离异家庭大学生心理问题及应对策略

罗海源
兰州大学外国语学院，中国·甘肃 兰州 730100

【摘　要】中共十九大、纪念五四运动一百周年大会等会议都表明了，青年的发展状况对国家发展有着深刻影响。随着我国经济、文化的快速发展，社会离婚率快速增长，离异家庭子女数量增多，大多青年来自离异家庭。大学生是社会的一个特殊群体，对社会发展具有重大影响，而当下离异家庭大学生的心理问题日益严重，受到了社会各界关注。单亲家庭大学生心理问题的解决对国家与社会发展有着积极作用。

【关键词】单亲家庭大学生；心理问题；应对策略

1　心理问题

1.1 严重缺乏心理安全感

从心理学角度看，孩子人格的形成在六岁左右，而孩子在六岁之前与父母的关系最为紧密，所以父母关系对孩子心理状况有着重大影响。离异家庭子女成长常常伴随着父母争吵，打架，有些父母会将自己不良的情绪宣泄在孩子身上，孩子受家庭影响对人际关系产生逃避，甚至排斥的心理。最亲密关系的破碎使孩子在人际关系的处理中极度缺乏安全感，担心背叛或心思极其敏感。大学生活不同于中、小学生生活，对人际关系的处理的重要性变得日益重要，对学习生活有重大影响。一部分离异家庭子女由于难以对人产生信任，所以很难与人交往与合作，逐渐陷入孤立的境地；另一部分在与人交往的过程中心思敏感，常对对方的不经意动作产生许多不必要的想法，导致关系的破裂。

1.2 自卑与过度得自我怀疑

家庭的破碎常使离异家庭子女认为自己不如别人，在学习和生活中有着遇事会产生极度的自责心理，做事畏头畏脚，阻碍自我能力的提升。在人多的地方，离异家庭大学生常常感到自我不适，多喜欢自我相处，难以融入社会集体，甚至在生活中的多次失败后，因未及时解决心理问题，发展成为逆反心理，做出违反社会、伤害国家的行为。

1.3 拥有错误的爱情观

大学阶段是个人身心成长发育的关键时期。此阶段家庭和学校对大学生恋爱的束缚减弱，大学生拥有更大的自由选择爱情。一部分离异家庭子女往往会在“感情补偿心理”的驱使下，盲目地追求爱情，犯下性错误。另一部分离异家庭子女由于家庭离异，心理受挫能力往往低于其他普通大学生，一旦面对失恋等情况，难以自我走出，走向自杀或刺杀恋人等极端情况。

2　解决措施

2.1 从社会角度出发，可通过社会公益组织进行宣讲教育等活动，为离异家庭子女营造良好的社会氛围。同时，宣传教育离异家庭子女教育和相处的正确方式以及婚姻问题中夫妻离婚应采取的正确方式和家庭离异的消极影响。政府部门，如民政局，可对新婚夫妻加强婚姻生活教育，减少社会离婚率或减少父母离异对孩子的伤害。

2.2 各大学学校密切关注离婚家庭子女的心理状况，加强心理健康建设。加强对心理委员培训，密切关注离异家庭子女的学习生活状况。老师可多与学生进行交流，生活指导，帮助学生纠正错误的心理认识，避免悲剧的发生。另一方面学校应重视学生个人世界观、人生观、价值观的树立，让学生能够正确认识爱情，树立正确的婚恋观；加强心理教育，正确看待与处理家庭变故，帮助离异家庭子女克服心理问题，适应大学生活，提升自我能力，对国家发展贡献更多的有生力量。

2.3 父母应冷静处理家庭纠纷，避免大吵大闹，减少家庭离异对孩子的直接伤害。在离婚后，细心呵护孩子成长，密切关注孩子心理状况，常常与孩子进行心理交流，正确认识和面对父母离异的变故。减少在孩子面前的抱怨或者一些负面行为，帮助孩子正确人生观的树立。表达爱的形势和种类与很多种，无论如何，让孩子能感受到爱与生活的美好。父母对孩子一些反常行为给予更多的理解与正确认识，了解离异后孩子常有的心理特征，采取正确的措施处理。虽然离异家庭子女常常会比同龄孩子早熟，但并不代表父母可以减少对他们的关心，相反，每个早熟孩子比普通孩子更渴望被爱，来源于父母的爱是任何一种形式的爱无法代替的。

2.4 就个人而言，在大学时期已经处于身心比较成熟的阶段，留心生活中父母离异给自己带来的负面影响，并进行有意识地克服，积极接受正确人生观的引导。客观认识父母离异的问题，杜绝将个人遭遇悲惨扩大化，努力充实自己，积极面对生活，在实现个人价值与社会价值的过程中获得幸福感。对爱情与婚姻，多阅读相关书籍或向心理老师询问，树立对爱情的正确认识，慎重选择婚姻，避免下一代的重蹈覆辙。遇到心理问题，通过合理的方式进行宣泄，无论何时，保持与外界的积极交往，扼杀自己想走上极端的想法。

3　结语

离异家庭大学生的积极发展需要来自社会各界的积极努力，但最重要的仍是原生家庭的影响和大学生自我积极调节。家庭中父母与孩子都需要加强自己在家庭中扮演角色以及其他家庭成员角色的认识，相互理解，共同努力创造温馨的家庭氛围。毫无疑问，拥有和谐家庭关系和温馨氛围的原生家庭对每个家庭成员有着积极作用，特别是是孩子的成长。与此同时，大学阶段的青年大学生已具有较成熟的思想与是非观念，面对不能改变的生活变故，应采取积极态度和正确方式。个人努力维系自己的家庭，每个优秀的家庭将助力国家社会的发展，真正激发出青年的巨大社会作用。

参考文献:

[1]邓秋,杨雪.原生家庭对学生成长心理健康的影响[J].教育现代化,2017,4(42):170-171.

[2]邓志军,张贺青.单亲家庭学生常见的心理问题及教育策略[J].萍乡高等专科学校学报,2008,2.

作者简介:

罗海源(2000—),女，汉族，四川会东人，学生，本科在读，单位：兰州大学外国语学院，研究方向：俄语语言文学。