

# 大学生恋爱受挫引发心理危机的工作启示

柳晓君

(南方医科大学 广东·广州 510515)

中图分类号 B844.2

文献标识码 A

DOI :10.16871/j.cnki.kjwhc.2019.01.062

**摘要** 大学生恋爱现象已相当普遍,由于大学生所处阶段的心理特点,其在恋爱过程中会因恋爱受挫发生一些危机事件。笔者就近期发生的一起因恋爱受挫引发心理危机的事件,探讨了高校教育工作者在心理健康教育方面的工作启示。

**关键词** 大学生 恋爱受挫 心理危机

**The Enlightenment of the Psychological Crisis Caused by College Students' Frustration in Love** // Liu Xiaojun

**Abstract** College students' love is a quite common phenomenon. Due to the psychological characteristics of college students, some crises occur due to the frustration in love. The writer discusses the recent work of psychological crisis caused by college students' frustration in love, and explores its enlightenment for college educators in mental health education.

**Key words** college students;frustration in love;psychological crisis

## 1 案例简述

事件发生在 2018 年 3 月的某晚,学生郑某在宿舍用水果刀割伤手腕,并将自伤图片发布在微信朋友圈,班干在浏览朋友圈的过程中发现,第一时间到达该学生宿舍劝阻,将伤口紧急消毒、包扎处理,并立刻报告辅导员。后经学校心理咨询中心危机干预,该生情绪恢复平静,能意识到自己行为的不理智。该学生自伤原因为,与其男友分手了一段时间后,当日玩游戏时发现男友解除了在游戏中与她的虚拟伴侣关系,一时难以接受,于是选择自伤。

这是一起典型的大学生因恋爱受挫而选择自我伤害的案例,大学校园里时常会发生类似事件。因此,教育引导大学生树立正确的恋爱观,及时有效地解决大学生恋爱受挫心理问题,提高大学生抗挫折能力显得尤为重要。同时,如何干预此类心理危机是值得深入探讨的话题。

## 2 社会背景

随着东西方文化的交流融合,我国民众思想观念有了很大改变,谈恋爱不再是保守之事。2005 年《普通高等学校学生管理规定》中取消了对大学生结婚的禁止性规定,大学校园中对恋爱问题的管制被逐渐淡化、取消甚至默许。自由开放的校园环境为大学生谈恋爱提供了平台,调查显示,超过 50% 的大学生有恋爱经历,在没谈过恋爱的学生群体中,73.81% 的学生想尝试谈恋爱<sup>[1]</sup>。大学生虽然生理上已发育成

熟,但是心理发育还处在不成熟与成熟之间,因此,在恋爱过程中或多或少会出现一些问题。

## 3 当前大学生恋爱特点

### 3.1 大学生恋爱中存在的心理特点

一是**从众心理**。一些大学生容易受身边同学和周边环境的影响,尤其是受同宿舍同学影响,与异性交往过程中,不管对方是否达到自己的择偶标准,盲目地加入到谈恋爱的队伍中。胡月<sup>[2]</sup>的调查研究显示,有 11.8% 的大学生谈恋爱是为了弥补空虚、孤独的从众心理。李卫成<sup>[1]</sup>的调查中,29.63% 的大学生谈恋爱是受身边同学影响。

二是**虚荣心理**。一些大学生谈恋爱是为了满足自己的虚荣心,认为自己有男、女朋友是有能力的象征,有的甚至以拥有过多个男、女朋友,或同时拥有多个男、女朋友为炫耀的资本。若没有恋爱对象或者连追求者都没有,则感到自卑。

三是恋爱目的**功利性心理**。社会竞争尤其激烈的今天,即将来临的升学、面试、就业等都是大学生要面临的重大问题,导致部分大学生在谈恋爱过程中出现动机不纯的现象。一些大学生谈恋爱是希望借助对方家庭背景,或者经济实力给自身带来利益,以此来改变现实境况<sup>[3]</sup>。

四是**猜疑和妒忌心理**。恋爱中的大学生都比较自私,容不得自己的恋人与别的异性有过多的交集,看见自己的恋人与异性交往过密便会产生猜疑和妒忌心理。因而变得多疑、敏感、无理取闹,以致要求和限制对方的行为,产生误会和矛盾<sup>[4]</sup>。

五是**爱情至上心理**。部分大学生恋爱后自动与外界屏蔽,沉浸在二人世界中无法自拔,忽视亲情、友情,荒废学业,不参与集体活动,基本与外界断绝联系,把恋人看作是自己的全部<sup>[4,5]</sup>。

### 3.2 大学生恋爱行为公开化和自由化

大学生恋爱已成为普遍现象,大学校园里,课堂、图书馆、操场、食堂等地,随处可见情侣。有的毫不避讳地在网络上发表谈情说爱的动态,将自己恋爱的细节广而告知。传统的有礼有节抛之脑后,对文明有序的校园环境带来不良影响,有损大学生形象<sup>[5,6]</sup>。

### 3.3 看待婚前性行为开放化

当代大学生对于婚前性行为的认识有了很大的变化,一些男女生谈恋爱是为了追求性的刺激。研究中显示,正在恋爱的大学生中有过拥抱和接吻的占 62.35%,接触与抚摸

过敏感部位的占 41.48%,有过性行为的占 25.66%。受调查学生中,28.52%的学生认为婚前性行为可以理解和接受,45.37%的对婚前性行为采取顺其自然的态度,仅有 26.11%的学生不能接受婚前性行为<sup>[1]</sup>。说明在当代谈恋爱大学生群体中性接触已非常普遍,性行为也在相当程度上存在。而目前国内的性教育仍显滞后,很多大学生缺乏性科学知识,对性行为可能引发的生理疾病和心理困扰缺乏预见和防范。

### 3.4 网络虚拟恋爱关系普遍化

随着互联网时代的来临,日常的工作、学习、生活、人际交往等都离不开网络。大学生普遍拥有自己的手机和电脑,这为他们获取各种网络资源提供便利,也为他们提供了更广泛的社交途径,因而衍生出网络虚拟恋爱这一新型的恋爱方式。研究显示,有 44.8%的大学生有过网恋经历<sup>[2]</sup>。由于网恋本身是一种虚拟的关系,相互之间身份信息难以辨别确认,感情存在不稳定性 and 脆弱性,甚至有上当受骗的风险。

### 3.5 抗挫折能力弱

当今大学生独生子女居多,他们在长辈呵护下长大,养成了遇事以自我为中心、不懂得换位思考的习惯。然而在恋爱过程中避免不了会发生矛盾和争执,由于不能理解谦让对方,因小事而大动干戈,争吵、分手等情况是常有之事。一旦恋爱失败,一些大学生因缺乏抗挫折能力不能很好地应对,造成心理伤害,难以从失恋的悲伤情绪中走出来,从此一蹶不振,严重影响学习和生活,更甚者产生悲观厌世情绪,做出诽谤、打击报复、自伤、自杀等极端行为。张善红等<sup>[7]</sup>调查发现,有恋爱受挫经历的学生达到 46.9%。胡月<sup>[2]</sup>的调查显示,恋爱失败后 5.47%的大学生感觉到学习、生活失去了意义。张运生<sup>[6]</sup>的调查显示,有 2.4%的大学生会选择报复对方,1.6%的大学生有悲观厌世情绪。因失恋而致失德、失志的学生虽是少数,但是后果严重,影响巨大,值得关注。

## 4 工作启示

此次学生因失恋而选择自伤的事件,启示如下:

### 4.1 引导大学生树立正确的恋爱观

大学生恋爱现象已经普遍化、公开化,各高校要利用多种形式、多种平台来进行教育引导,如主题班会、专题讲座、公共宣传栏、微信公众号等大学生喜闻乐见的方式。帮助大学生认识到爱情的本质,端正他们的恋爱心态。同时,着力培养大学生爱的能力,包括接受爱和拒绝爱的能力、承受恋爱挫折的能力等,要让大学生消除恋爱观念上的误区。教育他们爱情并不是人生的全部,恋爱失败不代表人生的失败,生命中还有亲情、友情等更为重要的情感以及其他有意义的事情。其次,要教导大学生以学业为重,树立远大理想和伟大抱负,在恋爱与学业中找到一个平衡点,让恋爱成为学业进步的有力推手。另外,加强性健康教育,让大学生学会自我保护,理性控制自己的情感、避免因无知造成不良影响。再者,加强防骗教育,提高大学生的甄别能力和安全意识,避免被犯罪分子利用。

### 4.2 重视心理健康教育,提高大学生抗挫折能力

大学生正处于人生特殊时期,此时情感最丰富,做事易冲动,处在心理问题发生的高峰期和危险期。而挫折在日常生活中普遍存在,对于大学生而言,不仅仅是恋爱方面不顺

利会带来受挫感,在学业、人际交往、就业、家庭等方面遇到难题,如果不能及时有效地调整受挫心理,也会带来非常严重的后果。因此,高校教育工作者在平常的教育过程中,要把握大学生的心理特点,重视心理健康教育。利用好课堂这一教育主阵地,开设相关的心理健康课程,传授理论知识的同时,也要教会他们掌握一些必要的实操技能。如面对挫折时如何正确归因,让他们在真正遇事时能以积极的心态和方式来应对,不断提高抗挫折的能力。

### 4.3 构建大学生恋爱心理危机的预警体系

建立大学生恋爱心理危机的预警体系,首先高校心理咨询机构应对大学生可能发生的恋爱心理问题、诱因、表现形式等有一个全面清晰的排查。其次,利用心理筛查、访谈等方式筛查出容易发生恋爱心理危机的大学生,建立数据库,并对这部分学生进行重点关注和监测,适时地开展相关团体辅导、个案咨询或心理干预,潜移默化地教育和引导学生,防患于未然。再者,当学生出现心理危机征兆时,能够第一时间识别并及时反应,采取有力措施将事态控制,这需要构建一个从学生宿舍到班级骨干再到辅导员、从学院到学生工作部门,从学校心理咨询中心到专业医疗机构、学校与学生家长之间畅通的沟通渠道和联动机制,一体化、系统化紧急干预,将伤害降低至最低。目前来看,很多案例的发生是当出现心理危机后再采取补救措施,往往这时伤害已经发生,代价大。构建恋爱心理危机预警体系,能缩短反应时间,及时把控动态,降低心理危机发生的突发性、意外性和盲目性。

### 4.4 落实日常工作,建立朋辈心理辅导队伍

高校辅导员在日常工作中,除了做好思想政治教育外,要将谈心谈话常态化,主动去亲近学生、倾听学生,准确把握学生的心理动态。其次,利用好网络资源,关注学生发布的即时信息,以朋友的身份接触并融入他们的日常生活,对有潜在心理问题的学生重点关注。此外,要发挥好班级骨干的作用,建立一支优秀的朋辈心理辅导队伍,落实学校、学院、班级、宿舍四级心理健康工作网络。

## 参考文献

- [1] 李卫成.95 后大学生恋爱心理的引导研究[J].山东商业职业技术学院学报,2017,17(6):80-82.
- [2] 胡月.当前大学生恋爱心理分析与思考[J].教育理论研究,2014(14):157-158.
- [3] 张瑞杰.大学生恋爱心理不成熟问题及对策研究[J].湖南工业职业技术学院学报,2016,16(3):62-65.
- [4] 顾娟.浅析大学生恋爱心理特点和困境[J].赤峰学院学报,2016,37(12):73-74.
- [5] 赵娟娟.高校女大学生联系心理误区及健康恋爱心理培养[J].教育与职业,2012(25):90-91.
- [6] 邵炜.浅析当代大学生恋爱心理的显著特点和成因[J].高等教育,2014(6):85.
- [7] 张善红,芦晓立.大学生恋爱受挫问题调查与分析[J].价值工程,2016:241-242.
- [8] 张运生.大学生恋爱心理特点与教育[J].中国健康教育,2004,20(8):713-714.

编辑 李前锋