

新时代大学生焦虑的现状、成因与对策

田艳梅

河北轨道交通职业技术学院

摘要: 大学阶段至关重要,大学生是祖国未来的接班人,是中华民族未来的中坚力量,因此需要重视大学生,分析大学生中可能存在的问题,为其答疑解惑,实现其健康成长。就目前大学生的具体情况来看,其大多较为焦虑,由于自身情况的不同,焦虑的原因也有所差异。一些学生由于学业成绩而焦虑,一些学生由于人际关系焦虑,一些学生由于就业而焦虑。针对学生焦虑这样不良的情绪,就需要帮助学生分析焦虑产生的原因,提出相应的应对策略,以期帮助学生保持愉悦的心情,更好地成长,更好地学习,增强自身的竞争优势,更好地面对未来的生活。

关键词: 大学生; 人际关系焦虑; 就业焦虑; 学业焦虑; 教学

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.07.113

引言

大学四年是学生人生中最重要的一年,是从未成年步入成年的第一个重要阶段,是学生三观形成的重要时期;是学生学习环境发生变化的时期;是学生努力成长的时期;是学生为美好的未来积累自己能力的时期。大学生也面临着初入校园的适应问题、学业焦虑、人际关系焦虑和就业焦虑。在焦虑的情绪中,大学生容易内耗;容易否定自己;容易产生消极情绪,这不利于其正常的学习和生活,也影响其自我的提升。为了帮助大学生更好地成长,则需要对其焦虑的具体情况进行分析,明确其焦虑的成因,从而针对性地找出解决焦虑的方法,帮助大学生积极的应对焦虑,分析自己在面对焦虑中的不足之处,不断地提升自己的能力,将焦虑远远地甩在身后,避免焦虑成为自己前进路上的挡路石,而是将其转化为奋斗的动力,在焦虑中不断地成长,不断地提升自己,从而成为更好的自己,更好地面对未来,提升自己的各项能力,成为社会主义优秀的接班人,为祖国的繁荣富强而努力奋斗。

一、大学生焦虑现状

(一) 大学适应焦虑

大一阶段对于学生而言是一个新的阶段,是大学生活的起点,需要去认识新的室友,认识新的同学,认识新的老师,熟悉新的校园。不同的学生情况有所不同,所面临的环境也具有一定的差异性。一些学生环境适应能力强,性格自来熟,不会受大学这个陌生的环境和阶段所影响,在其中如鱼得水,开开心心地度过大学生活。但是一些学生剥离了以往熟悉的环境,性格更加内向腼腆,不善交际,环境适应能力较差,难以适应新的大学生活,难以适应新的城市,有些还是跨省读书,难以适应当地的民俗风情,这都会导致其在大一刚入校阶段出现适应问题,缺少熟悉的朋友,没有倾诉的出口,也会加重其不良情绪,增强其焦虑心理^[1]。

(二) 学业考试焦虑

与初高中有所不同,大学具有更大的自由性。在初高中阶段,往往放假回校就要上交手机,只有在周末休息的时候才可以玩手机放松。但是在大学时代,人们往往手机不离身,学校也并未强制要求学生上交手机,这就导致一些学生由于自制能力不强在课堂中出现玩手机的情况,进而影响自己的学习状态,不能学好相关知识。而且大学教师的管理性不强,更加注重学生的自觉性,一些教师对学生玩手机的情况也是睁只眼、闭只眼,这就导致学生更加肆无忌惮,在课堂中玩手机,甚至还出现睡觉的情况,这样势必不能学好相关内容。除了课堂学习质量较差的情况,目前大学学生还存在逃课的现象,特别是选修课。由于大学课堂管理的较为宽松,一些学生对于那些教师不点名的课程,可能会出现逃课情况。即使有些课程教师点到,但是由于教师大多对学生不太熟悉,一些学生也会采取找人代课或者替代到等方式逃课,课堂参与度都不够,何谈学好相关内容呢?除此之外,在初高中阶段,学生每天都被各个科目的学习占满时间,但是在大学的课程学习中,一些课程一周只有一两节,学生学习时间较少,而且一些学生在大学中参加较多的活动,课余时间不注重学习,这就导致其学习较差,没有学好相关内容。正是由于以上种种原因,导致学生往往会出现学业考试焦虑,由于前面学习内容的拖欠,难以以一时半会的补起,在对自己了解的基础上高估了自己的考试情况,从而产生学业成绩焦虑^[2]。

(三) 人际交往焦虑

大学相当于半个社会,学生面临着各种各样的关系,在班级里有同学关系,在寝室里有室友关系,师生之间有师生关系,社团之间有社团关系,还有各种杂七杂八的活动都有人际关系。人际关系本身就是复杂的,人与人之间的相处也不容易,如果不能较好地处理人际关系,那么势必会影响学生的心理状态,导致其不能心情愉悦

的去上课和参加其他活动,影响学生的心理健康。而且由于学生个人性格特点的差异,不论是在某个团体中都可能存在人际交往的问题,一些学生不会积极主动地去交朋友,但是也没有遇见特别积极主动的另一个人,所以在某个团体里可能处于孤立的状态,这种不良的人际关系也会影响其心理健康,导致其出现心理问题。

(四) 就业焦虑

就大学生的具体情况来看,就业焦虑往往出现在大四学生身上。在大四阶段,学生就好像已经踏入了半个社会,不再只是关心学习,而是需要关注自己以后的工作,关心自己是否能养活自己,关心自己是否能找到个好的工作。在大四阶段,大部分学生都是迷茫的,即使学校可能早早在大三就开展了职业规划课程,但是就实际情况来看,用处不大,更多的是纸上谈兵,学生在此时并未认识到职业规划的重要性,同时像职业规划这类课程更加倾向于被学生认为是水课,不被重视,不能真正发挥职业规划课程的重要作用。在大四阶段,学生频频的参加各种各样的宣讲会,与同专业的学生竞争,在这一过程中可能会面临着更多的打击,面对面试官的挑剔。在校招中,企业更加看重学生的实习经历,看重学生的学业成绩,看中学生的社团经验,站在山顶的人少之又少,其他的学生更容易被打击,质疑自己,考虑自己是否能找到工作,思考自己未来是否能养活自己,从而产生就业焦虑。除了大四的学生之外,一些其他年级的大学生也可能会产生就业焦虑。不同的学生情况有所不同,一些学生觉得自己学校在就业市场不太具有优势,因此在大一、大二时就有就业焦虑,考虑自己未来是否可以找到工作,是否可以养活自己!一些学生喜欢未雨绸缪,提前规划自己未来工作方向,在这一过程中也会产生就业焦虑。所以可以看见的是,大四学生往往具有更多的就业焦虑,他们正面临着就业,其他年级的大学生或多或少会有一些,但是没有大四学生那么紧迫,更多是基于自己的职业规划所产生的,就业压力相比较小。但是针对具有就业焦虑的其他年级的学生,他们往往会更早的去考虑自己的工作,提前做好职业规划,提升自己的就业技能,这样能缓解其在大四阶段的就业焦虑,更好的就业。

二、大学生焦虑成因

(一) 内部焦虑

之所以会产生考试焦虑,主要是大学生平常的学习不足,考试准备不充分,对考试结果具有较大的期望,害怕取得较差的考试成绩。就大学生具体情况来看,其学习方法有所不足。目前的大多数大学生更多是应试教育的产物,更多是跟着老师一步一步地学习,老师给大家布置学习任务和目标,布置学习作业,一个科目的学

习被拆分成很多个小块,通过学习每一个细小的章节的学习,学好某一科目。但是大学的学习并非如此,在较短的课程时间里教学较多的知识,学生需要具有较强的主观能动性自主的消化知识,立足课程整体,分解成小目标,一步一步地攻破,从而学好相关内容。在大学的考试焦虑中,临时抱佛脚的情况也十分常见,一些学生平时学习一般般,考试前夕就挑灯夜战,考试焦虑十分明显^[3]。

人际关系处理焦虑与大学生的性格特点有关,更多的存在于具有自卑、害羞心理的大学生身上。大学生之所以会存在自卑心理,大多是因为其对自己的评价较低,具有较多的不匹配感,往往觉得自己低人一等,无论是学习上,抑或是外表上,都觉得自己比不上他人,当与比自己更加优秀的人交往时,会产生不适的心理,害怕被嘲笑,害怕被拒绝,害怕被鄙视,因此在人际关系中容易出现焦虑问题。害羞心灵也是产生人际关系焦虑的一大重要原因,这是因为个人性格特点的影响,这类学生在陌生场合往往怯于与他人交流,不能构建良好的人际关系,从而产生人际关系焦虑。

在面临择业时,一些大学生由于缺乏具有竞争力的就业专业能力,在面试中备受打击,因此产生就业焦虑。一些学生即使有所规划,但是并未落到实处,这也不利于增强其在就业时的筹码,导致其在就业时不具备竞争优势,未能被自己心仪的企业所录用,进而产生就业焦虑。

(二) 外部焦虑

受传统教育的影响,无论是家长,还是学生,都十分关注学生的考试成绩,这无疑也增加了学生的学业压力。如果学生学习成绩较差,那么就会感觉愧对教师,愧对父母,因此在考试期间容易产生学业压力,出现学业成绩考试焦虑。学校在对学生进行评优评干时,往往也会将成绩作为选择的重要因素之一,这无疑也给学生带来了外界压力,使学生担心自己不能考出较好的成绩,产生学业压力。

对于大学生而言,家庭教育至关重要。在对大学生人际交往焦虑进行分析之后,发现家庭教育也是影响学生人际关系的一个重要因素。一些家长对孩子过分溺爱,导致学生更加任性,不太顾及他人感受,不具备良好的人际交往关系,产生人际交往焦虑。一些家长对孩子过分粗暴,导致学生本身较为懦弱,害怕遇到挫折,担心在交往时受挫,因此害怕人际交往,产生人际交往焦虑。

在大学教学中,更多的是进行理论知识的教学,更多是专业知识的教学,实践教学有所欠缺。尤其是一些文科专业,即使其在完成四年的专业学习之后,进入职场中的职位,仍然像一张白纸一样,需要重新学习整个

工作流程。由此可见,大学某些专业知识的实用性不强,不能增强学生在就业市场的竞争力,从而使学生在择业的过程中容易产生就业焦虑,担心自己不能找到好的工作,更担心自己的未来。

三、大学生焦虑的应对策略

(一) 树立合理学业目标,克服考试焦虑

对大学生而言,学校学习十分重要,不仅有利于提升学生的学习成绩,而且也是学生就业时优秀简历的体现,更为学生提供着更多的机会。为了克服学生的考试焦虑,学生应该根据自己的专业学习情况设置合理的学习目标,然后以学习目标为导向制定每天的学习计划,合理安排个人时间,提升自己专业知识的学习,从而使自己在考试中游刃有余,避免再出现考试焦虑的情况。学习能力的提升也在学生的大学生涯学习中扮演着重要的角色,在自主学习的过程中,学生也需要在学习中总结归纳,逐步提升自己的学习能力,从而提升自己学习专业知识的质量和效率,事半功倍。

考试期望值也会影响学生的学业成绩焦虑,为了帮助学生缓解焦虑,具有良好的情绪。学生应该在对自己的知识掌握情况进行分析的基础上,合理的确定考试期望值,明确自己的考试水平,认可自己的努力程度,避免对自己的成绩具有过高的期望,进而避免产生学业成绩焦虑,保持良好的心情。

(二) 拓展社会实践能力,改善人际交往焦虑

人际交往焦虑毫无用处,只会使大学生不断的内耗,不断的怀疑自己,产生不良情绪。对于大学生而言,若想克服人际交往焦虑,具有良好的人际交往关系,则应该选择走出去。在大一的时候,积极参加各种各样的社团,接触不同的学生,交不同的朋友,在与他人的接触和交往的过程中逐渐的克服自己的人际交往焦虑,提升自己的人际交往能力。在日常的学校生活中,也可以通过做兼职等方式,更多的与他人进行交流,尽可能克服人际交往焦虑。在人际交往焦虑中,最不可取的就是封闭自己,将自己的心锁在小小的空间里,不接触他人,也不让他人进入,这就会导致人际交往越来越严重,情绪越来越不好。在寒暑假的时候,也可以参加志愿活动,或者去做兼职,更多地去接触,学会去解决问题,而不是一直在人际关系焦虑中内耗,而是需要在与他人交流中成长,克服自己的人际交往焦虑,成为更好的自己。

(三) 利用社会外界平台,调解择业求职焦虑

在大学生们的学习中,学校发挥着教书育人的作用,教导着学生专业知识,给学生更大的发挥空间。但是,大学生需要明确的是,学校能够给每个学生提供的资源是有限的,自己应该积极努力,通过学校的平台,获取

各种各样的资源,不断地提升自己,增强自己的就业能力,缓解就业焦虑。就大学的具体情况来看,往往都有各种各样的校友企业,会给予母校资金或者其他支持,而学生应该积极地参与各种各样的活动,尽可能接触到校友企业,在有条件的情况下进入校友企业实习,丰富自己的求职履历,提升自己的专业能力。除此之外,大学生应该注重外部实习^[4]。在条件允许的情况下,合理的利用各个寒暑假的时间,到专业对口的企业进行实习,了解企业的运营情况,学习专业的工作情况,提升自己在企业内部的专业能力,避免只是在大学学习专业,而缺乏专业能力,成为一张白纸,在就业市场中与他人竞争,产生就业焦虑。而是应该不断地提升自己,增强自己在就业市场中的竞争优势,凭自己的能力获得一份较好的offer,克服就业焦虑。

结语

在大学生们的学习生涯中,容易出现各种各样的焦虑。与以往相比,大学具有更加丰富多样的活动,涉及各种各样的关系,如果处理不当,就容易出现人际交往焦虑,进而影响自身的情绪,影响自己的学习和生活。大学教育脱离于以往十几年的应试教育,具有更大的自由性,对学生的自主性学习要求较高,但是一些学生由于知识储备不够,却对考试成绩具有较高的期望值,往往也容易产生学业焦虑,进而产生不良情绪。对于大四学生而言,就业焦虑十分常见,同一专业几十乃至几百个人去竞争某个公司两三个或者一两个岗位的招聘,其中90%以上的学生都会产生挫败感,自我怀疑,产生就业焦虑,影响心情。笔者对学生产生焦虑的种种原因进行分析,并提出了相应的解决策略,以期帮助大学生在积极参加各种各样的活动,设立学习目标,提升专业能力的基础上克服自己的各种焦虑,保证自己具有良好的情绪状态,更好的学习与生活。

参考文献

- [1] 周留柱, 大学生心理健康的现状成因分析及对策[J]. 中国高教研究, 2022, (7).
 - [2] 陈寒, 当代大学生社会焦虑及其影响因素研究——以厦门大学为例[J]. 西南交通大学学报(社会科学版), 2022.
 - [3] 黄勇明, 新时期大学新生焦虑心理探析[J]. 东华理工大学学报: 社会科学版, 2021(4): 392-394.
 - [4] 潘永亮. 与大学生谈心理健康[M]. 呼和浩特: 内蒙古科学技术出版社, 2022.
- 基金项目: 河北省高等学校人文社会科学研究项目: 后疫情时代下大学生焦虑现状及干预效果研究, 项目编号: SZ2023100