

第二次作业讲评

谈谈你对大学生精神健康的认识

2020年12月14日



1. 精神健康的定义
2. 当代大学生精神健康状况和表现
3. 当代大学生精神健康问题的成因
4. 如何促进大学生的精神健康

精神健康的定义

“精神健康，指人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会认可的形式予以适应，即遇到任何障碍和困难都不会失调，都能以社会上认可的行为进行克服。”

精神健康的定义

“健康，指的是生命某种舒适的、自然的机体状态。那么精神维度的‘健康’，便是指一个人积极的、乐观的、阳光的心态。这种心态不一定是‘昂扬’，不一定是‘快乐’，而是在生活的琐碎中、在种种难以避免的不愉快里保持的‘温和坚定’，是一个生命在精神维度上的舒展。这，是我所认可的精神健康。”

精神健康的定义

“精神可以理解为两部分：价值观念，心理状态。分别代表对内与对外的态度。精神健康并非要求所有人的态度都是一致的，而是指两方面的态度处于合理性的，平稳的状态之中。”

精神健康的定义

“心理层面更关注个体的性格、情绪，例如：心理学更注重个人性格缺陷，情感障碍等方面的研究。而精神层面更关注人生意义的追求，例如：典型的精神层面的问题主要有精神信仰缺失、生活目标迷茫等。”

精神健康的定义

“‘健康’，或许是一种合乎正常的状态。那又何为正常？或许在一群体中，多数人拥有的、或权威认可的，便被认为是正常的。可见，所谓正常与健康是人为规定的一套标准，但我们却常常不假思索地将其认为是客观的、理所应当的。‘精神’，在目前的语境下，或许与身体相对，具有一定的抽象性、模糊性。身体的健康，是各部分正常运转，或许以生命延续、无碍活动为标准，这一标准已得到广泛认可，已具有一定意义上的客观性。而姑且不论精神状态被准确感知也并非易事，精神健康的标准似乎并不那么唯一确定，还掺杂着意识形态等复杂的社会政治文化因素。”

精神健康的定义

“古代，李贽曾经写过《藏书》、《焚书》，在当时被社会认为是疯人之语，如今却只能证明李贽的思想超前与进步。”

当代大学生精神健康状况和表现

大部分同学都以生活经验、研究调查数据为支撑，指出精神健康问题已经成为了当代大学生中的常见问题，强调关注大学生精神健康的重要意义。有同学指出，身边大学生的精神健康问题集中表现为一种普遍焦虑的氛围。

当代大学生精神健康状况和表现

“‘绩点’、‘水课’、‘排雷’等词早早进入我们的视野；‘内卷’成为某些课程的常态，从卷论文字数到卷PPT的排版，更不必说小组展示需要投票，就提前微信群众红包‘贿赂’；在于学长学姐的交流中，我更多的是感受到‘攻略式学习法’而不是‘自主学习法’。当我想不这样做时，总能听到学长学姐失败的血的教训，内心忧虑，又只好老老实实按照‘攻略’来。”



当代大学生精神健康状况和表现

“小到作业论文写作，大到选课未来规划，我们考虑的第一要素正在被焦虑悄然改变，我们所需要的占比越来越小，有利于我们发展的占比越来越大。”

当代大学生精神健康状况和表现

“这里人们的脑海里似乎只充斥着一个词：GPA。从选课开始，大家在乎的不是哪个课可以学到自己感兴趣的知识，而是更在乎哪个老师给分好。平时作业，我看到一个又一个人战战兢兢地在课程群聊里询问着一次作业没有得满分会不会影响自己的总评成绩。”

当代大学生精神健康状况和表现

同时有同学指出，在看到当代大学生精神健康层面的某些问题的同时，不能否认从整体上而言，当代大学生的精神是积极的、健康的。

“再没有人比这一届大学生更具有有一种前人所不具备的灵性与活力感，互联网时代所造就的那样一种不一样的世界观和价值观使得当代大学生们能够将眼界放得更高，看得更远，更加灵活多变，也更愿意去面对多种多样的选择和多变的人生，尝试多种新的可能，而不是仅仅在那里原地踏步而不敢做出改变。”

当代大学生精神健康问题的成因

同学们对这一问题的讨论比较多，在个体层面，同学们从学业压力、朋辈压力、竞争压力、目标和意义感缺失、人际关系和情感问题以及不及时寻求精神健康相关帮助等方面展开了大量论述。也有同学着眼于家庭、学校和社会等角度分析了大学生精神健康问题的成因，丰富了讨论的视角。

当代大学生精神健康问题的成因

“从学习认真的同学来看，他们试图通过长期的高强度的学习来提高成绩，但大学的课程以及教学方法可能造成其成绩并没有那么理想，这也就导致其心理产生付出得不到回报的想法而压抑焦虑。从比较爱好娱乐的学生来说，他们往往在娱乐放纵自己，赶着节制日期完成任务，放纵之后开始深深地自责，而自责伴随产生的焦虑感等感受有需要进一步缓解，但于他们而言缓解的方法又是娱乐，如此陷入恶性循环，最终导致他们内心遭受巨大压力”

当代大学生精神健康问题的成因

“大学生精神问题的根源其实是他们没有发现生活的美好，找到生活的价值。”



当代大学生精神健康问题的成因

“在完美主义者眼中，追求完美这种支持人类一直前进的美好东西反而成了他们心中严格要求自己的不可能实现的目标，当一种不可能实现的目标成为了唯一的追求，挫败成为了必然，失望成为了常态。”

当代大学生精神健康问题的成因

“学业压力是大学生生活的主旋律，也是‘伪精神健康’状态的底色。‘给分’、‘绩点’等词汇从选课开始一直到学期结束始终是交流的主题，这使得刚刚经历完高考步入高等学府的大学新生受到较大的冲击，使他们的信念与目标也从宏大的建设祖国、贡献社会等理想一点点退化成琐碎的考试成绩、班级竞争等眼前苟且。这间接导致了‘伪精神健康’状态的两重体现。一方面，大学生不敢把自己的困难之处暴露给老师，担心这会影响自己的成绩；也不愿把自己的心事完全袒露给同学，因为人们之间有竞争关系。另一方面，没有理想信念的支撑，人们的心理承受力仅仅能勉强挺住大学繁重的学业压力，而再难对其他冲击进行调节。”

当代大学生精神健康问题的成因

“大学强迫学生去审视自己的生活，为自己的未来做选择，但我们中的绝大部分人并不具备这种选择的能力……选择的焦虑是导致大学生那个群体心理失重的主要原因之一。”

当代大学生精神健康问题的成因

“在高中，同学们往往过着学校家庭‘两点一线’的生活，人际关系比较简单。但是进入大学后，大学生进入了小社会之中，社交压力陡增，而且随着年级的增长，大学生会不断面临各种新形式的社交活动，存在一些同学因为巨大的社交压力而自我封闭，进而出现一系列精神健康问题。更有一些同学怀抱朴素的恋爱观，向心仪的异性或同性主动出击，结果往往闹得很僵，关系破裂，受到巨大的精神打击而陷入自闭。”

当代大学生精神健康问题的成因

“在我看来，大一新生广泛的抑郁，其实并不完全是因为课程的压力，也不完全是因为群体情绪的感染，另一个重要的原因是，他们需要一个接纳他们的集体。不知道互相的共同点，也不知道互相的性格，于是‘抑郁’变成了群体的入场券。不管你是不是真的抑郁，只要你说出自己的抑郁，在这个群体中，你都能得到接纳；这就导致大部分人选择表达抑郁。而不断产生的言语表达反过来作用于同学们，让抑郁的分为进一步弥漫，进一步挤占积极心态的生存空间。”

如何促进大学生的心理健康

同学们对这一问题的讨论与对精神健康问题成因的分析是紧密联系的。例如，很多同学指出大学生应当放平心态、确立目标、合理规划、学会倾诉等，家庭和学校应当为大学生提供情感支持和帮助，教育应当破除“唯**GPA**论”和“内卷化”，同时重视对精神疾病的“去污名化”等。

如何促进大学生的心理健康

“心理健康的保证很简单，合理安排时间，控制好自己节奏。”

如何促进大学生的心理健康

“在我的理解中，保持心理健康的主要手段就是构建自己的理想信念，找到自己想追求的价值和意义。这种理想信念并不是凭空出现的，而是从人与社会、自然之间的有效的连接和积极的互动中来的。有效的连接指的是一个人的对于事情有较为清晰且符合时代背景的认知和理解；而积极的互动则指时代背景在塑造人的精神世界的同时，人的精神世界可以通过指导人的活动来改变这个时代。有效的连接能够使人们清楚地认识到自己所处的境地，在这面镜子中帮助人们回答‘我是谁’、‘我应该做什么’的问题，减少人们的迷茫感和焦虑感；积极的互动，则意味着人们的主观能动性被充分地调动起来，人们积极地参与到建设社会的过程中，在这种身体力行的过程中，人们实现自己的价值，从而使得人们获得成就感和归属感。”

如何促进大学生的心理健康

“1. 保持健康、文明的生活方式。坚持早睡早起，锻炼身体，不暴饮暴食，不沾染不良嗜好。获得生理上的健康和充沛的精力有利于维护心理健康。2. 学会控制、排解不良情绪。要增强情绪的控制力，更要学会排解不良情绪，可以自我开导、找人倾诉或者寻求心理咨询。3. 树立恰当的自我认识。首先要处理好理想与现实的关系，避免给自己太大的压力。然后在不断的自我完善中逐渐树立恰当的世界观、人生观、价值观。4. 学校和社会层面要重视大学生的心理健康问题。通过各种方式关注大学生的心理健康，尽可能地为学生们提供心理援助、心理咨询等。”

如何促进大学生的心理健康

“一方面是针对大学生心理健康问题不应该一概而论，应当意识到在心理健康方面不同大学生群体存在不同的情况，我们需要加强群体画像的精细化，针对不同的群体进行特异性分析，从而提高方案和措施的精准性和有效性。另一方面应当构建多方位的大学生心理健康保障体系。学校一方面要真实地注重艺术教育和体育教育对于心理建设的作用，另一方面要注重核心价值观体系和思想政治教育在心理教育中的意义。”

评分标准

围绕主题，观点明确，逻辑清晰，论述充分

能够对问题进行独立的、有深度的思考

行文用语、排版格式、参考引用符合基本的写作规范

较第一次作业进步之处

- 1、同学们的写作规范意识有了显著的提升，在行文用语、排版格式、参考引用各方面都能符合基本的写作规范。
- 2、大部分同学的作业都能围绕主题展开，且逻辑较为清晰，进行了适当的论证。
- 3、在生活经验之外，一些同学们也查阅了相关的调查、研究等文献资料。

作业中存在的问题

1、独立的、有深度的思考不足

很多同学的作业以“大学生精神健康问题的表现、成因和改进措施”为主线，逻辑清晰，但在每一部分的观点和论证都较为简单平淡，停留在对现象的描述罗列或对文献资料的梳理总结上，没有分析现象形成的原因，或者对原因的分析过于单一、绝对。

2、没有处理好引用文献与自己观点之间的关系

在使用文献资料时，多为对引用文献的概述，没有对现有研究的观点进行批判性的思考。

3、极少数同学书写糟糕，存在病句、错别字

4、个别同学未按时交作业



清华大学
Tsinghua University

谢谢

Thanks