

大学生心理健康的“树洞”

再过几天就是5月25日,今年的全国大学生心理健康日又将如约而至。

全国大学生心理健康日发起于2000年,将这一日期定在5月25日,就是以其谐音“我爱我”,提倡大学生爱自己,珍惜自己的生命,把握自己的机会,为自己创造更好的成才之路。

然而,好的愿望有时并不完全意味着好的结果。就在两周前,中国人民大学一名大二男生从宿舍楼坠下,结束了自己年轻的生命。大学生的整体心理素质不佳已经是一个公认的事实。据一项全国12.6万名大学生参与的调查显示,有超过20%

的调查对象都存在不同程度的心理问题。

一个不容否认的事实是,日趋复杂的社会环境、就业市场已经使曾经可以在象牙塔里安心漫步的大学生们,背负了太多师兄、师姐们并不需要考虑的负担。在这一背景下,大学生群体呈现出的心理状况不佳确有一定的客观原因。

然而,这并不意味着我们的大学生就不应该拥有一片更加明媚的蓝天。

近年来,无论是社会还是高校,乃至学生群体本身,各种形式的心理健康教育活动和心理互助活动都在大范围地展开,从咨询室、

课堂、宿舍、社团到网络,大学校园里已经有了很多的“树洞”可以倾听同学们的心声,让他们放心地袒露自身的秘密,而这是他们解决自身心理健康问题的前提。只不过,当我们站在学校层面俯视一所学校的心理健康教育工作时,常常会被“整体化”的图景所遮蔽,而忽略了在校园心理健康教育链条中正切实发挥作用的“树洞”们。

今天,就让我们走近这些“树洞”吧,希望通过对它们的近距离了解,能够让更多的同学在心理出现问题的时候,及时获得应有的帮助。



图片来源:百度图片

咨询室

必要的求助是强者行为

算起来,张璐已经在西北农林科技大学心理咨询中心工作6年。6年的时间不算很长,但让张璐觉得相比于自己刚刚工作时,现在来找她咨询的学生已经有些变化了。

“比如,学生们接触的东西更多了,交流的内容也和以前有了一些变化,心态更加开放,对自身的心理健康也更关注,相应的对心理问题接受的程度也比以前更高了。”她说,这是一个好现象。

“很多人可能觉得咨询就是跟学生聊天,这是一种误解。”张璐说,这项工作其实是非常耗费精力的。“心理咨询要有理论支持,需要掌握咨询技巧,而且最重要的是,在工作的那一个小时里,必须将所有注意力都放到来访者身上,这不是特别简单的‘提问、回答’所能概括的。”

然而,对于这份不简单的工作,很多学生似乎并不“领情”。

在一次采访中,有学生曾直言不讳地对记者说:“如果我真的出了心理问题,小问题自己扛一下就没事了,大问题我会去医院。学校层面的心理咨询能起到什么作用呢?”而当记者将这番话转述给张璐时,张璐的回答很

出乎记者意料。

“应该说,这位同学对心理咨询还是很接受的,至少他知道问题严重了要去医院。虽然人们越来越接受心理咨询,但仍然有相当一部分学生对心理问题和心理咨询心存忌讳,他们或者不认为自己有问题,或者觉得问题并不严重,在学校的咨询中心就能解决。遇到问题时不主动求助,反而是我们需要做工作的对象。”张璐坦言,自己工作的难点并不是有求助意识的学生,而是如何让那些需要帮助的同学,能以开放的心态积极地改善自己的心理,在需要时去医院。

这番话语中,也多少流露出了张璐的一些无奈。张璐所在的机构虽然叫心理咨询中心,但在很多兄弟院校,类似机构已经改为了心理健康教育中心或者素质发展中心,而且高校心理健康教育的工作重点也不在心理咨询,而在于心理健康知识的普及。

“我们就是要让学生明白,必要的求助是强者的行为。”张璐说,如果每个学生都关注自身心理健康,遇到小问题自己调节,遇到解决不了的问题就来咨询中心,问题再严重一点就去就医,这其实是最合理的局面。(陈彬)

社团

共性问题求助心理社团

生活中大学生总会遇到一些问题,既羞于向同寝室室友开口,又觉得去心理咨询室求助“事儿不够大”,寻求网络又觉得缺乏真实感。那么,有没有一种渠道帮助他们解决问题呢?心理社团也许是最好的选择。

西南大学中文系本科生杨茹所在的“阳光使者团”就是这样一个心理社团。她告诉记者,大学生普遍遇到的心理问题,如新生适应不良、人际交往障碍、考前减压、情绪管理、恋爱困惑等等,寻求朋辈团体辅导会是一种很好的形式。

曾经有一名女生失恋了,经常在QQ签名里排遣自己的情绪,使者团中的一名团员通过同学的同学加了她的QQ,劝她“一分为二”看问题,多重友情,邀请她参加“说出你的烦恼”团体活动,在团体活动中还有人约她看电影、跑步排解郁闷……最终这名女生走出了失恋的阴影,还加入了阳光使者团。

主动干预、撬开当事人的嘴,把他/她拉进团体活动……这也许在朋辈间更容易做到。“生活在同一个校园里的大学生,面对的问题,解决方案在大多数情况下是共通的,彼此间更容易相互理解与支持。”杨茹说。

网络

迅速找到有过相似经历的人

互联网是没有边界的。把握了这一点之后,大学生通过网络渠道缓解心理压力,寻求解决方案的可能性就多了很多。

记者了解到,许多高校的心理健康教育中心都建有官方网站,网站上会提供一些帮助学生解决心理问题的小方法。

以复旦大学为例,复旦大学心理健康教育中心的官方网站上就设计了“心理知识”和“自助工具”板块。“心理知识”为大家列出了一些心理学相关影音视频,如大众心理学系列书籍《走出抑郁》《战胜焦虑》《战胜自卑》《克服恐慌》等等。而“自助工具”则为同学们列出了一些自助治疗的具体方法,如“抑郁症自我治疗方法”“缓解压力的五项训练”“六个步骤——改变想法,改善心情”等相当实用的方法。

“非要画个界限的话,本校的具体问题可以在校内论坛上寻求帮助,而一般的情感、就业问题,其实哪一个网络社区都可以起到‘树洞’的作用,选择很多。”北京

某高校在校生王佳说。她曾经在校园论坛和网络社区都发过所谓的“吐槽帖”,也有自己的微博、博客。“在网上发帖,跟陌生人交流,能够迅速找到有过相似经历的人,能够帮助我解决问题。”

的确如王佳所言,在论坛上匿名发帖、讲述自己的经历,已经成为无数人排解情绪、释放压力的途径,熟悉网络的大学生当然也可以这么做。

“在天涯和豆瓣,吐槽宿舍关系的帖子有很多,大多数人一说、忍一忍也就可以了,能通过网络渠道抒发,肯定好过激发宿舍矛盾。”除了发帖,在网络平台上为自己挖一个“树洞”之外,如今,大家也可以通过网络找到专业的心理咨询平台,个性化定制心理咨询师。

“网络主要就是两大作用,一是作为获取信息的渠道,寻找专业知识、寻求专业帮助;二是让你觉得自己并不孤单,这一点对于心理脆弱的同学来说特别重要。”王佳总结道。(韩琨)

课堂

解决“大家说了很多”的问题

“张老师,我曾经上过您的课。”几天前,当中国石油大学(北京)心理健康教育及咨询中心主任张玉英给学校某学院的研究生协会做活动时,一个学生对她说,自己很喜欢她讲的课。

听到学生的夸奖,张玉英心里自然很舒服。只是这份夸奖,来得其实并不容易。

目前,中国石油大学(北京)一共为学生们开设了两门心理健康课程。然而,算上张玉英自己在内,这个中心的专职教师一共只有两个人。“我们还有两位兼职教师,此外还会聘请一些校外教师给孩子们上课。”张玉英说,但即便如此,面对庞大的学生数量,张玉英还是觉得有点“纠结”。

“学生太多了,教师人手还是相对不够,所以我们也只能在尽量多开课的同时,增加每堂课的学生数量。但学生一多,教学效果就不一定有保障了。”她说。

作为心理课程的老师,张玉英在与学生的日常交往

中,总会遇到学生们提出的一些心理问题,那么在她看来,目前学生们反映比较多的有哪些问题呢?

对于这一问题,张玉英笑了:“我们的学生跟其他学校的学生没什么不同,遇到的问题也大同小异,大家都已经说了很多了。”

对于张玉英口中“大家说了很多”的问题,曾有媒体作过一些总结,主要包括自闭、抑郁、焦虑、偏执、强迫、精神分裂等,而其诱因主要包括学习、生活和前途的压力,情感困惑,对独生子女教育不当造成的后遗症以及新生的角色转换障碍。而如何帮助学生克服这些问题,则是“张玉英”们在课堂上需要解决的。那么,如何才能上好这门课呢?

在张玉英看来,高校心理课程教育的核心还是“人”的问题。“学生喜不喜欢一门课程,还得看讲课的人是不是投入了,是不是有真才实学。这方面,我们的老师既需要自身努力,也需要足够的自我提升通道,才能将这门课上好。”(陈彬)

案例

一位女大学生的心理问题解决之道

找工作的压力、毕业论文的压力、宿舍关系……硕士毕业前夕,北京某高校学生小薇有一段日子过得“相当不好”。

“作息不规律,食欲也不好,但我自己心里明白,这一切的主要原因是精神压力大,整个人处于焦虑状态中。”现在已经工作近一年的她向记者回忆道。持续一段时间后,师姐向她建议:不妨去校医院找心理医生聊一聊。抱着试试看的心态,小薇来到了校医院。

小薇告诉记者,在高校里,遇到心理问题的学生可以寻求帮助的渠道很多,如心理健康教育与咨询中心的咨询室,“有的高校里,就业中心下面也设有心理辅导的人员,专门针对学生在求职季压力过大可能产生的需求。而有的学校,如果校医院的规模比较大,也有专门的心理科。我去的就是师姐推荐的校医院,据说那里有几位‘大牛’,效果还不错。”

之所以选择去校医院找“大牛”,主要原因是水平对比明显。“在心理咨询领域,咨询师的水平太重要了。”小薇说,心理健康教育与咨询中心虽然也会请一些学校里的专业教师,但有时,一些“水平一般”的心理系学生(多为研究生)也会被安排到心理咨询室值班。“当然,可能因为我本科学的是心理学,这方面了解得比较多,所以我的判断相对会苛刻一点。”小薇笑道。

那么,到校医院咨询之后,小薇的问题解决了没?

“只能说有一点缓解,毕竟我只去了一次。”她回答道。但就其他一些不具备心理学背景的同学而言,据小薇的观察,无论是去心理健康教育与咨询中心还是去校医院,乃至一些以学生为主体组建的心理社团,只要学生本人愿意去聊一聊,大多可以或多或少地减轻或者解决一些心理问题。

“只要不是特别严重的情况,倾诉都能缓解本人的压力,至于特别严重的问题,就要立即去专门的医院诊治,不能指望学校里的心理咨询室。”小薇说。

在校内,所有的咨询途径与社会上的专业机构相比是近乎免费的。“在校内,心理咨询即使收费,也是象征性地收一点点。如果到了社会上,这种价格是根本不可能的。”小薇觉得,这对学生来说是一件好事。

读书期间,有一封意外的邮件让她对学校“点赞”。那是一次期末考试前,小薇忽然收到学校的邮件,告知大家如果比较焦虑、状态不好,可以申请缓考。“我觉得这样的制度对解决学生的心理问题特别有帮助,能够切实解决问题。”

采访到最后,小薇强调的是关爱大学生心理健康的基础问题——普及心理健康知识。“要关爱大学生的心理健康,设多少心理咨询室,有多少好的咨询师,这些固然重要,但更根本的是,要让学生意识到自己是否有心理问题。学生必须学会识别自己的状态,才能在有状况出现的时候及时寻求专业帮助。”(韩琨)

宿舍

修炼自己的包容心

大学宿舍,尤其是女生宿舍,可谓“问题集中营”。

开学的第一个晚上,一群北京女孩叽叽喳喳地聊着LV、爱马仕,来自山西农村、北京某市属高校市场营销专业的本科生小周之前从未听说过这些大品牌,“一句都插不上嘴,一种莫名的自卑感油然而生”。

很快,生活经历、性格爱好相投的人组成了自己的小圈子,她们一起吃饭、打水、逛街,当然也犯同类的小毛病。比如,北京学生有强烈的“回家感”,每到周五下午,一放学她们马上就走了,甚至都不回寝室。更严重者,成天在宿舍里念叨想家,每一两天必定回家一趟。

其实,这都是小事。由于“90后”中独生子女居多,大部分人是第一次住校,以自我为中心的问题很快就暴露出来了。

在小周看来,最难以忍受的是“说不得”“我最大”“邀遏鬼”这三类室友。

隔壁宿舍有一名女生,凡事都要争个输赢。“经常夜里听到她一个人在‘舌战群儒’,日子久了大家没人爱搭她的话,能让则让她三分。”还有一名女生夜里磨牙,同屋另一名女生总是明里暗里地挖苦她,搞得磨牙女生整晚失眠。

一些宿舍里还有“怪人”存在。比如,有一女生总喜欢攒饮料空瓶,“一开始我们以为她是贫困生,辅导员、班长了解后才知道她家条件还不错,她有攒瓶子的强迫

症,把空瓶子当宝贝”。但是宿舍空间毕竟小,满屋空瓶也引起了多次宿舍“战争”。

“第一次面对集体宿舍中的问题,问我如何解决,我只能说先默默地忍受下来,在你没找到一个合适的解决方案前,只有不断修炼自己的包容心,才能在宿舍里和谐地生活下去。”小周说。

当然,有些宿舍矛盾不是光忍受就可以解决的,问题放大到一定程度,还可能触犯法律。如疑因嫉妒心向室友投砒霜的清华朱令案,被室友轻视挥刀屠戮同窗的马加爵案件,因琐事对室友下毒的复旦投毒案。

据媒体报道,近年来大学宿舍里频频发生同窗盗窃案,作案人的动机五花八门,有嫉妒他人、报复同窗、为学业减压等等。这样的事件都发端于宿舍矛盾没处理好,或别人的心理没有关照到、走向误区。

而在小周看来,在一些宿舍事件中,室友可能是受害者,也可能是问题的发现者与调解者。她举例说,像上述对磨牙女生的指责,导致对方失眠,同屋的其他小姐妹及时进行了调解,挖苦对方者向磨牙女生道歉,磨牙女生也请求大家包容她的生理问题,“现在她们还是一个屋子里的好姐妹”。

虽然小周不懂名牌,但是一颗包容、关爱他人的心赢得了同学们的好感,这学期她还被选为班里的心理委员,经常在班级宿舍里走走逛逛,发现更多潜藏在萌芽里的心理问题。(温才妃)

小贴士

1. 当出现5种心理现象——疲劳感、焦虑反应、强迫现象、恐怖感、偏执和自我牵挂时,请对自己加倍留意。
2. 不要做冷漠的读书机器,只顾自己、不顾旁人,多留意身边人的

情绪,帮助他们将不良的情绪及时扼杀在萌芽中。

3. 遇到过不去的坎儿,换个角度看问题,如果自己难以调整,及时寻求心理咨询师的帮助,学会从团体活动中寻找快乐。
4. 多和朋友在一起,学会失败、接纳自己、有规律的锻炼、表达感激。
5. 告别坏情绪,可以尝试一下强装笑脸、收拾房间、穿蓝色衬衫、哼唱歌、闻柠檬香。

6. 建立自信最快、最有效的方法,就是去做自己害怕的事,直到获得成功。
7. 孤独是你最近最熟悉而陌生的自己的最好的时机。摆脱孤独可以尝试积极主动地去接近他人;通

8. 改变自己,让别人愿意接近自己。
9. 给自己10个解除压力的提示:学会说“不”、转一个念头、奖励自己、不要比较、放一个短假、量力而为、重新计划、旷野修行、睡一个好觉、学新手艺。