

大学生心理健康教育的对策研究

高林洲¹,唐爱玲²

(1. 浙江科技学院 体军部,浙江 杭州 310023; 2. 浙江科技学院 医务室,浙江 杭州 310023)

摘要:以上海、浙江等普通高校大学生为研究对象,采用问卷调查法、专家访谈法、文献资料法,对高校584名大学生心理健康观念认知状况、心理焦虑、抑郁、人际关系等问题进行了问卷调查。结果表明,大学生心理健康问题令人担忧。在研究分析产生原因的基础上,提出了相应的对策。

关键词:大学生;心理健康;体育运动;对策

中图分类号: G645

文献标识码: A

文章编号: 1671-8798(2004)03-0216-04

现代社会的快速发展,对当代大学生提出了新的要求。现代青年不仅要具有文化知识,还应敢于创新,敢于挑战,具有较强的身心承受能力。联合国世界卫生组织(WHO)早在20世纪80年代就指出:“健康,不是躯体没有疾病和病症,而是个体在身体上,精神上,社会上完全安宁的状况。”这使健康与生理、心理和社会紧密地联系起来。拥有健康的心理素质是当代大学生健康成长及成才的重要保证^[1]。随着现代科学技术的发展,人们对健康的概念有了更确切、更科学的认识,即健康是一种身体、精神和社会性的完美状态,现代健康观包括躯体健康、心理健康、社会适应性良好和道德健康。长期以来,我们对躯体健康的研究较为重视,而对心理健康的研究还不够深入。2001年4月,国家教育部印发了关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作意见的文件,深入开展这方面的研究具有重要的理论意义和现实价值。

1 研究对象和方法

1.1 研究对象

上海华东理工大学、上海师范大学、南京医科大学、南京财经大学、浙江财经学院、杭州师范学院6所普通高校600名大学生(各校100名)。

1.2 研究方法

1.2.1 问卷调查法 向600名大学生(男生400名、女生200名)发出SCL-90症状自评量表和关于心理健康教育的问卷调查表。调查问卷设计咨询了教育学、医学及体育学教授各2名的意见,符合调查研究的要求。内容设计主要有:大学生对健康观念的认知情况;影响大学生心理健康的主要因素,如社会环境、家庭状况、学习压力、就业压力等;学生对健康教育的目的是否明确;学校健康教育的内容是否完善;健康教育活动是否经常化;健康教育措施是否到位;健康教育环境氛围如何;健康教育效果是否满意等。大学生心理健康水平测试选用国内外通用的SCL-90症状自评量表,该量表涉及9个症状,分别是:躯体化、强迫症状、人际关系敏感、忧郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执及精神病性。每个项目采用5级评分,0~4分别代表无自觉症状、很轻、中度、偏重、严重,评定结果具有较高的信度和效度^[2]。发出的600份问卷回收有效答卷584份(男390份、女194份),答卷有效率为97%。

收稿日期:2003-10-21

作者简介:高林洲(1958—),男,安徽蚌埠市人,教授,主要从事高校体育教学及体育社会学研究。

1.2.2 专家访谈法 就影响学生心理健康的因素,心理健康的认知水平,心理障碍的预防,提高心理健康水平的途径和方法等问题进行咨询,访问心理学研究者、体育界专家和体育教师等。

1.2.3 文献资料法 查阅大量国内有关心理健康教育的文献资料。

2 分析与讨论

2.1 健康观念的认知状况

被调查的对象中有 12.6% 的学生认为身体、心理完全处于良好状态就是一个健康的人;有 45.5% 的学生知道部分健康知识,这说明新的健康观念在大学生中有一定的影响;有 49.1% 的学生认为没有疾病就是健康。后者这种片面的理解误导了许多貌似健康的人,实际上不少人长期处于一种“亚健康”的状态之中。

2.2 加强心理健康教育的重要性

世界经济的全球化和科学技术的迅猛发展,正日益深刻地改变着当今人类的生产方式和生活方式。以信息转移为特征的知识经济时代已初具端倪,这预示着未来世界的一个重要的发展方向,从而使得知识人才、民族的素质和创新能力成为经济增长和社会发展的关键因素,当今世界各国的竞争,实际上是知识、人才的竞争。大学生作为现代人才的最主要群体,加强对他们心理健康教育是非常重要的^[3]。国家教育部关于加强普通高等学校的大学生心理健康教育工作的意见,明确了当前大学生心理健康教育工作的主要内容是使大学生认识自身、了解心理健康对成才的重要意义,使大学生掌握科学有效的学习方法,自觉开发智力潜能,培养创新精神和探索勇气;大学生要学会自我心理调适,有效消除心理困惑,自觉培养坚韧不拔的意志和品质,提高承受和应付挫折的能力等。这些对提高现代人的素质是十分需要的。

2.3 加强心理健康教育的必要性

根据对研究对象 SCL-90 症状自评量表测试结果表明(见表1),有近 24% 的大学生存在各种轻度心理障碍,9% 的大学生存在中度心理障碍,受测者焦虑、抑郁、偏执、强迫症状、人际关系敏感症状较明显,这与大学生情绪不稳定、自制力差、对今后前途担忧、负担较重有关,也与自卑、孤僻怯懦、依赖性强等因素有关系,大学生的早恋、失恋和单恋是影响他们情绪最为显著的因素。有资料表明,大学生因精神疾病而休学、缓考的比例不断提高^[4]。可见,大学生的心理健康确有令人担忧的一面,加强大学生心理健康教育是非常必要的。

2.4 大学生心理障碍的成因

2.4.1 学习负担重精神压力大 经调查,大学部分系的学生,每天学习时间普遍在 11~13 h,复习迎考阶段更长达 15~16 h,长期学习负担过重。睡眠不足,使大脑过度疲劳,产生缺乏自信和焦虑感。随着近几年来社会竞争的加剧,大学生就业问题对众多高年级大学生造成很大的心理压力,使他们因焦虑和自卑而失去安全感。大学生精神长期处于高度紧张,容易导致出现强迫、焦虑甚至是精神分裂等心理疾病。

2.4.2 生活适应能力差 相当部分的大学生远离父母而独立生活,由于家长长期溺爱,片面重视孩子的智力教育,多在生活上给予照顾,导致部分大学生入学后出现不适应状态,主要表现在缺乏自我管理的能力。

2.4.3 竞争激烈人际关系协调困难 由于受地域文化、生活习惯、家庭背景和个人性格等方面的影响,在人际交往和集体生活中出现这样或那样的矛盾是正常的,但一些学生不能控制自己,采用自私、冷漠的态度对待高分的同学和家庭,出现同学间关系不协调,甚至紧张的现象,使自己产生强迫感、压抑感。

2.4.4 生活上不幸和挫折打击 失恋、失去友谊和亲人,家庭的重大变故等突然发生的不幸和挫折,常使一些学生遭到难以承受的打击,这是常见的致病因素。

2.4.5 主观个性的消极因素 有些学生往往对挫折过于敏感和估计得过于严重,个人抱负脱离实际,对成

表1 大学生心理症状自评量表因子分统计表

指标	男生 $N=390$		女生 $N=194$	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
躯体化	1.31	0.36	1.34	0.45
强迫	1.73	0.50	1.69	0.61
人际关系	1.76	0.67	1.82	0.54
忧郁	1.63	0.50	1.67	0.58
焦虑	1.42	0.45	1.48	0.47
敌对	1.60	0.59	1.50	0.58
恐怖	1.30	0.41	1.36	0.40
偏执	1.61	0.60	1.64	0.52
精神病性	1.40	0.46	1.37	0.47

注: \bar{X} 表明某因子分偏离常模团体均数; SD 为标准差

功的心理期望过高,自信心过强,对可能出现的困难和挫折缺乏应有的心理准备,个人欲望太强。

2.4.6 家庭状况因素 独生子女群体已成为当前大学生的主体,在溺爱环境中长大的孩子多任性和自私,不善交际,常会养成许多不良习性,而这些习性往往会成为诱发心理疾病的原因。在我国步入社会主义市场经济过程中,家庭收入差距与以往相比明显拉大。家庭经济优越的学生有可能出现娇骄二气、意志薄弱现象;而家庭经济拮据的学生则可能出现苦闷、压抑的心理状态,养成不合群的性格和出现人际关系的障碍。

2.5 心理健康教育的途径和方法

2.5.1 体育锻炼促进心理素质的提高 通过参与体育运动,尤其是参加自己喜欢或擅长的运动项目,可以增强学生的自信心和自尊心,并在运动中体验到心理安慰和满足。在运动中人与人之间容易产生亲近感,使人的社会交往需求得到满足。运动还可丰富课余生活,减轻由学习和生活带来的烦恼,消除精神压力和孤独感。体育运动给人带来奋发向上的精神,培养坚强的毅力,开朗乐观的性格,培养热爱生活的人生态度。在国外,体育运动已作为一种心理治疗手段开始流行起来。比如太极拳、慢跑等运动项目被证明是治疗抑郁症、神经衰弱的有效手段。心理学家对有氧练习和焦虑、抑郁之间的关系(该实验是控制十分严格的研究)进行了分析,结果表明,有氧练习可降低焦虑、抑郁程度,对长期性的轻微到中度的焦虑症和抑郁症有治疗作用;锻炼者参加锻炼前的焦虑、抑郁程度越高,收益于健身活动的程度也越大^[5]。体育锻炼后即使心血管功能没有提高,焦虑、抑郁程度也可能下降。

2.5.2 建立心理健康咨询中心 大学生是心理疾病的高发人群,应在高校建立常设的心理咨询和医疗机构,给学生以安全感、信任感,疏导学生的内心痛苦和烦恼,把积聚的负面心理能量释放掉,以缓解心理压力。

2.5.3 开设心理健康知识课程 高校体育理论教学中,心理健康卫生教育是一个薄弱环节,普遍重视程度不够。教材应根据大学生的心理特点,选择适宜的教学内容;增加心理健康相关课程学时数,其内容包括心理健康的意义、心理健康基础知识、大学生心理自我调控的方法、心理疾病的分类和预防、性知识及性道德教育、挫折教育的意义和人生观教育等。

2.5.4 创造良好的校园心理健康宣传氛围 利用讲座、广播、板报和橱窗,定期针对一个主题宣传心理健康知识,如介绍不同心理疾病的预防措施,体育运动项目对不同性格人的影响,如何科学用脑、合理分配学习时间等,使大学生耳濡目染、潜移默化地吸收科学的心理健康知识,树立正确的健康观念,促进其心理状态日趋完善,更好地完成学业。

3 对策与建议

3.1 对策

3.1.1 体育教学必须与健康教育紧密结合 健康教育是素质教育的一种体现,体育教学必须紧密地与健康教育相结合,对健康教育的重要性、必要性和紧迫性应引起高度重视;深化体育课程改革,积极推进体育教学的科学化进程,构建以学生为主体,以增进学生身心健康为核心的课程体系,改变传统的以竞技体育技术为中心的体系,注重教学内容的娱乐性、健身性、文化性和兴趣性;增加经费投入,营造良好的校园体育文化氛围。面对扩招,场地器材已不能满足广大学生的需求,必须加强体育场馆设施建设,引导学生养成体育锻炼的习惯^[6]。高校体育如何参与落实大学生心理健康教育是高校体育工作的重要环节,鉴于体育运动对心理健康的特殊作用,体育教师通过利用、开发体育锻炼的功能促进心理健康是今后研究的新领域。

3.1.2 开展大学生心理健康教育要根据其心理特点 学校开设心理咨询门诊是非常必要和行之有效的方法。开展大学生心理健康教育要根据其心理特点,确立教育内容,这样才能取得有效效果。加强健康教育工作的领导,贯彻落实健康第一的指导思想,把健康教育列入学校工作的议事日程,做好统筹协调工作,使高校健康教育发展同现代化建设发展的要求相适应;要认真总结分析各高校健康教育的经验与教训,探索出适合我国国情的高校健康教育之路。

3.2 建议

3.2.1 体育教师与卫生保健部门应密切配合 针对目前大学生心理与身体的情况,体育教师与卫生保健部门应密切配合,制定切实可行的措施,认真抓好体育卫生监督工作。通过体育理论教学、主题讲座、专题讨论

会、心理健康咨询等活动,向学生传授必要的生理和心理卫生保健知识,帮助学生提高自我保健能力,促进心理健康。

3.2.2 编写一套系统的《体育与心理健康》教学指导书和参考书 为提高体育教师的能力和水平,应编写一套系统的《体育与心理健康》教学指导书和参考书,以适应体育师资的培养和教师备课的需要。并将心理测量和心理调查与体育教学改革和科研相结合,在体育教学设计、实施和评价时,都应考虑到如何促进学生心理健康这个问题。

3.2.3 培养良好的人际关系 集体主义教育是陶冶情操、开阔胸怀、扩大眼界、搞好人际关系的基础,也是一个人良好心理素质的最现实的体现。因此,在体育教学中应多开展形式多样、内容丰富、有益于身心健康的集体活动,使学生在活动中养成关心集体、尊重他人、团结友爱、互帮互学、平等相处、礼貌待人等良好的人际关系。经常开展一些符合大学生心理特点的活动,有意识地提高学生的社交能力,改善人际关系,促进团结友爱,培养高尚品质,使学生在生活、环境方面始终保持轻松的心理状态。

3.2.4 提高学生自我保健能力 针对心理障碍的变化和大学一年级学生的心理状况,应不失时机地在新生入学教育周进行心理卫生教育,帮助学生逐步认识他们将会遇到的各种困难和必然产生的心理困扰,使他们有接受现实的心理准备。利用各种讲座,让学生掌握缓解心理压力、释放心理能力、自我心理保健的科学知识和锻炼方法,提高大学生心理健康水平。

参考文献:

- [1] 刘俊庭. 大学生健康教育[M]. 北京:高等教育出版社,1999. 338—345.
- [2] 王登峰. 大学生心理卫生与咨询[M]. 北京:北京大学出版社,1995.
- [3] 胡启先. 当代大学生社会心理问题极其对策[M]. 南昌:江西人民出版社,1999. 237—255.
- [4] 刘来鸿. 体育健康教育与综合素质的构建与培养[J]. 浙江体育科学,2002,(4):23—25.
- [5] 斯图尔特·比德尔. 心理学在锻炼及与健康相关的身体活动中的应用[J]. 体育科学,2000,(4):31—34.
- [6] 孙影,方敏. 大学生课余锻炼与心理健康的关系[J]. 四川体育科学,2002,(1):25—26.

Study on countermeasures for college students' psychological health education

GAO Lin-zhou¹, TANG Ai-ling²

- (1. Division of Physical Education, Zhejiang University of Science and Technology, Hangzhou 310023, China;
2. Clinic of Zhejiang University of Science and Technology, Hangzhou 310023, china)

Abstract: Regarding the college students of common universities in Shanghai and Zhejiang provinces as study objects, through releasing questionnaire, consultation with the experts, collecting and reading materials, the paper did a research on 584 students in universities about the conditions of psychological health concept, psychological anxiety, dumps and the relationship among people. The results of the research showed: the problem about college students' psychological health is serious. What's more, on the basis of the reasons, the paper also set up some countermeasures.

Key words: college students; psychological health; sports; countermeasure