

大学生常见的心理问题及对策

付文慧 刘欣然 杨 莉

(天津仁爱学院, 天津 301636)

摘要:心理健康是大学生成长和发展重要的影响因素。近些年,随着生活环境的巨大改变,大学生这个特殊群体心理问题凸显,影响其正常的学习和生活,成为社会广泛关注的焦点。如何引导大学生缓解心理压力、解决心理困惑,成为各高校应正视的重要问题。本文通过分析大学生常见的心理问题和成因,并提出相应的解决对策,增强大学生维护心理健康的主动意识,培养良好的心理素质,促进大学生心理健康全面发展,更好的发挥其自身潜能。

关键词:大学生 心理问题 心理健康

中图分类号: B844.2 **文献标识码:** A **文章编号:** 1003-9082(2023)04-0140-03

在物质富饶的新时代,拥有更多娱乐活动与发展空间的青少年本应在快乐与幸福中成长为祖国未来之佼佼者。大学生群体,一个看似轻松、事实上却承担着巨大压力的特殊群体。社会环境、生活环境和网络环境等多方面的变化,竞争日益激烈,给当代大学生带来了一定的影响,再加上大学生的心理状态不稳定,缺乏生活的历练,不可避免的出现心理问题。调查研究显示,因心理问题退学的学生占退学总人数的一半以上,这也成为影响大学生个体发展和学校稳定的主要因素。如:人际关系、学业、就业等问题,这些多元的影响因素是诱发大学生产生心理问题的关键,致使部分大学生产生消极的人生观,如果长时间得不到及时调理,就会焦虑不安、产生抑郁情绪,心理健康状况令人担忧。大学生肩负着历史使命,是推动社会进步和发展的主力军,学校重视大学生心理健康问题已迫在眉睫。高校在负责传授知识的同时,也要重视大学生的身心健康发展,帮助大学生树立正确的世界观、人生观和价值观,做好心理指导和咨询工作^[1]。本文旨在通过对大学生常见的心理问题进行分析研究,探讨出大学生自我调适的方法。学校管理者应时刻关注大学生心理发展的实际需要,及时引导其调适,有深度的开展工作,从源头进行干预,提升大学生的困难承受力和抗挫折能力,帮助其确立清晰的人生目标,使大学生拥有积极乐观的心态面对学习和生活,为大学生成功走向社会奠定基础。

一、大学生常见的心理问题及产生的原因

大学的学习与生活与高中时期差距较大,远离了父母的悉心呵护,缺乏自主能力,而在自主权较多的校园环境,有的学生心理发展不成熟,比较自我,缺乏共情力和同理心,由此产生各种问题,加之处于这个阶段的大学生

还不能很好的处理生活和学习的问题,他们的思想、人格都处于形成的关键时期,长时间的积累,负面情绪、失眠、焦虑等多种不适反应就会出现。

1. 适应性方面

适应性方面的问题高发人群为新入学的大一新生,需要经历一个心理调适的阶段和过程,能否通过这段艰难的适应期,对于大学阶段发展尤为重要。面临陌生的生活环境、学习环境,还有重要的一点,与考入同一所大学的同样优秀的人竞争,各方面的压力一同涌入,部分同学会经历心理上的震荡,体验到孤独、失落、自卑、茫然等消极情绪,对新的环境感到非常迷惘。在入学前,由于中学学业比较紧张,家人的全力护航和百般呵护,一切以孩子为中心的教育理念,父母把所有的事情都安排好,孩子缺乏独立生活的技能,养成了懒惰的生活习惯。大学生活与之前的中学生活存在巨大差异,步入大学后,对于许多大学生而言,第一次真正离开父母独立生活,由原来依赖父母的家庭环境很难过渡到相对自立的集体环境,部分大学生步入大学前没有真正体验过集体生活,缺乏独立生活的技能,内心非常忧伤,会产生强烈的落差感和孤独感,经常感到大学生活没有意义,严重者会影响心理健康。

2. 人际交往方面

进入大学以后,五湖四海的同学聚在一起,远离了父母的呵护,首先就要学会与同学们友好交往,尊重彼此的生活差异,真正做到和睦相处。但是大学生心理发展还不成熟,缺乏社会历练,尤其大多数学生是独生子女,没有时常站在他人的角度考虑问题,无法虚心接受别人指出的错误,待人处事能力欠缺,在相处过程中容易因情绪波动出现不理智的行为。有些大学生因家庭原因,又恰处于青

春期,容易产生羞怯心理,且自尊心较强,不愿意参加社团和学校活动,缺乏主动交往的动机与勇气,时常感到自卑,甚至恐惧。有些大学生在与同学交往时,由于社会经验不足,缺乏人际交往经验,语言生硬,不善于表达内心情感,忽略了他人的感受,不利于与同学的进一步交往^[2]。另外,随着信息技术的飞速发展,也影响着大学生的交往方式,将自己置身于一个狭小的交际圈,有的大学生甚至人际回避,无法融入现实的人际交往,独来独往,长此以往,阻碍了正常人际关系的形成。

3. 学业方面

进入大学后,大家又站到了新的同一起跑线上,有的同学不擅长做学业规划,没有制定清晰的学习目标,缺乏主观能动性和前进的动力,时常感觉空虚。有的同学在填报高考志愿时,对所选专业没有清晰准确的认识,导致进入大学后对所选专业不感兴趣,导致偏科严重,时常无心学习,成绩排名靠后,自信心受到打击。有些同学自制力较差,远离了父母的督促,开始享受大学充足的时间,缺乏抵御不良诱惑的能力,不能合理分配网络游戏的时间,游戏占据了较多的生活,开始放飞自我,甚至因为玩游戏经常逃课,在学习方面花费时间较少。有些无法平衡学习与社团活动,无法有效的进行时间管理。大学课程比较多,安排比较紧凑,大学与高中的学习方式不同,不再是仅限于课堂教学,有些课程需要学生自主选修,若学习方法不适合自己,学习效果就达不到预期目标,自尊心受挫,对学习丧失了信心并且产生厌烦心理。以上问题会造成大学生考前焦虑,成绩挂科,积欠学分较多,面临留级甚至退学,使大学生出现失眠、焦虑、抑郁等心理问题。

4. 恋爱方面

随着时代的发展,大学生恋爱越来越普遍。大学生生理已经发展成熟,但是由于社会阅历浅,对恋爱认知还只停留在表层,缺乏恋爱观教育。恋爱动机简单化,在恋爱过程中没有清楚的意识到选择终身的伴侣,缺乏责任感,没有考虑彼此价值观、性格、地域等是否适合,而是重外表、轻内在,随着新鲜感的消失,一段恋爱关系也就结束了,存在恋爱周期短,频率快等问题。恋爱态度不端正,缺乏正确的恋爱观,有些大学生在恋爱中情绪比较敏感,波动较大,缺乏包容心理,无法正确处理和调适恋爱过程中的矛盾和挫折^[3]。有些大学生在对待恋爱问题上幼稚、不成熟,当双方感情破裂时,不能正确处理和看待失恋,无法在较短时间内走出失恋的痛苦,经常表现为逃避现实,无法集中注意力听课学习,经常逃课,思想消极,影响

学业。

5. 就业方面

当前激烈的就业竞争给大学生造成了很大的心理压力。大学生在面对激烈的竞争环境时,很多人会表现出缺乏信心、缺乏勇气,导致求职时战战兢兢、顾虑重重,不敢大胆自荐,最后因为缺乏勇气不能向用人单位展现自己的竞争实力,错过机会。有的家庭也会在就业方面给孩子施加较大的压力,对学生期望值远高于社会所能提供的,这也误导了大学生对自己的定位,没有清晰的生涯规划。近几年由于公共卫生突发事件问题影响,导致许多中小企业发展不景气,就业岗位缩减。但是毕业生群体庞大,就业形式严峻,部分大学生产生了畏惧心理,不清楚适合自己的工作是什么、如何择业、如何实现自我价值,并产生如自卑、自我同一性混乱等心理问题。

二、大学生心理问题自我调适的方法

1. 创新心理健康教育课程内容与方式

学校开设的心理健康课是一门必修课,是针对全体学生进行心理教育,教师在教学时应注意创新教学方式,发挥课堂教学主渠道的作用,使同学们全面了解心理健康知识。在课程中可以运用学生喜闻乐见的方式开展团辅活动,课间休息时可以带领同学们做一些放松身心的小游戏,例如手指操,冥想。在每节课程结束时,应给同学们推荐相关的心理健康书籍,通过文化课程的学习,让学生了解自己的心理状态,塑造积极的心态,全面提升面对困难和迷茫时的勇气。心理课程老师也可以以分组形式,让同学们表演心理剧,使学生真正参与,切身体会,对解决大学生的心理冲突,促进生涯规划具有现实意义。心理健康课程应追求教与学和谐一致,课程的开展应注重考虑学生的实际需求,使学生真正能够从课程中获得应对学习生活中出现的心理困惑的技能。大学生正处于心理机能迅速发育成熟的时期,开展心理健康教育课程,及时针对性的施以教育,对症下药,摒弃各种不良情绪,避免各种突发事件,维护学生的心理健康及培养良好的心理素质,是学生健康成长的保障。

2. 及时开展心理问题摸排

由于学生在学习、生活、就业等方面面临着较大的压力,辅导员和心理老师应根据学生的日常表现,并参照心理测评结果,对测评结果进行科学分析,建立“一生一册”心理成长档案。通过走访宿舍、谈心谈话、深入课堂、网络等拉网式全覆盖方式,为学生提供多渠道倾诉途径,与学生深入谈心,全面了解学生的心理困惑和成长烦恼,定

期开展学生心理摸排工作,不折不扣落实学生心理健康教育工作,针对心理问题学生建立台账并实行动态管理^[4]。对于平时行为异常,但未出现在测评警示名单中的学生,同样需要上报,做好后续的重点关注和精准帮扶工作,将帮扶工作落到实处,指导学生积极应对,并做好心理危机预防和干预工作。对于正在服药和治疗期间的学生,要做到家校联动,形成家校教育合力,动员党员、班委密切关注,发挥朋辈帮扶作用。通过深入细致开展心理摸排工作,对有心理问题的学生进行及时干预和辅导,充分尊重每位学生的隐私,有效维护学生的心理健康,为心理危机干预提供重要保障,促进校园的和谐发展。

3.建设良好的心理健康校园文化

良好的心理健康校园文化有助于陶冶学生身心健康,缓解学生心理压力。可以举办心理健康教育方面辩论赛、趣味运动会、经验交流分享会、设计手抄报、宣传栏、心理微课等,有的放矢地开展心理健康知识普及,构建具有学校特色的心理健康教育工作体系,打造全方位的心理健康校园文化阵地,营造良好的心理健康氛围,丰富学生的业余生活,满足学生实际需求,培养学生健全的人格^[5]。校园文化的建设应有清晰的目标,通过线上和线下相结合的方式,运用学生喜闻乐见的方式开展活动,鼓励学生走出宿舍,走向操场,拥抱阳光,使学生独特的个性能展现出来,解放思想,打破原有的机械、沉闷的教育模式,不仅重视学生参与的过程化,也应重视目标导向。学生在参与文化建设和活动中,无形中也对学生是一种非强制规范,耳濡目染,亲身经历,对学校的规章制度也产生了一定的认同,提升了明辨是非的能力,也规范了自己的言行。在活动过程中,增强学生心理素质,培养广泛的兴趣爱好,促进人格的健全和发展,满足学生心理发展个性化需求,为促进学生身心健康,培养优秀人才贡献力量。

4.帮助大学生树立正确的世界观

作为高校辅导员,需要明确培养目标,时刻关注学生思想动态,尊重学生个体差异,做到因材施教。引导大学生树立正确的世界观,才能为以后的人生指引正确的航向。才能客观的认识和评价自己,加深学生对自身和社会的认知,有利于解决大学生理想的“我”与现实的“我”之间的矛盾,使自我评定与现实的可能性联系起来,克服心理问

题和偏见偏激,以积极的态度面对学习和生活,真正悦纳自己。待人真诚、和善,能够心平气和处事,处理好和同学之间的关系,帮助大学生树立正确的交友观和恋爱观。每个人都是独一无二的个体,每个人都有其存在的价值,发扬自己的优势,补足自己的短板,既不骄傲自大,又不会妄自菲薄,保持积极向上的心态,提高承受应对挫折和挑战的能力,把握好人生机遇,为心中崇高的理想而努力奋斗^[6]。

结语

学校应深入细致了解大学生心理状态,践行全员心理育人工作理念,做到早发现、早干预、早解决,并不断探索学生出现心理问题的优化策略,进一步提升学生心理健康工作的实效性。辅导员也要及时开展深入细致的交流,用诚心、爱心、耐心架起与学生沟通的桥梁,引导大学生善于释放学习和生活中的压力,树立自信、坚强的品格,能控制和调整好自己的情绪,培养自己坚强的意志,保持乐观的情绪状态,助力大学生的身心在健康快乐的环境中成长成才,顺利度过大学的黄金时光,努力争做担当民族复兴大任的时代新人。

参考文献

- [1]蒋潇潇.当代大学生就业常见心理问题及对策分析[J].就业与保障,2021(16):70-71.
- [2]马翠婷.我国大学生常见的心理问题及自我调适对策研究[J].科教文汇(中旬刊),2021(08):165-167.
- [3]吴聪.当代大学生常见心理问题及疏导路径[J].科学咨询(科技·管理),2020(11):80.
- [4]梁虹.当代大学生常见的心理问题分析和对策研究[J].湖北开放职业学院学报,2019,32(07):53-54+68.
- [5]王婧美,丛俊日.管理学院大学生常见心理问题对策[J].考试周刊,2018(91):35.
- [6]周袁弘一.大学生常见心理问题及疏导途径[J].林区教学,2019(04):115-116.

作者简介:付文慧(1991—),女,汉,天津人,天津仁爱学院,助教,研究方向:思想政治教育。