

大学文化对“90 后”学生心理健康影响及对策研究

郑 非

(浙江科技学院 党委宣传部,杭州 310023)

摘 要: 锁定“90 后”大学生这一特殊文化群体,将大学文化与“90 后”大学生心理健康紧密联系起来,从大学物质文化、大学制度文化、大学精神文化三个层面分析研究大学文化对“90 后”大学生心理的重要影响,并在此基础上提出通过加强大学文化建设,促进“90 后”大学生心理健康成长的具体对策,以文育人,培养和塑造当代大学生健全完善的人格。

关键词: 大学文化;90 后大学生;心理健康

中图分类号: G641

文献标志码: A

文章编号: 1671-8798(2013)02-0129-05

Study on influence of university culture to psychological health of post-90s undergraduates and countermeasures

ZHENG Fei

(Department of Publicity, Zhejiang University of Science and Technology, Hangzhou 310023, China)

Abstract: Aiming at the particular cultural group of post-90s undergraduates, university culture is closely connected with psychological health of the post-90s undergraduates. From three levels—university material culture, institutional culture and spiritual culture, the important influences of university culture on the psychological status of post-90s undergraduates are studied. And on this basis, the specific countermeasures through the strengthening of the university culture construction to promote the psychological healthy growth of post-90s undergraduates are presented. Undoubtedly, educating students with university culture is of great use to train and shape healthy and perfect personality of post-90s undergraduates.

Key words: university culture; post-90s undergraduates; psychological health

目前,中国正处于经济社会转型升级的关键时期,社会矛盾的日益突出,生活节奏的不断加快,职场竞争的愈演愈烈,都使当代青年人承受着前所未有的心理压力,并在不同程度上影响着他们的心理健康。

收稿日期: 2012-08-14

基金项目: 浙江省教育科学规划研究课题(2013SCG066)

作者简介: 郑 非(1983—),女,浙江省建德人,讲师,硕士,主要从事理论宣传与大学文化建设研究。

尤其是以“90 后”独生子女为主体的大学生群体,心理健康问题逐渐成为一个重大而突出的问题。如何促进“90 后”大学生心理的健康成长,已成为社会和高等教育工作者所关注的焦点。在这一过程中,大学文化对大学生心理和行为的影响越来越受到人们的重视。大学文化是凝聚在一所大学先进的办学理念和优良的办学传统之中,在长期的育人实践过程中积淀和创造的大学物质文化、制度文化、精神文化的总和,具有强大的辐射力,能在潜移默化中影响学生的思想观念、道德品行、价值取向、心理素质、人格发展,对当代大学生的心理成长起着其他教育手段无法替代的积极作用。

1 “90 后”大学生心理特征与心理问题层次划分

1.1 “90 后”大学生心理特征简述

当“80 后”逐渐退出象牙塔,“90 后”正式成为大学校园生活的主体。与“80 后”相比,“90 后”大学生所处的社会环境更为复杂,价值观念更多元化,考虑问题更趋向现实,功利性、物质性、利己性取向也更为明显。特别是近年来,“拼爹”“富二代”“官二代”“高富帅”“白富美”“蜗居”“房奴”等词汇的出现,更是直接冲击着他们的价值标准,“新读书无用论”在他们中间再次流行开来。“90 后”思想开放,注重自我,崇尚个性,有较强的平等意识和权益意识,对工作、生活的要求更高,所面临的就业压力、竞争压力和生存压力也更大。他们以网络为主要的日常生活工具,网络依赖性强,思想观念和行为规范受新兴媒体和外来文化的冲击更为剧烈,信息辨别能力和理性批判能力较弱。同时,因受社会大环境影响,“90 后”的爱情观和性观念相对超前,但正确的性教育和性心理引导又相对缺乏。另外,“90 后”大多是独生子女,从小备受宠爱,物质条件与“80 后”相比更为优越,但与此同此,由于缺乏挫折教育和社会磨练,他们的心理承受能力较弱,情绪如坐过山车般时好时差,复杂多变,心态也较为浮躁,心理成熟远远落后于生理成熟。

1.2 “90 后”大学生心理健康问题的层次划分

从当前情况看,大多数“90 后”大学生心理状态是健康良好的,但随着时代发展所带来的精神层面和物质层面的巨大变化,“90 后”在心理成长过程中也产生了诸多心理问题。根据有关专家、学者的研究材料表明,“90 后”大学生心理健康问题可根据轻重程度的不同划分为三个层次^[1]:

第一层次为“心理偏差”。心理偏差主要表现为价值观迷惘、过于自我、人际关系适应不良、学习动力不足、轻度网络依赖、抗压能力差及情感脆弱等方面。心理偏差指的是较轻微的心理问题,一般可通过外界的教育引导或内在的自我调整得到一定改善。

第二层次为“心理障碍”。心理障碍由诸多心理偏差累积而成,是认知、情感、需求、欲望等心理要素的严重失衡。有心理障碍的学生在日常学习生活中会表现出一系列与常人不同的行为反应,通常不能通过非专业人员的外在帮助或自我调整从根本上解决问题,而是需要求助于专业人员作长期疏导。

第三层次为“心理疾病”。主要有各种神经症,如恐怖症、焦虑症、强迫症、神经衰弱、癔症等。此外,极少数学生中还会发生精神分裂症、抑郁症等更严重的心理疾病。心理疾病已属于病理学层面,必须通过专业、长期的心理治疗,严重时需配合药物治疗方能治愈。

绝大多数“90 后”大学生的心理健康问题属于第一、第二层面的某一部分,可以通过一定的教育手段或在教育引导的基础上采取专业的心理治疗予以改善。

2 心理的文化特性

心理具有文化的属性,文化对心理有着至关重要的影响。早在 1879 年,冯特创立科学心理学之初,就提出了实验的个体心理学与文化的民族心理学。实验的个体心理学主要通过实验方法来研究个体的低级心理现象,文化的民族心理学则通过对民族传统文化的研究来分析更为复杂的高级心理现象^[2]。20 世纪五六十年代,心理学流派开始不同程度地出现从文化视角研究人的心理和行为的现象,文化和心理再次被紧密联结在一起,如以霍妮、卡丁纳、沙利文、弗洛姆等人物为代表的精神分析的社会文化学派,开始把精神分析的潜意识概念和社会文化因素相调和来解释人的心理问题和社会状况,进一步强调了文化对人类心理、

行为的影响^[3]。经过漫长、曲折的发展,文化心理学、跨文化心理学、本土心理学、文化建构主义心理学等关注文化的心理学分支应运而生,虽然它们在具体的文化理念和研究方式上有所区别,但都具备一个共同的理论基础,即关注文化对心理、行为的影响,关注文化与人格间的相互作用,认同心理具有文化的特性。

3 大学文化与“90后”大学生心理健康

3.1 大学物质文化对“90后”大学生心理的影响

大学物质文化是大学文化的重要组成部分,是大学制度文化、精神文化的物质基础。大学物质文化可分为广义和狭义两种范畴,广义的大学物质文化指一所大学存在及开展知识传承、创造活动的所有物质条件基础;狭义的大学物质文化主要指大学的建筑布局、校园环境等外观物质形态^[4]。本研究所探讨的暂为狭义的大学物质文化。特殊的时代背景造就了个性鲜明的“90后”,他们在物质条件相对富足的环境下长大,对周围的学习生活环境自然也就有了更高的物质要求。大学物质文化能为“90后”大学生健康人格的塑造提供良好的物质保障,对他们的心理素质、个性发展起着潜化的影响。布局合理、文化底蕴厚重的校园建筑群能够满足他们安静学习、修炼品行的需求,帮助他们激发学习兴趣,提高学习效率,砥砺道德情操;绿草如茵、繁花似锦的优美校园环境能陶冶他们的身心,使他们感受到心灵成长的愉悦;蕴含特定思想和精神的人文景观能够培养他们的审美情趣,提升审美品质,使他们在美的熏陶和感染中形成良好的心境。反之,脏乱的环境、杂乱的布局都会影响学生的心理状态,进而产生焦虑不安、烦躁不满、沮丧失落的负面情绪。

3.2 大学制度文化对“90后”大学生心理的影响

大学制度文化是指高校在长期发展过程中逐渐形成的一套适应社会需求、符合学校特点、有利于学校和谐发展的制度体系,它是文化育人的重要氛围,同时也影响着学生的心理健康。个性张扬是“90后”大学生的时代特征,他们思维活跃、乐于表现、敢想敢干,对于新鲜事物的接受能力较强,常以自我为中心,注重“我喜欢”“我愿意”“我高兴”的自我感受。而制度是一种规范,具有很强的约束性和强制性,若要使大学制度文化内化为“90后”大学生自觉的内心要求,引导他们的价值取向和行为选择,就必须保证制度的科学性、合理性、公平性。只有科学合理、公平公正的校园制度才能在保障学校各项工作顺利开展的同时,增强学生对制度的认同感,减少怀疑抵触情绪,促使他们养成良好的行为习惯,即便将来走出校园、走向社会,也能自觉遵守规章制度,按照正确流程办事,将对制度的遵守演变成一种习惯。

3.3 大学精神文化对“90后”大学生心理的影响

大学精神文化可分为价值层面的文化元素和实践层面的文化元素,价值层面的文化元素包括办学理念、大学精神、校训等,实践层面的文化元素包括校风、教风、学风、管理作风等^[5]。“90后”大学生的心理健康不仅仅只是心理问题,其本质是价值观问题,是价值观困惑、理想信念疑惑、自我认识迷惘的问题。在浮躁、功利、享乐的现实环境下,“90后”大学生的价值观受到多元文化的冲击,良莠不齐的网络信息影响了他们的判断和选择,价值观困惑成了他们最突出、最普遍的问题。为此,“90后”大学生极其需要有一种精神来支撑、引领、激励他们不断向前。大学精神文化无疑是大学文化的核心要素和集中体现,它无处不在,并于无形中指导和规范着人们的思想行为,对大学生的健康成长起着潜在的、持久的、深远的影响。健康向上的大学精神文化能对“90后”大学生的价值观、世界观、人生观进行个性培养,帮助他们提升精神信仰,提高思想道德素质,摆脱精神的空虚和目标的迷失,分清是非好坏,形成健康独立的人格。

4 大学文化促进“90后”大学生心理健康发展的对策研究

4.1 优化大学物质文化,促进“90后”大学生心理健康发展

4.1.1 赋予校园建筑群体丰富的文化内涵

建筑是大学校园重要的物质条件之一,它有两种功能:一是美育,二是传承。美育主要是就建筑外观而言,空间结构合理、色彩组合协调、具有高等学府书香气息的建筑群体必然带给大学人美的熏陶和享受。而传承更多与内涵有关,建筑身上留存的岁月痕迹,是一首无声的诗,一幅立体的画,一串凝固的音

符,记载着一所高校的历史和精神。高校可以通过组织“90后”大学生广泛参与校园建筑及道路环境的规划、建设、命名,学校形象识别系统和空间识别系统及二级学院文化形象体系的设计、应用、推广等工作,深入挖掘校园建筑群体及其周围空间所蕴含的文化特质、文化取向和文化精神,以校园建筑特有的精神意蕴来涵养心性,增强“90后”大学生对学校的认同感、自豪感和归属感,激励他们不断提高自身文化品质,用积极健康的心态创造美好的大学生活,使建筑达到使用功能、审美功能、教育功能的和谐统一,奠定“90后”大学生心理健康教育最基本的物质基础。

4.1.2 建设好校园自然景观和人文景观

心理学研究表明,由各种植物所构成的绿色世界能对人的情绪和健康产生积极影响,使大脑紧绷的神经得到放松,压力得到缓解,心灵获得宁静。由植物围合形成的草坪、树林、花丛,不仅能净化空气、降低噪音、减少污染,还能为“90后”大学生提供良好的沟通交流、娱乐休闲的空间,使他们在绿树成荫的环境中自由呼吸清新空气,享受阳光的沐浴,保持一份轻松愉悦的好心情。此外,高校还可结合实际对校园的自然景观进行逐步规范和改造,可围绕“花草树木”做文章,分季节、分区域、分种类种植,营造出独具特色的校园自然景观。如可在校园内选择合适地块种植松柏、翠竹、腊梅、荷花、向日葵等富有特殊精神内涵的植物,在美化环境的同时以植物蕴含的良好品格来激励缺失挫折教育的“90后”一代学会保持乐观豁达、不畏艰难、奋发向上的生活态度。

人文景观是校园文化内涵的最佳物质载体,富有标志性意义的人文景观很多时候会成为一所大学的精神文化标志,无形中激发学生的爱校荣校情结。人文景观的建设要与校园自然景观相协调,体现学校的办学理念和特色,彰显学校的历史文化底蕴,诠释学校的精神文化内涵。校训石、主题雕塑、浮雕墙、文化墙、名人廊等人文景观,都蕴含了巨大的、潜在的教育意义,学生可以通过对景观的解读充分领会其背后所包含的丰富的设计理念、精神寄托和价值观念,使自己在享受美的同时,养成良好的心理品质。

4.2 完善大学制度文化,促进“90后”大学生心理健康发展

4.2.1 保证规章制度的公平性与合理性

高校的各项规章制度与“90后”大学生的日常学习生活密切相关,任何一名在校生都必须遵守这些规范。“90后”大学生性格倔强,自尊心强,对人和事有自己独特的看法和见解,公平意识、平等意识、权利意识较强。如果学校制定的规范趋近公平合理,学生会自觉按照要求引导与控制自己的行为;反之,如果规范的公平性与合理性得不到学生的认可,则会使他们产生强烈的不满情绪,对制度本身产生怀疑,对制度的制定者与实施者产生反感,影响他们对学校的归属感和认同感。长此以往,甚至会削弱学生道德行为的自觉性和坚持性,激化他们的叛逆心理,对道德品质和健康人格的培养产生负面影响^[6]。为此,学校应建立科学民主的管理体制,以保证制度内容的科学严谨、与时俱进,特别是在与“90后”大学生利益紧密相关的教学管理制度和学生管理制度等规章制度的制定、修订、实施过程中,都应该充分发扬民主,邀请学生代表一同参与,广泛听取学生的意见和建议,最大限度地维护学生的利益,保证制度的合理、公平。

4.2.2 关注特殊制度对大学生心理健康的影响

评优评奖制度是高校评价学生在校期间综合表现的主要标准,对学生的全面发展、健康成长有着重要的引导和激励作用,但如果操作不当,也会伤害学生的积极性和自信心,产生负面影响。“90后”大学生随着年龄的增长和社会阅历的丰富,自我实现意识越来越强烈,迫切希望得到老师、同学、家长的认可,评优评奖是他们证明自己的重要方式之一。奖项名额的限制势必引发激烈的竞争,学生中不可避免地会产生焦虑、不满、冷漠、妒忌、埋怨等一系列负面情绪。高校在评优评奖制度的制定、实施过程中,要特别注重引导学生正确认识评优评奖工作的目的和意义,帮助他们消除功利欲望心理,坚持“公平、公正、公开”原则,做到过程透明、程序规范,避免学生因受到不公待遇而产生负面心理。

“90后”贫困大学生是高校学生中一个特殊的群体。近年来,国家不断加大高校贫困生资助工作力度,确保家庭经济困难学生能顺利完成学业。这些制度的实施在为“90后”大学生提供多种形式的经济帮助同时,也给他们带来了一定的心理压力。有调查显示,大部分“90后”贫困生在获得经济资助时心理

状态是积极的,但也有部分贫困生在获得资助时心理状态是消极的,存在自卑、敏感、多疑、过度自尊、人际交往障碍等问题。因此,高校在不断加大经济资助的同时要进一步建立完善贫困生资助帮扶体系,注重对贫困学生心理素质的培养,通过合理的方式及时有效疏导贫困学生的负面心理,帮助他们树立正确的贫困观,从容面对压力和挫折,以阳光乐观、自强不息、知足感恩的态度笑对人生。

4.3 提升大学精神文化,促进“90后”大学生心理健康发展

4.3.1 凝练和丰富独具特色的大学精神

大学精神文化是大学文化的灵魂,对“90后”大学生健康人格的形成具有重要意义。一所高校独特的大学精神必与学科专业特点相融合,与人才培养目标相呼应,与学生心理素养升华相统一。中外著名大学在长期的办学过程中都积淀形成了具有自身特色的大学精神,如清华大学的“厚德载物”、北京大学的“兼容并包”、南开大学的“允公允能”等,“90后”大学生普遍存在的空虚感、迷惘感、孤独感背后,是精神世界的空虚和精神文明的匮乏。精神的丰盈,是摆脱心灵空虚的关键所在。因此,提升“90后”大学生心理健康水平也应从精神世界入手。高校要通过大学精神的凝练和丰富,大力弘扬优良办学传统,努力营造良好的人文环境,使“90后”大学生坚定理想信念,端正价值取向,远离精神空虚,树立正确的事业观、爱情观、幸福观,形成稳定的世界观、人生观、价值观。

大学精神并非虚无缥缈,它可以通过不同的渠道和载体来践行。高校应充分挖掘校内外资源,广泛开展凸显大学精神的校园文化活动,不断提高校园文化活动品位,打造校园文化活动品牌,在活动中大力弘扬爱国守法、明礼诚信、团结友善、自强自律等道德规范,挖掘“90后”大学生中的优秀典范,用“90后身边的榜样”感染人、带动人、影响人,更好地发挥文化育人、引领风尚的作用。“90后”大学生在参加形式多样、格调高雅、体现学校精神的文化品牌活动中,能有效激发个体求知欲,客观认识自己与他人之间的差距,学会协调合作、包容忍让、和谐相处,培养善良、自信、独立、坚毅、豁达的良好品质。

4.3.2 营造良好的校风、教风、学风

高校的校风即指一所学校的校园风气,教风指高校教师精神风貌、职业道德、学术水平、教学能力等要素的综合体现,学风通俗来讲是指高校的学习风气。教风与学风是校风的核心内容,校风赋予教风与学风精神的内涵。良好的校风、教风、学风能给“90后”大学生心理带来积极的正面的影响。学生优良学风的养成主要靠教风的影响,加强教风建设则必须从加强师德师风建设入手。因此,高校教师不仅要具有扎实的业务素质,还应该具备高尚的道德修养,要着眼于培养“90后”大学生的学习能力、自学习惯和个人特长,善于在教学、科研、管理、服务过程中营造良好的心理氛围,全面调动学生的积极情绪,以自身的人格魅力感染和教育学生,让学生体会到做人、做事、做学问的真谛。要尊重、包容“90后”大学生的个性,了解“90后”大学生的心理需求,充分运用微博、QQ、飞信等新媒体平台与他们进行互动交流,分享生活感悟、渗透人生理念、传递正能量,使更多的学生身心得到健康成长。

5 结 语

大学文化对促进“90后”大学生心理健康具有重要意义。高校可以通过大学物质文化、制度文化和精神文化三个层面加强大学文化建设,努力找到文化与“90后”大学生心理的契合点,用文化温润心灵,陶冶情操,丰富他们的精神世界,帮助他们更好地认识自我、认识他人、认识世界,在文化的熏陶和感染中健康成长,最终成为心理健康、人格健全、全面发展的当代“90后”大学生。

参考文献:

- [1] 吴锡改.论心理健康教育的层次性与针对性[J].教育科学研究,2005(11):56-59.
- [2] 沈群群.校园文化对大学生心理成长的影响及对策研究[D].北京:北京交通大学,2008.
- [3] 薛绍聪,周菲.论大学文化育人功能的心理机制[J].当代教育科学,2011(9):59-60.
- [4] 彭宗德.大学物质文化建设[J].黑龙江社会科学,2008(1):191-192.
- [5] 卢晓中.大学精神文化刍议[J].教育研究,2010(7):82-87.
- [6] 许振红.浅析制度性文化与大学生心理健康[J].辽宁行政学院学报,2007,9(11):154,156.