

浅析新时代大学团员青年心理问题与应对策略

张滢丹

(重庆三峡职业学院)

摘要: 团员青年是新时代最重要、最活跃的群体,但因环境、生活、情感、学业、就业、梦想不适应、不如意等多重交织,承担着多重压力,导致心理困扰、心理障碍甚至精神分裂等心理问题多发高发,已经成为新的常态。作为承担日常教育管理的老师必须勇于面对现实,从更深层次了解和分析其成因,探寻应对之策略,才能更好地破解学生教育管理中这一难点,从根本上改变大学生心理健康告急的现状。

关键词: 团员青年;心理问题;现状;成因;对策

当今大学生的人生观、价值观尚未最后形成,心理尚未完全成熟,在快速发展、复杂多变的社会环境中出现心理失衡,产生心理困惑,进而发展成严重的心理障碍和心理疾病的案例日益增多,这给教育工作者提出了严峻挑战。因此,在新时代、新目标、新任务和新要求中,进一步研究和探讨大学生团员青年心理问题及应对策略,不仅是职能所在,更是当务之急。

一、新时代大学团员青年心理问题现状

(一) 大学团员青年心理问题现状

以重庆三峡职业学院人工智能学院为例:大一新生进校,学校便有一次针对大一新生进行的心理测评。根据近几年对我院团员青年心理测评的结果分析得出,有心理问题的学生占我院新生团员总数近40%,且有逐年上升的趋势。其中,单亲家庭的学生、家庭有巨大变故的学生占大多数。而在测出有心理问题的学生中,平均45个人当中就有近5名学生有自杀倾向或曾经有过自杀行为。除此之外,都是一般心理问题,其中生理疾病原因占5.6%,人际关系占27.8%,恋爱问题占22%,学业压力占了33.3%。

(二) 大学团员青年心理问题表现

根据学院对每年学生心理测评的结果分析和学生现实问题显现,学生中比较常见的心理问题主要有以下几种:

1、心理困扰。通常是由于对大学生生活不适应,对自己本专业的不喜欢,学习竞争压力过大等原因导致,属于心理问题中最为普遍,最轻微的现象。

2、心理障碍。心理障碍主要是源于早年的心理创伤,或前期患有心理困扰,对于大学生心理障碍主要有以下3种类型比较常见:

(1) 焦虑症。焦虑症的主要表现是无明确客观事物的焦虑紧张担心,总觉得有什么事情压得自己喘不过来气。

(2) 抑郁症。抑郁症以情绪低落,闷闷不乐为主要特征。如果控制不当,严重时会出现反复自杀的念头。

(3) 强迫症。一种是过分追求完美,不能承受任何一种失败。另一种是当做一件事情很痛苦的时候,往往会寄托于另外的事情来避免这种痛苦。这就是我们常常可以见到的,有的学生宁愿整天呆在寝室里玩游戏,也不愿意去上课的一种表象。

3、精神病。精神病属于心理问题中最为严重的一种心理疾病。最常见的就是精神分裂症,主要表现为恐惧焦虑、幻听幻觉等等。

二、新时代大学团员青年心理问题成因分析

(一) 学习不适应形成压力

对于自主学习、独立生活可能一时无法适应,遇到问题就手足无措。此外,也有学生在当初考大学、选专业是迫于家庭压力和父母主导,导致这些学生对专业不感兴趣。

(二) 环境不适应产生孤僻

对于刚刚进入大学的学生,远离家乡,面对陌生环境,竟不知所措。所有这些,都会渐渐导致学生在大学生活中产生心理问题。

(三) 多种落差扭曲了心态

大学生人人都心存美好梦想与愿望,但往往出现不尽人意,甚至事与愿违。比如评优表彰名落孙山导致心态失衡、感情受挫走不出象牙塔等等。此外,大学生的自由任性、与规矩意识形成对撞,自我中心与团队要求形成对撞,高期望值与能力不足形成对撞,在这种落差和对撞中滋生起不健康的心理问题。

(四) 自身特定因素形成阴影

比如早年有某些心理阴影,幼小心灵受过创伤,单亲家庭或家中有重大变故,这类学生患心理问题的几率比正常的同学要高出很多。

(五) 迷恋网络导致难以察觉的心理问题

由于网络特有的隐秘性和虚拟性,某些时候网络也会成为诱发心理问题的“恶之花”。一些学生对网络产生了一种依赖性,有的迷恋网络甚至形成了网络成瘾综合症。同时,取悦于网络虚拟世界,始终觉得现实没有网络世界好,形成了厌恶心态。

三、新时代大学团员青年心理问题应对策略

(一) 细观察,早介入

如果学生一旦出现心理问题,必然会在某些细节和小事中显现出来。比如一个平常很乐观开朗的学生,突然变得低沉或少言寡语,或者突然间出现无故持续性旷课等。这些往往可能存在心理困扰,需要及时释放、解脱。这就需要辅导员随时密切关注,提前介入,帮助学生查找问题,引导好情绪管控。

(二) 多倾听,再劝说

有心理问题的学生大多是心中藏有故事的人。要他们把这个故事拿出来分享,首先需要的是关心,一个尊重。所以,当我们与有心理问题的学生交谈时,就要注意交谈的方法,就要多倾听,而不能简单地、直截了当地教育、劝说。只有当学生真正从内心上接受了你,我们再晓之以理,动之以情,才能增强劝说、引导效果。

(三) 察倾向,重干预

心理问题一旦没有得到及时管控,就可能引发严重后果。大学生滋生自杀的想法并不一定是突然产生的,往往要经历一个过程,显现一定预兆。所以,我们在对待心理问题严重的学生时,必须要动员隐秘力量全面关注,全程关注,采取情感干预、激励干预等组合措施,才能收到更好的干预效果。

(四) 建立支持系统

学校应建立心理问题筛查、干预、跟踪、控制一体化机制。同时,成立心理协会、爱心小组、俱乐部、心灵热线,通过整合这些业余心理咨询平台、学校心理咨询机构和专业医疗机构,构建起大学生心理危机干预立体支持系统。

(五) 建立家校联动

当我们发现学生有严重心理问题时,首先要建立预案,落实“一对一”措施。在采取多种渠道干预的同时,应及时向领导汇报求得支持,向学校心理工作机构报告取得帮助,向学生父母反馈安排治疗。只有通过家校联动,解决学生心理问题才能事半功倍,才能真正做到防范于未然,真正做到尽职尽责。

参考文献:

- [1]段元梅.当代我国大学生心理问题的表现,成因及预防.
- [2]李阳樾.大学生心理健康问题及教育对策研究.
- [3]张心琦.当代大学生心理健康教育存在的问题及对策研究.
- [4]廖秋梅.大学生心理健康状况及教育对策研究.
- [5]田彩欣.浅析当代大学生心理问题及心理健康的实现.
- [6]陈新星.高校辅导员开展大学生心理健康教育研究.