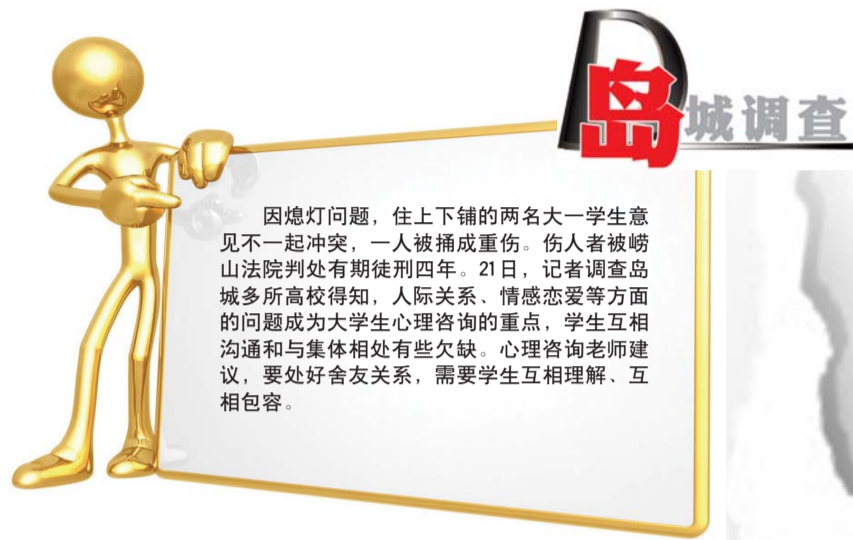


舍友关系难处 女生焦虑不止

人际关系、情感问题成大学生心理咨询主流,专家建议应相互包容

本报记者 李珍梅



因熄灯问题,住上下铺的两名大一学生意见不一起冲突,一人被捅成重伤。伤人者被崂山法院判处有期徒刑四年。21日,记者调查岛城多所高校得知,人际关系、情感恋爱等方面的问题成为大学生心理咨询的重点,学生互相沟通与集体相处有些欠缺。心理咨询老师建议,要处好舍友关系,需要学生互相理解、互相包容。

案例

不愿分享被称小气 女生连做20多次心理咨询

洋洋(化名)是青岛理工大学的大四学生,这位长得很高也很漂亮的女孩,却因与舍友关系处不好,进行了长达两年的心理咨询。

因为性格原因,洋洋在宿舍里,并不愿意和别人分享自己的东西,而被室友们认作“小气”。久而久之,她与室友们的关

系也处得不是很好,一直游离于这个集体之外。洋洋好像也看到了自己的问题,她显得很焦虑,在大三时就主动向学校心理老师求助。

“这个女孩本来长得挺高的,挺有气质,但每次来办公室都是弓着腰,没有精神,就是因为和室友处不好关系,而没有了自信。”青

岛理工大学心理健康教育中心主任刘启辉说,从大三开始,洋洋前前后后进行了20多次心理咨询,每次都会带来新的问题。但经过20多次的咨询和交流,还是起到了不小的效果。洋洋尽量站在对方的角度去思考问题,或者干脆接受一些事实,最终自我感觉好了些,和室友矛盾也不再尖锐。

调查

大学生心理咨询,人际关系成“主流”

刘启辉介绍,像洋洋这样,因为与室友关系处不好来咨询的,不在少数。宿舍里有些爱干净的,有些生活比较随意的,这两类学生处不好就会有摩擦。从咨询个案和对全校学生的调查情况看,人际关系问题是困扰大学生最多的问题。

“我们曾经做了一个调查,在人际关系、情感恋爱、自我发展、职业生涯规划这几个方面中,人际关系

问题占的比例最大,约为40%。”青岛农业大学心理健康教育中心的老师张丽萍表示认同。前两天,张丽萍还接受了一位学生的咨询。这位女生就是因为不知道怎么和室友相处,而通过猛吃东西来宣泄。

“现在的学生主动与人沟通交流确实有点欠缺,尤其是正面互动减少了。”刘启辉说,随着电子设备的普及,电脑、手机等成为学生

交流最频繁使用的工具,好多学生宁愿选择用这些工具来联系,而不愿面对面交流。

记者采访多所高校得知,除了人际交往,情感恋爱和职业生涯规划也给学生带来一些心理问题。大一刚来时,新生中的人际交往问题可能比较凸显。毕业季时,恋爱、分手的情感问题和找工作、考研带来的压力比较多。

建议

太自我易生冲突,还应相互包容

自从“马加爵事件”发生后,全社会都加强了对大学生心理健康的关注。在青岛理工大学,该校配备了5名专业心理学老师,并设置了沙盘游戏室和放松椅。每年新生开学,学校都会在大一新生中开展危机干预。通过对大学生进行测试,归纳总结一些问题,进而有针对性地对学生进行咨询。

在青岛学院,学校还设置了“心理宣泄室”。宣泄室里有一个表情夸张的宣泄人,同时还配备拳击手套、沙袋等,给学生提供了一个发泄放松的环境。

青岛学院心理咨询中心主任翟常秀说,学校主动做了很多宣传后,学生对心理健康咨询和心理治疗不

再像以前那样有偏见。一些学生遇到问题也能主动求助。

“现在的孩子,都比较注重张扬个性,自我意识较强烈,在与沟通交流时或许不会太在意别人的感受,或者有分歧时也不会站在对方的角度思考,这也是导致冲突的原因。”刘启辉认为,一个宿舍里的学生有农村的,有城市的;有南方的,也有北方的,地域文化的差异难免会造成生活习惯上的差异。因此学生之间应该互相理解、包容他人,换位思考。

5·25心理健康日即将到来,青岛农业大学计划在全校举行趣味心理运动会。届时运动会以一个班单位开展,每个学生都要参加,让学生来感受集体带来的快乐。

相关新闻

患绝症不堪压力 “白富美”来青轻生

好心人报警,民警劝说终回头

本报5月21日讯(记者 刘腾 通讯员 刘人斐) 学历高、家境好、长相甜美……这样一名受尽万千宠爱的“白富美”却在一次体检中查出患上乳腺癌,这让她深受打击、精神崩溃。绝望中,她选择来青准备跳海轻生。在机场民警的劝说下,女子最终放弃了自杀的念头,坐飞机回到了家中。

今年38岁的李女士是剑桥大学毕业的高材生,因为学历高,人长得漂亮,加上家境优越,李女士周围不乏追求者,但她却一直没有找到自己心仪的人,就至今单身,这让她和家人十分困扰。不久前,在单位组织的一次体检中,李女士不幸查出乳腺癌晚期,这一晴天霹雳让李女士深受打击,精

神完全崩溃了。绝望中,李女士打算自我了断。在网上查了许多著名景点之后,李女士选择来到青岛,将自己葬身大海,自我了结。于是,今年5月初,她坐飞机来到青岛,打算在这座美丽的城市结束自己的生命。

下飞机后,精神恍惚的李女士引起了其他乘客的注意,担心李女士出事,好心人赶紧报了警。青岛市公安局机场分局的民警赶到后,根据乘客的提示在机场找到了李女士。得知李女士的遭遇后,民警对她进行了三个小时的劝说,劝她为家人着想,珍惜生命,赶紧治疗。经过一番劝说,李女士最终放弃了轻生的念头,并在民警的陪伴下坐飞机回到了老家。

莱西供电

绝缘化改造,提供电可靠性

近期,国家电网山东莱西市供电公司按照计划对多条十千伏线路进行了绝缘化改造,有效提高了供电能力和供电可靠性,为当地经济社会发展提供可靠的电力保障。(刘文龙)

平度供电

把好基建安全质量关

近日,平度供电公司通过开展电网建设“管理创新提升”活动,全面提升建设工程质量管理水平,确保建设优质工程。(苗凤霞 李勇)

永安路街道开展

夏季疾病知识专题讲座

为有效防控夏季易发性疾病,使辖区居民健康安全的生活、学习和工作。近日,永安路街道爱卫会特邀辖区三医专家,在永定路社区卫生服务中心,为居民开展夏季常见疾病的防控知识专题讲座。专家用通俗易懂的语言,对接生动鲜活的病案进行逐一的讲解和剖析。今后街道爱卫会将按照年初制定的讲座计划陆续在街道各社区开展此项活动,服务辖区居民。

李沧计生

流动人口信息平台显神通

李沧区人口计生局经过多年建设,已经形成了完备的流动人口信息管理平台,该平台在工作中发挥了巨大的作用,极大地丰富了流动育龄妇女信息量,成为流动人口统计的利器;同时,通过平时走访统计,信息的增减变化与更改,为该平台提供了大量精细而准确的流动人口信息,进一步细化了我区流动人口信息平台信息;在平台上,各种信息一目了然,方便了日常的查询、监管工作,为流动人口工作起到保驾护航的作用。