

浅析高校学生心理问题的防御机制 ——以吉林师范大学为例

丁凯

(吉林师范大学 四平 136000)

摘要: 当今社会,象牙塔里的学子们所面临的压力和挫折日益增多,所以心理防御机制的作用显现出来。对高校学生心理防御机制的研究也越来越重要。心理防御机制最早是由弗洛伊德提出的,在我们所学习的理论中,最常见的种类:比如压抑、否定等等。对它的起源发展及其他一些分类,包括安娜弗洛伊德后来补充的都不甚了解。所以本文就来探讨心理防御机制发展及现阶段理论的问题,在高校学生应用方面的发展问题,通过探索和研究,使学生拥有更积极的工作态度。

关键词: 高校学生; 心理防御; 应用研究

Analysis on the defensive mechanism of college students' psychological problems

-- A case study of Jilin Normal University

Ding Kai

(Siping, Jilin Normal University 136000)

Abstract: In today's society, students in the ivory tower face increasing pressure and frustration, so the role of psychological defense mechanism appears. The research on the psychological defense mechanism of college students is becoming more and more important. Psychological defense mechanisms were first proposed by Freud, and in all the theories we've studied, the most common kinds: repression, denial, and so on. Its origin and development and some other categories, including those later added by Anna Freud, are poorly understood. So this paper discusses the development of psychological defense mechanism and the current theoretical problems, in the application of college students in the development of problems, through exploration and research, so that students have a more positive attitude to work.

Key words: college students; Psychological defense; Application research on

当今世界是一个飞速发展的世界。无论是政治、经济、文化都在飞速的向前发展。而随着这些发展带来的则是人们所需要面临的越来越多的压力和困境。现在人们所面临的是来自四面八方的压力,包括学习、工作、生活等。有些人就因为不堪重负而选择自杀,其中不乏高校学生,以极端的手段来逃避这些压力和困难。

心理防御机制是由弗洛伊德提出的一种自我保护和调节,通过自我调节,可以摆脱烦恼和焦虑等不良情绪。但心理防御机制也有积极和消极两个方面。积极的方面在于它能使个体在面临挫折后所产生的不良情绪减轻或使之消失。但是所使用的某种防御机制是不正确的话,那么消极意义就会随之产生^[1]。我们可以通过对心理防御机制的研究,使其更好地发挥积极作用,使人们在面临挫折时可以有更好的使用升华、心力内投等积极的防御机制,而不是自我控制、压抑的消极心理机制。

一、理论研究

心理防御机制有两个共同点。第一,它是人们在遭遇冲突时无意识采用的,属于潜意识范畴;第二,他们往往否定、扭曲事实,与现实相脱离。Freud的心理防御机制理论比较笼统分散。她之所以如此重视自我防御的研究,是因为她认为自我可以指导并且约束本我的发展,自我不受本我的控制,她更看重自我的作用,但是她的研究终究还是在Freud的潜意识的范围内,这也就约束了研究的局限

性。

随后的心理学家们在Freud父女理论研究的基础上,又对心理防御机制进行了更加深入的探索,通过一系列的调查研究,对防御机制有了不同方面的研究,对前人的理论进行了修正和创新。在其中特别具有代表性的观点是Valliant的研究,他1971年提出的防御机制可分为四个方面:(1)自恋性防御机制;(2)不成熟防御机制;(3)神经症性防御机制;(4)成熟防御机制等五种心理防御机制,在这些分类之中,前两种分类是属于比较不健康的、消极的防御机制,一般来说这两种使用的一般是有心理疾病的人和心理尚不成熟的学生等。第三种较中性。如果利用好了就会有利于心理健康,反之会产生相反的效果。第四种是心理上比较成熟的人使用较多。随后在1986年,Valliant又通过后续的研究,提出了防御机制的三级分法:成熟型、中间型和不成熟型。和以前的分级相比,他取消了自恋性防御机制,但是差异不大,他认为这种机制是有不正常心理的人使用的,而他所研究的是正常人。这样的三级防御机制的理论研究就已经超出了A. Freud的观点。相比较Freud的分类,他们的就更加的详细,更加全面。

二、应用研究

随着现代人心理冲突的不断升级,精神疾病也在无时无刻不威胁着我们。当今社会中精神疾病的发病率在不断上升,社会中对于

心理咨询师的需要也越来越多,而高校学生心理问题也是值得关注的。当我们出现精神疾病时,也就代表着我们心理防御机制出现了问题,有可能是我们的防御已经抵挡不住矛盾冲突,也有可能是心理机制运用的不好或错误,导致心理冲突只得到暂时的解决,随着时间的推移其所引发的问题会暴露出来,一发不可收拾。所以高校学生更应当注重心理防御机制的研究和应用,使其在教学或管理中为学生传播正能量。重视大学新生入学适应教育。大学新生入学后,伴随着生活环境、学习模式、理想目标、人际关系等方面的一系列变化,必然面临着一个逐渐适应的过程。能否顺利度过这个适应期,对其大学生活及以后的职业生涯都将产生较大影响。

(一) 与心理健康的关系

现在人们也越来越重视防御机制在心理健康中所扮演的角色,此类问题在高校中也被广泛关注。心理防御机制的发展和个体的心理健康有很大联系,二者之间存在一个正相关,一方上升,另一方也增加。积极的心理防御机制有助于我们预防紧张、焦虑、烦躁、恐怖、嫉恨、失望等消极情绪的伤害,有利于我们保持认知的平衡、情绪的平衡及人格的平衡,在个体不能有效地控制情绪时将焦虑和矛盾冲突伤害减到最低程度。

分离和认知扭曲有着普遍的适应性,而我们所说的心理健康也是通过分离和认知扭曲可以做的更好。我们之所以心理不健康,是因为我们的防御机制做的不到位,而我们必须将不良情绪摆脱以及用一种积极的心态来思考问题才能维持心理健康。在日常的教学和学习过程中,怎样摆脱和利用好心理防御机制是我们研究的重要课题。我们要多多参加有意义的活动,或者发展一些除工作以外的其他兴趣爱好,这对于我们的情绪想法从消极关注转向积极关注是极有帮助的。

在治疗心理疾病的众多方法中,有一种方法叫做合理情绪疗法。这个方法是通过改变我们的认知,使我们产生积极的情绪,从而使心理恢复正常。这种方法其实也是通过改变我们的心理防御机制,让我们懂得用成熟的防御机制来正确对待焦虑对我们产生的影响,维持积极的认知,保持人格的平衡。重视心理健康教育课程设置和专题讲座的开设,做好心理健康知识的普及教育。

(二) 各学派在不同方向的应用研究

随着对心理防御机制应用研究的不断深入,其在不同的心理领域中也有不同方面的研究。在高校教育发展的过程中人格心理学、教育心理学等都有不同程度的发展。

人格心理学方面,对我校近千名学生的就业满意度和生活幸福指数进行随机抽样调查,结果显示,心理防御机制的形成和发展与其人格的发展有很大的联系。乐观的人格会使人产生积极性的防御机制;相反的,颓废的人格会产生消极性的防御机制,它们两者之间相互影响^[6]。

教育心理学方面,对高校学生防御机制研究越来越多。高校学生的心理防御机制总体上是越来越成熟。对成熟心理机制的使用频率不断增加。这是因为,随着他们年龄的增长以及知识的增多,其人生观、价值观不断地成熟,心理也在不断地成熟。给学生提供经常、及时、有效的心理健康指导,通过面谈、电话、网络等形式进行咨询,引导学生走出在学习、生活或成长过程中遇到的烦恼和心

理困惑。

三、发展方向

目前,对某一领域或行业心理防御机制研究越来越多,而其发展方向主要有以下几个:

首先,在防御层次的研究上还存在不足,对高校学生心理方面的研究还有很大的上升空间,去创新并丰富防御机制理论,使理论研究具有更加的普遍性。心理健康教育工作开展的效果如何,队伍建设也非常重要。

其次,虽然现在对于防御机制的应用方面的研究增多,但是远远不够。目前国内涉及到心理精神疾病等方面研究的文献报告还是比较少。并且研究的范围也很有限。目前防御机制的研究对于学生比较多,针对高校学生的研究比较少,有一定的局限性。在人类发展的过程中,每一个发展阶段都是非常重要的,对于防御机制的研究应该延伸到不同的发展阶段,了解在各个发展阶段的人的防御机制的应用和作用。还要注意研究的本土化,提高防御机制研究的社会效度,不断地创新理论,使之有助于社会各个方面的发展。无论是教育、文化、经济等方面,都要涉及到,实现研究的全面化。

再次,开展丰富多彩的校园文化活动,营造健康高雅的校园文化氛围。根据学生特点,开展内容丰富、形式多样的校园文化活动,为学生增进交往、接触社会、锻炼能力提供更多的机会和平台,以促进他们个性心理的发展。学校利用广播、电视、网络、校报、橱窗等媒体进行多渠道、多形式的宣传,普及心理健康知识。

通过以上综述,我相信大家对于防御机制的了解也多了些。在心里不成熟时期,我们只会运用压抑、否定等机制,但随着我们年龄的增长,对于成熟机制的使用也在不断增加。只有使用积极成熟的心理防御机制才能使我们心理健康,防止精神疾病的产生。不要小看它在我们生活中的作用,一旦它出现了问题,随之而来的将是各种心理问题。现在的人们对于心理疾病还不是很在意,但是,我要说的是它是一颗定时炸弹,不知道什么时候会爆炸,所以,请重视心理防御机制的作用,重视心理健康,用合适的防御机制方式调节情绪,形成积极的人生态度。

参考文献:

- [1]李长庚,李泉,周小露.心理防御机制研究的现状与展望[J].井冈山学院学报(哲学社会科学),2009,30(3):122-125.
 - [2]李力红,张晓磊.大学生心理防御机制特点研究[J].宁波大学学报(教育科学版),1999,21(5):9-14.
 - [3]刘运合,杨伊生.心理防御机制的研究综述[J].内蒙古大学学报,2008,37(1):99-92.
 - [4]张慧敏.走出阴霾重见阳光——例由丧亲之痛引起引起抑郁症状的辅导员工作案例[J].才智,2015(12).
 - [5]高云峰.由大学生心理咨询主要问题分类谈高校学生心理健康教育[J].赤峰学院学报(自然科学版),2014,23:84-85.
- 作者简介:丁凯,男,(1983.11-),硕士,吉林松原人,讲师,主要从事人事和社会保障工作。
- 基金项目:四平市哲学社会科学规划基金项目:构建四平市大学生毕业生返乡就业良性循环模式研究,SPSK22063。