

为自己煲碗心灵鸡汤

——写在大学生心理健康日

专刊记者 岳惠惠

5月25日,谐音“我爱我”,意为关爱自我的心理成长和健康,这一天也被定为大学生心理健康日。昨日,记者走进烟台大学校园,看到校园人行道边上摆放着由学生自己创作的“我爱我”大学生健康日宣传展示牌。记者找到烟台大学大学生心理健康教育指导中心主任郭冬梅,请她来谈一谈当下大学生都面临哪些心理上的问题,又该如何来调解身心,使大学生生活可以减轻压力,更加丰富多彩。



抓狂>>该考研?该就业?

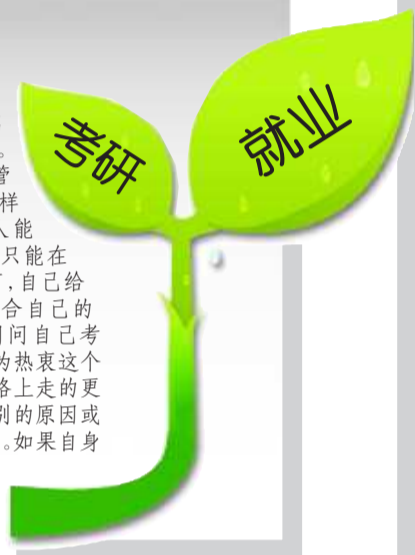
“老师,我该怎么办啊?马上就要毕业了,有些同学早就开始找单位实习了,也有部分人早已投身考研大军,一年又一年坚守着。而我,在这两难选择下,迟迟迈不开步。我家里的意思让我考研,他们觉得女孩子还是继续上学比较好,学历高点总归好找工作,而且考研可以不用在社会上打拼那么辛苦。可是我觉得看现在的状况,考研真的就是正确的选择吗?如果一味地投身考研大军当中,那么几年后,等我研究生毕业之后,很多和我一样的考研大军也毕业了,到时候研究生

那么多,会不会同样面临找工作困难的情况?那还不如现在趁早在社会上找份合适的工作,努力三五年之后也可能达到某一种高度。但这也仅仅是想想,还是不敢确定此时找工作以后就一定可以成功。所以每次和家人一提起这事就开始头疼,没法做出选择。有时候晚上都睡不着,人整个就颓废了,皮肤也变得很差。在通往前方两条道路的分岔口上我到底该何去何从呢?”近日,烟台大学土木学院大四学生小刘愁眉不展地来到大学生心理健康教育指导中心找到郭冬梅,向她倾诉自己的

苦恼。

分析:郭冬梅告诉记者,像小刘这种情况,前来咨询的学生中占了很大比例,也是非常典型的无法给自己做出正确引导的心理现象。特别是即将面临毕业的一批大学生,是选择继续考研还是选择就业成了最为典型的心理纠结所在。当然可能也是由于现在社会压力大,竞争激烈,很多大学生感觉到形势很严峻,大部分都纷纷把考研当做自己的目标,一切以考研为中心,甚至成为考研专业户。显然,很多大学生都没办法面对,所以就引发了对未来的焦虑和不安

情绪,由此难以作出更适合自己的选择。然而这种情况下,不管社会大环境是怎么样的,因为这也是个人能力无法改变的。所以只能在自身思想上进行调节,自己给自己引导,找出最适合自己的那条道路。可以先问问自己考研是为了什么,是因为热衷这个专业,想在专业的道路上走的更高更远呢,还是因为别的原因或者随大流去进行考研。如果自身从根本上理顺了这层意思,怎么选择就没那么难了。



纠结>>我想谈恋爱,但是我不帅!

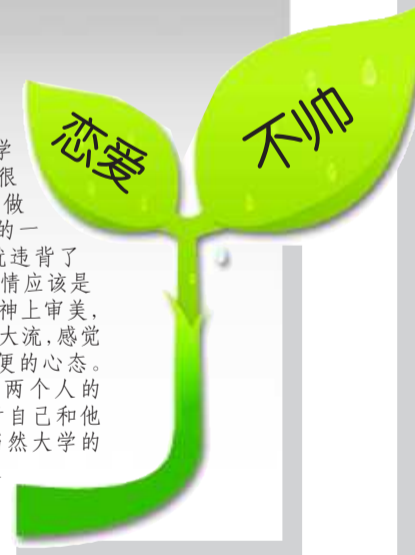
“我知道我长得不帅,但是我想谈恋爱。我从大一入校开始就发现学校里很多同学都在谈恋爱。那时候我不是特别理解,也没那么前卫,所以我告诉自己老老实实上学读书才是最重要的。我确实是个努力学习的学生,每学期考试总是无一例外地考班级第一。我嫌宿舍里太乱,自习室人多,致使我总是无法专心致志看书,于是我每天早晨伴着朝阳、下午伴着夕阳在湖边的石阶边、草坪上安静读书。时间久了,我渐渐发现一个问题就是每当这个时候

身边总会出现一对一对谈情说爱的情侣。看着他们甜蜜的身影,我渐渐地也由刚开始自己“被灯泡”的尴尬转化成对他们深深地羡慕与渴望。转眼大三快结束了,校园、班级里的情侣越来越多,我也越来越感到孤单、郁闷。好想谈一场恋爱,两个人一起总好过一个人默默地学习、吃饭。后来我发现班里一个女孩子的很好看,也想去跟她表白,但是我现在心里比较纠结的是,我到底该不该在大学谈恋爱?还有,我长得也不帅,也从没有过恋爱经验,我该怎么来开始

一段感情呢?”这是上个月来大学生心理健康教育指导中心向郭冬梅咨询的烟台大学药学院大三学生小张的一番话。

分析:情感问题一直是大学生最为热门的话题。郭冬梅说,多年前的大学和当前的大学生活是不太一样的。这主要体现在,多年前的大学生活还是比较偏重学习。而现在在大学里,青年男女到了该谈恋爱的年龄又加上轻松的环境,恋爱自然就成为受热捧的事。大学恋爱也不是什么秘密了。从大一开始,很多学生就匆匆加入了

“恋爱族”。其实大学恋爱未尝不可,但很多人往往把爱情当用来填补内心空虚的一种手段和方式。这就违背了爱情原本的意思。爱情应该是因爱而起,是一种精神上审美,而不是由于寂寞、随大流,感觉需要了就去追的随便的心态。何况爱情本身就是两个人的事,这种心态也是对自己和他人不负责的行为。当然大学的爱情一定要注意适度控制,正确处理恋爱与学业的关系。



郁闷>>选择独居还是选择群居?

大二外国语学院学生小王在咨询时这样说:“我家在偏远的农村,家里条件不好,从小我暗暗发誓一定要走出去,一定要考上大学。经过自己的努力,真的如愿走进了梦想中的象牙塔。这里看到的事物,身边的同学都令我新奇又开心。感觉海边城市很美,同学们也都很好。接着分了宿舍,五个女孩子在一起也挺开心的。但是一段时间之后我渐渐地发现宿舍其他女孩都两两凑在一起玩,只有我被落单。我心理很难过,我也想融入她们,和她们一起逛街,一起吃饭,但是似乎那边都没有

我的位置。看着她们那么开心的样子我很痛苦。我现在一个人吃饭,一个人上课,做什么都是一个人,我做错了什么吗?为什么她们都不喜欢和我在一起?我到底该怎么办呢?我平时只是比较安静而已,难道因为这样大家就真的不喜欢和我交往了吗?我如何才能让大家都喜欢我呢?”面对这一连串的问题,不少同学表示也有同样的经历。

分析:人际交往能力,是大学生面临的又一典型问题。搞好人际关系要具备良好的心理素质。而现在很多大学生往往会心理素质缺失导致自

己跟自己钻牛角尖,人际关系无法施展。郭冬梅说,人际关系可以从两方面来看,一是自我认知方面不足;二是自我边界不清。自我认知方面一般内向的人比较多,多数苦恼没伴,宿舍里别人都能结伴而行,为什么偏偏自己落单。这就跟小王的情况一样,这种人还多伴有自卑心理、怯懦心理、猜疑心理等多种心理状态。表现为缺乏应有的自信心,无法发挥自己的优势和特长,在人际交往中比较胆小,习惯于随声附和,没太有自己的主见。这种情况就应该适当地调整自己的心态,把心放宽一些,找到自己

的自信,并找到最适合自己的生活方式,不一定要强行把自己变成别人需要的性格。一般来说,自我边界不清主要以大大咧咧、无拘无束的性格心态的人居多。一般这类人不太在意细节问题,常常在无意中得罪了别人而自己还不自知。把自己的和别人的该划清界限的时候划不清界限。这就容易招致别人的厌烦心理。这就需要平时多注意细节方面,查缺补漏,发现自己的不到位和不足,学会平衡调节自己的性格。

