

浅谈当代大学生心理问题现状、成因及应对建议

谢 亮

(广州新华学院, 广东 广州 510665)

摘要: 随着经济发展和社会进步,大学生心理健康问题已成为大学校园安全稳定的其中一项重要工作,在目前各种社会文化的影响下,大学生的心理健康问题日渐显露出来,据网络新闻报道,全国各高校因大学生心理问题出现的突发事件频频发生,深挖其因,却发现是当代大学生普遍存在的心理问题导致,文章就当代大学生心理问题现状、成因及应对建议进行阐述,旨在寻求解决大学生心理问题得预防教育方式方法,构建大学生心理危机干预机制,以有效地防控因心理问题发生的突发事件。

关键词: 当代大学生; 心理健康; 心理问题; 突发事件; 现状; 成因; 应对建议

新时代下信息化发展迅速,社会环境发生了巨大的变化,当代大学生足不出户就可获取海量信息,虽然这给大学生群体带来了极大的便利,但也对大学生的思想观念有着巨大的影响。大学生们可能会在面对社交、情感、学业压力、就业压力等情况时产生心理问题。结合近几年全国各个高校发生的大学生校园事件,我们发现这对大学生本人、家长和学校甚至社会都是一个重要的警示,我们大学生群体的心理健康问题必须得到高度重视,从学生本人自我调节、家庭教育和关心、学校的心理健康宣传教育和干预、社会对大学生群体的支持与理解等方面去全面构建大学生心理健康体系。大学生心理问题的产生原因很复杂,有主观、客观方面的原因,也有个人和家庭、学校的原因,我们应该深挖大学生心理问题背后的原因,汇总分类,并针对不同类型的心理问题进行心理预防和教育,防微杜渐,把危机扼杀在萌芽状态。

一、当代大学生心理问题现状

(一) 由于大学生年龄正是处于生理发育基本完成而心理却还在转变的阶段,一进入大学,面对跟中学阶段不同的环境、人员、老师等,思想活跃而又无所适从,同时大学生易于情绪化,不够自律,社交恐惧,难以承受困难与挫折,而且大学生一只脚已经踏入社会,在理想和现实矛盾之间不知如何平衡,最终心理健康就会受到严重的影响。

(二) 当代大学生高中时只用专心读书,全身心投入学习即可,家长过分保护和溺爱,学校方面基本上也是为了高考题目而专攻试题,这种现实条件下的应试教育使得这些学生心理比较脆弱,缺乏社交,挫折承受力较低,而进入大学以后,在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面遇到挫折就会让大学生们难以承受,慢慢导致出现心理疾病。再加上现在社会发展迅速,人心浮躁,生活节奏加快,欲望不断增大,容易使大学生产生了无所适从的焦虑感,这种生理因素、心理因素、社会因素交织在一起,极易造成大学生心理发展中的失衡状态。

三、当代大学生心理问题的主要原因

(一) 主观方面

1. 难以适应大学生活。由于国家政策的原因,现在进入大学的“90后”和“00后”绝大部分是独生子女,从小受到家庭的宠爱,导致这些学生存在精神上渴望独立而生活上却又依赖父母的心理,相对于之前有兄弟姐妹的年代,现在的大学生个性张扬,但在面对陌生人或者需要当众说话时却又沉默寡言,同时,也存在思想上趋于成熟,但在真正处理问题时又容易意气用事,做事情有冲劲,但因考虑不周全而容易犯错。在这种情况下,他们从高中生刚刚转变为大学生,就容易显得不太适应大学的生活、工作、学习和交际,使得他们感到痛苦迷茫无奈,如果在大一第一学期还找不到适应节奏和学习生活方向,就会产生各种不良的情绪,相对应就会出现各种心理问题。

2. 人际关系比高中时较复杂。高中之前,都是同个地方的同学,学习都是集中在一个班,熟悉的同学和老师面孔,相似的习俗和语言,但进入大学以后,各种大小班,座位也不固定,选修课时一个课室可达到几百人,周围的人来自五湖四海,素昧平生,语言、习俗各不相同,这样子的环境一下子让大学生难以适应,而良好的人际关系是学生成长与社会化过程中的重要组成部分,也是保持良好心理状态的必备条件。大学相比于高中人际关系复杂,容易使得大学生在人际交往中受挫,而且还有相当一部分大学生缺乏人际交往经验,缺乏表现自己的勇气,缺少与他人交往的能力,易受到认知因素、情感因素和人格因素的影响,目前在大学中常见的大学生人际交往的问题有自我中心、不敢交往、小圈子交往、念旧情结果等,这在一定程度上造成了大学生心理问题。

3. 情感因素。青春期的大学生,受生理因素影响,对异性较为向往,暗恋或者谈恋爱的情况是大多数大学生都会做的事情,但由于心理又不太成熟,还未能深刻理解情感,往往无法正确处理这些情感,产生一些消极情绪,这些情绪如果得不到释放,轻则影响日常生活和学业,重则引起心理性疾病。

4. 个人身体、心理因素。有些大学生性格过于内向、孤僻、不会沟通排解;有的学生有身体疾病,疾病导致学生身体和心理承受漫长的煎熬,久而久之导致心理问题出现;有些学生自身患有比较严重的心理疾病,存在抑郁症、恐怖症、强迫症、癔症、焦虑症、精神分裂症、情感性精神病等疾病;少部分学生由于周围环境中的人出现个体危机而影响自己的心理,产生焦虑、恐慌、烦躁等情绪。

(二) 客观原因

1. 家庭因素。家庭因素可以分为两个方面,一是家庭经济困难的学生,在面对高昂的学费时,家庭经济困难的学生就会因为学费而发愁,自尊心强的学生就容易产生自卑心理,容易变得消沉、不合群,同时如果申请了助学金,还担心被其他同学知道,从而影响心理健康;二是家庭发生重大变故,比如父母离婚,无人看管自己,把自己交给叔叔或者阿姨看管的学生,又如父母双亲有一个不幸离世的学生,又或者家庭存在各种问题得学生等等,这些学生在心理上受到严重的创伤,而且这种情况还不能跟同学们倾诉,埋藏心底,容易产生心理问题。

2. 学习困难因素。大学生活与中学生活差异比较大,学习任务、方法与中学有很大不同,大学学习专业知识,学习难度提高了,同时学习环境更加自由,教师不再对学生进行约束和监督,这就要求掌握较强的自学能力,独立自主地解决问题。不少学生由于不法适应中小学的变化而产生焦虑,有些高考成绩好的,进了大学成绩下降,找不到学习方法,这种环境的变化和学习方式、任务的变化给大学生带来了一定的心理负担,从而产生心理问题。同时,大学学习需要学习动机,要有所兴趣,如果对自己专业不感兴趣,学的会很累,也没有明确的学习方向,无求知欲而厌倦学习,甚至逃避学习;而有的学习动机过强,对学业期望过高,渴望有好成绩好就业,害怕失败,给自己产生较大的心理压力。

3. 就业困难因素。随着经济发展和社会进步,就业形势不断变化,而且也越来越复杂,目前大学毕业找工作确实存在现实困难,在大学生择业过程中受挫会使他们感到焦虑,加之现在大学生众多,竞争十分激烈,如果他们在就业中缺乏职业生涯规划,不清楚自己应该怎么发展,适合做哪些工作,那么就业就更加困难,很容易陷入心理误区,出现过度焦虑心理、自卑畏怯心理、急功近利心理等心理问题。

四、当代大学生心理问题的应对建议

(一) 建立健全高校心理危机识别及干预机制

对大学生的心理健康问题应该坚持预防性和发展性、普遍性和特殊性相结合的原则,有效做到早期发现、及时防范、有效干预,及时排查消除危机隐患,防止学生因严重心理障碍引发恶性事件

的发生;通过定期开展心理排查消除危机隐患工作,由各院系领导、辅导员、班主任、心理委员、班团干部、宿舍长等通过观察、调查、访谈等方式,深入了解学生的情况,筛选出可能存在心理危机的学生,对症下药,定向沟通,科学疏导,及时化解,逐步形成一套健全的心理危机识别及干预机制,防患于未然,同时对筛选出来的学生加强日常管理,做好记录,建立心理档案,常态化引导治疗,确保大学生心理健康发展。

(二) 建立高校心理咨询室,配齐配足心理专业老师

目前各高校基本上都有建立心理健康咨询室,咨询室的装饰按照规范进行设计,并备足心理咨询必要的器材和活动道具,并且配备了专业的具有心理咨询师证心理老师。咨询室主要功能是给心理有问题的学生提供心理咨询与辅导,并进行心理帮扶,必要时可以为专业机构治疗提供前期数据,这是一种在前期发现心理问题很有效的疏导和化解方式。

(三) 注重大一新生心理普查,及时建立新生心理健康档案

进行大一新生心理健康普查行动,可以有效了解和掌握新入校学生心理健康状况,一般各高校都会通过“心理测评”系统进行,每个新生通过自己的学号和设置的密码进行测评系统,测试结果也会严格遵守保密原则,这样测评的结果可以直接存入新生心理健康档案,通过测评筛选出来有心理问题的学生,可以通过面谈进行进一步分析诊断,进而细化不同程度的学生情况,对症下药,制定教育疏导的解决方案,做到心理问题早发现早干预,使学校可以在开学初掌握新生心理情况,及时让他们得到心理健康指导,使他们在大学生活中得到健康成长具有重要意义。

(四) 充分发挥心理委员的作用

作为天天跟同学一起上课、吃饭、生活的心理委员,要充分发挥他们的作用,定期开展心理委员应对心理有问题同学的处理规范的培训,教会他们如何观察同学们的心理变化,并及时报告辅导员,同时,当出现因心理问题发生的突发事件时,教会心理委员怎么引导学生舆论,提供同学们的朋辈疏导,对发现和解决初期心理危机有积极意义。

综上所述,大学生心理现状错综复杂,成因也各有不同,在面对大学生心理健康问题时,我们始终要秉持一个原则:预防为主,疏导和治疗为辅。但我们深入挖掘大学生心理问题的现状和成因之后,对症下药,及时疏导,及早避免因小事产生更严重的心理问题,通过一系列的制度机制和措施,保证大学生的身心健康发展,帮助大学生顺利平安度过美好的大学时光。

参考文献:

- [1] 朱蒙玲. 浅谈新形势下大学生的心理压力及应对策略 [J]. 西部皮革, 2016 (3).