

大学生失恋对心理健康的影响以及失恋心理危机干预方法与反思

——以学生工作中的个案为例

刘莹

(黑龙江工业学院 158100)

摘要:在诸多可能引起大学生心理危机的事件中,因失恋而引发的心理危机一直较为普遍和突发,青年大学生的世界观人生观和价值观尚不够成熟,内心情感较为脆弱。本文结合了我校心理健康教育中两则学生失恋心理危机的案例,探讨了失恋对大学生在认知、情绪和行为上产生的影响,对大学生失恋原因作出一定分析,进而从辅导员的角色定位上提出干预方法及策略,帮助大学生正确看待失恋,积极预防因失恋造成的心理危机。

关键词:失恋 心理危机 干预

The influence of college students' lovelorn on their mental health and the intervention methods and reflections on the psychological crisis of lovelorn

——Take the case of student work as an example

Liu Ying

(Heilongjiang Institute of Technology 158100)

Abstract:In many events that may cause psychological crisis of college students, the psychological crisis caused by lovelorn has been more common and sudden, young college students' world outlook on life and values are not mature enough, and their inner feelings are fragile. In this paper, combined with our school mental health education in the two cases of students psychological crisis that caused by love, the impact of lovelorn on college students in cognition, emotion and behavior and the impact of lovelorn reasons for college students were made a certain analysis, and then from the role of the counselor, the intervention methods and strategies were proposed to help students correctly faced to brokenheart, preventing of psychological crisis caused because of brokenhearted actively.

Key words:lovelorn psychological crisis intervention

1 失恋对大学生心理健康的影响

恋爱是检验一个人成熟程度的试金石,也是一所促进个人成长的学校,而失恋是恋爱,的中断交往的停止和恋人的离散,恋爱过程中最大的心灵打击,莫过于失恋。大学生的情感个性价值观等还不够稳定,缺乏处理矛盾和差异的能力,面对失恋的打击,往往会产生消极的心理影响,尤其是对于那些心理弹性较差的大学生,必然会引起痛苦和烦恼。失恋对大学生心理健康的影响,主要表现在认识和行为上。

1.1 失恋对大学生认知和情绪产生的影响

失恋给大学生这个特殊群体带来的痛苦,对于那些没有体验过的人,是无法想象的,它是一种难以自控的特殊心理和精神状态,陷入爱河中的青年大学生们都希望自己的恋爱之舟能风雨无阻的驶向理想的彼岸,然而缺乏处事经验的他们也会遇到各种各样的障碍。有恋爱就有可能失恋,这对于青年大学生来说是恋爱过程中合乎规律的正常现象。失恋者被推入一个痛苦的境地,由恋爱而生的一切美好,都一下子成了泡影。因此在刚失恋时,有人会感觉到情感的无所寄托,因而陷入苦闷之中,更有甚者,则会产生孤独感和绝望感。

1.2 失恋对大学生行为产生的影响

失恋的心理创伤,不仅影响大学生的内在心理体验还可能影响外部的行为表现。由失恋而引发的负性情绪,往往能使青年大学生产生非理性的行为,而暂时失去学习和工作的动力,例如有些大学生失恋后过度饮酒,以求“一醉解千愁”,也有部分大学生因失恋而失去学习动机,终日自暴自弃,更有甚者,则会因爱生恨产生自杀或伤他的行为,如此种种,在大学校园中屡见不鲜,失恋的“后遗症”始终是大学生健康恋爱心理成长的绊脚石。

2 大学生失恋心理危机产生的原因分析

所谓心理危机,就是一种暂时的心理失衡的状态,指的是当一个人面对其必须面对的困难情景时,其应对能力超过了其所拥有

的能力,从而产生的心理困扰。而失恋心理危机,则是因失恋而产生的心理或精神上的失衡状态。笔者认为,大学生失恋心理危机产生的原因,大体上可归结为两个方面及内部因素和外部因素。

2.1 内部因素

大学校园里每一天都有失恋的事情发生,但并不一定每天都有因失恋而产生的心理危机的学生。也就是说,并不是所有的青年大学生都会产生失恋心理危机,而能够产生此危机的学生必然有一定的心理特质。首先,不正确的自我认识是心理危机出现的根本原因,自我认识是个体在与他人和社会的互动中形成的,支配着个人的行动,因此自我认识的偏差,容易导致恋爱过程中错误交往模式的构建,错误的交往模式必然会导致失败的恋爱关系。其次,大学生抗挫折的能力弱是导致心理危机出现的深层次因素。刚刚从青春期过度到青年期的他们,大都怀揣着美好的期待,面对挫折,毫无准备。正所谓百岁人生,逆境十之八九,因此,抗挫折能力是人生中必不可少的能力,抗挫折能力的缺失,也往往导致大学生们深陷其中,无法自拔。

2.2 外部因素

诱发大学生失恋心理危机的外部原因有很多,其中其他社会支持系统的缺失起主要作用。笔者在教育管理学生工作中发现,很多大学生将生活的重心放在恋爱的行为上,他们很少与家人联系,也很少参与朋友聚会,当爱情的小船翻船后,他们也往往是最难以接受的。另外,外界的环境的刺激也可能使这些遭遇失恋的学生间接或直接产生心理上的危机。在这个网络高速发达的现代社会中,大量良莠不齐的信息,以各种各样的形式充斥在我们的身边,大学生的三观尚不稳定,容易受那些消极爱情观念的影响。此外,各式各样的“情人节”以及学生对此类节日的庆祝也容易诱发失恋学生悲伤的情绪,受周围环境影响更加无法走出失恋的痛苦。

3 失恋学生个案分析

3.1 情况介绍

笔者在学生工作中,遇到过几次比较有代表性的学生心理健康教育工作案例,其中较为严重的是学生倪某和学生张某,以下对两名学生的心理问题做以简单介绍:

学生倪某,家庭条件比较优越,其父母属于专制型,平时较少与父母沟通,在专升本学习期间,与女友相恋,但由于家人的反对,最后被迫分手。分手后,倪某无心学习,多次旷课,终日待在寝室里,很少与他人交流,经常回忆往事而流泪,每天沉浸在回忆的痛苦中无法自拔,曾自述非常害怕看见能够引起两人共同回忆的场景,每每看见、路过、想起就会痛苦很久,预约过市医院心理咨询门诊,以求得到帮助。

学生张某,我院18级某班班长,在大二时期与同班女同学相恋,全身心投入恋爱,甚至主动辞去班长职务,只想专心做好男朋友,辅导员多次教育和劝诫无效,该学生仍坚持如此,而后在大三学年的第一学期,受疫情影响学生无法返校,也正是在此时两人遭遇情感危机,最后决定分手。据张某同寝室的班级干部描述,开学返校后,张某经常夜不能寐,以泪洗面,虽然第二天能够勉强装若无其事,但是自分手后再也没看到他如从前般阳光有活力。在5月20日这天晚上十点左右,我接到班干部的电话得知张某超过十点仍未回寝室,经过我的同意班干部带领几名男同学开始在校园里寻找。通过联系张某同班的“前任”女朋友得知,张某可能去了他们曾经经常去的老地方,最后终于在他们曾经经常去的地方找到了他,当班干部询问他为什么十点以后没回寝室,他表示沉浸在过去的回忆里没有注意到时间问题。

3.2 方法应对

很显然,以上两名学生已经出现失恋影响正常生活和学习的行为,必须及时给予必要的心理疏导和帮助。针对倪某,首先第一时间找他谈话,以了解其真实情况,得知是因分手失恋影响,我并未对其进行批评,而是表示理解和关心,共情他的遭遇,讲述自身的经历经验,使其更加加深对我的信任和认可。同时,了解了情况后,马上联系家长,为了防止家长的批评而造成二次打击,我事先为家长提出了一些沟通时的建议,如认真倾听、允许哭泣、给予拥抱等。在学校里,我安排班干部和成绩好的同学对他进行学业上的帮助,使其在失去爱情的同时却收获了友情,由悲伤的情绪向和谐愉快的情绪慢慢过渡。在和家长的共同努力下,倪某终于慢慢摆脱了悲伤的情绪,主动上课,久违的笑容也再次浮现在他的脸上。针对张某,由于其性格原因以及我作为辅导员的特殊身份,不愿意透露其真实的情绪情感,在“5.20”这个特殊的日子,他选择隐匿自己,独自悲伤。于是,我把本应对其进行谈话而进行的教育换成了朋辈的心理疏导,一个是同班的前任女友,在我的建议下做了最后一次告别式的谈话,另一个是安排班干和他比较信任的同学对其进行安慰和心理疏导,同时,我通过发微信朋友圈,传达了我对失恋的理解以及应对失恋比较有效的方法,于无形之中对其进行思想的教育和心理的帮助。

4 失恋心理危机干预的方法与策略

4.1 失恋者的自我心理调适方法

4.1.1 恰当运用酸葡萄心理效应

一个人在经历失恋后,经常失控地陷入过去恋人种种优点的回忆中无法自拔,从而导致越发怀念过去恋人的苦恼,同时也就越来越否定自己,觉得自己一无是处,继而造成恶性循环,情绪越来越消沉,心理也就越压抑。所谓“酸葡萄”心理机制,就是指对自己无法得到的东西降低好感和对自我的重要性,吃不到葡萄就说葡萄是酸的。也就是说,在失恋后,可以多想想过去恋人的缺点而非优点,从而达到心理的平衡。

4.1.2 积极的自我暗示与升华

一个人失恋后如果总是责备自己,觉得是自己的不好才导致分手,这样就会使自己变得更加压抑。这时应该学会积极的自我暗示,如“幸亏分手,否则结婚以后分手会更糟糕”,“田野何处无芳草”等。同时,要尽快把自己精力引向自身学业事业的发展中,把失恋的经历升华为奋发进取的动力,爱情固然重要,但不是生活的全部,对于学生来说,切不能因为盲目的爱而将人一生的意义全然忽视,一定要处理好爱情与学业、人生、婚姻的关系。

4.1.3 情感宣泄及转移注意力

失恋的痛苦不需要埋藏和压抑,找信任的人如家人朋友倾诉一番或者大哭一场,如果实在感到抑郁很深,可寻求心理咨询的帮助。如若很难从失恋的阴影中走出来,可努力把自己的注意力从失恋这件事转移到自己比较感兴趣的、分散自己注意力的事物上去,失恋的困扰之所以难以摆脱,就在于生活的方方面面都与昔日的恋

人有着千丝万缕的联系。因此,失恋后可转换环境,暂时离开能够触动失恋回忆的环境,主动置身于快乐的情境中,如参加球赛、参加社团活动、看演出、逛街购物等等,以冲淡失恋所造成的压抑感和挫败感。

4.2 干预者的应对方法

4.2.1 重点关注有潜在失恋心理危机可能性的学生

在日常思想政治教育和心理健康教育中,要重点关注已经形成或有潜在心理危机隐患的学生,及时掌握学生信息,通过日常观察和专业测评工具筛选出存在心理障碍或者与心理疾病有关或心理弹性低的学生,针对行为异常学生及不良心理的大学生,多进行沟通与交流,加以关心,帮助学生以正确的态度看待感情,树立正确的感情观。当发现学生因失恋造成心理危机后,应及早进行干预,引导学生保持积极乐观的心态。

4.2.2 构建大学生失恋心理危机干预体系

通过多种渠道如失恋心理讲座、校园网络上发布信息等,潜移默化地为大学生提供应对失恋心理危机的方式方法。密切联系班级和寝室的信息员,及时对学生的问题行为进行监测,避免大学生因失恋而形成的极端行为,从而帮助大学生树立正确的恋爱观、感情观,面对失恋保持乐观,能够从多个角度看待失恋。

4.2.3 加强心理健康教育,提早预防

大学生失恋心理危机的出现与其心理的不健康发展有密切的关系,当失恋的事件发生时,良好的心理素质是学生正面应对失恋所造成的心理不良影响的重要心理基础,这也就回答了为什么有的学生能够形成心理危机而有的学生却不构成心理危机。因此,为了避免大学生收到心理伤害,培养大学生良好的心理素质尤为重要,通过加强大学生心理健康教育,使大学生坦然面对失恋的问题,摆正心态,引导大学生正确看待失恋,将失恋看做人生经历,提高心理承受能力和自信心,使自己的心理变得更加强大,不至于受失恋影响而造成沉重的心理打击。

5 启示与反思

5.1 提前预防好处多

但凡恋爱就会有失恋的可能,站在辅导员工作的角度来说,一方面要引导学生正确看待恋爱这一现象以及做好接受失恋的心理准备,另一方面要有意的甄别与筛查出那些有可能受失恋影响形成心理危机的学生。具体来说,可多与班级学生“聊聊八卦”,从而掌握学生的恋爱情况,综合对学生既往情况的了解对其可能发生失恋心理危机的可能性进行预估,从而在心理危机发生时早做判断。

5.2 及时发现是关键

失恋心理危机发生时,如果不能及时发现就会产生更为严重的心理问题。因此,及时发现是干预学生心理危机的关键。在学生工作过程中,要建立信息情报员制度,确立班级和寝室中得力、可靠的学生信息情报员,一旦有学生发生心理危机事件能够第一时间了解情况,及时干预,不至产生更严重的问题行为。

5.3 社会支持莫忽视

不论是对有潜在失恋心理危机隐患或者是已经产生失恋心理危机的学生,都表现出一定的缺乏社会支持系统的现象。对于在校大学生来说,除了父母家人以外,朋友是较为重要的社会支持力量,因此要鼓励失恋的学生多参加有人际交际可能的活动中,如社团、表演、比赛等,丰富和完善社会支持系统,降低失恋心理危机风险。

参考文献:

- [1] 毕红艳, 赵倩. 积极心理健康教育[M]. 郑州: 河南科学技术出版社, 2017.8
- [2] 罗晓路, 夏翠翠. 大学生常见心理行为问题案例集(辅导员版)[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2018.10
- [3] 夏可灿. 大学生失恋个案分析与干预[J]. 轻工科技. Vol.36, No.5, 2020
- [4] 胡中秀, 刘凤林. 大学生的失恋心理危机及其对策研究[J]. 产业与科技论坛 2020(19) 13
- [5] 刘斌, 张玉妹. 大学生失恋心理危机预警机制构建[J]. 教育探索
- [6] 潘冬香. 大学生的失恋心理辅导[J]. 交通高教研究 2004年第4期

作者简介:

姓名: 刘莹, 性别: 女, 出生年月: 1993年3月, 民族: 汉族, 籍贯: 山东省掖县, 职称: 助教, 学位: 硕士研究生, 研究方向: 大学生心理健康教育, 学校: 黑龙江工业学院, 省市: 黑龙江省鸡西市鸡冠区。