

积极心理暗示对大学生心理危机干预的影响

王鹤琼¹,赵景会²

(1.佳木斯大学研究生部,黑龙江 佳木斯 154000;2.佳木斯大学学生工作部,黑龙江 佳木斯 154000)

摘要:积极心理学作为一种新兴的心理学思潮,它的出现为广大心理研究提供了不同的视角。本文针对当前高校大学生产生心理危机的原因,利用积极心理暗示的方法,来促进大学生积极心理品质的养成,开发学生自身的潜力,预防学生心理危机的产生,为高校的心理健康教育提供理论借鉴。

关键词:积极心理;心理暗示;大学生;心理危机

[DOI]10.12231/j.issn.1000-8772.2020.33.295

1 前言

随着我国社会主义市场经济的不断发展,与互联网信息技术的广泛应用,整个社会的发展变化速度不断加快,而当代大学生面对日益复杂多变的社会环境,心理健康压力不断增加,若放纵其发展就会形成各种各样的心理问题,造成大学生心理危机,严重制约着大学生的学习与成长。而大学是个人教育发展的重要阶段,是个人世界观、价值观、人生观形成的重要阶段。但因我国社会发展的速度不断加快,当代大学生不断汲取着社会变化发展的各种信息,其心理问题受到了各种新思潮的不断冲击。而正确把握当代大学生的心理健康的发展方向,利用积极心理暗示来对当代大学生的心理危机进行干预,解决现代大学生的心理健康问题就显得尤为重要。本文将针对现代大学生产生心理危机的主要原因,利用积极心理暗示对当代大学生的心理危机进行积极的、正向的干预。

2 当代大学生心理危机的产生原因

2.1 个人内在原因

大学生心理危机产生的主要原因来自于大学生的个人自身,在我国现阶段高等院校的教育管理体制内,大学生具有相对独立的发展特点,而在大学生的日常学习与生活当中,会遇到包括学习问题、人际交往问题、情感问题等各种各样的问题矛盾,这些问题都需要大学生去独立自主地进行解决,在解决问题的过程中如果处理不好,就会严重影响大学生的心理健康状态,进而导致心理危机的产生。

2.2 学校教育原因

随着我国教育体制改革的不断发展,各大高校的不断扩招,导致各大高校的大学生人口数量激增,面对逐渐增多的学生人数,学校往往难以实现对每一位学生进行有效的监督与管理,进而导致很多大学生在进入大学校园后,难以适应新的学习环境,缺少必要的心理疏导,从而产生焦虑、迷茫的负面心理情绪,在遇到挫折和问题时,表现得无所适从甚至选择逃避的方式来解决。

2.3 社会发展原因

在互联网信息技术飞速发展的时代背景下,大学生获取信息的方式和途径发生了很大变化,通过网络大学生能够清晰的感觉到社会环境的复杂变化,同时,在现代网络信息平台上,各种思潮不断涌现,这其中既有积极向上的思想舆论,也有着大量的消极负面信息,而社会各界对网络环境监管的不到位,是大学生极易受网络不良思潮的影响,产生严重的心理问题,诱发心理危机。

3 积极心理暗示对大学生的促进作用

3.1 帮助大学生树立正确的价值取向

大学是培养社会需要人才的重要基地,大学生在结束大学的学习生涯之后,就会步入社会,参与到社会的经济发展建设中来,因此树立科学正确的价值观对于大学生来讲十分重要,积极心理暗示能够帮助大学生进行准确的自我认知,在独立自主解决日常学习生活中所遇到的各种问题时更加自信,始终保持积极向上的心态,有效避免了因个人自身原因导致大学生心理危机的产生。

3.2 提高大学生的环境适应能力

积极心理暗示能够有效缓解大学生在进入大学校园之后,面对

比较陌生的学习生活环境中所产生的焦虑、不安等各种负面情绪,提高现代大学生对环境变化的适应能力,培养独立面对挫折和问题的勇气,不再选择逃避的方式来处理问题,面对困难敢于迎难而上,培养坚韧不拔的奋斗意志与责任担当。

3.3 加强大学生的信息甄别能力

积极心理暗示能够有效的在潜意识领域内加强大学生的组织判断能力,尤其在网络信息技术快速发展的新时期,面对海量庞杂的网络信息,积极心理暗示能够有效帮助大学生提高对信息的甄别能力,在利用现代信息化技术不断丰富和充实自己的同时,杜绝不良网络思想的侵蚀与影响,预防心理危机的产生,实现身心健康发展。

4 积极心理暗示形成的有效措施

4.1 积极开展心理健康教育

学校通过积极开展心理健康教育培训课程,让大学生能够掌握更多的心理健康知识,从而在大学生自身知识体系架构层面形成科学正确的积极心理暗示,不断提高大学生对自身心理状态和思想情绪的调节掌控能力,降低负面消极情绪对大学生自身心理健康发展的不良影响。

4.2 组织丰富的校园文化活动

在大学生日常的学习和生活中,学校方面要组织开展形式多样的校园文化活动,并鼓励大学生积极主动地参与到活动中来,增加大学生对校园集体生活的融入感,快速适应大学校园的学习和生活环境,同时,在开展校园文化活动的过程中,逐渐锻炼和培养大学生思考和解决处理实际问题的能力。

4.3 社会加强对网络环境的监管

除了学校方面,社会和政府相关部门还应当着重加强对互联网信息平台的监督和管理,对网络信息安全进行重点建设,及时发现并解决网络信息平台上存在的各种问题,杜绝不良信息的出现与扩散,防止负面思潮对大学生思想的侵蚀,实现网络信息资源的健康优化,为现代大学生提供一个健康积极的网络环境,以满足大学生心理健康发展的需要,避免大学生心理危机的产生。

5 结束语

综上所述,当代大学生的心理健康问题随着社会的不断发展变得越来越明显,大学生心理危机的产生原因也趋于多样化,而积极心理暗示对于促进大学生的心理健康发展,缓解现代大学生的心理危机,具有十分积极的促进作用,因此需要通过学校与社会各界的共同努力,采取一系列的相应措施,将积极心理暗示逐渐融入到当代大学生的日常学习与生活之中,以此来促进当代大学生的身心健康发展。

参考文献

- [1]黄馨月,沈倩,吴海晶,等.本科院校大学生心理危机干预及快速反应机制研究[J].才智,2020(18):181.
- [2]涂巍,唐华山.新时代大学生心理危机事件干预探究[J].湖南科技学院学报,2020,41(04):57-59.
- [3]陈玉广.具有积极心理暗示作用的网络话语对大学生心理健康教育的影响[J].新西部,2019(06):146+151.