

试论大学生失恋现象与调适策略

吴小明

(济南职业学院 山东济南 250000)

摘要: 高校教育工作者, 应对当前大学生失恋现象给予高度的关注。并能采取切实有效的心理教育与调适手段, 对他们的人生观、价值观、爱情观等进行科学的引导。基于此, 高校心理辅导员可科学引导大学生客观看待失恋问题, 并能针对大学生恋爱挫折问题进行有效疏通。从而, 使大学生能摆脱消极情绪, 能全身心的投入到学习中, 令他们变成更优秀的人。

关键词: 大学生; 失恋现象; 调适策略

引言:

恋爱是基于人的情感本能而自发产生的情感互动行为, 不同时代的人们对其会建立具有一定差异性的认识与感受。针对当下大学生的恋爱问题, 早已经是司空见惯的现象。这部分人群因受外部环境的影响, 以及自身的生理特征的干扰, 令他们具备更加开放与自由的恋爱观念。但与之相矛盾的是, 大部分学生在全身心投入恋情的基础上, 却没有正视恋爱失败而造成的各种风险的意识。尤其是失恋的女大学生因自身的过分投入, 而无法有效的调整自身的不良情绪, 导致他们出现抑郁、焦虑、不自信等心理疾病。同时, 部分失恋的男大学生, 也会因失恋造成一定的心理疾病, 导致他们无心学业, 沉迷网络等, 严重的还会出现报复行为, 甚至是自杀的恶性事件。基于此, 高校应能对该问题的严重性给予一定的重视, 并能全面探析大学生的失恋心理表征。并能制定科学的调适策略, 帮助大学生走出误区, 重拾生活信心, 积极的投入到学习氛围中。

一、明确大学生失恋的心理表征

目前, 部分大学生在失恋后会出现消极的情绪与不良症状。通常, 失恋后的症状也被称为失恋后的挫折感受。其因失恋者的性格、感情投入到、道德品质等而表现出不同的受伤等级。因此, 针对失恋后的挫折感受具有多元化、不确定特征, 对于大部分学生能够顺利度过心理不应期, 但也会有部分学生出现行为失控或是反常的心理表征。主要表现在以下几个方面, 即自卑心理、悲痛心理、失落心理、报复心理等。基于此, 针对大学生的失恋现象, 各高校应能给予一定的关注与重视。

二、针对大学生失恋现象的有效调适策略

(一) 引导大学生客观看待失恋问题

高校针对大学生因失恋导致的心理问题, 应能对他们进行及时、积极的引导。高校辅导员应能指导大学生客观看待失恋问题, 令他们能了解这是每一个人都会经历的事情。在对大学生的心理进行疏通与调适的过程中, 辅导员应鼓励他们能正确处理爱情与学业、爱情与友谊、爱情与道德责任三方面的关系。其中, 针对爱情与学业, 辅导员应能引导大学生以学业为主, 令他们知晓只有不断完善自我、提升自我价值, 在未来的人生道路上才能遇到更优秀的人。只有这样, 他们才能真正获得爱情与学业的双丰收。同时, 辅导员对失恋的大学生进行心理引导的过程中, 应使他们了解生活中不仅仅有爱情, 还有更美好的事情值得他们去做。并能巧妙的对他们的情感进行转移, 使他们能意识到友情的珍贵。在这个过程中, 辅导员应能使大学生明确爱情与友情的差别, 使他们能正视男女同学的亲密、平等、友好的情谊关系。这样, 大学生能更好的处理失恋后的情感关系。并让大学生正视恋爱与道德的关系。辅导员应能与大学生进行和谐、平等的交流与沟通, 使他们明白恋爱行为是自由的, 但是分手也是每个参与恋爱的人的权利。应能帮助大学生树立正确的道德观, 令他们能以宽容、积极的态度看待失恋问题。基于此, 辅导员在对失恋大学生的心理问题进行调查的

过程中, 应能使他们的思想格局进行有效拓展, 不要将其拘泥在恋爱上。恋爱固然是一件美好的事情, 但在消逝时应使他们能积极的投入到学业上。并能对友情、道德等进行积极建设, 使大学生建立正确的人生观、价值观等, 促使其健康成长。

(二) 针对大学生恋爱挫折问题进行有效调适

针对一段恋爱关系, 每个人都希望从中获得预期的结果。但当不能达成预期目标时, 大学生会在心理上产生一定的创伤。基于此, 高校辅导员在对失恋大学生进行心理疏通与调适的过程中, 应注意提升他们的爱的能力。在此诉求下, 高校辅导员应能明白大学生恋爱受挫的不同表现形式。其一, 单恋。即在另一方不知情的情况下, 由一方单方面付出情感。面对单恋的学生, 辅导员应能引导其将消极情绪进行合理化转移。即辅导员应能使大学生将注意力转移到学习或是他们感兴趣的其他事情上去, 并令他们正视单恋问题, 将其作为一件美好的事情, 并引导学生进行自我管理、自我督促, 将其转化为积极的力量, 促使他们能提升自己各方面能力, 重塑一个更美好的自己。其二, 失恋。针对已经投入恋爱后, 因出现不和或纠纷等导致分手的大学生, 辅导员应能对其加大调适力度。在校期间, 应能全面观察失恋大学生的心理表征与行为, 能针对相应的问题对其进行科学指导。例如, 大学生失恋后产生心理失衡现象, 对于昔日的恋人纠缠不休。面对这样的问题, 辅导员应能对大学上加强心理健康教育。使他们能深入了解这一行为带来的不良后果, 即不仅无法挽回感情, 还会加大对方对自己的反感, 甚至会引起其他同学的轻视。以此, 使大学生在心理上产生警觉, 能对自身行为进行有效管理, 在不断的改进与完善的过程中, 不断提高其爱的能力。

结语:

总之, 针对当前大学生的失恋问题, 高校教育工作者应了解其已不是简单的情感纠葛问题。倘若处理不当, 很有可能对大学生的身心造成伤害, 甚至会带来一系列的青少年发展问题。因此, 高校应能不断加强心理健康教育, 对大学生的恋爱观进行科学的引导, 并能针对失恋情绪进行有效调适。

参考文献:

- [1] 王小莹. 失恋者对爱情相关刺激的注意偏向[D]. 华中科技大学, 2018.
- [2] 何文. 大学生失恋的处置策略[J]. 高校辅导员学刊, 2017, 9(04): 82-85.
- [3] 陈龙. 在“社会交换论”视角下探讨大学生失恋原因[J]. 现代交际, 2015(08): 27-29.
- [4] 刘斌, 张玉妹. 大学生失恋心理危机预警机制构建[J]. 新西部(理论版), 2015(10): 142.

作者简介:

吴小明, 女, 汉族, 1987-2, 济南职业学院, 辅导员, 本科学历, 主要从事辅导员工作。