|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2020年级思想道德修养与法律基础第2次作业 | | |
| 学院： 计算机系 | 姓名： 容逸朗 | 学号：2020010869 |
| 主题：我对大学生精神健康的认识 | | |

近日，我的朋友圈被一篇名为《教育部：彻底扭转“快乐的大学”现象！》的推送刷屏。该文提到，全国政协委员张改平院士认为，现在的大学生生活很快乐，需要为大学生增压，并适当增加学业负担。[[1]](#footnote-1)这让我不禁思考，现在的大学生真的有这么轻松吗？为此，我访问了身边的几位同学，看看他们的生活是否如院士所言般的无忧无虑。

在调查的过程中，我发现了不少同学的生活都是积极向上的，每天过着规律的生活，也比较能应付学习任务。但也有一部分的同学感到焦虑，其原因是相当多样化的，包括了人际交往、日常学习以及未来发展这几方面，而日常学习则是焦虑的最主要来源。

在学习方面，数学课和一些写作类的课程是同学们感到焦虑的来源，数学课的特点是难度大、作业多，这让部分同学感到明显的学习压力。写作与沟通这门课对他们的压力则更为明显，其原因有两方面，其一是这门课难度大、耗时长，还设有优秀率的限制，其二则是由于上大学以前从未有过这一类型的写作任务，因此不少同学感到十分焦虑。

除了必修课的学习以外，部分同学也指出，与同学之间的比较是他们感到焦虑的原因，有人认为他的室友都在“卷”，而自己却无所事事。也有人因为其他人选课选了40分，而自己只选了20多分，就认为自己一事无成。出现这种现象是由于各种各样的竞争所导致的，这些竞争包括但不限于保研、奖学金，为了争得这些机会，他们会用尽各种各样的方法去强迫自己做一些无意义的事，这让同学们的学习压力增加不少。

从这个简单的调查中，我们可以看到大学生承受的压力并不小，尽管调查的对象都没有严重的精神问题，但这并不代表他们都是精神健康的，世界卫生组织认为，精神健康不仅仅是指未罹患精神疾病的人，判断一个人精神是否健康，还需要考虑身体、心理、社会、文化、心灵各方面的因素。[[2]](#footnote-2)因此，我们更应该关心这些同学，在他们需要时给予帮助。

1. 首都教育：《教育部：彻底扭转“快乐的大学”现象！》，2020年11月24日。 [↑](#footnote-ref-1)
2. 世界卫生组织：《精神健康》，<https://www.who.int/china/zh/health-topics/mental-health>。 [↑](#footnote-ref-2)