

# 大学生心理健康状况调查出炉 升学成最大风险因素

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,即便到了大学阶段,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。

## 大学生对生活的满意度较高 对生涯规划焦虑较多

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。

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自“学业负担重”“想念家人”和“不知道自己适合什么工作”,其中两项都和职业生涯规划有关。

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。陈祉妍表示,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。

## 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

质量较好的大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。

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性情绪体验”。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,曾是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。

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。

## 健康良好的恋爱关系是心理健康的良药

“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。数据表明,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,就容易获得升职加薪的机会。即便日后离职,也拥有了更多的工作技能。”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。

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,恋爱中的大学生得分最低。健康良好的恋爱关系对大学生心理健康也许具有促进作用。

保护大学生心理健康,学校、家长和社会可以做什么?

陈祉妍强调,大中小学心理健康一体化工作很重要。“很多大学生找不到人生方向,很可能是因为在小学、初中、高中阶段,对自我的探索不够。”她说,学校对不同年龄段的学生,都要给予包括人际交往、情绪调控、自我认识等方面的支持,这不只是高校的工作,而是整个学校体系要做的事。

(除陈祉妍外,本文人名均为化名)  
据《中国青年报》



3月26日,演员姚晨(左一)和福建师范大学学生在表演《偶戏情牵》。当日,以“奋进青春 强国有我”为主题的第十届中国大学生电视节在福州海峡奥体中心落下帷幕。

新华社记者 林善传 摄

## 4月20日起 北京将大幅下调 种牙费用

据新华社北京3月26日电(记者陈旭)北京市医疗保障局会同市卫生健康委、市人社保局近日出台《关于开展全市口腔种植医疗服务收费和耗材价格专项治理工作的通知》,将于4月20日起同步实施口腔种植医疗服务收费、种植体集中带量采购、牙冠限价挂网“三位一体”综合治理。届时,口腔种植类医疗服务项目、种植体及牙冠价格将大幅降低。

北京市医保局有关人员26日介绍,口腔种植的整体费用主要由医疗服务和医用耗材两部分组成。此次共整合规范了15个口腔种植相关医疗服务项目,价格水平较调整前平均下降72%。

## 新研究显示 孕早期即可 识别妊娠糖尿病

据新华社耶路撒冷3月26日电(记者王卓伦 吕迎旭)以色列巴尔伊兰大学研究人员发现,在孕早期(前3个月)时就可以借助肠道菌群等准确预测出孕妇是否会患妊娠糖尿病,早于目前较为普遍的孕中期诊断时间点。

此前研究已知,患有和未患妊娠糖尿病的女性在怀孕头3个月的肠道菌群有明显差异,这些差异与炎症标记物有关。研究团队称,这一成果有助于在孕早期识别妊娠糖尿病风险。

研究人员在怀孕头3个月的孕妇身上采集了粪便和血清样本,对其微生物群、代谢物、炎症和激素特征进行表征分析。此外,研究人员还密切记录了孕妇生活习惯相关数据。运用这些数据,研究人员建立了一个机器学习模型,能准确预测哪些孕妇会患妊娠糖尿病。

## 青岛、威海入选滨海休闲城市前十

3月26日至27日,2023山东省旅游发展大会在青岛举办。在本届大会重要活动——2023国际旅游休闲城市·青岛论坛上,《世界旅游休闲城市发展报告》正式发布,同时公布了国内游客心中最美好的滨海休闲城市前十名,山东青岛、威海入选。

现场,中国旅游研究院课题组博士刘祥艳代表课题组发布《世界旅游休闲城市发展报告》,她从世界旅游城市发展的历史脉络、典型城市发展模式经验、国

内外游客需求的典型特征和城市旅游休闲发展的趋势和建议四个方面阐述了报告的主要内容和观点。

她表示,世界旅游城市发展遵循一个从自发到有序的城市休闲旅游发展脉络,期间城市休闲功能伴随着城市转型、更新而不断完善,因而城市休闲旅游发展也逐渐从自发走向了有序的道路。这背后,文化的力量不容小觑,不同城市文旅休闲品牌的打造,往往伴随着城市文化软实力的提升。而相较于自然美景,

绚丽多彩的文化更能打动人,它让城市旅游保持持久的活力,也因此,更多城市形成了以文化体验为核心的休闲旅游,人文体验持续成为吸引外国游客来华的主要因素,国内游客也已经从看山看水转向人间烟火。

现场,国内游客心中最美好的滨海休闲城市前十名同时发布,分别为三亚、青岛、大连、厦门、海口、秦皇岛、北海、珠海、威海、宁波(排名不分先后)。

据济南报业全媒体