



话题背景:大学生在不同的阶段,会受到不同环境的影响产生情感、就业等方面的心理问题,有的学生甚至严重到为了一点琐碎事就选择结束自己的生命。本期,我们来聊一聊,如何给大学生的心理减压。



提升自身抗压能力

本报见习记者 刘来

十年寒窗苦读,在经历过高考这道坎之后,学子们抱着欣喜和憧憬走进大学校园。然而,在高中和大学生活的巨大反差面前,很多人出现了不同程度的不适应。从老师和家长的千叮咛万嘱咐到凡事都要自己做主,许多大学生开始迷失了方向。考试成绩不理想,同学关系处理不好,恋爱受挫、就业压力大……这种种原因让很多人出现了心理问题,尤其以刚入学的大一新生和即将毕业的应届生为多。

大学生遇到心理问题,解决的办法有很多,但归根结底在于提升自身的抗压能力。因为内因决定外因,练好内功,才能让自己在心理问题面前不会倒下。比如,刚进大学校园时,为自己树立明确的奋斗目标,为了这个目标去努力,把奋斗过程中的问题都看作完成目标必须要经历的,很多问题就会不再是问题。同时,大学生要加强自身修养,不能因为时间安排的自主性增加就放松学习,要多读书、读好书,从书籍中汲取营养和力量,从别人的经历中学习成长。此外,大学生个人要加强心理调适,了解心理健康知识,掌握心理调节方法。心理知识的学习就如同打疫苗,再遇到这样的问题时,自然就有了“免疫力”。在面对心理问题时,拥有强大内心的人往往会表现得更沉着、更冷静。

2011年高考成绩就要公布,又将有一批高中生走入大学校园。开学之前,准大学生们不妨对大学生活进行“预热”,多去和一些大学生进行交流,多看一些反映大学生生活的书和电影,做好心理适应工作,缩短大学生生活的心理适应期,在真正走入大学校门后,就能游刃有余。



学会向朋友倾诉

本报见习记者 王世腾

又是一年毕业日,在凤凰花开的季节,又一批高校毕业生迎来了离开校园的日子。阔别十几年奋斗的校园,没有了天之骄子的光环,没有了象牙塔的保护,如同一个新人,毕业生们只身踏入了更加现实的社会。

面对就业的压力、感情的离合,不少毕业生心理暂时出现了问题。面对压抑在心头的问题,敞开心扉坐下来和自己一起走过四年时光的朋友聊一聊,心里绝对会好受一些。将压在心头的问题向朋友倾诉,跨

过大学到社会的适应期,一切都会豁然开朗。

其实,面对心理问题,可怕的不是问题本身,而是没有面对问题的勇气。如同毕业就业的压力、感情的离合、社会人际关系的错综复杂,在离开校园的这个节点上累积在了一块,所有的问题在一个时间段内集中爆发,许多毕业生都会出现心理问题,这是一个通病。在问题面前,敞开心扉,正视问题,多和朋友沟通,从朋友那里可以获取一直走下去的支持和鼓励。



特殊时段加强心理辅导

本报见习记者 邢志彬

大学生作为一个特殊的群体,往往会面临来自就业和感情的多重压力。而大学内普遍设立的心理辅导室,由于身处校园,贴近大学生,可以比较方便地对大学生进行心理指导,在加强对大学生的心理健康指导方面显得尤为重要。

从与一位大学心理辅导老师的交流中了解到,大学生群体出现心理障碍,比较集中的,就是重大考试之前和成绩公布之后等时间段,而且心理出现波动的大学生往往不是以个体形式出现,而是以集体形式出现,这就造成了有心理指导需求的大学生在一段时间内大量出现的局面。大学心理辅导室平时少有人问津,临近考试毕业时,

心理辅导老师的工作压力突然变大,这就可能使大学生获得的心理指导服务的质量变得一般。

在医院里主动寻求专业心理辅导的大学生是少之又少的,因而大学校园内的心理辅导,是大学生调节情绪的主要途径。所以为应对上述局面,让大学生可以得到高质量的心理辅导,大学心理辅导室应该提前预判大学生心理辅导需求高峰期到来的时间。在这段时间里,一方面增加心理辅导专家的数量,另一方面做好应对同类问题的策略准备。在大学校园中还可以增加针对具体问题的专门的心理指导讲座,扩大影响力,让羞于寻求心理指导的学生也能受益。

编辑:王伟强 美编/组版:王月