

高校大学生心理行为问题成因分析及对策

梁 微

(吉林师范大学 吉林四平 136000)

【摘要】 现如今,高校大学生的心理行为问题已然成为全社会关注的重点问题,这一问题不管是对大学生的健康成长而言还是未来发展而言都有着深远影响。而造成大学生出现这一问题的因素有很多,为此,高校也应该加强对大学生心理行为问题的重视,并采取适当行动,时刻关注大学生的心理和行为健康,以更好促使其健康发展。本文也将对这大学生心理行为问题形成的原因和解决对策做出以下简要分析,希望对相关研究工作者有一定参考价值。

【关键词】 高校学生;心理行为;问题成因;对策

DOI: 10.18686/jyfzj.v3i12.68224

大学生的心理行为问题成为全社会不容忽视的问题,调查显示,近年来高校大学生的心理行为障碍已经明显上升,在全国大学生总人数中占比高达近30%。因心理障碍引发的休学、自杀和暴力事件也十分常见,大学生心理辅导工作已经成为高校工作的重点。

1、大学生心理行为问题的一般表现

1.1 适应障碍

在步入大学校园后,新生往往会面临一些问题,如学习和生活环境变化、教学模式变化以及人际关系变化等。由于学生们的适应能力存在差异,所以少数学生无法在短时间内适应大学生活,这也使得他们在学习动机、学习兴趣、人际交往等方面或多或少地会感到紧张、抑郁和孤独,甚至于出现其他各种各样的问题。此外,在大学校园中优秀学子众多,这也会导致学生在高中阶段的学习优势减弱,从尖子生变成普通学生,在学习荣誉方面的落差感也会让学生们觉得心理失衡,进而出现消极悲观的情绪,自我价值感缺失。

1.2 抑郁

部分大学生因无法承受学习积压、生活挫折以及家庭事件等负面因素所带来的压力,所以在心理上会出现抑郁的情绪,主要表现在:①逐渐失去对日常活动的兴趣;②对未来出现悲观失望情绪;③经常想到不愉快的事情或者遇到事情时以消极心态面对;④缺乏活力,精神不佳;⑤自我评价下降,放大自己的不足,对别人的鼓励和表扬表示不愿接受;⑥不愿积极与他人互动,但有良好的被动接触,乐于接受同情;⑦经常叹息,容易哭泣或悲伤,一些情况严重的人甚至觉得“生不如死”,他们面前的美丽世界是一片灰色的^[1]。

1.3 自我封闭

虽然相比之下大学生群体更为成熟,受教育程度较高且有极高自尊心,但当他们在面对陌生的人际关系、繁重的学习压力、复杂的市场环境以及家庭方面的不利影响时,也会让刚刚成年未经历过太多磨难心理承受能力较弱的大学生们遭受沉重的打击。在大学这一关键的人生转折点上,如果学生们缺乏良好的心理适应能力,再加上教师和家长未及时关注到学生心理并加以正确引导,就会使大学生们陷入抑郁和自我封闭的局面。

1.4 自卑感

自卑是一种情感上的自我意识,由于一些生理、心理等方面原因,他们没有充分评估自己的能力或素质,过分关注自己的不足,否认自己的长处或优势,在缺乏充分的自我评价的情况下,他们的行为往往表现为害羞、恐惧、怀疑、害怕被人拒绝,并采取回避的方式。一般来说,学生在某些方面或多或少都会有自卑感,但只要通过积极的自我调节这样的心理会得到缓解或消除,但如果是自卑心理较为严重的学生,则不会通过自我调节而消除这种心理甚至还可能会导致问题加重。

1.5 网络成瘾

互联网是科技发展下的产物,它的出现为人们带来了更多丰富的信息资源,但同时网络“病毒”也在无形中侵蚀着大学生的思想与心灵。学生依赖网络的内在原因主要是自我控制力差和喜欢新事物的心理,学生们想要拥有自己的空间,追求自己的愿望,体验成功的喜悦,而互联网则是一个可以帮助他们实现这些、自我放松的空间。据悉,每所大学都有极度沉迷网络的学生,长期的沉迷网络使他们无法回归到现实世界中,这不仅严重损害了他们的身心健康,而且对他们的学习生活影响不亚于海洛因和其他毒品。

2、大学生心理行为问题的成因分析

2.1 家庭环境因素影响

家庭是学生从小成长生活的环境,原生家庭对学生人格品质心理的影响自是不必多说。而父母是子女第一任老师,父母的性格、知识水平、教养方式、社会态度、家庭的稳定性、经济状况等都直接影响着学生的心理。很多家庭在子女的教育方法上有着很大的缺陷,比如说过度以孩子为中心、高期望、没有行为准则、不言传身教,或者是一味挫折教育等。此外,受传统教育环境影响,许多家长对于子女的教育也是以其学习成绩为基准,关于子女的心理健康关注的反而不多,也忽略了对他们健康人格的塑造^[2]。

2.2 学校环境因素影响

学校是学生人生成长道路中的第二个受教育场所,在他们的人格形成中起着重要的作用。在教育事业的不断发展中,众多学校也开启了漫长的改革之路,然而,目前“应试教育”和“重知轻心”的情况仍然存在,部分学校还未完全实现充分实施素质教育政策,教师在教学思想上也相对保守,缺乏现代教育理念,与学生之间的有效沟通不足,没有充分体现出人文关怀理念,在此种形势下,学校教育更倾向于“重智重分数、轻心轻德育”,而这也将不利于学生的心理行为健康发展。

2.3 社会环境因素影响

在当前社会背景下,大学生群体就业形势十分严峻。例如,毕业分配制度和就业制度的变化对大学生产生严重的影响,同时人事制度也迎来新的变革,失业人数的增加和不良的用人制度风气,也让大学生们感到困惑和迷茫,使他们产生强烈的失落感。此外,随着互联网信息时代的来临,各种信息层出不穷,而大学生思想不够成熟,社会经验也相对较少,识别和处理信息的能力较低,这就造成了理论和现实之间的巨大矛盾,如果大学生们无法将这些矛盾及时加以解决,也很容易诱发各种心理问题。

2.4 大学生自身原因

大学阶段的学生们正站在人生发展的关键岔路口,一方面,

理想和信念正在逐渐萌芽,价值观、人生观和世界观趋向形成,此时正是道德意识和观念开始引导行为的时候;另一方面,这也是学生们身体迅速成熟而心理发展滞后的一个阶段。学生本身也受到年龄和经验的限制,加之以往的应试教育导致了知识结构的不合理,使得许多学生在自我意识方面存在许多不足,他们大多不能正确处理好自身发展与社会发展的关系,无法立足现实,会过于高估自己或过度缺乏自信,不善于听取不同的意见并且偏离社会认知,部分学生对社会认知倾向存在怀疑和矛盾,承受挫折的能力较弱。

3、高校大学生心理行为问题的解决对策

3.1 1. 在高校开展心理健康教育

首先针对大学生心理行为问题,高校应当对其予以高度重视,把心理健康教育内容纳入高校的教育工作体系中。在高校开展心理健康教育工作,并积极探索提高学生心理健康教育效果的方法和对策,最终促进学生成为科学文化素质、思想道德素质、身心健康以及能力较强的优秀社会主义接班人。高校应该建立一系列系统的心理健康项目,通过分析学生的基本心理健康状况和心理素质,结合心理学知识的传授,通过讲座、讨论、演讲、辩论等方式加强对有常见心理问题学生的心理辅导,对学生心理素质进行全面系统的训练,以更好预防和解决学生常见心理行为问题的出现和发展^[3]。另外,高校不仅应该开设心理学课程,还应该制作一系列心理健康报告,让有一定影响的专业老师、学生或者是社会成员用实例来指导和教育学生,同时在学校还要积极通过多种渠道宣传有关于心理健康方面的知识,举行有针对性的教育活动。

3.2 组建完善的高校心理咨询组织

高校应组建一支专业的心理健康顾问队伍,在这个队伍中要配备一批专职心理健康顾问。同时依照学生心理问题的严重程度,创建全面、准确的心理档案,并实时监控有心理问题的学生,尽可能防止心理问题恶化。学校的心理咨询组织将在帮助或引导学生缓解内心矛盾和冲突,解决心理困惑,充分发挥自身身心潜能,更好适应学校环境等方面发挥重要作用^[4]。由于多方原因所致,有心理障碍的学生在与交流时常常会感到害羞、不适,所以学校有必要开展多种形式的心理咨询,以充分了解大学生心理发展的动态,并进一步针对大学生的心理障碍问题采取各种有效措施,让学生们能够将自己的心理问题倾诉出来,以消除学生的心理障碍。如开展心理咨询和专题讲座;运用互联网开放性、隐蔽性、虚拟性等特点为学生提供心理咨询服务;采取个人咨询和团体咨询相结合的方式。此外,在心

理咨询的过程中如果发现严重心理障碍的学生,学校应及时将其转介到专业医疗机构接受治疗。

3.3 帮助学生建立和谐的人际关系

无论是在社会的工作还是学习中,良好和谐的人际关系都是必不可少的,这是团结合作的基础,也是人保持心理健康的重要前提。大学校园对于学生来说也算是一个小型社会,所以学校在教育人才的过程中,除了要教授其专业知识,培养其技能外,还要教授学生人际交往的能力,帮助学生与教师还有同学之间建立和谐的人际关系,以促使他们更好更快适应大学生生活。首先,对于大学生的人际交往学校应提供及时、耐心的教育指导,帮助学生消除在人际交往中所产生消极的心理和情绪,促使他们能够以一个积极的心态去与面对他人和周围环境,在人际交往中具有良好心理状态和主观意识。其次,要教给大学生们恰当良好的人际交往方法和技巧,加强人际交往的道德修养,在与人际交往时教导学生学会信任、尊重和真诚待人,唯有对他人以诚相待,才会收获真挚的友谊。此外,学校应定期组织正向、阳光、积极向上、丰富多彩的小组活动,并鼓励学生多多参与,从而帮助他们建立和谐的人际关系。

3.4 构建良好健康的校园环境

为帮助大学生形成良好的品德和健康的心理,高校还应构建良好健康的校园环境,尤其是要注重营造良好的人文环境。第一,学校的生活环境要尽可能做到干净、整洁,做好一切绿化、美化工作,让学生们从视觉上便产生轻松愉悦之感,第二是积极开展有趣健康、丰富多彩的各种文体或娱乐活动,让学生在活跃愉快地氛围中提高思维,锻炼意志,在一定程度上减轻他们的心理焦虑。第三是强化校风班风建设,加强班级纪律,积极开展集体活动,增强学生们的凝聚力和集体荣誉感,使整个班集体成为相互鼓励、相互温暖、和谐共处的温暖集体,确保学生在集体中身心得以健康发展。第四,加强校园网络建设,净化网络环境,以尽最大可能消除社会负面因素带给学生的不良影响。

4、结论

综上所述,大学生群体身上肩负着祖国未来的建设和发展,当前大学生心理行为健康问题已经成为全社会关注的重点问题,对此,高校也应当对这一问题加强重视,并采取恰当行为措施解决这一问题,在帮助大学生专业知识学习的同时,培养他们自信、自强的美好品质,以更好在今后为祖国的建设出谋划策。

参考文献

- [1] 龚嘉丽. 基于原生家庭视角下大学生心理行为问题及对策分析[J]. 心理月刊, 2021,(01):210-211.
- [2] 郭蒙蒙, 陆吉瑞. 高职大学生心理健康问题成因及对策分析[J]. 中外企业文化, 2020,(10):69-70.
- [3] 王金柯. 当代大学生心理健康问题的成因及对策分析——基于辅导员实际工作案例[J]. 教育教学论坛, 2017,(33):69-70.
- [4] 丁彩瑶, 张锋. 大学生心理健康问题的成因及对策分析[J]. 佳木斯职业学院学报, 2015,(11):262+264.