

# 雏鹰展翅，真诚护航

## ——关注“90后”大学生心理健康

于鹏 贾微

(军事交通学院 军事交通系, 天津 300161)

**摘要:**“90后”走进了大学校园,在生活环境、学习特点、人际关系等因素的改变下出现了不适应,关注“90后”大学生心理问题,进行有效的疏导和调适,对他们今后的学习和人生都将产生重要的影响。本文从“90后”出现的人际交往、环境改变、心理适应、自我意识和就业惶恐等方面分析大学生的心理健康问题,并通过友善沟通,帮助“90后”正确的认识自己;接受现实,确立新的奋斗目标;保持积极的心态;营造良好的人际关系;大胆寻求心理咨询等方面关注“90后”大学生的成长,真诚护航这些展翅雏鹰。

**关键词:** 90后,心理健康

大学是一个人的生理和心理都迅速发展的阶段。伴随着个体心理迅速走向成熟而又尚未完全成熟的一个过渡期,从中学刚刚步入大学的“90后”,由于生活环境、学习特点、人际关系等因素的改变、许多学生表现出不适应,甚至出现心理问题,严重影响他们的生活和学习。因此,关注“90后”大学生心理问题,并进行有效的疏导和调适,对他们今后的学习和人生都将产生重要的影响。

### 1 “90后”大学生的主要心理问题

某权威机构采用团体施测,选用心理健康症状自评量表(SCL-90),旨在通过对心理症状90个预设问题的回答,判断大学生的心理状况。结果表明“90后”大学生的心理健康水平普遍低于全国成人正常水平,其中着重体现在强迫症状、人际关系敏感、焦虑、敌对和恐惧等因素上。“90后”大学生天性比较敏感,体验到的心理冲突较多,同时考虑问题比较细腻,更在乎别人的评价,一些小的事情也容易引起消极的情绪反应。

#### 1.1 人际交往问题

“90后”大学生有人际交往方面的心理困惑,这是最大的心理问题。有些学生表现为人际敏感。在大学校园,来自五湖四海的学生汇集成一个社会的群体,由于各自的生活习惯、性格、兴趣等方面的不同,也就不可避免地会发生一些摩擦、冲突和情感损伤,这一切难免引起一部分心胸狭窄的学生不快。本来他们远离父母就有一种孤独感,一旦出现人际关系不和谐,这种孤独感就会进一步加剧,从而产生压抑和焦虑。有些大学生表现为人际交往心理障碍。因为语言表达能力较差,使得他们害怕与他人沟通思想感情,把自己的内心情感世界封闭起来,经常处于一种要求交往而又害怕交往的矛盾之中,很容易导致孤独、抑郁或自卑。还有些是因为性格上的不合群,他们在学生中不被理解而被排斥,其中一部分学生便独来独往,不与他人接触,久而久之就产生一种受冷落或性格孤僻、粗暴等心理倾向。

#### 1.2 环境改变与心理适应问题

中学时教师为了激励学生刻苦学习,考出好成绩,把大学描绘成一个“人间天堂”,学生也将考大学作为唯一的和最终的目标来激励自己在高中埋首苦读。当跨入大学校园后,突

---

**第一作者简介:** 于鹏(1980—),男(汉),助教,研究方向为军事运筹学。

然发现事实并非如此，进而怀念起过去的中学生活，而且一部分学生发觉在中学时站在山顶“风景这边独好”的感觉没有了，在高手如云的新的集体内，昔日那种“鹤立鸡群”的优越感荡然无存，无形中在心理上产生一种失落感。另有一部分学生表现出对专业学习的困惑心理。与中学相比，大学学习具有更多的自主性，灵活性和探索性，进入大学后，他们一时无所适从。有些“90后”大学生感觉一下子从中学的严格管教中“松了绑”，但又不知如何安排学习，心中忧郁、焦虑。还有一部分学生表现出对生活及其环境的不适应。进入大学后，由原来依赖父母的小家庭过渡到相对自立的大学集体生活，心理上产生一种孤独感。这种孤独感所带来的依恋心理如太强烈而一时难以调整或转移，就会容易引起失眠、食欲减退、注意力下降等心理反应。

### 1.3 自我意识问题

“90后”大学生对如何发挥自己的优点和克服缺点感到迷茫，有一部分学生看到班上有些多才多艺、能力较强的同学，觉得自己一无是处，事事不如人，产生自卑心理。有些学生了解自己的不足，但又不知道如何突破自己。高校有许多的学生组织和社团活动，有的大学生对这些既新奇又困惑，满怀信心地去参加一些社团，由于缺乏经验，遭受挫折，从而陷入痛苦的自我否定的深渊。在大学阶段，个体的自我意识逐步增强，但在相当长的时间内，他们并没有形成关于自己的稳固形象，自我意识还不够稳定，看问题往往片面主观，加上心理的易损性，一旦遇上暂时的挫折和失败，往往灰心丧气，怯懦自卑。同时，他们对于周围人给予的评价非常敏感和关注，哪怕一句随便的评价，都会引起内心很大的情绪波动和应激反应，以致对自我评价发生动摇。

### 1.4 就业惶恐问题

大学扩招后，毕业的大学生增多，加上金融风暴使就业现状更加严峻，很多专业的大学生没能找到理想的职位。有的“90后”大学生对社会并不了解，道听途说了很多就业难的事情，从而感到手足无措，进而出现心理偏差。

## 2 雏鹰展翅，真诚护航

“90后”大学生肩负起国家的未来，民族的希望。教师应从各个方面关注“90后”大学生的身心健康，提高大学生的心理素质，帮助他们恰当、有效地应付现实生活面临的各种压力，减轻他们的心理负担，促进他们全面和谐的发展。同时，教师应将心理健康教育的思想、内容、行为渗透到每天的具体教育教学中，才能把心理健康教育真正落到实处。

### 2.1 友善沟通，帮助“90后”大学生正确的认识自己

“90后”大学生平均智商超过了以前的同龄人；他们好奇心强、接受新生事物能力强；很多学生都有一技之长，自信而又脆弱，敏感、自私；有些学生具有成年人很难理解的古怪爱好；他们的内心世界从童年就开始变“老”，更加懂得成人世界的规则；张扬自我个性，相对比较缺乏团队忠诚感；信息和知识丰富，但内心有时较为空虚。因而想了解“90后”大学生的感受和他们的想法，就要真正的融入到他们的世界之中。教师帮助“90后”大学生正确认识自我，学会调节自我；帮助他们对自己进行全面客观正确地分析与评价；帮助他们发现自己的优点和缺点，不过高也不过低的评价自己，对自己有合理的期望值；帮助他们学会欣赏自己，也欣赏别人，学会对情绪、意志、行为的自我控制、自我教育、自我管理、自我服务，调整好自己的心态，保持心理平衡。教师可以向“90后”大学生公开自己的电子邮箱地址、QQ号、手机号并承诺在需要的时候随时和他们交流。教师用“90后”大学生接受的方式和他们交流，建立他们对教师的信任。教师和学生成为朋友，帮助“90后”大

学生健康的成长。

## 2.2 帮助“90后”大学生接受现实，确立新的奋斗目标

帮助“90后”大学生在现实面前不怨天尤人、不自怨自艾，帮助他们积极主动地去创造条件，以求外界现实符合自己的主观愿望，力求在自己现实条件下获得最佳的发展；帮助“90后”大学生认识到考上大学并不是终点，而只是一个新的起点；帮助他们对自己的人生生涯作出合理的设计与规划，明确并努力实现自己的奋斗目标，增强学习的责任感、使命感，不断充实、完善自己，发展自己。

## 2.3 帮助“90后”大学生保持积极的心态

积极的心态让人积极进取创造成功；消极的心态让人情绪低落。帮助“90后”大学生保持热情、自信、乐观、坚强、进取的心态，积极参加各项丰富多彩的、健康有益的校内、校外活动，发展自己的兴趣爱好，培养自己健康的情趣，陶冶自己的情操。

## 2.4 帮助“90后”大学生营造良好的人际关系

良好的人际关系是维护大学生身心健康的重要条件。帮助“90后”大学生要营造良好的人际关系，指导他们掌握人际交往的技巧，重视交往中人际关系的平衡；优化自己的性格。帮助他们多一点理解、宽容、友善、关怀和赞美，少一点偏见狭隘、傲慢、冷漠和嫉妒，不断提高自己的思想修养水平；帮助“90后”大学生加强与他人的交流和沟通，学会移情，避免自我中心。

## 2.5 帮助“90后”大学生大胆寻求心理咨询

大学生中有一种误区，他们认为心理咨询是对有心理问题或心理障碍的人而言的。帮助“90后”大学生了解心理咨询不仅面向少数有心理问题的学生，更重要的是面向大多数需要发展的正常的学生。心理咨询可以帮助学生进行研究和探讨，妥善解决各种心理矛盾，实现更高的人生目标，从而达到自立自强，促进个人发展，提高生活质量的目的。鼓励大学生可以通过大胆寻求心理咨询从而更好地发展自己。

# 3 结语

随着改革不断深入，社会竞争日趋激烈，引发思想动荡的因素增多，大学生心理健康问题日益突出，需要我们从新的方位去分析、研究和思考，坚持与时俱进，开拓创新，不断探索总结加强改进心理教育和疏导工作的有效对策和方法。关注“90后”大学生的成长，真诚护航这些展翅雏鹰，他们不仅是每一个家庭的希望，更是国家和民族的未来。

## 参考文献

- [1] 王定华.走进美国教育[M] 北京：人民教育出版社，2004.
- [2] 房素兰.让快乐伴你成长[M] 辽宁：辽宁大学出版社，2006.