

# 错失焦虑情绪对当下大学生心理健康的影响

李文娜 李佳雯\*

山东第一医科大学(山东省医学科学院)

**摘要:** 随着社会的快速发展和信息量的急剧增加,错失焦虑这一心理现象在大学生中越来越普遍。错失焦虑源于对失去或错过某种东西的持续担忧,它严重困扰着人们的内心,导致人们无法集中精力或安心处理眼前事务。在大学生群体中,这种焦虑情绪的表现形式可能更加多样和复杂。本文旨在探讨错失焦虑对大学生心理健康的影响,以及如何应对这种焦虑情绪。

**关键词:** 大学生; 错失焦虑; 心理健康

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.02.221

## 一、引言

### 1. 错失焦虑的概念及其在大学生中的表现

错失焦虑,是一种在当代社会中越来越普遍的心理现象。这种焦虑情绪源自于对失去或错过某种东西的持续担忧,它严重困扰着人们的内心,导致人们无法集中精力或安心处理眼前事务。有错失焦虑的人常常感到内心的不安和空旷,他们无法控制自己对于新的和未经历事物的好奇心和渴望。在大学生群体中,错失焦虑的表现形式可能更加多样和复杂。

首先,高强度上网和社交媒体依赖是大学生群体错失焦虑一个明显的特征。有错失焦虑的大学生往往具有手机依赖性。错失焦虑与手机等社交媒体的依赖性呈正相关,研究显示,呈 $r=0.37$ 。为了追求最新的信息和潮流,大学生们常常长时间沉浸在社交媒体和网络世界中,从各种社交平台获取大量的信息。他们对社交媒体的依赖度极高,几乎无法自拔。

其次,他们对社交媒体的过度关注和依赖导致了他们对任何信息的过度反应。[他们可能会对每一条新的动态、每一个新的消息都会过度关注,甚至产生信息过载的现象。社交媒体的大小新闻报道,他们都会立刻关注,并不断刷新,认为这些都是与自己有关的重要信息。对任何信息都听之信之,生怕错过任何一条信息,进而感到过分的焦虑和担忧。

### 2. 大学生心理健康状况

根据《2022年大学生心理健康状况调查报告》,在普通本科高校的大一新生里,8.4%存在焦虑倾向,其中1.8%存在焦虑高风险倾向。其主要表现为紧张、难以入睡、自卑、厌学、暴躁等情绪,自主学习意愿下降,容易与人产生冲突,严重者甚至难以正常生活。可见,焦虑问题严重影响了大学生生活的幸福感和生活质量。

## 二、错失焦虑的产生机制和现状

### (一) 大学生错失焦虑的心理机制分析

整个社会的快速运转,使得各行各业都发生了巨大的变化。随着信息量的急剧增加,网络上充斥着各种各样的信息。大学生作为社会中最活跃的群体之一,面对庞大的信息量和社会的快速变化,许多大学生都会感到紧张和焦虑。他们害怕错过重要的信息,无法跟上时代的变化。因此,他们选择通过刷手机来获取最新的信息,试图掌握更多的知识和动态。然而,这种行为往往会加剧他们的焦虑感,他们总担心自己会错过重要的信息或机会,从而形成恶性循环。

### (二) 错失焦虑对大学生心理健康的影响

错失焦虑对大学生心理健康存在负面影响。张亚利<sup>[1]</sup>等人的研究指出,在我国大约有78.3%的青少年会有错失焦虑。

错失焦虑促使个体社交媒体使用时间及强度增加,大学生更易产生焦虑抑郁情绪。当大学生有错失焦虑的问题时,会过度关注网络信息,造成难以集中注意力,导致对当下现实生活幸福度低、自尊感弱、睡眠障碍等,进一步引发患抑郁症的风险上升。研究显示,错失焦虑和社交媒体依赖、睡眠障碍的相关性分别是 $r=0.819$ 和 $r=0.123$ ,均呈正相关。

过度使用社交媒体会诱发用户的错失焦虑,当人们过度关注社交媒体,会倾向不断刷新页面,希望能够及时掌握每一个动态,很容易陷入错失焦虑。社交网络上的信息更新速度极快,而用户往往会不自觉地将自己的生活与他人进行比较,产生自我怀疑和自信心缺乏。大学生正处于一个对信息高度关注的阶段,他们更渴望掌握更多信息,但大学生会因为错过一些个体认为的“重要信息”而导致自我怀疑、自卑感、沮丧感。他们害怕跟不上信息的更新,从而引发自身的沮丧、挫败等情绪,影响他们的生活和睡眠质量。

(三) 大学生错失焦虑与家庭、社会、学校教育的关系

大学生的错失焦虑在很大程度上受到家庭环境的影响。家庭环境对于个体的心理健康方面的发展具有关键作用。在家庭里, 家长的教养方式和态度是影响大学生错失焦虑的关键因素。例如, 家长的过度保护和过度期望可能导致孩子在面对新环境时感到焦虑。过度保护的家长往往对孩子的生活进行过多的干预和控制, 使孩子缺乏独立处理问题和适应新环境的能力。当孩子离开家庭, 面对大学的新环境和挑战时, 他们可能会因为无法适应而感到焦虑和不安。相反, 那些能够给予孩子自主权和支持的家庭, 其孩子的错失焦虑相对较低。自主权意味着孩子在家庭中有一定的决策权和自主选择权, 能够表达自己的需求。而支持则指的是家长对孩子的关怀、鼓励和肯定。在这样的家庭环境中, 孩子能够建立起自信心和自我价值感, 更好地应对生活中的挑战和压力。

现代社会的快速发展给人们带来了前所未有的机遇, 但同时也带来了巨大的竞争压力。大学生作为即将步入社会的群体, 面临着严峻的挑战和压力。随着科技的飞速进步和社会经济的不断变革, 人们对个人成就和成功的期望也在不断提高。许多大学生担心自己如果不努力, 就会无法找到心仪的工作。这种对未来的担忧导致许多大学生的错失焦虑。他们害怕错过任何一个可能改变命运的机会, 于是不断地向外寻求相关信息, 希望能够及时掌握每一个机遇。然而, 这种焦虑心态往往适得其反, 不仅增加了他们的心理负担, 还可能导致他们在决策时失去理性, 增加错失更多机会的风险。

大学教育体系也可能对大学生的错失焦虑产生影响。一方面, 大学课程和活动通常非常丰富和多样化, 为学生提供了大量机会。但这种多样性容易让大学生陷入选择困难, 不知道如何取舍。大学生会倾向于抓住所有机会, 否则就会失去一些重要的成就。这种心态加剧了错失焦虑情绪的产生。另一方面, 有些专业的前景会随着时间的推移而遭受变化, 这也可能导致学生对自己所学专业的未来过度担忧, 他们可能担心自己的专业是否具有竞争力, 是否符合市场需求, 以及未来的职业发展前景如何。这种担忧可能导致学生产生错失焦虑的情绪。

### 三、大学生错失焦虑的解决方法

#### (一) 错失焦虑的解决方案

大学生获取信息的主要来源是手机和社交媒体。需要加强网络信息建设。一方面, 网络上充斥着大量不实信息、谣言、暴力、色情等内容, 这些可能诱导大学生产生错失焦虑的恶性因素。另一方面, 网络信息的快速

更新和不断涌现的新话题, 使大学生始终处于信息过载的状态, 进一步加剧了错失焦虑情绪。

网络监管部门应加强网络信息建设, 通过推广社会主义核心价值观, 传播正能量和积极向上的信息, 帮助大学生树立正确的世界观、人生观和价值观。加大对优秀传统文化和道德教育的宣传力度, 提升大学生的文化自信和民族自豪感。一方面, 通过提高大学生的信息素养和加强信息管控, 减少不良信息对他们的负面影响; 另一方面, 弘扬中国特色社会主义主旋律和优秀传统文化, 推动互联网生态文明建设。加强网络信息建设, 引导大学生树立正确的中国特色社会主义人生观和价值观, 使得大学生自身加入网络文明环境生态之中, 守护自己的“精神家园”。培育向上向善的网络环境。

#### 四、提升大学生应对错失焦虑的能力与方法

第一, 大学生应该明确自己长期和短期的目标。明确长期目标能够帮助大学生把握自己的人生方向和价值观念。有了明确的方向, 他们就能更清晰地认识到哪些信息有助于实现目标。这样一来, 面对信息爆炸, 他们也能够快速筛选出哪些信息与自己的长期目标相关, 哪些信息可以暂时忽略, 增加自身的抗压能力, 削弱网络信息爆炸带来的负面影响, 从而降低错失焦虑的风险。而设定短期目标有助于大学生更好地管理自己的时间和精力。短期目标具有明确的时间性和可操作性, 能够帮助大学生将精力集中在实现目标上。在追求短期目标的过程中, 他们可以更专注于达成目标的行动计划。通过集中注意完成短期目标, 大学生不仅能够提高效率, 还能增强自信心和成就感, 进一步减少自身的错失焦虑情绪。

第二, 大学生容易有错失焦虑的一个主要原因是大学生不愿与家长、老师进行沟通, 使得自己缺乏有效的沟通与支持体系。这种障碍可能导致大学生不愿在有错失焦虑的情况下向外寻求帮助, 而是选择自我封闭。对于大学生来说, 寻求朋友、家人、老师的帮助也是一个预防错失焦虑的办法。通过与他们分享自己的困惑和压力, 大学生可以获得不同视角的建议, 从而更好地应对错失焦虑。这种情感支持体系不仅可以减轻大学生的心理负担, 还能加强他们的社交纽带和情感支持网络。

第三, 减少错失焦虑的办法就是保持健康的生活习惯。研究指出, 使用手机等社交媒体的时间越长, 错失焦虑的情绪越严重。而睡眠时间也是影响错失焦虑的一个重要因素。大学生面对电子设备和社交媒体的时间大幅增加, 伴随而来的就是错失焦虑情绪的升高。一方面, 手机等社交媒体的使用挤占了日常和睡觉时间, 许

多大学生习惯于不断刷新社交媒体,使得他们很难集中精力完成一项任务或计划。同时,这种持续的信息摄入和注意力分散也影响了他们的睡眠质量,引起了错失焦虑的产生;另一方面睡眠时间的减少可能会导致情绪波动、记忆力下降等问题,加重了错失焦虑情绪。这种焦虑情绪又进一步影响大学生的睡眠质量,形成恶性循环。因此,保证良好的睡眠,合理使用手机等电子设备是预防大学生错失焦虑的重要手段。

### 五、针对大学生的心理健康教育策略

错失焦虑对大学生的总体心理健康呈负相关,1即错失焦虑情绪越高,心理健康水平越差。提升大学生的心理健康水平可以从以下几个方面入手:

第一,学校应重视大学生的心理健康教育,将其纳入重点工作范畴。认真总结以往的经验教训,明确心理教育和心理问题解决的目标,并且建立起一套心理健康测评和预警机制。根据不同年级,有针对性地设立大学生心理健康课程,创造良好的学习环境,开展积极、健康向上的心理娱乐活动,为学生的心理健康提供良好的教育环境。形式过于单一,起不到疏导学生情绪的作用。心理健康教育要注重学生参与以及个人情感体验的课程设置,加入有实践性的活动,让大学生在动手中疏导自己的负面情绪。

第二,通过建立健全的心理危机干预机制,及时发现和解决学生的心理问题,防止严重心理问题的恶化。为及早发现大学生的心理健康问题,学校应定期发放心理学量表,通过定期的评估及时了解学生的心理状态,发现潜在的心理问题并采取相应措施。建立健全的心理危机干预机制,学校可以确保学生在出现心理问题时得到及时的帮助和支持,避免大学生心理问题的进一步恶化。建立大学生心理活动中心,在发现问题后,在音乐放松室、心理辅导室、沙盘等由专业的心理辅导员进行疏导,以预防心理健康恶化为心理疾病。

第三,搭建线上沟通平台,为学生提供线上帮助。大学生不愿和老师进行面对面的交流,导致自我封闭,或者没有勇气寻找专业的心理老师寻求帮助。只会进一步加剧自身错失焦虑情绪。高校可通过搭建微信线上小程序、公众号等线上社区平台,提供文字疏导或小组心理疏导。若学生对面心理疏导存在顾虑,或线下有心理羞耻,可以通过线上平台和学校心理中心进行联系,通过专有的预约系统安排线上辅导,确保得到专业的心理辅导服务。此外,线上平台还可以设置自测模块,提供各种心理健康自测工具。这些工具可以帮助学生们自我测评,及早发现潜在的心理问题。通过自我测评,学生

们可以更好地了解自己的心理健康状况,及时采取措施进行预防和干预。搭建线上沟通平台,确保高校与学生保持定期的沟通,及时了解他们的需求和困惑。这种持续的沟通不仅能够为学生提供必要的心理支持,还能够促进学校与学生之间的互信关系,使学校更好地为学生提供全面的心理教育。

### 六、结论与建议

错失焦虑是指对失去或错过某些东西的持续担忧,导致无法集中精力或安心处理当前事务的一种心理现象。在大学生中,错失焦虑表现为过度依赖社交媒体、过度关注信息和信息过载。现代社会的快速发展和竞争压力使大学生对未来感到不确定和担忧,导致错失焦虑。错失焦虑对大学生的心理健康产生负面影响,可能导致注意力不集中、睡眠障碍和心理疾病风险的增加。错失焦虑与社交媒体依赖、睡眠障碍的相关性呈正相关。

大学生的错失焦虑受到家庭、社会和学校等多方面因素的影响。家长的过度保护和过度期望、现代社会的快速发展和竞争压力、大学教育体系的多样性和专业前景的不确定性都有可能加剧大学生的错失焦虑。缓解大学生错失焦虑的方法包括明确自己长期和短期的目标、与家长、老师、朋友多沟通、保持健康生活习惯。学校可以通过重视大学生心理健康教育、建立预防干预机制和搭建线上平台来预防学生的错失焦虑。

### 参考文献

- [1] 温馨,高洁.大学生就业压力对心理健康的影响:孤独感和家庭功能的作用[C]//中国心理学会.第二十五届全国心理学学术会议摘要集——分组展贴报告.[出版者不详],2023:3.
- [2] 李苗,王昱,郭晓莉.错失焦虑对大学生心理健康的影响及应对策略[J].陕西教育(高教),2023(12):49-51.
- [3] 刘哲,张雪娟,王兴伟等.大学生心理危机预警与干预机制研究[J].当代教研论丛,2023,9(12):44-48.
- [4] 陈凌峰.新媒体时代大学生心理健康教育与疏导机制的构建路径探析[J].新闻研究导刊,2024,15(01):148-150.

作者简介:李文娜(1992—),女,在职教师,山东第一医科大学(山东省医学科学院)。

通讯作者:李佳雯(2003—),本科在读,山东第一医科大学(山东省医学科学院)公共卫生与健康管理学院。