

新闻调查:2012年11月4日,北京大学教育学院公布了对北京市近4万名大学生的跟踪调查结果:20%的大一新生不参加社交活动、不参加学校社团,感觉无法融入高校生活……

大学开学刚刚一个月,大学新生难以适应高校新生活,凸显出许多心理问题。据媒体报道,某高校大一男生,身在学校,心却难以离开家离开母亲,每天都给母亲打电话,有一天竟然给母亲打了十个电话,令母亲十分无奈。大学新生难以适应新环境,由此引起心理上的焦虑感、疲倦感、无聊感、无用感、罪恶感等,这种现象被称为“新生适应不良综合征”,具体表现为新生活方式适应困难、社交困惑、自我定位的摇摆、奋斗目标的迷茫等。大学新生适应是其社会适应的前奏曲,适应能力的提高,不仅对大学生适应新生活有重要意义,而且对今后处理好人生道路上的各种问题都有重要价值。

大学新生“心病”面面观

□杨素华(山东商业职业技术学院心理健康教育中心主任,国家注册心理咨询师培训师)



案例1 过度受保护 而拒绝“长大”

自认是“被管大”的小A,从小是在家父母管,在校老师管,吃饭、睡觉、学习等等,一切的一切都由家长和老师安排好。除了学习,其它任何事都不用自己考虑。但是,上了大学以后,一切都要自己想自己做,住集体宿舍,在拥挤的食堂就餐,课余时间也要自己安排,经常不知道应该做什么、怎么做,很不习惯。每天都给家里打电话,但是,远水解不了近渴,爸爸妈妈有时不了解详情,也很难提出有效的解决问题的建议,使得小A更加焦虑。

分析:有的家长无视孩子的成长和发展,给予孩子事无巨细的关照,代替孩子安排一切,剥夺了孩子独自解决问题、体验生活的机会。有的孩子“享受”地躺在父母温暖的怀抱里,拒绝独立和成长,也不愿随着环境需要主动调整自我,承担应尽的责任。这些均限制了孩子心智的健康发展,导致其心理与生理的发展不同步,一旦离开父母独自生活,孩子就会手足无措,面临更大的适应压力。

建议:1.父母一定要舍得给孩子“断奶”,这种态度是帮助孩子健康成长的基础;2.父母要相信孩子自身成长的潜能,鼓励孩子尽量独立解决问题;3.无论父母还是孩子,都要从主观上努力减少无效的沟通和交流;4.帮助孩子认识到,若确实遇到困难,与身边的老师和同学共同探讨是最有效的。

案例2 理想很“丰满” 现实很“骨感”

爱幻想的小B原以为大学一定是多姿多彩、充满浪漫的新世界,然而,随着紧张的军训结束以及各种热热闹闹的迎新活动落下帷幕,繁重、枯燥的学习重新成为生活的重点,每天重复着宿舍-食堂-教室三点一线的生活。这时感到的不再是新奇、振奋和激动,而是失落、沮丧、焦虑和茫然。

分析:调查表明,多数高中生对大学生活的期待高,具有理想化倾向。他们不了解大学生活的真实状况,把大学生生活想象得过于美好、自由,当看到实际情况与预期不符或落差较大时,会非常失望甚至灰心。此时,由理想与现实的反差而产生的挫折感就非常

考验个体的适应能力和自我调节能力,有的能够从不如意的现状中积极挖掘有利资源,促使自己快速成长,有的则咀嚼着“不如意”,长期郁郁寡欢。

建议:1.明白求学时的主要目标之一是学习;2.平平淡淡的生活才是真,平静和孤独并不可怕,反而给人的成长留出了思考的空间;3.合理安排课余时间,劳逸结合,学会不断丰富自己的业余生活。

案例3 缺少特长 自卑烦恼

自小只顾专心学习的小C,学习成绩优秀,一直是父母的骄傲、老师的爱徒,自己本人也很自豪,充满自信。然而进入大学以后,感到周围同学不但聪明,而且多才多艺,唱歌、跳舞、摄影、绘画等,各有特长。相比之下,除了学习,自己几乎样样不如别人,真是羡慕、嫉妒、恨,五味杂陈,自卑、焦虑等烦恼情绪挥之不去,不知自己今后何去何从。

分析:大学为学生提供了更多展示自己的平台,评价维度从中学的“唯成绩”到“德智音体美多元化”,成绩优秀和多才多艺的学生都能找到展示自己的舞台,另外,大学生的审美标准趋向多元,多种多样的社团组织、兴趣小组蓬勃发展。这样,仅仅学习好的学生往往淹没在济济人才中,很难再保持高中时“万般皆下品,唯有成绩高”的局面。

建议:1.冷静下来,分析、寻找自己的优势,提高自信心;2.利用大学的有利条件,培养、发展个人爱好;3.人有“八大智能”,有的具有先天性,所以不可以过分“比较”。

案例4 竞选学生干部失败 很受伤

在中小学一直担任主要学生干部的小D,深受老师的器重和同学的拥护,本人也自认为天生具备当领导的素质,信心满满。然而上大学后,竞选班干部和学院干事纳新都出师不利,最后只任了个小组长,感觉颜面尽失,非常难过,很不平衡,更是怀疑自己的能力。

分析:大学环境比中学环境更加复杂,对大学生能力的广度和深度都提出了更高的要求。同时,大学是一个人才汇聚的地方,高手云集,无论哪个方面,身边总有比自己更优秀的对手。所

以,很多新生在新的参照环境中难以找到“昔日辉煌”,受挫的几率随之增加。所以个体要及时转变视角,理解真正的原因——“不是自己变差了,而是比较对象变好了”。

建议:1.接受“人外有人,天外有天”的实际情况;2.坚信:苍天不负有心人,是金子总会发光;3.别人如何看你取决于你自己如何看自己。

案例5 学校(或专业) 非己所欲也

高考前的小E,对自己的实力比较有信心,认为考上一所如意的大学不是难事,还准备继续读研究生,甚至读到博士。然而事与愿违,由于高考发挥失常,居然进入了一所高职院校!入校以来,始终比较苦恼、懊丧,感到前途渺茫,无精打采,他非常担心自己就此沉沦下去,直至一事无成。

分析:首先,出现这种现象的学生往往自我定位不准确,对自身评估过高,高考结束后,一直沉浸在失败的负面情绪中,不能接受现实;其次,观念陈旧,夸大高考对自己命运的影响,认为“一考定终生”,进入高职院校后,学习积极性受挫;第三,缺乏学习兴趣,对学校(或专业)认识肤浅,一味将学习成绩差归因为外部不可控的环境因素,以此作为借口逃避学习。

建议:1.既来之则安之,每个人都要面对和接受自己的选择及行为后果;2.转变人才观念,目前社会对人才需求的形势是“条条大路通罗马”,通过亲朋好友及教师学长充分了解学校及专业的就业情况,对今后发展道路进行科学规划;3.学习对学业进行全面正确的归因训练,多进行内部的、可控的归因,激发学生学习的动机。

案例6 我贫困 所以我自卑

来自落后地区的小F,家庭条件在当地就很一般,但高中的经济压力也不是特别大,因为大家的消费水平基本相当。可是,上大学后他发现很多同学出手阔绰,所穿所用都很高档,有的东西他从没见过,更不会使用;同学们谈天论地、博古通今,他由于“孤陋寡闻”根本插不上话。于是他不敢和同学一起吃饭、一起外出,想尽一切办法逃避与同学的相处,为

此他深感无奈、无能、孤独和焦虑。

分析:大学生贫困导致的压力主要源自三个方面:第一,消费压力。随着商品经济的繁荣,高消费物品在大学生中已经非常普遍,面对这些,贫困生只能望而却步——“我只能吃最便宜的,穿最普通的,时髦和我无关”。第二,学习压力。大部分贫困生来自农村,由于生活条件限制,他们往往兴趣爱好单一,进入大学之后,为了证明自己的优秀,将学习看做证明自己能力的唯一途径,过强的学习动机导致其压力巨大,甚至出现“考试焦虑症”等严重后果。第三,长期贫困的生活环境导致部分贫困生个性敏感、多疑,沉默寡言、自我封闭。在正常的人际交往中,不能放开自己,包容别人,对团体缺乏归属感,逐渐脱离集体生活,成为落单的孤雁。

建议:1.导致大学生贫困的原因是地域差别、父母工作性质等客观原因造成的,与学生本人的能力几乎不相关;2.人际交往原则之一是“互惠”,但对贫困生来说主要是“精神的互惠”,只要自身具有人格魅力,就不会影响你的交往和发展;3.“穷人的孩子早当家”,“贫穷是一笔财富”,这些名言都提醒我们要勇敢面对贫困、挑战贫困,把贫困当做追求成功的动力。

案例7 忙于社团活动 导致“挂科”

上进心极强的G,听从学长的建议,考虑到今后就业的需求,认为在大学里一定要尽量多地参加各种活动,提高综合素质,于是除了担任班委,还加入了4个社团,而且积极参加每个社团的活动。但是,由于活动过多,严重挤占了学习时间,导致期末考试几门“挂科”,后悔不已。

分析:第一,大学阶段的目标模糊,对在校期间的学习与活动缺乏合理规划,缺乏自我规划能力,参加社团活动纯粹是从众心理作祟;第二,参加社团目的不明,没有正确分析自身的特长与优势,因为参加太多社团,很难真正投入,更多时候参加活动成为一种应付,反而磨灭了自身真正的兴趣。

建议:1.不同的人生阶段有不同的目标,学生阶段的主要发展目标是好好学习,为实现其他目标奠定基础;2.面对“百团大战”,要精选1-2个社团,千万不要贪多,以免本末倒置。

链接

大学生心理健康标准

- (一)能保持较浓厚的学习兴趣和求知欲望
- (二)能保持正确的自我意识和自我接纳
- (三)能协调与控制情绪,保持良好的心境
- (四)能保持和谐的人际关系,乐于交往
- (五)能保持完整、统一的人格品质
- (六)能保持良好的环境适应能力
- (七)心理行为符合年龄特征

大学新生 适应性障碍的表现

适应性障碍是人群中常见的一种心理障碍,一般是因环境改变、职务变迁或生活中某些不愉快的事件,加上不良个性,而出现的一些不良情绪反应及生理功能障碍,并导致学习、工作、生活及交际能力的减退。此种心理障碍常见于入伍新兵、大学新生、移民或灾民之中。

适应性障碍的主要表现:
1.抑郁:考上大学的激情荡然无存,对一切不感兴趣,自卑、自责,睡眠障碍,食欲减退等。

2.焦虑:紧张不安、心慌气短,无所适从。
3.行为障碍:旷课、迟到、早退、逃学、寻求刺激等。

4.躯体不适:腰酸背痛、肢体麻木、消化不良等。
5.社会性退缩:逃避现实,独来独往,学习成绩下降,效率低下,学习能力降低,生活能力减退,回避社交活动。

适应性障碍在大学新生中较常见,大约半年时间会慢慢消除。此时学校应对新生倾注更多的爱护和关心,家庭应给孩子更多的合理支持,学生应积极寻求心理帮助。

小贴士

好书推荐

- 1.《美好的大学时光:给大学新生的礼物》
- 2.《活出最乐观的自己》
- 3.《上大学为了什么》
- 4.《老板要你在大学里学的10件事》
- 5.《用好时间做对事》
- 6.《善用大脑,高效学习》