

地方应用型院校英语专业大学生心理问题分析

姜帅 陈蕊 张蓉 王桂芳 赵艺桐

沧州师范学院, 河北省沧州市, 061000;

摘要: 随着社会竞争加剧, 地方应用型院校英语专业大学生的心理问题日益突出。本文分析了英语专业大学生常见的心理问题及其影响, 探讨其产生原因, 并提出干预措施。研究发现, 学业压力、人际关系问题及家庭背景等因素影响了学生的心理健康, 进而影响学业成绩、身心健康和职业发展, 提出建议通过改善学校心理健康教育体系、增强学生自我调节能力、加强家庭和社会支持、提高教师心理问题识别与应对能力等手段, 帮助学生克服心理障碍, 促进其全面发展。

关键词: 地方应用型院校; 英语专业; 心理问题; 干预措施

DOI:10.69979/3029-2735.25.4.055

引言

随着高等教育的普及和社会竞争的加剧, 地方应用型院校英语专业大学生的心理问题日益凸显。本文旨在探讨这一群体的心理现状、问题成因、影响及干预措施, 以为提升他们的心理健康水平提供参考。

1 地方应用型院校英语专业大学生心理问题的现状

1.1 地方应用型院校英语专业大学生的基本情况

地方应用型院校英语专业大学生通常面临着较大的学业压力和就业压力。与重点院校相比, 这些院校的资源配置相对有限, 教学设施、师资力量和学术氛围较弱, 但对学生的实践能力和综合素质有较高要求。大部分学生来自不同地区, 家庭背景差异较大。英语专业的学生需应对大量的英语学习任务, 包括语言技能、翻译、口语表达等内容, 而这些任务常常带来不同程度的心理负担^[1]。随着社会对英语能力的要求不断提升, 学生普遍感到压力山大, 尤其是面对就业形势的严峻, 不少学生对未来产生焦虑和迷茫的情绪。因此, 了解这些学生的基本情况是分析其心理问题的第一步。

1.2 英语专业大学生常见心理问题

地方应用型院校英语专业大学生常见的心理问题主要包括学业压力、情绪障碍、人际关系困扰和职业焦虑。学业压力是最普遍的心理问题, 尤其是在考试期间, 许多学生因无法达到期望的成绩而感到焦虑和沮丧。情

绪障碍如抑郁、焦虑和失落等情绪反应在学生中较为常见, 尤其是当他们面对学业瓶颈时, 情绪波动尤为明显。此外, 许多学生也面临人际交往困难和自我认同问题, 缺乏有效的沟通技巧和人际关系的处理能力。职业焦虑也是当前英语专业学生中普遍存在的心理问题, 尤其是在毕业后找工作时, 对未来的不确定性和社会压力导致不少学生产生心理负担^[2]。

1.3 心理问题的表现形式

英语专业大学生心理问题的表现形式多种多样, 主要体现在情绪、行为和生理等方面。情绪上, 学生往往表现为焦虑、抑郁、无助感和自卑等负面情绪, 特别是在面对学业压力、职业不确定性时, 这些情绪表现尤为突出。行为上, 部分学生可能出现逃避学业、拖延症、缺乏动力和动力不足等表现, 严重时可能影响正常的学习和生活。生理上, 焦虑和抑郁等心理问题可能导致失眠、食欲不振、身体疲惫等症状, 进一步加剧学生的心理困扰。在极端情况下, 部分学生可能采取极端行为如自我伤害或寻求心理干预的途径。识别这些表现形式对于及时进行干预具有重要意义。

1.4 心理问题的原因分析

地方应用型院校英语专业大学生心理问题的原因是多方面的, 主要包括学业压力、个人性格、家庭背景和社会环境等因素。学业压力无疑是影响学生心理健康的主要原因之一, 学生对英语专业的高要求和较强的学术竞争压力, 导致部分学生感到无法承受的心理负担。

个性特征也是一个重要因素,例如部分学生可能性格内向、缺乏自信,容易产生焦虑或抑郁情绪。家庭背景对学生心理健康也有深远影响,尤其是来自单亲家庭或家庭关系紧张的学生,容易产生孤独感和不安全感^[3]。社会环境的变化,尤其是就业形势的压力,使得学生对未来缺乏信心,产生职业焦虑。

2 地方应用型院校英语专业大学生心理问题的影响

2.1 对学业成绩的影响

地方应用型院校英语专业大学生的心理问题对学业成绩有显著影响。学业压力、焦虑和情绪波动往往导致学生难以集中精力进行学习,影响他们的学习效率和 Learning 质量。部分学生由于情绪不稳定,无法有效应对考试压力,导致考试成绩不理想,进而陷入恶性循环。心理问题还可能导致拖延症和动力不足,使得学生对学业任务产生逃避心理,无法按时完成作业或复习,进一步影响学业成绩。

2.2 对人际关系的影响

心理问题对学生的人际关系也产生负面影响。焦虑、抑郁和自卑等情绪往往让学生变得内向,缺乏与他人交往的信心和动力,这可能导致他们在人际交往中表现得更加封闭,甚至回避与同学、老师的互动。长期积压的情绪问题可能导致学生在人际交往中产生误解和冲突,降低他们的社交能力和人际沟通技巧。尤其在团队合作或集体活动中,心理问题可能导致学生产生不信任感,影响合作效果,甚至让他们感到孤独和被孤立^[4]。

2.3 对身心健康的影响

心理问题对大学生的身心健康有直接的危害。长期的心理压力和焦虑可能导致学生出现失眠、食欲不振、头痛、疲劳等生理反应,甚至可能引发更严重的健康问题。焦虑和抑郁等情绪障碍可能使学生陷入情绪低谷,造成自我疏离和身心的双重困扰。心理问题不仅影响学生的情绪状态,还可能影响他们的免疫系统和生理机能,增加患病的风险。更严重的情况下,心理问题可能导致学生产生自伤自杀的念头,给他们的身心健康带来长期且深远的影响。

2.4 对职业发展的影响

心理问题对英语专业大学生的职业发展也有显著

影响。心理障碍使得学生缺乏自信,容易产生对未来职业的恐惧和焦虑,这不仅影响他们的求职动力,还可能影响面试和职场中的表现。在求职过程中,心理问题可能使学生在面临压力时表现得不自如,难以充分展示自己的才能,甚至错失就业机会。此外,职业焦虑和对未来的不确定感可能导致学生对自己职业选择的迷茫,使他们无法明确自己的职业方向,影响职业规划的制定和执行。长期的心理问题可能使得学生对未来的职业生涯缺乏热情和积极性,进而影响他们在职场中的发展潜力。

3 地方应用型院校英语专业大学生心理问题的干预措施

3.1 改进学校心理健康教育体系

3.1.1 完善心理健康教育课程设置

学校应在现有的课程体系中加入更多心理健康教育内容,定期开设心理健康讲座、工作坊和专题课程,帮助学生建立正确的心理健康观念。通过多样化的教学形式,如小组讨论、心理剧演练等,使学生能够更好地了解心理健康的重要性,并掌握有效的情绪管理和压力调节技巧。此外,学校可以邀请心理学专家和心理咨询师开展专题讲座,向学生传授心理自助和心理危机干预的方法,帮助他们更好地应对学业压力和生活中的心理挑战^[5]。

3.1.2 加强心理辅导服务体系建设

学校应强化心理辅导中心的建设,增设专业心理咨询师,提供一对一的心理咨询服务,帮助学生有效解决个人心理困扰。辅导服务应全天候开放,特别是面对突发的心理危机事件时,确保学生能够随时得到心理支持。学校还可以设置心理热线、网络心理咨询平台等便捷途径,方便学生随时求助。此外,定期组织心理健康筛查,及时发现学生中潜在的心理问题,进行早期干预,为学生提供个性化的心理辅导和治疗方案,预防心理问题的进一步恶化。

3.2 增强学生的自我调节能力

3.2.1 培养情绪管理与压力调节技巧

学校应通过心理健康教育课程和工作坊,帮助学生掌握情绪管理和压力调节的有效方法。例如,教授学生放松训练、深呼吸技巧、冥想等放松方法,帮助他们在面对学业压力或情绪波动时能够快速调整自己的心理状态。此外,学校可以引导学生学习情绪自我调节技巧,

如认知行为疗法(CBT)中的情绪识别与反思练习,增强学生在面对压力时的应对能力,帮助他们保持情绪稳定,减少焦虑和抑郁的情绪反应。

3.2.2 提高自我认知与问题解决能力

增强学生的自我认知能力有助于他们更加客观地看待自己的优缺点,并在面对困难时采取积极的态度。学校可以开展自我认知训练,帮助学生识别和接受自己的情感与行为模式,引导他们从积极的角度看待问题,减少消极情绪对其心理健康的负面影响。此外,学校还应鼓励学生培养问题解决的能力,教会他们如何有效分析和解决遇到的心理困扰和学业问题,增强学生的自信心和自主调节能力,使他们能够更好地面对生活中的各种挑战。

3.3 加强家庭与社会支持

家庭和社会支持对学生心理健康至关重要,尤其是在地方应用型院校英语专业大学生中,家庭支持和社会支持往往是缓解心理问题的关键因素。首先,家庭应积极关注学生的心理变化,建立良好的亲子沟通渠道。家长要理解和尊重孩子的心理需求,避免过高的期望和过度的压力,给予学生更多的情感支持和心理安慰。定期与学生进行深入的交流,帮助他们减轻来自家庭和社会的外部压力,增强学生的归属感和安全感。其次,社会支持系统也应发挥重要作用。高校应与社会心理服务机构和社区建立合作关系,提供更加多元的心理支持服务。社会机构可以通过定期举办心理健康活动、提供心理咨询等方式,帮助学生提高心理健康水平。同时,社会应该鼓励更多的人参与到学生心理健康的关怀中,倡导社会对心理问题的理解与支持,减少对心理问题的偏见和歧视,为学生创造一个更为宽松和支持的环境。通过家庭和社会的共同努力,学生可以在更为稳定和支持的环境中成长,从而更好地应对学业和生活中的心理挑战。

3.4 提高教师对心理问题的识别与应对能力

3.4.1 加强教师心理健康培训

教师应定期参加心理健康专业培训,学习心理问题的识别方法和干预技巧。这类培训内容应包括常见的心理问题(如焦虑、抑郁、情绪障碍等)的表现形式和症状,帮助教师能早期发现学生可能存在的心理问题。此外,培训还应教授教师如何通过课堂互动和日常观察了解学生的心理状态,特别是在面对压力和困惑时,学生

可能表现出的情绪变化或行为异常。通过增强教师的心理健康知识,教师可以更及时、精准地发现学生的心理问题,避免问题的恶化。教师还需要掌握一些基础的心理干预技巧,诸如如何与学生沟通、如何提供情感支持以及如何缓解学生的焦虑情绪等,以便在学生有心理困扰时,能够提供初步帮助,确保学生得到适当的关怀和支持^[6]。

3.4.2 建立教师与学生的信任关系

教师与学生之间的信任关系是识别和应对心理问题的基础。教师应通过日常的课堂互动、课外交流、班级活动等方式,与学生建立亲近和融洽的关系。当学生感到与教师之间有信任和情感连接时,他们更愿意向教师表达自己的困惑、压力和情感问题,从而增加教师及时发现学生心理问题的机会。在日常教学中,教师应展现出对学生的关怀和尊重,鼓励学生在遇到困难时寻求帮助,而非将心理困扰压抑在心里。通过建立开放的沟通渠道和关心学生心理健康,教师可以更加敏锐地察觉到学生的情绪变化和心理需求,进而为学生提供更为个性化的关怀和支持。

3.4.3 提供转介与专业支持渠道

教师在识别到学生有心理问题,尤其是严重的心理障碍时,应具备转介学生到专业心理辅导机构的意识和能力。学校应为教师提供明确的转介流程,并确保教师知道在面对心理问题时该如何引导学生寻求专业帮助。教师可以向学生推荐心理咨询师、心理治疗师等专业人士,帮助学生获得更深层次的心理支持。在此过程中,教师应鼓励学生积极寻求帮助,并为他们提供必要的支持和陪伴,消除学生对心理问题求助的顾虑。同时,教师还应具备一些基本的危机干预技能,尤其是在面对情绪失控或危机事件时,能够采取恰当的应对措施,保障学生的安全和心理健康。通过建立完善的心理转介机制,教师可以有效地将有心理困扰的学生引导到专业支持体系中,从而使学生获得及时、有效的心理治疗和帮助。

4 结语

通过对地方应用型院校英语专业大学生心理问题的分析,本文揭示了学生在学业压力、人际关系和自我认知等方面的心理困扰,并探讨了其对学业、身心健康及职业发展的深远影响。针对这些问题,提出了改进学校心理健康教育体系、增强学生自我调节能力、加强家庭与社会支持,以及提高教师识别与应对心理问题的能

力等干预措施。为有效解决英语专业学生的心理问题,学校、家庭及社会应形成合力,共同关心和支持学生的心理健康。只有在全社会共同努力下,才能为学生创建一个更加健康、积极的成长环境,帮助他们克服心理困扰,顺利完成学业并实现职业发展。

参考文献

- [1]李欢欢.单亲家庭大学生心理问题分析及对策[J].现代职业教育,2020,(40):64-65.
- [2]海慕云.贫困大学生心理问题分析及教育对策研究[J].时代报告,2019,(07):240-241.
- [3]张海华.数据挖掘技术在大学生心理问题分析中的应用[J].信息与电脑(理论版),2019,(01):24-25+28.
- [4]陈玉德.少数民族大学生心理问题分析与干预[J].

卫生职业教育,2017,35(07):153-154.

- [5]卓书尧,邓奉先.面向大学生心理问题分析的数据挖掘应用[J].电子技术与软件工程,2015,(16):200.

- [6]王玉玮,杨茗涵,杨春玲.三本院校贫困女大学生心理问题分析与对策[J].才智,2015,(06):127.

作者简介:姜帅(1978.03)女,汉,沧州师范学院外国语学院系,副教授,本科,研究方向英美文学和英语教学。

陈蕊(1975.12)女,汉,沧州师范学院发展规划研究中心,教授,本科,研究方向英语教学。

张蓉:(1987.06),女,汉,沧州师范学院教育系,讲师,博士,研究方向教育心理学。

课题:本论文为2025年度河北省高等学校科学研究计划《地方应用型院校英语专业大学生心理问题及解决路径研究》(课题编号ZC2025314)阶段性成果。