**大学生心理健康视角下的自我关怀探究**

**摘要**： 本文基于本学期《大学生心理健康教育》课程所学理论，探讨 “自我关怀” 这一概念。通过阐述自我关怀的内涵与理论基础，结合大学生普遍面临的学业、社交、职业规划等实际问题，分析自我关怀对大学生心理健康的重要意义，并提出在大学生活中践行自我关怀的有效策略。

**一、引言**

在大学生心理健康教育中，自我关怀是一个日益受到重视的领域。大学生活充满挑战，从繁重的学业压力到复杂的人际关系处理，若缺乏自我关怀，很容易陷入心理困境。因此，深入理解自我关怀并将其融入日常生活，对大学生保持良好的心理健康状态至关重要。

**二、自我关怀的理论内涵**

**（一）自我关怀的定义**

根据相关理论，自我关怀包含三个核心要素：自我友善、普遍人性和正念（Neff, 2003）。自我友善意味着以理解和宽容的态度对待自己，而非严厉批评；普遍人性指意识到每个人都会经历困难和挫折，自己并非孤立无援；正念要求个体以客观、平衡的方式觉察当下的体验，既不夸大也不忽视。

**（二）自我关怀的理论基础**

人本主义心理学强调个体的自我实现和内在价值，自我关怀正是基于此，鼓励大学生关注自身需求，接纳真实的自己，从而促进个人成长。积极心理学则认为，自我关怀能够提升个体的心理韧性和幸福感，帮助大学生更好地应对压力和负面情绪。

**三、结合实际分析自我关怀的重要性**

**（一）学业压力下的自我关怀**

当代大学生普遍面临着沉重的学业负担。大学课程种类繁多，不仅有专业必修课，还有各类选修课程，且考试、论文、小组作业等考核形式多样。以备考大学英语四六级考试为例，许多学生为了取得理想成绩，长时间高强度学习英语，背单词、练听力、做真题，精神长期处于紧绷状态。一旦在模拟测试中成绩不理想，就容易产生自我怀疑和焦虑情绪。此时若运用自我关怀，意识到备考四六级的难度对于众多大学生来说都是挑战，对自己说 “大家都在努力，我也付出了这么多时间，一次模拟成绩不能代表全部”，通过这种自我友善和普遍人性的认知，能够有效缓解焦虑，让自己以更积极的心态继续备考，提升学习效率。

**（二）社交困境中的自我关怀**

在大学校园这个社交大熔炉中，社交问题是大学生常见困扰。例如，宿舍生活中，因生活习惯不同可能产生矛盾。有的同学习惯早睡，而室友喜欢熬夜打游戏，这就容易引发摩擦。缺乏自我关怀时，习惯早睡的同学可能会过度抱怨室友，甚至陷入自我委屈的情绪中无法自拔，导致关系进一步恶化。但如果秉持自我关怀，通过正念觉察自己的愤怒情绪，友善地对待自己因被打扰休息而产生的不满，同时认识到人与人生活习惯不同是很常见的现象，尝试心平气和地与室友沟通，就能更好地解决矛盾，维持良好的宿舍关系。

**（三）职业规划迷茫中的自我关怀**

随着就业竞争日益激烈，大学生对职业规划的迷茫愈发凸显。临近毕业的大学生，面对众多的就业选择，如考研、考公、进企业等，往往不知所措。在参加各类招聘会后，收到的拒绝通知多于录用通知，容易陷入自我否定。若能践行自我关怀，认识到就业市场的竞争激烈是普遍现象，对自己说 “求职过程本就充满挑战，每一次面试都是经验的积累”，这种自我友善和对普遍人性的认知，能帮助大学生在职业规划迷茫期保持信心，积极调整求职策略，探索更适合自己的职业道路。

**四、大学生践行自我关怀的策略**

**（一）培养自我友善的习惯**

每天花几分钟进行积极的自我对话，写下自己的优点和成就，遇到挫折时，用温和的语言安慰自己。例如，“虽然这次比赛没获奖，但我在准备过程中收获了很多经验，下次会更好”。

**（二）增强对普遍人性的认知**

参加团体活动，与同学分享经历，了解他人的困难和挑战。当意识到大家都面临类似问题时，会减少孤独感和自我责备。

**（三）提升正念能力**

学习冥想、深呼吸等正念技巧。每天抽出 15 - 20 分钟进行冥想练习，专注于当下的呼吸和身体感觉，当杂念出现时，不做评判地将注意力拉回当下，从而提高对自身情绪和想法的觉察能力。

**五、结论**

自我关怀在大学生心理健康中扮演着重要角色。通过理解其理论内涵，并在学业、社交、职业规划等实际生活场景中积极践行，大学生能够更好地应对压力，提升心理韧性和幸福感。在未来的大学生活中，持续将自我关怀融入日常，将为个人的成长和发展奠定坚实的心理基础。在未来的研究中，还可进一步探索如何在校园文化中更好地推广自我关怀理念，以促进全体大学生的心理健康发展。