

大学生失恋引发心理危机的案例分析

虞姗姗 范佳玲 谢松

江西中医药高等专科学校

摘要: 青年大学生恋爱是大学校园里一个普遍的现象,随之而来的是失恋也成为大学生成长发展中一种常见的情感危机。00后大学生具有很强的自我意识及个性化需求,人生观、价值观、世界观还尚处于树立时期。一旦失恋处理不当就容易演变成心理危机问题,全面关注大学生心理健康问题已成为新时代背景下高校立德树人和教书育人工作中不可忽视的重要环节。本文通过案例分析,探讨高校辅导员应该如何正确处理大学生失恋问题,引导大学生树立正确的恋爱观。

关键词: 辅导员; 失恋; 心理危机

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.11.191

古往今来,爱情就是亘古不变的话题。现如今,青年大学生恋爱也是大学校园里一个普遍的现象,失恋也是大学生成长发展中一种常见的情感危机。青年大学生正处于树立正确的人生观、世界观、价值观的关键期,其内心情感还较为脆弱。失恋容易造成大学生出现各种心理方面的问题,对大学生身心健康造成严重的伤害。每年因失恋引发的大学生心理危机案例层出不穷,据相关学者研究发现情感挫折是导致大学生自杀的首要原因,所占比例高31.0%。如何帮助大学生“破茧成蝶”,及时走出恋爱困惑,正确应对失恋危机,是高校亟待解决的重要课题,也是辅导员在思想引领和价值引导过程中的一项值得思考的问题。本文结合工作中发生的案例,分析高校辅导员面对大学生失恋问题引起的突发性危机事件的应对方法和思考。

一、案例背景

学生Y某,女,18岁,大一新生,来自四口之家,家庭条件良好,父母常年外出务工,弟弟小学在读,姐弟均与奶奶在老家生活。Y某从小性格温顺乖巧是长辈眼中的乖乖女,从小学起便就读于寄宿制学校,初中阶段学习成绩优异。高中时,在Y某的要求下父母帮她买了部手机,逐渐Y某开始沉迷于游戏,并在游戏中与网友W某确立恋爱关系,该段网恋一直持续到两人跨入大学校园两人都未在现实生活中见过面。后W某以Y某几年前在社交平台软件给一位男性好友点赞为理由像Y某提出分手。分手一段时间后,Y某无法释怀,想与W某复合,但W某提出物质要求否则拒绝复合。于是,Y某在W

某学校表白墙发帖匿名指责W某的恶劣行为,此举引起W的强烈不满,于是也在表白墙发帖辱骂Y某。此后,W某每天骚扰Y某要求其在学校表白墙公开向他道歉,Y某觉得帖子已经删除也没有点名道姓而且W某也发了帖子辱骂自己,所以拒绝道歉。在失恋及W某的每天骚扰辱骂下Y某每天情绪低落,自我怀疑并逐渐出现食欲不振的情况,最终引发轻生的想法。

二、案例分析

(一) 抗挫折力弱是导致心理危机出现的内部因素

正常情况下,高校大学生在进入高校以前,都会有一定岁月的生活经历与人生阅历。他们成长成才过程中出现的环境适应能力问题、学习能力问题、人际交往问题、情绪管理等问题都会有一定程度的自我心理调节与自我免疫系统,能够保障个体身心健康和谐发展。大部分高校大学生虽然年龄已经成年,但由于心理发展不成熟,心理状态还是有一定的幼稚性、冲动性和依赖性。再加上有部分大学生是独生子女,父母平时溺爱较多,遇到的挫折少,心理承受能力差。

在每个人的一生中,挫折难免是存在的,面对人生道路上种种难以预料的挫折,良好的抗挫折力必不可少。家庭教育是塑造与培养个人良好抗挫折力最有效的方式。然而在Y某的成长过程中,父母忽视了对Y某心理层面的培养,导致心理层面的成长缺失,加上Y某的成长过程一帆风顺,并没有单独面对处理过挫折,以致失恋后情绪低落,一蹶不振。

(二) 缺乏有效的社会支持是导致心理危机加剧的

外部因素

心理学研究发现,面对挫折时,个体实际所获得的社会支持对个体受挫折后的心理成长具有积极作用,特别是来自他人的关心与帮助。因为父母常年在外地打工,Y某平时与父母沟通较少,甚至父母都不知晓Y某恋爱的事情,致使Y某家长对此事全然不知。同时,学校老师也没能在第一时间察觉Y某的变化,而是等到失恋已经对Y某造成困扰了才发现异常。在这个过程中,社会支持系统未能发挥出应有的作用,致使Y某不能有效缓解负面情绪,面对压力的Y某心理失衡,并进一步产生危机。

(三) 缺乏理性处理恋爱关系的能力

对于大一新生来说,远离父母来到大学独立生活,对新环境和新同学陌生,再加上进入新校园的学习生活让他们不得不学习上自主、生活上自立、思想上自律。学生如果不能及时解决这些困难,他们很可能将会产生封闭、孤独心理。而大学正处于心理成熟的“断乳期”,当恋爱遇到挫折时,由于其心理承受能力较差,很容易放大困难与矛盾,找不到合理的解决方式方法,从而产生消极的情绪,影响正常的生活与学习。

三、解决思路及案例处理

(一) 确保学生安全,寻求学校帮助

遇到突发事件,身为高校辅导员我们第一时间要做的事情就是确保学生安全。辅导员在了解到情况后立马联系学校值班辅导员,找到学生稳定学生情绪,防止其出现过激行为。同时,及时上报学院领导,联系家长,发动同寝室室友轮流看护,避免二次伤害。侧面了解学生近期的心理动态及平时表现,这也为后续的谈话帮扶做好充足的准备。

(二) 与学生谈心谈话,积极倾听,疏导学生的不良情绪

面对失恋学生,辅导员不要急于开导教诲,更不能指责批评,而是应该感同身受,让学生感觉自己是被老师理解的。要引导学生倾诉,让学生把自己心理压抑的情绪宣泄出来,以此帮助学生平复心情。稳定学生情绪后,约谈学生。

认真倾听Y某的陈述,深入了解她的思想和感受,引导Y某把自己心里的痛苦与积郁倾诉出来,宣泄自身不良情绪。以安抚为主,采取共情、关心的方式获得学生的信任,使学生敞开心扉。在与学生交流时拉近与学生的距离,理解学生的同时做到正面引导。掌握学生真实心理动向,挖掘导致学生心理问题的根本原因,解开学生心理困惑。

(三) 加强家校联动,共凝教育合力

家庭的力量在处理高校大学生心理危机中起到了非常重要的作用,第一时间与学生父母电话沟通,告知其父母该生的情况,要求其父母赶往学校。与学生父母面对面交流,了解不同阶段学生的成长环境。Y某父母认识到自己对孩子的心理健康关注不够,并积极改变其与孩子的沟通方式方法。Y某也主动告知父母自己目前的想法及对待失恋这件事情的看法,辅导员也建议家长紧密关注学生思想动态并且提醒家长配合工作,一起帮助学生改变现状。同时,也按照学校“四级预警”的帮扶机制—寝室长、班级辅导员、系部心理老师、学校心理咨询中心,对Y某进行心理辅导,为Y某的心理健康状况提供了全方位的帮扶。

四、案例启示及反思

(一) 加强学习,提升自身职业素养

高等院校作为高等人才培养的主要基地,在重视教育学生专业理论学习同时,还应注重学生的心理健康教育,而大部分高校辅导员并不是主修心理学专业。面对00后大学生呈现出的新特点,辅导员应拓宽知识领域,充分利用业余时间不断加强心理学相关知识的学习,掌握与学生的沟通技巧,同时学校也应积极组织辅导员心理健康知识培训,做到培训全面覆盖,使得辅导员能够将理论结合实践,以更加专业的角度,更加有效的方法处理学生的心理危机事件,引导学生进行心理的自我调节、自我管理。

(二) 融入日常,加强恋爱观及网络舆情引导

大学生涉世未深年纪小,身心发展尚未成熟,遭遇感情问题不能及时有效地控制自己的情绪和行为,极易引发心理问题,甚至造成悲剧。辅导员应该召开主题教

育班会引导学生树立正确的恋爱观,价值观,增强责任意识,培养大学生恋爱能力。引导学生将恋情放到人生长河中看待,明确目标,做好人生规划,相互成就而非彼此消耗。

其次,00后大学生在网络上极其活跃,喜欢在网络上交流发声,做事冲动,较情绪化,缺乏独立思考。身为辅导员我们应该加强网络舆情教育引导,面对不同学生的差异化要求,拓宽信息反馈渠道,给予人文关怀,提高大学生群体对辅导员的信任程度。建立网络舆情监管预警机制,班级可以借助班委、寝室长的力量,及时发现网络舆情信息,出现问题及时干预,将问题扼杀在源头。

(三) 加强大学生受挫能力教育

挫折是人们在追求目标的过程中遇到困难而产生的感受。当代大学生的恋爱受种种因素所制约,因此在追求爱情的过程中遇到各种挫折也是在所难免的,失恋后对于大学生的心理承受能力是一项巨大的考验。如何从失恋的阴影中走出,将挫折转化为未来人生道路前进的动力,这是一堂人生必修课。身为高校辅导员我们需要引导学生树立积极向上的心理,当爱情受挫后,学会理智的接受事实,运用合理健康的方式宣泄失恋后消极的心态,增强理智感,总结经验教训,寻找解决问题的方法和路径,在新的追求中找到自己的价值,从而提高自己的心理承受能力。

(四) 加强组织心理健康教育活动,定期开展心理调查,防微杜渐

任何危机都有先兆,高校辅导员与学生比例是1:200,辅导员很难做到谈心谈话全面覆盖,所以导致辅导员不能及时全面了解同学们的思想动态。而同学们往往在心理问题出现前期自己并没有察觉,等到自己察觉或者老师发现已经为时已晚。辅导员在大一新生入学就应该充分利用主题班会向学生宣传心理健康知识教育的重要性,并定期调研选出同学们喜欢的心理健康教育活动,并及时开展,通过丰富的心理健康教育活动,在活动中引入心理健康教育,帮助大学生塑造健康的心态。为了更好地了解同学们的思想动态,辅导员也可以定期

开展线上或者线下问卷调查,如果在问卷中发现情况,可以及时找到同学沟通第一时间了解情况,采取心理干预,避免矛盾升级、问题扩大,切实帮助学生妥善应对各类危机。

(五) 加强家庭教育与学校教育的联动

加强家校联合培养教育,能更全面更有效地培养大学生学习动力、劳动能力、特长能力和意志能力等。因此,高校辅导员在学生日常管理工作期间,应通过家访、微信、电话等不同形式加强与学生家长的沟通,了解学生成长环境及心理动态,把高校的心理健康教育对家长进行宣传,让家长对学生心理健康方面知识有所了解,引导家长树立正确的家庭教育观念,发挥家庭的互补正向作用。

失恋是大学生常见的情感心理问题之一,部分学生会因为无法调解失恋后的消极情绪而出现心理危机。这就需要高校辅导员对其进行全方位的引导,帮助学生树立正确的恋爱观,帮助其走出困境。除此之外,还可以加强家校联合培养教育,形成家校齐抓共管的局面。辅导员作为学生的知心朋友,在平常工作中也要有敏锐的观察力及组织力,要经常深入学生宿舍谈心谈话,及时发现问题的源头,帮助学生解决实际问题。

参考文献

- [1] 李俊芝. 大数据背景下大学生心理危机的干预[J]. 职业. 2017. (28): 24-25.
- [2] 裴玲燕. 帮助大学生解决失恋问题的工作案例[J]. 心理月刊. 2022. (03): 073
- [3] 夏可灿. 大学生失恋个案分析与干预[J]. 轻工科技. 2020. (05): 190

作者简介:

虞姗姗(1993-),女,汉族,江西中医药高等专科学校、研究生学历、助教。

范佳玲(1998-),女,汉族,江西中医药高等专科学校、本科学历、助教。

谢松(1998-),男,汉族,江西中医药高等专科学校、本科学历、助教。