

共享解压物品视角下缓解当代大学生心理压力的研究

方睿¹ 农甜甜²

1. 天津市 天津天狮学院 301700; 2. 天津市 天津天狮学院 301700

[摘要]随着当今社会高速的发展,当代大学生不仅面临着来自家庭、社会以及学校的多重压力,还要面临着毕业之后的就业压力等。较过去,现如今人们对大学生心理压力的缓解,越来越重视。而如何缓解当代大学生的心理压力也成了个热点问题。现本文就关于第七届全国大学生创新创业大赛中共享解压项目,对分析当代大学生压力的来源、压力对大学生造成的严重影响以及如何应用共享解压物品缓解当代大学生心理压力三个方面的问题进行分析研究讨论。

[关键词]共享解压;大学生心理压力来源;缓解压力

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.10.001

一、大学生心理压力来源分析

适当的压力会使人在压力中前行,对于学习工作更加充满动力,而过度的压力则会对大学生的身体心理造成难以估量的伤害。老子《道德经》中所言:“过刚则易折”。所以过度的压力不利于大学生的身心健康。而一个大学生若没有压力,则日后在社会工作中遇到小小的挫折便会对其造成很大的打击,所以只有适当的压力才可以更有助于当代大学生的发展。接下来将通过在大学生生活中常见的几种压力来进行分析。

(一) 大学校园生活压力

1. 对新环境的压力^[1]

当大学生在进入大学之后,开始了集体生活,首先要面临的一个问题就是对新环境的适应,因为刚开始来到一个新的环境,对于新入学的大学生来说,难免会产生一定的焦虑与孤独感,如果新的环境中不积极的适应就会造成一定的心理压力,久而久之对于大学生的心理健康会造成一定的影响。

2. 集体生活社交压力

在集体生活中难免会因为与舍友、同学以及老师朝夕相处的时间里发生矛盾与不愉快等原因导致产生的校园生活压力。因为每个人都有自己的个性与想法,而大学生的情商高低也有所不同,所以导致在集体的社交生活中,面临很大的压力比如说交不到朋友,没有共同话题等。

3. 饮食习惯压力

由于大学是五湖四海,全国各地的学生汇聚一堂,而各个地区南北气候等饮食习惯造成了大家的口味各不相同,比如南方同学不适应北方的食物,而北方的同学吃不惯南方的食物,久而久之导致了大学生对家乡的思念,从而产生的饮食习惯方面的压力。

(二) 大学学业就业压力

1. 学业压力

进入大学之后,学习的知识更加偏向于专业技能性更加的深奥晦涩难懂,这就导致一部分大学生是由于上课不认真听讲,下课不认真练习,最后导致期末挂科,甚至于重修的地步。而另一部分大学生则是因为对所学的知识学不懂以至于期末挂科,而对于学习知识困难的同学来说,学业造成的压力。无疑是非常严重的,往往这些学生会因为学不懂而自暴自弃,会因为频繁挂科而无奈,根据新闻报道频频有大学生,因为期末挂科拿不到毕业证在过于的焦虑以及重压之下而选择一些极端的方式来缓解压力。除了必要的专业课程之外,大学生还需要选修各种技能证书,这无异于给大学生带来了更大的竞争力,同时伴随着

更大的压力。

2. 就业压力

根据研究调查,78.7%的大学生认为就业问题是使大学生产生心理压力的最大因素^[2]。按照教育部的统计,我国高校毕业生人数分别在2021年突破900万。而由于疫情的影响,当今大学生毕业人数过多导致岗位不足,出现一职难求,毕业即失业等现象。所以很大一部分毕业生选择继续提升学历,考取研究生,据调查我国的研究生数量也在逐年增加,这就导致大学生毕业之后不仅要面临着就业的压力,还要面临着学业压力双重的压力。

三、压力对大学生造成的影响

(一) 压力带来的不利影响

1. 精神压力剧增

教育部的一份报告指出:对全国12.6万名大学生的抽样调查结果表明,大学生因心理压力产生心理障碍的比例高达20.23%,全国大学生中因心理精神疾病退学的占退学总人数的54.4%^[3]。甚至有一些同学因为学业就业等。使得精神承受巨大的压力,从而导致心理身体出现不同程度的创伤,其中神经衰弱已经成为当代大学生普遍出现的一种因为压力过高而产生的心理疾病。

2. 压力带来的身体疾病

在生活压力,学习压力,社会压力等多方面压力的情况下,当代大学生甚至出现了厌学等心理疾病,然而长期厌学可能会导致学生出现情感淡漠、意志薄弱、经常出现消极情绪等精神疾病。厌学并发症表现为失眠、头昏、眼花、失忆、腹泻、耳鸣、焦虑、压抑等情况。中国是全球抑郁疾病负担较为严重的国家之一。据世界卫生组织(WHO)的报告,中国有超过5400万人患有抑郁症,占总人口的4.2%,而全人群患病率约为4.4%^[4]。若加上那些没有寻求治疗的庞大“隐形”患者,抑郁症的患病率会更高。目前,抑郁症正呈现越来越年轻化的趋势。在国内的抑郁症患者中,大学生所占比例正在逐年递增。世界卫生组织曾指出,四分之一的中国大学生承认有过抑郁症状。

(二) 压力带来的有利影响

1. 增加竞争力

比如,一个人在一个成员都很上进的团体中,那么他自然会觉得有压力并选择提高自己,保持自己和其他人在同一水平。在当今的社会中竞争力本来就十分的激烈,而适当的压力则会激发当代大学生的潜力。使其有危机感并努力的提升自己。这样可以在适当压力的竞争中获取更多的知识。所以适当的压力,会使激发出大学生的潜能,获得更大的进步。

2. 心理承受能力和抗挫折能力增强

作为当代的大学生，只有经历过一定的打击，承受过一定的压力才能锻炼出更加强大的心理承受能力。适当的压力不但可以提高心理承受能力还可以增加对突发事件的抗挫折能力。对于大学生来说，适当的压力是进入社会的必要条件，一个人只有在具备强大的心理承受能力时，才可以独自面对社会中各类突发的问题，才是一个合格的大学生。

3. 适度的压力有益于身体健康

正所谓“有压力才会有动力，有动力才会有活力”，科学家的最新研究显示，一种保护细胞，帮助应对压力的蛋白质，有助于延缓衰老。适度的压力还会激发人体的潜能，提高工作的效率，并且可以短暂的提高人体的免疫功能。

三、共享解压的目的分析

(一) 从资源利用方面分析

1. 资源共享，价格低廉

“共享解压”在当今社会下十分适用，“共享”是如今的一个最具有发展前景与热点的话题，“共享”不但可以使资源的利用发挥到最大，又可以以低廉的价格去服务正处于压力相对较大且没有经济收入的大学生。对于大学生来说，并没有过多的闲钱花费在心解压的方面，而像一些可以重复使用的解压玩具之类的解压物品买回来之后使用一段时间就是闲置，而我们可以通过重复循环的利用，让物品实现它的最大作用。由此我们推出共享解压的方式来实现物品的循环利用。这样做的目的不仅可以让学生用有限的生活费来缓解压力，并且可以通过物品的循环利用对环境资源方面也起到了一定的保护作用。

2. 空间共享，缓解压力

作为大学生在集体生活中几乎没有自己一个人独处的空间，而我们提供的共享空间就是让学生可以选择不同的，适合于自己心理缓解压力的空间放松自己，比如有人缓解压力，可能需要在安静的条件下自我疏导，而有的人则需要能够在能够发泄的环境下发泄出自己的压力，以此来达到一个缓解的目的。因此我们打造这个共享的空间，不但可以使这个空间利用达到最大化，并且可以帮助更多有需要的压力较大的人群。从而从资源利用方面来说，空间共享也可以使资源利用达到最大的利用效果。

(二) 从人际交往方面分析

1. 有效缓解社交困难

当代大学生口中最常见的一个词就是“社交恐惧症”，而通过共享解压的另一个作用就是有效的缓解社交恐惧症。在共享解压的方式中，其中有可以进行团体共同解压的项目以及游戏，在其中你不但可以认识到更多的朋友，还可以互相倾诉自身存在的压力，通过相互共同合作中可以结识到更多志趣相同的伙伴，俗话说，人的感同身受永远都是在经历过相同的境遇之后会有共同的默契。通过共享解压的途径遇到有共同话题的朋友，这对于压力大的大学生来说，也无不是一个很好的减压方式。

2. 营造和谐的人际关系

拥有和谐的人际关系不但可以使你打开自己的心扉，主动与人交往在交往的过程中，这些人际关系将成为你最宝贵的一笔财富。在共享解压的过程中可以增进你与朋友之间的关系与默契，而一段和谐的人际关系也可以减轻你们共同的

压力。只有在轻松愉悦和谐的人际关系中，才可以获得更加真挚的友谊。然而和谐的人际关系不但可以在一定程度上降低大学生的心理压力以及身体压力。所以营造和谐的人际关系，对于当代大学生来说，试一下必不可少的东西。

(三) 共享解压产生的积极作用

共享解压是一个相对于其他的解压方式来说，很容易复刻不需要很大的难度，但是可以最大限度地来缓解当代大学生的身心压力。据调查研究共享解压，在国外的市场已经是十分成熟的，但是在国内正处于一个有很广阔的发展前景。并且共享解压所需要的成本较低，空间利用率较大，对于各高校来说也是一个很有效的解决大学生心理压力方面的问题。共享解压不但在校园内可以服务广大的师生群体。并且可以很大程度有效的解决师生心理压力，工作压力较大的问题。而在解决压力的同时，还可以很大程度的缓解社会资源的压力，提高现有资源的利用率。对政府和社会具有一定的积极作用。

四、结束语

对于如何缓解当代大学生的心理压力这个话题，“共享”是未来的一个发展的重要趋向。只有认清大学生所存在压力的各个方面，然后对症下药，开出良方，结合“共享”可以为更多的群体提供缓解压力的有效方式，同时利用共享的元素减轻社会环境的压力，提高资源循环利用率，减少环境的污染。大学生作为国家未来的中流砥柱，心理健康教育是不容忽视的。面对学习压力，要适当的化压力为动力。面对激烈的竞争，要及时调整自己的状态，以良好的心态迎接挑战，学会享受生活和适当压力带来的动力。做一个心理健康、积极向上的大学生。

参考文献

- [1] 王晓雷. 对当前大学生心理压力调适的几点思考[J]. 黑龙江生态工程职业学院学报, 2009, 22(01): 98-99.
- [2] 王肃婷; 单海雁. 大学生压力分析与应对措施[J]. 中国电力教育, 2009, (11): 177-179.
- [3] 曹鸣岐. 大学生心理压力探析[J]. 河南财政税务高等专科学校学报, 2001, (10): 47-49.
- [4] World Health Organization. Depression and other common mental disorders: global health estimates. WHO/MSD/MER/2017.2: 21
- [5] 当代大学生心理问题成因及对策[J]. 张慧芳. 山西大同大学学报(自然科学版). 2015(06)
- [6] 当代大学生心理压力及对策研究[J]. 周晏. 长春工程学院学报(社会科学版). 2010(03)

作者简介:

方睿(2004年一), 性别女, 民族: 汉, 籍贯: 甘肃省武威市, 单位: 天津天狮学院经济管理学院, 学历: 大学本科在读, 职称, 研究方向: 大学生心理。

农甜甜(2000年一), 性别: 女, 民族: 汉, 籍贯: 广西壮族自治区南宁市, 单位: 天津天狮学院, 学历: 大学在读, 研究方向: 大学生心理。

基金项目: 第七届全国大学生创新创业大赛天津市级项目: 共享解压室, 项目编号: 202110859030

项目来源: 天津天狮学院市级天津市大学生创新创业训练计划资助项目