

如何提升大学生的心理免“抑”力

观点摘要

■ 向前是初入校园的难以适应,向后是原生家庭的潜在影响,向左是就业升学的过度焦虑,向右是与人相处的交际困扰……很多大学生入学后都会面临这样的心理“十字路口”

■ 外部力量的介入并不是一劳永逸的解药,只有提升学生心理免“抑”力,才能从根源上实现高校心理防“抑”的胜利



李浩

天气转暖,随万物一起复苏的,还有蠢蠢欲动的心理疾病。据美国医学杂志研究数据显示,每年3月至5月

是心理疾病的高发期,其发病率占到全年的70%以上。同时,据中国科学院心理研究所发布的《2022年国民心理健康调查报告》显示,在受访的成年人中,18岁至24岁年龄组的抑郁症风险显著

高于其他年龄段,达到了24.1%。可见,青年是心理疾病的高风险群体。

作为青年最为集中的场所,高校一直以来都致力于青年心理健康问题的预防与化解,但从实际效果看,还有一些不

尽如人意之处。预防大学生心理疾病到底难在何处?高校该打造什么样的“人设”,才能走进学生心扉,提升学生心理防“抑”力?

初入校园的学生面临怎样的心理“十字路口”?

向前是初入校园的难以适应,向后是原生家庭的潜在影响,向左是就业升学的过度焦虑,向右是与人相处的交际困扰……我们发现,很多大学生在进入校园后,都会面临诸如此类“十字路口”的踟蹰。

首先是初入校园的适应问题。大学新生面临的挑战就是角色的转换和适应。适应新环境、构建新的人际关系网,转换截然不同的学习模式,这些与过往经验大相径庭的转变都极易引起新生情绪的波动。有些是对现实中校园生活与之前的想象有出入而产生心理落差;有些是难以适应新环境、新人际关系而诱发心理失调;还有些是从中学单一评价标准下的绩优生,到进入大学后,在多元评价体系下

成为“普通人”,从而引发心理失衡……总之,各种适应问题是新生心理健康的“拦路虎”。

其次是原生家庭的潜在影响。作为人生的第一个“学校”,原生家庭的成员构成、教育方式等因素都会对学生个体人格的塑造起到潜移默化的影响,而这些影响又往往在大学这一人格塑造的关键时期发挥作用。笔者曾接触过的学生小W就是一个例子。小W年幼时,因其母亲不堪忍受父亲的家庭暴力而离异,小W由爷爷奶奶抚养长大。长期缺少父母关爱的成长环境使得小W变得敏感易怒,面对问题容易孤独无助地消极应对。这样的心理缺陷随着小W进入大学开始日渐显现,并最终导致其发展成双向情感障碍。

再次是就业和深造的过度焦虑。中科院《2022年大学生心理健康状况调查报告》显示,在受访的8万余名大学生中,有近半数存在焦虑风险(达45.28%)。“不知道自己适合什么工作”成为大学生产生心理疾病的最大诱因之一。

技术的持续加速迭代与相对激烈的社会竞争,使大学生在面对未来时愈发多虑与谨慎。为了应对现实,多数学生会提前做好生涯规划,如选择就业就去用人单位实习,选择升学就去“卷”绩点等等。当然,也有部分学生得过且过,当面对即将到来的不确定性时,又表现出过分的逃避与焦虑。以学生小Y为例,在大学低年级时后知后觉,当进入高年级,必须要面对毕业升学和就业的压力时,又开始无所适从,并试图通过重

修前三学年的课程来延缓毕业,也因此患上了轻度抑郁。

还有一点,就是与人相处的交际困扰。“踏着铃声进出课堂,宿舍里面不声不响,互联网上‘家人们谁懂啊’诉说衷肠。”这是学生间流行的调侃,也真实地反映了相当一部分高校学生被“人际交往”所困扰的现状。据《中国青年报》社会调查中心数据显示,在2001年18岁至35岁青年中,64.2%的受访者感觉自己存在心理上或行动上的“社交卡顿”,其中26.7%的受访者觉得自己在线下社交中有障碍。比如,有的同学表现出明显的自闭倾向,不愿与人交往;有的同学则过于追求交际,甚至牺牲原则以迎合他人而导致内心的憋屈烦闷。笔者还接触过一名学生的案例,在面对与室友不一致的作息时,因害怕引起寝室矛盾而选择一味忍耐,长期的睡眠不足引发神经衰弱,甚至因此患上了中度抑郁。

高校防“抑”需要破解哪些难点?



本版图片:视觉中国

都说“少年不知愁滋味”,但在将心理健康列入必修课、高校心理咨询系统建设越来越健全的当下,焦虑情绪在学生群体中依然不可忽视。面对上述较为具体的心理问题,我们其实能从中提炼出当下高校防“抑”存在的几个共性难点。

高校防“抑”之难,是学生情绪调节经验与人生特殊阶段的调和之难。上文提到的适应问题,就是因为学生在进入高校前面临的压力来源都比较单一,无非是学习与家庭关系等方面,因此情绪调节经验比较欠缺。但进入大学后,面对与过往大不相同的生活环境与节奏,个人价值评判标准从之前较为单一的成绩变为多元的生涯规划、人际关系等等各方面,不同压力也随之而来。但由于缺乏面对此类压力的情绪调节经验,加之大学阶段正是人一生思维最活跃的时期,稍不注意引导,学生就容易在自我期待与实际境遇的落差中陷入自我怀疑与否定,走进焦虑“死胡同”再难转圜。

高校防“抑”之难,是学生个体特殊性 with 群体基数庞大的兼顾之难。例如原生家庭问题,若不是学生主动倾诉,辅导员与老师很难了解到每位学生背后详细

的家庭矛盾。尽管上文将高校学生心理问题归纳为四大类,但在具体现实中,由于学生个人成长环境与家庭状况等因素差别,学生个体在面对同一压力时的反应各不相同,其心理健康状况也因人而异。但庞大的群体数量决定了对每个学生进行因材施教“防”的难度巨大。高校辅导员与教师很难及时注意到学生个体萌芽的抑郁倾向,而当这样的倾向已经演化为能被注意到的明显势头时,再进行干预往往为时已晚。

高校防“抑”之难,是干预界限的把握之难。越来越健全的高校心理健康干预系统意在能及时帮助学生排解抑郁情绪,但有些敏感的学生对此产生了一定的反感。如此情绪的产生,部分是因为高校具有将学生特殊情况及时反馈家长的义务与责任。此外,目前高校心理干预系统往往以“学校-院系-班级-宿舍及个人”四个层级为体系,全方位的覆盖让部分学生担心个人隐私和安全感缺失,从而激起其反向的“自我保护机制”,隐藏不良情绪,未消解的情绪最终累积成了心理疾病。笔者在调研过程中了解到一位有抑郁倾向的小P同学,在出现问题之初,不愿与家人交流的他还是会向陪伴并开导自己的辅导员倾诉,但当他发现辅导员与自己家长有联系交流时,便将其拉黑,并视辅导员为“不友好的人”。

高校应成为引导者、倾听者、支持者、联动者

面对站在“十字路口”进退两难的学生与现实棘手心理防“抑”战,高校究竟该以何种“人设”应对呢?结合以上分析,我们认为,高校应成为引导者、倾听者、支持者、预判者、联动者与建设者。

首先,从调适之难来看,高校要成为引导者,引导学生增强抗压与抗挫折的自我接纳能力。外部力量的介入并不是一劳永逸的解药,只有提升学生心理免“抑”力,才能从根源上实现高校心理防“抑”的胜利。而免“抑”力归根结底还是实现自我悦纳、解抑舒郁的自我接纳力。前段时间在社交媒体上流行的“脆皮大学生”一词,就是高校学生通过自我嘲解从而实现不良情绪的自我疏导。增强学生自我接纳力,要求辅导员与高校教师在学生日常生活与教学的管理实践中,将主动引导融入交流与关怀中,如在新生适应期主动了解学生关于生活和学习上的困惑,做好解

体“破冰”交流,制定学习模式过渡方案等适应性工作。此外,要通过对学生生的思想引导,帮助学生明确人生观价值观与总方向,在这一前提下明确生涯规划,勇敢面对挑战。总之,要在日常生活中循序渐进地引导学生学会通过实践与思考,打好自己人生舞台的聚光灯,认识自我、接纳自我,与自我“无力感”、不适感和解。

其次,面对兼顾之难,高校应成为倾听者、支持者,倾听学生困顿,给予学生精神支持。这其实是高校心理健康体系在辅导员与高校教师身份上的具体化表现。虽然原生家庭等外部因素是心理疾病的引线,但如果那有点“星火”,也不会导致其必然的引爆。正如前段时间寻亲成功的解清帅,虽然自小养父病死,养母改嫁,由爷爷奶奶抚养长大,但其人格依然健全,积极面对生活困难,这与其在成长过程中受到的来自外部的帮助与关爱不无关系。因此,用支持与倾听化解

学生在人生特殊阶段的焦虑抑郁,是高校防“抑”的一剂良药。尤其是长期在一线与学生打交道的辅导员,更是要加强自身心理素质建设,用强大的心理应对,包容学生的压力情绪。例如,在原生家庭引发的心理问题中,扮演好一名倾听者与支持者,对于那些因家庭原因长期缺爱的学生而言是异常重要的。同时,辅导员要增强正确预判意识,不要“闻抑丧胆”、草木皆兵。在倾听学生内心的过程中要正确辨别情绪,准确把握处理力度,过度紧张或是一味通知家长只会既丧失学生的信任,又使其与家长陷入草木皆兵的疲惫之中。

最后,在把握之难上,高校要成为“家校医”三方的联动者,用联动避免过度干预。一是要联动心理医疗资源,通过专业资源及时介入,尽量避免引起学生的反感。在上述小Y的例子中,在其向学校心理中心寻求心理疏导时,心理中心及时与院系取得联系,建立群体协

助力量,同时帮忙联系相关专家,获得专业心理中心的及时介入,最终小Y走出了自我逃避的漩涡,拾起了重新面对现实的勇气。二是要联动亲友情感资源,合力搭建“社会支持体系”,以真情消解学生戒备。“社会支持”实质上就是家庭与社会给予学生的情感关怀,以帮助学生应对不确定性挑战、缓解压力反应、增强心理韧性。可以说,预防学生心理疾病,情感关怀必不可少。在缓解学生焦虑与抑郁情绪时,高校可以与学生家庭建立适当的联系,引导家长反思过往家庭教育中缺失的部分,主动了解学生内在的真实情感需求,给予学生真正需要的理解与包容,让学生的迷茫痛苦有所纾解。

措施容易归纳,但实施却是一个需要不断根据学生实际进行调整的过程。高校心理防“抑”是一盘难解的棋局,学生自身、家庭与高校,一环不通则棋入死局。从这个角度来说,高校要扎实自己的“人设”,发挥向外联动、向内怀柔的角色作用,盘活心理防“抑”这局难棋。(作者为华东师范大学体育与健康学院党委副书记、副院长)

三十而“励”,向阳而生

SETV 1994-2024

立足教育服务社会,助力健康中国

范先群(中国工程院院士、上海交通大学副校长、上海交通大学医学院院长)

1994年2月27日,上海教育电视台于黄浦江畔开启了拥抱数字时代、改革创新求索的奋进历程。三十年来,从小小的教室内建设简

陋的摄影棚,到如今为一亿多观众每天提供教育、文化和健康类的精彩节目,上海教育电视台坚持为人民群众提供内涵丰富、专业的优质信息。

三十年前,上海教育电视台克服成立之初场地和经费的双重困难,顺利让教育节目通过屏幕走进了千家万户,为大学生和家长答疑解惑,让上海市民通过小小的电视机享受到了公平优质的教育资源。

“海纳百川、追求卓越、开明睿智、大气谦和”的上海城市精神孕育了上海教育电视台甘为绿叶、诲人不倦的高尚品格。上海教育电视台自成立以来,始终坚持“立足教育、服务社会”的定位;始终秉持“开门办台”的理念,深耕教育、服务民众,打造了《教视新闻》《健康大不同》《名师面对面》《十万个为什么》《公共安全教育开学第一课》《爱上海的温度》《空中课堂》《银龄宝典》等一批涵盖教育、健康和公益等方面的高质量节目,始终服务于人民群众的文化生活,成为上海独具特色的电视频道。

三十载立德树人,建设健康中国。长期以来,上海教育电视台充分发挥资源优势,为上海交通大学医学

院师生医务人员提供了弘扬精神、展示文化和交流学术的高水平媒体平台,携手传播正能量。

上海交通大学医学院以“报效祖国,服务人民”为办学使命,坚持立德树人根本任务,为党育人、为国育才,不断完善卓越医学创新人才培养体系。当前,学校正对接“健康中国”国家战略,建设世界一流医学院和一流医学学科。2020年4月,我做客上海教育电视台《周末开大课》节目,以《医者仁心,家国情怀——一所医学院服务国家的使命与担当》为主题授课,讲述了上海交通大学医学院师生医务人员在抗击新冠疫情的斗争中,不畏艰险奔赴前线、全心全意治病救人,展示了高尚医德和精湛医术、学院精神和医疗水平,以及为人民健康和医学事业奋斗的初心和使命。当前,上海教育电视台不断丰富节目的文化内涵,打造国内首档大型健康科普脱口秀节目——《健康脱口秀》,以满足人民群众健康需求为导向,以提升人民群众健康素养为目标,鼓励广大医务人员积极投身健康促进活动,用健康全句传递健康科普知识,推动全媒体健康科普知识发布和传播水平迈上新台阶。

未来,站在新的历史起点上,我们戮力同心,为建设教育强国、科技强国、人才强国和健康中国作出新的更大贡献。

结缘“绿叶”三十年,与时代同行

贾伟平(中国工程院院士、上海交通大学医学院附属第六人民医院主任医师、上海交通大学主动健康战略与发展研究院院长)

上海教育电视台成立于1994年,那一年是我回到上海工作的第二年。打开电视看到一个绿叶台标的频道,让我印象深刻。因为医生的职业也像一片绿叶,赋予生命健康活力。

没想到过了几年,我也与这家“绿叶”电视台结缘。我是一位临床医生,在看门诊、查病房时经常解答糖友的高频问题,比如糖尿病患者不能吃水果吗?每天需要运动多长时间呢?糖尿病会遗传吗?在我看来,做好科普很重要。上海教育电视台就是给民众传递健康知识的重要平台。记得2001年9月,我第一次参加了“健康热线”直播节目。由于主持人问答有较深厚的医学功底,我们彼此间的沟通一点就明,每期节目都很顺畅,观众的点赞率也很高。随后,上海第六人民医院内分泌科专家们也成了为人民送健康的“绿叶”电视台的常客。

上海教育电视台不仅请医生们“上台”,更创新了传播模式,比如进医院、下基层拍摄专题片。2017年11月的联合国糖尿病日期间,“健康大不同”栏目邀请我和团队就“上海市糖尿病预防和诊治服务体系建设项目”的主要成果拍摄了专题片,并邀请社区卫生服务中的家庭医生以及社区居民一起参与讨论糖尿

病防治话题,对推进上海市医防融合糖尿病的管理工作发挥了很大作用。

多年来,我从在电视台做科普节目目标到做专题的评委。我曾与曹凡同台,担任“健康演说家”的评委;与葛均波院士一起,做“健康脱口秀”第二季决赛的点评嘉宾。在这里,一群“绿叶”电视台结缘。我是一位临床医生,在看门诊、查病房时经常解答糖友的高频问题,比如糖尿病患者不能吃水果吗?每天需要运动多长时间呢?糖尿病会遗传吗?在我看来,做好科普很重要。上海教育电视台就是给民众传递健康知识的重要平台。记得2001年9月,我第一次参加了“健康热线”直播节目。由于主持人问答有较深厚的医学功底,我们彼此间的沟通一点就明,每期节目都很顺畅,观众的点赞率也很高。随后,上海第六人民医院内分泌科专家们也成了为人民送健康的“绿叶”电视台的常客。

慢性病以其高发率、高致残率、高死亡率和高负担等特点严重威胁老百姓的健康,但如何预防保健的正确方法有效地传达给普通大众,不能囿于传统的宣传方式,而是应该善于使用有效的、能快速触达大众并被大众乐于接受的传播方式。不仅要让中老年人,更要让青年人了解到主动健康的必要性。因此,跨界、跨学科、跨领域合作是未来的必然趋势。2023年10月,上海交通大学成立了主动健康战略与发展研究院,开展线上线下健康课程,建立健康知识库,创新科普传递方法。

“绿叶”好似每一个勤勤恳恳、不计回报的耕耘者。我常常和团队说,维护人民的健康就需要这样的绿叶精神,扎根基层、汲取营养、不忘初心。

打造“第一健康频道”再出发

王彤(上海市健康促进委员会办公室副主任、市卫健委健康促进处处长)

已成立三十年的上海教育电视台与医学界的渊源很深。早在1996年,上海教育电视台就设立了全国首个卫生直播节目《健康热线》,之后连续摄制全国首部医学大师系列纪录片《名医大家》、全国首部医学电视演讲节目《健康演说家》。一连串的“全国第一”,不仅深受医学界、教育界、传媒界的好评,在老百姓中也留下好口碑。

2021年,上海教育电视台与上海市卫健委合作,推出了全国首档大型电视健康科普脱口秀《健康脱口秀》,一亮相就引爆荧屏和网络。25位优秀的医务人员一改以往严肃的科普方式,大胆创新突破,以一场场年轻态、喜剧向、接地气的健康科普节目,迅速引发强烈社会反响。全网观摩人数超过10亿,一举成为现象级作品。2022、2023年,上海教育电视台再度与上海市卫健委、市健促中心合作,相

继举办了第二、三届《健康脱口秀》,参赛和传播范围拓展至长三角、全国各地乃至全球华人圈,吸粉无数,还创造了单个科普短视频观看人次超1400万的传奇。

把复杂、深奥、专业的医学知识转化为通俗易懂、听得进、学得会的科普内容,不是一件简单的事,需要大量的语言“翻译”和内容“转化”。尤其面对大众网络健康谣言和知识误区,更需要上海传媒界和医学界“双向奔赴”。

眼下,全国首个省级全媒体健康科普频道“上海健康频道”正在紧锣密鼓地筹备中,依托上海教育电视台、携手网络新媒体,打造大小屏联动传播的健康科普平台。未来,“上海健康频道”将集上海医学界、传媒界的优势资源于一体,推进多方面优质健康科普资源的供给。在全民健康生活方式时代,这个惠及2500万上海市民乃至长三角和国内外民众的“第一健康频道”再出发、再创新。