

大学生负性情绪现状研究

许明超

(长江大学工程技术学院学生工作处 湖北 荆州 434020)

【摘要】对于学校而言,因为学习环境的特殊性、以及学习压力等因素的影响,导致许多学校的学生普遍存在较高的心理压力甚至是心理障碍。这一现象会导致学生成长受阻,违背教育初衷。对此,本文简要分析大学生负性情绪现状,希望能提供有价值的参考。

【关键词】大学生; 负性情绪; 现状

【中图分类号】G444 **【文献标识码】**A

0 引言

情绪是人和动物均有的一种极其复杂的心理活动,是人们对客观事件的态度体验和相应的行为反应,它主要由独特的主观体验、外部表现和生理唤醒三个部分构成。负性情绪的也称消极情绪,是反映个体主观上的紧张与不快乐,其纬度属于一般性的情绪,其中涵盖了许多令人厌恶的情绪,例如愤怒、羞耻、厌恶、内疚与害怕等^[1]。在校大学生处于向成年期过渡的特殊时期,从父母宠爱到需要独立自主处理个人事务,独立面对来自生活、学业、人际关系等方方面面的压力,极易产生负性情绪,引发心理问题和障碍。因此,分析大学生面临的负性情绪状况,引导大学生进行有效的心理教育和护理,确保身心健康,具有十分重要的意义。

1 大学生负性情绪的特点

大学年龄段是一个人一生中非常重要的发展阶段,是一个成熟的世界观、人生观以及价值观逐渐形成与稳定的关键性时期。处于这一特殊时期的大学生,情绪极易波动,变幻无常,甚至不定时的出现过激的情绪,存在或许激情不理智的行为,具体表现有:

1.1 冲动性与压抑性并存

大学生情绪控制能力尚不完善,情绪极易随着外界的影响而变化,常用非常极端的方式表现出情绪的好坏,行为往往表现出冲动性的特点。比如在人际交往中,往往以为一句玩笑话而引发恶性争吵,继而将巨大的心理能量在一瞬间适当,这对身心健康以及人际交往都将产生非常不利的影响。并且,大学生的抗压耐力不够,在承受过大压力后,容易出现负面的情绪,常常满腹牢骚、怨天尤人,叹命运只不公,愤世间之不平,极易采取消极遁世,冷漠待人,甚至产生绝望的心理^[2]。

1.2 简单性与复杂性并存

大学生处于身心发展期,他们“血气未定”、“血气方刚”,表现为简单性和复杂性并存。与成年人相比较,大学生的情绪时长表现出简单的一面,表面化、直白化,比如因辅导员的一句表扬而激动不已,喜形于色。反复无常、变化多端是大学生情绪变化的特点,他们情绪的变化不受时间、空间以及维度的限制,常常从一个极端跨越到另一个极端。他们情绪的变化甚至叫他们自己都觉得奇怪,找不出具体的原因,情绪变化或许诡异和多端。

1.3 相关性与伴生性并存

负性情绪问题其存在的方式并不是单一的,通常是与其他情绪相伴存在的。例如自卑情绪,通常与抱怨情绪交织出现。这是由于喜欢抱怨的人,通常都是极致追求完美的人,但是现实生活是非常残酷的,甚至丑陋不堪的,如果理想无法实现,抱怨的情绪就会产生,进而出现自卑的情绪。再例如嫉妒情绪,通常与恐惧、怨恨、羞愧、怨恨以及痛苦等情绪依存出现。

2 大学生负性情绪的来源

2.1 教育改革竞争压力

目前初、高中生仍然是以独生子女为主,父母对于孩子的期望值比较高,尤其是对即将毕业的大学生而言,就业的压力以及父母的高要求,都导致学生学习压力较大,学生容易形成负面情绪,影响到日常的学习和思想情绪。

2.2 心里期望值过高造成的落差

目前有许多学生在学习过程中会非常努力,但是在努力之后仍然无法获得好成绩的同时,便会形成比较大的心理压力以及严重的负性情绪,理想与现实的差距会导致学生形成严重的心理压力,最终失去对学习的兴趣、信心。另外,市场竞争与学生的期望形成较大的落差,很多学生的自信心受到重创,面对这些问题没有做好足够的心理准备^[3]。

2.3 人际关系紧张的压力

人际关系是大学生生活重要的一部分,可是有些学生在处理人际关系能力不足,经常与其他同学出现冲突矛盾,造成了关系的紧张,从而产生了心理压力。这种压力的产生也并不是绝对的,也视个人心理素质和承担能力而定。

3 大学生负性情绪调节策略

在大学教育阶段,针对学生个性化特征提供人文关怀和心理健康指导非常重要,树立正确的价值观和心态,强化心理素质,促进学生的社会承担责任,激发学习的生活、学习以及工作积极性。

3.1 全面了解悦纳自己

每个大学生在完成专业学习的同时,要学会静下心来重新审视自己,站在自己的角度、朋友的角度、老师的角度、家人的角度全面认识自己,了解自己的兴趣、爱好、能力、气质、性格,并能够根据自己的兴趣、爱好,给自己一个合理的人生规划。

3.2 丰富人文关怀方式

在活动开展上进行创新,充分发挥教育的职能,通过宣传栏、会议、网站等方式搭建沟通渠道和桥梁,坚持人性化原则,使学生合理诉求有人听、有人管。其次是做好职业引导,促使他们放平心态,正确的面对就业。

3.3 借助心理疏导力量

要适时开展学生心理活动,不能在出现问题之后才寻求解决的办法,并对一些容易引起负面情绪的学生提前进行心理指导。其次,合理的绩效考核也是激发学生的一种重要手段,对学生取得的成就必须得以肯定和奖励,激发学生学习的积极性。

4 结语

综上所述,随着经济不断发展和社会的进步,人们的生活节奏越来越快,大学生承受的压力也越来越大,容易产生负性情绪。尤其在近几年来,学生负性情绪导致的恶性事件不断出现,造成严重的后果。所以加强学校学生的负性情绪干预势在必行,给予学生心理上的关怀和开导,引导其健康积极的生活态度,从容面对各种难题。

参考文献:

- [1] 廖友国. 负性情绪相关影响因素研究述评 [J]. 中小学心理健康教育, 2009 (20): 4-7.
- [2] 张 昱. 浅析当代大学生负性情绪特点及自我调节策略 [J]. 社会心理科学, 2009, 24 (06): 104-106.
- [3] 胡 月, 黄 海, 张雨晴, et al. 大学生手机依赖与认知失败的关系: 负性情绪的中介作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2017 (06): 98-102.

基金项目:

2018年湖北省教育科学规划一般课题《团体心理辅导对大学生负性情绪的干预研究》(2018GB097)