

## 大学生常见心理问题

大学生正处于心理、生理日趋成熟的阶段,由于生活环境、学习方法的巨大改变,人际关系的复杂化,就业考研的挑战等因素,大学生的身心健康发展面临着很大的压力。马家爵事件和药家鑫事件等等屡见不鲜的大学生因心理不健康导致的违法犯罪案件,虽是极少案例,但是也暴露出当代大学生存在着心理问题。心理健康的定义是:"个体心理的本身在环境许可范围内所能达到的最佳功能状态,不是绝对的十全十美的状态。"心理健康说易也易,说难也难。

(一)当下大学生遇到的心理问题主要有以下几方面:

## 1、人际交往问题

社会心理的研究表明,人们心理矛盾乃至心理疾病的产生很大一部分是由人际交往的不适造成的。现代大学院校,被誉为"微型社会"。这就要求当代大学生在"社会"中形成自己的人际交往圈子并且能够灵活处理相对复杂的人际关系。人际交往是一种心理上的双向互动,记得一位哲人说过:"没有交际能力的人,就像陆地上的船,永远到不了人生的大海"。那么,当代大学生面临的一个重要课题出现了——如何建立顺畅和谐的人际关系。大学生青春固有的敏感和冲动,待人接物态度的不同,使大学生在人际交往过程中遇到各种难题,从而产生焦虑、烦躁、困惑、甚至仇视社会等心理问题,这些问题严重影响他们的身心健康和自由成长。

## 2、情感问题

爱情是最娇艳也是最刺手的玫瑰花。相当一部分大学生的爱情价值观还不成熟,他们往往凭着自己青春期的冲动,把任何事物都看得很美好,一旦遇到问题,往往没有准备,难以承受。另外,在大学里,常常有这样的现象,同学之间相互影响,如同宿舍的人都有了男(女)朋友了,但是自己没有,于是形成心理落差,情绪不稳定。有的失恋后长时间沉浸在痛苦的情绪中,无法自拔,荒废了学业,整个人萎靡不振,甚至引发抑郁症等严重的心理问题。值得注

意的是严重的情感失落是大学生自杀的重要诱因之一,必须加以重视。

## 3、自我意识的矛盾与混乱

在大学阶段,个体的自我意识逐步增强,但在相当长的时间内,大学生并没有形成关于自己的稳固形象,自我意识还不够稳定,因此,在这一时期他们经常会遇到一系列自我意识的矛盾与混乱。其中有理想我与现实我的矛盾。青年追求自我完善的意向会在心目中逐渐形成一个"理想我",这个"理想我"反映了青年对自我成长所怀有的美好愿望,因此不可避免地包含进了自我美化的内容,而同真正"现实我"往往会发生矛盾。在调查中发现,有78.6%的大学生"对自己的现状感到不满"。而一旦当这些"理想我"的目标受挫,最终只留下一个理想幻灭的"现实我"时,他们就会产生失望、羞愧和痛苦的消极情绪,感到自卑、气馁从而对自己丧失信心。

## 4、关于学习、就业或考研抉择的焦虑症。

高中时代,学校为了使学生努力学习,提高升学率,在鼓励学生时,经常以"上了大学你们就轻松了"这类话误导学生,导致很多学生进入大学后,真的放松自我,"想做什么就做什么"完全把学习当作副业,沉迷于交友、网络、玩乐。然而与此同时又迫于学分压力,只在考试的前两星期或前几天突击,造成精神高度紧张。而另一种极端则是进入大学后,发现学习进度快、学习内容多、学习难度大,而且任课教授往往上完课就不见踪影,又迫于考研和就业的压力,无奈自己天天埋头苦读,比高三时更累,然而最终成绩却很不理想,于是产生了自卑、厌学及精神不振的情况,严重者则会自暴自弃。

(二)解决大学生心理问题的几个建议:

1、以班级为单位多组织各类集体活动,比如提高人际交往技巧和能力的活动。对于因人际交往问题产生较严重情绪困扰的学生,应建议其找心理辅导老师谈谈。也可以组织一些爱情心理学方面的讲座或活动,鼓励同学多参加社团活动或班级工作,避免陷入单向的两人世界。若同学遇到情感困扰,建

议其不妨与辅导员或心理老师谈谈,帮助同学从恋爱中成长。

2、学习心理知识重视心理辅导,心理辅导其实是一个由他助到自助的过程,最终目的也是为了咨询者能自我分析,自我调节,以最终解决问题。所以,大学生一旦发现自己被问题困扰,从而影响了正常生活时,要学会充分利用学校的心理辅导室,网络辅导平台等对自己的心理问题及时进行疏导,改变不合理的认知,掌握解决心理问题的办法。

3、调整学习方法,调整学习方法提高自主学习的能力。大学教育以自主学习为主要理念,任课教授大多只出现在课堂上,同时大学课程相比中学课程学习内容更加多样,对于知识的学习深度要求增加,而学习活动中的部分学生工作对于大学生的要求也更高。应该意识到,"自主"二字在大学中非常重要。



## 等电梯时你会做什么?

这是日本心理学家浅野八郎设计的小测验,通过一些日常生活中的行为,就可以看出一个人的个性。

题目:在你准备进电梯时,它刚好升了上去,你只差那么一小步。没办法,只好等下一趟了。在等待的过程中,你通常会做什么呢?

- A 一直盯着电梯的按钮,并且按了好几次。
- B 双脚踏来踏去,不停地发出声响。
- C 朝上看,或是看周围的告示板。
- D 向下看。
- E 一直盯着显示层数的灯,心想:"只要一开门,就立刻冲进去。"

测试结果:

A属于一想到什么就去做的行动派。这样的人比较有幽默感,而且人缘很好。如果从事的是与人接触的工作,则更容易发挥潜力。

B这样的人感觉敏锐,甚至有些神经质,能够凭直觉来判断事情。他们中的大部分人适合从事艺术方面的工作。

C是知识丰富、内心优雅的人。由于不喜欢别人看到自己的缺点,总会在别人和自己之间筑一道墙,看上去会比较冷淡。这类人比较适合在理工科方面施展能力。

D有点消极,内心所想的事没办法坦率地表达出来。但是,这类人也非常老实,容易上当受骗。

E非常谨慎,很少会从事冒险工作。这类人比较理性,因此深受别人的信赖。

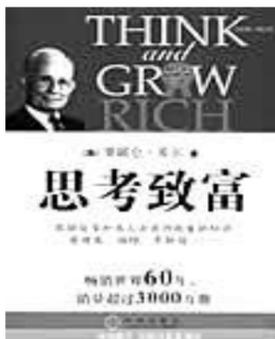
## 书名:《思考与致富》

作者:拿破仑·希尔

该书是拿破仑·希尔一生中发行量最大的作品之一。

在书中阐述了思考中通向财富的十二个步骤,他的很多概念超越了早期作品中成功原理的阐述,但又是对其前期作品的继承与发展。这是一本对读者的人生会产生重要影响的读物。如果你能唤醒正在心灵中酣睡的那种"伟大的力量",那你不妨仔细阅读一下本书。

它从深层意义上揭秘了一些成功人士所共同具有的特点,为梦想成功的人打开了一扇窗。它超越了金钱的衡量标准,教人实现经济独立与思想富裕。



## 喜欢每天都努力一点点的自己

我经常每隔一段时间,总会陷入无聊茫然之中,脑子里一次次冒出这一句:我该做些什么?做些什么才能使这日子不白白的浪费掉,才能使这日子过得有些意义?

记得有句话说,充实的生活,也许是对抗迷惘彷徨最好的办法。

为此,我曾在某个困惑之阶段,仔仔细细捋着自己的日常生活、学习安排、兴趣爱好逐条逐项,逐时逐点的将要做的、想做的、可以提升自己的有意义的事情,排在每天可利用的时间框架里,告诉自己:这就是我的一天计划,就是我每天应该做的事情,而且是充满正能量的事情,不必再浪费精力去反复问自己该做什么了。

把每天的时间空档都填满,在没有例外情况下,按照时间表来做事,可以机械执行,也可以稍做调整,灵活安排。从清晨早起,到学习时段的碎片时间,午休,晚间,把时间分割,将爱好填充,定量定任务完成,尽量使生活充实起来。

当然,我有时并不能完全做好每一天,每当有些日子工作繁忙,或自己惰性缠身,完全不按计划行事时,就会像失去航行目标的小船,又找不到了方向,心里有些焦虑,脑子里会再次冒出那一句:我该做些什么呢?于是赶紧又将计划重温,再次督促自己去执行。有时,真的不必总是反反复复寻求方法,最缺少的只是自己的行动。当不知道该做些什么的时候,那就按计划表来寻找这个时间的刻度,把这个刻度内应做的事情一心一意,做完做好。

好像有些自虐,但自虐又怎么会有充实和提升呢?

我不愿做一个用逛街打牌,闲聊看剧,无所事事来打发日子的人,我宁可一直这样自虐下去。因为,我喜欢每天都努力一点点的自己!

