高考后补上这节心理课：大学“心事”非小事

今日女报 / 凤网记者 张秋盈

7月8日，2020年高考的第二天，河南省平顶山市一中考点，发生了不可思议的一幕：一名女生突然情绪失控，先后将她右侧、后侧考生的答题卡撕毁！

高考年年有，但这样的场面绝对罕见。“怎会有如此扭曲的心理？”这是很多愤怒家长的心声。一时间，高三学生的心理健康问题再次成了关注的热点。

然而，由高考造成的心理压力绝不是孩子成长过程中面临的最大心理挑战。相反，许多在高考中披荆斩棘取得优异成绩的天之骄子，却在象牙塔里被各种各样的“心事”困住走不出来，甚至出现极端行为。

据《中国国民心理健康发展报告（2017–2018）》显示，全世界青少年健康心理疾病发病率在20%左右，我国稍低，但却在逐年增加。据国内学者针对不同省份的调查，大学生极端行为亦成逐年上涨趋势，如来自河南科技学院教授王冰蔚9年前的调查就已显示，河南省的大学生有极端行为意愿的报告率为15.9%。早在2011年，江汉大学医院心理科主任王祖锡在对武汉某高校本科生进行调查时发现，约23.8%的大学生存在不同程度的抑郁，其中轻度抑郁占65.75%，中度抑郁占23.5%，重度抑郁占10.75%……

如果你家也有刚刚参加完高考的孩子，看到这里，你是不是心头一紧？不管咱家孩子平时有多优秀，在进大学之前提前补一堂心理知识课是绝对正确的选择。常常有学者说，高中以后的竞争就是素质的竞争，那么，自我心理建设能力，就是此后每个人最重要的素质之一。

少对孩子说“上了大学就可以放飞自我”

寒假第一天，王宏（化名）拖着行李箱离开了大学宿舍。当晚，他没有回家，他的同班好友易力（化名）则收到了他发来的微信：“想死。”

尽管家人、老师、同学的电话和信息像潮水一样用来，王宏也不回。大部分时间，他的手机处于关机状态。直到第二天凌晨，王宏才给他的哥哥发来一封邮件，说出他的心里话。

原来，性格内向的他喜欢上了同班同学，那天，他鼓起勇气向喜欢的人表白，未获回音，内心很痛苦孤独。在邮件中，王宏说自己已经无法继续待下去，要到一个新的地方重新开始，希望大家不要找他了。

这是广西医科大学学者梁永锋今年发表的研究论文《对一起大学生心理危机事件的干预及思考》中，披露的一则大学生心理危机案例——王宏最终回到了学校，并接受心理咨询与治疗。

大学生失恋导致情绪崩溃，早已不是什么新鲜事。对于不少辅导员来说，处理学生因失恋导致的情绪崩溃或者极端行为，甚至成了“常规工作”。

湖南师范大学教育科学院心理学教授、博士生导师尹华站指出，除了情感危机，来自学业竞争、社交、经济上的压力也是大学生最主要的心理危机来源。

“舍友间日常起居习惯的不同，社团成员之间的各种猜忌，这些社会人士看来无足轻重的问题，其实都会给学生累积无形的心理压力，从而造成危机。”尹华站说，“还有一些适应性的心理落差，则是由高中老师、家长造成的。为了让孩子鲤鱼跃龙门，家长们不断在高考生耳朵里灌输‘上了大学你就可以谈恋爱了’‘上了大学就可以随便玩游戏了’‘上了大学就可以打扮自己，出去社交了’等等，他们甚至在高考之前就将考大学设置为了人生最大的目标和门槛。”

“这就导致很多学生在大一时就要花很长时间去适应幻想与现实的落差。”尹华站坦言，这种过于理想化甚至带有“哄骗性”的预设，实际上更多起到反作用。因为大学不是天堂，大学实际上汇集着更多优秀的人才，也就有了更加激烈的竞争，同时丰富的社会实践活动也会带来比中学时更加复杂的社交网络。从心理上说，这就意味着大学生活实际上是美好与挑战并存的，并不能真正的“放飞自我”。

孩子们的问题来自哪儿？

人生不如意事十之八九。原本大学生活里客观存在的一些风浪，对于学生的成长是一种最好的锻炼，但为什么对于某些学生来说，“小问题”却会成为压坏他们心弦的千钧之力呢？纵观当前国内外学者的观点，大致离不开三个方面。

首先，成长环境是一个“哈哈镜”，最易给孩子的心理健康埋下隐患。美国社会心理学家库利认为，自我认识是在个人与他人、社会的互动中，通过他人对自己的态度、评价而形成的。也就是说，孩子会把父母家长对他的评价当成一面“镜子”，来“认识”自己是一个什么样的人。如果父母家人溺爱或者过于苛刻，这面镜子就会变成“哈哈镜”，从而给孩子带来错误的“自我意识”。福建学者肖长洪、林婉凌发表的一则典型大学生心理危机干预案例显示，大三学生李铭（化名）因失恋患上了睡眠障碍。研究者，也就是李铭的心理咨询老师和他促膝长谈后发现，李铭父母工作很忙，日常主要由爷爷奶奶照顾。祖辈的迁就、宠爱以及对他的不正确评价，让他形成了错误的认知，养成了过分“自我”的性格，原本感情不错的女朋友就是因为他的这种性格坚决要分手。

其次，学习成绩至上的家庭教育导致抗挫折能力差。肖长洪指出，家庭教育原本是是塑造与培养个人良好抗挫折力最有效的方式。但遗憾的是。许多家庭对孩子的培养专注在学业上。“你只管学习，其他的事情你都别操心。”很多家长的心态本身就存在问题。可以想象，在一片赞誉声中成长起来的优等生，突然在大学遇到了不那么正面的评价或者挫败，自然会被无限放大，甚至会感到绝望。

除上述两大因素直接导致大学生心理问题以外，大多数心理专家更愿意强调“情感后盾的缺位”。当个人处于情感危机中而无法自拔时，社会支持系统就是一只拉住他们的大手。显然，对于大学生来说，父母家人就是他们最大的社会支持系统。然而，一些父母在与孩子的交往过程中，却并没有扮演这种雪中送炭的角色，甚至还会无意识地“雪上加霜”。过去的优等生进入人才济济的高校，学业不再出类拔萃，但父母往往凭经验判定是孩子进大学后放松了学业，不再那么努力了；在感情中受到伤害尝试向父母倾诉，却被斥责不该过早谈恋爱；在各类比赛竞争、社团合作中受到打击，父母却反问：“搞这些事有什么用？”显然，这些沟通障碍和情感支持系统的缺位，会让原本不知所措的大学生产生更大的心理压力。

未进大学，认知先行

“对于预备大学生来说，首先要学会的是认识自我，悦纳自己。”尹华站说，大学教育成绩不再排名量化，竞争压力却比较大。因此不要抱着急于求成的心态去设置自己的大学目标，而应该鼓励自己一步步踏出“舒适圈”。在独立生活中，尤其要学会理智、乐观的“解释”生活事件，无论是室友、同学的人际处理，还是两性关系，都需要一个更加开阔、乐观的理解，不能杞人忧天，也不能钻牛角尖，把自己的观点当作全天下人的观点。“18岁的孩子阅历尚浅，父母可以以自身经验多多交流，学生自己也可以多向年长者请教。而对于家长来说，停止过分美化大学和对孩子粗暴的情感交流才是最重要的课题。”

“每一个人前进的过程中，总有让自己不快乐的点，总有看起来与自己相差甚远的人，但这正是现实所在，学会悦纳自己，尊重他人。‘心有猛虎，细嗅蔷薇’，就这么慢慢突破自己足矣。后面的路，毕竟还长着呢。”跟很多学者一样，针对即将踏入新征程的准大学生们，尹华站重点强调的始终是认知层面的自我心理建设，而在具体的操作层面上，比如如何战胜远离家乡的孤独，如何摆脱对父母的依赖，如何摆脱与同学对比带来的自卑，甚至如何面对失恋等等……对于这些琐碎而普遍存在的问题，尽管在不少大学都有相应的辅导老师进行针对性的疏导，但事实上，国内外一些教育心理专家都主张留给每一个孩子自己去探索，毕竟这也是成长的一部分。