

积极幻想对学习焦虑大学生学业表现和心理健康的影响

桑墨涵

山东英才学院 山东济南 250104

摘要: 本文探讨积极幻想在缓解学习焦虑、提升大学生学业表现方面的潜在作用。积极幻想作为一种心理机制,能够帮助个体构建理想的未来情境,从而激发内在动机和创造力。这种心理状态短期会对个体的学业成果产生积极影响,在面对学习压力时提供情感上的支持。然而,当积极幻想变为过度的幻想状态,现实中的焦虑大学生学习任务则会被忽视,最终导致注意力分散、学业进展受阻,并进一步激化学习焦虑。

关键词: 积极幻想; 学习焦虑; 学业表现; 心理健康; 大学生

引言

大学生群体面临着学业压力、未来职业选择及个人发展等多重挑战,学习焦虑成为一种普遍现象,这种焦虑会影响学生的学业表现,甚至对心理健康构成威胁。面对学习的高期待和竞争,许多学生在压力下感到无所适从,心理负担加重,导致成绩下滑。相较于传统的应对策略,积极幻想通过构建积极的内心世界,可以引导学生在面对压力时,转向更为乐观的思维方式,从而提升自我效能感。然而,过度幻想会分散注意力,降低学习效率,加重心理应激,增加焦虑情绪。

1. 积极幻想的概念与特点

1.1 积极幻想的定义

积极幻想是一种主观的心理体验,个体通过内心的幻想构建出理想化的场景和结果,这种想象是与现实情境相结合的认知活动。例如,当大学生面对繁重的学业压力时,积极幻想表现为设想自己在考试中获得优异成绩的情景,此时,幻想能够在潜移默化中提升个体的自信心和应对能力,帮助他们更好地应对学习中的各种挑战。心理学研究表明,拥有积极幻想的学生往往能够在实际学习中表现得更加自信、积极,进而取得更好的学业成绩。而且大学生在设想未来职业发展时,积极幻想能够激发他们对自我发展的期待,促使他们主动去探索和实践,这样的幻想状态有助于学生建立起长远的目标感与使命感,使其在追求学业成功的过程中,逐步塑造出积极向上的人生态度^[1]。然而,积极幻想虽然在一定程度上有助于心理调适,但过度沉迷于理想化的幻想会忽视现实的努力,导致消极后果。因此,

在学习过程中,需要个体具备理性的自我反思能力,也需要教育工作者对学生进行适当的引导,以确保他们能够在积极幻想的激励下,踏实地走向自己的目标。

1.2 积极幻想的心理机制

积极幻想的心理机制核心在于积极幻想能够重新框定个体对现实的感知,当学生在学习过程中遭遇挫折,积极幻想促使他们转向对未来的积极设想,通过想象成功的情境来减轻当前的焦虑感。此过程体现了心理学中的认知重构理论,个体通过对未来情景的美化,能够打破对失败的消极预期,取而代之的是对成功的期许与自我效能感的增强。例如,学生可能在想象中看到自己在考试中获得高分、受到老师的赞赏,这种积极的自我暗示在潜意识中种下成功的种子,帮助他们在实际面对挑战时更有信心与勇气。同时,积极幻想还带来了情绪上的积极反馈,研究表明,幻想成功的场景能够触发愉悦的情感体验,提升个体的心理健康水平,从而提高学业表现^[2]。这种现象在心理学中被称为“情绪感染”,即一种积极情绪可以通过社交环境传递并增强个体的正向体验。在这种机制下,学生不仅在幻想中感受到成功的愉悦,还能够将这种情绪转化为实际的学习动力。但是,过度依赖幻想会导致对现实的忽视,形成一种自我安慰的心理防御,当个体将过多的希望寄托在幻想中,而不去付诸实际行动时,会造成学业上的消极后果。因此,探索如何有效地结合积极幻想与现实努力,确保二者之间的有机结合,成为了促进大学生心理健康的重要课题。

1.3 积极幻想的应用领域

在课堂教学中,积极幻想能帮助学生构建对未来学习

的期待感,提升学生在面对困难时的应对能力,通过引导学生进行积极的自我暗示和理想情境的想象,教师能够有效减轻学生的学习焦虑,使其在参与课堂活动时更加自信和主动。这种策略的实施,尤其在高压的考试环境下,能够缓解学生的紧张情绪,为学生创造出一种更为积极的学习氛围。同时,心理健康领域受益于积极幻想的应用,心理咨询师利用积极幻想帮助个体重新定义其面临的困境,引导他们在想象中找到应对压力的解决方案,这种方法在治疗焦虑症和抑郁症等心理问题时尤其有效,通过构建理想情境,个体能够逐渐体验到成功与快乐,从而在潜意识中激发出内在的积极力量。这一过程可以增强患者的自我效能感,有助于建立积极的生活态度,正是在这种积极情绪的引导下,个体在面对现实问题时,能够更加从容不迫,提升应对挑战的能力^[3]。在体育领域,运动员通过想象成功的比赛场景、理想的表现状态,来激发自身的信心和动力,这种心理预演在一定程度上能够提升运动员的专注力和表现力,减少比赛过程中的焦虑感,使其更容易发挥出最佳水平。这一现象适用于高水平竞技,对青少年运动员的心理发展起到积极的促进作用。在职业发展和个人成长方面,许多成功人士在追求目标时,会借助积极幻想构建未来的美好蓝图,通过想象成功的职业生涯和生活状态,他们能够明确自己的目标,增强实现这些目标的动力。

2. 学习焦虑对大学生的影响

2.1 学习焦虑的定义与表现

学习焦虑是一种因学业压力而引发的复杂情绪状态,其通常源于对学业要求的感知与自身能力的评估之间的矛盾,在面对繁重的课业负担、激烈的竞争环境以及对未来职业发展的担忧时,许多大学生不可避免地陷入了对学业失败的恐惧之中,这种情绪的产生伴随自我怀疑、低自尊心以及对未来的不确定感,形成了一个复杂的负反馈循环。在具体表现上,学习焦虑可以分为情绪反应和身体反应两大类,情绪层面,学生会经历焦虑、沮丧、易怒等负面情绪,这些情绪状态使他们在学习时难以保持专注,甚至对学业产生逃避心理。在认知方面,学习焦虑导致注意力分散、思维混乱,学生在考试或重要学术任务面前,往往因过度担忧而无法发挥出真实水平,这种情况下,他们在考试前夜辗转难眠,陷入对失败的无尽想象中,最终形成了恶性循环。在身体表现上,学习焦虑可以引发一系列生理反应,

如心率加快、出汗、肌肉紧张等,这些反应会影响学习状态,在长期内对心理健康造成负面影响。在新入学的大学生中,由于面临环境变化和社交适应,焦虑表现尤为突出,随着学业的深入,面对考核和毕业压力,焦虑水平会进一步上升,这样的变化反映了个体对学习挑战的适应能力,揭示了大学生心理发展过程中普遍存在的脆弱性。

1.2 学习焦虑对学业表现的负面影响

当学生面临即将到来的考试或重要项目时,焦虑会占据他们的思维空间,削弱他们对学习材料的理解和记忆能力,此时,注意力的集中程度受到严重干扰,学生常常无法全身心投入到学习中,导致学习效率下降,进而影响到最终的学业成绩。学习焦虑还会引发一系列逃避行为,这些行为的表现形式多样,例如,学生会选择拖延作业、频繁寻求他人的帮助,或者在面对考试时选择缺席,这些逃避策略是应对焦虑的一种不健康反应,虽然短期内似乎可以缓解心理压力,但从长远来看,却造成了更大的学业困扰。同时,学习焦虑使学生对自身能力产生怀疑,感到无法应对学业挑战,这种自我怀疑会加重心理负担,导致他们在学习中的主动性下降。缺乏信心的学生会在课堂讨论中保持沉默,或者在面对新任务时产生畏惧感,进一步限制他们的学习机会和社会互动。在当今竞争激烈的社会环境下,学生面临着与同龄人的竞争,包括学术成绩、实习就业和升学等方面。他们常常感到需要在各个方面表现出色,与他人相比保持竞争优势。这种竞争压力可能使学生感到不安和焦虑,害怕自己无法达到自身或他人的期望,担心自己在竞争中失去优势^[4]。

1.3 学习焦虑与心理健康的关联

大学生群体常常在高压的学业环境中感受到巨大的心理负担,学习焦虑由此而生,这种焦虑表现为对学业成就的极度关注,伴随而来的是对失败的恐惧和对自我能力的怀疑,进而影响情绪稳定和心理健康。在这种背景下,学生前期只是感到轻微的焦虑,但随着压力的积累,这种情绪会逐渐演变为持续的紧张和无助,许多学生在面对考试或重大项目时,无法有效管理焦虑,导致他们的认知能力受到影响,进而在学习过程中表现出逃避行为,这种逃避会削弱学习动机,使得他们与同龄人的社交活动减少,形成孤立的状态。而且焦虑状态会引发生理反应,如心跳加速、肌肉紧张和睡眠障碍,进一步加剧学生的心理困扰,

身体的不适感又反过来影响他们的学习效率和情绪稳定性,形成一个封闭的负面循环。研究显示,长期的学习焦虑与抑郁症状呈正相关,许多经历高强度学习压力的学生最终发展为更严重的心理健康问题,如焦虑症和抑郁症。此外,学习焦虑的根源往往与个体的自我认知密切相关,学生在遭遇挑战时,容易过于苛责自己,忽视自身的努力与成就,在这样的心理框架中,焦虑演变为一种对自我的消极评价,这种消极的自我观念加重了心理负担,导致他们在应对学习压力时显得更加无能为力。

3. 过度幻想对学业和心理的消极影响

3.1 分散注意力,降低学习效率

在学习焦虑的大学生中,积极幻想在激发学生对未来目标和自我理想的向往时,可能引发他们在脑海中反复构建理想情境和成功画面,这种状态会激活大脑对愉悦情境的沉浸式体验,学生会将时间和精力投入到这种虚拟世界中,在情绪上获得短暂的满足,这样学业投入的精力被稀释,学生的注意力难以回归到现实的学习过程中,而这种注意力的游离和分散,是在不知不觉中逐渐积累的,对学习专注力形成隐蔽但持久的侵蚀。同时,每当面对学习任务时,大学生若因幻想得到的短暂满足替代了实际完成任务的成就感,他们便可能在无意识中将思维从学习任务转向幻想中的“完成”情境,这样的即时满足掩盖了学习的现实复杂性,使学生难以积累完成任务所需的耐心和专注力。逐渐地,学生对学习的专注力衰减,甚至出现对任务本身的抵触心理,这种对幻想的沉溺会导致学习时间的浪费,破坏学习任务的连贯性。此外,积极幻想中那些理想化的情境和“快速达成”的成就感带有一种“近乎不费力”却充满收获的错觉,这种思维路径一旦在学生大脑中反复强化,便会模糊他们对努力的认知,甚至形成对努力的不自觉抗拒。幻想的成就感掩盖了学业的真实艰辛,当面对困难时,学生会表现出不耐烦或选择逃避现实问题,这样的幻想与实际成就感之间落差逐渐增大,学生在学习中的投入也因幻想中的满足感而失去意义感,导致实际学习时出现注意力难以持续的问题,甚至无法集中精力应对学习任务。

3.2 加重心理应激,增加焦虑情绪

在幻想的理想世界中,学习焦虑的大学生会看到自己轻松实现学业目标、得到老师和同学的高度赞扬,但每次从幻想中回到现实,那种落差感会迅速拉高心理压力,这

种无形的内心冲突,逐渐积累成一种隐性的心理应激。面对现实中的学业压力,学生在内心期待着轻而易举地达到幻想中的“完美成绩”,但当真正面对具体的学习任务或是考试时,难以实现的目标感带来强烈的焦虑,使他们陷入自我怀疑甚至自我否定的深渊。每当学生在现实中面临考试或作业的压力时,潜意识中的高期待与低成就感之间的张力便开始加剧,形成一连串的负面情绪反应,如自责、焦躁、无助感等,在这样重叠的应激状态中,学生容易表现出情绪化的行为,甚至出现睡眠问题和情绪失调等现象,这种压力并非在一次挫折后随即消失,反而会逐步积累,甚至转化为一种长期存在的心理压力^[5]。幻想与现实的差距一再强调了他们的学业压力,学生开始怀疑自己的学习能力,会对学业表现产生消极的预期,还会对未来的学业规划产生消极情绪,使他们在学业上的投入显得更加被动甚至疲惫不堪。此外,这种长期积累的焦虑和心理应激会在无形中削弱学生的心理韧性,使他们在面对未来的挑战时变得更加脆弱,他们会逐渐形成对学业压力的惧怕,并将原本的短期任务压力内化为持久的情绪困扰,难以在面对新任务时自信应对。

结语:

综上所述,积极幻想作为一种有效的心理调适策略,对于应对学习焦虑和提升大学生的学业表现以及心理健康具有显著的积极影响。通过积极幻想,学生能够在情感和认知层面找到支持,重新塑造对学习和未来的期待,这种积极的心理机制可以帮助他们克服短期的学习压力,但过度幻想对学业和心理的消极影响。未来的研究可进一步探索积极幻想在不同学科和情境下的具体应用效果,及其与其他心理调适策略的结合方式。

参考文献:

- [1] 郑晓燕,殷子珺,宣宾.大学生人格特质与错失焦虑的关系:积极心理资本的中介作用[J].教育生物学杂志,2024,12(03):192-198.
- [2] 王芮,王赛杰,韩宇阳,等.特质焦虑大学生对不同唤醒度愤怒面孔的注意解除特征[J].人类工效学,2024,30(03):36-40.
- [3] 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.
- [4] 洪清浅,展康平,王茜,等.学生管理过程中对

学习问题生思想工作的探索 [J]. 科学咨询 (科技·管理), 2024, (06): 221-224.

[5] 许琦. 大学生心理问题的现状与应对策略 [J]. 大众文艺, 2023, (22): 157-159.

作者简介:

桑墨涵 (1997 年)、女、汉族、山东济南、硕士、助教、
大学生心理健康、儿童发展心理