

大学生心理问题的非主控因素研究

马琴芳

(辽宁经济职业技术学院, 辽宁 沈阳 110122)

摘要:大学生非常容易因常见压力无法释放而产生心理问题,实际中又极易被忽视,轻则自我封闭,重则自我放弃,甚至引发群体反应。为此,教育者应立足大时代和小家庭两种气候寻找解决之道,兼顾静态和动态两个维度,要抓住主要矛盾和次要矛盾,强化正向推力,深挖隐性作用,在前后结合、专博结合、内外结合、防治结合中将隐患消除在萌芽状态。

关键词:大学生心理问题;非主控因素;心理健康

中图分类号: G641 **文献标识码:** A **文章编号:** 1672-5646(2023)05-0137-03

大学生作为特殊社会群体,生理、心理尚未成熟,在成熟人群身上不易产生影响的诱因,在他们身上却容易发生猝不及防的反应,使“不该出问题的人产生了问题”“不该引起问题的问题成了大问题”。一些看起来不足以走向极端的因素,在多重因素作用下逐步放大,带来足以代替主要矛盾冲突的影响。做好新时期大学生心理疏导工作,高校应重视非主控因素多重诱因下带来的应激反应,多措并举强化应对,为维护大学生健康成长奠定坚实的心理基础。

一、大学生心理问题现状

一些非主控因素表面看是隐性的、潜伏的,不带有必然危害性。但具体到大学生个体上,复杂的社会问题会为他们心理锁上无数把锁,一把锁锁死,就会导致心理问题,甚至带来连带效应。新时代思想观念的多维冲刷,极大改变了小学、中学时代积累的社会认知,加之不少正面信息过于严肃,需要反复接收、不断实践才能固化成正确取向;而一些负面信息却打着自由、个性、向往、娱乐等幌子,有意无意引导广大大学生更加大胆地拥抱负面心理和极端情绪^[1],使其原本就不太牢固的心理认知更加碎片化,对于表与里、美与丑、金钱与道德、眼前与长远、追求与付出、承受与磨砺等,绞成一团,难于辨别,带来严重心理疾患:

第一,目标感缺失。人生没有追求,学习缺乏

动力,做事没有标准,不知活着为什么、学习为什么、过好靠什么等,在没有充分掌握过硬能力的同时就开始躺平,有尝试意愿的经受不住挫折,自控能力差的逃避现实,往往一些在别人身上司空见惯的压力,对他们却可能变成最后一根稻草。

第二,虚拟性增强。从小就相当充裕的个人时间,给他们提供了沉浸于网络虚拟世界的机会,轻则迷网游、迷主播,带来经济和管理压力;重则热衷于从虚拟世界里寻找交际满足,自我封闭,模糊现实社会与网络空间界限,与父母、辅导员和同学不交心不交底,久而久之产生认知钝化、情感淡化和自我意识空洞化。

第三,原则性降低。有的政治上不敏感而个性敏感,思想上不丰富而感情丰富,情绪上不稳定而圈子稳定,生活中无序,生理上放纵,沉迷感官刺激,角色意识以自我为主,以社会和集体为辅,承受能力与青春张力不同步,道德水准与知识水平不相符,有的为了达到个人目的不惜走极端,为了超前消费或超水平消费不惜违法违规。

第四,调适性变差。长期应试教育导致适应能力降低,少数大学生“四体不勤、五谷不分”,未经历过风雨,面对小小挫折就容易崩溃。时间上看,心理问题高发多出现在上下学期刚开学的一个月左右;人群上看,多出现在特困生、学习困难与特殊家庭背景的学生中,在外人看起来普通的恋爱、

作者简介:马琴芳(1984-),女,安徽宿州人,讲师,研究方向:思想政治教育、心理健康教育。

交往、学习等一般性冲击和可控性变化,在他们身上却很容易导致心理和行为失常。

第五,自信心不足。对集体生活的整体接受度低,执行规章制度需要反复解释和监督;有的经常性抱怨和指责其他人,习惯性为失误或错误行为寻找借口;有时会通过排斥他人来掩饰脆弱,需要大量认可才感觉踏实;有的对就业缺乏由难至易、直面挑战的勇气,对人际互动非常挑剔,自觉不自觉地吧负面情绪带给别人,很长时间都离不开家庭这根“拐棍”。

二、大学生非主控心理因素的长期性影响

大学生心理健康的非主控因素,在一定特殊背景下就是主要控制因素,类似于一件毛衣上的无数小线头,不扯动时都是正常的,但只要主客观因素具备,就非常容易由一根小线头猛地用力,扯出很大空洞来。剖析其影响,必须追根溯源,综合考虑一切不确定性,从其家庭、学业、性格等多重因素去探析解决。

(一)家庭原因

研究大学生心理问题要有时间前置、问题前置意识。家庭因素对大学生心理健康的影响是根本性的。良好的家庭教养方式与人际交往能力呈显著正相关,在恋爱和工作方面表现出的焦虑和抑郁心理健康症状出现较少^[2]。反之,家庭内长期充斥打击、压迫、否认的氛围,则容易产生自卑、无助、否定型人格。有的长期在偏激、争吵、算计的氛围中成长,会导致身心发展不健康。另外,家庭经济状况也会对大学生心理健康带来冲击:一般来说,收入越高,依赖性越高,行为自控能力的临界点较高,个人心理问题一般会从日常管理中体现。而越是经济困难、资源缺乏,对未来缺乏确定性,越易产生自卑、抑郁、焦虑等情绪^[3],使许多非主控性心理问题更容易从这类表面上没有“着火点”的人群中产生。

(二)校园生活

一些大学生到高校后心理问题反而复杂化。究其原因:一方面,中学阶段是目标感冲淡了天性的时期,而大学时期正好是目标感与天性解放的冲突期,好的校园保障条件,具有陶冶功能、美育功能,能起到促进自我教育的作用。但有的校园也存在与期待值相违背的环节,可能对大学生的心理状态起到一种隐性的引导和影响作用,心理平衡的“花瓶”很容易被不经意的合力所压破。另一方面,活泼的思想文化氛围,既可以促进大学生全球视野和爱国主义精神的强化,但同时思想的多

角度共鸣,也非常容易冲刷价值观念和道德防线,影响精神意志。也就是说,大学生心理问题的产生是联动的,防止非主控因素在校园蔓延,必须立足长远打造更加包容的校园环境,让大学生真正放下包袱、释放压力。

(三)性格特征

随着“05”到“10后”一代逐渐成为大学生主体,他们虽然关心国家的前途命运,关注社会问题的解决,但竞争压力下也会更加关注利益、重视生活质量。有的追求思想独立但摆不正位置,多变乖变,予取予求,个别的在人际交往中一切以自我为中心,会激烈表达对不符合个人设定事物的不满和抵制,无限放大内在体验和感觉,非常容易被次要因素所左右,经常会毫无逻辑地、没有征兆地发生心理问题。有的大学生为了达到个人目的,会人为制造矛盾点、制造“临界现象”来赢取关注、发泄情绪,甚至出现“不惜后果争一时之气”的情况,这类一开始还只是个人性格因素的浅层应激反应,特殊环境下最终导致“非主控成为主控”。

(四)虚拟环境

虚拟技术一日千里,人人都是虚拟技术的助力者,人人都是被推动者。虚拟环境对大学生心理健康带来的影响^[4]:一是现实性与深刻性,广大学生对虚拟技术的理解,一开始是以“感官刺激”来接受的,因为能带来沉浸式体验,会深层调动想象空间,激起潜伏的爱好和隐藏的取向,并最终形成与现实世界有所区别的孤独感与冷漠感。二是直观性与伪装性。虚拟空间的背后是利益,看中的是经济驱动作用,平台直播也好,个体交流也好,都是在用最私密的方式对接年轻人的需求,通过对行为模式的影响达到经济目的。三是随机性与长期性。当有限的个人资源难以继续虚拟空间体验升级时,会带来巨大的失落感,网络心理状态与现实生活状态格格不入,欲罢不能却难以承受,这类受挫感会不同程度冲击思想、影响行为,使不该发生的“因素”发挥预料不到的作用。

三、加强大学生心理健康服务应对非主控因素的建议

所谓非主控因素对大学生心理健康的影响,实际上是指非主要诱因在不加准备情况下达到极端后果的心理问题。要扎实打牢基础,从其成长的每一步中巩固防线,直到进入大学校园后形成心理防治体系,而不能指望到大学校园后一击而中。要深入察微,打造全面的工作体系,建立完善的工作制度,确实把非主控因素的影响和表现全方位



揭示出来。要统筹兼顾,对那些看起来没有危害、表现不明显的同学,也要提前筛查建档,做到“前后结合、专普结合、内外结合、防治结合”,从源头上发现问题并消除影响。

(一)前后结合打牢基础

心理问题的非主控因素成为主控因素并非无迹可寻。早在中学阶段,学生就容易受到一些外界因素的诱惑,冲动感强,自我控制能力弱,是非判断往往缺乏理性认知,更趋向于感性色彩^[5]。因此,国家有必要在中学阶段就普及心理健康服务,通过调整课程设置、增加人员编制、加大投入力度等,建立与成长历程相适应的承接式、一体化心理服务体系,开展前后照应、上下互补、各有侧重的心理健康知识普及,尤其要围绕“为什么活着”“怎样和他人相处”“怎样化解压力”“怎样抵制诱惑”等基础课题,一个阶段一个阶段地解好扣子、打好基础、上好台阶、种好抗体。

(二)专普结合完善机制

当前高校心理服务力量的配备,基本上还处于“一个人管一群、费大劲整一轮”的状态,弥补这种力量缺口,必须完善以下几种机制:一是奖励机制,从政策和制度层面建立对一线心理服务人员的补助补贴,探索推行心理服务量化考评体系,构建拴心留人的工作氛围。二是队伍机制,在进一步规范的前提下赋予相应层级心理骨干选配自主权,织密心理隐患反馈化解工作网络。三是调配机制,探索建立省级层面心理服务队伍体系,不定时向各高校倾斜队伍力量,定期驻校指导开展工作。四是保障机制,围绕“工作有场所、投入有经费、疏导有器材、拓展有参照”,进一步建设心理服务保障软硬件设施,为满足广大学生发展的心理需求提供可靠保障。

(三)内外结合构建环境

要关注学生内在心理环境。着力在其成长规划、学习目标、就业需求、性格特点、交往能力等方面加大工作力度,采取课堂服务、活动赋能、单个疏导、家校联动等方式,为其心理成长注入正能量。同时,要加大校园环境建设力度。硬件上,着力

打造契合年轻大学生学习、生活的配套设施,引入创新手段和信息元素,推行普惠型、公益型、人性化服务,营造家庭式目标感、归属感。软件上,要加大文化建设,从有形和虚拟两条路线确立规范、催生主导、形成常态,确保广大学生学得进去、动起来、玩得尽兴、跳得出来。

(四)防治结合消除盲区

心理疾病预防比治疗更重要。这种“防”包括疾病发生前的预防,疾病发生后防止病情变化,以及疾病痊愈后防止再复发^[6]。这启示我们,必须立足社会大环境建立广泛工作阵线,把公益性心理服务机构、开放性文史园地、红色文化教育基地、非营利性公共文化活动场所等,纳入高校制度性利用范畴,定期向广大学生开放,与校内专业人员疏导和思想骨干疏导有机统一起来,真正盘活资源。还要在常态防范的前提下,进一步整合资源,采取高校与专业心理医疗机构建立结对帮扶的方式,帮助其化解普遍性风险,介入重点案例的治疗过程,实现资源共享、优势互补,努力把非主控因素对心理健康影响的苗头隐患化解在萌芽状态。

参考文献:

- [1]张云茜.网络负面信息对大学生心理健康的影响以及对策[J].青春岁月,2017(17):61.
- [2]唐敏.原生家庭与高职学生心理问题关系探究[J].亚太教育,2016(18):241.
- [3]胡爱珍.探析家庭教育对青春期学生心理成长之影响[J].现代企业教育,2013(8):256.
- [4]姬玲玲,程亮.积极营造适合大学生心理发展的健康校园环境[J].才智,2012(15):314.
- [5]杨子忠.新时期初级中学心理健康教育新途径初探[J].教书育人,2022(9):16-17.
- [6]林武,周恬,青华.中医“治未病”对大学生心理疾病防治的启示[J].江西中医药大学学报,2019(6):9-12.

(责任编辑 董芳)