

文章编号: 1005-0523(2010)06-0104-05

从 236 例心理咨询个案浅析大学生心理问题现状

胡 燕

(华东交通大学 人文社会科学学院, 江西 南昌 330013)

摘要: 作为高校心理健康教育的基础, 心理咨询对维护大学生的心理健康水平具有重要的指导作用。文章通过对某高校 236 例来访者心理咨询记录进行分析, 发现大学生在人际交往、恋爱情感、学习与考试等方面最容易出现心理症状。大一学生心理咨询人数明显高于其他年级, 心理求助的女生数目明显高于男生。文科类学生心理症状水平高于理工科和艺体类学生。发展性心理健康教育应成为未来的趋势。

关 键 词: 咨询 个案; 心理问题; 大学生; 心理现状

中图分类号: R179; R395. 6

文献标识码: A

科技信息的高速发展, 社会竞争的日益激烈给象牙塔里的青年学子带来了机遇和挑战, 但同时也对他们的身心素质提出了越来越高的要求, 处于第二断乳期的大学生, 在通往独立和成熟的人生道路上难免会遭遇挫折困惑, 而健康心灵是和谐发展的前提, 因此, 高校心理健康教育在社会各界越来越多的重视下, 蓬勃发展。学校心理咨询是学校心理咨询人员运用心理学的原理和方法, 对在校学生的学习、适应、发展、择业等问题给予直接或间接的指导, 并对有关心理障碍或轻微精神疾患进行诊断、矫治的过程^[1]。它作为心理健康教育体系的基础部分, 对维护和促进学生心理健康, 预防不良事件发生, 有着独特的作用。

1 研究对象和方法

1.1 研究对象

取自华东交通大学 2008 年 2 月至 2010 年 2 月共 4 个学期的个案心理咨询记录, 一共 236 例(注: 由于咨询的保密性, 这 236 例个案是笔者在两年内所接待的全部来访个案, 占该校心理咨询中心全部个案的 50%, 来访者属于随机预约)。个案均为主动来访的在校本科生, 咨询次数因人而异, 从 1 次到 20 次不等。本研究只取例数。236 例个案中, 其中男生 131 人, 女生 105 人, 大一学生 71 人, 大二学生 59 人, 大三学生 67 人, 大四学生 39 人。78 人学生来自城市, 158 人学生来自乡镇和农村。

1.2 研究方法

咨询记录采用自编的统一项目登记表, 主要项目有: (1) 来访者的人口学资料: 性别、年级、专业、生源地、家庭经济状况、父母文化状况等; (2) 主要求助问题: 综合来访者自己所填写的最迫切想要解决的问题及咨询师通过咨询分析形成的判断; (3) 成长史和主要生活事件: 反映来访者在成长过程中是否经历过重大疾病、家庭变故或其他突发应激遭遇(挫折事件); (4) 目前心理健康状况: 主要从自我认识与接纳、人际交往能力及行为、情绪状态及自我调节、社会适应是否良好等方面来了解; (5) 生理状态: 主要从睡眠、食欲等方面来体现; (6) 以往咨询经历: 主要了解来访者是否有家族病史, 曾经因心理障碍或精神疾病就诊的疗程及疗效, 此外还能由此获得来访者对心理咨询的了解程度与接纳状况; (7) 初步印象和诊断: 通过首次咨询, 确定来访者的问题是否属于心理咨询的范畴, 通常, 发展性心理问题和轻度心理障碍会给予相

收稿日期: 2010-05-24

基金项目: 华东交通大学校立科研基金(10RW04)

作者简介: 胡 燕(1981—), 女, 讲师, 研究方向为大学生心理咨询与危机干预。

©1994-2019 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. <http://www.cnki.net>

应的心理咨询疗程, 超出此范畴, 则将来访者及时转介给当地二甲级以上医院的心理科或精神科就诊。对心理疾病的归类以 CCMD-3 和转介至二甲级以上医院精神科医生的诊断结果为依据。除了第一部分由来访者自己填写之外, 其余部分均由咨询师在每次咨询结束之后填写。

2 结果与分析

2.1 大学生心理咨询的时间分布

由图 1 可知, 一年中, 来访者人数最多的月份是 3 月份, 其次, 在 9—11 月也会出现一个高峰期, 而学期末前来咨询的学生数则相对较少。我们在分析中发现, 3 月份前来咨询的首要问题是情绪调节, 这个时间段抑郁发作也比较常见。此外, 在一学年中, 上学期心理咨询的人数相对多于下学期, 原因除了新生开学面临的诸多适应不良外, 许多学生因为一年一度的奖学金评比结束, 对自己的学习、生活会有更多的反思。下学期, 面临考研的大三、大四学生也常因为考前焦虑前来求助。

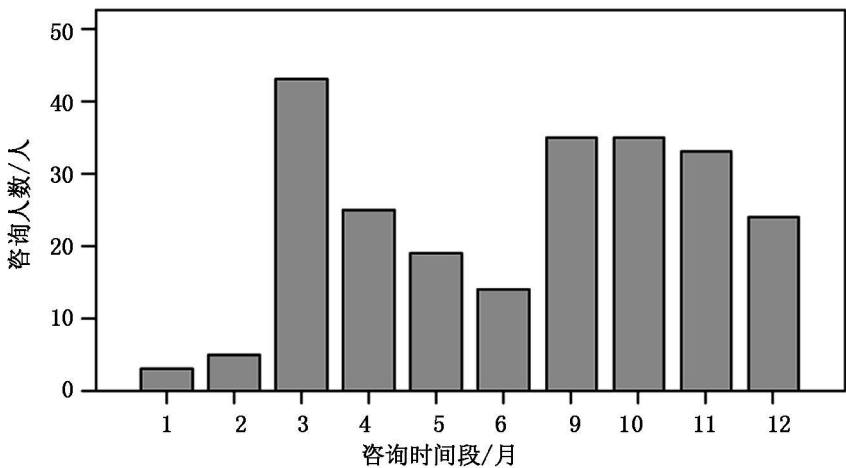


图 1 心理咨询各月份的人数分布

2.2 大学生心理咨询的年级及性别分布

在所有咨询学生中, 大一到大四学生人数比例依次是: 30.1%, 25%, 28.4%, 16.5%, 可见, 大一学生拥有最多的心理困扰, 也更愿意求助于心理咨询。因为除了这 236 例主动来访的个案外, 每学年开学, 心理咨询中心都会对新生心理健康普查中筛选出来的高危心理学生(SCL-90 测试中总分超过 250 分, 一般在 80 人以上)进行新生约谈。大一学生因为面临生活环境、学习方式、人际交流等方面的诸多变化, 缺乏自我调适的有效方法, 容易在心理上显现产生困惑, 同时, 在远离父母、远离昔日好友, 可信赖的新社会支持圈还没有建立起来的情况下, 他们更愿意寻求心理咨询中心的专业帮助。

在工科学校男女生比例为 2:1 的背景下, 前来咨询的来访者中, 男女生比例接近 1.24:1, 由此可见前来咨询的女生比率要高于男生。其中, 女生在个性人格、人际交往、恋爱情感、情绪调节问题上的人数甚至超出男生, 这说明女生心理问题发生率要高于男生。这与国内许多实证研究结果相一致^[3]。原因在于女生比男生心思更为缜密, 情感更为丰富、细腻、人际间相处更为敏感, 在挫折面前更容易情绪化^[3]和陷入心理困境无法自拔, 加之在问题解决方面, 女生更愿意通过倾诉来宣泄调整, 就此而言, 具有保密功能的专业心理咨询无疑是她们最青睐的选择。而男生面临挫折, 则更愿意通过体育运动、玩网络游戏、或独自设法解决, 即使需要寻求帮助, 朋友也是他们的第一选择。Fisher(2002)^[4]等人的研究也证明了此点, 他们对以往关于女性为什么愿意求助的研究进行了回顾和分析, 总结了 4 个方面的原因: (1) 女性更加容易陷入抑郁并寻求帮助; (2) 因为角色冲突, 学业上的竞争会给女性带来额外的压力; (3) 一般说来, 女性抑郁和焦虑的比率要比男性高; (4) 女性可能遭到男性至上主义的伤害。见表 1。

表 1 大学生心理求助问题的性别分布/人

问题	个性人格	学习与考试	人际交往	恋爱情感	情绪调节	生涯规划与就业	神经症	精神疾病	其他	总计
男生	8	33	21	25	9	4	25	5	1	131
女生	9	11	28	33	13	3	8	0	0	105

2.3 大学生心理咨询的专业分布

不同专业学生在心理咨询人数方面的分布:将不同专业学生心理咨询情况比例与 2008 级在校本科生各专业人数所占比例进行比较,结果见表 2.文科学生的心理求询人数明显多于理工科学生;艺术体育类学生心理求询人数较少。这与朱庆庆等人用 SCL-90 测试出的结果相一致,他们发现文科生在人际敏感、抑郁、焦虑及心理健康总分上均明显高于理科学学生^[2],体育类学生心理问题较少。这也验证了许小冬等的研究结论,“体育专业大学生的心理健康水平高于非体育专业大学生,尤其是在人际敏感、焦虑、精神病倾向方面,与非体育专业大学生差异明显^[3]。”造成差异的原因可能缘于以下几方面:文科学生中女生数目相对较多,而女生多缺乏自我保护和掩饰能力,较多神经质与情绪化表现,导致心理水平更低^[6];其次,在思维方式层面,文科生以陈述性知识学习为主,更侧重于感性思考,有时对一些问题的认识、评价会脱离现实条件而偏向极端,有着更多的猜疑和不合理想法。而理工科学生以程序性知识学习为主,侧重于理性思考,处理问题时更客观与平和;再次,相对于理科生,文科生在所学专业的社会影响力、就业前景等方面存在着较大的劣势,自我评价较低,容易产生较高的自我孤独感,进而有着更多的负性情绪体验^[7]。这些都可能导导致文理科学生心理健康水平存在差距。体育类学生多性格开朗,积极自信,遇问题不会钻牛角尖,日常生活中更擅长用体育锻炼来排解情绪,因此,在心理健康水平方面与文、理工科学生差异明显^[8],即使有心理问题,也多属于轻度水平^[9]。

表 2 大学生心理咨询的专业分布

专业分类	文科	理科	工科	艺术	体育	合计
咨询人数/人	80	16	132	7	1	236
占总咨询人数比例/%	33.9	6.8	55.9	3	0.4	100
2008 级学生人数/人	1 159	345	3 748	171	125	5 548
占全年级人数比例/%	20.9	6.2	67.6	3.08	2.25	100

2.4 大学生心理求助问题的主要类型分布

在来访的全部个案中,只有 38 例属于心理障碍,其他都属于成长阶段中的心理适应问题。大一学生,排在前三位的问题依次属于人际交往,神经症和恋爱情感方面;大二学生,排在前三位的问题依次属于恋爱情感,人际交往,学习与考试方面;大三学生,排在前三位的问题依次是恋爱情感、学习与考试,情绪调节方面;大四学生,排在前三位的问题依次属于恋爱情感、学习与考试,人际交往方面。统计结果显示,困扰大学生最突出的问题就是恋爱情感问题,此外,人际交往、学习与考试也都是令大学生感到困扰的主要问题,而以上问题中,情绪困扰难免如影随形。在咨询中,笔者发现,其实这些问题往往都会交叉困扰着大学生,很多来访者并不是带着单一的问题走进咨询室,中心问题会衍生一个个附加问题,最明显的例子就是失恋带来的情绪困扰,进而影响自己的学习与考试。见表 3。

表 3 大学生心理求助问题的类型分布

问题	个性人格	学习与考试	人际交往	恋爱情感	情绪调节	生涯规划与就业	神经症	精神疾病	其他	总计
大一/人	6	12	19	9	6	2	15	2	0	71
大二/人	5	11	14	16	4	1	7	1	0	59
大三/人	4	13	9	21	10	1	6	2	1	67
大四/人	2	8	7	12	2	3	5	0	0	39
总人数/人	17	44	49	58	22	7	33	5	1	236
比例/%	7.2	18.6	20.8	24.6	9.3	3	14	2.1	0.4	100

在恋爱情感问题方面:58例中,有21例是因为失恋后,情绪低落,感觉孤单,不能忍受亲密关系分离带来的失落痛苦前来求询;有17例是在恋爱过程中双方由于价值观、学习目标、生活习惯、沟通方式等方面的差异,经常为小事发生争吵,不能谅解和宽容,感到身心疲惫前来咨询;有12例是暗恋,因为自卑胆小或对方已有恋人而不敢表达,为此徘徊苦恼;有5例是因为恋爱与学习、日常班级工作、或未来毕业后自身发展之间时间、精力的不能平衡,无法取舍;还有3例是同性恋,因为不被周围人所理解,对不稳定的感情关系的担忧焦虑,或者被同性恋人情伤害。分析以上种种恋爱情感困惑的根源,多源自部分大学生内心虽然充满对爱情的强烈渴求,但认知上对爱的意义和责任并不清晰,在追求爱的过程中常被外貌、面子、排遣孤单等因素所驱使,在交往的过程中不能相互理解、尊重、宽容达到彼此成长,而是强烈希望对方按照自己的价值观、喜好去学习和生活,自然易产生种种矛盾冲突,冲突发生之际通常无法及时去化解,最终导致爱情不能长久。另一方面,恋爱时忽略了与同性好友之间的交际,尤其是性格内向的大学生,一旦恋爱,常把对方视为生活的全部,友谊、学业都不能兼顾,当恋情破碎时,所有希望也伴随倒塌,感觉生活无法修补。失恋时不能合理反思,不能宽恕,不能积极看到未来,容易陷入沉迷。归根结底,大学生要发展健康的恋爱关系,需要学习两性沟通的技巧,培养爱的能力,这也是心理健康教育应该普及的知识。

学习与考试问题:44例个案中,排名居首位的源于考研,多为大三学生,因为升学压力、复习效率不高、对未来的迷惘带来的考前焦虑。其次,是大一和大二学生面临的学习动机不明确、学习效率不高、缺乏良好自制力、网络成瘾导致的厌学等问题。究其根本原因在于他们目标上对自己高期待,行动上却难自制,不能适应大学和中学的学习变化,无法从学习过程中享受乐趣,对四年的学习生活缺乏恰当的生涯规划。

人际交往问题:人际交往不良的48例个案里,38例由于自卑和羞怯心理所致,他们一方面有着强烈的人际交往需求,另一方面却因为性格内向,自卑敏感,不敢也不懂得如何去拓展自己的交流圈。在人际互动中,他们以性格内向无法改变为由,客观上缺乏融入团体的姿态和积极行动,主观上却期待他人来靠近自己,一旦在交流中碰到少许挫折,为了保护自尊,习惯于用自我封闭和退缩作为防御手段,常夸大内心被遗弃的感觉,认为自己对此无能为力。也有部分同学因为曾经与周围同学之间的一些小矛盾,涉及到经济或者荣誉等利益,曾经受过伤害,加上嫉妒心理,便下定论认为大学的友谊都很虚伪,从此对人保持警惕,拒绝付出真诚。还有少数同学因为太过关注自己在别人心目中的形象,一味迎合他人,不敢拒绝,隐忍消极情绪,但内心的冲突和愤怒却与日俱增。其余10例则包括与宿舍同学因为性格、价值观、生活习惯等差异造成在琐碎小事方面不断出现矛盾,斤斤计较,引发不满,耿耿于怀,酿成积怨。

近年来,社会及用人单位对大学生的人际交往能力提出的要求已经接近甚至超过以往对他们学习成绩所提的标准,因此,几乎所有学生都开始意识并强调它的重要性,这在很大程度上给那些来自农村,在中学生涯里一直忙着埋头学习的孩子很大的压力,他们迫切得想在短时间内改变现状,但自身的性格局限和现实中遇到的挫败常给他们内心带来巨大冲击,潜抑的消极情绪无法排解,只能求助心理咨询中心。

情绪调节方面:本研究发现,上述问题中都伴随程度不等的情绪问题,但笔者主要把单纯因为情绪调节方面的问题归为一类。其中最多的就是情绪化,经常会无缘无故地感到情绪低落,消沉,有时候会莫名其妙大发雷霆,明知有错却无法控制。还有一类就是容易紧张,无法自己,越希望能够发挥自如,越屡屡受挫,包括在众人面前发言,参加比赛,考试焦虑等。出现情绪困扰的主要原因在于大学生处于迅速走向成熟又未真正完全成熟的阶段,具有一定的情绪自控力,但情绪丰富热烈,带有强烈的冲动性和波动性,当挫折发生的时候,消极情绪容易被激发,尤其对于一些生性敏感的学生,其情绪体验深刻且持续时间长,常常不能理性认识情绪背后隐藏的不良认知,也不能找到积极恰当的情绪宣泄方式,而是逐渐积累至突然爆发。

个性人格方面:主要是自我统合混乱,自我统合是一种个人自我一致的心理感受,是青年期人格发展的中心任务,而大学生不仅正处在青年期这一统合形成的关键期,而且由于其特有的四年学制带来的当前任务(学习)与未来目标(就业)之间的时滞,其自我统合问题更为突出^[10]。建立自我统一性包括个体对自

己的能力、兴趣、理想、价值观、性格特征、交友方式、职业发展以及其他身心特点的基本认识和认可^[11], 来访者的自我统一性混乱就会导致个体不能准确认识自我, 主观我与客观我; 理想自我、他人自我与现实自我之间矛盾加剧, 进而无法悦纳自我, 以致内心困惑不安, 引起心理困惑与精神疾患。以上人际交往、恋爱情感等问题中有绝大多数都与来访者不能很好地认识自我、悦纳自我有关。

神经症: 按人数比例高低依次是强迫症, 神经衰弱, 抑郁症, 焦虑症、癔症等。其中, 强迫症的比例最高, 表现为过度洁癖、强迫怀疑等, 神经衰弱主要体现在严重失眠, 对声音、光线过分敏感, 学习效率低下; 抑郁症, 表现为兴趣减退, 乐趣丧失, 自罪自责, 悲观绝望、身体健康水平下降等状况^[12]。精神疾病主要指精神分裂症及其它精神病性障碍。

对于心理障碍的来访者, 通常在一次咨询之后, 心理咨询师会根据来访者心理症状的严重程度进行评估, 根据评估结果, 结合来访者的求助意愿、是否有自杀风险等对其进行危机干预, 必要时将其转介到相应的二甲级以上医院的心理科或精神科接受临床的诊断与治疗。

3 讨论

从数字统计结果来看, 作为一个拥有2万名本科生的工科高校, 年咨询学生人数仅为236人, 相对较少, 消极面的原因在于仍然有不少学生对心理咨询存在误解, 遇到问题不愿意接受专业辅导, 对心理求助的态度不积极。积极面的原因可能归结于本校提倡的心理发展教育模式。近几年来, 心理咨询中心逐渐加大心理健康教育的力度, 通过团体心理辅导、素质拓展训练、心理剧、心理沙龙、心灵茶座、心理健康教育课程、大学生心理导报、网络在线心理辅导等各种生动途径全面提升大学生的心理素质^[13], 通过多元化的服务途径促使心理健康教育达到最优化的效果, 使学生学会自我调试和同伴互助, 同时, 在高校心理健康服务人员配给不足的情况下, 使得心理咨询更具有针对性, 效率最大化。

由上述分析, 不难发现, 其实高校中, 学生前来咨询的问题多为人生发展过程中所遇到的困惑。这提示我们高校心理咨询的模式应导向发展型心理教育模式, 即由重矫正、重治疗的心理教育转变为重发展、重预防的心理教育, 由服务少数人转变为面向大多数人, 由关注现实心理问题转向关注未来心理发展问题, 由障碍性内容为主转变为发展性内容为主, 由消除心理障碍和心理疾病为主转变为促进心理发展、开发心理潜能为目的^[14]。最终达到促进大学生心理和谐发展的终极目标。

参考文献:

- [1] 郑日昌. 学校心理咨询[M]. 北京: 人民教育出版社, 1991.
- [2] 朱庆庆, 花静, 古桂雄. 320例文理科大学生心理健康状况调查及分析[J]. 中国预防医学杂志, 2007, 8(2): 95-97.
- [3] 卢勒, 黄丽珊. 大学生人格维度上的性别差异研究[J]. 西南民族大学学报: 人文社科版, 2005, 26(2): 310-373.
- [4] 余晓敏, 江光荣. 心理求助行为及其影响因素[J]. 中国心理卫生杂志, 2004, 18(6): 426-428.
- [5] 许小冬. 体育专业与非体育专业大学生心理健康水平的比较[J]. 四川体育科学, 2001, 6(2): 25-29.
- [6] 李苏建, 吴人钢, 徐惠霞. 某校理科与文科大学生心理健康状况比较[J]. 中国学校卫生, 2000, 21(3): 233.
- [7] 张翔, 常保瑞, 赵燕. 不同性别及科系大学二、三年级学生孤独感与心理健康的差异[J]. 中国临床康复, 2006, 10(42): 34-36.
- [8] 李德芳. 高校不同专业学生的心理健康状况及教育对策[J]. 西南交通大学学报: 社会科学版, 2007, 8(2): 6-9.
- [9] 陈彦. 体育专业大学生心理健康状况的研究[J]. 北京体育师范学院学报, 2000, 12(3): 19-23.
- [10] 黄希庭, 郑涌. 当代中国大学生心理特点与教育[M]. 上海: 上海教育出版社, 1999.
- [11] 张大均, 邓卓明. 大学生心理健康教育——诊断·训练·适应·发展. 一年级[M]. 重庆: 西南师范大学出版社, 2004.
- [12] 梁耀坚, 王建平. 变态心理学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005.
- [13] 华东交通大学学生工作处. 构建心理健康教育互助体系的探索与实践[J]. 思想教育研究, 2010(5): 12-14.
- [14] 崔景贵. “必要的张力”: 发展型心理教育与心理发展[J]. 教育导刊, 2007(2): 16-18.

(下转第124页)

A Research on the Correlation Between Auditor Switching and the Earning Management

——Based on the Experience Data from Chinese Security Market from 2007 to 2009

Zhong Yuangui

(School of Economics and Management, East China Jiaotong University, Nanchang 330013, China)

Abstract: Auditor switching has been a hot topic in auditing theory and practice. It is of practical significance to study the correlation between auditor switching of the listed companies and level of earning management. The results show that auditor switching is significantly positively relevant to its high earning management level. Therefore, the supervision of the listed companies which have the inclination of earning management should be strengthened.

Key words: auditor switching; earnings management; supervision policies

(责任编辑 王建华)

(上接第 108 页)

Status Quo of the Mental Problems of the College Students Based on 236 Psychological Consulting Cases

Hu Yan

(School of Humanities and Sciences, East China Jiaotong University, Nanchang 33001, China)

Abstract: As the basis of psychological education in college, psychological consulting is of great significance in maintaining psychological health of college students. Through analyzing 236 clients of psychological consulting in a college, we find that college students tend to have psychological confusion in interpersonal communication, love and affection, studying and exam. By contrast, the consulting number of freshmen is greater for the freshmen than that of other grades; girls who sought psychological consulting is much more than boys. Psychological health of arts students is higher than that of science students and sports students. Developmental mental health service should become trend in the future.

Key words: consulting case; psychological problems; college students; mental status

(责任编辑 王建华 李 萍)