

当代大学生心理障碍分析与积极心理学应用

刘 芳 王 玲 李 慧

(河南农业大学 资源与环境学院,河南 郑州 450002)

摘 要:大学生教育一贯是社会关注的焦点和热点。当前,受各种主客观因素影响,大学生心理障碍问题越来越突出,心理健康教育已经成为高校教育的重要组成部分。本文从当代大学生身上存在的心理问题入手,结合积极心理学在培育人的健康心理上的研究与实践,进行客观总结和深入剖析,提出了积极心理学在大学生心理健康教育中应用的合理性及有效途径。

关键词:心理障碍;大学生;积极心理学

中图分类号:G44 文献标识码:A 文章编号:1003-5168(2013)16-0277-02

大学生是社会新技术、新思想的前沿群体,是国家培养的高级专业人才。他们普遍处于青年中期,心理变化激烈明显、心理发展相对不平衡。近年来,受社会转型期多元价值取向、传统教育体制弊端、大学生自身缺点等因素的综合影响,大学生的矛盾心理、依赖心理、自卑心理、攀比心理、盲目心理等心理问题凸显。与此同时,我国高校心理健康教育从20世纪80年代中期不断重视以来,逐步发展规范,在促进大学生心理健康方面起到了一定的积极作用。但是,从目前的情况来看,突出存在着重治疗轻预防的现象,即在矫正大学生的心理问题上很下功夫,却忽视了学生积极的心理体验和积极心理潜能的开发,一定程度上制约了高校心理健康教育的深入发展和实际效果。因此,当下高校心理健康教育工作的关键所在,就是如何从“消极”应对走向“积极”探索,使得教育的内容和方法更加紧密地贴近大学生特点,更加有效地服务大学生成长。

1 当代大学生的心理现状及问题分析

当前,在本科院校中,“90”后大学生已经成为高校心理健康教育的主要对象。他们出生在我国改革开放呈现明显成效时期,成长于社会剧烈变迁、经济迅猛发展、信息高速发达的特殊年代,具有非常显著的时代特征。

1.1 乐于交往,但交际困难多多

当代大学生交际需求有了很大提升,内心渴望着与他人建立良好的人际关系。但是在交往中,由于生活背景、习惯、性格、兴趣等方面的差异,加之“网络文化”的盛行,自我保护意识过强,使得大学生之间容易造成摩擦、冲突和情感损伤。另外,交往范围狭小、交际技巧匮乏等也给正常交往带来障碍,使部分学生陷入交往误区。这种高期望值与低成果之间的落差,造成大学生心理上的苦闷,行动上表现为等待观望,甚至自卑自闭。

1.2 渴望就业,但现实形势严峻

近年来,国内众多大学纷纷扩招,大学新生和毕业生的数量逐年攀升,2013年中国普通高校毕业生数量更是创历年之达到699万。与此同时,据对近500家用人单位的统计,计划招聘岗位数同比平均降幅15%,2013年被称为“最难就业年”。就业市场不景气,社会竞争更激烈,使得大学生找工作或找比较理想的工作越来越困难,大学生在毕业、就业的过程中被分配、被选择,导致在校大学生受感染,精神压力加大,有的甚至因焦虑、自卑而失去安全感,许多心理问题随之产生。

1.3 向往美好,但学习生活压力大

部分大学生因所学专业并非所爱、课业负担重、学习方法没能及时转变、参加各类证书考试及考研等应试压力大,使得他们长期处于冲突与痛苦中,自信心下降,精神高度紧张,极可能导致强迫、焦虑甚至是精神分裂等心理疾病。当代大学生中有一大部分学生不善于独立生活,或者因生活贫困而造成心理

压力。据调查显示,我国高校在校生中约有20%是贫困生,这些学生中有些人虚荣心太强,与同学相处敏感自卑,采取逃避、自闭的做法,有的甚至发展成自闭症、抑郁症。

1.4 情感丰富,但困惑纠结增多

大学生正处于情感旺盛期,心理迅速发展并走向成熟,对爱情、友情有着强烈的期盼与好奇。但由于心理未完全成熟,不善于处理异性之间的关系,加之网络、社会影响加大,使得大学生思想富于变化,感情上的“净土”也越来越少,给大学生带来种种烦恼和不安,不可避免因失恋等原因引发心理疾患,甚至走向犯罪。

1.5 追求独立,但容易以自我为中心

当代大学生有强烈的“成人意识”,有较好的自我认知,有主见,自信心强,清楚自己的优缺点,但是社会意识、责任意识等相对淡漠,自我评价能力不足,缺乏社会经验,关心自己比关心他人要多,容易产生理想和现实的矛盾,陷入自我中心,自我调试、应对复杂问题能力明显不足。

1.6 积极学习,但功利性太强

学习动机呈现功利化倾向,执着追求学习目的,“不求精益求精,但求顺利过关”。普遍对技能学习、社会求生方面的诉求增对,实用性成了选择学习内容的主要参考因素,许多大学生愿意用2/3的时间和精力,去考驾照和各种职业资格证书,由此引发了逃课、挂科、没学位等系列问题。

当下大学生身上存在的心理障碍问题,迫切呼唤高校教育工作找到更加贴近时代特点、贴近大学生实际,能够解决现实问题的心理健康教育引导方式。

2 积极心理学的现实作用研究

2.1 积极心理学的基本内涵

积极心理学产生于20世纪末的美国,致力于研究人的发展潜能和美德,它将心理学的视点转移到关注人性、社会和生活的积极面,利用心理学当前较为完善和有效的实验方法与测量手段来研究人类积极力量和积极品质,是一门促进人们幸福的科学。积极心理学研究领域包括三个方面:一是主观层面,主要研究个体的主观体验,包括幸福、满足、满意、希望、乐观等;二是个体层面,主要研究个体的人格特质,包括爱的能力、工作能力、勇气、勇敢、善良、感恩、宽容、人际交往能力、创造性、毅力等;三是群体层面,主要研究积极的组织系统,包括责任感、和谐的工作环境、文明、职业道德、自制力、容忍力等。

2.2 积极心理学在大学生心理健康教育中的积极作用

把积极心理学的全新理念引入促进大学生心理健康发展的过程中,必将有利于塑造大学生积极人格,培养积极情绪,发展积极心理品质,提高心理素质,进而推进大学生心理健康的全面发展。

2.2.1 积极心理学有助于培养大学生的积极心理品质

培养积极心理品质是积极心理健康教育的核心内容。研究实践证明:培养积极的心理品质可以更好地预防心理疾病,有助于进行心理调适,有利于培养高素质的人才。高校心理健康教育引入积极心理学的理念,通过拓展学生的积极体验和积极情绪,可以提高大学生的体力、智力、社会协调性等,在实现积极力量的发掘与培养过程中达到防患于未然的效果,这对维护大学生的心理健康以及提高工作、学习效率有着重要作用。

2.2.2 积极心理学丰富了大学生心理健康教育的内容

积极心理学提倡以人为本,倡导积极人性,探究人的优点和积极因素,并以此挖掘人本身具有的潜在能力,从而提高生活质量。它从新的视角丰富了大学生心理健康教育的内容,必然对传统心理健康教育模式产生冲击和积极影响。

2.2.3 积极心理学创新了大学生心理健康教育的方法途径

积极心理学教育使大学生心理健康教育途径实现了向多元化发展方向,它能帮助大学生用积极观点解释消极事件,帮助大学生以开放的、欣赏的眼光去看待自己和他人的潜能、动机、能力,从而促使高校学生心理健康教育工作拓展新的发展空间。

2.2.4 积极心理学激发了大学生关注心理健康的主观创造性

积极心理学把学生看成是有独立个性的个体,主张采取措施促使学生主动关注自身心理健康状况,塑造积极人格。努力使学生能够正确地认识自己、客观地评价别人,能够正确地面对现实、接受现实,保持乐观态度,以积极的心态面对挫折,促使他们在今后激烈的竞争中以强者的姿态去迎接各种挑战。

3 积极心理学在应对大学生心理障碍中的积极干预研究

3.1 加强大学生积极心理健康理念教育

积极心理学充分体现了人文关怀的人性化、科学化的和谐统一,也是符合当前实际的高校心理健康教育模式。在心理健康教育中,高校必须运用积极的心理暗示使学生在潜移默化中,自觉地向着积极的方向发展,主动发展学生积极的认知品质、情感品质和意志品质。在积极心理咨询与治疗过程中,注重实施积极心理干预,更加关注来访者学生的积极心理品质,注重培养来访者的积极反应,并鼓励其关注自己的积极品质,帮助树立信心和希望。

3.2 增强大学生在心理健康教育中的自我感受

积极心理品质的形成是一个行为过程,也是一个心理体验过程。高校在心理健康教育中,可通过培训、辩论、演讲等形式,让学生在团体学习讨论中发挥自主性,在学习过程中体验到快乐和幸福,有意识地尝试享受关注这些愉快的新体验。在实践中,采用团体辅导的方式,指导学生用积极的情感对所体验的心理现象甚至是心理困扰作出积极的解释,帮助学生满意地对待过去,幸福地感受现在和乐观地面对将来。日常生活的精神体验和快乐体验必须常变常新,充分调动学生的积极性、主动性、创造性,使其主动参与到快乐心理调适活动中来。

3.3 注重对大学生积极人格的培养

积极心理学认为,积极人格特质主要是通过对个体的各种现实能力和潜在能力的激发和强化形成的,当激发和强化使某种现实能力或潜在能力变成成为一种习惯性的工作方式时,积极人格特质也就形成了。因此,高校心理健康教育要努力在积极人格理论的引导下,结合实际情况,转变工作方式,扩大教育领域,更新教育理念,采用积极心理学倡导的教育方式去塑造和培养学生的积极心理品质,使大学生学会积极地自我调适,从而提高承受和应对挫折的能力。

3.4 营造积极的心理健康教育宣传氛围

宣传是做好心理健康教育的重要环节。适合大学生心理健康发展的良好宣传氛围,可以帮助学生了解人性层面的积极力量 and 美德。高校心理健康教育应更多地结合积极心理学的观念,为大学生心理健康教育营造积极和谐的氛围,促进学生积极本性的发展,促使更多的人参加到积极心理健康教育中来,通过社会、家庭、校园、院系、班级、宿舍的氛围和组织来影响每一个学生。

3.5 实施大学新生导师陪伴制

用积极心理学视角看待成长中的学生,将发掘学生的优势、潜能作为开展心理健康教育的出发点。实施大学新生导师陪伴制,不仅可以减少学生刚到新环境焦虑不安的情绪产生,培养学生的自理能力,同时也可以让学生结识伙伴,减少孤独感,更快地适应大学生活,避免因种种不适应产生的不良情绪。

3.6 重视大学生职业规划培训

大多数学生进入大学之后,往往对自己的专业缺乏客观认识,在规划学习生活上很迷茫。因此,要对学生进行系统的职业规划培训,让学生懂得如何科学地规划自己的职业道路,现在对于自己将来的想要从事的职业来说应该有些什么准备,学些什么知识,让自己的学习有目标,有动力,不为通过考试去学,而是为自己的将来去学。

参考文献:

- [1]孙雄辉.从“消极”走向“积极”.重庆电子工程职业学院学报[J],2010(4)
- [2]张枫逸.“最难就业年”尤需机会公平[N].中国青年报,2013-5-21(6)
- [3]王贺,陈建芷.对当代大学生实施积极心理教育简论[J].教育探索,2011(3)
- [4]贾敏,张珂.积极心理学视角下大学生心理健康教育的实践[J].决策探索,2011(8)
- [5]刘燕,谢钢.积极心理学与高校心理健康教育[M].高校教育管理,2011(1)
- [6]万叶岭,张鸣.浅谈当代大学生心理健康教育的主要问题及对策[J].科技风,2011(24)

作者简介:

刘芳(1973年—),女,硕士,讲师,主要从事土壤化学与植物营养研究,兼做大学生心理健康教育和班主任工作。