

00后大学生心理危机预防与干预初探

——临危不乱 重在预防

◆牟 洁

(云南师范大学商学院 650000)

摘要:中国00后大学生已经开始步入高校的舞台,但心理问题的高筛查率和危机事件的高发,引起了对这一群体的心理特点的研究和分析,并希望通过探究树立00后科学的预防生命危机和心理危机的理念,掌握一些应对生命危机的方法,智慧的化解危机,临危不乱,重在预防,共同维护生命的安全。

关键词:00后大学生;心理危机预防与干预

伴随着第一波00后走进大学校园,校园中多了一些鲜活、热情、充满着文艺色彩和个性张扬的大一新生,我们称他们为“00后”本文中的00后主要指2000年1月1日00时00分至2009年12月31日23时59分出生的新一代中国公民。而就是这一代新生,在开学伊始的“大学生心理健康水平”测试中就给我们来了个下马威,他们的心理问题筛查率都明显高于以往四届同学,而且很多同学在抑郁和妄想量表中表现出异常。究竟是什么原因造成了他们如此高的心理问题筛查率呢?

一、00后大学生心理特点

1.思维活跃,自信且敢于创新。00后出生于中国经济高速发展时期,互联网普及,获取资讯便捷,他们知识面广、眼界开阔、思想活跃、创造欲强、求新求变,不安于现状,00后的父母大多是70后,他们文化水平相对较高,对教育更加关注,注重孩子的全面发展,尤其重视在个性品质方面对孩子的引导;加上大部分00后从一出生就拥有较好的生活条件,物质需求能得到较多满足,精神需求方面也有更好发展空间,优越的生活条件和良好的教育环境,让00后学生更加自信、乐观,更富有创新意识和冒险精神。

2.个性化突出,自我意识强。在社会变革发展与家庭教育的共同作用下,00后表现出明显的个性化,他们乐于展现自我,突出个性。步入大学后,个性得以张扬,言行有强烈个人色彩,他们热爱艺术,希望自由。00后很多都是“421”家庭结构,导致他们容易形成以自我为中心、过分强调自我个性和自我体验。

3.深受新媒体影响,孤独抑郁情绪加剧。00后是伴随着新媒体长大的一代,从思想行为、价值观念到日常生活都带有互联网时代的特征。他们喜欢在网络空间表达喜怒哀乐和独特个性,喜欢使用虚拟媒介作为交际工具,新媒体的隐匿特点使得00后的思维和表达更为直接。加上父母因职业需要陪伴其成长的时间较少,00后的烦恼压力少人可倾诉,为此他们易于无助和孤独,随之产生抑郁情绪,存在明显的孤独感。

4.竞争意识强烈,精神压力大。00后成长于社会竞争加剧的时代,从小就被灌输以竞争意识,有着强烈的求知欲和对成功的渴求,因此,对于外界认同的追求更为强烈,精神压力大。这种压力来自社会、家庭对于他们的期许,也来自其过高的自我定位。物质生活条件的极大改善与生存带来的精神压力形成越来越明显的反差,他们要承受的理想与现实落差的煎熬也倍增。

5.人际关系不良,包容接纳度较低。00后大学生出生的家庭条件较好,大多都是独生子女家庭,唯我独尊,缺乏与同龄人生活的经验和经历,而且独立思想和独立行动力较强,使得他们很难与各种人生活学习在一起,他们在宿舍中出现很多矛盾和冲突,对他人的生活习惯等包容接纳度很低。

二、心理危机与00后大学生

从00后的大学生的心理特点看出,每个00后在不同时期都可能面临各种危机,比如交往危机、情绪危机、经济危机、竞争危机、就业危机、考试危机以及情感危机等。危机往往会使人们可能产生情绪失控、认知下降、无所适从,甚至自伤自杀等现象。2012年根据《中国统计年鉴》和中国统计局城乡人口数据计算得出,虽然我国的自杀率已远远低于全球16/10万人的平均水平,但自杀率约在6.60/10万人,自杀仍然在中国人口死亡原因上位列第五。而且在2015年,山东大学自杀预防研究中心对中国大学生的自杀意念展开研究,他们和武汉市六所所高校进行了合作,共有5972名大学生(其中53.43%的男生,46.57%的女生;年龄跨度16-25岁,平均年龄20.85岁)参与了调查。在所有参与调查的学生中,有自杀意念的学生占到16.39%,他们报告自己在近一年内有过自杀的想法。其中15.82%的学生只是偶尔这么想,

而剩下0.57%的学生却经常考虑自杀。2017年,大学生自杀事件接连出现,国家卫生部的一项数据显示,自杀在中国人死亡原因中居第5位,15岁至35岁年龄段的青壮年中,自杀位列死因首位。这些真实的数据让我们大学心理健康工作者警钟长鸣,并引发思考……

简单地说,心理危机是指当人们面临突然的或重大的生活事件时所出现的心理失衡状态。为处在重大生活事件中,并产生心理失衡状态的当事人或人群(以及与他们密切相关的人群)提供及时的、专业的心理援助就是心理危机干预。

三、00后大学生心理危机的诱因

主要包括家庭、学校、社会和自身成长等几个方面。外部诱因:樊富珉等人(2000)在清华大学的调查显示,71.3%的大学生在生活与学习中承受着很大或较大的心理压力,并有至少28.6%的学生在心理上不良反应;在校生活期间,个人前途和就业(80.7%)、学业问题(78.3%)、人际关系问题(53.8%)、恋爱问题(39.8%)、经济问题(34.2%)仍是困扰大学生的主要问题。内部诱因:1.自我认知与思维模式差错。2.个性缺陷。3.期望值高,对挫折的承受能力差等。

四、识别正常状态和心理危机状态的表现形式

常见的具体表现:1.正常表现:了解自己,悦纳自己,有正确的自我观念;异常表现:自我认知出现问题,比如极度自卑、不接受自己、自我评价过低或过高、自我为中心、自恋、狂妄……2.正常表现:情绪较愉快而稳定;异常表现:情绪是紧张、恐惧、怕见人、情绪低落或不稳、或表面平静、给人的感觉眼神游离。3.正常表现:阳光积极的性格;异常表现:平时性格开朗、生活态度积极乐观,出现危机时则相反,如果平时性格内向,突然变得暴躁、易怒、抱怨一切事情,甚至认为社会对他不公平等。4.其他异常表现:长期失眠、食欲食量变化、做事注意力不集中,行为不符合年龄特征及社会角色要求,工作、学习能力下降,严重者出现自杀、药物滥用等。

五、00后大学生,自我觉察和应对心理危机

1.及时发现自己的变化,高度警惕自己的状态。比如经常焦虑、抑郁、暴躁、易怒、失眠、悲观、抱怨、不想和他人说话,不愿参加集体活动等。2.不要等待,主动寻求帮助。要相信有人愿意帮助你,但前提是你得将自己真实的困难和痛苦告诉你信任的人,否则他们对此一无所知。3.求助外界。如果你的倾诉对象不知道如何帮助你,可以向学校的心理咨询中心寻求帮助。如果担心自己的心理问题被发现,可以向校外心理咨询机构寻求帮助。4.坚持。找到一个真正能帮助你的人可能需要时间,坚持下去,提供帮助的人一定会出现。

六、如何帮助处于心理危机中的人

1.向他们表达你的关心,询问他们目前面临的困难以及困难带给他们的影响。2.多听、少说。让处于心理危机中的人有更多的时间说出内心的感受和担忧。3.避免他们使用酒精和药物麻痹危机带来的痛苦。4.及时制止其冲动行事,因为强烈的痛苦会使得求助者更难做出合理的决定。5.共情和耐心,设身处地的感受他人的感受,不要轻易放弃。6.不要担心他们的哭泣,这样有利于他们情感得到释放。7.不要试图将自己的想法强加于有心理危机的人。

结语:00后,一个复杂而多元的群体只是刚刚进入大学校园,高校的心理危机预防与干预工作面对着高度的挑战和机遇,正如危机所带给我们的双面启示,需要我们今后更多的进行探索,以实现全面的守护住孩子的身心安全与健康,不断提升00后大学生的心理素质。

参考文献:

- [1]桑志芹.大学生心理健康学:如何干预大学生心理危机[M].北京:北京科学出版社,2007.
- [2]宛蓉.大学生心理健康:大学生生命教育与心理危机应对[M].北京:北京师范大学出版社,2014.
- [3]俞光华.“90后”群体社会心理特征分析[J].教育现代化,2016(2):156-157.
- [4]高佳琪.90后与00后心理状态和学习动机的调查研究[J].长春教育学院学报,2010(4):48-50.