



在心理雾霾中行走的大学生

中青报 中青网见习记者 李悦

临近毕业季，李欣又开始暴饮暴食。一顿饭，她要吃到食物仿佛堵在嗓子眼才肯停下来。我知道这已经严重影响身心健康了，但没办法，找不到更好应对焦虑的方法。

就业压力像一座大山压得李欣喘不过气。李欣是北京某重点高校汉语言文学专业的毕业生，秋招一开始，她便像拉响警报一样打起精神。

刚开始，她对就业形势感觉比较乐观。去年2月，一家部委直属事业单位让李欣先去实习，专业对口，待遇丰厚。因为笔试与专业面试成绩排名靠前，即使是差额实习，李欣觉得胜算也很大。实习结束后两个月，她打过无数次电话，得到的回复皆是“等消息”，最终结果还没有确定。再次得知消息时，正式入职名单已经公布。她的名字并未列入其中。

那时候，很怕到最后一个工作都没找到。李欣开始在各处搜罗来的招聘公众号、App、网站上投递简历。投递的岗位太多，她不得不列一个表格，将投递岗位、日期、进行状态等记录下来。

石沉大海是简历最多的去向。李欣经常感觉自己睡了也和没睡一样，大脑是没有休息的。即便如此，每天早上，她还是打起精神检查邮箱，睡前会再检查一次，就怕漏掉笔试或面试信息。招聘接近尾声时，李欣逐渐开始紧张、焦虑，有时不自觉地，手都在抖。

李静是北京某高校传播学专业的博士生，她的焦虑来源于日常学业。

从读博开始，李静发现班里的氛围更卷了。不仅是发论文的压力，还有课业成绩的压力。

李静认为博士学习阶段，应更专注于田野调查。还没开学，她便常去图书馆看书、思考，去实验室做课题项目，找被试学生做实验。这让她觉得非常充实，她打算按照这个步调看书、做实验、发论文，扎实走下去。

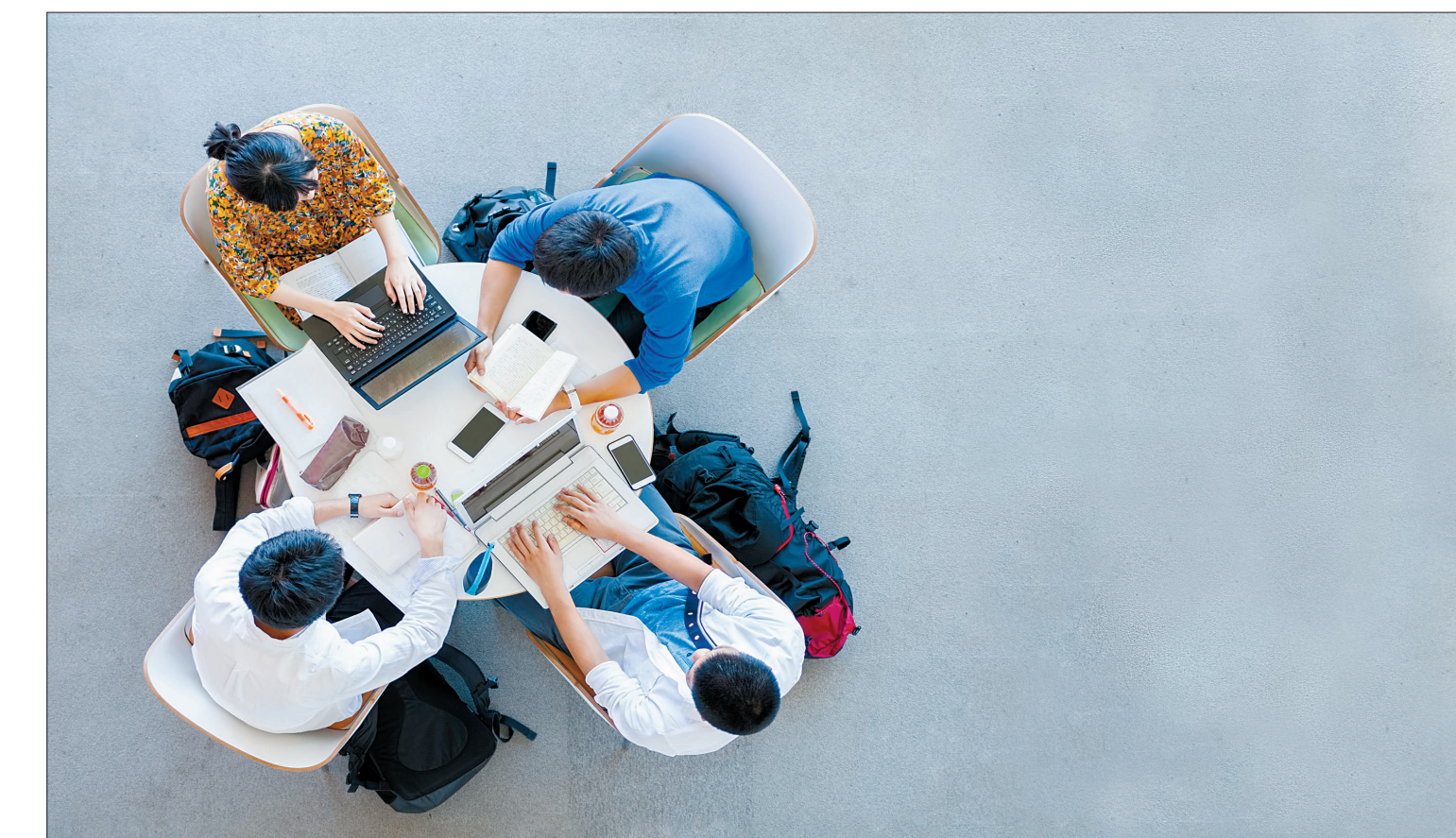
开学后，她发现与预期宽松、自由的学习氛围相反，同学们非常积极，课程作业字数也越写越多，大家都想得国奖和一等奖学金。从最初老师要求的2万字卷到5万字。她觉得单纯拼字数有些浪费精力，不想跟着卷，但又怕课业分数低，被同学们瞧不起。

半学期过后，李静逐渐出现过度焦虑、抑郁、精神紧张等症状。

导师交代她写好立项书，做好项目的初期准备工作。但她感觉，电脑上的字一个都看不进去，写也写不出来，对什么都提不起兴趣。看着同学一篇又一篇顺利发表文章，自己的文章不是拒信就是等排期。李静对自己的学术能力产生怀疑：毕业后找教职，论文是衡量标准。我现在想到同学看我的眼光都透露着否定。

北京大学临床心理学博士徐凯文此前提出“空心病”一词，描述大学生群体的抑郁情绪问题。他认为，“空心病”是一个比较形象的说法，更准确的描述为“价值观缺陷所致心理障碍”。这种病看起来像是抑郁症，有情绪低落、兴趣减退、快感缺乏的表征。患有“空心病”的学生会有强烈的孤独感与无意义感。

中国人民大学心理教育与咨询中心主任胡邓有24年心理咨询经验。近期，在学校为学生做心



视觉中国供图

理咨询时，他明显感觉到，大学生群体的焦虑、抑郁情绪主要来源于“空心病”。

胡邓认为，绝大多数学生在成长过程中只专注于学习，学校与家庭塑造了过于单一的价值观。他形容这种情况像是“家里或学校只强调学习的重要性，只要学习成绩优异或考上985/211这类名牌大学，你就是最好的”，导致学生在成长过程中缺乏内在的坚守，也缺少长远目标。

名校生跌入情绪黑洞

李欣与李静的案例并非偶然。早上9点，首都医科大学附属北京安定医院临床心理中心病区医生西英俊开始了一天的门诊工作。

近两年，他在焦虑障碍门诊发现，年轻群体抑郁问题空前严重。来就诊的大学生数量在增多，有急性精神问题的学生数量也在上升。

有一次，西英俊碰到一名来就诊的大学生患者。学生在高中阶段学习成绩名列前茅，顺利考入北京某知名高校。进入大学，曾经在省市的排名优势一下丢失了，努力追赶依旧没有获得满意的成绩。

这时学生就会陷入一种自尊受损的状态，自信心备受打击。西英俊认为，学习成绩、排名是学生维系自尊的一个重要标准和支撑。但在高手云集、卧虎藏龙的名校中，很多学生不适应激烈的竞争环境，努力过后发现，仍无法获得曾经的“成绩光环”。

支撑内心的东西一下就崩塌了。这些学生很

容易在绩点、课业成绩下降的压力下，陷入自我挫败、否定、迷茫的情绪黑洞中。

几乎大部分来就诊的大学生都因外界人际压力出现过焦虑障碍现象。很多孩子从小到大，只关心学习。只要成绩好，家里一切事情他都不用操心。西英俊分析，一些父母为了让孩子专注于课业学习，将其他一切家庭琐事大包大揽，致使孩子刚进入大学时，面对很多需要处理的杂事，显得无所适从，茫然失措。

这种时候非常容易出现人与人之间的摩擦冲突，孩子也会在群体中被边缘化。西英俊在临床诊疗时观察到，在过度保护的家庭环境中长大的小孩，很容易形成以自我为中心的性格。他们普遍缺乏共情的能力，与人相处时，很难站在对方的角度理解他人的感受和需求。

比如，一个男孩在诊疗过程中一味地抱怨他的室友总向老师打小报告，反映他夜间在宿舍打电脑游戏、大声讲话、唱歌，但丝毫没有认识到自己的行为给室友造成的影响，并会引发周围人的不满。这个孩子只是站在自己的位置上考虑问题，难以共情到别人的需求。这是一种不成熟的性格表现。

两个极端：过度教养 或者 无原则溺爱

相较于大学生群体，儿童和青少年精神障碍问题更为严峻。青少年罹患各类精神障碍的现象很突出。主

要集中在14-18岁之间，这个年龄段的患者占了我們病房的一半以上床位。西英俊说。

我家孩子应该没有问题，没有什么大事。这是西英俊在看诊时最常听到的一句话。但实际上，这些在父母眼中没有问题的孩子已经出现比较明显的精神症状，比如情绪的极度低落，或者焦虑万分，或者烦躁不安，甚至胳膊上有明显的切割伤，之前有过吞药自杀的行为。

其实家长对孩子问题的否认和掩饰也在一定程度上反映出了他们对孩子的教养态度。在教养态度方面，青少年患者的家长往往会呈现出很多极端的模式。有的家长对孩子从小就严苛教育和管束，容不得孩子犯错误；有的家长却因为各种原因忽略了孩子的存在和成长；而有的家长则对孩子无原则地溺爱。在这些家庭环境中长大的青少年往往缺乏稳定的自我认同感，自信心不足，抗挫折能力差，更容易与他人发生矛盾和冲突，进而表现出焦虑、抑郁、情绪不稳定等诸多问题。

父母对待孩子的科学的养育态度应该是给孩子营造出安全、温暖、和谐的家庭环境。在这个环境下，多以鼓励、欣赏、认同的眼光看待孩子，帮助他们独立自主、自食其力。并且父母要以身作则，善于化解家庭危机，自我调整情绪，让孩子能够完成对父母良好的认同。西英俊说。

精神障碍的发病非常复杂，是由生物、心理、社会三方面因素交互作用的结果。西英俊解释，在临床诊疗阶段，医生往往看到的是患者最严重、最紧急的状况，比如说自杀未遂，比如说因为症状的

大学生心理健康状况调查出炉！升学成最大风险因素

中青报 中青网见习记者 李丹萍

日前，中国科学院心理研究所、社会科学文献出版社联合发布我国第三本心理健康蓝皮书。书中公布的《2022年大学生心理健康状况调查报告》（以下简称“报告”），涵盖对山东、河北等31个省（自治区、直辖市）近8万名15-26岁的大学生的调查。

报告显示，升学问题是影响大学生心理健康的风险因素。以前高考一结束，学生就感觉自己通过了“鲤鱼跃龙门”中最难的关口。现在这个关口向后移动，即便进了大学阶段，学生对未来依然会感到明显的压力。中国科学院心理研究所教授陈祉妍是调研的设计者之一，她认为，当代大学生对于未来发展的压力出现后置。

大学阶段是学生个人成长与知识储备的关键时期，心理健康作为一切行动的基础要素，对大学生学习和生活至关重要。

大学生对生活的满意度较高，对生涯规划焦虑较多

从总体来看，我国大学生心理健康总体状况良好，对生活的满意度较高。但大学生的生涯规划、生活方式和恋爱心理健康教育等方面仍存在问题，亟待加强关注。

调查显示，我国大学生对生活“基本满意”及以上的人占比为74.10%，很难评判自己生活是否满意的为17.24%，仅有少部分大学生对生活不满意（8.66%）。对现状的满足没有成为大学生的定心石，对未来的担忧仍时时牵动他们的神经。有50.44%的大学生有读研打算，且打算读研学生的焦虑风险显著高于没有读研打算的学生。与此同时，大学生的主要压力源“学业负担重”“想念家人”和“不知道自己适合什么工作”中，两项都和人生生涯规划有关。

金融专业的张尔尔为了获得更多的项目经验，从大二起便开始实习，甚至有一段时间两份实习并行。我也不希望这样，太累了。特别是同时参加两份实习时，我每天只有工作，完全没有个人生活。不过，张尔尔觉得只有这样才安心。陈祉妍分析，这可能是因为在快节奏的社会变化中，选择变多，人生的不确定性增加，所以大学生对人生的

定位更为困难。

不同学校、户型和学段的大学生之间的心理健康状况有显著差异。城镇户口的学生抑郁和焦虑风险均显著高于农村户口，重点院校的学生抑郁和焦虑风险也比非重点院校的大学生更高；本科生的抑郁和焦虑风险显著高于专科生。而这些差异并非2022年独有，中国科学院心理研究所于2021年发布的《中国国民心理健康发展报告（2019-2020）》中的数据也显示，大专生在抑郁水平、焦虑水平、睡眠质量、自评心理健康状况等方面的心理健康状况都好于本科生。陈祉妍表示，这也许和学生对未来的期望以及比较对象有关，如果学生总和自己发展更好的人相比，他对自己的满意度可能会较低。

适度的焦虑情绪有利于备考和学习，但是如果学生出现过度焦虑的情况，需及时干预。陈祉妍建议大学生，要尽早地去认识自我，找到期望的发展方向，同时进行深入了解，观察自己与行业的匹配度。

生活方式和心理健康息息相关

除了个人发展，生活方式和大学生心理健康状况也密切相关，调查从睡眠、压力源和无聊三个方面进行了评估。

睡眠与心理健康的关系显示，睡眠质量较好的学生的抑郁和焦虑得分均显著低于睡眠质量较差的大学生，且抑郁和焦虑风险也较低。很多大学生频繁熬夜早起，睡眠系统紊乱，这不利于心理健康。陈祉妍建议大学生，要追寻健康的生活方式。睡眠不好怎么办？陈祉妍表示，睡眠状况受到身体和心理等多方面因素的影响，想要缓解失眠，我们首先要识别睡眠问题的成因。如果是出于心理原因，例如因焦虑而失眠，那么在白天把该做的事做了，把该理清的思路理清了，晚上会更容易入睡。

评估生活方式的另一维度“无聊”指的是由于知觉到生活无意义而产生的负面情绪体验。数据表明，大学生的无聊得分和抑郁和焦虑风险呈正相关关系。爬山怕累，去海滩怕晒，逛展览觉得看不懂，躺在床上什么都不做，哀叹生活无趣，是00后女孩吴雨的日常。事情的转变发生在半年前，她的父亲买回了一台相机，原本只是想记录日常，却意外

成为她发现世界的窗口。透过小小的取景器，她感受到色彩变幻，体会到定格瞬间的幸福。为了拍出更多好照片，她开始研究光影、构图，甚至自学了PS，一个似乎对所有事情都提不起兴趣的女孩，变得对最日常的事物也充满期待，力图透过镜头发现被隐藏的美。

无聊和人生的意义感有关，一个人找到的人生意义越多，越不容易感到无聊和空虚。陈祉妍分析，很多大学生觉得生活无聊，可能是因为他们青少年时期只顾着提高分数，缺乏对未来清晰的人生定向；也可能和社会思潮有关，现在常常强调及时行乐，总是寻求短期的快乐，容易让人感到无聊。她表示，追求人生意义一定需要通过努力，甚至经历痛苦，才能最终达到幸福的阶段。

陈祉妍建议大学生去探索、多接触，通过网络、实习等多种方式，收集信息，找到自己觉得有意义的事情；多参加人际交往活动，在与交流中获得反馈，发现自己擅长且适合的领域。此外，通过请老师为自己指点迷津也是一个好方法。

健康良好的恋爱关系是心理健康的良药

当代大学生的恋爱观什么样？两句流行语似乎可以概括：单身一身轻，无爱是精英。姻缘缘我看都不看，财神殿里长跪不起。

大学生恋爱的勇气可能减少了。陈祉妍在调研中发现，现在相当多单身的大学生不想脱单。数据显示，有27.61%的大学生处于恋爱状态，有41.93%的大学生处于单身且不想脱单的状态，有25.40%的大学生处于单身想脱单的状态，其余学生未报告。

陈祉妍认为，现代生活中的便捷性和确定性的增加是重要原因。只要努力工作，你就容易被老板看到，获得升职加薪的机会。即便日后离职，你也拥有了更多的工作技能，同时这个技能是可以迁移的。她说，相比于工作，恋爱具有更多的不确定性，需要更多的勇气与智慧。

不过，当我们处于一段健康良好的恋爱关系时，恋爱并非总是如此不堪。报告显示，恋爱中的大学生抑郁得分最低，焦虑得分也较低，单身想脱单大学生的抑郁和焦虑得分显著更高；在无聊感上，恋爱中的大学生无聊得分最低。健康良

困扰使得患者完全无法正常地工作和学习。精神医学最迫切，也是最首要的事情是保护患者的生命安全，消除患者的严重症状，恢复患者的社会功能。所以必须要尽快根据精神科诊疗指南作出准确的诊断，制订出合理的治疗方案。因此，在很多情况下，精神科药物的治疗是必不可少的。

与此同时，我们也要认识到大多数精神障碍患者在经过药物治疗以后，会进入到疾病的巩固和维持治疗阶段。在保持药物服用的同时，要加强心理咨询或治疗以及社会的支持工作。在针对生物、心理、社会这些因素的有效干预下，患者是可以完全康复的。西英俊说。

但在现实生活中，人们对精神障碍的普及以及科学认识仍有所欠缺。世界卫生组织指出，青春期是发展和维持社交和情感习惯的关键时期。全世界有10%-20%的青少年有精神卫生疾患，但未得到充分诊断和治疗。

情绪问题如何破解

为进一步缓解大学生群体焦虑抑郁问题，2020年9月11日，国家卫健委公布了《探索抑郁症防治特色服务工作方案》，将抑郁症筛查纳入学生体检内容。

但在一些高校，从事心理健康教育的老师也会存在对精神障碍认知不足的情况。他们要么认为学生出现精神心理问题完全是社会环境或者是意志力薄弱造成的，不建议学生去精神卫生专科医院就诊；要么就因为学生曾经被诊断为某类精神障碍，目前正在服用药物，而感到如临大敌，不知所措。西英俊认为，社会缺乏对精神障碍的正确认识，会导致患者对自身精神障碍的羞耻感，从而不愿暴露自己的真实想法和感受，没能及时寻求帮助，因此酿成无法挽回的结局。

实际上，学校心理健康教育工作的首要任务是引导学生愿意接纳全部的自我，既接纳自我中优秀的部分，也要接纳自身有问题的那一面。全社会都要提高对心理健康的认识，以及对精神障碍群体的接纳与理解。西英俊说。

那么，现实生活中如何化解焦虑、抑郁等情绪问题呢？

清华大学教授彭凯平在接受中青报 中青网记者采访时表示，这一代年轻人是矛盾、冲突、挣扎的一代，同时又是不断尝试、特别成熟的一代，他们体现出的双重特性非常明显。

彭凯平针对00后的心理特征做过一项调查，发现国家经济发展让这一代年轻人充满希望、朝气蓬勃，但疫情、内卷等社会环境带来的冲击，让学生群体产生了一些焦虑紧张的情绪，这种矛盾的心理特征非常明显，也称作“双相情绪波动”。

面对波动的社会环境，胡邓在采访时举了这样一个例子。他的某位学生在读取中国人民大学经济学学位后，猛然发觉，经济学知识内容并非他的追求，于是申请了英国某大学的烘焙专业。

同学们应该学会坚守自己的梦想。他解释，抵抗抑郁情绪最好的方式就是培养学生去感知自己的兴趣所在，抱有对世界的好奇心。就像耶鲁大学教授威廉·德雷谢维希所说，一个人之所以有意思，是因为他大量阅读，习惯思考，放缓脚步，投入深度对话，并为自己创建了一个丰满的内心世界。

中国优秀传统文化应当成为引导大学生心理的一剂良药。北京师范大学心理健康教育与咨询中心副教授宋振磊认为，现代大学生身份认同存在一定危机，缺乏对生命本身的价值认同，以及精神追求和目标。《大学》中说“身不修，不可以齐其家”，而我们现代教育中恰好缺乏这种修身养性，传统文化中所强调的修身齐家，注重人与人之间关系和道德准则，可以帮助我们找到心灵寄托和归属感。（为保护受访者隐私，文中大学生均为化名）

