

# 新时代大学生心理抗压能力分析

艾书舟

鲁迅美术学院, 中国·辽宁 大连 116650

**【摘要】**随着我国经济的高速发展、社会的飞越式进步,大众的生活节奏也随之不断加快。目前的高校对大学生的心理教育与时代的要求不相匹配特别是对艺术类大学生群体,更是如此。大学生处于思想变化的重要期,大多没有成体系且成熟稳定的世界观和价值观,对自身缺乏正确认知,大学生群体对新鲜事物接受能力强,受社会风气和价值取向等影响较大,而自身也缺乏客观准确的判断,出现心理失衡的可能性很大,所以高校在人才培养中,一直将大学生心理抗压能力分析和探索作为教学工作的重点之一。本文在对新时代大学生心理抗压能力分析进行系统阐述的基础上,针对高校可采取的具体干预策略展开研究,为高校在目前新时代背景下相关工作的开展提供参考。

**【关键词】**心理压力;大学生;抗压

大学是高校教书育人的所在之地,高校的毕业生当走出校园时不但要有精湛高超的专业技能,更要有与之匹配的坚强意志品质以及健康的心理状态去面对高强度的工作和生活压力,而艺术类大学生群体在学习和生活之中因为专业和诸多因素的影响会面临很多由于世界观和价值观以及认识能力缺乏,缺少客观分析评价,情商不足等原因所导致的心理失衡、自我否认等等问题,而我们主要探讨的主要内容便是发现和解决由于情商低而产生的一系列心理压力问题。

## 1 大学生心理压力概述

心理抗压能力是心理健康领域使用频率较高的词汇随着我国经济社会的进一步发展,上个世纪90年代的教育教学模式已经不能满足培养现代化人才的需要。在此现实条件下,我国对基础教育进行了新一轮课程改革,对新课程的培养目标、新的课程标准、课程结构、教材变更等方面都做出了详细规划。身在高校的大学生正处于心理与思维形成、转变的重要阶段,由于经验不足与认知能力缺乏,以及在成长过程中对“成人”角色逐渐转变所带来的突如其来的压力与苦恼没有准备,所以大学生产生的心理压力问题更是不容小觑。大学生自身的抗压能力也成为了衡量大学生心理素质以及专业素养的重要因素之一。尤其是艺术类高校大学生本身就作为一个特殊的、区别于普通大学生的学生群体的存在,他们的心理问题与压力也更是值得单独拿出探讨。

## 2 情商问题与相应的心理压力

提到新时期大学生的心理压力极其抗压能力就不得不提在我国教育中时常提起的“情商”问题。何为“情商”?心理学家丹尼尔·高尔曼(Daniel Goleman)在接受萨洛维(P. Salovey)的观点后,认为情绪智商包含五个主要方面:

①了解自我: 监视情绪时时刻刻的变化,能够察觉某种情绪的出现,观察和审视自己的内心世界体验,它是情绪智商的核心,只有认识自己,才能成为自己生活的主宰。

②自我管理: 调控自己的情绪,使之适时适度地表现出来,即能调控自己;

③自我激励: 能够依据活动的某种目标,调动、指挥情绪的能力,它能够使人走出生命中的低潮,重新出发;

④移情交流: 能够了解他人的感知和需求,了解他人事物的看法的能力;

⑤处理人际关系,调控自己与他人的情绪反应的技巧。主要是第五方面问题。

在大学过程中,新时期的大学生所面临的问题除了学业上的以外,还有很多人际交往上的相关问题,在向“成人”角色转变与逐渐步入社会的过程中,情商所带来的与体现的心理压力开始

多于有智商所带来的。作为一名20多岁的新时代青年大学生,要时刻做好进入成人角色、承担社会压力的准备。在此期间,情商上的心理压力也会纷纷到来。

### 2.1 人际交往上的压力

大学生的思想素质与心理素质比较薄弱单纯,社会经验与相关阅历更是明显不足。在面对集体生活或者社会职场上存在的纷繁复杂的人际关系问题时,缺少相对理性的、科学的认识与判断。在社会交往中,有时或时常处于相对被动的状态,时间越长,言语越少,就会显得沉默寡言,在面对陌生同学与其他生人时,便会不知如何交谈。在面对想要与之交往、交流的同学或教师时,觉得不知说什么才好,无从谈起想要询问或谈论的疑问与话题,在交际过程中出现思前想后,顾虑过多的心理压力。另外一种情况在于随着微信、网络的普及与应用,身边的一些人际交往的机会往往被大学生所忽视与取代,随着便捷的手机应用程序在大学校园中广泛应用,一些原本的人际交往、结识新朋友的机会开始被忽略与替代,还有部分大学生更加倾向于网上交流,这也是随着科技的进步所出现的问题,同时也带来了相应的人际交往心理压力。在交流过程中,能否保证谈话交流和谐进行也是大学生人际交流的问题之一,在大学生交流过程中普遍存在着言语不周以及以自我为中心的问题,这也是大学生中普遍存在的严重情商低下的重要问题,更是造成矛盾的主要原因。人际交往的问题还有集体融入困难等问题,这些也是大学生因情商问题所带来的人际交往上的心理压力。

### 2.2 自身调节上的压力

心理学家丹尼尔·高尔曼认为情绪智商(情商)五点中包括了解自我与自我调节。反观广大的大学生群体在认识情绪、发现情绪、调节情绪上依然存在一些问题不容忽视。大学生群体处于由校园向社会、由个体向集体、由幼稚向成长的过度转折时期,他们已经能开始接触到一些社会问题与成长的压力,网络的普及更是让广大的大学生认识到了社会的竞争,大学生会因自身的经验不足,心理准备不充分而产生迷茫、彷徨、惆怅等问题,出现对自我认识不明确,自我定位不准确等问题,从而感到一系列的心理压力,自我调节不当等问题。在生活中出现不自信,敏感等问题,易受他人的言论与评价的影响,产生自我怀疑、自我否定、影响心情、情绪低落等负面心理。这也是当代高校大学生在情商上的问题与欠缺,从而产生相应的心理压力与心理问题。

### 2.3 交往过程中情感处理不当带来的问题与压力

大学是集体生活真正意义上的开始,广大学生开始脱离家庭,不得不适应与相对独立的应对全新的集体环境与人际关系,不同的背景环境造就了不同的世界观、人生观、价值观。在交

往的过程中难免出现矛盾与碰撞,这也就需要正确的认识并处理这种情况。在同学交往的过程中,由于心智不够成熟,为人处世经验欠缺,导致对一些交往问题处理幼稚草率;在交往中以自我为中心,比较自私,不能为他人着想,不顾及他人的感受;当感情出现问题时不是选择相互沟通、相互理解、相互包容,而是一味的通过借助逃避、冷淡来处理问题,承受不了交往过程中所相应带来的责任与义务,缺少解决问题的决心与态度,从而形成心理上难以解决的问题,持续带来心理压力,难以摆脱。

除此之外,当代大学生还依然面临着学业上带来的心理压力、就业上带来的心理压力、经济上带来的心理压力等等,这些心理压力虽然不完全都是因情商问题所导致的,但却依然可以在其中找到情商问题的影子。如学业上的态度问题,就业上的语言表达与人际交往人事相处的问题,经济计划与经济与自信的问题等等。这些也都是极为普遍,老生常谈的大学生心理压力的问题。

值得一提的是不同群体的大学生压力来源也不同。比如学习艺术类的大学生相比普通的大学生而言有时候会沉浸在自己的文学艺术世界中,坚持自己的“灵感”,难以自拔;有时可能会排斥或者抵触他人给予的建议和意见,表现的较为特立独行,在创作灵感方面产生压力。普通的大学生多面对学习状态上的心理压力和经济上的心理压力等等。在985、211大学中也存在着大学学习排名与以往差距较大,因此而产生心理落差与自我定位错误及不自信的问题,这种心理压力出现在中学期间名列前茅,但进入大学后,面对与自己同等级的同学相比,并未崭露头角的学生身上。这正是不同学生压力的不同之处。

### 3 大学生心理抗压能力问题

新时期的大学生有相应的心理问题与心理压力,同时大学生的心理抗压能力也有一定的问题存在。面对不同的心理压力,具有抗压能力是极其重要的,只有拥有好的心理抗压能力,才能有效地应对并解决纷繁复杂的心理压力问题,也为广大青年大学生以后的步入社会,进入职场,承担起家庭的责任与义务打下了良好的基础,做出了铺垫。但大学生群体中心理抗压能力依然存在着明显的问题。首先,面对学业上的心理压力,态度相对消极。“必修课选逃,选修课必逃”的现象日益严重。上课看手机,临阵复习法更是普遍。这是当代大学生不能很好调动自己的心理抗压能力应对学业压力的真实写照。其次,选择抗压的方式方法不科学合理。面对学业与生活上的压力,应该正确的释放,而当代大学生的抗压方式则多为沉迷网络游戏与碎片化、无营养的网络文章阅读,或者浏览网页与小视频舒缓压力。暴饮暴食、过度消费等通过过度的物质消费来舒缓压力的行为也是常有的。熬夜与“宅”更是不良的生活方式,以此来作为心理抗压的方式无疑是不可取的。这种释放压力的方式不仅没有带来心理抗压能力的提升,为以后的生活工作奠定基础,反而有害于自己的身心健康,这也正是当代大学生心理抗压能力的问题所在。而真正的心理素质、抗压能力却显得极为脆弱,虽然绝大多数的当代新时期大学生都能很好的锻炼自己的心理素质,形成坚定强大的心理抗压能力,用良好的爱好与心态抗压,但不能否认当代大学生中依然存在心理抗压能力脆弱,害怕压力,逃避压力,不敢面对的现状的情况。由此可见,新时期中国大学生的心理抗压能力问题明显且重大。

### 4 大学生心理抗压能力问题解决

#### 4.1 强化大学生自我认识教育,正确评估自我

面对广大大学生自我认识不足的问题,在投入班集体或社会以前,必须对自身各方面的表现进行科学的、综合的分析,以便更好地了解自我需求与能力,为社交与就业打下坚实的基础。在人际交往中认识到自我的长处与短处,取长补短,不断提升自我。大学生还要意识到自我存在的价值和个体差异性,正面准确地评价自我,扬长避短,才能更好地融入到集体中。

#### 4.2 培养积极的生活态度,转变学习观就业观人生观

大学生必须针对当前的就业形势,保持一颗乐观的心态看待并解决问题,勇于面对挑战。学校要加强职业规划指导,积极通过高效的课程教育帮助学生实现科学的职业规划目标。教师要加强对学生的情商教育,引导学生树立正确的三观。同时,邀请社会各大企业的相关人士入校参与大学生职业规划的指导和答疑工作,指导学生正确认识自我,更好地进行自我发展规划。

#### 4.3 全面提高抗压能力,加强自我接纳与自我欣赏

大学生在面临挫折时屡战屡败,大多由于自信心不足而导致,以及对社会形势及自我认识不足。过度的自信与自卑都是错误的抗压心态,学生在面临挑战时,必须保持平常心,而遭遇失败后更是要保持清醒与冷静,才能在各种问题上越挫越勇。

#### 4.4 开展特色的校园活动

学校在大学生的教育中起到主要的作用,面对学生心理抗压能力不强,心压力大等问题,学校应及时发现,做出相应的疏导。安排心理辅导室,组织一些丰富的校园活动,既扩大了学生的人际交往,也能让学生在欢声笑语中排遣压力,更是提升学生情商的重要举措。课上增加面对面交流教育课程,减少手机在上课期间的应用,拉近师生之间距离,让老师与学生成为挚友,让学生能与教师进行压力的交流,教师可以给予正确科学的建议。

#### 4.5 重视家庭在情商教育中的作用

家庭在学生教育中也是不可或缺的重要一环,学校的教育是在家庭的教育配合下相互作用的。优良的家庭环境、良好的家风对学生的心理素质有极大的作用。家长与子女的积极沟通,正确指引,会为学生提供良好的范例来提高学生情商教育,增强新时代大学生的心理抗压能力。

总之,大学生的心理抗压能力在高职院校学生教育中有着十分重要的作用,它是衡量学生综合素质的标志之一。教师在进行学科教学,传授知识的同时,还应充分了解学生的内心世界与心理压力,合理利用现代心理学手段,不断加强高职学生的心理抗压能力,从而充分调动学生学习与生活的积极性,广大学生也应加强自我心理素质,提升心理压力承受能力,使心理抗压能力真正成为学生终身发展的基础,切实提高新时代大学生的情商教育,从而提高青年学生队伍的道德水平与综合素质。

#### 参考文献:

- [1]张京京.高校大学生心理压力的原因与抗压能力分析[J].青春岁月,2014(10).
- [2]李菁.高校大学生心理压力与心理健康研究[J].山西大同大学学报,2014.
- [3]廖琢.立足成才加强高校大学生抗压心理素质的培养[J].成才之路,2013(22).

#### 作者简介:

艾书舟(1988-),男,辽宁大连人,鲁迅美术学院,辅导员、专职组织员。