

金融危机下大学生心理问题的透视与预防机制

吴梅生

(莆田学院 高教所,福建 莆田 351100)

摘要:为了避免金融危机给大学生带来新的心理问题或激化已有心理矛盾,做到防患未然,并能够把这次金融危机当作一次挑战自己、发展自己的机会,高校必须特别关注当前大学生心理问题的诊断、表现和缓解策略,以及透视引起大学生心理问题的可能性因素,并建立大学生心理问题的预防机制。

关键词:金融危机;大学生;心理问题;预防机制

中图分类号:G44

文献标志码:A

文章编号:1672-8580(2011)02-0127-04

有研究表明大学生的心理健康问题不容乐观,应急性事件是影响他们心理健康的重要因素^[1]。大部分大学生是较多地采取“针对问题积极主动应付”和“寻求社会支持”的应付方式,而较少采取“逃避”和“听之任之”的应付方式^[2]。但根据笔者访谈发现,面对这场金融危机大部分学生对将来的出路是不知所措,表现为无力感。其实任何事情利弊是并存的,所以为了避免金融危机给大学生带来新的心理问题,做到防患未然,并能够把这次金融危机当作一次挑战自己、发展自己的机会,笔者认为有必要进行探究。

一、金融危机下大学生心理问题的诊断、表现和缓解策略

(一)大学生心理问题诊断的方法

金融危机下对大学生的心理要加强诊断,对有问题的学生发现的越早越好。大学生心理健康的诊断是指根据对心理健康的理解,采用心理行为综合指标,全面检测和评估个体心理健康水平的一种诊断方法。诊断的过程包括资料的搜集、分析以及根据一定的标准作出解释和判断并提出合理的建议。资料搜集可从两方面入手。一是通过直接途径获得资料,方法主要有测验法与谈话法。目前大学生心理健康的诊断测量主要有大学生焦虑水平诊断测量、大学生情绪稳定性诊断测量、大学生人际关系和谐性诊断测量、大学生适应能力诊断测量、大学生现实感诊断测量、大学生心理综合

素质诊断测量等。二是间接途径获得资料,主要是通过观察学生平时的学习生活表现以及周围的同学、教师、家长等熟人对学生的评价来获得资料,具体的方法有观察法、调查法、档案法等。要对大学生的心理作出正确的诊断,找出有问题的学生,单单通过一种方法或一种途径是不够的,必须以一种途径和一种方法为主,同时结合另一种途径和其他几种方法才能获得比较全面的资料,并作出准确的判断。

(二)大学生心理问题的表现

1.学习无法专心。学生的心理问题最直接的就是会影响到学习的过程中。心理学研究表明,情绪具有认知功能,积极的情绪能提高人们学习效率,并使人的整个生活都染上这种积极的情绪色彩,消极的情绪则相反。所以,当学生有了心理问题之后,首先表现在学习中无法专心,坐在教师里视而不见、听而不闻,不知道的人以为他们很勤奋,其实他们根本没学进去。平时无论看什么书都无法专心,提不起精神,所以很快成绩就落下了。由于成绩落下又构成了焦虑的源泉,如此恶性循环,心境越来越糟,成绩一直无法回升,心理问题越来越严重。笔者在接受这一类学生咨询时,刚开始都说学习无法专心,上课听不进去,看书也看不进去,脑子里总想这想那,交谈之后才发现,都是由于心理问题的存在所致。所以心理有问题的学生,在学习中潜能无法得到发挥,学习的成绩低下或一般。

收稿日期:2010-10-15

作者简介:吴梅生(1962-),女,福建仙游人,副教授,主要研究方向为教育心理学。

网络出版时间:2011-3-28 网络出版地址:<http://www.cnki.net/kcms/detail/51.1676.C.20110328.1347.024.html>

2. 人际关系出现问题。学生的心理问题不可能仅取决于个体的主观体验,而且会传染渗透到人际关系网络中,影响到与身边同学、老师、家长的关系。研究表明,一个人在沉重的心理压力和情绪失调状态下,极易发生认知偏差。这时个体倾向于对他人的意图作消极的判断,从而相应地作出消极的反应。因此容易在人际关系中表现不良,听不进他人的劝告,拒绝从另一个角度去看问题;或表现为攻击性的行为,无法用一种理智的、没有伤害性的、对后果负责的方式表达自己或对他人的反应。如有的学生因一点小事就莫名其妙对同学发脾气,甚至出口伤人,还有整夜抽烟、开灯看书,全然不顾周围同学的感受。另一类学生则指向内部,如交往退缩,避免与他人交谈,对班级活动缺乏热情^[3]。

(三) 大学生心理问题的缓解策略

为了避免发生严重问题,对发现有心理问题的学生,要及时采用一些缓解策略,帮助学生从心理困境中解脱出来。

1. 区别对待并采用综合心理疗法。对于大学生的问题心理治疗方法很多,具体有精神分析法、咨询中心疗法、行为疗法、合理情绪疗法、森田疗法等。解决学生心理问题单用一种疗法不一定有效。因为每一个学生心理问题的原因不同、心理问题的程度不同、心理问题产生的时间不同,所以要区别对待、因人而治。即使同一个学生,也要根据前次治疗结果的反馈而不断地调整治疗的方法,而且不同阶段也要采用不同的心理疗法。这样才能使学生的心理问题得到有效的缓解。

2. 教会学生情绪的自我调控。大学生的心理问题固然很多,但学校最主要的还是要把教会学生情绪自我调节放在首位。积极的应对方式有利于学生的心理健康,而且学生遇到情绪失控时不一定会想到去咨询。所以,在情绪调节方面一定要教会学生去积极应对。具体的积极应对有:第一,改变认知角度。大学生在实际生活中的许多情绪困扰常常是由对事件的非理性解释和评价所引起。其实任何事情都是双面性的,有积极作用,也有消极作用,只要能换个角度或辩证的去看待,就会平静许多。第二,要有发展的眼光。就是把眼前的得失看得淡一些,不斤斤计较、不耿耿于怀,而着眼于未来的发展,朝着既定的目标前进。第三,情绪转移。当出现不良情绪反映时,头脑中有一个较强的“兴奋灶”,此时如果能在头脑中建立起另一个“兴奋灶”,就可以使原来的“兴奋灶”冲淡或抵消。这就是情绪转移的原理。第四,合理宣泄。当心理压抑时,选择自己的老师、同学、亲人等

倾诉一番,会减轻心理症状,甚至消除负性情绪。第五,求助心理咨询机构。当自己实在无法从负性情绪中解脱,并已明显的影响到学习和身体健康时,就必须求助心理咨询机构,让自己早日解脱,好轻装上阵。

二、金融危机下大学生容易出现负性心境的原因分析

心境对于人的影响是弥漫性的、全方位的。他分为积极心境和消极心境。积极心境对个体的适应具有广泛的功能和意义^[4]。消极心境也称为负性心境,包括焦虑、抑郁、疲劳、愤怒、困惑等。它不仅影响人的身心健康,影响一个人的潜能发挥,更是影响一个人的对压力的应对方式。金融危机下我国大学生容易出现负性心境主要由以下三方面因素决定。

(一) 中国人的社会取向

杨国枢先生指出,中国人在人和环境的互动中,表现出一种社会取向,他们较为关注别人如何看待自己,别人对自己有什么期望^[5]。确实大学生中有相当一部分学习不仅是为自己,也是为父母。他们把父母对自己的期望看成是自己的责任,于是会面对巨大压力。如曾有一位女生告诉我,她很喜欢小孩,想去小学工作,但父母觉得去小学不够级别,最好去中学或考公务员。我问她那怎么办?她回答说,那当然是听父母的,不能让父母没面子。所以当头脑中有光宗耀祖的观念时,又想到毕业后有可能找不到工作或找不到好工作,学生就会面临巨大的压力,就容易出现负性心境。

(二) 对心理健康知识的缺乏和误解

大学生虽然主流是健康的,但心理事件时有发生,特别是面对金融危机负性情绪更多。这很大原因是对心理健康知识的缺乏和误解。首先,躯体症状掩盖心理病症。精神医学史称之为“精神障碍躯体化”。不少学生认为身体疾病才是真正有病,精神上、思想上的病不算有病,所以有病只能去医院找医生。笔者在课堂上常发现,个别学生气色不佳,身体无力,据他自己说也有去医院看病,交谈后才发现,原来最近他们的心理压力很大。这是由于心理上的问题没有得到根本解决,所以影响到躯体的症状表现。在金融危机下,学生的压力增大,躯体也会相应的出现问题,反过来也会加大负性心境的强度。其次,学生对心理疾病的认识偏差,会增加负性心境。许多人观念上的病是躯体病,心理上的病、思想上的病都归为精神病。即使以后康复,仍会有人对他们刮目相看,所以即使知道自己的心理有问题,也是不愿去接受治疗。再次,学生对心理学知识的缺乏,容易出现心理问题。目前,有相当多的院校还没有把心理学当作公共

课(除教育类外),所以对心理学知识不了解,致使自己心理上有问题也不知道,于是延误了调整与治疗。

(三)心理学研究负性心境可能更多来源于应激性事件的直接作用

据统计,25%的抑郁症是由于多种精神压力造成的。压力曾一度被视为促使人类生存的重要因素。人类天生就有处理压力的本领。但是全方位的科学研究表明,如果压力不断出现,就会对人的生理和心理造成不同程度的影响甚至破坏。应激性事件可对大学生的负性心境产生较大影响,它既可通过直接途径,又可通过个性和社会支持的间接途径发挥作用,其直接作用大于通过个性(0.59/0.205)和社会支持(0.59/0.037)的间接作用。尽管人格特征能够影响个体对应激性事件的评价继而决定其应对方式,但其作用相对局限,大学生的负性心境可能更多来源于应激性事件的直接作用^[6]。因此这次突如其来的全球性金融危机会成为应激性事件给大学生带来心理压力,特别是毕业生势必造成负性心境,不能不引起高校教育工作者的关注。

三、金融危机下大学生的心理问题的预防机制

在金融危机的冲击下,为避免大学生出现新的心理问题,做到防患未然,高校应建立预防机制。

(一)建立家校联系,发动家庭参与的机制

每个人都来之于不同的家庭,家庭是学生安全的场所。另外,家庭对学生的感化是任何机构都无法取代的。所以学生的心理问题与家庭无不联系。为了更好的了解每一个学生的成长历程和个性特征,学校必须通过家庭才能取得更详细的资料,才能对学生的心理问题有更正确的预测,做到防患未然。标准化效应分析指出,家庭系统因素对SAS得分的影响仅次于人格。研究进一步指出,解决青少年焦虑问题需要营造健康的家庭环境氛围,发挥家庭治疗的有效性^[7]。尤其是家庭成员的亲密度和情感表达对焦虑有显著的影响。这既为指导如何营造一个有利于子女心身健康的家庭环境提供了依据,也为高校建立家校联系,做好学生心理工作提供依据。于是,为了能顺利有效沟通,并达到最佳效果,学校在与家庭联系时,必须注意以下几点:1.让家长明确学校的目的,是为了学生在大学四年能健康成长,将来成为一个对社会有贡献的人。当家长明白学校与他们的愿望是一致时,就会热心提供资料,主动与孩子沟通,了解孩子最新情况,并及时将最近的新情况汇报给学校。当学校与家长配合默契,就容易做到防微杜渐,不知不觉中把学生的心灵引向正道。2.对家长有

必要做心理健康知识的指导。有许多家长不了解精神卫生的知识,或者有错误的观念,认为心理问题是羞于开口的,对自己孩子的心理问题不愿说,这就就会耽误孩子的心理辅导,甚至会酿成严重的后果。3.对家长要给心理教育方法的指导。学生的心理问题能否有效得到的化解,与家庭教育方式有很大的关系。学校必须让家长意识到,孩子已成人了,应当尊重他们,让他们学会为己、为家人承担责任,将来才能做到齐家、治国、平天下。

(二)高校形成定期、有针对性开展各项指导活动的机制

学校在学生的心理发展中起主导作用。因为只有学校最了解学生平时的心理表现,且心理工作人员的实力最强。所以学校应主动开展各项活动,预防大学生心理问题的产生和被激化。有研究表明,通过教育手段,干预和改善大学生的认知模式,帮助大学生多采用积极的应对方式,是帮助他们战胜焦虑、改善心理卫生状况的有效途径^[7]。高校应开展各项指导活动抵制金融危机给大学生造成的心理问题,具体包括各方面的讲座和开展多样化的活动。首先是心理学的讲座。主要是给学生介绍心理方面的知识,使学生形成正确的心理健康的理念,懂得增强心理健康的方法和途径,懂得自我心理的调适和如何增强自我抵御的力量。有了心理方面的知识和理念后,就会注意心理的保健,并时时关照自己的心理,达到未雨绸缪的功效。其次是人生价值观和经济形势的讲座。当前有相当一部分的大学生不清楚自己的人生目标,所以活着很茫然。当金融危机突然来临后,会觉得很担心。其实真正的安全感来之于内部,来之于对自我的发现和认识,来之于你能不能不断地自我成长和开拓自己的领域,并始终有一个目标在召唤和引导自己,始终相信自己能适应环境,你就会觉得这是一个安全的世界。所以这类讲座能促使学生确立自己的人生目标,并根据当前形势大胆尝试新的活动,勇于认识自己、改变自己。再次是创业系列知识讲座。金融危机下决定不可能每一个大学生都能找到工作或找到满意的工作,所以不愿待业的就必须自己去创业。因此高校应当为学生提供创业的知识和经验,激发大学生的创业愿望。说不定中国新一代的创业者就诞生在金融危机时代。此外还应开展多种多样的活动。具体包括校内和校外活动。活动不但能提高大学生综合实践能力,而且在活动中有助于学生发现自己的优势潜能,找到自己的价值所在;有助于学生积极情绪的产生并降低焦虑和抑郁。

(三)建立以学生为主体的互动小组机制

大学生不仅来之五湖四海,而且来之不同的政治、经济地位的家庭,又有不同的思维模式和不同的专业知识,所以学生中有丰富的资源。所以建立以学生为主体的互动小组,能开阔学生的视野,丰富学生的人生阅历,拓宽学生的思路,并帮助学生找到志同道合的朋友和心理倾诉的对象。另外,根据美国心理学家加德纳的多元智能理论,每个人至少有七种以上智能,而且每个人身上都有优势潜能和弱势潜能,但只要给每个人锻炼的机会,各项智能都能得到很高的发展。所以以学生为主体的互动小组不仅可以是本班、本专业,也可以跨专业、跨校,学校要积极发动学生,让学生晓的金融危机是储蓄力量、整装待发的时候,让学生主动去组织各种活动,开发自己的各项潜能,化消极情境为积极情境^[8]。

(四)形成因年级不同以及以贫困生、农村生和工科生为重点的心理教育机制

根据“大学生压力应对方式特点的研究”结果显示,大一学生有效的解决方法不多,只能采用一些比较被动的应对方式,而二、三年级相比大学一、四年级而言,更多采用自我防御机制和外部疏导机制的应对方式,大四学生相对来说已经建立了成熟的应对方式,在面临压力时主要采用心理调节机制;另外男生比女生更多采用否认和推诿的消极防御机制,农村来源的大学生更多采用压抑和总结经验的应对方式,独生子女的大学生更多采用推诿、宣泄、倾诉求助、幻想、退避、否认等消极的应对方式^[9]。所以高校心理健康教育与辅导要因年级而区别。此外根据研究较多的贫困生有不良情绪反映,不善于调节自己的情绪^[9]。理工类生和成绩差的学生相对焦虑得分比较高^[10]。所以对以上不同的学生,心理教育和辅导人员要给予不同的关注,尤其在金融危机时期,要帮助他们面对现实,形成正确的思维模式,敢于改变自己,走出心理困境。

(五)长期跟踪,定期主动上门咨询

大学生很少主动上心理咨询门诊,也不太愿意对他人说出自己的心事。因此在金融危机时期时刻,高校对学生要全方位安排关注、跟踪,同时心理教育工作人员要主动与学生交朋友,并定期对他们进行测验。而且对通过咨询自认为已经好了的学生,心理教育工作人员,还必须继续加以关注,并仍然与他们联系,继续观察。实践证明,如果相信学生的描述就放手了,是不理智的,也是不负责任的。

总是,只要高校对大学生的心理有足够的重视,大学生不但能度过金融危机,而且人格还能得到健康发展,对以后人生中的危机也有足够的力量去应对。

参考文献:

- [1] 樊富民,王建中.北京大学生心理素质及心理健康研究[J].清华大学教育研究,2001,(4):26-32.
- [2] 张林,车文博,黎兵.大学生心理压力应对方式特点的研究[J].心理科学,2005,28(1):36-41.
- [3] 晓武,陈宗珊.基于辅导员视角的大学生网络成瘾心理干预及预防[J].长沙大学学报,2011,(1):127-128.
- [4] 郭小燕,王振宏.积极情绪的概念、功能与意义[J].心理科学,2007,15(5):810-815.
- [5] 边保旗,樊富珉.中学教师的压力及其与心理健康的关系[J].中国心理卫生杂志,2006,20(1):48-50.
- [6] 迟松,林文娟.大学毕业生应激性事件、个性、社会支持与心境的关系[J].中国心理卫生杂志,2005,19,(8):513.
- [7] 马莹华,金玉,唐一源.工科大学生焦虑及中介系统的结构方程建模[J].中国心理卫生杂志,2007,21(11):739-740.
- [8] 鹿玲玲,李鹏.引入心理健康教育,强化高校大学生思想政治教育[J].滁州学院学报,2010,(1):101-103.
- [9] 许若兰.高校贫困生心理健康教育模式的设计与实施[J].心理学,2001,(8):76-79.
- [10] 许敏兰,张洪波,许娟,等.安徽省焦虑症状大学生的社会人口特征及社会心理分析[J].中国心理卫生杂志,2006,20(8):510-512.

责任编辑:陈于后

Analysis on University Students' Psychological Problem under the Economic Crisis and the Prevention System

WU Mei-sheng

(Putian University, Putian 351100, China)

Abstract: Universities must pay much attention to the diagnosis, performance and the countermeasures in order to avoid the psychological problems brought by the economic crisis. This paper analyzes the possible factors that may cause university students' psychological problems and suggests establishing the prevention system.

Key words: economic crisis; university students; psychological problem; prevention system