感。

（四）新生对于人际交往的心理困惑较多

新生入学之际由于受到疫情影响，一切都与往年格外不同。因疫情而延迟开学、出入校门需要严格审批和取消军训等集体活动，这些都对新生产生了较大的影响。新生普遍反映开学一个月和班上的同学互相还不认识，除了宿舍的同学，和本专业其他人也很少接触。部分学生反馈进入大学后受到疫情影响不能随意外出，因此无法深入到学校周边和所在市区进行游览观察，也不能跨校区进行社团活动，感到非常遗憾和压抑。由于聚集性的大型活动比较少，新生缺乏有效的平台认识新的朋友，因此人际互动和支持的需求无法得到有效满足。在宿舍人际互动中，部分新生存在被动交往以及缺乏人际交往技巧等突出问题。

三、大学新生心理特点

（一）新鲜感与迷茫感并存

熟悉并融入新的环境需要一定的时间。学生对学校当地语言、气候、饮食与文化的适应，存在一定的迷茫与恐慌。很多学生来到大学后发现与自己想象中的大学存在不小的差距，因此内心产生巨大的落差。南方的同学短时间内难以适应北方干燥寒冷的气候环境和馒头稀饭面条等饮食方式，产生强烈的不适感。在接触到来自五湖四海的同学时，一方面感到新鲜，一方面又对大家各不相同的生活方式和风俗习惯存在恐慌，对于大学全新的管理模式和教学方式新生都需要较长时间去熟悉适应。

（二）自豪感与自卑感交织

在大学的平台中无法找到自己的定位。很多同学在高中时期是学校的优等生，已经适应了高中的学习环境和学习方式，而且已经建立了自己的交际圈，成绩受到广泛认可。进入大学后会发现人才济济，学习环境和学习方式与以往不同，不仅需要重新结交新的朋友，而且身边比自己优秀的人有很多，自己曾经的优势荡然无存，就会对自身的能力产生怀疑，对专业与未来有一定迷茫感，怀念高中熟悉的圈子与学习氛围，较容易产生自卑感。

（三）亲密感与孤独感对立

很多同学是第一次远离故乡，在学校尚未能够主动建立较为亲密的关系。由于没有军训的过渡期，与身边的同学较为生疏，倾诉交流较少，入学后班集体还未能有效发挥作用，而且平时上课多为集体活动，与身边的同学缺乏相互的关怀与情感的支持。在这样的状态中学生比较容易体验到较强的孤独感，遇到困难的时候不知道如何寻求帮助，需要学校的引导、陪伴与关怀。

（四）效能感与控制感缺失

适合自身的学习方法与生活方式尚未养成，心理上对父母依然有依赖，但又渴望独立。存在一定程度的学业压力与考试焦虑。新生进入大学后需要自己独立面对生活，各项生活消费支出不断上升，部分同学不能合理分配支出，出现一定的生活不适应。繁重的学习任务和高难度的大学课程让学生感到恐慌，很多学生跟不上老师的授课进度，上课听不懂专业知识，为此而产生焦虑、苦闷等消极情绪。对于自己的专业也存在一定的迷茫，部分同学想要转专业但又不清楚如何选择新的专业方向，大多数同学短时间内无法形成适合自己的学习方法，长此以往产生明显的厌学和失落情绪，甚至过早地开始对考试产生强烈的焦虑。

四、对策与建议

（一）充分发挥课堂教学的主渠道育人功能

积极构建大学生心理健康教育课程体系，在新生中全面开设大学生心理健康教育通识必修课程，为学生普及基本的心理健康教育知识，传授一般心理问题的解决方法与技能，加强对学生的心理行为训练，在注重体验性与专业性的前提下，与学生充分互动交流，抓好心理健康教育的课堂主阵地。通过理论讲授、视频展示、小组讨论、案例分析和团体心理游戏等方式为学生提供了解心理健康知识的全新视角，满足学生获取心理知识的需求。

在课堂教学中，带领学生实地走进心理咨询室、团体辅导室和沙盘室等功能室进行感受与体验，提高对心理咨询的正确认识，树立助人自助的意识。与此同时，在课堂中积极融入心理情景剧、团体心理游戏、大学生心理素质拓展训练和心理电影赏析等内容，增强教学的趣味性和互动性，使学生能够增强人际互动，锻炼沟通交流的能力，提高团队协作意识，从而不断增强身心健康。

（二）全面提升二级心理辅导站的服务水平

通过心理筛查和追踪回访可以发现，新生面临的心理问题呈现出隐蔽性、普遍性和复杂性的特点，障碍性、病理性的心理问题需要得到学校的重点关注和及时干预，与此同时，因考试焦虑、生涯规划、学习策略、人际交往、自我认识、亲密关系和情绪管理等出现潜在心理困扰的学生比例显著增加。因此，要大力发挥“学校-中心-学院-班级-宿舍”五级心理危机预警机制，全面提升学院二级心理辅导站的服务水平，为学生提供更加便捷有效的心理健康服务，增强大学生的自我心理保健意识和心理调适能力。

二级辅导站应当在学校心理健康教育中心的指导与管理下，发挥好“学生的心灵港湾”这一主要功能，首先，要强化对学生的发展性心理咨询与辅导，结合院系专业特点及学生特点，有针对性地为學生提供学习方法、生涯规划、情绪管理和人际交往等方面的指导，不断开展特色心理团体活动及心理健

康知识的宣传工作。其次，充分发挥学生的自我教育作用，加强朋辈辅导的队伍建设与培养，增强辅导的便利性与有效性。最后，可将心理辅导与思想教育与日常管理有机结合，开展主题鲜明的团体辅导、心理行为训练等活动，建立学生心理健康档案，并及时进行跟踪反馈。

与此同时，加强学校心理健康教育中心与二级心理辅导站工作队伍的沟通与联系，对回访约谈工作中及时转介后确诊患有心理或精神疾病的学生进行追访。及时更新各学院心理健康关注学生名单，建立动态管理数据库，将月报和周报制度落到实处，加强辅导员对重点学生群体的关心与帮扶，给予学生温暖和呵护。

（三）着力强化心理健康入学教育的宣传引导

新生入学期间学校组织开展了一系列入学教育活动，内容丰富，形式多样，以此帮助新生快速熟悉校园环境，适应大学生活。在此期间，心理健康教育应当成为必不可少的一项内容。通过回访约谈可以发现，部分二级学院在入学教育中开展了有特色的心理健康教育内容，学生普遍对此反响良好。因此，新生入学教育中应当不断强化心理健康教育的宣传与引导。

新生入学期间各学院应当组织全体学生到该学院二级心理辅导站进行参观，知晓与熟悉学院心理咨询室的地址，并了解二级心理辅导站的基本情况。相关负责人要将二级心理辅导站的值班制度、咨询制度、咨询教师、预约制度和规定展示给学生，告诉同学们有任何困惑与难题都可以随时到二级心理辅导站咨询与求助。同时把学院学生会心理部的官方媒体账号如qq号、微信和微博账号公布给学生，让新生在入学之初就能够充分感受到学院的人文关怀和心理支持，获取线上与线下交流的渠道与平台，给予新同学倾诉困惑、疏导压力与放松身心的心灵寄托，构建良好的人际互动与朋辈关爱的心理氛围。

与此同时，各学院在新生入校后可以结合实际开展一系列心理健康专题讲座，针对新生入学适应、人际交往与学习策略给予相应的指导。也可以组织学生集体参观学校大学生心理健康教育中心，了解心理咨询工作的开展和心理咨询的预约方式，普及心理健康知识，改变对于心理咨询的误解与偏见，培养科学的观念与态度。组织新生在大学生心理素质拓展训练基地开展团体建设与拓展训练活动，激发学生的热情与活力，增强学生之间的人际交往与互动，培养团队协作意识，增强学生身心素质。

（四）积极构建切实有效的朋辈心理帮扶模式

面向全校招募学生朋辈心理辅导团队成员，以学生会心理部、心理协会、青年志愿者协会成员、心理咨询专业学生和各班心理委员为重点招募对象，通过组织面试与甄别，选拔一批真正乐于助人、学习成绩优异、善于沟通、积极向上的学生成立朋辈心理辅导团队，并进行统一技能培训，训练其建立

咨询关系、咨询面谈技术、沟通提问方法和独立组织主题团体心理辅导的基本能力，举行结业考试并颁发心理咨询师培训结业证书。在此基础上由取得证书的朋辈心理咨询师实施同伴咨询计划，为那些在学习生活中遇到困难的学生开展非专业的心理会谈。同样是学生身份，有着相似的学习成长环境，所以朋辈心理咨询师同样能够受到学生的青睐与认同，他们通过开放自我经验与建立良好的会谈关系为来访者创造发展性的环境，为学生提供切实有效的帮助。

（五）积极开展不同主题的团体心理辅导活动

注重对学生开展分类指导，有针对性地组织主题团体心理辅导活动，帮助学生尽快适应大学生活，调节心理压力。要有序开展大学新生适应、人际交往训练、情绪管理、自我意识与职业生涯规划等主题团体心理辅导活动，在团体情境下通过活动体验、小组互动、个人分享与教师指导等过程，激发学生潜力，帮助学生解决心理困惑，增强个人觉察与自我成长，提高学生心理素质，使他们更加自信、积极地面对大学生活。与此同时，对于学校因心理问题重点关注的学生群体，也可以有针对性地开展团体心理辅导活动，在小组范围内进行个人故事分享、经验交流、心理成长与指导以及行为训练等内容，不断加强对学生的关注、指导与反馈。

（六）持续完善家校医校联动合力育人机制

新生入校时，在收集学生基本信息的同时注重提醒学生完善登记家长的手机号、qq号、微信号以及详细住址等有效信息，建立完善的学生家长信息库，并将其录入学生工作系统，在此基础上通过多种方式与家长进行有效沟通，向家长推送心理健康资讯，特别是辅导员或心理教师需要定期与因心理问题重点关注的学生家长取得联系，反馈学生在校表现，关心学生身心状态，并适时向家长普及心理健康基本知识理念，表达学校对学生的关心和帮扶，获取家长对学校心理健康工作的关注、理解，从而更好地给予学生适度的关心和支持。与此同时，不断加强医校合作，建立快速转介干预制度，对于有需要的学生及时转介至精神专科医院进行诊断评估，适时邀请医院专家到学校坐诊，面向学生开展咨询与诊疗服务，不断完善家校医校联动合力育人机制。

参考文献

- [1] 方晓义, 袁晓娇, 胡伟, 等. 中国大学生心理健康筛查量表的编制 [J]. 心理与行为研究, 2018, 16(1):111—118.