



家中大学生有压力 我们家长该咋疏导

随着生活节奏的不断加快和社会竞争的日益激烈,不少大学生被学业压力与成长的迷茫所困扰,心理健康也因此一度成为社会热点话题。

5月25日是全国大中学生心理健康日,这个日子通过“5·25”谐音为“我爱我”,提醒大、中学生“珍惜生命,关爱自己”。近日,记者采访了国家二级心理咨询师、山东省家庭教育宣讲团专家、潍坊学院副教授赵嘉,听她跟大家聊一聊,守护大学生心理健康的那些事。

□潍坊日报社全媒体记者 何赛

大学生常见的心理问题有哪些

对正处于人生成长期的大学生而言,大学是一个非常重要的过渡阶段。在这里,学生可以接触更多的知识,受到更成熟的教育,完善其品质和人格,明确自己的前进方向。然而在现实中,大学生群体却往往存在着各种各样的心理问题,由此引发的负面事件屡见不鲜。

近日,家住高新区学府生活城小区的曹先生向记者吐露了心中的烦恼。他的儿子去年考上济南的一所高校,本来是一件很高兴的事,但孩子身上发生的一些变化让他有些担心。曹先生表示,孩子不仅学习不那么努力上进了,放长假回家就只爱捧着手机玩,也不跟父母沟通,常常是爱搭不理的。问他学校发生了什么事,也总是敷衍了事,不知道儿子这种反应算不算正常现象?

针对这一现象,赵嘉解释说,从发展心理学的角度来看,大学生正处于青春期和成年早期的过渡阶段,这一时期是心理发展最关键的时期。然而,部分大学生对于自我意识的概念比较模糊,加上一些外界的因素,很有可能使他们出现如下一些心理问题。

生活适应问题。这个问题在大一新生中表现最为突出,新生一般来自全国各地,家庭环境、受教育环境、成长经历、学习基础等相差很大。进入大学后,在自我认知、同学交往、自然环境等各方面

都面临着全面的调整 and 适应。目前,大学生的自理能力、适应能力和调整能力普遍较弱,容易产生各种形式的心理问题。

情绪问题。良好的情绪状态是大学生心理健康的重要标志,而不成熟的他们在成长中面临诸多问题,可能引发情绪的不稳定,就容易产生困惑迷惘、紧张和无所适从的状况。

恋爱情感问题。大学阶段恋爱问题是不可避免的,但部分大学生的爱情观还不够成熟。他们往往凭着青春期的冲动,把爱情想得过于单纯美好,不免会在现实中产生落差,因此,也会产生各种心理问题。

学业问题。大学与中学相比,课程多、课堂信息量大、要求高、竞争大,主要靠自我管理、自我教育、自我监督。有些大学生由于不能正确掌握大学学习规律,不会合理安排时间,不能正确处理学习、生活的关系,从而出现不适应状态。

职业发展问题。职业选择方面的心理冲突,往往出现在大学高年级学生中。经过四年的大学生活,总希望自己找到一份满意的工作,他们会考虑个人理想、收入多少、社会声望、工作条件、发展前途等因素,但现实中的有些情况总会让他们感到无能为力,有时就会出现悲观、抑郁的情绪,使他们对生活缺乏信心。

家长如何帮孩子应对心理失衡或危机

在学生们的成长过程中,家庭是最重要的环境,扮演着关键的角色。赵嘉说,在家庭中,家长需要以身作则,展示积极的心态和正确的行为模范,给孩子树立榜样。他们可以多关注孩子的心理状态,主动与孩子交流,了解他们的困扰和烦恼。

那又该如何与上大学的孩子们沟通呢?

赵嘉建议,家长要学会倾听和尊重孩子的感受,给予他们最大的支持和鼓励。家长倾听孩子,就是一种认可、接纳和鼓励,能耐心地听孩子把话说完,就会让孩子体会到关爱和温情。孩子在说完话的一刹那,其内心已经得到了滋养和疗愈。如果孩子遭遇现实挫折时,优先要呵护的是孩子的自

尊。很多时候,真正给孩子造成心理困扰的,不是挫折本身,而是被他人责备、嘲笑而产生的羞耻感。如果家长也在为孩子的挫折现状感到羞耻,继而指责孩子,那么,孩子承受的可能是家长心理承受的数倍,所以父母要主动担起责任,维护孩子的自尊。当问题出现时,别去质问孩子“你为什么会这样”,而是一起探讨“我能为你做些什么”。现代“望子成龙、望女成凤”的家长,感受到孩子消极的情绪、看到孩子消极的行为时,很多家长的惯性做法是否定、责骂、忽视,久而久之,孩子也就不愿意表达,亲子之间筑起了一道高高的隔墙。这时,家长最需要做的就是放下作为长辈的面子,像朋友一样认真倾听孩子内心的声音,让孩子感受到父母对他处境深深的接纳。

赵嘉还表示,家长对自己孩子肯定得太少,其实本质就是对自己的不接纳。中国式家长会惯性使用权威,把自己走过的弯路、得到的经验强行输入给孩子,甚至会把自己未完成的目标强加给孩子,会给孩子带来极大的压力和负担。这时需要家长将重心放在自我成长和自我完善上,努力学会自我接纳,比如以一个平凡人的视角,适当向孩子示弱,不再事事要求孩子做到完美,而是更多地肯定孩子当下的成就与体验,帮助孩子重新建立自我价值感,在一件件日常小事中,不断肯定孩子的价值,让孩子从事件和经历中,得到阳光而正向的回应。

“身为家长,可能最困难的事情在于面对孩子的问题,要时刻保持自己的情绪稳定,放下对自己和孩子的要求和期待,用好的状态展现出对孩子的耐心和爱。”赵嘉说,如果发现孩子表达出了情绪的持续低落,有强烈的痛苦感、轻生念头等问题,家长自己又无法帮助孩子时,一定要及时寻求学校老师和专业人士的帮助。

站在小升初的路口 孩子们的小困惑 家长们的小纠结

我就要读初一了。哥哥读初中后变得很忙,我觉得初中好可怕!

答:别担心,提前做好一些准备可以帮助你更好地适应初中的学习和生活。

培养良好的学习习惯:课前预习、课后复习,能帮助你更好地跟上老师的节奏,理解课堂内容。学会做笔记,无论是文字还是图表,找到适合自己的记录方式,提高学习效率。定期整理和回顾错题,巩固所学知识。

做好时间管理和自主学习:制订个人学习计划,合理安排每天的学习和休息时间,确保有足够的睡眠。提升自我管理能力,学会独立完成作业,遇到难题时先尝试自己解决,再求助于老师或同学。利用周末和假期培养一些兴趣爱好或进行额外的学习,保持生活的平衡。

积极应对挑战:面对难题不要害怕,勇于提问,老师、同学都会很好地帮助你的。

我参加了校足球队,平时还在学网球和游泳。妈妈说初中会很忙,让我只留一个运动,可我一个都舍不得放弃。

答:建议你先列出每周参加各个运动培训班的时间,然后比较它们对你的学习和其他活动的影响。考虑哪个运动对你来说最重要,哪个可能对你的未来有更大的帮助。这样,你就可以作出一个更明智的决定。此外,你也可以尝试寻找一些方法来提高学习效率,比如利用好自习课、在周末高效地学习。这样,你就可以更好地平衡学习和运动了。

作出决定并不意味着你永远不能再参加那些被放弃的运动,你可以在未来的某个时候重新开始。

听说有的学校初一新生开学要进行素质测试,我们可以帮孩子做哪些准备?

答:初一新生素质测试的意义就是对学生知识掌握的一次检阅,成绩仅仅是某个阶段学习状况的参数。家长不要和孩子过多聊有关测试的话题或给孩子“加油”之类鼓励的话。相信孩子,让孩子相信自己,正常发挥就是超常发挥。

考前可以做一些准备。整理学习中的错题,认真研究、思考,查漏补缺,高效学习。测试考查的是学生平时学习的综合能力,贵在平时的积累;准备近几年初一新生素质测试的试卷,让孩子适应性练习,熟悉测试的感觉。

不少孩子选择超前学习,特别是英语和数学。我家娃还在埋头做小学题目,会赶不上吗?

答:孩子是否需要超前学习初中内容,取决于多个因素,包括孩子的个人兴趣、学习能力、心理成熟度以及家庭与学校的教育资源等。

对于一些孩子来说,如果他们对某个学科(如数学、英语)表现出浓厚的兴趣和较强的理解能力,适度的超前学习可以激发他们的学习热情,帮助他们在进入初中后更快适应更难的课程内容。但每个孩子的学习节奏和兴趣点不同,不是所有的孩子都适合或需要超前学习。强迫一个没有准备好或不感兴趣的孩子提前学习可能会导致反效果。

除了学科知识,孩子的社交技能、情感发展、创造力和身心健康也同样重要。应该根据孩子的成长发育规律和认知能力来安排学习内容。小学阶段更侧重于培养良好的学习习惯、基本技能和思维方式,而不是单纯的知识堆砌。 据《钱江晚报》

