

转型期大学生心理困惑及其对策

朱忠民

(川北医学院,四川南充 637007)

摘要:在当前知识经济时代,由于社会的激烈竞争,给大学生带来种种心理压力,使大学生感到困惑和迷惘。重视和研究大学生的心理问题,及时解除其心理困惑,是当前高校教育工作者的重要工作任务之一。

关键词:大学生;心理困惑;原因;对策

中图分类号:G641 **文献标识码:**A **文章编号:**1008-5831(2001)02-0086-03

Psychological Perplexity Cause of College Students during the Changing Period

ZHU Zhong-min

(Chuanbei Medical College, Nanchong 637007, China)

Abstract: In the knowledge economy era, social drastic competition has brought large psychological pressure on college students. It is very important to think highly of their psychological problems and eliminate their psychological perplexity for the teachers of higher learning institutions.

Key words: college student; psychological perplexity; cause; countermeasures

一、大学生心理困惑分析

经济转型时期,激烈的社会竞争使现代人始终处于一种高度紧张状态,承受着巨大的心理压力,相当一部分大学生因社会环境或个体生理心理因素的影响,不同程度地出现困惑和迷惘。

(一)社会竞争激烈使其心理负担加重

大学生面临的挑战很多,心理存在众多压力源:诸如父母期望过高、同学间的攀比、竞争,尤其是大学生就业制度改革,“皇帝女儿不愁嫁”已是昔日黄花。而今,在竞争激烈、优胜劣汰的市场经济大潮中,大学毕业生也是“商品”,供需见面,双向选择。诸如此类的压力易造成学生紧张、压抑、担心和无所适从。相当一部分大学生因承受的心理压力过大而形成心理障碍,以致发展成为心理疾病。据1994年国家教委对全国12.6万大学生的抽样调查发现,我国大学生的心理疾病患病率高达20.23%,远远高于全国人均水平,严重影响着其学习和健康成长。

(二)迷失学习目标的心理困惑

由于传统就业观的影响,人们把升大学看做唯一出路,在这种氛围的熏染、压力下,中学生的目标

单一而又明确,为了考上大学,他们在教师、家长的督促、鼓励和引导下孜孜以求、毫不动摇。达到目的后,这种压力和动力也随之消失,使一些学生产生了安全感,认为上了大学,就业就有了希望,再无明确的学习目标。还有部分学生因对学校或所学专业缺乏兴趣,情绪低落,思想苦闷,精神萎靡不振,竞争意识难以激发,学习无动力,不求上进,得过且过。

(三)失去优势与产生自卑心理

许多学生在中学时代是优秀生、班干部。家里宠爱、老师重视、同学尊敬,在激烈的竞争中他们又成了“胜利者、佼佼者”,因此,自豪感和优越感应时而生。一些来自贫困地区的学生,来校前往往锣鼓欢送,数十里闻名。但进入大学后,各地佼佼者汇聚一堂,经过一段时间的学习和相互比较,不少学生发现自己在中学的各种优势荡然无存,显得平平常常,甚至位居下游,完全失去了过去的优越感。于是心理失衡,产生自卑心理,总觉得自不如人,从此整天变得沉默寡言,无心学习,自暴自弃。

(四)人际关系变化而产生焦虑和压抑

现代大学生多在进入大学前从没单独接触社

收稿日期:2000-10-10

作者简介:朱忠民(1958-),女,四川乐山人,川北医学院讲师,主要从事思想政治教育研究。

会。对社会,对人际关系的认识极其单纯,甚至是无知。他们从小在亲人、老师的照顾与保护下成长,缺乏独立生活的实践锻炼和自理自制能力。进入大学后,同学来自全国各地,每个人个性、爱好、脾气各异,人际关系复杂多样,在人际交往过程中,不可避免会发生一些摩擦和情感损伤,这难免引起一部分心胸狭窄学生的不快。最集中的冲突是角色冲突,这些“宠儿”进入大学后都想其他人多关心自己,而往往又只顾自己而不关心他人,也很少考虑集体,甚至为鸡毛蒜皮的小事互相猜忌闹矛盾,从而影响到学习和生活。特别在独生子女中,因人际关系困惑引起的心理问题更加突出。

(五)心理素质脆弱,缺乏挫折承受力

总会遇到困难和挫折,但对挫折的反应却因人而异。心理健康的大学生遇到困难和挫折时善于控制情绪,心理承受能力较强,并能自觉选择积极态度和用合理方式摆脱困境。而部分心理素质脆弱的学生,即使智力因素很好,学习努力,成绩优异,但非智力因素差,思想认识水平低,心胸狭隘,斤斤计较个人得失,轻微的挫折也会引起强烈反应,使他们一蹶不振。加上有的同学性格内向,不能积极主动与教师、同学交流,在封闭的小圈子里束手无策。另外,大学生对成功的心理期望值太高也是对挫折缺乏承受能力的一个重要原因。青年大学生朝气蓬勃,积极向上,勇于创新,但对可能出现的困难和挫折缺乏应有的心理准备和应对措施,一旦出现挫折便感到难以承受,转而失望、自卑萎靡不振。

(六)爱的渴望和情感冲突

青年大学生处于生理变化时期,其性生理已经成熟,但性心理还不成熟,心理活动复杂,容易受到周围事物的影响而产生各种心理活动。常常处在性生理成熟与性心理尚未成熟的矛盾之中,对性的渴望、爱的追求逐渐强烈,并渴望有爱的体验。加之影视、文学等大众传播对性、性爱的过分渲染,导致部分大学生不能正确认识爱情与友谊的关系。由此引起心理失衡,造成生理机制失调,出现热恋过度或失恋或单相思。失恋者极度悲伤、情绪消沉,甚至产生精神分裂症。单相思者精神恍惚,也出现严重精神疾病。热恋者则一味花前月下,置学习而不顾,浪费大好青春时光。有的在恋爱中朝三暮四,有的轻易上当受骗。以上恋爱中的种种现状引发大学生的心理障碍,表现为冷漠、颓丧、烦躁、逃避或攻击性等行为,导致违法乱纪事件的发生。

(七)理想与现实差距而产生消沉情绪

上大学前,有些人把大学生生活想得过于理想化,甚至神秘化。在他们看来,高等学府有优雅的校园、高耸的大楼,现代化的教学设施,丰富诱人的图书报刊,学识渊博的教授专家,举止高雅的时代骄子……这一切都曾令他们魂牵梦绕。因此,他们渴望在这座殿堂上大显身手,在这所摇篮里一展才华,辉煌一生。然而现实复杂而无情,众多学生有不同的家庭文化背景,经受过不同的社会环境熏陶,特别是同龄人的个体差异更是千差万别,需要有一个相逢和相知的过程。当他们远离亲人和家乡,来到一个人地两生的环境中,对那些缺乏独立和自理生活能力的学生来说,一方面感到新奇,另一方面在一定时期内也感到难以适应。特别是大学生生活并不象以往想象中的那样浪漫、潇洒、快乐,而是每天围绕宿舍、教室、食堂三点一线转,住宿拥挤、设施不理想,再加上紧张的学习生活,严密的组织纪律,严格的班规、校规,使他们感到既单调又刻板无味,在抱负与理想和现实的反差中,产生了消沉情绪。

(八)家庭经济窘迫而致身心负累

高等教育实行缴费上学后,不可避免地使一些家庭困难的学生因经济紧张而陷入困境,特别是农、林、医和师范院校的学生。大学高额的学费和生活开支增加了他们的压力,争取奖学金可以解决经济上的紧张,于是学习上的激烈竞争又使他们喘不过气来。这些学生从吃到穿乃至言行举止都与大都市有很大反差,经济的窘迫使其心理负担十分沉重,时常感到苦闷和压抑。

二、解决大学生心理困惑的对策

(一)强化心理指导和咨询

首先,建立预防辅导。对心理基本健康的学生开展预防辅导,对他们进行心理健康教育,增强他们心理抵抗能力,提高学习生活质量,防止严重的心理障碍。主要内容:在全体学生中开展心理卫生普及宣传(如利用校刊、板报、校电台、专刊等),让学生了解心理卫生的基本知识;建立学生心理素质发展档案,对新生进行心理健康状况调查及跟踪研究;开设心理健康教育课程,让学生了解心理学卫生知识,明确心理健康的标准;开展各种有益的社会实践活动和文娱、体育活动,使课余生活丰富多彩,以满足他们的精神需要,陶冶情操。

其次,开展心理咨询工作。学生出现心理障碍后,教育者应以平等和朋友的身份,耐心细致地帮助

学生分析问题症结,找出摆脱困境、解决问题的对策,通过和谐的内心交流,使学生恢复平衡,增强身心健康,咨询可采取电话、书信、直接咨询方式。

另外,对少数已有严重心理障碍的学生,必须请医学精神专家进行治疗,使他们能进行正常的学生生活。这项工作涉及到高级医学专业知识,高校可考虑配置这方面的专业人员,即或条件不具备而没有这方面专职人员,学校也要进行推荐和联系患者到有关的医院就诊。

(二) 锻炼意志品质,提高心理承受能力

首先,加强大学生意志品质的培养,提高其心理素质是解决心理疾病的根本途径。一方面引导大学生走向社会,了解社会,提高他们的生存能力和心理适应能力。特别提倡大学生多参与社会实践活动,接触现实、认识现实,从中接受锻炼、磨炼意志、增强自信。另一方面,社会实践过程又是发挥他们所学专业过程,比如,医学院学生到农村进行社会实践,开展医疗服务,既接受农民群众艰苦朴素作风的教育,又用自己的医学知识为群众医病疗伤,群众欢迎、信任他们,使他们感受到社会的尊重、集体的温暖、职业的崇高,同时深感自己知识的不足。于是在学习上更发奋、刻苦,对自己的专业更热爱,对前途充满希望和信心。

其次,注意培养学生的理想、道德观念,引导学生树立正确的人生奋斗目标,培养其坚强的意志和毅力。一方面表现在学习知识方面,一定要端正专业思想,学好专业知识,有较强的专业技能;另一方面又特别要注意增强其社会责任感和事业心,培养职业道德,脚踏实地。不能功利性地只学实用的,不求打基础,这些急功近利的思想都不利于大学生意志的磨炼与健康心理的形成。

(三) 心理咨询与思想政治教育相结合

心理咨询和思想政治教育都是做人的工作,但并非一方可代替另一方。尽管两者在工作方法和内容上有不同之处,但其在培养合格人才的目标上,可以相互配合渗透,相得益彰。思想政治工作是培养社会主义合格人才的重要保证,它能帮助大学生坚定信念,认清形势,树立正确的奋斗目标,还能化解

矛盾,协调关系,理顺情绪,调动学生学习积极性。心理咨询既具有传授知识的功能,又具有解决问题的功能,它以尊重人为前提,帮助学生达到心理平衡,清除异常的心理行为,形成完整的人格和良好的个性心理品质。从而为思想政治工作创造和谐稳定的心理环境。所以将心理教育与思想政治教育有机结合,是建立具有中国特色的心理咨询模式的基础,也是加强和改进思想政治工作的必然途径。

(四) 为学生排忧解难

知识经济社会对人才的要求很高,使大学生思想上和心理上承受的压力很大,大的方面从就业到前途,小的方面如经济困难及人际关系处理。各种各样的困惑困扰学生,使他们感到烦恼和痛苦。作为教育者,要了解学生的这些疾苦,必须深入到学生之中,关心爱护学生,帮助学生排忧解难,消除其后顾之忧,让学生思想上轻松愉快,安心学习。又善于引导,通过教师的言传身教,充满爱心的行为、知识的力量来激发学生奋发上进的决心。

(五) 心理教育与其它学科的教育相结合

高科技的迅速发展,给人们带来新的挑战,产生巨大的心理压力。作为高校教师,面对祖国未来的建设者,无论什么岗位和学科,教书育人是每个教师应尽的职责。每位教师都应该了解心理健康的目标和要求,充分利用教学机会,在教好专业知识的同时,还要引导学生面对社会的激烈竞争,采取积极向上的态度,敢于迎接各种挑战,不怕困难,勇往直前。还要成为学生的知心朋友,以了解学生的思想,解决学生的心理问题,帮助大学生进行心理疏导,培养其健康的身体心理素质,健全的人格品质,为社会主义输送合格人才。

参考文献:

- [1] 祁晓玲,等.管理心理学[M].成都:电子科技大学出版社,1996.
- [2] 廉永杰,等.转型期高校德育新论[M].西安:西北大学出版社,1999.
- [3] 杜春香.我校近十年学生休退学情况分析[J].中国高等医学教育,1997,(4):35-36.