

5·25“我爱我”

# 关注大学生心理健康

**核心提示:**爱自己才能更好地爱他人。心理健康的第一条标准就是认识自我,接纳自我,能体验到自己存在的价值,乐观自信,这样的人才能用信任、友爱、宽容、尊重的态度与人相处,能分享、接受、给予爱和友谊,能与他人同心协力。5月25日,是全国大学生心理健康日,今年的主题是:中国梦·校园情·快乐心。在全国大学生心理健康日到来之际,让我们一起走进大学校园,走近当代大学生。



5月22日傍晚,正是下课时间,信阳师范学院安静的校园里,一下子热闹起来。不少同学赶着去吃饭;草地上,即将毕业的大四学生趁着凉快正在开心地摆拍各种造型的毕业照;远处,三五成群的学生有说有笑地走着……用“无忧无虑、阳光快乐”来形容大学生活真是再合适不过。

然而,从马加爵杀人到复旦投毒,这些发生在大学校园里的事件,也让人们不得不对一些大学生的心理健康状况重新审视。信阳师范学院的辅导员李老师告诉记者,大一和大四学生是最容易出现心理健康问题的人群。大一学生刚入校园,面临着与中学时代完全不同的校园环境,适应期难免会出现这样那样的问题。而大四学生,面临的是一次巨大的角色转变,毕业、就业何去何从成了压在他们每个人心头的一块大石头。



## 从走读到住校 人际关系不好

“以前都是走读,平时大家在一块说说笑笑没有觉得有什么,这一住到一起,各种问题都开始出现了……”信阳师范学院生命科学学院的小雪同学苦恼地告诉记者,有人喜欢早睡早起,有人是“夜猫子”,睡觉时有人怕光、有人怕声音……总是会产生各种小摩擦,室友关系处不好,连学习都没心思。

小雪并不是个例,从走读到住校,很多学生对集体生活并不能很好地适应。之前在家里都是父母宠着,衣来伸手饭来张口,在跟人相处中容易以自我为中心,导致同学关系紧张。

大学跟中学毕竟不同,与之前“两耳不闻窗外事”的中学时代相比,大学就是一个“亚社会”。学会独立生活很重要,但最重要的还是要摒弃各自原本的优越感与“娇小姐”、“公子哥”心态,学会如何与人和谐相处。

## 从骄子到凡人 心理落差受不了

一朝高考,鲤鱼跃龙门。谁知“门里”都是昔日“骄子”,于众多佼佼者之中,方显自己之平庸。于是自卑感油然而生,更有甚者会产生妒忌之心。这是很多刚入大学校门的学生的常态。

“高中时代,学习成绩几乎是评价一个学生‘是好是坏’的唯一标准,可是现在评价一个学生,学习成绩只是其中的一部分……”虽然大一生活都快结束了,但萦绕在小李心中的自卑感仍然没有消失。大学之前她一心扑在学习上,成绩在班里总是遥遥领先,也一直是老师家长同学眼中的“好学生”;可如今,面对各种各样的活动、比赛,小李第一次觉得自己除了学习什么都不会,就连平时引以为傲的学习成绩也只是中等水平而已。于是,她就开始自卑起来。“每次都觉得自己不如别人,特别想远离人群……”小李面带愁容地告诉记者。

## 从老师到同学 学生干部不好当

班干部是架在老师和同学之间的一座“桥梁”,起着上传下达的作用,看似风光的职位,其实很多时候难免“两头受气”。从大一入校以来一直担任班干部的华锐学院的张辽很是无奈。

说起这担当“桥梁”的难处,张辽表示压力很大,每次一组织大型活动,他提前好几天就开始茶饭不思了。去年冬至组织的包饺子活动可是让张辽至今都记忆犹新。“好不容易把前期工作都做好了,可有些同学冬至那天有其他活动,人很难凑齐,意见总不能统一,怎么样都有人不满意。”小张颇有感触地说。他说,每组织一次活动就跟打一场仗一样,不停地打电话协调,征求各方面意见,考虑每个细节,晚上躺在床上满脑子想的还是活动策划。

“最后如果活动不顺利,所有的责任又都会指向你,导致很多时候我都怀疑自己的能力,有时候真觉得自己已经到了临近崩溃的边缘。”张辽无奈地说道。

## 从校园到职场 身份转变压力大

毕业季总是让人百感交集,一场场散伙饭,一张张合影照,还有那烫金的毕业证书都预示着大部分学生十几年校园生涯的结束。毕业了,要去哪里?这是摆在毕业生面前的首要问题。

日前,教育部发布的《关于做好2013年全国普通高等学校毕业生就业工作的通知》指出,2013年,全国普通高校毕业生规模达到699万人,比2012年增加19万人,高校毕业生就业形势更加复杂严峻。“考研没考上,工作也没定,这段时间感觉特别焦躁……”正在草地上拍毕业照的黄抒鹏显得有点心不在焉。他告诉记者,班里像他这样目前还没有找到工作的学生占很大一部分,大家每天茶余饭后的话题就是毕业了该去哪里。他连做梦都梦到自己在人山人海的招聘现场投递简历的情景。



## 加强心理素质教育 善于自我调整

2010年我市某高校对其学生进行了心理健康状况测试,调查显示,不少学生都曾有过不同程度的心理困惑,比如学习障碍、自卑、孤独、人际交往不适应等,一般情况下一次心理咨询就可以消除其心理困惑。有近两成的学生有心理障碍,3次~5次咨询后可减轻症状或好转。另外,还有约20%的学生有较为严重的心理疾病,需要去专业医院进行治疗。原因主要有以下4个方面,学习压力、人际交往压力、就业压力、情感危机。

针对目前大学生中出现的种种心理问题,信阳市心理咨询中心的易朝辉老师表示,首先学校方面要积极进行心理素质教育,并把它渗透到各科教学之中。大学阶段是人格塑造的最后一个阶段,所以在这个时期的心理教育工作显得尤为重要。另外需要在大一新生中进行心理健康普查,做到心理问题早发现、早治疗,让学生对自身心理健康状况有所认识,关注心理健康。同时,定期或不定期的心理知识讲座也扮演着不可或缺的角色,只有让学生了解相关的知识,才能意识到问题的所在,才能更好地应对出现的心理危机。

对于学生自身来说,在生活中难免会出现一些负面的情绪。在这种情况下,一方面要善于自我调整,如换位思考、向朋友倾诉、多与人交流沟通、出游等都是不错的解压方式;另一方面就是要善于向心理咨询师求助,对于存在不同程度的心理困惑的人来说,一次心理咨询也许就能很好地解决问题。

### 链接>>相关资料

为引导大学生关注自身的心理健康,2000年,“5·25全国大学生心理健康节”在北京师范大学拉开帷幕,健康节取“5·25”的谐音“我爱我”,意为关爱自我的心理成长和健康,活动的主题是大学生人际交往和互助问题,口号为“我爱我——走出心灵的孤岛”。此后(2004年),教育部、团中央、全国学联办公室向全国大学生发出倡议,把每年的5月25日确定为全国大学生心理健康日。