

# 关于大学生“精神贫困”问题的社会学思考

李茜

成都市金牛区实外高级中学，四川成都，610000；

**摘要：**近几年，在社会飞速发展背景下，大学生“精神贫困”问题日趋严重，主要表现为自暴自弃、自卑、精神崩溃等不良心理状态，对大学生的健康成长造成了严重影响。研究表明，大学生“精神贫困”问题的成因复杂，具有多维度嵌套性，涉及社会、学校、家庭、个体等多方面因素，兼具群体扩散性、表现隐蔽性和影响持久性等特征，不但会威胁大学生的成长和发展，还会引发社会精神生态的不平衡。因此，需要针对大学生“精神贫困”问题进行深入社会学思考，以改变大学生所面临的心理困境，构建更为健康、和谐的社会精神生态。本文针对大学生“精神贫困”的具体表现、成因以及解决对策进行了全面探讨，以供参考。

**关键词：**大学生；精神贫困；社会学思考

**DOI：**10.64216/3080-1486.25.08.037

随着社会的不断发展和人们物质生活的提高，对于精神层面的追求也越来越高。而大学生作为社会中具有较高知识水平的群体，同样面临着“精神贫困”问题的困扰，不仅关乎大学生的心理健康，还对社会整体精神风貌和文化建设造成了严重影响。“精神贫困”与物质匮乏是不能相提并论的，精神贫困是指个体在精神领域所体现出的价值观念扭曲、心理失衡、人际交往障碍以及认知偏差等一系列消极状态<sup>[1]</sup>。因此，当前大学生“精神贫困”已成为一个亟待解决的社会性问题，需要社会各界的共同关注和努力，从社会学角度出发，深入剖析大学生“精神贫困”问题的成因，探索有效的解决对策，这对于促进大学生的健康成长具有重要的现实意义。

## 1 大学生“精神贫困”的具体表现

### 1.1 价值观念扭曲

在多元文化和社会新思潮的冲击下，部分大学生价值观念发生了严重偏离。他们过于追求物质享受，忽视了精神层面的追求，将金钱、权力、地位放在了第一位。这种扭曲的价值观使逐渐缺失了对崇高理想和远大目标的追求，没有社会责任担当。甚至有的大学生还表现出了极端的个人主义倾向，为了个人利益不择手段，甚至违反了相关法律法规和道德规范。对于职业选择，也是将薪资待遇和工作环境摆在首位，缺乏团队协作精神和社会公德意识，给社会的和谐稳定构成了潜在威胁。

### 1.2 情感世界淡漠

情感淡漠是大学生“精神贫困”的一个重要体现。部分大学生在面对亲情、友情以及爱情时，情感需求缺乏敏感性，往往表现出冷漠以及疏离的情感态度，很少

与家人进行沟通和交流，跟朋友相处也缺乏热情，甚至在恋爱关系中，也很难付出真挚的感情，他们不善于表达自己的情感，也难以接受他人的情感。这种情感世界的淡漠不仅体现在人际关系上，也深刻影响着他们的日常生活，主要表现为他们对周围事物缺乏应有的情感共鸣，没有同情心和同理心，这也导致他们在遇见困难以及挫折时，容易萎靡不振，陷入孤独和无助的境地。

### 1.3 意志品质薄弱

部分大学生缺乏应有的坚持性和自制力，意志品质薄弱，他们在面对困难和挑战时，容易退缩和放弃。对待学习，自律性和主动性差，遇到挫折和难题，不是迎难而上，首先选择逃避和放弃，对学业成绩不够关注；对待生活，他们缺乏规划和目标，沉迷于网络游戏和不良社交媒体中，浪费了大量时间以及精力；面对就业压力和人际关系矛盾，他们往往缺乏应对能力和心理承受能力，极易产生焦虑、抑郁等不良情绪。这种薄弱的意志品质严重制约了大学生未来的学业和职业发展，加剧了他们的“精神贫困”状态。

### 1.4 缺乏正确的认知能力

认知能力是指个体对客观事物进行的正确分析、判断和理解能力。然而部分大学生对社会现实和自我认知存在严重偏差。他们对社会本质的认识过于片面和主观，缺乏批判性思维，容易受到他人观点的错误引导，缺乏主见和独立思考能力。对于自我认知管理，部分大学生要么过于自负，缺乏自我反省和自我提升的意识；要么容易陷入自卑的境地，缺乏对自身优点和不足的清晰认知。这种认知能力的缺乏严重影响了他们对社会现象和人生价值的正确判断，大大限制了他们的个人成长和发

展空间。

## 2 大学生“精神贫困”产生的原因

### 2.1 社会因素

1. 社会环境影响：市场经济的不断发展带来一些不良社会风气，拜金主义、功利主义思潮充斥在社会的各个领域。在这种思潮的影响下，给大学生的思想观念产生了一定的误导，冲击了他们的价值观，使他们热衷于追求物质利益和现实回报，喜欢急功近利，从而逐渐衍生出一系列自卑、焦虑、自我封闭、冷漠等心理问题。

2. 网络环境的冲击：互联网技术的快速发展，为大学生的学习和生活提供了诸多便利的同时，也给大学生带来了许多负面影响。网络上充斥着大量色情、暴力、虚假新闻等各种不良思潮和观点，这些极端、消极的内容很容易错误引导大学生的价值观和行为习惯。

3. 就业竞争压力：随着社会就业竞争的日趋激烈和大学生数量的增加，大学生的就业压力也越来越大，毕业生数量远远大于就业岗位的增长速度。这种岗位的供需失衡让高校更加注重学业成绩和专业技能的提升，而忽略了大学生精神层面的培养，也会使大学生产生迷茫、焦虑等不良情绪。

### 2.2 学校教育的缺失

1. 应试教育的弊端：受应试教育影响，由于过于注重学生的知识传授和考试成绩，忽视了对学生综合素质和个性发展的培养。导致学生进入大学后，难以适应大学的自主学习模式和生活节奏，精神层面的需求得不到满足，容易出现精神贫乏的问题。

2. 高校教育理念的偏差：随着高等教育的普及和市场化的改革，部分高校过于重视学科建设和科研成果展示，课程设置通常以专业课程为主，忽视了对学生的人文素养教育和思想政治教育，人文社科类课程比例较低。另外，高校的思想教育课程内容相对枯燥、单一，很难引发大学生的学习兴趣和情感共鸣，让大学生无法在课程学习中获得精神层面的有效引导和培养，导致大学生出现价值观念迷失等一系列问题，从而引发精神贫困。

### 2.3 家庭因素的影响

1. 错误的家庭教育方式：由于家长的过分溺爱，对孩子的物质需求有求必应，忽略了对孩子的精神教育和品德培养。这种错误的教育方式会导致孩子养成自私自利、懒惰、责任感缺失等不良习惯。还有部分家长则对孩子要求过于苛刻，教育方式粗暴，也会导致他们在大学阶段产生自卑情绪，不利于大学生的身心健康发展。

2. 家庭氛围的不和谐：家庭氛围的和谐与否也会给

大学生的情感发展和心理健康带来严重影响。父母关系不和、家庭暴力等家庭问题，都会无形之中给大学生带来心理创伤，影响他们的精神状态。

3. 家长的期望值过高：许多家长将自己的意愿强加给孩子，让孩子考上名牌大学、找到好工作，给孩子带来了巨大的心理负担。当大学生无法满足家长的期望时，往往会产生强烈的负罪感，容易产生不安、焦躁等负面情绪。

### 2.4 学生自身的因素

1. 自我认知能力有限：部分大学生不能正确给自己定位，在自我认知上存在局限性。有的大学生过于自负，有的大学生过于自卑，都会让他们对自己的优点和不足缺乏清晰的认知，导致他们在专业选择、人生目标规划等层面缺乏自主性和判断力，极易受到外界因素的干扰，产生精神迷茫和困惑。

2. 抗挫能力较差：很多大学生在成长过程中，是没有经历太多的挫折和困难的，心理调适能力较差，缺乏正确应对挫折的能力和经历。当真正面对困难和挫折时，不能及时调整心态，很容易一蹶不振，产生负面情绪，出现精神贫乏的问题。

3. 缺乏理想和信念：部分大学生没有前进的动力，自律性差，喜欢追求自由，缺乏对远大理想和坚定信念的追求，在生活和学习中也没有明确的目标和方向，很容易迷失方向，导致其陷入精神困顿的境地，影响其全面发展。

## 3 解决大学生“精神贫困”问题的对策

### 3.1 营造良好的社会环境

1. 传承和弘扬社会主义核心价值观：充分借助媒体的舆论作用，传播正能量，大力弘扬社会主义核心价值观，引导大学生树立正确的世界观、人生观和价值观，营造良好的社会环境<sup>[2]</sup>。比如，可以有针对性的宣传模范人物和先进事迹，培养大学生的社会责任感和使命感，引导大学生积极主动的投入到生活和学习中。同时，还要加强对大学生进行社会公德、职业道德、家庭美德和个人品德教育等方面的教育，营造良好的社会氛围，以抵制不良社会风气，净化社会环境，有效解决大学生的“精神贫困”问题。

2. 净化网络环境：加强对网络信息的正面监管以及引导，建立积极向上的网络文化，净化网络环境。相关部门要及时清理和屏蔽不良信息，坚决抵制网络违法犯罪行为。同时，鼓励和支持网络新媒体文化的推广和创新，引导大学生正确使用网络，为大学生营造相对健康的网络空间和环境，以培养大学生的网络素养，提高他

们的自我保护能力。另外,还应加强对大学生的网络道德教育,让大学生在享受网络便利的同时,具备网络责任意识,能够自觉维护网络环境秩序,抵制不良信息的传播,维护网络环境的和谐与稳定。

3. 缓解社会竞争压力:政府和社会各界应加强对大学生就业市场的宏观调控,进一步完善就业政策,为大学生的就业和创业提供更多机会,有效减轻大学生的就业竞争和压力。例如,可以通过规范就业市场秩序、消除就业歧视、营造良好就业环境等方式,缓解大学生的社会竞争力,减轻大学生的就业焦虑和压力。同时,还要引导大学生积极主动的参与到社会实践和志愿服务活动中,培养他们的社会责任感和服务意识,让大学生通过社会实践不断提高社会适应能力,增长见识,从而有效缓解“精神贫困”问题。

### 3.2 改革学校教育模式

1. 推进素质教育改革:学校要改变传统的教育理念,及时推进素质教育,加强对学生的综合素质和创新能力培养。针对中小阶段的学生,在课程设置上,可以适当增加人文社科类课程的比重,进一步丰富课程内容形式,加强对学生的人文关怀和心理健康教育。而在大学阶段,则需要开设通识教育,以开阔大学生的视野,有效提升大学生的精神境界。

2. 加强高校思想政治教育:高校要及时创新思想政治教育方式,加强对大学生的心理健康引导,将思想政治教育放在重要位置,以提高高校教育的有效性和针对性。比如,可以采用应用案例教学、情境教学、实践体验等多种教学方式,帮助学生树立正确的价值观、人生观以及世界观。此外,还要加强辅导员的队伍建设,不断提高辅导员的的专业素质和育人能力,为大学生创造更多人文关怀指导和心理疏导的机会。

### 3.3 优化家庭教育环境

1. 转变家庭教育观念:作为家长要改变过于溺爱或过于严格的教育方式,尊重孩子的兴趣和个人发展,树立正确的家庭教育观念,不要单纯满足孩子物质层面的需求,还要加强对孩子的精神教育和品德培养,及时了解孩子的情感需求和思想动态,引导孩子学会如何与人相处,给予孩子足够的关爱和支持,从而为大学生创造更多自由发展空间。

2. 营造和谐的家庭氛围:家长要努力营造相对和谐、民主、温馨的家庭氛围,维持良好的夫妻关系,避免家庭暴力等不良行为的发生。通过自己的一言一行为孩子

树立榜样,让孩子可以切身感受到来自家庭的温暖以及亲情的力量,促进大学生的全身心健康发展。

3. 合理调整期望值:家长要结合孩子的实际情况,对孩子的期望不能过高,以减轻孩子的心理负担,缓解孩子的心理压力。同时,还要鼓励和支持大学生勇敢追求自己的梦想,尊重孩子的选择和发展意愿,以增强他们的自信心和成就感。

### 3.4 提升大学生个人素养

1. 增强自我认知和反思能力:大学生要正确定位自己的人生目标和发展方向,明确自己的兴趣爱好、个人能力和价值取向。并定期进行自我反思和总结,不断完善自我认知,树立正确的价值观念,同时学会接纳自己,对未来生活充满热爱,具备自信、自尊、自强的品质。

2. 提高抗压能力:大学生要通过社会实践、心理健康讲座、团体活动等方式,锻炼自己的抗压能力,学会正确面对生活中的挫折和困难,不断提高自己的心理适配能力,能够积极乐观的面对生活,从而有效缓解自己的精神压力,快速摆脱“精神贫困”的阴影<sup>[3]</sup>。

3. 树立远大理想和信念:作为大学生要加强自我管理,树立远大的理想和信念,制定明确的人生目标和规划,坚决抵制外界一切不良诱惑。比如可以通过学习先进人物的事迹不断激励自己,保持坚韧不拔的意志和积极向上的人生态度,不断提升个人素养。

## 4 结语

综上所述,大学生的“精神贫困”问题是一个复杂的社会现象,涉及范围广泛,需要社会、学校、家庭和学生自身的共同努力。为了解决这一问题,可以通过营造良好的社会环境、改革学校教育模式、优化家庭教育环境、提升大学生个人素养等对策,帮助大学生摆脱“精神贫困”的困扰,进一步丰富大学生的内心世界,为大学生个人成长和发展保驾护航,共同维护社会的和谐稳定发展。

### 参考文献

- [1] 曾永明, 吴琼, 蒋国河. 信心的生产: 扶贫扶志行动的社会效应研究[J]. 社会学研究, 2024(4): 1-2.
- [2] 金晔. 高校奖助学金在教育社会学中的功能分析[J]. 科技创新导报, 2020(2): 11.
- [3] 王刚, 裴子航. 当代大学生精神贫困问题研究及对策——基于马克思主义发展观[J]. 山东省农业管理干部学院学报, 2021(07): 60.