

大学生焦虑与心理弹性关系研究

潘 潇

西安培华学院, 中国·陕西 西安 712000

【摘要】近几年,“大学生杀人伤人”、“因心理问题对室友大打出手”、“因压力太大自杀”等负面新闻出现在人们的生活中。面对即将毕业,如何择业和如何社交等问题令大学生出现了很大程度的焦虑,心理压力逐渐增大。因此,大学生的心理健康受到了社会的重视,如何处理大学生与心理弹性关系成为了专家学者关注的重点。本文在对心理弹性进行简要介绍的基础上,分析了大学生焦虑与心理弹性关系,并针对其提出了调节两者关系的有效措施。

【关键词】大学生; 焦虑; 弹性

随着新时代经济水平的不断提高,人们的生活方式得到了极大的改变。新时代背景下,各领域都出现了相当程度的变化,得益于新时代的变化,新的挑战与机遇也随处可见,但与此同时,作为就业大军,大学生由于处于“新手”阶段,心理上和技能上都不成熟。在面对越来越大的就业压力和社交环境,大学生的心理问题层出不穷。焦虑是大学生群体中常见的心理问题,其对于日后的学习与工作有着严重的阻碍作用。心理弹性作为一种个体在逆境中成功应对的能力,对调节大学生心理状态有着重要的作用。要减轻大学生的焦虑问题,必须结合心理弹性进行研究,找出两者的关系,利用有效的措施来调节两者关系,从而提高大学生心理健康水平。

1 心理弹性

作为一种个体特质,心理弹性具有动态特征,包括能力、结果和过程三个阶段。心理弹性主要由外部环境与个体自我在相互的作用下产生的对自身行为具有重要影响的能力^[1]。焦虑是个体在面对陌生的外部环境和未知的情况下所产生的一种消极状态。大学生的焦虑主要来自就业与社交。面对日益激烈的社会竞争,各方面的压力突然涌来,在这种情况下,大学生极易产生负面情绪,长时间处于消极状态,对于大学生日后的工作与生活有着极大的影响。相关分析表明,适当的压力能够提高个体处理事情的能力,但是长时间的压力所产生的消极情绪则会引发焦虑症。心理弹性水平越高,大学生的焦虑情绪就会越低。由此可见,于大学生而言,心理弹性是一个重要的心理健康指标。

2 大学生焦虑与心理弹性关系

焦虑是一种消极情绪,心理弹性是一种具有动态发展的积极能力,两者之间的关系有着极为密切的联系,心理弹性可以预测心理健康之间的水平。在针对焦虑心理与心理弹性关系相关的研究中,结论表明,大学生的焦虑心理主要受学生出生地、家庭环境、个人性格、综合能力等方面的影响,大四学生的焦虑程度最高。心理弹性与大学生的焦虑呈现负相关,心理弹性能够较好的预测社交焦虑^[2]。大学生心理弹性在焦虑情绪之间起到了很好的中介作用。由此可见,大学生焦虑与心理弹性之间的关系存在着极强的相关性。从两者之间的关系来看,提高心理弹性水平是提高大学生心理健康水平,减轻焦虑等负面情绪的重要途径。

3 调节大学生焦虑与心理弹性关系的有效措施

3.1 加大对心理弹性的建设

从定义出发,心理弹性指的是个体在面对挫折或逆境时应对问题和焦虑,具有动态特征的一种能力。大学生拥有这种能力,能够有效减少来自各方面的焦虑情绪。研究表明,心理弹性因子

来自多方面,包括个体意志、情感、认知、行为、外界支持、身体等。大学生作为接受高等教育的群体,其心理弹性水平要稍高于其他群体。但是随着日益激烈的社会压力,尤其是即将毕业的大四学生,焦虑的消极情绪严重的阻碍了学习与工作,其心理弹性水平不足以抵挡来自各方面的压力。因此,重视大学生的心理弹性建设对于学生的日后工作与发展有着极为重要的意义。学校要通过各种手段来提高大学生的心理弹性。

如对心理健康进行广泛的宣传。学习是一个潜移默化的过程,良好的学习和知识培养来自各方面的综合作用。学习教材知识需要教师、学生与教师的合作来共同完成,心理健康作为重要的心理建设,也需要环境的熏陶。在课堂上,教师除了对设计好的专业知识进行教学外,还应将心理健康知识融合至教材中,如在医学专业的教学中,教师在讲到关于“病人伤害医护人员”、“家属辱骂医生护士”等内容时,应在对这一现象进行讲述后,将合理的自我心理疏导、消除焦虑等心理健康内容向学生进行传达。教师还可以通过形式多样的课程形式来进行心理弹性建设,如在医学专业课堂上,教师可以将医学职业中遇到的困难以角色扮演的形式来呈现,让学生在场景中感受真实的“刁难”与焦虑心情。在扮演过程中,学生能够切身感受到焦虑心情,通过教师的引导来寻找解决办法,通过不断的练习来逐渐消除焦虑。角色扮演结束,教师对设计场景中学生的应对方式进行点评,和学生共同讨论合适的应对方法,对心理健康知识进行教育,以此来不断提高学生的心理健康水平,提升学生心理弹性。除此之外,学校应重视学生心理健康,将心理健康摆在一个重要的位置。如举办心理健康知识比赛、心理健康讲座、心理辅导咨询处等,将大学生心理健康渗透至学校教学中,让学生明白心理健康的重要性。在潜移默化中,学生受到环境的影响,逐渐唤醒了心理弹性建设的意识,主动低参与到心理弹性建设中。

3.2 提升学生专业技能

焦虑为大学生的学习和生活带来了极大的影响,阻碍了学生的良好的发展。焦虑来自各方面,其中,自身技能与综合素质的缺失是造成焦虑产生的重要原因之一。研究表明,专业知识及技能水平越高的学生,在心理健康方面会刚好,心理弹性水平也会更高,相反,技能与综合素质水平越低的学生,会呈现出自卑和不自信的情况,不敢主动去面对遇到的挫折和困难,因此会产生焦虑等负面情绪,影响自己的学习与生活,严重的情况下还会不敢与人交流,社交能力、工作能力与其他能力不能应付工作,影响正常生活。对此,提升学生专业技能就能够有效提高学生的自

信心,减轻焦虑,提升心理健康水平。学校、教师和学生应共同参与,通过不同的方式来提高学生的专业技能。

如进行试错教学。学生在课堂上学到的都是理论知识,除了偶尔的实践课外,其实践能力和真实的工作能力不能得到有效的锻炼,因此学生对未来所从事的职业会存在畏惧、迷茫和焦虑的心情,这对学生的日后发展是极为不利的。在日常的教学过程中,教师应和院系进行沟通和计划,设计出适合学生的实践课程,开设试错课程就是一个很好的选择。试错课堂主要是设计与专业实际工作相似的场景,邀请真正的职业人员,在教师的指导下,让学生自己进行“工作”,职业人员适当进行刁难,学生依据实际情况进行行动。在这样的场景和不断的失误中,学生不仅可以有效地锻炼工作能力,提高专业技能,还能提升心理弹性水平,减轻焦虑。

3.3 根据学生实际情况进行心理弹性建设

教学讲究因材施教,学生的心理弹性建设也应该根据学生的实际情况进行教学。大学生群体相较于初高中阶段的学生,有着较为成熟的心理,并且有着鲜明的自我。使用传统的教学无法达到有效的心理弹性建设,因此,必须根据学生的实际情况进行教学。

如在对待不同专业的学生时,要根据专业的特点进行教学。文科类的心理弹性建设相较于理科类,要更简单些,因为文科类学生的人文素养更高,理科类学生学业压力更大。对此,教师在处理理科类学生进行心理健康教育设计时,要充分结合理科学生的思维来进行。在面对男学生和女学生,要明白女生的心思更细腻,在进行心理弹性建设时,不能将其与男学生相提并论,应细心观察其情绪和心理状态,温柔地询问学生的问题和疑惑,循序渐进的对焦虑进行开导。对于男学生则站在男生角

度,以男学生感兴趣的点进行切入,男学生好动且活泼,可以适当设计实践类的教育,在实践过程中提升心理健康水平。在面对家庭环境和经济水平不同的学生时,要注意不能伤害到学生的自尊心,尤其是经济情况不太好的学生,应充分了解学生的家庭情况,置身于学生所处之地,尊重学生心理,引导学生将心中的焦虑讲述出来,耐心地进行教育,共同找出解决方法。对于经济状况较好的学生,教师也不能懈怠,而要教给学生正确的价值观和职业道德理念,引导学生讲述自己心中的焦虑,通过不断的沟通来减轻焦虑心理,提升学生的心理弹性水平。

4 总结

在大学阶段,尤其是大四即将毕业的学生的焦虑情绪尤其严重。心理弹性作为一种个体在压力或者逆境中迅速恢复的能力,与焦虑情绪呈现着负相关的关系,即心理弹性水平越高,学生的焦虑就会越低。这就启示我们要通过各种方式来不断提高学生的心理弹性水平,以此来降低来自各方面压力所产生的焦虑情绪。只有清楚认识到两者之间的关系,才能以对应的措施来提高大学生应对压力的能力,减轻焦虑程度,提高心理健康水平。为日后的工作和生活打好良好的心理基础。

参考文献:

[1] 陆娟,官火良.大学生心理弹性与拖延行为的关系:焦虑的中介作用[J].平顶山学院学报,2020,35(01):113-116.

[2] 李萌.大学生生活事件、领悟社会支持与抑郁焦虑的关系:心理弹性的中介作用[D].中国医科大学,2018.

作者简介:

潘潇(1993-),女,汉族,甘肃平凉人,应用心理硕士,西安培华学院,助教,研究方向:心理健康。

(上接224页)

一所学校申报的试点证书,可能有十几个,或几十个,试点证书这么多,怎么统筹推进是一个系统性问题。学校在推进证书试点时,应坚持“…管好两端、规范中间…”原则,坚持问题、目标和结果导向,科学制定每个试点证书实施方案,方案应该做到“六有”——有工作目标、教学管理团队与工作职责、人才培养方案修订与书证融通计划、师资建设计划、考核站点建设计划、学生选拔与培训考试计划等六项基本内容,做到措施到位,责任到人,切实有效开展“三教”改革,提升培训质量和考试合格率。

3.4 以职业标准为引领,推进专业群建设

职业技能等级证书以社会需求、企业岗位(群)需求和职业技能等级标准为依据,体现了新技术、新工艺、新规范、新要求,“四新”是学校专业建设或专业群建设的“引擎”。一个专业试点证书有好几个,学校在进行专业群建设时,应将专业相应职业技能等级证书“四新”内容有机融合进去,使专业群建设既符合时代要求,又保持技术领先,同时还避免了专业实训室的重复建设,有利于提高人才培养的适应性和针对性,推进专业群高质量建设,是学校实现换道超车的重要途径。

3.5 书证融通,提升质量

1+X证书制度,“X”是对“1”的补充,具有针对性和

适应性。学校应根据试点证书职业标准,结合培训考试计划,合理修订专业人才培养方案,将X证书培训内容有机融入日常教学中,优化课程设计和授课内容,规避教学内容重复,做到书证融通。有的X证书没有出版同步培训教材,教师应参照职业标准,自己编制培训操作手册,或活页教材,提高培训的灵活性。同时,学校应积极创新培训方式,组织教师拍摄微教学视频,利用微课、QQ、钉钉等强化学生线上学习,提高学生学习的灵活性和效果。

1+X证书制度试点工作,是落实“职教20条”,深化职教改革的重要举措,各类学校应加强管理,建立领导与协调机构,积极探究,精准施策,建立体制机制,科学制定实施方案,稳步推进,使1+X证书制度试点工作向纵深推进,实现1+X证书制度改革的目标,提高学生的就业能力。

参考文献:

[1] 林亚因.“1+X”证书制度下财会学生实践能力提升模式探究[J].科技经济导刊,2020,v.28;No.706(08):143-148.

[2] 戴勇,张铮,郭琼.职业院校实施1+X证书制度的思路与举措[J].中国职业技术教育,2019,698(10):30-33.

[3] 李静,周世兵.1+X证书角色与功能定位研究[J].职教论坛,2019(7).