

新时代大学生心理健康状况及影响因素分析

李庆庆

河南大学，河南 郑州 450000

DOI: 10.61369/ETR.2025330041

摘 要： 本文聚焦新时代大学生心理健康状况及影响因素，指出社会发展在为大学生带来机遇的同时，也使其面临诸多挑战，对高校心理健康教育工作产生消极影响，促使该工作的目标与任务发生改变。大学生心理健康问题是自身与外界环境交互作用的结果，社会、家庭及学生自身等均可能影响其心理。文章在明确当前多数大学生普遍存在的心理问题基础上，深入分析影响因素，并结合实际提出有效教育对策，为后续相关工作提供理论参考。

关 键 词： 新时期；大学生；心理健康；影响因素

Analysis of Mental Health Status and Influencing Factors of College Students in the New Era

Li Qingqing

Henan University, Zhengzhou, Henan 450000

Abstract： This paper focuses on the mental health status and influencing factors of college students in the new era, pointing out that while social development brings opportunities to college students, it also makes them face many challenges, which have a negative impact on college mental health education work and promote changes in the goals and tasks of this work. College students' mental health problems are the result of the interaction between themselves and the external environment. Society, family and students themselves may all affect their psychology. On the basis of clarifying the common psychological problems of most college students at present, the paper deeply analyzes the influencing factors and puts forward effective educational countermeasures in combination with reality, so as to provide theoretical reference for subsequent related work.

Keywords： new era; college students; mental health; influencing factors

引言

我国始终高度重视国民心理健康，而大学生作为国家重要的人才储备力量，其心理健康状况更是受到社会各界的广泛关注。教育部已明确要求高校承担起责任，做好大学生心理健康问题的科学识别、实时预警、专业咨询以及妥善应对等工作。近年来，大学生心理健康问题呈现出快速增长的态势。这一问题若不能得到有效解决，不仅会严重影响大学生的学习与生活，甚至可能威胁到他们的生命健康，从长远来看，还会对整个社会的发展产生不利影响。因此，高度重视大学生心理健康问题十分必要，加快构建“五位一体”心理健康预警网络、实行网格化管理势在必行。本文即围绕新时代大学生心理健康状况及影响因素展开分析。

一、大学生心理健康现状

广义的心理健康，指生理、心理与社会行为相协调，以身心平衡、情感稳定、人际关系和谐为标志；狭义上的心理健康则指认知准确、情感协调、意志健全，且能良好适应环境变化。当前大学生心理健康状况主要呈现四方面突出问题：

一是心理“脆弱性”凸显。学业、就业压力等多重压力之下，部分学生易产生焦虑、抑郁等情绪，甚至引发职业倦怠与人际关系失调^[1]。中国科学院心理研究所《2024年国民心理健康状况报告》显示，18—24岁青年抑郁水平达峰值，其中大学生群体

因身份转换中理想与现实的差距、人际关系期待与实际的矛盾，心理失衡问题尤为普遍。

二是体质亚健康问题交织。良好的身体素质是心理健康的基础，而教育部2021年抽测数据显示，大学生体质健康“不及格率”约30.0%，易疲劳、注意力不集中等亚健康状态隐性存在，不仅削弱免疫力，更易诱发心理问题，且青年户外运动不足进一步加剧了这一状况。

三是人生目标认知迷茫。社会竞争加剧与价值多元背景下，部分学生在“内卷”与“躺平”的选择中感到迷茫，奋斗的动力不足^[2]。个体需求与社会现实的矛盾、学生自我定位模糊，使其

在人生规划上缺乏清晰的目标，成为学校心理困扰的重要诱因。

四是大学生的心理健康问题存在广泛性和持续性的特点，在每年的新生心理测评当中，几乎每个学校，每个专业都检测出来学生有抑郁和焦虑的情况。2024年在安徽三所高校的新生心理测评当中，每个院校都出现了阳性指标大于160分心理预警的学生，这些学生占比12%左右。武汉某高校2025年春季心理排查显示，12%的学生存在中度以上焦虑情绪。而且高校心理健康教育中心的数据显示，如果大学生的心理健康问题没有得到解决，会持续整个大学生涯。

二、新时代大学生心理健康问题主要影响因素

（一）家庭因素

家庭因素是造成大学生心理健康问题最主要的因素之一。很多心理健康问题比较突出的大学生最主要的形成原因就是父母关系紧张。父母是子女的第一任老师，父母之间的关系、教育观念、家庭经济状况等将直接影响孩子的成长和成才^[3]。大多数学生的父母出生于70年代或者80年代，他们对于心理健康的知识了解不多，很容易忽略学生的心理问题。同时，若是家长与孩子之间缺乏沟通，这就会导致孩子在出现心理问题时，将负面情绪积压在心理，而不愿与家长沟通。家庭氛围也会影响孩子的心理健康，父母关系紧张经常争吵、打架甚至离婚，这会给孩子造成不可逆的心理创伤，在这种环境下成长的孩子都会有不同程度的阴影，导致孩子性格孤僻，不愿与人交流、自卑、习惯性情绪低落等^[4]。

（二）社会因素

互联网与大数据时代的到来，极大地方便了我们的生产、生活，但是，随着知识、信息、技术更新换代周期变得更短，社会竞争越来越激烈。大学生在学习期间需要学习的知识更新换代更快，如果不能不断自我学习、自我更新，很容易出现大学学习的知识滞后于社会发展的速度的情况，毕业以后不能很好地融入社会、适应社会^[5]。另一方面，理想与现实存在着矛盾与落差，大学生在现实社会中遇到挫折很容易使得大学生丧失自信，对未来感觉迷茫，从而产生焦虑感、抑郁感，当负面情绪占据主导就容易出现抑郁等心理健康问题。

（三）学校因素

部分高校仅在大一时期开设了心理健康课程，且为选修课，难以满足学生心理健康知识学习的需求。同时，一些高校的心理健康教育课程仅利用课本上的知识进行讲解，难以帮助学生解决面临的心理问题。此外，部分高校担任心理健康教育的教师专业性不足，学校需要聘请更加专业的专职教师，以保证心理健康教师岗位的专业性与权威性。

（四）个人因素

大学生个人因素也是导致心理健康问题的重要因素。诸如学生的身高、体型或者一些先天性缺陷等，会使学生产生不自信、自卑等心理，久而久之就会形成心理健康问题^[6]。另一方面，大学生的个人因素表现为自我认知偏差，大学完全不同于中学阶

段，评价标准、评价体系与中学相比都不一样，大学对一个学生的评价不再完全取决于学习成绩，同时还要参考学生课外活动、人际交往能力、沟通能力、管理能力、协调能力以及个人情商的修炼等方面。在这种情况下当事情做得不好的时候，或是遇到严重挫折时学生很容易产生自卑情结甚至否定自我。

三、解决新时代大学生心理健康问题的对策及建议

（一）重视心理行为训练，强化课堂主阵地作用

当前，部分高校受限于师资水平与教学模式，心理健康教育课程仍以大班化理论教学为主，难以实现心理体验与行为训练的教学目标，削弱了课堂育人实效^[7]。

对此，高校需以课程与队伍建设为抓手，深化教学改革。一是，优化现有的课程内容与形式，推行小班化、体验式教学，将心理行为训练有机融入课堂环节；二是，通过设计情境模拟、团体互动等活动，引导学生主动参与到课堂教学中、掌握心理干预技巧、习得积极行为模式，从而提升课堂参与度与教学实效性，充分发挥课堂主阵地的心理育人作用。

（二）强化师资力量，保障教育实施

强化心理健康教育需以专业化师资队伍为支撑，高校应构建“专业心理教师+学生工作人员”协同育人体系。一是完善硬件基础，设立标准化心理咨询室，配备足量专业心理教师，筑牢心理健康教育阵地；二是，重点加强辅导员队伍建设，通过系统性培训、技能大赛、经验分享、案例研讨及典型选树等活动，提升其对心理健康教育的重视程度与实操能力^[8]。

同时，应推动全体教师参与心理育人，引导教师在日常管理、学业指导中融入心理引导，提升识别与疏导学生心理问题的专业性，确保学生心理困扰在萌芽阶段得到及时干预，为心理健康教育的有序实施提供坚实的人力保障。

（三）加强生涯规划教育，完善就业升学指导体系

针对大学生因压力与未来规划不明引发的心理问题，高校需强化生涯规划教育，帮助学生明确发展方向。一是，高校需为学生配备专业生涯规划指导教师，通过系统咨询服务，引导学生认知自身兴趣与专长，确立职业生涯目标，理性选择升学或就业路径，并同步培养学术与职业道德意识^[9]。二是，高校需健全就业升学指导体系，为学生搭建就业服务平台，整合招聘信息并提供针对性咨询；建立考研服务机制，定期举办心理调适讲座以缓解备考压力。在考研季、就业季等关键节点，针对出现焦虑、紧张情绪的学生，同步开展团体辅导与个体咨询，鼓励学生多元化发展选择，以清晰的规划与精准的支持，减轻学生未来发展焦虑，促使学生健康成长。

（四）加强恋爱心理健康教育，培养正确婚恋观

针对大学生在婚恋认知上的困惑，高校需系统开展恋爱心理健康教育，引导其树立正确观念。高校应结合学生年龄与发展特点，开设分层分类课程，培养学生的交友观、恋爱观、婚姻观，使学生树立正确的认知。

同时，通过多主题讲座、互动性恋爱教育活动等形式，拓宽

教育场景，传授健康交友方式；引进家庭教育领域专业人才，提供个性化咨询服务，解答学生在情感中的困惑^[10]。此外，需针对性提供实践指导，如传授应对单身困扰的方法、提升经营亲密关系的能力、教授化解恋爱冲突的技巧，帮助学生在情感交往中保持心理平衡，促进婚恋认知与行为的健康发展。

（五）三方沟通协作，全面推进教育

影响大学生心理健康水平的因素很多，社会压力、学校环境、家庭氛围等都会导致学生产生心理波动。仅凭学校单一的力量很难应对学生复杂的心理健康问题。因此，高校需建立家校社协同育人机制，形成育人合力。学校与家长应建立常态化的沟通机制，彼此共享学生的心理动态，通过家校联动更加全面地掌握学生面临的心理问题，并及时进行干预，提供更具针对性的心理疏导；同时，积极整合社会资源，引入专业机构、公益组织等社会力量，创新心理健康教育内容与形式，为学生搭建积极健康的成长平台。

同时学校要加强和医院的合作，通过确定每个学校定点合作

的专科医院，能强化医院对学校的专业性指导；通过外聘兼职精神专科医师到校坐诊，畅通学校到医院的转诊机制，保障心理异常学生及时得到科学诊治。除此以外，要带动社会力量参与，健全社会心理健康服务体系，探索设立社区服务站提供基础咨询等服务，合力守护学生心理健康^[11]。

四、结束语

总之，大学生作为直接与社会对接的特殊群体，其往往承载着过高的期望，再加上时代的发展使得就业竞争更加激烈，无形中就为大学生增加了压力和负担，此时，大学生的心理问题也就逐渐凸显出来，大学恶性事件的频频出现更为大学生的健康成长造成严重影响。因此，要想有效解决大学生的心理问题，学校、家庭、社会以及大学生本身都要参与进来，多方协作，合力解决大学生心理问题，引导其以积极的心态学习和生活，从而为大学生的心理健康以及未来发展提供最大的保障。

参考文献

[1] 刘柏汐, 赵楠, 孟庆莹. 大学生心理健康的现状、影响因素及“三全育人”视角下的应对策略 [J]. 心理月刊, 2024, 19(22): 80-82.

[2] 周柳叶. 论健康中国背景下大学生心理健康素养的提升 [J]. 齐齐哈尔大学学报 (哲学社会科学版), 2024, (11): 154-157+172.

[3] 徐红彦. 大学生心理健康状况调查及其影响因素分析 [J]. 西部素质教育, 2024, 10(15): 106-109.

[4] 张利萍, 李彬, 刘倩. 当代大学生心理健康素养特点及影响因素分析 [J]. 高教学刊, 2024, 10(20): 115-118.

[5] 庄新新, 卢兴潭. 大学生心理健康教育工作探析 [J]. 辽宁工业大学学报 (社会科学版), 2024, 26(03): 87-89.

[6] 张鹏. 大学生生命意义感特点、影响因素及干预研究 [D]. 中国人民解放军陆军军医大学, 2024.

[7] 赵鹏. 新媒体时代大学生心理健康状况及影响因素研究 [J]. 黑龙江科学, 2022, 13(14): 146-148.

[8] 李鹏, 王文军, 孙海娅, 等. 突发公共卫生事件背景下大学生心理健康状况及影响因素分析 [J]. 当代护士 (上旬刊), 2022, 29(01): 54-57.

[9] 布仁其木格. 家庭因素对大学生心理健康状况的影响及对策 [J]. 心理月刊, 2020, 15(23): 231-232.

[10] 王丹秋. 高校大学生心理健康状况及影响因素研究 [J]. 科学咨询 (科技·管理), 2020, (49): 97.

[11] 雒君华. 新媒体视域下大学生心理健康现状及教育措施探究 [J]. 新闻研究导刊, 2025, (11): 32-36.