

# 压力情境下高校学生心理调适的方式探索

李卓伦

(陕西服装工程学院 陕西西安 712046)

【摘要】在当今社会背景下，高校学生面临着多方面的心理压力，学业、人际关系、就业和自我认同等问题成为压力的主要源泉。本文拟针对压力情境下高校学生心理调适的方式展开探讨，通过心理调适理论概述和高校学生心理压力现状分析，提出认知调适、情绪调适、行为调适、心理咨询与援助等多种心理调适方式。同时文章还从家庭、学校、社会协同作用，心理调适教育体系建设，心理健康师资队伍建设，创设有利于心理调适的校园环境等方面，给出了高校学生心理调适的策略与建议。

【关键词】高校学生；心理压力；心理调适；心理健康

## 一、引言

随着社会的发展和竞争的加剧，高校学生在学业、人际、就业等方面面临越来越多的压力。这些压力给学生的心理健康带来了很大的影响，因此，探讨高校学生在压力情境下的心理调适方式就显得尤为重要。本文分析了高校学生心理压力的现状，提出了相应的心理调适策略，以帮助高校学生更好地应对压力，保持心理健康。

## 二、心理调适理论概述

### (一) 心理调适的定义与重要性

心理调适是指个体在面对生活事件、压力情境或心理困境时，根据环境变化和压力挑战的一系列心理过程和行为策略调整自身心理状态的过程。心理调适，包括对压力的策略和自身情绪、认识和行为的调整。在高校学生中，他们面临着学业、人际关系、就业等方面的诸多挑战，心理调适能力显得尤为重要。同时具备良好的心理调适能力，有利于学生更好地应付压力，保持心理健康，提高生活质量。

### (二) 心理调适的基本原则

心理调适的基本原则是指心理调适过程中应该遵循的规律和方法，个体在压力情境下正确认识自己的心理状态、需求和资源，从而采取相应的调适策略。个体在面临压力时，应该采取积极的态度和行动，寻求解决问题的方法，而不是逃避和消极应付。个体需要根据压力情境的变化，灵活调整自己的心理状态与应对策略。在压力情境中，个体需要从家庭、朋友、同学等社会关系中寻找支持，共同应对压力。心理调适的过程也是个体自我成长的过程，个体的心理素质和应付压力的能力可以通过不断调适而得以提升。

### (三) 心理调适的主要理论

应对理论认为个体在压力面前，是通过一系列的应对策略来调节心理状态的，应对策略包括两大类：问题解决应对和情绪调节应对。资源理论，它强调个体在压力情境下要调

动内外部资源来应对压力。资源包括心理资源如信念、自信，社会资源如社会关系、社会支持，物质资源如金钱、物质条件。认知行为理论认为，心理调适过程是认知、行为的调适过程。个体通过改变不良的认知方式和行为模式，就能更好地应对压力。心理动力学理论认为，心理调适是内部心理动力作用的结果。压力情境下的个体心理动力结构的调整，实现心理平衡。社会学习理论认为个体的心理调适过程受社会环境的影响。个体可通过观察，模仿和经验分享，学习到有效的心理调适策略。

## 三、高校学生心理压力现状分析

### (一) 高校学生面临的心理压力类型

高校学生作为特殊的社会群体，高校学生面临着学业、人际关系、就业、自我认识等诸多心理压力。其中最普遍的就是学业压力，由于社会的竞争使得对专业知识的掌握程度提出了越来越高的要求，学生为了能够在学业上取得好成绩，往往需要花费大量的时间和精力。另外，人际关系压力也不容小觑，大学生活就是要离开熟悉的环境，去见不同背景的人，这就需要很好的社交能力和适应能力。就业压力也是高校学生必须面对的问题，随着毕业季的临近，学生对未来的就业去向和职业发展感到焦虑。自我认同压力则涉及个人价值观念、自我认知等方面，大学生在成长过程中，需要不断探索和确立自己的身份和角色。

### (二) 高校学生心理压力的来源

高校学生心理压力的来源，是复杂的、多方面的，是一个复杂的网络。其中，学业压力最为直接和显著，主要来自学生对学术成绩的执着追求、对专业知识的学习、各种考试的巨大压力。这种压力常伴随着担忧自己的能力和未来的职业前景，学生要花费大量的时间和精力去应对。人际关系压力也不可忽视，它可能是由于同学之间的激烈竞争，人际交往的复杂，与家人、朋友之间的关系的微妙变化。在大学生

活中,学生必须适应新环境,构建新的社交网络,这种适应过程本身就很难,有时甚至会产生社交焦虑和孤立感。就业压力则是随着毕业季的到来而越来越突出的,它包括就业前景的不确定性、就业市场的激烈竞争性及职业发展的不确定性。这种压力使学生对自己未来充满担忧,害怕自己没有找到满意的工作,在职场能否站稳脚跟。而自我认同压力则与个人的家庭背景、成长经历、性格特点密切相关。大学生在探索自我、确立自我价值观念过程中会出现困惑和挣扎,这种内在的自我冲突也是心理压力的重要来源。所有这些压力源相互作用,相互影响,共同构成了高校学生心理压力的复杂网络,需要学生和社会各界共同关注和应对。

### (三) 对高校学生心理压力的负面影响

高校学生心理压力的负面影响是多方面的,对他们的学业、人际关系、身心健康、个人成长都产生了极大的冲击。在学业方面,过度的压力会使学习效率下降,使学生注意力分散,记忆力衰退,进而影响学术成绩。长期的压力还会导致厌学情绪的产生,使学生对学习失去兴趣和动力,进而影响其整体的学习态度和行为。在人际关系方面,心理压力可能使学生敏感、易怒,影响与他人的正常交往。长时间的压力可能造成学生情绪波动大,易对别人产生误解和冲突,影响人际关系质量和社交能力。在身心健康方面,长期的心理压力可能导致失眠、焦虑、抑郁等心理、生理问题。心理压力影响学生的睡眠质量,使他们产生疲劳和注意力不集中,从而影响身心健康。另外,压力过大也会导致身体免疫系统功能下降,容易引发各种生理疾病。在个人成长方面,压力可能阻碍学生自我探索与成长,影响个人价值的实现。大学生正处在探索自我,确立自我身份的关键时期,心理压力会束缚他们的思维与行为,无法充分发挥他们的潜能与才华,影响他们的人生轨迹与发展。

## 四、高校学生心理调适方式探索

### (一) 认知调适

认知调适作为一种心理调适策略,对高校学生非常重要。在此过程中,学生要通过心理学知识,深刻了解压力到底是怎么回事,它又怎么对人的心理产生影响。学生通过学习体会到,压力并不是不可逾越的障碍,而是生活中的一种常态,是可以管理和调节的。认知重构能帮助学生转变自己的思维模式,识别和挑战产生焦虑、压力的消极思维,如过度概括、灾难化等认知扭曲。通过这种自我反思和挑战,学生用比较积极和现实的思维来取代原有的消极思维,从而比较理性地面对生活中的挑战。另外,时间管理和目标设定是认知调适中的重要技巧。学生可以学习如何合理地安排和组织自己的时间,使自己的学习、工作、休闲保持一定的平衡。

既有短期的目标,又有长期的目标,学生对自己的计划推进条理化,避免了因为任务过多而压力过大。这种有序的生活节奏,可以减少学生不必要的心理负担,提升学生学习生活效率,从而更好地应对各种压力挑战。

### (二) 情绪调适

情绪调适是高校学生在压力情境中维护心理健康的关键技能。面对压力,学生要学会管理和调节自己的情绪反应。情绪的表达和释放是两种重要的调适方式。通过与亲朋好友、专业人士的交流,学生可以把自己内心的不安、焦虑表现出来,这不仅可以降低压力,而且可以增进感情,获得情感支持。与此同时,体育活动、写日记、绘画等创造性活动能为学生情绪的释放提供一个出口。这些活动在身体上也提供了放松,同时又可以激发内心情感,让学生在创作中寻找情绪的平衡点。此外,深呼吸、冥想、正念练习等情绪调节手段,也是提高情绪稳定性和抗压能力的有力手段。通过这些练习,学生可以学会面对压力时冷静应对,通过专注当下降低焦虑感和压力感,从而从心理上建立起更强的适应力。情绪调适不是一蹴而就的,它需要学生不断地练习和反思。学生通过不断的练习能渐渐地掌握情绪调节的技能,在遇到压力时能够从容自若,更加地掌握自己的情绪,这对高校学生的全面发展具有重要的意义。

### (三) 行为调适

行为调适是高校学生压力情境下另一重要心理调适方式。这种调适强调的是通过改变行为模式来缓解压力,提高人的适应能力。行为调适的基础是建立健康的生活习惯。规律的睡眠、均衡的饮食和适量的运动,不仅能增强体质,更能促进心理健康,帮助学生更好地应对压力。学生参与社团活动、志愿服务、实习等社会活动可为学生的交往活动提供更多的支持,增加个体的社会联系和自我效能感。学生在社团活动中可以结识志同道合的朋友,与他们一起分享经验与资源,在互相支持中缓解压力。志愿服务和实习能够让学生将理论知识运用于实践,提高专业技能和职业素质,同时也能增强学生的社会责任感和自信心。同时,积极参加社会活动也能够使学生扩大视野,提高自身的综合素质。在这些活动过程中,学生要学会如何与人沟通合作,如何处理复杂的社会关系,这些能力对于他们在以后的人生道路上面对各种压力和挑战,有着重大的意义。

### (四) 心理咨询与援助

心理咨询与援助是专业化的心理调适方式,是高校学生寻求帮助、支持的平台。在学生压力、困境时,可以到学校的心理咨询中心请心理咨询师。通过一对一咨询,学生在安全、私密的环境中与心理咨询师深入探讨自己的心理状态,

交流自己的感受与困惑。心理咨询师根据学生的具体情况,提供专业指导和帮助。他们可以帮助学生分析问题根源,找到解决问题的关键,并给出有效的压力管理技巧。这些技巧或包括认知重构、情绪调节、放松训练等,帮助学生改变消极的思维模式,提高情绪管理能力,从而更好地应对压力。另外,团体辅导、心理工作坊等群体活动也是心理咨询与援助的重要形式。在这些活动中,学生可以与其他面临同样问题的同学一起交流经验和感受,相互帮助,共同发展。这种集体活动能够减轻学生的孤独感和焦虑感,并锻炼学生的团队合作能力、社交能力。在学校心理咨询中心无法满足学生需求时,也可以向社区或专业机构寻求帮助。这些机构往往有更丰富的资源和专业的团队,能为学生提供更全面的心理支持和援助。学生通过这些渠道,可以学习更多的心理知识和技巧,更好地面对生活中的压力和挑战。

### 五、高校学生心理调适策略与建议

#### (一) 家庭、学校和社会的协同

家庭、学校和社会共同成为高校学生心理调适的坚实后盾。家长要起重点作用,给予他们无私的情感支持和切身的理解,营造一个爱与温馨的家庭氛围,为学生提供一个避风港湾,缓解学生学业及生活上的压力。学校则要加强与家庭的沟通与协作,共同监测学生的心理健康状况,让学生在遇到困难时能够得到及时的帮助。同时,社会应当通过媒体宣传、公益活动等各种途径,提高公众对大学生心理健康问题的重视程度,为高校学生提供更多的社会资源和心理保障,形成全社会共同关注和支持大学生心理健康成长的良好氛围。

#### (二) 建立心理调适教育体系

高校应努力构建全面的心理调适教育体系,把心理健康教育贯穿于学生的整个培养过程。这包括开设专门的心理学课,让学生掌握基本的心理学知识,学会自我心理调适的方法。此外,要经常开展心理健康讲座和培训,提升学生的心理素质,提高学生应对压力的能力。应在学生的日常学习和生活中融入心理健康教育的内容,如通过班会、宿舍活动等形式,让学生在实践学习和应用心理调适技巧,形成良好的心理调适习惯。

#### (三) 加强心理健康师资队伍的建设

加强高校心理健康师资队伍的建设教师的培训是学生心理调适效果提高的关键。同时,高校应积极引进和培养具有专业资质的心理健康教育人才,提高教师队伍的整体专业水平和咨询服务能力。教师要定期参加专业培训,不断更新心理健康方面的新理念、新方法,为学生提供更专业、更有效的心理支持和咨询服务。同时,高校可以建立教师心理互

助机制,促进教师之间的交流与合作,共同提高心理健康教育的质量和效果。

#### (四) 创造有利心理调适的校园环境

优化校园环境校园环境与学生心理健康关系很大。高校应着力营造有利于心理调适的校园环境,包括物理环境和心理环境。在物理环境方面,要为学生提供充足的休息空间、舒适的学习环境和多样化的文体活动设施,以利于学生的身心健康。在心理环境上,要构建开放、包容、尊重差异的校园文化,让学生把自己的情感和看法表达出来,减轻他们的心理压力。同时,高校要建立健全心理健康服务体系,确保学生遇到心理困扰时能够迅速地获得专业的帮助,为学生的心理健康成长保驾护航。

### 六、结论

在当前社会背景下,高校学生的心理压力也日益加重,这给他们的心理健康带来了很大挑战。本文通过对心理调适理论的概述,以及高校学生心理压力现状的分析,从认知调适、情绪调适、行为调适以及心理咨询与援助等不同方式入手,对各种心理调适方式进行了探讨。通过这些调适方式,学生可以更好地应对压力,保持心理健康,提高生活质量。家庭、学校和社会作为高校学生心理调适的重要支持系统,应共同起作用,为学生提供一个温馨、和谐、开放的环境和必要的心理教育与咨询服务。此外,高校应建立健全的心理健康服务体系,加强心理健康师资队伍的建设,创设有利于心理调适的校园环境,从而提升学生心理调适的能力。高校学生心理调适能力的培养是一项系统工程,需要各方共同努力,形成协同效应。通过有效的心理调适,高校学生能够更好地应对生活中的压力和挑战,实现个人的健康成长和发展。

#### 参考文献

- [1] 罗雅琴. 高校学生心理健康教育问题与对策研究[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2024, (07): 185-187.
- [2] 李金璐, 安宁. 心理健康教育在减少高校学生压力中的策略分析[J]. 品位·经典, 2024, (11): 95-97.
- [3] 姚婧媛. 高校学生创新创业教育中的就业心理调适探析[J]. 品位·经典, 2024, (03): 114-116.
- [4] 付琼. 高校贫困生心理调适机制建设研究[D]. 江西财经大学, 2018.
- [5] 魏长龙. 高校学生工作干部心理压力与调适[J]. 经济与社会发展, 2004, (02): 179-181.

作者简介: 李卓伦(1988年09月—),男,汉族,甘肃天水人,硕士研究生,助教,研究方向:心理健康教育。