

心理咨询师视角下大学生心理问题的主要类型及原因分析

徐玮¹ 张书皓²

1 南京医科大学康达学院 2 华北理工大学

DOI:10.12238/jief.v3i2.3831

[摘要] 当代大学生面临诸多心理问题,如人际关系、学业问题、恋爱情感、适应问题、神经症等一系列心理问题。本文从高校心理咨询师视角出发,根据积累的案例总结出大学生心理问题的主要类型及成因。

[关键词] 大学生心理问题; 类型; 原因

中图分类号: G444 **文献标识码:** A

The main types and causes of psychological problems of college students from the perspective of psychological counselor

Wei Xu¹ Shuhao Zhang²

1 Kangda College of Nanjing Medical University 2 North China University of Science and

[Abstract] Contemporary college students are faced with many psychological problems, such as interpersonal relationship, academic problems, love emotional problems, adaptation problems, neurosis and so on. From the perspective of college psychological counselors, this paper summarizes the main types and causes of College Students' psychological problems according to the accumulated cases.

[Key words] psychological problems of college students; Type; reason

引言

作者在从事高校心理健康工作的过程中,发现许多大学生对心理咨询和援助的需求越来越高,心理中心的咨询工作量也是越来越大。心理咨询高需求的背后,是大学生心理问题的普遍化,预示着心理问题在大学生学业生涯中的影响越来越大。作者在高校心理咨询工作中,总结了常见的大学生心理问题类型,并在咨询中探索来访者问题背后的原因。

1 大学生心理问题的主要类型

1.1 人际交往困扰

对于大多数大学生来说,他们从大学才开始集体住宿,才开始接触群体生活,在生活习惯和人际沟通中,存在很多习惯和观念的差异,因此导致人际矛盾。

作者在咨询中常常遇到许多大学生在与舍友和同学的交往中存在困扰,觉得自己孤独又被孤立,周围没有人理解自己,也没有人可以沟通和倾诉。因此负面情绪积压,产生了一些列身心问题,比如睡眠障碍、饮食障碍、焦虑、抑郁等。

这些身心问题极大地影响了大学生的学习和生活。

1.2 学业问题

继高考的高压生活之后,许多大一学生会改变以往高中阶段的学习习惯和学习动力,他们加入社团等各种组织,大学生活重心转移,校园内角色多样化,工作生活内容发生巨大变化,学习精力进一步被分散。加之大学的教学方式、教学目标以及考核方式和高中阶段存在许多差异,很多大学生在进入大学时不知道以什么样的方式方法去适应大学的教育管理方式和课程学习模式。

1.3 恋爱情感问题

大学的管理规章制度中,没有明确规定大学生不得谈恋爱,影视文学作品的影响也让很多大学生觉得大学时期的恋爱是一件很美好的事情。但恋爱就像未熟的果子,有甜蜜也有酸涩,因此很多大学在恋爱期间遇到情感问题。

在大学生心理咨询工作中,来访者因为情感问题前来咨询的不在少数,一

部分大学生是面临和恋爱对象的严重矛盾,甚至是已经分手,不知如何缓解痛苦的情绪,或寻求挽回办法;另一部分大学生是心里有心仪的同学,但不知如何表达自己的情感,也不知道是否应该表达情感,还有的在为是否应该在大学谈恋爱而感到纠结。

1.4 适应问题

许多大学招录的生源范围是全国各地,这意味着每年开学来自五湖四海的大学生齐聚一堂,共同生活在一个生活圈里,甚至是一个宿舍里。有些大学生会面临气候水土的差异、餐饮口味的差异、共同使用生活空间、生活习惯的差异等等。饮食气候不适应,就会产生许多躯体问题,比如过敏、长痘痘、呼吸道疾病。生活习惯上的差异、共享生活空间,也会导致人际问题和情绪问题。

1.5 神经症

每年大学生心理健康测评工作中,会筛查出一部分数据异常的同学,在日常的学生管理和心理健康工作中,也有

一些同学心理问题十分严重,影响正常社会功能。这些同学经过复测、心理访谈、心理门诊的鉴别诊断,有一部分同学被诊断为神经症。大学生常见的神经症主要为抑郁症和焦虑症。

2 各类问题背后的原因

2.1 人际交往困扰原因分析

在大学中,存在人际困扰的学生,大多是存在认知问题,他们固有的对世界和事件的认知方式影响他们的情绪体验和行为,导致不良人际。而他们的固有认知一方面受原生家庭中父母的认知方式影响,另一方面是在特有的家庭教育氛围和生活环境中,形成了一些性格缺点,比如漠视规则、以自我为中心、懒惰等等。大多数人际关系存在问题的大学生,在“以自我为中心”方面的特点尤为突出,他们用自己的标准和观念去判断事件,并且不能轻易接受别人的观点。因此在遇到观念和习惯冲突时,他们往往备受困扰。

2.2 学业问题原因分析

目前高校对学生平时上课的认真程度和吸收程度没有办法进行定时定量的考评,学生也对自己学到了多少专业知识模棱两可。在期末考试后,有些同学发现自己存在多门不及格课程,才意识到之前学习的知识吸收不到位;也有一些在高中成绩较为优秀的同学,在期末时发现自己的成绩很不理想,现实和自我定位存在偏差,导致心理产生极大的落差。

还有一些同学,高中存在弱势科目,进入大学后,所学专业涉及其不擅长的基础课程,且难度高于高中所学。因此这些原本学着很吃力的同学,在更深入学习自己不擅长的课程时,表现得尤为吃力,期末考试成绩自然也不理想。

此外,有一部分同学,由于高考成绩和志愿填报的问题,没能进入自己喜欢的专业,甚至被调剂到自己很不愿意的专业。咨询中也发现有些大学生选择的专业是父母的要求,而不是自己的意愿。这部分不喜欢本专业的同学,对课程和未来职业方向没有兴趣,也缺乏学习动力。

不论是没有把握好学习时间、没有投入足够精力学习,还是对专业不认同,或不擅长专业课程导致的学业成绩不佳,

都会损害大学生的自我效能感,让这部分学生产生自我怀疑,影响学习动机,甚至是产生厌学心理。

2.3 恋爱情感问题原因分析

按照马斯洛需求理论,人的需求从低级到高级分为生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要。一段好的恋爱关系可以满足大学生多种心理需要,因此许多大学生在恋爱关系中获得心理满足。但一段恋爱并不是始终顺利,也不是能一直持续的,恋爱带给大学的满足感有多大,发生情感问题时,大学生承受的心理压力和负面情绪就有多大。因此恋爱出现问题的原因,一方面是恋爱中双方的心理需求不被满足,或者是安全的需要,或者是尊重的需要,例如“觉得对方不够重视自己”等等;另一方面,恋爱关系出现问题可能是双方的沟通存在问题,每个人用自己“爱的语言”在和对方交流,但双方不是一个频道,彼此的标准和认知不一样,自然接收不到对方的信息。

此外,大学生处于人格完善时期,思维和人格都不成熟,考虑问题也不周全,对恋爱的认知和应负的责任没有准确的把握,因此会出现“虎头蛇尾”、“喜新厌旧”的恋爱状态。这种状态会让恋爱关系中的另一方产生自我怀疑甚至自我否定,从而引发心理问题。

2.4 适应问题成因

出现适应问题的大学生,除了客观物理环境差异大导致的机体不适应外,更多的是对生活条件的不适应。

对于生活条件不适应的大学生,绝大多数来自经济条件较为优越的家庭,大学生生活硬件条件的落差影响他们的生活体验,使得他们从内心深处不认同大学生活甚至是所就读的大学。同一所学校,相对于家庭经济条件较好的大学生,家庭经济条件相对落后的同学更能适应大学生活,也更能享受大学生活。所谓“由俭入奢易,由奢入俭难”正是如此。

2.5 神经症原因分析

心理问题分为一般心理问题、严重心理问题和神经症。高校心理咨询工作的主要对象是存在一般心理问题的大学

生,严重心理问题和神经症需要前往专科门诊进行治疗,心理咨询起配合作用。

神经症往往四种因素导致,遗传、认知、重大事件和环境。遗传是指家族成员携带精神类疾病基因,这种遗传因素会增加后代患有精神疾病的概率;认知是指个体存在不合理的认知,这种认知导致个体产生严重的心理压力和焦虑情绪,压力和焦虑的状态属于一般心理问题,但一般心理问题长期没有得到缓解,影响个体的社会功能和人格稳定,就转变为神经症。重大事件是指个体在经历对自身影响巨大的事件后,一直停留于事件发生时的应激状态,比如创伤后应激障碍等;环境是指外部环境的改变导致的心理变化和机体器质性改变,比如集中营对犹太人的心理压力,或者是河流污染导致的机体病变。

3 结束语

通过上述大学生心理问题的类型及原因分析,可以发现大学生面临的心理挑战越来越多,这对高校心理咨询工作者的数量和质量要求也越来越高。因此,作为从事高校心理咨询的工作人员来说,扎实专业基础、不断学习提升,才能更好地服务于大学生,才能帮助当代青年更顺利地完大学学业,帮助祖国的建设者和接班人更踏实地迈向明天。

[参考文献]

- [1]孙丛亮.高校新生心理健康问题成因和处理方法研究[J].现代商贸工业,2021,(18):80.
- [2]白楠.当代大学生心理压力成因及对策[J].黑龙江科学,2021,12(9):158.
- [3]颜文.00后大学生心理问题研究[J].心理素养,2020,(7):100.
- [4]李思远.大学生心理健康问题分析及对策研究——基于高校辅导员视角[J].智库时代,2019,(52):40-41.

作者简介:

徐玮(1994--),女,汉族,江苏省连云港市人,2016级硕士,助教,研究方向:心理健康教育与咨询。

张书皓(1990--),男,汉族,河北省唐山市人,2014级硕士,讲师,研究方向:心理健康教育与咨询。