

# 大学生心理亚健康状态初探

邱亚利

(西昌学院(东校区)旅游系, 四川 西昌 615021)

**【摘要】**大学生心理亚健康状态是引起大学生心理疾患的重要原因。对大学生心理亚健康状态的研究,在培养大学生健康的心理、塑造健全的人格、促进大学生全面发展等方面具有重要的理论意义和现实意义。

**【关键词】**大学生; 心理亚健康

**【中图分类号】**G41 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1008-6307(2004)01-0049-03

## Primary Research on Sub-Health of University Students

QIU Ya-li

(Tourism Department, Xichang College, Xichang, Sichuan, 615021 P R china)

**Abstract:** Sub-health of university students is the major cause, which always results in mental disease. The research on it may have its profound significance theoretically and realistically, it may culture students health in psychology; it may sanity their personality and may accelerate their all-round development.

**Key Words:** university students; psychology sub-health

心理素质是一个人素质构成的重要内容,高校要实施素质教育,就必须加大对大学生心理素质培养和训练的力度。北京刘海洋硫酸伤熊、浙江周一超尖刀行刺人事工作人员等触目惊心的案例表明,大学生的心理状况不容乐观。国家教育部的抽样调查发现:我国大学生的心理疾病率高达20.23%;有近35%的学生心理处于亚健康状态。

心理亚健康是一种类似于身体亚健康的介于健康与不健康之间的状态,尽管没有明显的外在表现,然而一旦遇到异于惯常环境的事态发生而又得不到疏导就有可能转化为心理疾患以至影响终生。国际心理卫生大会明确将心理健康定义为:“在身体、智能、以及情感上能保持同他人的心理不相矛盾,并将个人心态发展到最佳的状态。”在现实生活中,我们遗憾地发现真正能够达到标准的学生并不多。亚健康状态的具体表现为自卑、多疑、敏感、缺乏自信。所以我们在课堂抽问的时候总会发现有一些同学畏首畏尾,讲话含混不清,紧张得接近失态。高校提倡培养学生健康的心理健全的人格,过分关注心理疾患

人群,而对于校园中普遍存在的心理亚健康人群明显地忽视。这对培养高素质大学生的教学目标来说是一个非常严重的问题。

其实,任何问题都有其诱发的原因,为什么会有那么多处于亚健康状态的人群存在呢?笔者认为可以从外界因素和自身因素两个方面来看,外界因素包括社会、学校、家庭三个方面,个体自身因素主要是指个体心理品质。因为个性心理受先天的影响较大,在此本文仅从外界因素这一角度来分析大学生心理亚健康状态产生的原因,并提出一些相应的对策。

### 一、社会原因

(一)、中国传统文化倡导我们应该具备谦和、温顺的品性,这本是优良的传统,但在经过不实的渲染后反而造成了许多人懦弱的性格。

(二)、我国是一个封建历史特别长的国家,封建大一统思想和自给自足的封闭型的小农经济,形

收稿日期:2004-01-18

作者简介:邱亚利,女,西昌学院(东校区)旅游系教师。

成了腼腆、含蓄、矜持的“内向型”民族性格,这种“内向型”性格,固然有其优点,但也造成了对人个性心理的压抑使人外在的张力逐渐弱化。

(三)、时代的变迁导致信仰的倾斜。我们所处的时代是一个急剧变迁的时代,全球一体化的迫近,网络时代的盛行,新事物、新思想、新潮流,迅速涌现。面对现代化社会的快节奏、高要求、大压力,大学生还存在着经验、能力不足和心理不成熟。由于我国经济体制转型而引起政治、文化方面变化,多层次的经济形式导致文化多元性,也导致主体的、核心的价值信仰发生了危机,在社会经济结构发生巨大变革、社会法规不健全之际,大学生们原有的传统的、稳定的价值体系受到很大的冲击。以往“书中自有黄金屋”的理训以及坚定的共产主义信念在物质化的环境中受到了前所未有的考验。纷繁的世界中,在看到社会上权钱交易、财富不正常的聚敛、职业道德败坏等不正之风以及抢劫、凶杀、吸毒、宿娼等社会丑恶现象后,他们产生了质疑并学会了思考。当他们的思考无法得到答案的时候,一些人感到迷惘和惶恐,因为他们原有的知识与信仰无法指引前进的方向,他们对身边的一切感到怀疑和不信任,使自己敏感而多疑。

(四)个人高期望禁不起竞争的残酷性。大学生们被称作“天之骄子”,这长期的社会舆论导向给大学生罩上荣耀的光环,带着这样的光环在平静的象牙塔里,大学生们不知不觉有了“优质”意识,认为青春无敌知识有价。但由于市场经济大潮的冲击,社会的竞争日趋白热化,毫无从业经验而又满脑子浪漫幻想的大学生们渐渐失去了人们的青睐,各行各业将目光瞄向了有经验者或是更高学历的毕业生,大学生的身价越来越低,这样的现实使大学生群体感到无所适从,许多人的价值观受到不同程度的打击,他们深深感到受到了伤害和欺骗,心态从此比较沉沦。

## 二、家庭原因

(一)、父母行为方式、价值观念的影响。大学生世界观、人生观的形成是以其少儿时期的思想、观念为基础的。少儿时期,父母的认知不统一,观念行为不一致,往往会使子女产生心理困惑。事实证明,父母感情和谐、亲情观念重、家庭氛围好可使孩子形成谦虚、礼貌、随和、诚恳、乐观、大方等良好的人格特

征。反之,则易使孩子形成粗暴、蛮横、孤僻、冷漠等不良的人格特征。父母的价值观念也会给孩子的成长造成影响,父母心理健康,不抱怨、不轻易放弃、知足常乐,可使孩子形成坚韧、豁达、行为有明确目标的性格。反之,则会使孩子形成狭隘、过分计较个人得失的性格特征,这样的性格在今后的日常生活中只会让他们不快乐、事业难以成功。

(二)、家庭教育方式存在的问题。现在的大学生很多是独生子女,一方面父母对他们的过多溺爱和包办,使他们养成了任性、依赖、骄横的心理,适应能力差、社会交际能力弱;另一方面,父母过分望子成龙,使他们面对父母过高的期望产生恐慌、焦虑、内疚的心理,惟恐不能达到父母要求而无颜面对父母。长期这样的生活会给孩子的心理造成一定障碍,难以正确处理学习、生活中的各种问题。

## 三、学校原因

(一)、传统教育的单一模式。多年来高校奉行的是专业教育的模式,这种模式过分注重专业技能的教育,其目标就是培养“专才”。不可否认,这种教育模式对培养大学生的专业知识、专业技能发挥了重要作用,但也存在较严重的弊端。在这种教育体制下,培养的大学生多是秀才,还称不上人才,因为其专业知识虽然扎实但个性心理却不太健康,意志品质脆弱,也只是一些高智商低情商的人即“高分低能”,很难是一个全面发展的人。我们提倡高校教育改革呼唤素质教育,就是因为素质教育是以人的全面发展和社会发展的实际需要,以全面提高全体学生的基本素质为根本目的,尊重学生主体和创新精神,开发人的智慧和潜能,形成人的健全个性为根本特征的教育。

(二)、对大学生的心理健康关心、教育的力度不够。大多数高校都只把“大学生心理健康教育”当作可选可不选的一门选修课来开设,其重视程度由此也就可见一般。尽管许多高校都设有“心理咨询中心”,但工作开展得并不尽如人意,一是因为参与咨询的教师生理、心理卫生方面的知识尚欠缺,难于对学生的心理问题开出对症下药的处方,二是心理咨询的一些手段、方法落后、陈旧,适应不了学生的要求,以致学生一旦有了心理问题,也不太愿意去心理咨询中心解决。三是宣传引导不力,致使许多学生观念陈旧,认为一旦去进行心理咨询就意味着心理有

毛病,会承受周围人的异样眼光。四是一些高校将心理健康教育等同于思想政治教育,认为心理问题可以通过做思想工作加以解决。在这样的一种环境下,大学生即使对自身心理产生一些困惑都不能得到及时的解决,从而形成亚健康状态。

综上,引起大学生心理亚健康状态的外界因素有社会、家庭、学校三个方面,解决这一问题也就必须从这三方面入手。

首先,从社会方面来看,心理健康教育应该是全民动员的一项系统工作。

第一、转变思想观念。由于历史文化传统原因,社会对人的个性心理品质问题关注、认识、研究是不够的。在世俗的眼里,一方面没有对心理健康作到足够的重视,不能从科学的渠道去解决心理的问题;另一方面,人们往往把心理疾患看作难言之隐,认为患病的人不可理喻属于疯傻之列,致使心理亚健康状态的人们意识不到这种状态的危害性,也不能调适自己和采取措施加以解决。这种社会现象要转变,关键是要转变人们的观念和意识,为此,要加大宣传教育的力度,使人们认识到,心理健康和身体健康都是一个人“健康”不可或缺的因素,心理有了“不舒服”就应该及时去就医以求得咨询、疏导,对待有心理疾患的人,社会要给予更多的尊重、理解、关爱,不可歧视他们、嘲弄他们。

第二、心理健康工作应该系统化。现今社会上的心理健康咨询机构并不多,可有一些个人在从事类似心理咨询的工作,比如癌症患者、吸毒者开通热线帮助那些和自己有共同经历的人。这样的行为昭示着我们的社会已经开始关注心理问题,而且它的发展趋势就是走上系统化的道路,实现从单位系统化到机构系统化再到国家统筹系统化进程。只有系统化地开展工作才能使心理健康工作得到普及,才有可能改变我们“内向型”的民族性格成为个性奔放张扬的具有活力的民族。

第三、以良好的社会道德风尚促进人们心理的健康成长。在这个多元化的社会里各种不同的思想观念、不同的价值取向都在潜滋暗长,社会舆论应该坚持正确的导向,宣扬美好屏除邪恶,正确引导人们的健康成长,特别是青少年。

其次,从家庭方面来说,父母对子女健康成长和完美人格的形成是负有主要责任的。父母是孩子的第一任老师,为人父母,重要的是对子女的言传身教。一方面,父母应该充分认识到心理健康对于孩子

健康成长的重要性,要树立培养维护孩子健康心理的意识。另一方面,父母要发挥表率功能,在生活中要互谅、互让、互谦、互爱,为子女营造一个身心健康成长的家庭氛围;对子女的教育要讲究科学的方式、方法,不要动辄训斥、打骂,也不要对孩子过份溺爱,避免对其生活包办代替过多以及对其错误言行及不良习惯放任自流。尤其是独生子女的教育问题,现在确实已经成为各个家庭棘手、头痛而又不得不去面对的一个问题,应该引起全社会的足够重视。

最后,从学校方面来说,基础教育和高等教育对一个人健康心理的形成都负有不可推卸的责任。因此,心理健康教育必须始终坚持不懈,贯穿在各级各类学校教育的全过程中,这也是素质教育的一项重要内容。从高校角度来说,要作到以下几方面工作:

第一,开设心理健康教育课。把心理健康教育课程纳入整个课程体系之中,作为其有机构成部分并列入课程计划之中,根据大学生心理健康发展的目标体系编写出教材和学习指导用书,使心理健康教育具备一定的可操作性,应围绕以下几个方面进行:普及必要的心理学与心理卫生知识,提高大学生对心理素质教育的认识;激发他们积极参与心理训练与自我教育的积极性;帮助他们认识自身心理的特点;针对不同阶段大学生易于存在的心理问题进行预防教育及咨询工作。

第二,将心理健康教育渗透到各学科的教学活动之中。要使心理健康教育落到实处,必须建立一个以提高教育心理素质为核心统筹各科教学的总纲要。该纲要以心理健康教育为主线,使其与其他学科课程和活动课程紧密结合相互促进形成一种协同效应,从而构建一个由学科课程、心理健康教育课程和活动课程组成的统一的全新的课程体系。把心理健康教育渗透到各科教学之中,将有助于改变各科教学的现状,这是带动大学生身心素质全面与和谐发展的根本途径。

第三,将心理健康教育与德育、智育、劳动技术教育、美育及体育有机地结合起来,达到相互促进,实现功能互补,以取得最佳的整体效应,实现人的全面发展。

第四,个别教育。个别教育是心理健康教育的辅助途径及重要补充,也是解决大学生心理问题的有效手段。个别教育的主要方式是进行个别心理辅导,可以通过建立心理咨询室或心理健康中心等形式予以具体实施。

(下转74页)

注释及参考文献:

- [1] Human Factors in Air Traffic Control By V. David Hopkin Taylor & Francis.
- [2] David Robson Human Performance and Limitations for the professional pilot Airlife 2001.
- [3] 朱祖祥. 工业心理学[M]. 浙江教育出版社, 2000.5.
- [4] 人为因素训练手册[Z]. 中国民航总局航空安全办公室, 2000.
- [5] 民航总局空中交通管理局“中国民航空中交通管理人为因素学术研讨会论文集”[Z](第一届), 2000.
- [6] 民航总局空中交通管理局“中国民航空中交通管理人为因素学术研讨会论文集”[Z](第二届), 2002.
- [7] 罗晓利. 飞行中人的因素[M]. 西南交通大学出版社, 1998.

(上接51页)

总之, 大学生心理亚健康状态是普遍存在的现实问题, 对其进行探讨和研究, 降低大学生心理患病

的可能性, 培养大学生健康的心理、塑造健全人格、促进全面发展都具有重要的现实意义。

注释及参考文献:

- [1] 胡振开. 教师实用心理学[M]. 吉林教育出版社, 1987.
- [2] 拓维文化. 大学生心理问题调查[M]. 中国纺织出版社, 2000.
- [3] 葛操. 当代大学生心理分析[M]. 工商出版社, 2000.
- [4] 邢莹、吴敏. 大学生心理健康教育[M]. 郑州大学出版社, 2002.

(上接68页)

3.2.3 搭接方法的改进与优化

搭接方法的正确选择, 对于接地装置来说是非常重要的, 它可以保证电位的正常分布。对于建筑而言, 在选用适当搭接方法后, 将搭接技术进行合理改进, 对建筑物接地目的的实现非常重要。通常选用的搭接方法有卡箍 (如依附在建筑物上的接地线)、高强度螺栓搭接等方法。其中, 卡箍是用得最多的, 然后是高强度螺栓搭接, 但要注意, 无论采用那种方法, 由于建筑物的接地多数是裸露在外面的, 所以必须保证其尽量不被氧化 (比如在搭接处涂上油漆和氧化物等)。而且, 如用卡箍的办法一定要满足 AN735 或 AN742 的要求, 如采用高强度螺栓搭接就必须满足受力要求。

对于特殊的建筑物, 我们可以综合运用多种搭

接方法对其接地进行优化组合, 以保证最佳的接地效果。比如: 在必要时, 可以在满足 AST 米的条件下使用熔焊或铜焊的方法, 在满足 MIL—S—12204 的要求下使用焊接 (如接地线与接地体的连接) 的方法。

当然, 不同的材料, 不同的搭接方法, 选用的搭接材料应该有所不同, 以保证最佳的搭接效果。

此外, 防腐技术的合理选用也是接地装置的一项重要内容。因为金属的腐蚀可以看作一种金属精炼的反过程, 是金属电子的释放。从某种意义上讲, 这也是一种正常的现象。但是作为接地装置本身, 我们要尽量减小它的腐蚀。首先, 我们可以从金属的质量和活性程度来选择适当的材料, 然后再选用适当的处理技术。

注释及参考文献:

- [1] 胡国文等. 民用建筑电气技术与设计[M]. 北京: 清华大学出版社, 2001.7.
- [2] 杨光臣. 建筑电气工程施工[M]. 重庆: 重庆大学出版社, 1996.
- [3] 蔡玄章. 电气安装施工技术[M]. 北京: 中国建筑工业出版社, 1996.8.
- [4] 丁明往等. 高层建筑电气工程[M]. 北京: 水利电力出版社, 1988.
- [5] 建筑电气设计手册编写组. 建筑电气设计手册[Z]. 北京: 中国建筑工业出版社, 1991.