

# 社会变革下大学生情绪特点新趋势及应对 ——以北京市某高校为例

■ 周少贤 窦东徽

(中国社会科学院大学 政法学院 北京 102488; 中央财经大学 社会与心理学院 北京 100081)

**【摘要】**当今社会正处于一个加速变革的时代,整个社会的复杂性、多变性和不确定性增加。以北京市某高校2008—2017年10年间入学的大一学生作为调查对象,分析其情绪特点及发展新趋势,发现:近10年大学生的情绪困扰(以抑郁和焦虑为主)有日益严重的趋势;家庭是影响大学生情绪困扰的主要因素;男生的抑郁情绪高于女生。高校要重视心理健康教育,培养大学生形成积极健康的心理品质;引导大学生掌握“减弱调节”的方法,促进情绪的社会化发展;发展新的信任类型,培养大学生对社会的信任感;提升父母素质,保证家庭教育的科学性、有效性;克服男性角色的刻板性,树立双性化的男性性别角色观。

**【关键词】**社会变革 大学生 情绪特点 发展趋势 应对策略

DOI:10.16034/j.cnki.10-1318/c.2019.04.026

## 一、研究背景

当今社会正处于一个加速变革的时代,随着科技进步和经济大发展,中国社会城市化进程加速、社会竞争加剧、生活节奏加快、信息化程度加深、社会文化多元以及互联网、人工智能日趋普及,这些因素使得当今社会在人际交往互动、社会舆论表达、个人利益诉求、人生价值观念培育、个体生活方式变化等方面都呈现出不同于传统社会的新特征,整个社会的复杂性、多变性和不确定性增加。时代的发展变化,使得个体发展变得更有意义和价值。很多研究开始关注心理发展的年代效应,如一项关于焦虑的纵向历史研究表明大学生焦虑水平的年代效应显著,在1993—2009年的17年里,我国大学生的焦虑水平随着年代的增加在不断上升<sup>[1]</sup>。这种研究模式在某种程度上可以把个体的社会性发展和社会本身的发展联系起来,能够更加了解在社会变革的背景下,个体发展所表现出的新特点、新规律,揭示社会大环境的变革对青少年心理发展的影响作用。

收稿日期:2019-05-09

作者简介:周少贤,中国社会科学院大学政法学院副教授,主要研究青少年心理健康与心理咨询;

窦东徽,中央财经大学社会与心理学院副教授,主要研究经济心理学、社会心理学。

基金项目:本文系中国社会科学院大学人才拔尖研究项目“近十年社会变革下大学生情绪问题及发展趋势研究”(课题编号:000719081)、北京市教育科学规划青年专项课题“社会计量地位和社会拒斥痛觉对大学生宿舍冲突的影响——以北京市高校为例”(课题编号:CFA13121)的研究成果。

情绪是个体心理发展的重要组成部分,也是社会性发展的重要内容。在人的各种内心活动中情绪往往起到决定性作用,它能左右人的思想、影响人的判断、指导人的行动,促使人做出各种选择。因此,本研究将情绪作为大学生心理状态的一个关键点展开探讨,并特别关注抑郁、焦虑、恐怖、敌对四种比较常见的情绪对大学生的影响。

作为青年人典型代表的大学生群体,他们整体的身心状态还处于青春期这一个体发展的关键期,心理状态具有更加丰富、敏感及不稳定等特点,这个时期的个体情绪反应强度大、变化快,情绪调控能力相对较弱,这些特点决定了大学阶段的青年人常常会产生各种各样的情绪困扰。如关于青少年抑郁情绪的发展轨迹研究就发现,抑郁症的发病率在进入青春期后陡增,儿童期抑郁症发病率仅为0.4% - 2.5%,而青春期则增至8.3%。同时,未达到抑郁症诊断标准的抑郁情绪在青春期也有大幅增长<sup>[2]</sup>。总之,急剧变革的时代必然导致大学生的思想和行为发生明显变化,以致在情绪方面表现出各种新特点和新问题。

综上,本研究选取北京市某高校2008 - 2017年10年间新入学的大学生,以他们的情绪特点为研究对象,主要探索在社会变革背景下大学生情绪特点的总体现状及发展趋势。目的是在宏观社会环境和微观个体心理发展之间建立联系,以便更好地了解社会发展对个体发展的影响,同时深入思考在新社会背景下,如何加强对青少年情绪健康的教育和引导。由于研究重点在于大学生情绪特点的纵向年代差异,所以对大学生情绪特点是否存在专业差异和地区差异等横向比较的特点笔者暂不做探讨。

## 二、研究过程及方法

### 1. 研究对象

本研究连续10年对大一学生的情绪状态进行调查,受限于这样的研究方法,笔者只选取了北京市一所高校2008 - 2017级大一学生为被试,被试人数总计9 524人。为了克服选取院校的单一性,本研究特意增加了样本的数量。同时由于该高校为综合类院校且为全国统一招生,学生生源分布于各个省份,为了尽量降低地域因素及院校因素对学生情绪状态的影响,笔者特别选取入学不久的大一学生为被试,两个因素的结合可以有效地削弱北京这一特殊地域以及具体院校对学生情绪的影响作用。即选取院校虽为北京市某一所高校,但被试其实是来自全国各地刚到北京不久的大学生,因此样本具有较强的代表性。但本研究的结果对于一些专业性较强的学校,如军事类院校、体育类院校及艺术类院校的大学生来说,结果的适应性还有待进一步检验。

本研究的数据采用现场收集方式,由心理学专业人士作为主试,被试在电脑上进行答题,由测验软件自动生成测试结果,测试时间均为每年的10月中下旬,以保证测验过程的统一性。整个调查过程长达10年之久,被试规模极大,这对于研究结果的有效性非常有价值。调查研究的年份、人数、性别等情况见下表。

2008 - 2017年被试人数及性别分布表

单位:人

性别	年 份										合计
	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	
男	422	400	334	290	350	374	348	360	334	189	3 401
女	612	613	606	549	676	674	722	750	720	201	6 123
合计	1 034	1 013	940	839	1 026	1 048	1 070	1 110	1 054	390	9 524

注:表中的年份对应学生的年级

## 2. 研究方法

本研究采用问卷调查法,每年的施测问卷均为《症状自评量表》(简称 SCL-90),以达到研究工具的标准性要求。SCL-90 量表应用于大学生群体的研究开始于 1988 年,至今已有 30 年的历史。目前,它是高校心理普查中应用最广泛的问卷之一,本问卷经过临床使用,表明有较好的可靠性,各症状量表间的效度系数在 0.77-0.90 之间,因而能较好地反映个体心理健康的状况。本表共由 90 个项目组成,内容比较广泛,其中包含人际关系敏感度、抑郁、焦虑、敌对、恐怖等方面内容,基本涵盖了大学生经常发生的几种典型情绪。为了更加深入详细地了解大学生的情绪状态,本研究还运用了访谈法对测试筛选出的存在严重情绪困扰的学生进行“一对一”访谈,访谈人员均为具有心理咨询资质的专业人员,访谈时间在 30 分钟左右,每年的访谈提纲一致,在近 10 年的调查中共访谈了 452 名大学生。访谈的主要目的是进一步考察学生的情绪状态及产生情绪困扰的原因。

## 3. 数据收集及统计分析

本研究采用 excel2007 和 spss17.0 作为数据收集和分析统计工具。

# 三、研究结果:大学生情绪的发展趋势及新特点

### (一) 抑郁是困扰大学生的首要情绪问题,且有日趋严重的发展趋势

根据 SCL-90 量表要求,每个维度平均分超过 2.5 分则表明被试在此维度上存在比较显著的情绪困扰,但这些情绪困扰并不一定达到情绪障碍的诊断标准,只是说明存在比较明显的抑郁、焦虑、敌对和恐怖等情绪状态。本研究为了进一步突出情绪困扰的典型性,将维度均分提高到 3 分(含 3 分),统计被试在抑郁、焦虑、敌对和恐怖四个情绪维度上超过 3 分的人数比例。从统计结果可以发现,抑郁维度超过 3 分的总人数为 239 人,比例最高;其次是焦虑,共有 171 人得分超过 3 分;敌对和恐怖分别是 123 人和 77 人。这一结果表明抑郁和焦虑情绪在大学生群体中最为普遍。统计结果和以往的研究结果比较一致,搜索国内公开发表的文献发现,我国大学生的抑郁检出率在 20%-70% 之间,抑郁情绪是大学生情绪困扰的主要表现形式。

为了进一步研究几种常见情绪困扰的发展趋势,本研究统计了每年在抑郁、焦虑、敌对、恐怖四种情绪维度上均分超过 3 分的学生人数,进而统计出在四种情绪维度上存在明显情绪困扰的学生比例。结果发现,从 2008-2017 年期间,学生出现抑郁情绪问题的比例在 2009 年有所上升,2010-2011 年有所下降,2012 年之后又开始曲折上升,学生抑郁情绪呈明显上升态势。同时,学生的焦虑、敌对和恐怖三种情绪状态变化则比较平稳,并有轻微下降的趋势(见图 1)。

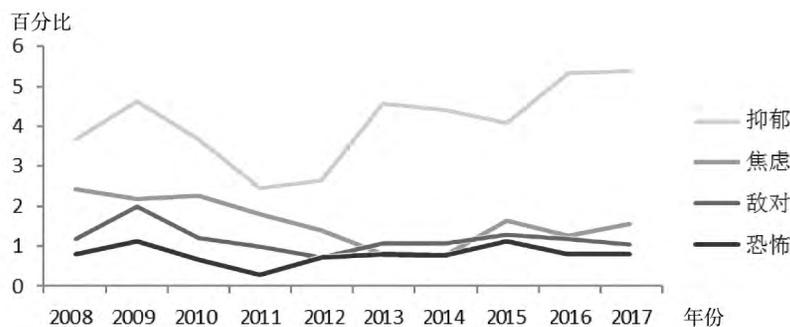


图 1 近 10 年大学生几种常见情绪阳性人数的比例

## (二) 导致大学生产生抑郁、焦虑等情绪的主要因素

在本研究中,对于每年筛查出来存在明显情绪困扰的学生,还会以“一对一访谈”的方式,进一步对学生的情绪状态进行核对,并深入了解产生情绪困扰的影响因素。通过对452名学生的访谈发现,导致学生出现抑郁、焦虑等情绪的原因较多,主要包括家庭压力、人际交往障碍、内心自卑、目标缺失、恋爱烦恼、高考失利和罹患某些精神疾病等。本研究将所有困扰学生情绪的因素进行了分类统计,最终发现在452名同学中有53.7%的学生存在人际关系方面的问题;有36.5%的学生存在各种家庭问题;有30.9%的学生对自己评价较低,内心比较自卑;还有22.8%的学生缺乏生活目标。通过上述统计数据可见,人际交往困惑、家庭压力、内心自卑、目标缺失是导致大学生出现抑郁、焦虑等情绪的主要因素。这些因素中,人际交往困惑的影响力占首位,其次是家庭问题(见图2)。

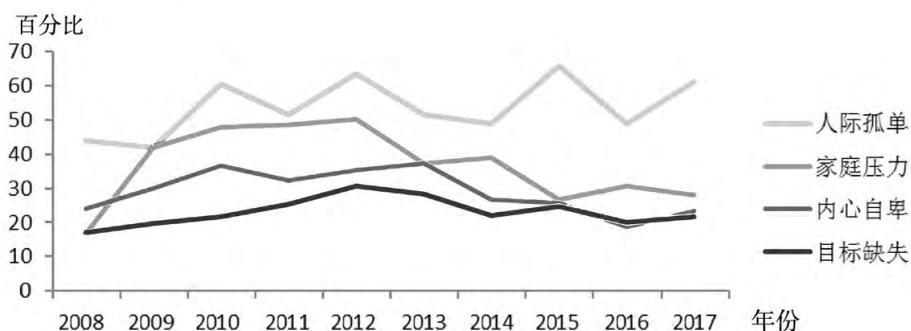


图2 影响大学生出现情绪问题的各因素频率占比

学生表现出来的常见人际交往问题包括:性格敏感内向、缺乏交往技巧、公开场合讲话紧张;很难找到真正的知心朋友、感觉比较孤单;自我封闭、不愿意与人沟通甚至刻意躲避人群;跟同学朋友相比差异太大、缺少共同话题,时常产生冲突和矛盾等。学生表现出来比较典型的家庭问题包括:经济非常贫困,生存压力较大;离异或父母一方去世导致的单亲家庭,以及离异后重组家庭产生矛盾;家庭情感淡漠,子女长期不与父母生活在一起;父母存在严重的婚姻问题,经常吵架,存在家庭暴力等;家庭教育方式不当,父母期望过高,管教过严或过于溺爱;父母罹患重病特别是精神方面的疾病及家庭成员自杀。

## (三) 男生的抑郁、敌对情绪高于女生,但恐怖、焦虑情绪低于女生

本研究分别统计了抑郁、焦虑、恐怖、敌对四种情绪的性别差异,主要是这四种情绪维度均值的性别差异。通过统计结果发现,男生的抑郁情绪和敌对情绪均高于女生,而女生的恐怖情绪则显著高于男生。恐怖和敌对情绪的差异体现了男女心理上的性别差异。恐怖是指面临不利或危险处境时出现的情绪反应,表现为紧张、害怕、提心吊胆。女生恐怖情绪高于男生,这与个体情绪管理的性别差异有关。女性在情绪记忆能力上存在优势,对情绪事件回忆的速度更快,对情绪线索具有更强的敏感度,面对不利或危险处境时更容易产生紧张情绪和不安全感。敌对是一种对他人的仇视、对抗、不相容的态度,试图在心理上给他人造成有害后果,使之蒙受痛苦和不快,是攻击行为的潜在状态。敌对性可以作为心理健康的一项测试指标,是比较危险的心理特征。由于受到生理激素水平、社会认知、文化限制及性别角色期待等因素的影响,男性更容易产生攻击、敌对的情绪和行为,因此本研究中男生的敌对情绪高于女生。笔者注意到,抑郁的性别差异和以往的研究结果存在一定区别。以往的研究认为,女性比男性更容易抑郁,男性出现抑郁情绪和症状的年龄比女性晚,女性出现抑郁情绪和症状的比例高于男性,女性较男性更易出现思维迟缓、妄想、失眠、早醒、自杀、食欲不振等症状;15-18岁期间,男性和女性患

上抑郁症的可能性都呈快速上升的趋势,但女性上升的幅度更大。但是本研究中,男生的抑郁平均得分却高于女生,也就是男生比女生表现出更加明显的抑郁情绪。笔者在实际的心理健康教育工作中,也发现男生的情绪问题有很强的隐蔽性,他们不愿意将自己的抑郁情绪表现出来,但在内心却压力很大,通常当男生表示自己情绪困扰较大时情况已比较严重了;而女生则不同,主观诉说里的情绪困扰要往往高于实际的情绪困扰水平。具体结果见图3。

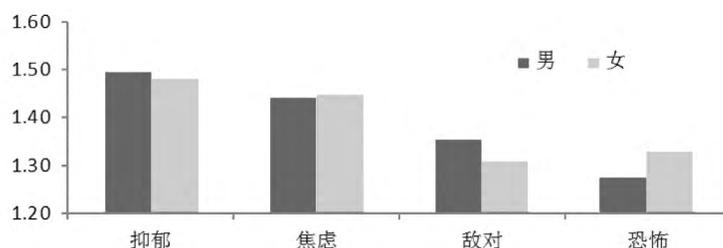


图3 近10年大学生四种情绪困扰平均水平的性别对比

#### 四、如何看待社会变革下大学生情绪特点的新变化

个体与社会的关系是一种辩证统一的关系,社会由个体组成,为个体提供存在与发展的条件。个体变化在某种程度上是社会变化的一部分,而社会变化反过来也会导致个体发生变化。本文主要探索大学生情绪特点所折射出的时代新特点及大学生人格新特点。

##### (一) 大学生情绪特点的新变化反映了时代变革的新特点

大学生抑郁、焦虑的心理特点与很多因素有关,但不可否认的是这些特点跟当今社会变革下时代发展的新特点有着密切关系。

第一,当今社会分层有加速、固化及竞争日趋激烈的发展趋势。这种社会发展新趋势导致了大学生极易出现抑郁、焦虑等情绪。从社会分化分层角度可以发现大学生群体分化加速,在思想认知、价值选择、道德意识等方面的独立性、多样性、多变性不断增强,群体分化加剧,在职业声望、经济收入、政治权力以及社会地位等方面表现出明显的阶层性。官二代、富二代、中产二代和农二代已成为不同阶层的表征,大学生对自己在社会等级中所处位置有着非常清晰的主观认知和判断。但与此同时不同阶层之间社会流动空间的缩小、流动途径的减少,使群体分化分层的结果更容易被固化成一种既定的社会结构,这样就使处于较低社会阶层的大学生“逆袭”的难度越来越大。在相当长的历史进程中,通过考试选拔人才是社会人才向上流动的主要途径和保障,但是这种人才选拔方式有逐渐弱化的趋势。

社会竞争就是人与人、人与组织、组织与组织之间的全方位竞争。由于受到“不能输在起跑线上”的思想影响,很多大学生很小就参与到激烈的竞争之中,且竞争范围日益广泛,从学业成绩到家庭条件,从体型外貌到专业特长;到了大学阶段,大学生的学业竞争和综合能力竞争可以说已达到一种非常激烈的程度。虽然大学生是社会竞争的主体,这种竞争本是社会进步的体现,但很多大学生却在竞争中迷失了自我,他们往往不是用成长取向来衡量利弊,而是用社会惯有的思维习惯来定义成功和失败,用过于理想的标准来要求自己,忽略了对自己内心需求的审视和个人能力的分析。另外,信息流通的加快和影响范围的无限扩大,使得很多小概率、高成就的个例成为大学生的效仿榜样,在逐渐脱离现实的条件下,给予自己过高的、不理智的期望。总之,固化的社会阶层和激烈的人才竞争,使得那些社会地位较低、经济状况较差、社会权利较弱的大学生更加容易出现迷惘困惑、悲观失望、焦虑无助等情绪困扰。

第二 现实社会的人际情感变得越发淡漠。人际情感是指青少年对自己与他人相处、交往活动评价时产生的一种内心体验,它是在青少年情感素质理论框架下新划分出的一类情感。现实社会人际情感逐渐淡漠的趋势导致大学生在人际交往中出现许多问题。大多数大学生远离家乡、异地求学,面对崭新的人际环境,要和性格各异的同学一起生活和学习。而当下许多大学生因迷恋网络,不愿面对现实,导致大学生在人际沟通过程中出现了不少问题。他们在人际情感中的信任感、归属感、亲密感、关爱感都不强。在现实生活中觉得很难找到真心朋友,没有谁是值得完全信任的,自己在人群中是被忽略的、多余的,他们感受不到来自他人的亲密和关爱。比如,辛自强等人在2012年分析发现,我国大学生人际信任水平在11年间显著降低,相比1998年,2009年大学生的人际信任水平下降了1.19个标准差<sup>[3]</sup>。这种人际情感的冷漠和淡薄,正是当今社会的显著特征之一,它使得大学生更容易感到孤独、寂寞,成为社会依赖度高的个体,害怕人际之间的拒绝,容易产生无助感、虚弱感以及害怕被抛弃的恐惧感。而情感自立和拥有较高的心理安全感等人格因素,是抵御抑郁的一种非常重要的保护性因素。

第三 现代家庭规模缩小、教育观念落后及不稳定性增加。家庭是社会的组成细胞,社会的变迁会使家庭结构和功能出现很多新变化。现代家庭表现出很多新的特点,具体包括:(1)由于人们的生育意愿下降,出现了很多独生子女家庭,家庭子女数量减少,家庭规模缩小。家庭规模缩小使很多家庭对子女的期望值变得非常高,这种高期望极易导致大学生出现内疚、焦虑等情绪困扰。(2)家庭结构有所变化,家庭成员流动性增大,特别是父母进城务工的情况增多,很多孩子由老人隔代抚养,成为留守儿童,父母长期不在身边给子女留下孤独、无助的心理阴影。(3)家庭承担了越来越多的教育职能,但家庭教育理念却比较落后,赶不上时代的新变化,家庭成员之间不能进行有效的亲子沟通,传统的教育理念无法满足子女在衣食住行之外的精神需求。(4)家庭稳定性变差,如家庭住所迁移、经济条件变差、亲人意外离世、家庭面临的困难和挫折增多、离婚率逐渐上升。近年来,中国婚姻稳定性日趋下降,离婚率持续攀升;离婚人口占结婚人口的比重不断扩大,婚姻稳定性差,婚姻矛盾和冲突增多<sup>[4]</sup>。上述关于家庭的新特点使得特殊家庭和问题家庭的数量逐渐增多,来自这些结构和功能不健全的家庭的大学生极易出现情绪困扰。

第四 大学生对生命意义的虚无认知和自我意识的觉醒使其产生自我否定感。随着时间的不断推进,95后甚至00年后出生的孩子目前已经成为大学生的主体。受到社会文化、经济发展及网络普及的影响,现代大学生面临很多新的心理问题和思想危机。当大学生获得越来越多的物质满足后,却在人生意义方面陷入虚无。生命的价值和意义是什么?追求的目标是什么?个体的生命重要吗?与70后、80后大学生相比,现代大学生的生存危机减弱,责任感和使命感也随之减弱。有学者提出,大学生的“空心病”现象日益严重。这是一种因价值观缺失导致的心理障碍,觉得人生毫无意义,对生活感到十分迷茫,不知道自己想要什么,感觉疲惫、孤独、情绪差,对未来没有任何期望,存在感缺失。现代大学生大部分是独生子女,他们往往是家庭的核心,受过较好的教育,温饱无忧,没有生存危机。但受西方个人主义、自由主义的影响,使他们更喜欢强调自己的权利和自由,注重个性,懂得尊重自己,甚至以自我为中心,个人主义色彩强烈。在拥有这种较强的自我意识后,他们在激烈的社会竞争中对自己提出了更高要求,但当这种要求遭遇挫折时,就会产生极高的自我批判性,习惯于用内化的、极端的自我标准来要求自己,以致产生自我否定情感。

第五 男生承担的压力增大,其心理健康问题值得关注。在情绪困扰及其他心理健康问题上,人们一直比较关注的是女性,觉得女性不善于调节负性情绪,对消极情绪有更强的易感性。在过去的很多研究及临床工作实践中也确实发现,女性更容易发现并报告自己的情绪困扰。但

本研究中却发现男生的抑郁水平显著高于女生。出现这种结果的原因可以从两个方面考虑:一方面,随着社会的发展,男性传统的性别角色要求其所承担的社会期望不同于女性。中国社会长期处于在以男性为中心的世界中,但随着妇女解放运动的兴起,很多女性慢慢找到自我,逐渐树立起较强的性别自信。而男性却固守在昨天,努力保持男性在社会生活中的“中心化”角色,维持着“男人的自尊”,试图成为社会生活和女性生活的主宰者。为此,男性不得不积极参与激烈的社会竞争,承受越来越大的社会压力。他们必须具备较强的经济实力,承担更多的社会责任,满足更高的社会期待。但现实中很多男性在两性空间中,常会遭遇无法挽回的挫折和失败,由于心理上被“阉割”使之成为精神上的“阳痿”者。另一方面,同样因为受制于男性性别角色的束缚,男性的情绪加工和处理方式不同于女性,与女性相比,他们不善于及时准确地识别情绪,对情绪的感受性较弱,习惯于压抑情绪、否定情绪,控制消极情绪、寻求外界帮助的能力低于女性,以至于男性即使有了负性情绪,也得不到理解,无法及时有效地发泄和表达。在这种外部压力增大、内在调节失效的双重作用下,男性的抑郁水平确实有可能超过女性。在今后的社会发展中,男生的情绪困扰及其他心理问题可能会更多显现,因此高校应更加关注男生的心理健康问题,鼓励他们掌握情绪管理的技能,并敢于积极面对自己的情绪困扰。

## (二) 如何应对新时代大学生情绪特点的新变化

一直以来,对于大学生抑郁、焦虑等情绪的增加,研究者们大多将其视为一种适应不良现象。按照心理学的观点,社会剧烈变化的时期一定是社会心理矛盾冲突最为严重的时期,人总是可以主动地认知并适应这种变化。为了更好地面对大学生情绪特点的新变化,笔者认为,可以进行以下尝试。

第一,重视心理健康教育,培养大学生形成积极健康的心理品质。目前,很多高校都已建立了较为完善的大学生心理健康教育体系,开设了心理健康相关课程,并设立专门的心理咨询中心为大学生提供心理健康指导与服务,这些措施对于提升大学生心理健康水平具有非常重要的作用。但当前高校的心理健教工作仍然存在教育投入不足、师资力量短缺、人员专业水平不高等问题。高校必须充分认识心理健康教育工作的重要性,重视大学生的心理健康问题,把心理健康教育纳入大学生人才培养体系,将培养大学生具备积极健康的心理品质作为大学人才培养的重要内容。新时代大学生积极健康的心理品质包括:注重自身精神需要的满足,具备一定的感情寄托和精神寄托,避免产生“无根和空心”的心理状态;正确看待社会竞争,树立理性的自我期望值,学会接纳自己;养成一定的抗挫能力,面对失败和挫折可以坚强面对,同时提升对社会负面现象的免疫力、包容力以及抵抗力;具备乐观、阳光的心态,不仅要看到事物的消极方面,更要看到事物的积极方面。

第二,引导大学生掌握“减弱调节”的方法,促进情绪的社会化发展。社会变革下大学生抑郁和焦虑等情绪的增加,体现了大学生对社会变迁的不适性,如果提升了大学生的适应力,其负面情绪水平就会明显降低。按照调节的结果和效果分类,情绪调节可分为增强调节和减弱调节。随着社会的发展,要鼓励大学生自由地表达自身的情绪感受,通过情绪宣泄达到身心健康。特别是随着网络的普及和虚拟交往的增多,要使青少年既要表达正性情绪,更要调节负性情绪。有研究表明,情绪的增强调节在短期内并不会对情绪调节能力产生影响,但从长期来看使用增强调节会使个体的情绪调节能力降低。相反,在遇到带来正性情绪体验的事件当中,那些能够有意识地对其正性情绪进行减弱调节的青少年,往往能够在日常生活中获得更为积极的情绪感受<sup>[5]</sup>。从对负性情绪的调节和应对来说,负性情绪的减弱调节方式与青少年日常负性情绪体验的减少密切相关。使用减弱调节有助于个体在情绪事件中恢复到使其感觉最舒服的情绪状态,这使减弱调节成为人的发展过程中更具有适应价值的调节手段。

第三,发展新的信任类型 培养大学生对社会的信任感。大学生人际信任水平的降低是社会整体信任水平下降的缩影。在社会急剧变革的时代,大学生面对陌生人和陌生环境等情况增多,他们不知道如何信任甚至不敢信任陌生人,在其熟悉的亲缘、地缘群体中很难建立较强的信任感。因此,帮助大学生建立“对物的信任”,即对某一系统的信任变得非常重要。比如,对专家系统的信任、对社会制度的信任、对法律体系的信任、对社会支持系统的信任等。但从目前来看这种“人对物的信任”关系还很脆弱。

提升大学生对“物的信任”需要整个社会构建诚信的社会体系,把诚信作为一项重要的要求和标准,建立相应的诚信机制和诚信档案,惩戒各种失信行为;健全完善的法律体系,使人们主动要求建立一种秩序,并逐步将这种规范和制度内化到自己的言行中,从而使信任逐渐成为一种良好的社会风气;建立完整的社会支持体系,在大学生需要的时候可以感受到来自社会、家庭、学校、同学、朋友以及老师的支持和鼓励,使大学生充分认识到自己的人生价值,增强个体自信,从而提高人际信任水平;提升社会公平性,保证大学生个人发展的公开性、透明性、规范性,使每个大学生都有获得自我成就和成长的同等机会。

第四,提高父母素质,保证家庭教育的科学性、有效性。父母素质是父母角色的内在要素,体现在父母承担和扮演的角色之中,包括自然素质和社会素质两个方面。自然素质主要指人的大脑、神经、体力等生理方面的素质;社会素质主要指人的心理素质、思想道德素质、科学文化素质和教育素质等。良好的父母素质可以使父母有能力应对各种家庭问题,如良好婚姻的建立、夫妻矛盾的处理、家庭变故的应对以及子女教育等。父母的教育素质是父母的“专业素质”,是影响大学生心理健康最基础、最重要的要素。因此,整个社会要意识到,关注父母就是关心青少年的成长,家庭教育问题是提高我国国民素质的重要民生工程。提升父母教育水平,将素质教育作为公民的必修课纳入国民教育体系,对父母进行如何为人父母的教育,是非常必要的。

第五,克服男性角色的刻板性,树立双性化的男性性别角色观。关于理想的性别角色类型主要存在三种观点:一致性模型要求、双性化模型、男性化模型要求。按照一致性模型要求,具有男性化特质的男性和具有女性化特质的女性是最为理想的;按照双性化模型要求,在男性化特质和女性化特质两个维度上,得分都高的个体社会适应性最强且心理最健康;按照男性化模型要求,男性化特质是心理健康和社会适应的主要决定因素。有研究表明在中国文化背景下,在上述三个模型中双性化模型得到充分肯定,即同时具有男性化特质和女性化特质的个体主观幸福感最高<sup>[6]</sup>。而传统文化所认可的男性化模型具有社会性别的刻板性印象,在未来的性别认同教育中,应该克服这种性别偏见,逐渐认同男性也可以示弱、男性也可以求助、男性不一定必须优于女性等理念,形成更加适应时代发展需求的性别角色观,只有这样才能减轻男性的社会压力,进而缓解他们的各种情绪问题。

#### [ 参 考 文 献 ]

- [1]辛自强 辛素飞等《1993至2009年大学生焦虑的变迁:一项横断历史研究》,载《心理发展与教育》2011年第6期。
- [2]侯金芹 陈祉妍《青少年抑郁情绪的发展轨迹:界定亚群组及其影响因素》,载《心理学报》2016年第8期。
- [3]辛自强 周正《大学生人际信任变迁的横断历史研究》,载《心理科学进展》2012年第3期。
- [4]程前昌《中国人口的离婚高企与婚姻稳定性下降解析》,载《江汉学术》2018年第4期。
- [5]桑标等《中国青少年情绪调节的发展特点》,载《心理发展与教育》2015年第1期。
- [6]蔡华俭等《性别角色和主观幸福感的关系模型:基于中国大学生的检验》,载《心理学报》2008年第4期。

(责任编辑:邢哲)