

当代大学生心理适应的研究

雷明 任聪 贾晓凡 王超
天津职业技术师范大学 天津 300000

摘要: 心理适应作为个体在面对环境变化时所采取的心理策略和行为方式,对于大学生的成长和发展至关重要。本文分析了大学生常见的心理适应问题,包括学习适应、人际关系适应和情绪问题等,并提出了相应的解决方法,以期高校心理健康教育和学生管理提供理论支持和实践指导。

关键词: 大学生;心理适应;心理健康

引言

随着社会的快速发展和教育改革的不断深化,当代大学生面临着前所未有的挑战和压力。心理适应作为个体在面对环境变化时保持心理平衡和积极应对的能力,对于大学生的成长和发展具有重要意义。因此,研究当代大学生的心理适应问题,不仅有助于深入了解大学生的心理状态,还能为高校心理健康教育提供科学依据,促进大学生的全面发展。

1 大学生常见的适应问题

1.1 学习适应问题

大学生活,作为人生中的一个重要阶段,标志着从青少年向成年的过渡。然而,这个过渡并不总是平稳的,尤其是对于许多大学生来说,学习适应问题成为了一道难以跨越的坎。与高中时期相比,大学的学习环境、方式、内容都发生了巨大的变化,这对于新生来说是一个全新的挑战。进入大学后,许多学生可能会认为已经达成了人生的一个重要目标——考上大学,于是开始放松对自己的要求。这种心态的转变导致他们对学习的重视程度下降,学习动力明显不足。高中时期那种为了考试、为了未来而日夜苦读的日子似乎变得遥远,取而代之的是一种懒散、散漫的生活态度^[1]。同时,随着对大学生活的逐渐熟悉,一些学生开始对未来感到迷茫。他们不再像高中时期那样,有一个明确的目标——考上大学。进入大学后,未来的路似乎变得宽广而模糊,不知道应该选择哪个方向,不知道未来的目标是什么。这种对未来的不确定性导致了学习态度的怠慢和不端正。此外,大学的学习环境也与高中时期有很大的不

同。大学的学习更加注重学生的自主性,老师不再像高中那样时刻监督学生的学习情况,而是更多地依赖于学生自己的自觉性和主动性。这种学习环境的改变对于一些习惯了被监督、被指导的学生来说,无疑是一个巨大的挑战。他们可能不知道如何安排自己的学习时间,不知道如何寻找适合自己的学习方法,从而导致学习效果下降。在这种情况下,一些学生可能会选择逃避学习。他们可能开始逃课,躲避课堂,甚至逃学去网吧玩游戏等。这种行为不仅会影响他们的学习成绩,更会对他们的未来发展产生严重的影响。因为在大学阶段,学生不仅需要学习专业知识,更需要培养自己的综合素质和能力,为未来的职业生涯打下坚实的基础。

1.2 人际关系适应问题

大学生活,作为人生中的一个重要阶段,不仅仅是知识的殿堂,更是人际关系锻炼的温床。然而,与来自五湖四海、拥有不同背景和经历的同学相处,对于许多大学生来说,却是一项不小的挑战。尤其是在当前独生子女居多的情况下,这种挑战更加凸显。(1)在大学里,同学们来自全国各地,甚至世界各地。他们带着各自的地域文化、风俗习惯和生活方式汇聚一堂。这种多样性虽然带来了丰富多彩的文化交流,但同时也带来了人际关系的适应问题。不同的地域文化、饮食习惯、社交礼仪等都可能成为摩擦的导火索。(2)不同的家庭背景和教育经历塑造了每个人独特的沟通方式。有的同学可能比较直接、坦率,而有的同学则可能更加委婉、含蓄。这种沟通方式的差异在交往中可能导致误解和冲突。例如,一方可能觉得另一方的直接表达是冒犯,而另一方则可能觉得对方的含蓄表达是模糊不清。(3)当代大学生多为独生子女,从小在家庭的呵护下长大,往往具有较强的个性和自我意识。在集体生活中,这种个性和自我意识的冲突难以避免。有些同学可能习惯于以自我为中心,难以理解和接纳他人的观点和做法,导致

本研究得到天津市教委心理健康教育专项任务项目支持;

项目编号: 2020ZXXL-GX55;

项目名称: 疫情防控背景下高校学生适应性变化研究。

在交往中产生摩擦和误解。(4)大学生生活通常是集体生活,同学们需要共享空间、资源和时间^[2]。这种集体生活对于个人来说是一种新的挑战。如何合理分配资源、如何维护个人空间和隐私、如何协调不同的作息时间和生活习惯等,都是同学们需要面对的问题。

1.3 情绪问题

大学生常见的适应问题中,情绪问题尤为突出,这主要源于他们所处的特殊生命阶段和面临的多重挑战。青春,被誉为生命中最灿烂、最充满活力的时期,对于大学生而言,这一阶段不仅是知识的积累与技能的锻炼,更是情感、价值观和人生观形成的关键时期。一方面,大学生正处于从青少年向成年过渡的重要时刻。这一过渡不仅仅是生理上的,更多的是心理上的。他们需要独立面对生活中的各种问题和挑战,开始为自己的未来做出决策和规划。这种从依赖到独立的转变,无疑会对他们的情绪产生巨大的影响,另一方面,在大学这个小型社会中,大学生们面临着前所未有的挑战和机遇。他们需要适应新的学习环境,与来自不同背景的同学建立关系,参与各种社团和活动,同时还要应对学业、就业、人际关系等多方面的压力。这些挑战和机遇的交织,使得他们的情绪状态变得复杂多变。具体来说,大学生常见的情绪问题包括焦虑、抑郁、自卑、压力等。焦虑是最常见的一种情绪问题,大学生们可能因为对未知的恐惧、对未来的担忧、对自我价值的怀疑等而产生焦虑情绪。抑郁则可能由于学业压力、人际关系困扰、自我期望与现实的落差等因素引发。自卑情绪则可能源于对自己能力、外貌、家庭等方面的不满和否定。此外,大学生还可能因为面临的多重压力和期望而感到心力交瘁。

2 对其不适应心理的解决方法

2.1 培养良好的生活习惯

大学生活是一段充满挑战与机遇的旅程,如何在这段旅程中培养良好的生活习惯,对于大学生的自我管理 with 未来成长具有深远的影响。首先,大学生需要清晰地认识到自己的长远目标和短期目标。这些目标可以是学业上的,也可以是个人成长或社交方面的。明确的目标能够为大学生提供一个明确的方向,使他们在面对选择时能够更有针对性地做出决策。例如,如果目标是学业优秀,那么大学生就需要在时间分配上优先考虑学习,确保有足够的时间和精力投入到课程学习中^[3]。其次,时间管理是培养良好生活习惯的核心。大学生应该根据自己的目标和日常任务,制定一个合理的时间表,将学习、娱乐、休息和社交等活动都纳入其中。这样的时间

表不仅能够帮助他们更好地规划时间,还能够确保他们不会因为过度沉迷于某项活动而忽略了其他重要的事情。此外,大学生还应该学会根据实际情况调整自己的时间管理计划,确保它始终与自己的目标保持一致。最后,自律是良好生活习惯的基石。大学生需要学会控制自己的行为和冲动,坚持执行自己的时间管理计划。这可能需要一些毅力和决心,但长远来看,这种自律将为他们带来无尽的好处。例如,一个能够坚持每天早起锻炼的大学生,不仅能够在身体上保持健康,还能够精神上保持清醒和活力,更好地应对学业的挑战。

2.2 正确的学习方法

在大学中,正确的学习方法不仅能够帮助学生高效地学习知识,还能够培养他们的自主学习能力和终身学习的习惯。(1)大学生需要明确自己的学习目标。每一门课程、每一个知识点的学习都应该有明确的目的性,这样才能更有针对性地进行学习。同时,制定学习计划也是非常重要的。计划可以帮助大学生合理安排时间,确保每天都有足够的时间来学习和掌握知识。(2)大学课堂不仅是知识传授的场所,更是思维碰撞和观点交流的平台。大学生应该积极参与课堂讨论,与老师和同学分享自己的观点和见解。这样不仅能够加深对知识的理解,还能够锻炼自己的思维能力和表达能力。(3)大学教育强调自主学习和终身学习。大学生应该学会自主学习,主动寻找学习资源和机会,不断拓展自己的知识面。同时,他们还应该培养探究能力,对于感兴趣的问题进行深入研究,形成自己的学术观点和见解。(4)现代科技为学习提供了丰富的工具和资源。大学生应该学会合理利用这些工具和资源,如图书馆、在线数据库、学术网站等,以便更高效地学习和获取知识。同时,他们还可以利用一些学习软件 and 应用程序来辅助学习,提高学习效率。

2.3 学会处理人际关系

大学生活,如同一个五彩斑斓的调色板,各种色彩交织在一起,形成了一幅幅丰富多彩的画卷。而在这其中,人际关系无疑是画卷中最为重要的一笔。面对复杂多变的人际关系,大学生如何摆正心态、学会理解、尊重和接纳他人,成为了他们必须掌握的一门技能。第一,在处理人际关系时,大学生首先要摆正自己的心态。大学是一个多元化的社会缩影,来自不同背景、不同性格的同学汇聚一堂,难免会存在各种差异和冲突。面对这些差异和冲突,大学生应该学会以平和的心态去对待,尊重他人的选择和观点,不轻易评判或指责他人。同时,也要学会接受自己的不完美和局限性,勇于

承认自己的错误,积极寻求解决问题的方法。第二,理解是人际关系的基石,尊重则是关系的润滑剂。大学生应该学会换位思考,站在他人的角度去理解对方的想法和行为。在沟通交流时,要认真倾听对方的观点,给予对方充分的表达空间。同时,也要尊重他人的个性和差异,不强行将自己的意见强加给他人。通过理解和尊重,可以建立起更加和谐的人际关系^[4]。第三,人际关系的建立和维护需要双方的共同努力。大学生应该学会关注他人的需求和感受,在他人需要帮助时伸出援手。无论是学习上的困难还是生活上的困扰,都可以给予适当的关心和支持。同时,也要学会表达自己的关心和感谢,让他人感受到自己的善意和温暖。通过关注他人和传递善意,可以拉近彼此的距离,增进彼此的感情。第四,人际关系中难免会出现各种问题和矛盾。面对这些问题和矛盾时,大学生应该学会积极沟通和解决问题。在沟通时,要保持冷静和理性,避免情绪化或冲动行为。同时,也要学会倾听和理解对方的观点和感受,寻求双方的共同点和解决方案。

2.4 合理的调控情绪

大学生活,如同一片波澜壮阔的海洋,充满了各种挑战与机遇。在这其中,情绪管理成为了大学生航行的重要技能。面对学业压力、人际关系、未来规划等多重挑战,大学生如何合理调控情绪,保持内心的平和与稳定,成为了他们必须掌握的一项艺术。(1)合理的情绪调控首先需要大学生对自己的情绪有清晰的认识。他们应该学会观察自己的情绪变化,了解不同情绪产生的原因和影响。通过自我反思和情绪日记等方式,大学生可以更好地认知自己的情绪,为后续的调控打下基础。(2)情绪是人类正常的心理反应,大学生应该学会接纳自己的情绪,而不是抑制或否认它们。当遇到挫折或困难时,允许自己感到沮丧或焦虑,并给自己足够的时间和空间去调整。接纳情绪有助于大学生建立积极的情绪应对机制。(3)当负面情绪积累到一定程度时,大学生需要找到合适的方式来转移和释放情绪。这可以通过运

动、音乐、绘画、写作等多种方式实现。运动可以释放身体中的紧张能量,音乐可以抚慰心灵,绘画和写作则可以表达内心的感受。这些活动都有助于大学生将负面情绪转化为积极的能量。(4)情绪调节技巧是大学生情绪管理的重要组成部分。深呼吸、冥想、放松训练等都是有效的情绪调节技巧。这些技巧可以帮助大学生在情绪激动时迅速冷静下来,恢复内心的平静与稳定。同时,他们还可以通过情绪调节技巧来提升自己的情绪管理能力,更好地应对各种挑战和压力。(5)在面对情绪困扰时,大学生应该学会寻求社会支持。这可以包括与亲朋好友交流、寻求专业心理咨询师的帮助等。通过与他人交流和分享,大学生可以获得更多的情感支持和建议,从而更好地应对情绪问题。同时,他们也可以通过建立情绪支持网络来扩大自己的社交圈子,增强社交能力。

结语

总之,通过对当代大学生心理适应问题的深入探讨,揭示了影响心理适应的多种因素,并提出了相应的应对策略。然而,心理适应是一个复杂而动态的过程,需要不断地研究和探索。未来,我们期待更多的研究者能够关注这一领域,不断丰富和完善心理适应的理论和实践。同时,高校和社会各界也应共同努力,为大学生提供更多的心理支持和帮助,促进他们更好地适应大学生活,实现个人价值和社会发展的双重目标。

参考文献

- [1]颜文. 00后大学生心理问题研究[J]. 西部素质教育,2020,6(7):100-102.
- [2]郑素娟. 农村生源大学生心理问题分析[J]. 现代农业研究,2020,26(12):60-61.
- [3]孙国胜,薛春艳. 生命教育视野下的大学生心理健康教育[J]. 学校党建与思想教育,2020,(21):71-72.
- [4]汤志宇. 大学生心理健康教学实效性的实践研究[J]. 科学咨询(教育科研),2020,(11):54.