

不同专业大学生心理健康状况比较及针对性辅导建议

叶庆亮

江苏师范大学 221116

【摘要】：随着社会竞争加剧与学业压力攀升，大学生心理健康已成为高等教育领域的重要议题。不同专业的学生因其学科特性、学业负荷、实践要求及未来职业前景的差异，所面临的心理压力源与心理健康状况呈现显著分化。本文通过文献综述与实证资料分析，旨在系统比较文、理、工、医、艺术等不同专业大类学生的心理健康状况特征及差异。研究发现，医学、工学等专业学生因课程密集、考核严格及职业高要求，常表现出更高的焦虑与抑郁水平；而部分人文社科专业学生则可能因就业不确定性等因素产生独特的心理困扰。在此基础上，本文深入剖析了导致差异的学业压力、实践环境、就业前景及群体文化等多维因素。最终，结合“健康中国”战略背景与高校心理健康教育工作要求，提出了构建“专业适配、精准施策”的心理健康辅导体系建议，包括深化课程教学改革、强化分类咨询服务、完善危机预防网络及营造积极学科文化等，以期为提升我国大学生心理素质、实现全员全程全方位育人提供理论参考与实践路径。

【关键词】：大学生；心理健康；专业差异；影响因素；心理辅导；精准干预

引言

大学生群体正处于成年早期，是个体心理发展、人格塑造与世界观形成的关键阶段。与此同时，他们亦面临着学业任务、人际交往、生涯规划及经济独立等多重发展性挑战，心理健康风险相对较高。近年来，国家高度重视学生心理健康工作，相继出台系列政策文件，要求高校将心理健康教育融入育人全过程，建立预防、咨询、干预、治疗一体化的工作体系。然而，高校学生群体并非同质整体，其内部因所学专业不同而形成的亚群体，在认知模式、学习环境、压力来源及应对资源上存在系统性差异。这种差异必然对其心理健康状况产生深刻影响。

现有研究已开始关注大学生心理健康的群体差异性，例如针对性别、生源地、年级的探讨较多，但围绕“专业”这一核心学业身份变量进行的系统性比较与针对性干预研究仍显不足。部分调查已提示，不同专业学生的心理健康异常检出率存在明显不同。忽视这种专业特质，采用“一刀切”的心理健康服务模式，可能导致辅导资源的错配与干预效果的弱化。因此，深入探究不同专业大学生的心理健康特征，并据此设计专业化、精准化的辅导策略，对于提升高校心理健康工作的科学性与实效性具有紧迫的理论与现实意义。本文旨在梳理相关研究，比较不同专业学生的心理健康状况，分析差异成因，最终提出具有专业针对性的心理健康辅导建议。

一、不同专业大学生心理健康状况的差异性表现

大学生心理健康状况的专业差异是一个多维度的复杂现象，主要体现在心理症状的流行率、主要压力源以及心理素质的优势与薄弱环节等方面。

（一）高压力与高要求专业：医学、工学等

医学、工学（如机械、计算机、土木等）以及部分理学专业（如数学、物理）的学生，通常面临课程体系庞大、知识更新快、实验与实践要求高、考核评价严格等特点。这类专业学生的学业负荷长期处于高位。研究显示，医学学生因其专业学习的特殊性（如直面生命、伦理责任、长学制、高强度实习），是焦虑、抑郁和职业倦怠的高风险群体。一项针对精神医学专业学生的研究也指出，该群体内部心理健康状况存在波动，并与学业表现等因素相关。工科学生则常承受繁重的课业设计、编程任务及激烈的技术竞争压力，容易导致慢性压力积累，出现焦虑、失眠等症状。这些专业的学生虽可能具备较强的逻辑思维与问题解决能力，但在情绪调节与压力释放方面可能存在短板，且因课业繁重，其社交活动与体育锻炼时间易被压缩，进一步削弱了心理韧性。

（二）就业不确定性较强的专业：部分人文社科专业

相较于理工医类，部分人文社科（如文学、历史、哲学、社会学）及经济管理类专业的学生，其学业压力可能更多来自于思维的抽象性、观点的多元性以及未来职业路

径的相对不确定性。他们可能对就业市场的竞争更为敏感，易产生对前途的迷茫感、无意义感或自我价值怀疑。此外，这些专业的学习往往强调批判性思维与个人见解，在缺乏明确标准答案的环境中，部分学生可能因难以获得即时、肯定的反馈而产生挫败感。虽然他们的共情能力、沟通技巧可能更优，有助于建立社会支持系统，但对宏观环境与个人前途的忧虑可能构成其独特的心理压力源。

（三）实践与表现型专业：艺术、体育等

艺术、体育、表演等专业的学生，其心理健康状况与专业实践紧密结合。他们经常面临公开评审、表演考核、竞技比赛等高压情境，成败评价直接且公开，因此更容易体验剧烈的情绪波动，如赛前/演出前焦虑、失败后的强烈挫败感乃至抑郁。同时，对身体形象、机能状态的关注也可能引发特定的心理问题，如体像障碍、饮食失调等。然而，长期的专业训练也可能使他们发展出独特的情绪表达与宣泄渠道（如通过艺术创作、体育运动），这既是优势也可能成为压力。

（四）专业间差异的实证线索

一些调查数据为上述差异提供了佐证。例如，有研究指出，农村生源及农学类专业学生的心理健康素养相对偏低，这可能与其成长环境中接触的心理健康教育资源较少有关。另一项针对民办高校的调查则通过表格明确显示，不同专业学生心理健康异常的人数存在明显差异。尽管具体排名因样本和测量工具而异，但差异性的存在已成为共识。这些差异提示，高校心理健康工作必须超越整体性视角，深入专业层面进行精细化画像。

二、影响不同专业学生心理健康差异的核心因素分析

专业间心理健康差异的形成，是专业特质、个体因素与环境互动共同作用的结果。主要影响因素可归纳如下：

（一）学业压力源的性质与强度

这是最直接的因素。学业负荷：课程难度、密度、考试频率、毕业设计要求等构成客观压力强度。评价体系：是以标准化考试为主，还是以主观创作、实践表现为重，影响学生的压力感知和应对方式。竞争氛围：专业内同伴竞争的激烈程度，直接影响学生的成就焦虑和自我比较压力。

（二）专业实践与未来职业特性

实践环节压力：医学的临床实习、工科的工厂实践、艺术的公开展演等，都具有高情境压力。职业伦理与风险：

如医学生对生命责任的早期承载、师范生对育人责任的认知，可能带来提前的职业焦虑。就业前景：专业对应的行业发展趋势、就业率、薪酬水平等信息的明晰度与乐观度，深刻影响学生的安全感与希望感。

（三）学科文化与群体氛围

不同专业在长期发展中形成了独特的“学科文化”。例如，理工科可能更崇尚理性、精确和效率，情感表达可能相对含蓄；人文社科则可能鼓励反思、批判和多元价值讨论。这种文化氛围潜移默化地塑造着学生的认知行为模式，包括如何看待压力、如何寻求帮助。一个支持性、协作性强的专业共同体能有效缓冲压力，而过度竞争、孤立的环境则会加剧心理风险。

（四）个体选择与适配性

学生的个人兴趣、能力特长、价值观与所学专业的匹配度，是影响其心理体验的根本因素。“学非所愿”或“学非所长”会导致持续的内在冲突、低成就感与学习倦怠，是引发心理问题的重要风险源。此外，学生进入不同专业时已具备的心理素质基础也存在群体性差异，这与专业选拔、社会期望及自我选择等多重机制相关。

三、构建专业针对性心理健康辅导体系的建议

基于以上分析，高校心理健康教育工作应从“普惠均等”向“精准滴灌”转型升级，构建与专业特点深度融合的辅导体系。这并非另起炉灶，而是在现有工作格局下，增强分类指导的维度。

（一）深化心理健康教育课程与专业教育的融合

开发“专业模块化”教学内容：在《大学生心理健康》公共必修课基础上，开发与专业相关的补充教学模块或案例库。例如，对医学生增设“职业伦理压力管理与医患沟通心理”、对工科生增设“项目压力与团队协作心理”、对艺术生增设“表演焦虑调节与创作枯竭应对”等专题，使心理健康知识更贴近学生实际困惑。

鼓励专业课教师积极参与心理育人工作，这是新时代教育体系中心理健康促进的关键举措。首先，应在教师培训体系中系统纳入基础心理健康知识，涵盖常见心理问题的识别与应对策略，帮助教师提升心理素养。通过专项培训，引导专业课教师在教学过程中敏锐观察学生的情绪变化、学习态度和社交行为，及时识别潜在的心理状态异常，并掌握初步的干预技巧。同时，将坚韧不拔、团队合作、创新抗挫等关键品质的培养有机融入专业教学内容中，例

如在课程设计中设置团队合作项目，鼓励学生在解决复杂问题时展现毅力，通过模拟实践锻炼抗挫折能力，并结合学科特点引入创新思维训练。此外，教师应通过案例分析、课堂讨论和个性化指导等方式，在传授专业知识的同时，潜移默化地传递积极价值观，提供及时的心理疏导支持。最终，实现知识传授、价值引领与心理疏导的有机结合，构建全员育人的教育环境，促进学生身心健康与综合素质的全面提升。

（二）强化分类评估与精准咨询服务

开展专业化的心理评估：在新生心理普查和日常排查中，可增加或细化与专业压力相关的评估维度，建立分专业常模参照，更精准地识别不同专业的高风险学生群体。

设立“专业对口”咨询方向或团体辅导：心理咨询中心可培养或引进熟悉特定专业领域压力的咨询师，开设针对性的咨询时段。大力开展基于专业背景的团体心理辅导，如“医学生压力管理团体”、“工科生时间管理与焦虑应对团体”、“毕业生职业规划与焦虑团体”等，利用群体共性提供支持。

构建院系二级心理辅导站：强化院系在学生心理健康工作中的主体责任，支持各院系依托学科特点建设特色心理辅导站，聘请专业教师或资深辅导员担任顾问，提供更贴近本专业学生思维方式和需求的心理支持。

（三）完善基于专业特点的危机预防与干预网络

细化“四级预警体系”的专业维度：在宿舍、班级、院系、学校的预警防控体系中，培训宿舍心理信息员、班级心理委员时，增加对本专业常见压力信号和求助资源的了解，提升预警的敏感性。

建立专业协同的转介机制：与各专业院系、实习基地建立紧密联动，确保在专业实践、毕业设计等高压时段，心理健康信息能及时互通，对出现严重心理危机倾向的学

生，能快速启动从实习现场到学校再到专业医疗机构的绿色转介通道。

（四）营造积极健康的专业文化与支持环境

优化学业评价与激励机制：院系应审视现有学业评价体系，避免单一、过度的竞争性评价，探索过程性评价、团队合作评价等多元方式，减轻学生不必要的心理负担。

打造专业共同体支持活动：鼓励各专业结合学科特色，开展促进身心健康、增强归属感的主题活动，如理工科的“实验室文化节”、人文社科的“读书沙龙与思辨会”、艺术类的“心灵涂鸦工作坊”等，将心理调适融入专业活动。

发挥朋辈互助的专业优势：重点培养和培训各专业的朋辈心理骨干（心理委员、学长导师），使他们不仅能普及一般心理健康知识，还能结合专业学习经验，为同专业学弟学妹提供更具共鸣感的学业支持和心理陪伴。

四、结论

大学生心理健康是一个受多重因素影响的复杂系统，其中“专业”是一个关键而常被忽视的结构性变量。本文通过分析表明，医学、工学、人文社科及艺术体育等不同专业的学生，因其面临的学业压力、实践挑战、职业前景及群体文化的不同，在心理健康状况上呈现出各具特征的差异性与脆弱性。这种差异要求高校的心理健康工作必须告别“一刀切”模式，走向精细化、精准化。

构建专业针对性的心理健康辅导体系，核心在于“融合”与“分类”。即将心理健康教育的普遍原理与不同专业的特殊情境深度融合，在课程教学、咨询服务、危机预防和环境营造等各个环节实施分类指导。这不仅是提升心理健康工作实效性的必然要求，也是落实“三全育人”、促进学生全面而有个性发展的应有之义。未来研究可进一步通过大样本、纵向追踪设计，量化不同专业心理风险因子的权重，并评估针对性干预措施的长效机制，为高校心理健康教育的专业化发展提供更坚实的证据支持。

参考文献

- [1] 白杨. 新时代高校辅导员政治素养提升研究 [D]. 广西: 广西师范大学, 2020.
- [2] 朱俊岩. 大学生思想政治教育与健康教育融合育人——评《高校心理健康教育“课程思政”建设研究》[J]. 科技管理研究, 2023, 43(18): 后插 16.
- [3] 孙海鹏. 积极心理学视角下开放大学心理健康教育课程思政建设研究 [J]. 天津开放大学学报, 2025, 29(3): 78-82.
- [4] 龙肖冶. 《大学生心理健康教育》课程思政建设研究 [D]. 江苏: 南京医科大学, 2022.
- [5] 丁闽江, 苏婷茹. 大学生心理健康素养现状分析及提升策略 [J]. 扬州大学学报 (高教研究版), 2020, 24(2): 66-72, 111.
- [6] 许琪. 积极心理学视角下本科交通类大学生心理健康素养现状及提升策略 [J]. 山西青年, 2024(17): 108-110.