

文章编号:2095-0365(2014)01-0090-06

高校本科新生心理压力来源与特征分析

杨璐¹, 武锦婷², 徐笑然¹, 张文学¹

(1. 北京工业大学 建工学院, 北京 100124;

2. 北京工业大学 应用数理学院, 北京 100124)

摘要:通过发放问卷和个体调查的方式对大学本科新生的心理压力来源进行调查研究。分析了本科新生的心理压力特征,重点包括生源地、性别以及院系因素等。在调查结果的基础上,从学生工作者的角度出发,针对本科新生体现出来的心理压力提出应对方式。

关键词:心理压力;本科新生;特征;应对方式

中图分类号:G443 **文献标志码:**A **DOI:**10.13319/j.cnki.sjztdxbskb.2014.01.20

一、引言

“压力之父”加拿大心理学家汉斯·薛利(Hans Selye)认为:压力是由生理系统对环境刺激的一系列认知和行为体验反应。从心理学角度出发,压力是指外界环境刺激所引起的个体躯体机能和心理活动变化所造成身体和心理的紧张状态,从心理学角度压力也通常被称为心理压力。外界环境刺激是引起个体心理压力的直接原因,同时由于个体的差异能够体现出不同的刺激响应以及耐受程度。

对于大学本科新生,刚刚结束中学生活学习,来到新的大学环境,可能面临学校的改变、城市的改变甚至地区差异,同时还将面对新的同学、老师以及新的学习内容等。外界环境改变较大,通常也将引起相应的心理压力,这种心理压力将体现出对应的特征。大学本科新生的心理压力来源及特征与诸多因素相关,高校学生工作者在开展工作的時候,不仅需要整体把握本科新生的心理压力来源及特征,而且如果能够具体了解不同个体的心理压力来源及特征,在进行心理干预的时候做到有的放矢,将会收到事半功倍的效果。

目前,针对大学生心理压力的研究较多^[1-3],而且有许多学者已经做了非常有意义的工作。同

时也有对大学生心理压力源的研究^[4],但研究的重点往往是笼统的进行大学生的心理压力测量,或者是某一类大学生的专门研究^[5-7]以及如何减轻大学生的心理压力^[8],少有专门针对大学新生的心理压力源研究。

本文主要采用发放问卷和个体调查的方式,对大学生本科新生的心理压力来源进行分析,涉及个体因素、经济因素、学习因素、人际关系因素、未来就业因素等,总结了大学生本科新生的心理压力特征,最后对高校学生工作者提出建议。

二、研究方法与调查对象

本文的研究主要采用问卷发放和个体调查的方式。问卷发放对象包括北京工业大学建工学院与应用数理学院大一本科新生,此次问卷调查共发放问卷283份,回收283份,回收率100%。其中有效问卷281份,无效问卷2份,有效率99.29%。

由于北京工业大学作为市属院校的特点,在接受调查的学生中,生源地为北京的学生总数为172人,占总人数的61.2%;生源地非北京的学生总数为109人,占总人数的38.8%。被调查院系为理科和工科院系,在接受调查的学生中,男生总数为209人,占总人数的74.4%;女生总数为72人,占总人数的25.6%。个体调查主要采用当面

收稿日期:2013-08-24

基金项目:北京工业大学教育教学研究项目(ER2011-C25)

作者简介:杨璐(1982-),男,讲师,博士,研究方向:钢结构设计理论与施工技术。

谈话的方式,主要评测被调查对象对问卷回答的主观理解以及问卷中主观选项的答题考虑。

三、本科新生心理压力来源与特征分析

(一)心理压力来源分析

表 1 最难处理的问题答题情况

选项	经济问题	人际关系问题	恋爱问题	学业问题	未来就业问题	其他问题	都不是问题
人数	53	71	65	151	151	7	22
百分比	18.9%	30%	23.0%	53.7%	53.7%	2.5%	7.8%

表 2 身体对新环境的适应情况

选项	很好	较好	变得很糟	身体一直不好
人数	146	118	12	5
百分比	52.0%	42.0%	4.3%	1.8%

表 3 对自身相貌的满意程度

选项	很满意	还可以	不满意	非常糟	不在乎
人数	46	197	19	3	16
百分比	16.4%	70.1%	6.7%	1.1%	5.7%

表 4 与父母(家长)的关系

选项	很好	较好	一般	很紧张
人数	171	91	18	1
百分比	60.9%	32.4%	6.4%	0.3%

从表 1 可以看出:“学业问题”和“未来就业问题”是大学本科新生心理压力最大的来源,然后依次是人际关系问题、恋爱问题、经济问题以及其他,选择“都不是问题”的调查对象并不多,仅占总人数的 7.8%。从表 2 可以看出,本科新生从身体角度来说对新环境适应的较好,由于环境变化造成身体适应不好的同学仅为 4.3%。从表 3 可以看出,由于相貌原因给新生带来心理压力的比例大约在 7.8%,绝大多数同学对自身相貌比较满意。另外,根据表 4 的结果,93.3%的同学与父母(家长)关系很好或者较好,仅有 0.3%的同学认为与父母(家长)关系紧张。

调查对象对于“最难处理的问题”的回答情况见表 1。选择“其他问题”的调查对象填写了“家庭问题”和“健身问题”。对于其他可能的压力来源,包括身体健康、外形外貌以及家庭关系等,在问卷中和个体调查中也进行了考虑,其调查结果如表 2 至表 4 所示。

综合表 1 至表 4 的结果可以发现,大一本科新生对环境的适应、相貌,以及与父母的关系,基本上都表现出较好的适应度和满意度。因此,可以暂时排除这些因素对于其心理压力的影响。从而得知,大一本科新生的心理压力来源主要是未来就业压力和学业压力,然后依次为人际关系压力、恋爱压力和经济压力。

值得注意的是,虽然调查对象是刚刚进入大学校门的大一本科新生,但“未来就业压力”已经和“学业压力”一样成为了过半学生的首要压力来源。考虑到学业问题和未来就业存在一定程度的相关性,造成该现象的原因一方面是目前客观存在的毕业生就业压力和大学生就业失衡现象^[9],另一方面则反映了目前本科新生对社会问题的关注以及对自身的长期规划。如果能够对本科新生给予适当的引导,学业压力和未来就业压力能够对同学的学习和未来规划起到一定促进作用。

(二)本科新生心理压力特征分析

在探清本科心理压力来源的基础之上,为了深入分析其心理压力特征,对问卷结果按照生源地、性别、院系等因素进行了进一步的调查。

1. 生源地差异

结合北京工业大学作为市属院校的特点,对北京生源和非北京生源的调查结果进行了比较。表 5 给出了对于最难处理问题的回答情况。

表 5 北京与非北京生源的调查结果比较

选项	经济问题	人际关系问题	恋爱问题	学业问题	未来就业问题	其他问题	都不是问题
北京生源	8.8%	12.1%	13.4%	30.0%	28.3%	2.0%	5.5%
非北京生源	12.3%	16.0%	11.3%	26.9%	30.7%	0.5%	2.4%

根据表5,北京生源同学的压力来源依次为:学业问题、未来就业、恋爱问题、人际关系问题、经济问题;而非北京生源则依次为未来就业、学业问题、人际关系问题、经济问题、恋爱问题。二者在顺序上存在一定差异,但从整体上看二者差异不大,“学业问题”和“未来就业问题”均为的心理压力的两个主要来源。因此,生源地对于心理压力的影响并不大。

在对“自身相貌满意程度”以及与“与父母(家长)关系”的调查中,不同生源地的答题情况基本相同。

在对“身体在新环境的适应程度”的调查中,非北京生源学生体现出比北京生源更好的适应

性,表示“适应很好”或者“很糟”的非北京生源同学比例分别为55%和3%,而对应的北京生源同学比例分别为49%和6%。经过对被调查同学的个体调查,造成该差异的可能原因是由于非北京生源的同学在中学阶段的住校比例较高,虽然离开家乡但对大学生活的适应能力相对较强,还有可能是由于北京工业大学的住宿、吃饭等学校条件相对于大一新生高中学校的条件有所提高,虽离开母校但新的大学环境比较容易适应。

2. 性别差异

调查结果表明,大学本科新生的心理压力来源和特征的性别差异比较明显。表6给出了对于最难处理问题的回答情况。

表6 不同性别学生调查结果比较

选项	经济问题	人际关系问题	恋爱问题	学业问题	未来就业问题	其他问题	都不是问题
男同学	10.2%	13.6%	14.7%	27.0%	28.3%	1.6%	4.7%
女同学	10.3%	14.0%	6.6%	33.8%	31.6%	0.7%	2.9%

根据表6,男同学的压力来源依次为:未来就业问题、学业问题、恋爱问题、人际关系问题、经济问题;而女同学则依次为学业问题、未来就业、人际关系问题、经济问题、恋爱问题。对于不同性别同学,“学业问题”和“未来就业问题”仍然为心理压力的两个主要来源。但对于女同学而言,这两个问题的比重更大,尤其是在学业问题上,女同学较男同学高出近七个百分点,而在未来就业问题上,女同学也比男同学高出三个百分点左右。根据调查分析,其主要与男女生的学习习惯和心理状态有关系。另外值得注意的是,相对于女同学,男同学的“恋爱问题”压力更大。根据调查分析,其原因主要是与理工科院系的男女生比例较大所造成的。

在对自身相貌的评价上,男、女同学的调查结果基本一致,分别有88%、84%表示非常满意或者比较满意;但在身体状况对新环境的适应上,表示能够“很好适应”的男同学比例为54%,较女同学的46%高出一定比例。根据调查分析,这主要与男女生身体素质的差异引起的,男生的身体素质相对于女生来说较强一点,因此,其适应性也相对较好一些。

3. 院系差异

该调查问卷在建工学院和数理学院展开,其中建工学院接受调查的人数为158人,占总人数的56.2%;数理学院接受调查的人数为123人,占总人数的43.8%。表7给出了对于最难处理问题的回答情况。

表7 不同学院学生调查结果比较

选项	经济问题	人际关系问题	恋爱问题	学业问题	未来就业问题	其他问题	都不是问题
建工学院	11.2%	13.6%	15.6%	26.4%	26.4%	1.4%	5.4%
数理学院	9.0%	13.9%	8.5%	31.8%	32.7%	1.3%	2.7%

从表7可以看出,对于不同院系的学生,“学业问题”和“未来就业问题”仍然为心理压力的两个主要来源。但对于数理学院而言,这两个问题的比重更大。另外,在身体状况对新环境的适应

上,建工学院选择能够“很好适应”的比例为60%,而应用数理学院仅为42%,存在较大差异。根据调查分析,建工学院的整体就业率相对与数理学院来说较高一些,另外,建工学院的男生比例

也比数理学院高。因此,在“学业问题”、“未来就业问题”和适应性上会表现出一定的差异。

4. 心理压力的影响与应对

在接受调查的学生中,58.5%的学生认为心理压力会对自己的学习和生活带来负面的影响,29.6%的学生认为可以带来积极的影响,而11.9%的学生认为没有影响。而在选择心理压力排遣对象时,选择最多的为“朋友”,比例高达68.7%,其余为“家长”与“自身”,仅有4.3%的同学选择了“老师”。这对高校工作者的工作提出了新的要求,要求班主任或者辅导员改变自身地位,构建对等的师生关系,提升师生间双向互动的水平和艺术^[10],从朋友的角度出发给予指导和帮助,缓解学生的心理压力。

四、结论

采用问卷发放和个体调查的方法对大学本科新生的心理压力来源进行了分析。结果表明:“就业压力”和“学业压力”是大学本科新生面对的主要心理压力。通过研究发现,随着社会信息化程度提高以及社会竞争的加剧,虽然大学生刚入学,已经将自己的未来就业问题与学业问题放在了首位。高校工作者可通过引导新生做好职业生涯规划来缓解本科新生的这一压力;高等学校可通过加强组织领导、优化教学内容体系、加强师资队伍建设和加强教材体系建设、构建良好的工作运行体系等措施,切实加强高等学校大学生职业生涯指导工作^[11]。

针对北京工业大学作为市属院校的特点,进

行了生源地对心理压力的分析研究。结果表明:二者差异不大,因此,生源地对心理压力的影响不大,“学业问题”和“未来就业问题”均为的心理压力的两个主要来源,在今后进行相应的心理辅导或帮助时,不必再针对生源地这一因素特殊展开。

对于不同性别,“学业问题”和“未来就业问题”仍然为心理压力的两个主要来源。但对于女学生而言,这两个问题的比重更大。另外男学生的“恋爱问题”压力更大,可根据这一特点有针对性地相关工作,比如积极组织理工科学院与人文学院进行联谊等,加强男女生之间的交流,以缓解同学之间的“恋爱问题”压力。

不同院系的调查结果存在一定的差异,虽然“学业问题”和“未来就业问题”仍然为心理压力的两个主要来源,但不同院系所占比例存在一定的差别。就理工类学院来说,除帮助学生做好职业生涯规划外,学校还应通过强调以学生为主体,教师为主导,重视“学”而非“教”在教学中运用新技术,保障投入,完善制度等措施和政策,切实提高教学和就业质量,从而在很大程度上缓解学生的学业和就业问题压力^[12]。

心理压力将对学生的学习和生活带来必然的影响,心理压力过大势必会影响学生的全面发展。从学生工作者的角度出发,应该进行积极的干预帮助他们进行缓解和调试,而最有效的方式则是改变自己的自身定位,积极构建平等互动的对等关系,不断优化教育策略,提升师生间的互动水平,争取做到从朋友角度对新生心理压力进行疏导。

参考文献:

- [1]张艳芬. 大学生的心理压力及调适[J]. 教育理论与实践, 2006, 26(2): 26-28.
- [2]余圣陶,许书萍,秦丹萍. 工科院校学生心理压力现状及应对策略的研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2006, 14(5): 568-570.
- [3]王维勋,王海燕. 高等院校贫困学生的心理压力[J]. 中国临床康复, 2005, 9(12): 211.
- [4]杨敏. 大学生心理压力源及其成因研究[J]. 心理辅导, 2010(17): 74-76.
- [5]戴可,李丹丹. 大学生就业压力源和应对方式性别差异分析[J]. 东北电力大学学报, 2009, 29(5): 63-65.
- [6]林映平. 贫困大学生就业心理压力源探析[J]. 南昌教育学院学报, 2011, 26(4): 135-136.
- [7]亚力坤. 论新疆少数民族大学生的压力源及其调适[J]. 西北第二民族学院学报:哲学社会科学版, 2007, 77(5): 133-136.
- [8]耿科. 高校中的教学环境可以减轻学生心理压力因素的研究[J]. 辽宁教育学院学报, 2008, 25(10): 26-27.
- [9]李旭春,路文轩,刘思佳. 大学生就业失衡的经济学模型及对策探析[J]. 石家庄铁道大学学报:社会科学版, 2012, 6(1): 18-21.
- [10]阮璐婷. 师生冲突的成因及对策研究[J]. 石家庄铁道大学学报:社会科学版, 2013, 7(2): 105-108.
- [11]魏文凤,王兰,任俊. 大学生职业生涯发展指导之理论探微[J]. 石家庄铁道大学学报:社会科学版, 2012,

6(4):92-97.

[12]孙铁成, 孟丽军, 卢玉芳. 关于理工科高校教学工作

的几点思考[J]. 石家庄铁道大学学报:社会科学版, 2010,4(1):97-101.

Analysis on the Psychological Pressure Sources and Characteristics of Beijing University of Technology Freshmen

YANG Lu¹, WU Jin-ting², XU Xiao-ran¹, ZHANG Wen-xue¹

(1. College of Architecture and Civil Engineering, Beijing University of Technology, Beijing 100124, China;

2. College of Applied Sciences, Beijing University of Technology, Beijing 100124, China)

Abstract: By using questionnaire survey and individual investigation, the psychological pressure sources and characteristics of Beijing University of Technology freshmen were researched, thereinto, the characteristics analysis focused on origin of student, gender and department, etc. Based on the research results, the strategies to deal with the psychological pressure of the freshman were proposed to help student management better.

Key words: psychological pressure; university freshman; characteristic; countermeasure

(上接第 65 页)

[7]陈君冶. 谈第一人称写法与写实小说[A]. 吴福辉. 二十世纪中国小说理论资料:第三卷[C]. 北京:北京大学出版社,1997:231.

[8]穆木天. 关于写实的小说与第一人称写法之最后答辩[A]. 吴福辉. 二十世纪中国小说理论资料:第三卷[C]. 北京:北京大学出版社,1997:237.

[9]杨扬. 新中国社会与文学[M]. 上海:上海人民出版社,2009.

[10]申洁玲. 论现代小说“不具备叙述能力”的第一人称叙述者[J]. 广东社会科学,2005(5):162-167.

[11]徐岱. 小说叙事学[M]. 北京:中国社会科学出版社,1992.

[12]李一清. 农民[M]. 成都:四川文艺出版社,2004:100.

[13][美]华莱士·马丁. 当代叙事学[M]. 北京:北京大学出版社,2005.

出版社,2005.

[14]贾平凹. 关于〈高兴〉[J]. 兰州大学学报:社会科学版, 2008(5):26.

[15]唐热风. 第一人称权威的本质[J]. 哲学研究,2001(3):54-60.

[16][美]约翰·盖利肖. 小说写作技巧二十讲[M]. 北京:北京十月文艺出版社,1987:81.

[17]贾平凹. 高兴·后记(一)我和高兴[M]. 北京:人民文学出版社,2000:363.

[18][美]利昂·塞米利安. 现代小说美学[M]. 西安:陕西人民出版社,1987:65.

[19]申丹. 叙述学与小说文体学研究[M]. 北京:北京大学出版社,2004:238.

Research on the First-person Narration of the Migrant-worker Novels

CHEN Yi-jun

(School of Literature, Shanxi University of Technology, Hanzhong 723000, China)

Abstract: Using the first-person narration to create the migrant-worker's image as the narrator and the protagonist becomes some kind of relatively centralized and eye-catching phenomenon in the migrant-worker novels. This narration method is with the characters of the times, shows the writer's the civilian consciousness and humanitarianism feelings, and unfolds the promotion in literacy and the independence spirit of migrant-worker. This phenomenon means that it is the mark of the self-awakening and spiritual liberation of the peasants, and provides a valuable narrative subject resource taking the peasants as the narrative object in the Chinese new literary history.

Key words: migrant-worker novel; first-person narration; peasant