

大学生常见心理问题 如何应对

□ 朱世玲 记者 李皖婷

“踏着铃声进出课堂，宿舍里面不声不响，互联网上述说衷肠。”这句在大学里广为流传的顺口溜，是不少大学生真实的生活写照。而近年来，大学生打架斗殴、杀人伤害、强奸之类的人身伤害犯罪案件也时有发生并呈上升趋势。

新学期即将开始，大学新生即将迎来象牙塔里的全新生活，可如果在入学后出现心理问题又没有得到及时的调适和解决，对今后的大学生活无疑后患无穷。经过调查，记者搜集了几种大学新生容易出现的心理问题，并邀请安徽省精神卫生中心儿童与青少年心理科主任钟慧进行点评、支招，快来看看是否也有相似的问题正困扰着你吧！



问题1 交际困难

专家支招：大学生在人际交往方面别怕犯错

琳琳(化名)在家是独生女，漂亮聪明，学习优秀，堂、表兄弟姐妹中数她最出色，父母爷姥万千宠爱，家庭经济条件好，很早就有自己独立的卧室。到学校后，四人一间宿舍，她却感到委屈和不适应，经常抱怨室友同学，还要娇小姐脾气，指使别人干这干那，好像是理所当然的。这样，其他三位同学开始逐渐疏远她，她感到十分孤单，却又不知道别人为什么远离她。

无独有偶。程程(化名)来自外省农村，性格内向。进入大学后，刚开始感觉还可以，但时间长了，由于寝室同学之间存在着很大的性格差异，相处中出现了不和谐，也很少与班上的其他同学交流。程程很困惑，不知道到底该怎样处理好人际关系。

“在中学期间，很多家长关注的都是孩子的学习能力，恰恰忽视了培养孩子的人际交往能力，甚至还会阻碍孩子交往能力的发展。”钟慧坦言，这些学生一旦进入大学，尤其是那些性格较为内向的学生，容易出现交际困难，从而导致心理压力。

钟慧提醒，大学就是个“小社会”，在进入大学校园后，应该主动锻炼自己的社交能力，不断练习与人交往的方式。与此同时，在练习的过程中不要害怕犯错误，也不要害怕面对挫折，加强与人沟通的能力，才能在离开大学走向社会后不会重蹈覆辙。



问题2 依赖网络

专家支招：找到原因，走出虚拟世界

小安(化名)有这样一张作息时间表：13:00，起床，吃中饭；14:00，去网吧玩网络游戏；17:00，晚饭在网吧叫外卖；通宵练级，第二天早上9:00回宿舍休息……

从一进大学开始，小安就几乎把所有的空余时间都拿来打游戏，并拒绝参加同学聚会和活动。大约两个月之后，他发现自己思维跟不上同学的节奏，脑子里想的都是游戏里发生的事，遇到事情会首先用游戏中的规则来考虑。他开始感到不适应现实生活，陷入了深深的焦虑之中。

一年后，因多科考试成绩不理想，小安更是失去了学习的兴趣，整天沉迷于网络游戏，修习学分达不到学校的规定，面临退学的危险。

“网络成瘾是大学生比较常见的心理问题。”钟慧表示，想要从“网瘾”中走出来，首先要搞清楚沉迷网络的原因是什么。

“有些学生喜欢玩网络游戏，是因为在现实生活中‘不得意’，从而转向游戏中寻求成功感；有些学生喜欢上网聊天、交友，是因为现实的人际交往受阻……”钟慧建议，只有找到沉迷网络的真正原因“对症下药”，才能走出虚拟的网络世界来拥抱生活。

问题3 期望落差

专家支招：重新定位，做好下一步人生规划

上大学前，小雅(化名)心目中的大学就是偶像剧里的样子，高大的教学楼，花园式的校园，宿舍里有空调和24小时热水，老师、同学都是俊男靓女，课余生活也十分丰富……可入学后发现，大学生活和她想象中的完全不是一回事。

小雅产生了心理落差，看啥都不顺眼，甚至打电话回家要求退学，自然引来了父母的指责。于是她完全提不起学习兴趣，班级组织的活动也不愿意参加，每天想的都是如何逃离这个“破烂”的学校。

钟慧告诉记者，一旦发现大学环境和原本想象中的不一样，不少学生第一反应都是不能接受，但是每一个健康的孩子都有适应环境的能力，通过一段时间的自我调整，一般都能从心理落差中走出来。

钟慧表示，克服心理落差，最重要的是要重新定位，做好下一步的人生规划，而不是自怨自艾，一味抱怨。“比如不喜欢所学专业，可以通过努力学习来转专业；不喜欢学校，可以在四年后通过考研去往其他心仪的学校等。”

问题4 学习压力

专家支招：培养兴趣，在学习中找寻成就感

小宁(化名)来自偏远山区，从小学习非常刻苦，终于考入某名牌大学。可到了学校，与来自全国各地的同学在一起，他突然产生了强烈的自卑感。他不太会使用计算机，不懂足球和网络游戏，英语发音不纯正。更可怕的是，第一学年他放弃了很多其他的活动，非常认真地学习，考级、考证，可是却成绩平平，连奖学金也拿不到……

记者在调查中发现，大学生的学习压力相当一部分来自于所学专业非所爱，这使他们长期处于冲突与痛苦之中；课程负担过重，学习方法有问题，精神长期过度紧张也会带来压力；另外还有参加各类证书考试及考研所带来的应试压力等等。

“大学学习更注重自我学习的能力，很多学生会不适应，从而丧失学习兴趣。”钟慧建议，大学生最重要的是要培养起学习兴趣，在学习中不断找寻成就感，营造轻松愉悦的学习氛围，这样才能有学习的动力。

问题5 生活压力

专家支招：家长应培养孩子生活自理能力

由于父母都是小学老师，露露(化名)不满5岁就上小学了，虽然年纪小，但是成绩一直不错，高考也发挥得很好，考上了国内一所名校。可入学后才一个星期，露露就打电话回家哭诉，说自己根本没办法照顾好自己，衣服不会洗，房间不会收拾，打开水的时候还差点烫到自己，整个生活都是一团糟。

原来，由于露露年纪小，父母平日在家为她打理好一切，她所要做的事情就是学习。没想到，这样的“贴心”反而害了露露。入学一年后，露露不得已退学回家，而此时她已经被诊断患有轻度抑郁。

钟慧建议，在大学新生入学前，家长应该有意识地培养孩子的生活自理能力，让孩子联系收拾房间、洗衣等；在孩子入学后也应该对他们在生活上多多关注，以免生活压力导致他们出现心理问题。



淮南·上窑森林公园