

DOI: 10.12361/2705-0866-05-08-134277

新时代背景下大学生如何避免浮躁焦虑甚至抑郁

朱常琳

西安建筑科技大学, 中国·陕西 西安 710055

【摘要】新时代背景下, 高速发展的互联网经济、层出不穷的信息资源及瞬息万变的社会环境等导致大学生面临高强度的学习压力、激烈的就业竞争压力等, 从而导致很多大学生出现浮躁、焦虑甚至抑郁等不良情绪, 这些不良情绪对大学生的身心健康产生了负面影响, 严重影响了他们的学业成绩、办事效率、人际关系和生活质量。本文主要分析新时代背景下大学生产生浮躁、焦虑甚至抑郁等不良情绪的原因, 探究这些不良情绪对大学生的影响, 并提出大学生应对这些不良情绪的有效方法, 以帮助和促进大学生健康成长和发展。

【关键词】新时代背景; 大学生; 不良情绪; 有效方法

How to avoid impatience, anxiety, and even depression among college students in the context of the new era

Changlin Zhu

Xi'an University of Architecture and Technology, Shaanxi 710055, China

[Abstract] In the context of the new era, the rapidly developing internet economy, endless information resources, and rapidly changing social environment have led to college students facing high intensity of learning pressure, intense employment competition pressure, etc. This has led to many college students experiencing negative emotions such as impatience, anxiety, and even depression. These negative emotions have a negative impact on their physical and mental health, seriously affecting their academic performance Efficiency, interpersonal relationships, and quality of life. This article mainly analyzes the causes of negative emotions such as restlessness, anxiety, and even depression among college students in the context of the new era, explores the impact of these negative emotions on college students, and proposes effective methods for college students to cope with these negative emotions, in order to help and promote their healthy growth and development.

[Keywords] Background of the new era; College students; Adverse emotions; Effective methods

在当今社会, 现代大学生面临着前所未有的多重压力。其一, 学业竞争、就业市场竞争日益激烈, 使得大学生们面临着巨大的学业压力和就业焦虑; 其二, 社交媒体的普及和信息爆炸使大学生经常被他人的成功和美好生活所困扰, 导致自身价值感的缺失和浮躁、焦虑甚至抑郁等不良情绪的产生。其三, 大学生还要面对着独立生活和成长的挑战, 不少人在适应新环境和角色转变中感到迷茫和无助。因此, 迫切需要探讨和提出一系列应对浮躁、焦虑和甚至抑郁的有效方法, 帮助大学生们保持积极的心态, 实现身心健康地成长和发展, 更好地面对各种压力和挑战。

1 新时代背景下大学生产生浮躁、焦虑甚至抑郁的原因

1.1 社会竞争压力的增加

近年来, 我国高等院校蓬勃发展, 大学生数量逐渐增长, 但是随着经济的发展和全球化的影响、互联网的影响、三年多新冠疫情的影响等, 使得各行各业就业机会有限, 就业市场竞争日渐激烈。面对新形势, 通常只有那些具备出色的专业知识、技能和综合素质的大学生, 才能在众多竞争者中脱颖而出, 这就为大学生带来很大的就业压力, 担心自己无法找到理想的工作而感到不安、无助、沮丧、浮躁、焦虑甚至抑郁, 失去对未来的信心。另外,

当前许多职位对学历的要求越来越高,大学生需要不断提升自己的学历水平,以满足就业市场的需求,这种学历压力也会使大学生感受到巨大的压力和焦虑,担心自己的学历不足以与其他竞争者竞争。此外,在技术发展和经济变化的作用下,许多行业和职位面临着不确定性和变革,大学生担心自己的专业选择是否正确,担心自己的技能是否能够适应未来的就业需求,这种不确定性也会增加大学生的焦虑和抑郁情绪^[1]。

1.2 学业压力的影响

学业压力对大学生的心理健康产生重要影响。大学生需要在短时间内完成大量的学业任务,这使得他们常常感到时间不够用,无法充分休息和放松。长时间的学习和工作压力会导致身心疲惫,影响睡眠质量和身体健康。同时,由于许多高校从2019年-2020年第一学期开始加大了课程总评成绩中的过程考核比例,这个过程考核比例有的高达60%。因此,这些高校的学生需面对各科目的各种平时测验、期中考试和评价等,大学生常常会感到自己的能力和表现不足,产生自我怀疑和自卑感。这些负面情绪会进一步加重他们的烦躁、焦虑甚至抑郁。

1.3 新媒体的影响

近年来,随着新媒体的出现和普及,大学生对新媒体的使用和依赖逐渐增加,这为大学生的学习和生活提供了便利条件,但对学生的心理健康也产生了一定的负面影响。目前,大部分大学生会通过各种新媒体看到那些看似完美无瑕的照片和精心策划的生活片段,然后将这些内容与自己的生活进行比较,产生不充实、不满足、自尊心受损、自我评价不断下降的现象。他们可能因此感到沮丧、无助压抑,浮躁、焦虑甚至抑郁症状。另外,大学生对新媒体的过度依赖可能会让他们沉迷于社交媒体的浏览、点赞和评论,而忽视真实的社交互动和面对面的交流,从而可能导致孤立感和社交焦虑,影响他们的人际关系和心理健康。此外,社交媒体上存在很多的网络暴力和负能量问题,学生通过新媒体平台发布言论和生活信息时,容易遭受到网络欺凌、谩骂和羞辱。而这些负面的评论和攻击性的言论可能会让受害者感到沮丧、焦虑和自卑,甚至导致抑郁和自杀倾向^[2]。

此外,有相当一部分大学生沉溺于各种各样的网络游戏,难以自拔,导致学业、生活等受到严重影响。

2 浮躁、焦虑甚至抑郁对大学生的影响

新时代背景下,大学生面临多方面的压力,再加上社会环

境中充斥着诸多不良诱惑,如攀比风气、不良消费观念等在大学生的生活中盛行,致使越来越多的大学生出现浮躁、焦虑甚至抑郁等心理问题,从而对大学生的身心健康发展造成极大的影响。其中,浮躁使大学生过于追求速成和即时满足,导致他们缺乏耐心和毅力,难以面对学习和生活中的各种困难和挑战。这种心态会影响他们的学业表现和成长,使他们无法真正掌握知识和培养扎实的技能。焦虑是现代大学生常见的心理障碍之一。大学生面临着大量的学业压力、就业压力以及个人生活的各种压力,加之社交媒体的普及,他们常常感到与他人的比较和社会期望的巨大压力。这种焦虑情绪会影响他们的学习效果和生活质量,甚至导致身体健康问题的出现。抑郁是现代大学生心理健康问题的严重表现。大学生常常面临着身份认同的困惑和角色转变的挑战,他们可能感到迷茫、无助和孤独。加之学业和生活中的挫折和困难,容易引发抑郁情绪的产生。抑郁会严重影响大学生的学习动力和情绪稳定,甚至对他们的身心健康造成长期的负面影响^[3]。

3 新时期背景下大学生应对浮躁、焦虑甚至抑郁的有效方法

3.1 建立积极的心态,接受自己的不完美

每一个人都有自己的生活节奏和合适的时区,不必盲目攀比。大学生身边有些同学或朋友或许遥遥领先于你,或许落后于你,但凡事都有它自己的节奏。他们有他们的节奏,你有你自己的节奏,不必盲目攀比,更不必烦躁、焦虑。既不骄傲自大,也不妄自菲薄。关键是调整好自己的心态,做到不要让任何人扰乱属于你自己的节奏和时区。正如爱因斯坦所说:“并非所有重要的东西,都能计算得清楚。也并非每一件计算得清楚的东西都真的有价值”。大学生应有积极的生活态度和坚定信念,要相信每一个人来到这个世界上,都有自己的使命和价值;要相信每一个人与生俱来有着天生的才干,能够实现所做的一切适合自己的理想和目标,甚至更多。

3.2 树立正确的自我价值观

大学生需要树立正确的自我价值观,这是因为人的价值不仅仅体现在外在的成就和外貌上,更应该体现在内心的品质和精神追求上。首先,大学生应该抛开外界的评判和期望。在大学期间,大学生会面临来自社会、家庭和同学的各种期待和评判,这些外界的声音可能会对他们的自我认知和自信心造成负面影响。因此,大学生需要学会过滤这些声音,不被他人的看法左右自己的行为和决策。大学生应该坚持自己内心的追求,相信自己的能力和价值,不断提升自己

的内在品质和才能。只有根据自己的兴趣和理想来规划自己的人生,才能真正实现自我价值的最大化。其次,大学生应该树立正确的价值观。正确的价值观是指对道德、责任、公正、友善等方面的正确看法和行为准则。大学生应该明白,追求物质财富和名利地位并不能真正带来内心的满足和幸福。相反,大学生应注重培养自己的品德和道德修养,关注他人的需求和社会的发展。只有树立正确的价值观,才能在人际关系中取得成功,为社会做出积极的贡献^[4]。

3.3 专注当下

在当今快节奏的生活中,大学生往往会陷入过去或未来的思考和忧虑中,而忽略了当下的重要性。这时,大学生最好能用中国现代画家、散文家、书法家和翻译家丰子恺先生的名言即“不乱于心,不困于情;不畏将来,不念过往。如此,安好”来勉励自己,调节自己,使自己只专注于当下最重要的事情。不念过往是因为过去的事情已经发生,无法改变,应该学会放下过去的不快,不要让它们影响自己的现在和未来;不畏将来是因为未来是未知的,人们无法预测会发生什么,应该学会面对未来的不确定性,不要因为害怕而放弃尝试;专注当下是因为当下是人们唯一能够掌控的时间。大学生应该珍惜当下,专注于眼前的事情,不要让过去或未来的思考干扰自己。

3.4 寻求专业帮助和支持

大学生在面对浮躁、焦虑甚至抑郁等心理问题时,可以去社会上正规且有良好信誉的医院寻求专业帮助和支持。通过和心理咨询师面对面会谈和利用心理健康资源,大学生可以获得专业的建议和指导,提升自己的心理健康水平。心理咨询师能够帮助大学生认识到自己的问题所在,并给予他们解决问题的方法和技巧。另外,通常在大学生所在读的学校设有心理咨询中心或心理健康教育部门,提供心理咨询、心理健康教育和心理疏导等服务。大学生可以选择参加心理健康讲座、心理辅导课程或心理疏导活动,从中获取心理知识和技巧,增强心理抗压能力。此外,互联网上也有许多心理健康资源,如心理健康网站、心理测试工具和心理健康自助指南等。大学生可以通过这些资源了解自己的心理状况,学习自我调节和解决问题的方法。

3.5 学习有效的应对压力的技巧

在新时期背景下,大学生面临着日益增加的学习压力,浮躁、焦虑甚至抑郁等问题也随之而来。为了有效地应对这些问题,大学生可以运用学习放松和冥想技巧,并积极寻找适合自

己的兴趣爱好和放松方式。首先,大学生可以通过学习放松和冥想技巧如深呼吸、渐进性肌肉松弛和正义冥想等来减轻紧张和焦虑情绪。这些技巧可以帮助大学生放松身心,恢复精神,提高专注力和学习效果。“呼吸是意识的锚”,将注意力集中到深呼吸上,能使人很快恢复内心的平静^[5];正义冥想,可以避免各种杂念对大脑能量的消耗,减少或治愈大脑疲劳、焦虑甚至抑郁^[5]。通过培养兴趣爱好和参与相应的活动,大学生可以远离学习的繁忙和压力,享受自己喜欢的事物,调节情绪,提高生活质量。此外,大学生还可以尝试其他放松方式,如户外活动、旅行、阅读、与朋友聚会等。这些放松方式能够帮助大学生摆脱学习的困扰,放松心情,丰富生活,促进身心的平衡和健康。通过综合运用这些方法,大学生可以更好地应对学习压力,保持良好的身心健康。

4 结语

大学生要学会放松自己,找到适合自己的放松方式,如运动、听音乐、读书等,以缓解压力和焦虑感。还要树立正确的人生观和价值观,不盲目追求物质财富,而是注重内心的满足和成长。同时要培养积极的生活态度,接受自己的不足和失败,并学会从中汲取经验和教训,不断成长和进步。另外,要学会不念过往,不畏将来,专注当下。同时,与他人保持良好的人际关系也是重要的,与亲朋好友交流,分享自己的困扰和快乐,能够获得支持和理解,减轻心理压力。只有关注身心健康的全面发展,大学生才能在新时期背景下有效地应对浮躁、焦虑甚至抑郁,走出心理困境,迎接充满希望和挑战的未来。

参考文献:

- [1] 赵志雅. 心理控制源对大学生焦虑、抑郁的影响[D]. 华中科技大学, 2021.
- [2] 周彩萍, 王涛. 贫困大学生的焦虑、抑郁情绪与应对方式研究[J]. 长春师范大学学报, 2021, 40(11): 149-152.
- [3] 华婉晴. 在校大学生抑郁、焦虑及压力现状研究[D]. 吉林大学, 2020. DOI: 10.27162/d.cnki.gjlin.2020.002885.
- [4] 于大君, 李真, 张玉. 大学生焦虑抑郁现状及社会因素分析[J]. 心理月刊, 2022, 17(01): 31-33+42.
- [5] 久贺谷亮(日)著, 尹晓静译. 高效休息法-世界精英这样放松大脑[M]. 北京: 人民邮电出版社, 2019.

作者简介:

朱常琳(1969-), 女, 西安建筑科技大学, 副教授, 主要从事建筑环境模拟与调控技术和学生思政教育工作。