



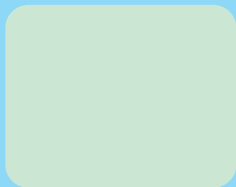
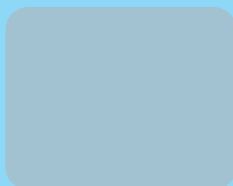
西南石油大學

SOUTHWEST PETROLEUM UNIVERSITY

# 心力量 新成长

——致2020级新生家长

自尊自信 理性平和 积极向上



心理发展与服务中心

2020年9月



## 关于我们：

心理发展与服务中心是学校组织和实施心理育人的管理、教育与服务职能部门。中心构建了教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预、平台保障“五位一体”的大学生心理素质提升平台，以积极心理健康教育理念为指导，以提升全体大学生的心理素质为目标。中心致力于**服务学生心理健康、提升学生心理素质、开发学生积极心理品质**，培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。





## 关于新生：

大学生所处的生命发展阶段是一个很特殊的过渡时期，理论上他们已经进入成年初期，但多数人尚在青春期后期，其心理发展呈现出六个基本特点：

- 1、智力进入高峰期，其思维能力正从单一绝对化思维进入辩证思维的成熟阶段；
- 2、情绪情感丰富多样，同时伴随复杂、容易波动及内隐与外显并存的特点；
- 3、意志力忽强忽弱，自觉性与惰性、勇敢与退缩同时存在；
- 4、自我意识向自我同一性迈进，弄清“我是谁，我要到哪里去”是这个时期的关键任务，若无法完成则会陷入角色混乱；
- 5、性意识明朗但不善于处理异性之间的关系；
- 6、进入社会的愿望迫切。



对于大一新生而言，入学之初心理成长中面临着许多新的任务和挑战，如疫情防控常态下的环境适应、高考达成后大学新目标的确立、学习生活方式变化下自我认知能力和管理能力的提升、人际关系发展中个体社会支持系统的建设与亲密关系的发展、生命意义探寻中自我价值的实现等。因此，当孩子进入大学，我们依然需要家校合作、协同育人，“放手而不放任，关注而不管住”。

在此，我们罗列了大学新生中常见的8个案例，希望能够帮助家长朋友们一起更好地了解学生心态、帮助学生心理适应与成长。





### 案例一：

因为疫情，孩子高三期间上了挺长时间网课，因为资料和上课都在电子设备上，所以孩子过度使用电子产品。而且孩子在家，整个人松松垮垮，我们忍不住多唠叨几句，惹得孩子很烦我们。久而久之，矛盾越来越深，不知如何调整才好？

**心理分析：**今年爆发的新冠疫情，对我们所有人的学习和生活，都造成了或大或小的影响。但一切事情都有利有弊，心理学有个术语叫创伤后成长，我们在挫折和压力之下会获得改变，有建设性的变化就叫成长。亲子关系中的创伤后成长，可以是疫情形势下父母更理解孩子，这是大人的成长；可以是孩子学习生活更自律，这是孩子的成长。这个成长，具体而言，包括五个方面：第一，变得更有力量，应对困难的方法更好；第二，获得更深入亲近的人际关系；第三，更加珍惜和感恩生活；第四，个人发展找到一种新的机会和可能；第五，发现生命的意义。

**家长应对：**要充分理解孩子长期上网课期间，由于虚拟世界和现实世界的分裂，释放情绪的渠道减少，学习的环境和仪式感丧失，势必造成他们的生活节奏紊乱，压力无处安放，就可能变成家庭矛盾呈现出来。应对方面，其一，家长可以为孩子充分营造上大学的仪式感，帮助他们以一种全新的状态迎接新生活；其二，提醒孩子隔离诱惑，上课或上自习时可以不带手机；其三，鼓励孩子建立新的人际关系，从人际互动中获得支持力量；其四，帮助孩子通过做记号、积分等方式，强化自己的正向行为，集满一定积分后给自己一个奖励。



### 案例二：

孩子说，“中学老师都说‘考上大学就好了’，然而上了大学以后，却完全不知道干什么？我该何去何从？”

**心理分析：**大一新生，在刚入学阶段，面临着学习方式的巨大转变，一项针对北京大学一年级新生所做的调查报告显示，有30.4%的学生厌恶学习或找不到学习的意义。这些学生曾经的中学生活全部被学习填满，唯一的目标就是考大学。一旦目标实现，一旦从中学的被动接受式学习，转到大学的主动选择式学习，他们便手足无措，无从下手。事实上，就如尼采所说，人需要经历的三重境界，第一阶段是“你应该”的被人支配和主宰的骆驼；第二阶是“我要”的逐步独立的狮子；第三阶是无限生机、享受当下的“我是”的婴儿状态。

**家长应对：**大学环境相对宽松，有大量时间可以自由安排。对学生自主学习、自主管理的要求也进一步增强。切忌从中学的“全管”直接变为“不管”的教养方式，树立逐步放手的心态，陪伴孩子顺利度过心理独立这个过渡期。结合职业生涯规划，帮助他树立起新的奋斗目标，有张有弛，充分给予他小事情上的自主决断权，帮助他顺利从“骆驼”蜕变为“狮子”。需要说明的是，这里的成长包括心理上和生活管理能力两方面的成长。



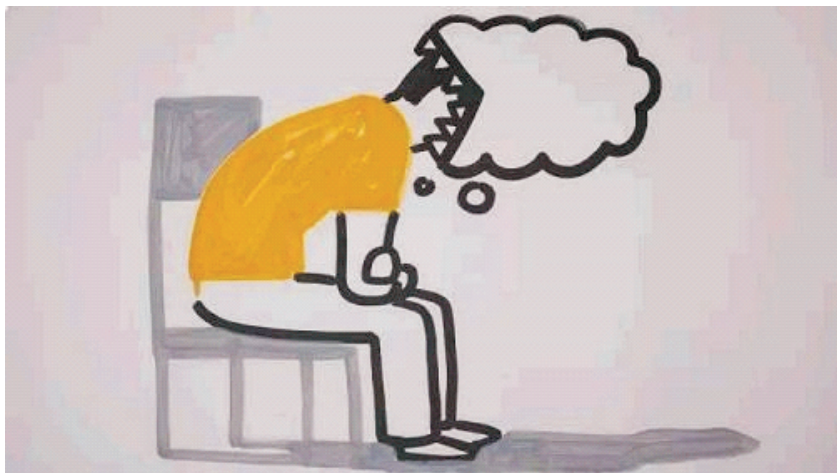


### 案例三：

孩子以前一直是班级中的佼佼者，进入大学后，他发现身边优秀的人特别多，要么口才很好，要么交际能力突出，常感到自己一无是处，非常自卑。

**心理分析：**进入大学后，对学生的评价机制由中学的单一“学习好”变为“学习、社团工作、社会实践”等多维度的评价。

**家长应对：**要帮助孩子充分认识到大学里，单纯的学习好，已经很难获得充实的满足感。让学生认识大学学习的广义概念，包括对课堂和书本的学习、社会实践的学习、向周围的人和事学习，不断鼓励孩子在尝试中挖掘找到自己的优点。





### 案例四：

孩子特别喜欢打游戏，高考结束后几乎整个假期都在网络游戏中度过。我很担心上大学后他没办法平衡好学习和游戏之间的关系。



**心理分析：**据暨南大学第一附属医院专家介绍，大学生网络成瘾率在9%以上。长时间沉迷在网络势必会影响青少年的生长发育，还会增加心血管疾病、糖尿病、肥胖及胃肠道功能紊乱等健康问题的风险，严重时甚至会导致猝死。与此同时，网络成瘾者中约有20%的人更容易患上心理抑郁或焦虑等问题。同时，一些软件或游戏不乏暴力、血腥、色情等内容，势必对处于青春后期的大学生人格形成、学业产生消极影响。每年，各大高校因为网瘾导致学业困难，挂科、降级、退学的案例不在少数。

网络成瘾，在2018年已经被世界卫生组织正式纳入精神疾病范畴。

关于网络成瘾的界定，有两个重要的评判标准，其一，学生是否对网络失去了控制力，每天都必须沉迷于其中，高度精神亢奋，没日没夜已经时间失控；其二，根本无心学习、无心社交，并严重影响到学习成绩。如果孩子上网、打游戏时间已经无法自控，并严重到影响与他人的交往和正常的学习生活，以及时间上每周超过40个小时，亢奋到不吃、不休息的状态，请及时告知辅导员老师，以便学校提前开展相应的教育管理工作。同时家长要配合学校老师，找到学生出现网瘾的真实原因，是否有家庭关系、学业压力、人际困难、恋爱受挫等因素，如此才能对症下药，及时帮助学生走出过度依赖网络的困境。





### 案例五：

进入大学后，我家孩子怎么越来越不听话了，经常和家里吵架，为什么以前的乖孩子怎么再也不乖了？



**心理分析：**学生步入大学后，面临自我人格的成熟，他们常常会对自我有非常多的思考。会强烈地想要脱离父母成为一个完全独立的个体。这个探索的阶段，会面临很多的彷徨、停滞、挣扎和对抗。

**家长应对：**对于孩子的自我成长要予以充分理解，少用家长的权威去驯服和压制，多去倾听、关怀，少干涉对方的选择，给予其成长的必要精神、空间自由，同时保持情感上的亲密。





### 案例六：

我孩子高中时谈过一段恋爱，后来特别影响成绩，我就强制他们分开了。现在进入大学，对他们是否应该恋爱，作为家长哪种态度最合适？



**心理分析：**恋爱是大学生身体和生理发育的一种正常结果。而大学生的心智，又无法驾驭好情感问题。因此，家长对此态度最好是不鼓励也不反对。

**家长应对：**千万不要想方设法去控制子女不谈恋爱，而是要帮助子女学习爱的功课，学会如何去选择爱情、经营爱情、合理拒绝不合适的爱情——这是最重要的“爱的功课”。



### 案例七：

我看现在大学生患心理疾病的人挺多的，我家孩子性格内向，不善于和人交流，很担心远在异地求学的他患上抑郁症。



**心理分析：**首先，内向不等于抑郁症。内向的人更偏向于自我的思考，关注内心世界会更多。而抑郁症的核心症状是长期的情绪低落，做什么事都没精打采，行为上表现为不愿意和人交往，以往感兴趣的事也不再喜欢。

**家长应对：**对于异地求学的孩子，电话、微信上的关心要更具体，不要只限于泛泛的问：“最近怎么样啊？”而可以说，“最近学校里有什么事情呢？寝室里大家一起做了什么集体活动？”，同时也还可以通过网络、微信平台，了解学校的信息，以便和学生有更深入交流。当然，也不建议太过频繁地打电话，一般开学初可以2-3天打一次电话，慢慢间隔时间拉长。这样才可以解除孩子对父母的过度依赖，早日结交新朋友。如果一旦发现孩子长期郁郁寡欢，短期体重变化较大时，要高度重视，及时进行专业问诊。



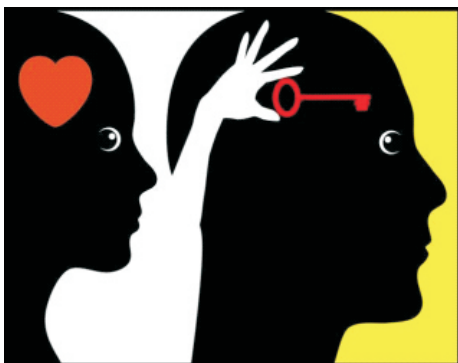


### 案例八：

孩子上中学时医院曾诊断过抑郁症，如果在大学里告诉老师，会不会被另眼相看？但我又很担心他的安全，如何处理才能两全？

**心理分析：**据北京大学2016年的一项临床调查报告显示，我国患精神障碍的人群中，抑郁症从0.05%上升到了6%，12年间增加了120倍。又据中国心理卫生协会资料显示，我国精神分裂症人群患病率达1%，也就是说平均每100人中就有一名精神分裂症患者，人群多发于16-35岁的青壮年。从这些数据可以看出，当代大学生这个群体，处在一个心理疾病多发的时代和年龄段。

**家长应对：**假如学生以前有过自残、自杀史，或严重精神疾病诊断报告，请一定提前告知老师，以便学校及时关心关怀。尤其是精神分裂症，如果早期因为不能识别或否认病情而耽误治疗，势必造成症状越来越严重，最终可能造成无法弥补的严重后果。





### 如果孩子有以下情况，请及时联系我们：

- ◆ 存在较长时间的情绪困扰，如持续性悲伤、情绪低落等；
- ◆ 存在较长时间的人际交往困扰，如人际交往中过度退缩、焦虑，难以处理同伴关系等；
- ◆ 存在亲子关系不和谐，出现重大冲突或沟通困难等；
- ◆ 近期遭遇挫折，出现明显的情绪、行为或性格改变；
- ◆ 近期有关系密切的亲人或朋友去世；
- ◆ 近期出现自杀行为、想法，或较长时间以来存在自伤自残行为等；
- ◆ 开自杀方面的玩笑，经常看有自杀情景的电视电影或其他文学作品，日记、信件、博客或QQ签名等中流露出悲伤厌世的信息；
- ◆ 情绪异常低落或异常兴奋，出现饮食、睡眠问题；或言行异常，难以维持正常学习生活。

中心地址：四川省成都市新都区新都大道8号博学楼A区1楼

联系电话：028-83032007

预约QQ：1810702575



扫码登陆中心网站

**自尊自信 理性平和 积极向上**



心理发展与服务中心

PSYCHOLOGY CENTER

一年四季 用心陪伴

发展全年，着力心理素质提升  
服务全年，助力心理健康成长