

艺术类大学生心理素质问题与对策

张韶华

河北艺术职业学院，河北石家庄，050000；

摘要：近年来，艺术类大学生的心理问题较为突出，因各种心理问题而休学或退学人数每年呈上升趋势。艺术类大学生具有鲜明的特性，需精准定位心理素质教育的目标导向，着重把握教育过程中的关键环节，构建全方位、多层次的心理素质教育体系。

关键词：艺术类大学生；心理素质问题；对策

DOI：10.69979/3029-2735.26.01.069

心理素质是构成一个人综合素质的重要内容，近年来，一些高校频繁发生学生精神失常、轻生以及违法犯罪等现象。学生的自卑与自尊的心理冲突、焦虑、抑郁、孤独等方面心理问题极为突出。^[1]据2024年卫生部公开的有关青少年心理健康问题的指标显示，全国约有4200万人不同程度的存在着心理健康问题，具体到艺术类大学生占比约有16%到25.4%的人有心理障碍。因精神疾病而导致休学、退学的学生占比分别高达37.9%和64.4%。作为思政课教师，每每接触到艺术类大学生时，象“郁闷”、“变态”这样的词汇已经成为他们的惯用语、口头禅。2024年底，我们曾采用分层整群取样的方法，对河北省几所高校艺术类大学生的心理健康问题进行了摸底调查，其中采样分布见表：

实测被试人口学特征分布

变量	类别	人数	百分数(%)	总计
层次	专科	825	53.0	1558
	本科	733	47.0	
	一	735	47.2	
年级	二	594	38.1	1558
	三	197	12.6	
	四	32	2.1	
	音乐	518	33.2	
专业	舞蹈	121	7.8	1558
	美术	919	59.0	
	男	528	33.9	
性别	女	1030	66.1	1558
	是	571	36.6	
是否独生	否	987	63.4	1558
	城市	535	34.3	
生源地	县城	354	22.7	1558
	农村	669	42.9	

1 艺术类大学生的人格特征及差异分析

1.1 艺术类大学生艾森克人格特征在人口学变量上的差异

①在学生层次上的差异分析。专科生的掩饰性较强，神经质程度较高。

②在学生性别上的差异分析。女生更外向，男生神经质程度较高。

③在是否独生上的差异分析。独生子女的精神质程度较高，更外向，非独生子女的掩饰性较强。

④在专业上的差异分析。舞蹈系的学生更外向。

⑤在生源地上的差异分析。县城学生的神经质程度高于城市学生，且城市学生的神经质程度高于农村学生，农村学生更外向、掩饰性更强。

1.2 艺术类大学生 SCL-90 人格特征的变量差异

本次调查显示，艺术类大学生在SCL-90上的总分及各因子得分都显著高于全国大学生平均值，说明艺术类大学生的整体心理健康状况比其他大学生的状况要差，这也成为艺术类大学生整体心理健康状况不容乐观的有力明证。

①SCL-90在艺术类学生层次上的差异分析。专科生在强迫症、抑郁症以及敌对等众多方面明显高于本科学生产生。

②SCL-90在性别上的差异分析。男生在躯体化、偏执、精神病、性等领域的症状强于女生，而在恐怖方面的症状弱于女生。

③SCL-90在生源地上的差异分析。来自县城的学生在躯体化上的症状强于农村学生，农村学生则在人际关系上比城市学生更为敏感。

1.3 艺术类大学生的复原力在人口学变量上的差异

艺术类大学生整体的复原力及各维度的得分均低于一般普通类大学生,说明艺术类大学生的整体复原力水平低于普通类大学生。

①在性别上的差异分析。

女生在家庭支持、朋友支持以及在性格乐观、豁达方面优于男生,也就是说女生更乐观、更容易获得家庭和朋友的支持;而男生的自我价值感高于女生;女生的复原力总分高于男生,也就是说女生的复原力优于男生。

②在是否独生上的差异分析。非独生子女比独生子女更乐观。

③在专业上的差异分析。舞蹈系的学生在家庭支持和朋友支持方面优于音乐系和美术系的学生。

④在生源地上的差异分析。农村学生在家庭支持方面优于县城学生;城市学生在朋友支持方面优于农村学生;城市学生和农村学生都比县城学生更乐观。

2 艺术类大学生的心理素质问题及影响因素

2.1 艺术类大学生的心理素质问题

(1) 个性发展自主化。艺术类大学生步入大学阶段后,学习内容从以往相对单一、固定的模式,转变为涵盖多学科知识、注重实践与理论深度融合的多元体系;学习方式也从被动接受,转变为自主探索、合作交流与个性化实践相结合;考核与评价机制也不再单纯以考试成绩作为衡量标准,而是综合考量学生的课堂表现、实践成果、创新能力和团队协作等因素。对于学生而言,不知道学到什么程度才算学好。由于学习方式主要靠自学,自立意识迅速增强。加之,艺术类大学生把对独特个性的追求当作目标,认为追求个性、放荡不羁才能激发艺术表演、创作灵感。他们特别想自己掌控自己的命运,自己决定以后怎么过。他们慢慢变得只考虑自己,老师的苦口婆心,学校的各种规章制度,家长的耐心陪护,他们不但不领情,还特别逆反,甚至直接就反对。

(2) 自我认知片面化。艺术类大学生除了要完成文化课的学习,还需投入大量人力、物力、财力和时间来锻炼、培养和提升艺术特长。进入大学后,他们所处的环境发生了变化,原本在艺术特长优势不再明显,甚至发现身边有很多同学在各方面都比自己优秀,这就加剧了他们自我认知的片面性。这就是人们常说的“大学

生的相对平庸化”。结果使人容易产生技不如人的挫败感。这种情绪如同无形的枷锁,严重干扰了他们对自我的正确认知和客观评价。老师要抓住抗挫折教育的契机,使用更为多元化的教学形式,让学生能够多角度看待问题,开拓学生的视野,让学生的心胸变得更加的宽阔,提高学生的抗挫折能力。^[2]

(3) 人际交往多样化。一是交往的目的趋于“理性”。相当比例的学生,在进行人际交往活动时,将“是否有利于将来事业发展”设定为首要考量因素与核心目的。二是交往渠道不断扩展。为了缓解生活压力,寻求解脱或是满足好奇心,一部分艺术类大学生较多地转向网络社交。但这种交往方式缺乏真实的情感沟通交流,消遣作用多于实际意义。三是交往活动存在困难。善于建立联系、情绪调控、人际觉察力等是重要的人际交往心理素质。^[3]由交往时间和精力明显不足,加之成长于独生子女的家庭环境,部分学生逐渐形成了“唯我独尊”的性格特质。表现为交往时极为谨慎,自我保护意识和防范意识过度强烈,致使艺术类大学生的社会交往面临不少实际困难。

(4) 功利心理强。部分学生出于获取特定利益的考量,积极踊跃地参与各类社团活动;由于受所学专业的影响,同时面对金钱的诱惑,一些学生在大二、大三期间就开始打工,逃课现象相当严重。艺术类大学生的家庭条件一般较好,有些学生在上学期间就讲究穿名牌、出入打车、配备高档通讯设备等。反之,那些家庭并不富裕的学生,为了面子不得不打肿脸充胖子,盲目攀比摆阔。

2.2 影响学生心理素质的因素

(1) 家庭教育的影响

父母的教育方式不同,所达到的效果也必不相同。现实情况是众多家长面对处于青春期的孩子所遭遇的各类问题时,既缺乏有效的应对策略,又难以开展恰当的教育引导。尤其是个别家长忽视了对孩子健康人格的培养。孩子健康人格的养成离不开家长的理解、尊重、信任和支持。在家长的理解、尊重、信任和支持下,孩子才能健康茁壮地成长。^[4]长期以来,许多家长一味只关注智力教育。部分家长长期秉持简单、粗暴的家长制教育手段,以权威压制代替耐心沟通;另有部分家长对子女过度溺爱,在物质层面给予过度满足的同时,严重忽视子女的心理引导与精神滋养。这种消极的、失当的

家庭教育方式，容易使子女形成不健康的人格。如：偏执性人格，通常呈现出固执己见、敏感多疑的特征；分裂样人格则主要表现为持续性的情绪抑郁低落状态，或是持续性的情绪高涨亢奋情形；爆发性人格则具有情绪在短时间内急剧爆发的特点。

（2）社会现实所带来的影响

新时代社会转型期的阵痛也给艺术类大学生增添了更为沉重的心理负担。

其一，生活空间的局促拥挤、环境问题的日益凸显以及紧张快速的生活节奏，让艺术类大学生在享受现代文明的同时，也承受着高昂的心理代价，“拜金主义”倾向呈现出愈发严重的态势。其二，现代社会的诸多弊端对部分艺术类大学生的思想、观念、心理以及行为系统产生了深刻影响，不能清晰认识到社会上腐败消极现象的危害，甚至将其误视为理想加以追求；还有部分人因对社会的不协调、不理解现象，进而产生了社交恐惧症。其三，一些艺术类大学生将社会单纯地视为追求价值实现和专业成才的客观环境，过度专注于学习成绩的提升。

（3）学校环境所产生的影响

一是部分学校教育内容脱离学生的思想实际，呈现出大而空的特点，仅停留在理论层面进行空洞说教，导致学生难以理解，兴趣缺失。二是有些学校教育方式采用单纯说教和机械灌输，难以真正触及学生们的内心世界，缺乏学生的自我参与和自我教育环节。三是一些学校对艺术类大学生的个性化需求关注不足。对学生们的精神性需求、认知态度、意志品质、行为特征、情感倾向等缺乏深入了解，未能开展有针对性的思想政治教育。四是部分学校教育导向存在偏差。存在重智轻德、重学业轻思想的现象，对大学生的思想状况和心理健康问题重视不够。

（4）大学生主体所产生的影响

当前艺术类大学生却暴露出一系列心理问题，具体表现为心理脆弱、心理失衡、适应能力欠佳、情绪波动较大、责任心匮乏以及克制力薄弱等。有相当一部分学生因学习、生活、情感等方面的问题，陷入了焦虑、强迫、恐惧、抑郁或神经衰弱等心理困境。研究发现，高智商学生出现心理障碍的比率相对较高。主要是因为他们争强好胜、追求完美，且具备较强的忧患意识，这些特质在特定情境下容易引发心理问题。而对存在中度以上心理问题学生，来自非城市地区的高于来自城市的比例。这是由于不同文化背景的碰撞以及较大的生活差异，

导致他们在心理上产生了明显的落差。此外，还有一部分学生由于学习压力、就业与竞争压力等多重因素，产生了严重的自卑心理，自信心严重不足。

3 提升艺术类大学生心理素质的举措

3.1 精准锚定心理健康教育的目标

（1）实施全覆盖的心理素质教育。面向全体学生开展预防性与发展性相结合的心理素质教育活动，助力学生在自我认知、挫折承受、环境适应以及学习、择业、交友等关键领域实现全面发展。

（2）开展精准干预与治疗。针对存在心理障碍的少数学生，制定个性化的干预与治疗方案，通过专业辅导与支持，帮助学生重拾自信，掌握合作与竞争的技巧，促进其心理的康复与成长。

（3）统筹协调整体与个体发展。着重培养学生的专业兴趣与敬业乐群的心理品质，增强学生应对挫折的能力，提升其社会适应能力，为学生的全面发展奠定坚实基础。

3.2 突出心理素质教育的重点

一是注重自我意识调节。助力学生深入认识并真切体验自身情绪状态，精准把握情绪的起伏变化规律，进而实现对情绪变化的有效掌控。二是着重开展情感调节。引导大学生将内心的不良情绪进行合理疏导与转化，使其朝着符合社会道德规范和行为准则的方向发展。三是科学运用语言暗示，加强大学生的思想政治教育。四是理智调节，在学生出现过于强烈的情绪反应时，要善于帮助他们用理智的头脑找出产生不良情绪的原因。五是注意转移调节，帮助引导大学生在心绪不佳时转移注意力。六是合理宣泄调节，帮助大学生合理宣泄情绪。七是交往心理调节，帮助引导大学生善于与人交谈倾诉。八是审美心理调节，帮助提高学生认知水平，形成不俗的气质和高雅的风度。

3.3 积极构建全方位心理素质教育网络体系

（1）全面优化学校心理咨询与辅导机构建设。合理配置全校专职心理咨询人员。构建功能完备、覆盖全体大学生的校级心理咨询中心。还要设立专门的院系心理素质辅导室，形成校院两级联动的工作格局。此外，建立完善的学生心理档案系统，通过科学评估与动态跟踪，精准把握学生心理状况，实现对学生日常心理问题

的及时发现与有效干预。

(2) 开设心理素质教育课程。分年级开设“艺术类大学生心理素质教育”系列讲座或选修课。如,一年级进行大学生适应教育;二年级进行情感教育和人际交往教育;三年级进行创造心理教育,帮助大学生加强创新意识;对于本科类艺术生,四年级则要重点进行就业心理辅导教育,帮助大学生增强择业心理,学会如何适应社会,承担职业角色。

(3) 教学全过程融入心理素质教育。心理素质教育必须渗透到学校教育、教学的各个环节。首先要积极组织全体教师学习、培训,使他们有效掌握心理素质教育的手段与方法。其次,需着力构建针对艺术类大学生教育管理的创新机制,确保做到“管而不僵,统而不死,活而不乱”。使对艺术类大学生的心理素质教育真正体现以人为本。

3.4 做好大学生的就业指导工作

(1) 正确引导学生自我评价。使学生对自己所学专业、工作能力、爱好特长等有一个完整的把握,以便使他们在就业中克服劣势,发扬优势,找到自己满意的职业。

(2) 积极引导学生择业。有些职业没有发展潜力,应注意培养艺术类大学生的前瞻心理,使其对拟找职业

及单位的发展前景有一个准确认识,以便在就业问题上拓展视野,稳定就业心理,避免产生心理问题。引导学生合理确定择业标准,不断调适不切实际的就业取向,使自己的心理定位与择业目标要求相适应。

(3) 训练和提高学生的耐挫力。由于找工作不顺,一再受挫折,许多大学生情绪低落、暴躁、甚至产生自暴自弃的心理。这时,应适时引导学生加强自控力,维持心理与情绪的稳定状态,迅速且有效地化解因就业遭遇挫折而产生的心理失衡状况。

参考文献

- [1] 秦鹏生、吴新兰、张长增. 贫困大学生心理障碍成因的分析[J]. 学理论, 2012年第23期。
- [2] 林志英. 开展抗挫折教育, 提高农村小学生心理素质[J]. 学苑教育, 2021年第10期。
- [3] 李学龙、刘亚云. 人际心理素质探讨[J]. 中小企业管理与科技, 2019年第3期。
- [4] 姚乃宽、杨雪萍. 浅谈家长对孩子健康人格形成的影响[J]. 市场周刊·市场版, 2017年第6期。

作者简介: 张韶华(1970.08—),男,河北南皮人,毕业于河北师范大学,河北艺术职业学院教授,主要从事思想政治教育研究。