

大学生心理问题的表现及疏解路径思考

温孟丽¹ 张扬法²

1. 江西师范大学美术学院; 2. 江西师范大学生命与科学学院

摘要: 本文结合大学生身心特点和心理健康教育经验,梳理了当下大学生存在的几大普遍性心理问题,并分析了其背后的原因,从辅导员的视角,结合实践工作对缓解大学生心理问题进行了思考。

关键词: 大学生; 心理问题; 缓解心理问题

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.09.152

引言

大学生心理健康关乎学生的健康学习、生活,我们应当把心理健康工作摆在更加突出的位置,分析大学生心理问题背后的原因,寻找有效疏解大学生心理问题的途径,进一步做好立德树人工作,培养能够担当民族复兴大任的时代新人。

一、大学生心理问题的几大表现及原因

(一) 多重因素而引发的人际交往问题

自我意识的偏差导致人际交往有矛盾。大学生自我意识的偏差容易出现高估自我和低估自我两个极端。高估自我的人群通常自傲自大、盛气凌人,表现出过度的自信心和自尊心,在现实生活中容易跟别人产生矛盾。低估自我的人群常看不到自己的优点和长处,习惯抱怨、指责、否定自己,从而产生自卑心理。过度的自尊心或自卑感都不利于大学生的心理健康发展和人格成熟。

以自我为中心导致人际交往有矛盾。大学生自我意识的发展,导致他们出现了明显的自我中心倾向,表现为一切以自我的利益为中心,习惯从自我的角度去认识事物、评价事物,不能站在对方的角度进行客观思考,导致自私自利的思想和过度扭曲的个人主义。如在寝室人际关系上,学生以自我为中心,不懂得尊重个体在生活习惯等方面上的差异,比如在作息上不一致、互不尊重,导致整个寝室氛围紧张,进一步引发寝室人际交往的互相猜忌和不满等矛盾。

嫉妒心理导致人际交往有矛盾。当感受到他人的才干、好运等优于自己,自我利益与他人利益产生冲突等情况时,容易滋生出敌意、憎恨、嫉妒等情感,并通过背后诋毁他人来维护心里的平衡,甚至做出打击别人进步、构建小团体、损害他人利益等行为,人际交往处于高度紧张的状态。

孤独心理导致人际交往有困难。郑冬冬在《大学生心理健康》一书中提出,孤独心理有两种情况,一种是

不愿意让别人深入了解自己,习惯掩饰自己内心的真实想法、情感,只注重自己的内心体验,在心理上人为地建立屏障,封闭自我。另一种是虽然与人交往,但是性格十分内向孤僻,自我封闭。孤独者通常萎靡不振、不合群,从而影响正常的人际交往和学习生活。

(二) 学习不适应导致的学业问题

学业上的生理疲劳与心理疲劳。脱离了“被安排”、有目标的高中生活,大学生对“大学”缺乏足够的认识,进入了学习目的迷茫、学习态度无所谓、学习兴趣不明确的阶段,每天的上课像是在从事单调、重复、枯燥的活动,学习动力不足,对学习的期待感很低,容易出现厌学、弃学等问题,引发全身疲乏无力的生理性疲劳和厌倦、烦躁的心理疲劳,导致学业成绩下降,长期以来,形成恶性循环,甚至演变成对自己学习和未来“习得性无助”、破罐子破摔。

学习动机不当导致的学习心理障碍。学习动机的缺乏容易导致大学生生活没有目标、计划,日常的学习没有成就感,学习动机过强容易导致精神高度紧张,过度争强好胜、过度关注成败结果和别人对自己的看法,导致学习效果不佳、学习效能感不强。比如大一开设的专业课较少,学习任务轻松,学习压力很小,加之没有他人的监督,学生放松了对自己的要求,但是一旦到了考试,学习落后时,缺乏学习动机的学生又往往焦虑、浮躁、自我否定。而一些学习动机过强的学生,在与更多优秀人较衡中,常常感觉自己有沉重的心理包袱,会感到烦恼和不安,甚至产生自卑的心理,导致走向孤僻和自我封闭。

(三) 情绪失衡引发的情绪问题

徐涛在《新时期高校学生工作研究》一书中指出,常见的大学生心理问题有学业问题、人际关系问题、生活问题、情绪问题、性心理障碍。据北京大学生心理咨询中心的资料统计,1988—1991年,在就诊的135名大学生中,以各种情绪问题为主诉的占43.9%^[1],大学生情

绪的两极性特点使情绪易波动起伏,一旦遇到挫折,容易产生抑郁、焦虑、烦躁等不良情绪,当不被关注时,此类人群容易陷入自己预测恶果的惯性思维中,对未来充满灰暗的预测,沉溺于幻觉,无法消除由焦虑引起的不必要烦恼,不能很好地调节不良情绪。

(四) 原生家庭引发的次生心理问题

大学阶段,家庭对于大学生的影响相对于初高中时期有所弱化,但是家庭的教育方式、经济情况等对大学生的行为和心理依然会产生影响。正如鲍尔拜等心理学家提出的依附理论认为,个人在童年与父母建立的依恋关系类型直接影响成人之后与他人的亲密关系。美国学者卢西安尼也在《改变自己:心理健康自我训练》一书中提到,不安全感是收到攻击或无助的自我感受,源于幼童时代的心灵创伤——真实的或想象的创伤^[2]。父母亲的不和睦、经常性争吵、对小孩的过度偏爱等,往往会潜移默化体现在大学生的学习、生活价值上,引发次生心理问题。

(五) 不当的恋爱观导致的情感问题

当下大学生的恋爱特点呈现出恋爱观念开放化、恋爱目的多样化、恋爱行为公开化、恋爱关系脆弱化的特点,正处于“心理断奶期”的大学生渴望与异性建立亲密关系,得到对方的认可和接纳,在收到对方的关心、理解、接纳中满足自己爱与归属的需要。爱情的结束、受挫,单恋、多角恋、网恋等都容易引起情感问题。有些大学生会因为失恋而失去理智、产生报复心理,进而绝望暴怒,强势性对另一方进行“挽留”,甚至做出一些过激的行为,对于双方都造成不好的心理伤害。有些失恋者因为失恋而迷茫、消沉、厌世疾俗、浑浑噩噩,走不出心理创伤。不能树立正确的恋爱观、恰当的处理恋爱问题,容易导致大学生出现情感问题,甚至对自己产生不同程度的刺激,引发不良的心理问题和一些偏激行为,危及学生身心健康。

二、辅导员有效缓解大学生心理问题的途径

(一) 引导正确地自我认识,发挥学生自我教育的效能

自我观察不全面、自我分析不科学、自我评价不恰当,导致大学生在自我认识上存在偏差,自我意识容易走向极端。作为辅导员,我们可以帮助学生进行全面的自我观察,帮助他们认识自己的特长、能力,引导他们科学的进行自我分析,既要看到自己的不足更要发现自己的优点,同时指导他们进行恰当的自我评价,既不陷入过度自卑感的内耗也不掉进过强自尊心的误区。比如

通过平时的谈心谈话、主题班会,引导学生通过MBTI测试、九型人格测试、津巴多时间观念测试、SDS职业兴趣测试等方法进一步认识自我,发展成熟人格。

(二) 做好心理咨询的正确引导,发挥学生的主体性作用

利用专题讲座、宣传橱窗、谈心谈话等方式,帮助学生正确认识心理咨询,避免部分学生认为接受心理咨询就是患有精神疾病而有所顾虑,帮助大学生掌握自身心理特点、增强心理健康意识。鼓励有心理问题的学生积极开展心理治疗,发挥学生在心理健康教育上的主体性。关注学生个体差异,向学生普及基本的心理健康知识和技能,帮助学生树立自我帮助和求助的意识,帮助学生勇敢面对心理问题,增强学生心理健康素质。

(三) 帮助树立清晰的学业目标,引导学生充实大学生活

帮助学生树立清晰的学习目标,引导学生充实大学生活,在不断为目标奋斗中感受到向真、向善、向美、向好的力量,在学生的学习中做到以智慧心。比如做好大学生适应性入学教育,邀请对应专业高年级同学开展讲座,分享专业学习的具体情况,让迷茫的大学生能够清晰了解本专业发展方向,激发学习兴趣,增强学习动力,做好日后就业准备;建立个人成长档案,对大学生动态调研,在不同时期给予其实质性帮助,如竞赛渠道的了解等;当学生因为学业成绩差而心情沮丧低落时,帮助学生理性客观分析原因,引导大学生正确看待自我,引导大学生与自我进行对比和竞争,提高大学生的学习效能感和成就感。

(四) 帮助树立正确的恋爱观,引导大学生调整恋爱心理

帮助学生认清恋爱的本质,树立正确的恋爱观,增强爱情的责任感,适当的进行性健康教育,引导学生把握择偶标准,培养健康的恋爱心理。在恋爱受挫的不同阶段给予学生帮助,比如当学生失恋时,鼓励学生勇敢面对失恋的现实,让学生认识到爱情并非生命的全部,帮助其走出心理阴影。引导学生积极转移情感和情境,让学生走出寝室,置身于更加“开阔”的环境中,通过一些体育运动等冲抵其郁闷的心理,同时帮助其转移自我情感,寻找新的情感依托,在忙碌中淡化失恋的痛苦。引导学生适当进行情感宣泄,及时减轻心灵负荷,宣泄痛苦与忧愁。当学生面临单恋痛苦时,引导学生客观看待恋爱问题,消除爱情固着心理,摆脱无意义的情感羁绊,鼓励学生通过兴趣爱好转移注意力,克服单恋

的迷惘,合适时机可以鼓励学生勇于自我表露,摆脱单恋情结。当学生陷入“三角恋、多角恋”等爱情纠葛时,帮助学生认识爱情的并不是唯一,理智审视自己与恋爱对象的关系,明智理性地退避。

(五)组织开展团体体育活动,促进学生心理健康发展

根据转移机制、内啡肽释放机制和一些实验性研究表明,体育活动是发现和消除学生心理障碍的重要手段。针对不同类型的学生开不同的运动处方,比如,针对喜欢独来独往的学生,组织拔河等集体性项目,帮助学生改变孤僻、不合群的情况,提高其社会适应能力;针对焦虑、暴躁、易怒的学生,开展太极拳、慢跑、台球等活动,有效调节其神经系统,帮助其精神集中、意志专一。总之,要制定具有趣味性、针对性的课外体育活动,有效改善学生情绪状态、培养自信心、激发进取精神、改善人际关系、形成良好自我概念,以体强心,达到健身、健美、健心。

(六)发挥班干部的作用,建立氛围和谐的班集体

班集体对于学生日常生活和学习十分重要,学生在班集体的活动中能够体验参加集体活动的乐趣、意识到自己在集体中的地位、产生道德需要的满足感、学会管理自己、正确评价自己,有利于提高自我教育的能力。要充分发挥班干部的作用,先解决班干部的各类思想问题,团结班干部,引导班干部带头树立良好的班风,而不是为了奖学金、荣誉在背后尔虞我诈、互相诋毁,发挥班干部在融洽师生同学关系的作用,形成互帮互助的班级氛围,有利于为心理问题学生营造良好的班级环境。

(七)积极做好家校共管,关注学生心理状况

苏联教育家苏霍姆林斯基说过,家庭好比植物的根苗,根苗茁壮成长才能枝繁叶茂,开花结果。要充分发挥家校共管功效,呼吁家长共同关注学生心理健康,营造良好家庭氛围。在开学初,建立学生档案,有效掌握学生信息,特别关注父母外出务工的“留守小孩”、单亲家庭的“缺失小孩”、家庭困难的“贫困小孩”等特殊群体,密切掌握这类学生的心理健康状况,及时将学生在校情况反馈给家长,让家长能够参与参与学生管理、思想教育,家校双方能根据学生的行为导向共同制定教育管理措施,并提高管理效果。

(八)及时进行心理危机干预

要坚持预防为主,前期可以开展心理健康测评,定期研判学生心理状况,建立“一生一策”心理档案。中

期可以充分发挥心理委员的作用,掌握学生心理状况。当学生处于困境和挫折中,无法自己度过危机时,应该要及时进行心理危机干预。尤其是对于有过自杀史、自杀想法的学生要密切关注。一方面,要把危机干预中心、专业心理咨询电话告知学生,让学生能在危机时刻获得及时的帮助。另一方面,要加强对心理危机严重学生的监管,在察觉个体有自杀征兆时,要及时关心,对自己无法疏解的、情况十分严重、很可能危及生命安全的学生,要及时与家长联系,送往专业的医疗机构进行治疗,不要担心学生去精神病院等专业机构会加剧她的自卑感,而不鼓励其治疗,更不能有“家丑不可外扬”、“为其保密不告诉其父母”的心理,导致不能及时施救。要及时、及早对心理问题严重的学生进行转介、转疗。

结语

健康是学生全面发展的前提和基础,我们要把解决学生心理问题同解决学生成长成才之际问题相结合,聚焦学生心理问题引发的人际交往问题、学业问题、情绪问题、情感问题等问题,及时总结经验,有效疏解学生的心理问题,切实解决学生心理困惑,全面提升学生心理健康素养。

参考文献

[1]王勇慧,李菊顺.心理学——当代大学生心理健康教育[M].北京:科学普及出版社,2007:38.

[2](美)卢西安尼(Luciani, J. J.).改变自己:心理健康自我训练[M].迟梦筠,孙燕.重庆:重庆大学出版社,2008:45.

[3]刘根发.高校体育与大学生心理健康教育研究[M].成都:西南交通大学出版社,2007:136.

[4]徐涛.新时期高校学生工作研究[M].成都:西南交通大学出版社,2007.

[5]郑冬冬.大学生心理健康[M].重庆:重庆大学出版社,2014.

[6]吴本荣,曾巧莲,罗二平.大学生心理健康教育[M].上海:同济大学出版社,2012:349.

作者简介:温孟丽(1994-),女,汉族,江西赣州,江西师范大学,助教,艺术学硕士学位,思想政治教育方向。

张扬法(1991-),男,汉族,江西赣州,江西师范大学专职辅导员,助教,经济学硕士学位,思想政治教育方向。