

基于心理咨询开展的在校大学生心理问题质化研究

熊玫

(河南警察学院, 河南 郑州 450046)

[摘要]在校大学生心理健康问题一直受到学界广泛的关注,但以往的研究大多采用的是量化研究,只从数据分析的角度,对大学生的心理健康指数进行实证分析,一般难于针对个体提出具体的实践层面的措施。质化研究为解决这一问题提出了新的研究思路。通过心理咨询资料收集,对在校大学生的心理问题进行分析,发现在校大学生心理问题主要集中在人际交往、自我意识、自控能力及学业压力上。开展心理健康教育应侧重对上述四个方面的关注,以提高在校大学生的心理健康指数。

[关键词]在校大学生,心理咨询,质化研究

doi:10.3969/j.issn.1673-9477.2019.04.019

[中图分类号] B84

[文献标识码] A

[文章编号] 1673-9477(2019)04-090-05

一、问题提出

大学是一个特殊的人生阶段,在校大学生作为处于这个特殊的年龄阶段的群体,与人生中其他阶段的个体有着诸多的不同。除了第一次真正意义上的离开家庭,走向社会之外,在繁重的学习和复杂的生活课题面前,在校大学生们往往需要对比以往更多的压力和困扰。因此,针对在校大学生开展的心理健康教育必须言之有物,切实有效。针对性地分析在校大学生心理咨询的案例报告,了解他们在日常学习生活中遭遇的心理困扰,能够为有效地开展心理健康教育指明重点和方向,帮助学生掌握应对心理问题的有效方法,从而促进其积极、健康、快乐地渡过在大学中的学习生活。

二、对象与方法

(一) 对象

在兼顾来访者的性别、专业、年龄及年级的原则下,从学院心理咨询中心随机选取20个求助的案例。出于心理咨询的保密原则在研究中对来访者一律以化名代替,此外,咨询前也与来访者做出约定,可以将对其开展的心理咨询记录作为研究材料进行分析和使用,在得到每一名来访者的允许后,对其咨询记录进行编码分析等工作。

(二) 方法

本研究采用质化研究的方法开展。质化研究就是在自然的情境下采用实地体验、无结构访谈、焦点访谈、参与型与非参与型观察、文献分析个案调查等方法,对心理现象进行深入细致的描述,分析方式以归纳法为主,并以当事人的视角理解其对现象的意义或对事物的看法,在此基础上建立假设和理

论,但不将研究结果作普遍的推演^[1]。相比量化研究对心理现象进行的因果分析或相关分析,以数据内容说话,质化研究更注重研究者本人与研究对象面对面、直接的接触,以防止研究脱离被试日常生活及其所处的社会文化环境。

质化研究的信息分析方法很多,本研究采用类别分析方法,查找在校大学生日常工作和生活中的主要压力源及心理问题,并提出在开展心理健康教育时的应增加关注的地方。类别分析是指将具有相同属性的材料归入同一类别,材料的属性可以从事物的要素、结构、功能、原因等各个层面进行分类^[1]。

(三) 过程

通过研究者与来访学生在咨询过程中建立互动,使得研究者获得更加准确、深入、细致的体验以便更好地了解学生遭遇的心理困扰。

三、结果

通过对来访的二十个咨询案例进行系统的质化分析,深入立体地揭示了这个群体在日常的工作生活中最易受到的心理侵扰来自哪个方面,以及他们更渴求哪些知识和能力。研究结果表明在校大学生的心理困扰主要来自四个方面:人际交往、自卑情绪、自控能力、学业压力。

(一) 人际交往

人际交往是指人与人之间通过一定方式进行接触,从而在心理上和行为上发生相互影响的过程,它对个人的生存和发展有着至关重要的作用,人际交往的好坏在很大程度上会影响到个人的生活、学习和全面发展,并进一步影响其人生观、价值观及心理健康程度。大学生在进入大学之后,对建立良好的

[投稿日期] 2019-11-17

[基金项目] 河南省社科联项目(编号:SKL-2019-1934)

[作者简介] 熊玫(1980-),女,广西桂林人,讲师,博士,研究方向:心理咨询、心理健康与压力管理。

自信和归属感有着迫切的需要。在本研究选取的二十个咨询案例中，涉及到人际交往问题的达到80%，可以说，大多数来访的在校大学生都会表现出针对人际交往的困惑以及处理人际交往的能力缺失。这些问题通过咨询过程中的描述得到了很好的还原，在校大学生的人际交往问题主要集中在三个方面：

1. 与学校同学之间的交往

进入大学之后，许多大学生走出了自己人生中真正离开家庭迈向社会的一步。在大学阶段，许多大学生开始独立处理生活中的琐碎问题，不再有家长可以守在身后，随时准备出手为其提供帮助，作为一个独立的个体，在校大学生必须在各方面适应崭新的生活。在人际交往过程中，不少的大学生需要面对新的挑战。来访的大学生们表现最多的人际交往问题就集中在与同学之间的沟通交流方面。他们有的感觉自己没有尊严，一直用一种“讨好”的姿态获得人际关系；有的认为自己得罪了某个“领导”，所以总是被穿“小鞋”；有的则因为自己的人际交往莫名其妙的发生了变化而不知所措。

在这些纷繁复杂的人际关系中，他们体验到了迷惑、焦虑、紧张等负性的情绪甚至有了愤怒和攻击的冲动，而这些糟糕的结果又会加重他们精神上的压力，使他们在生活中体验到更多的不适应和不舒服，进一步恶化他们的人际交往状况，最后使得这些年轻的大学生们沮丧的坐在咨询室讲述自己的困惑。

2. 与父母家人之间的交往

家庭人际关系应该是所有的社会关系中最基本、最重要同时也是最牢固的。亲子关系是每个人来到世上的第一人际关系，它的存在与和谐是个体身心健康的重要保证。所以亲子关系是否正常在很大程度上会影响到个体的社会化过程是否顺利，以及是否存在引发心理障碍或缺陷的可能^[2]。大学阶段是一个复杂的年龄阶段，此时大学生已经离开父母和家庭，但他们之间的关系仍然会影响到大学生的身心健康和全面发展。本研究的咨询记录显示，个别大学生在与父母家人交流中还是存有一定的问题。进入大学之后，陌生而新鲜的生活环境以及空间上的距离大大减少了在校大学生与父母之间有效沟通的机会，此外，文化程度、处理问题等方面的明显差异也会不断增加。随着年龄的增长与自我意识的增强，不少的在校大学生与父母家人会在沟通和交流的过程中体验到了意料之外的“距离”。

通过心理咨询的不断深入，一些同学表示在与父母的交流中，真正能使其体验到幸福快乐的部分在减少，而父母对其生活的干涉成为了影响双方关系的重要因素，尤其是有关交友、生活方式、人生计划等方面的指导性意见特别容易引发他们的反

感，而在面对这种情况时，他们最有可能的解决方式就避而不谈或是敷衍了事，甚至有的同学会在气愤之余扔下说了一半的话题一走了之，从而引发父母更多的不满，带来更多的消极性交流。此外，从存在此类问题的来访大学生的表述中还可以看出，对父母想法的逆反心态表露的也非常明显，甚至有的同学会直白地表示“我就是成为他们不想让我成为的那个样子。”

（二）自卑情绪

自卑心理是由于个体对自我评价不当而产生的一类消极的心理体验。有关这个问题的研究一直广受国内外心理学家的重视。按照对自卑心理研究最具代表性的心理学家阿德勒的观点看，个人的自卑心理源于生活中所有不完全或是不完美的感觉，它包括身体的、心理的或是社会的障碍，不管这种障碍是真实存在的还是凭空想象的，对于一个个体而言都是有着重要影响的。^[3]从目前已有的量化研究来看，自卑心理是普遍存在于大学生群体之中的一类重要心理问题，心理自卑者更容易引发一系列生活、学习及社会适应等问题，而在本研究的咨询案例中，隐藏在其他适应性问题之下的自卑问题也占据了较大的比例。

1. 家庭原因导致的自卑心理

家庭是个体走向社会最初的出发地，与从健康家庭出发的个体相比，家庭功能存在缺陷的个体在社会适应当中往往容易表现出一定的不良倾向。尤其是在大学期间，个体的生理和心理发展均处在一个微妙的关键时期，新环境的压力及经济上的拮据，往往会使得一名贫寒出身的大学生体验到优越家庭学生无法体验和理解的复杂心态，甚至出现针对父母家庭的激烈情绪。

2. 身体素质导致的自卑心理

通过对存在自卑心理的学生开展咨询，可以发现他们的自卑心理成因各不相同，有的人是因为幼年时家境贫寒，在成长过程中没有形成正确的价值观，从而产生了不良的心理防御机制；有的是因为外部因素如身体素质、不合理的自我评价，缺乏正确引导产生的自卑心态，但纵观来访学生的心路历程就可以清晰地发现，他们都具备一种特殊的心理体验，那就是认识问题容易片面，总是将问题泛化到生活的其他方面；与人接触则敏感多虑，总是在掩饰自己的真实想法，不能坦然面对自己的处境；遇到困难时习惯于用退缩和封闭保护自己，同时又以自负加以伪装。因此，这类学生时常会出现种种矛盾的表现，或漫不经心，或畏缩不前，或傲慢自大，总而言之，是希望通过这些不适宜地举动掩盖内心的脆弱。这些有着自卑心理的同学往往自尊

感很低,特别是在遇到困难常常自我怀疑,有的甚至会在前一刻还信誓旦旦要考研深造,后一刻便质疑自己是否有能力考得上。可以说对于这些来访的学生而言,自我怀疑和自我无奈是他们放弃争取更多机会和更好生活的最大敌人。

(三) 耐挫能力

耐挫能力是指对挫折的承受力和对挫折的超越力,即个体在遭受挫折时,不仅有使自己的行为、心理不致失常的能力,而且能够忍受挫折,并进一步采取积极明智的心理机制,具有战胜挫折、获得成功的能力^[4]。耐挫能力是一项重要的心理品质,在中华民族传统文化中也有体现,“坚忍不拔”、“百折不挠”描述的就是耐挫能力。相对于耐挫能力差的个体,心理耐挫能力强的个体能够忍受重大的生活变故与挫折的突然出现,保持其对环境的良好适应,以理智的态度和方法开展应对,从而维持其心理健康水平的稳定。大学阶段正处于人生的青春期时期,大学生是一个极其容易受挫的群体^[5],其经历过的风雨,大的波折与动荡相对还是要比父辈少了许多,因此,在应对挫折和困境时,往往表现出“先天的不足”,而必要的应对手段与技能的缺乏,又会导致他们在面对挫折时“后天失调”,于是便有了在挫折面前逡巡不前的学生们,走进心理咨询室以寻求帮助。

1. 躯体原因导致的挫折感

一般而言,身体强壮、发育健康的个体在对挫折的承受力方面比身体弱小、容易生病的人要强。由挫折引发的个体情绪及生理反应,会导致其产生更多的压力紧张感,这些对于体弱者来说都是沉重的身心负担。因此,躯体上的不适通常会带来心理上的波动,而由疾病和伤痛带来的躯体反应就成为了大学生们最易体验到的一种挫折。此外,躯体上的不适还会引发消极情绪,并进一步增强他们的挫折感,从而加剧他们对躯体反应的负面体验,这就导致躯体和精神上的恶性循环,从而使得身体上不够健康的个体在精神上也开始出现瑕疵。

2. 现实原因导致的挫折感

进入大学之后,大学生们的社会化过程开始发生重大的转变,以往在家庭中的处事模式不再实用,个体需要依靠自己的价值尺度和认知能力对眼前的各种事务做出判断取舍。在需要、矛盾和竞争前,他们必然会体验到失败、挫折与困惑。该阶段里,能否按照成人方式,完成以自身内化为主的社会生活方式转变,对于个体而言意义重大。如果无法逐渐完成这种转变,个体会无所适从,产生强烈的挫折感,并开始消极逃避,推卸责任。

人都是有着功利之心的,大学阶段正处于个体的成年早期,这正是功利之心与名利观念最强

的时间段,而大学阶段奖学金制度、测评制度的实行更加容易增加大学生们对名利的渴望与追求,当强烈的欲望与现实产生碰撞时,情绪处理尚不够成熟的大学生们就容易产生挫折感,负性的情绪反应会进一步引发心理上的失衡,从而导致错误认知方式与不良行为方式的表现。

3. 对未来忧虑导致的挫折感

普通高校的大学生在毕业后进入社会之前需要经过一个重要的关口就是求职择业。多数在校大学生的毕业去向有两种情况,一种是毕业后通过招聘,进入职场。另一种则是通过考试,进入更高的教育层次(考研)。无论是哪一种去向,都同时兼有一定的优势或不足,在人生的十字路口,不少大学生会产生迷惘与彷徨。直接进入职场,可以相像在当前的社会大环境下,学历起点过低会导致日后的发展受限;通过考研,积累更多的专业知识和技能,获取更高层次的学历学位,则需要通过艰苦的考试环节,且这种付出也需要更多的经济基础,而大学生毕业后再向家里伸手,并不是一件光彩的事情。在何去何从之间,在校大学生们的忧虑不安会不断引发其挫折体验,从而带来更多的负性情绪。

(四) 学业压力

在校大学生的学业压力在第一学年就会集中体现出来。进入大学后,不少大学生会发现自己原有的学习优势消失了,昔日的学习方法也开始失灵。以前百试不爽的学习窍门,诸如通过死记硬背记知识点的方法根本无法应对大学期间的各种学习要求。“不会学习”成为了不少学生最为苦恼也是最为急需解决的问题。

2014年,教育部研制印发《关于全面深化课程改革落实立德树人根本任务的意见》,将“学会学习”作为中国学生发展核心素养的综合表现之一。可以说,学习的能力将成为个体成功与否的关键所在,学习的方法和速度也将决定个体的输赢。然而,不少大学生在进入校园之初,在学习方面的能力是相对较弱的,尤其是在面对系统的专业知识时,不少在校大学生们不会学习,导致背着压力上路,却没有合适的方法将“压力”转化为“动力”时,消极的体验便产生了。有的来访学生甚至会表现出食欲不振或是食量大增,睡眠质量差以及身体不舒服等生理反应。

四、讨论

大学生活是个体人生经历中的重要阶段,在这个完全踏入社会与彻底脱离家庭之间的过渡时期中,大学生需要积累的不仅是专业技能方面的硬件知识,还应掌握诸如人生观、价值观、处事原则及

调适能力等方面的软件知识。在这个“准成人”阶段，大学生的整个心理发展充满了矛盾性与复杂性，并或多或少地存在着或存在过一些心理问题，因此针对在校大学生开展的心理健康教育工作应该更有针对性和侧重点。从在校大学生主动寻求心理帮助的案例中总结分析在校大学生在学习生活中最易出现困扰和波动的情境与问题，尝试从对来访学生的帮助方法中找出心理健康教育中容易忽视或轻视的点，可以帮助警校的心理健康教育达到进一步的完善。

（一）注重适应性教育

自世界卫生组织正式将健康界定为生理健康、心理健康与社会适应的良好状态后，适应能力便受了众多心理学家的关注。从以往的研究可以看出个体的适应能力越强，其心理弹性便越大，心理健康水平就会越高，反之个体不能快速有效地适应周围的社会或人际环境，则可能遭遇许多不必要的烦恼。

1. 适应环境能力

在校大学生在入校后面临的第一个大问题就是适应。目前，几乎所有的大学都会在学生入学的第一周进行军训活动，一方面培养学生的国防意识，另一方面也可以培养学生的组织纪律意识，同时兼具收心功能，以便帮助学生调整高考后的放松状态，尽快投入到有序的大学生活中。军训活动的开展对于许多大学新生而言，是一段特殊的、痛并快乐着的经历，对个体的适应能力有很高的要求。能否以良好的适应能力保障自己在新环境中维持平和的心态，并技巧性地应对各种新情境与新难题并不是一件容易的事，遗憾的是，大学新生在这方面的知识和技能并不完备，有的知道自己出现了问题，却没有改变处境的方法；有的则对自己遭遇的难题毫无察觉，只是一味地在诸如情绪、人际关系等其他的方面衍生新问题，最后错误地归因为“这所学校不适合我”“我再也无法忍受”。

2. 培养交往技巧

多数情况下，人际交往能力的好坏能够预示个体的心理健康水平情况。当个体出现心理困扰时，相当一部分人最先表现出来的症状就是人际关系的变化。大学阶段个体的人际交往心态是非常复杂和矛盾的。他们一面十分渴望获得友情、爱情以及周围同学的认可，但却不知道该去拓展自己的人际网络；一面渴望与他人良好的互动，却又羞于主动积极地行动，只坐等对方的靠近；一面习惯性地以封闭和退缩保护自己，却又不可遏制地产生被遗弃和被忽视的消极体验。在他们的想要和实际得到之间横亘着他们贫乏的人际交往技能。改变这样的现状就必须在心理健康教育课程中教会在校大学生相关的知识和技能，帮助他们学习正确地处理人际交往

中问题的能力，掌握与人相处的技巧，这样可以大大减少他们出现心理困扰的机率。

3. 应对学业压力

在校大学生的学习压力主要来自三个方面，一是新入校学生容易出现的学习压力，主要表现为学习动机不明确、学习效率不高、缺乏良好的自制，不能及时地从高中阶段的学习较好地过渡到大学阶段来。二是高年级学生在考研、就业等对未来抉择上的矛盾，尤其是在考研压力下，不少学生会体会到复习效率不高，缺乏学习的掌控感，总有顾此失彼的体验，在复习考研的同时还在为就业做着准备，时常有迷茫的感觉。三是面对本专业的系统理论学习时，不善归纳，不会学习，更遑论将理论与实际相结合的融会贯通。隐藏在这些问题背后的是一个共性的问题，那就是缺乏对大学生活的合理规划，未能对所学的内容产生真正的兴趣，无法从学习中体会到享受和充实。因此，在校大学生的心理健康教育课程中有必要对所有的学生进行生涯规划教育，并传授他们有效地自我调节技能，从主观上为可能出现的学业压力做出应对准备。

（二）注重自我意识教育

自我意识是人对自己以及自己与周围世界关系的认识、体验和评价。个体是否具备良好的心理素质，一个最重要的标志就是能否正确的认可并接受自我、能否真正地悦纳自我、是否拥有成熟的自我意识与健康的自我形象。虽然自我意识随着个体的成长会在每个人生阶段表现出其特有的变化，但是自我意识的发展与变化在作为个体的成年早期的大学阶段仍会表现出与其他人生阶段质的区别。正是因为在校大学生的自我意识在该阶段开始出现明显的差异，同时又与心理健康与异常与否有着某种对应关系，因此针对在校大学生开展相关的教育就显得尤为必要。

1. 引导大学生生正确悦纳自己

良好的自我意识是健康人格的基石。在来访大学生的心理困扰中自卑是非常常见的一种问题，自卑可引发的心理困扰多种多样，但经过咨询后，这些困扰在来访者能够正确悦纳自己后都会得到了较大的改善。在已有的研究中也表现出类似的结果，“在情绪方面，来访者咨询的主要问题有自卑、紧张焦虑、恐惧、抑郁等。”^[6]多数来访大学生自卑感的表现是当生活中遇到的挫折与困难时，不能积极去面对，无法做到真正的悦纳自我，从而使自己处于一种消极、低迷的情绪状态中，并将这种不良的情绪泛化到生活的其他方面，从而产生一种丧失掌控感的负性体验，使生活看起来一团糟。如果在心理健康教育中能够引导在校大学生们正确地认识自

己、悦纳自己,就可以在很大程度上回避那些情绪困扰,并将其他衍生问题消除于萌芽状态。

2. 引导大学生提高自信的同时避免自负

自负是指过高地估计自己的能力,表现为对自己的过度自信。从字面看,自负是自卑的反义词,但在一些在校大学生的表现中,自负是其脆弱、敏感的情绪在面对外界压力时因无法承受时以一种扭曲的方式走向的另一个极端。在对这一类来访学生开展咨询工作时可以发现,自负作为自卑的面具,可以在一定程度上保护来访者的心理平衡,帮助其暂时性地应对所面临的环境和心理压力,但随着时间的推移这种负性情绪的累积易给个体带来更加难于应付的困境。因此在开展心理健康教育时,不仅要针对在校大学生的自卑心理下功夫,同时也要注意不能矫枉过正,忽视了对其自负心理的正确引导,只有真正树立正确的自我意识,找准自我定位,才能克服这些消极心理引发的负性情绪,为其心理健康增添一份保障。

(三) 注重挫折教育

挫折是指人们在实现预定目标的过程中遇到一时无法克服的障碍和干扰,使其需要和动机不能得到满足而产生的心理障碍^[7]。开展挫折教育的本意就是引导教育对象在遭遇挫折时,能够激发出潜能,辩证科学地对待失败,将负面影响降至最低,并从中汲取有利的因素,以期取得成功。在现实世界中,遭遇挫折太过常见,以至于“人生不如意者,十之八九”,虽然失败是成功之母,但并非所有的失败者都能战胜挫折,获得成功,这主要取决于个体对待挫折的心态与采用的行为方式。挫折教育的开展可以帮助学生把本来阻碍其发展的力量转化为对其有益的推动力,从而促进其不断地学习和发展。一般而言,在校大学生在入校后最先接触到的挫折来自于学校环境。人地两疏的环境、枯燥疲惫的军训以及生活中遇到的诸多不便,都有可能成为打击自信的武器,从而增加个体的挫折感。随后开始的紧张

的学习生活也容易导致挫折感,即已有的高中学习方法无法适应大学的学习时,个体会感到学习完全抓不住头绪,找不到一个有效的学习方法,甚至不想学习等因学习能力导致的挫折体验。此外,在人际交往方面在校大学生也会因为交往不顺或人际冲突体验到挫折。面对这些情况,在开展心理健康教育时,必须要有针对,有目的地把挫折应对技巧提供给学生。教育学生在面对挫折时,一是要承认挫折的存在,承认在自己某个方面力有不逮、有较大的不足,是需要学习和提高的。二是在面对挫折时,有勇气和决心去承担与克服,将这视为挑战而非痛苦。三是在面对挫折时要学会分析问题,进行正确归因,不能一味地强辩各种客观理由。四是在面对挫折时能够明确下一步努力的方向,确定了正确的方向可以避免盲目的个人努力,从挫折中学习,才能在挫折中提高。在整个挫折应对过程中要就事论事,避免挫折产生的衍生问题和消极体验不断扩大,波及到自己生活的其他方面。

参考文献:

- [1]陈向明. 社会科学中的定性研究方法[J]. 中国社会科学, 1996, (6): 93-102.
- [2]张娥, 警非. (2012). 大学生父母关系感知及其与安全感和特质焦虑的关系. 中国临床心理学杂志, 20, 854-857.
- [3]韩卫国. (2006)大学生的自卑心理: 基于社会比较的研究, 广西师范大学硕士论文.
- [4]房宏宇. (2003)大学生挫折教育探析. 中国冶金教育, (1): 30-32.
- [5]何欣媛, 孙凯. 挫折因素对大学生内隐攻击性的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21 (1): 135-137.
- [6]王瑶, 顾红. (2009)河南大学心理咨询中心大学生心理咨询案例分析. 中国学校卫生, 5 (5), 424-425.
- [7]陈剑昆. (2015)略论成功教育与挫折教育的优势互补. 教育探索, 1, 16-19.

[责任编辑 王云江]

Qualitative research on psychological problems of college students based on psychological counseling

XIONG Mei

(Henan Police College, Zhengzhou 450046, China)

Abstract: The mental health of college students has been widely concerned by the academic circles, but most of the previous studies used quantitative research, only from the perspective of data analysis, to make an empirical analysis of the Mental Health Index of college students. It's difficult to put forward concrete practical measures for individuals. The qualitative research brings forward a new way of thinking to solve this problem. This paper analyzes the psychological problems of college students by collecting psychological consultation data, and finds that the psychological problems of college students mainly focus on interpersonal communication, self-consciousness, tolerance ability and academic pressure. In order to improve the mental health of college students, Mental Health Education should focus on the four aspects mentioned above.

Key words: college students; psychological counselling; qualitative research