

Case Analysis and Countermeasures of University and College Graduates' Emergencies——Based on the Perspective of Positive Psychology

Taozi Gong

School of Urban and Environmental Sciences, Hubei Normal University, Huangshi, Hubei, 435000, China

Abstract

College graduates are faced with various pressures. They belong to high-risk groups that are psychologically susceptible and are also high-risk groups with frequent emergencies. Positive psychology advocates the positive orientation of psychology, focusing on the study of human positive psychological quality, focusing on human health, happiness and harmonious development. From the perspective of positive psychology, in the four years of university and college students, we should focus on shaping their positive personality traits, increasing their positive emotional experience, helping them to build a harmonious interpersonal relationship, which is conducive to improving their subjective well-being, so as to reduce the occurrence of university and college graduates' sudden events.

Keywords

university and college graduates; emergencies; positive psychology

高校毕业生突发事件的案例分析及其应对策略——基于积极心理学的视角

官桃子

湖北师范大学城市与环境学院, 中国·湖北 黄石 435000

摘要

高校毕业生面临着各方面的压力,属于心理易感高危人群,也是突发事件频发的高危人群。而积极心理学倡导心理学的积极取向,以研究人类的积极心理品质,关注人类的健康幸福与和谐发展为主要内容。以积极心理学的视角,在大学生四年里,注重塑造大学生积极的人格特质,增加大学生积极情绪体验,帮助大学生构建和谐的人际关系,有利于提升大学生的主观幸福感,从而减少高校毕业生突发事件的发生。

关键词

高校毕业生; 突发事件; 积极心理学

1 引言

心理压力可以被定义为一种不佳的心理健康状态,其症状主要表现为焦虑不安、抑郁压抑。已有研究发现,世界各地的大学学生的心理压力以及其他的心理健康问题达到了显著程度,其普遍性比一般群体都要高^[1]。事实上,独立自主、经济困难以及学业生活中的方方面面,例如,学业负担过重、获取成功的压力、竞争以及对未来的不确定性,都是大学生具体的压力因素,这些压力因素导致他们糟糕的心理健康水平。虽然心理压力不能直接反应临床诊断,并且也不是必须要去治疗或者临床干预,但是由于心理压力会导致一些不适

应的行为,尤其是药物的滥用或者误用以及精神疾病,因此对心理压力采取干预措施仍然是非常重要的。^[2]而高校毕业生在毕业季所要面对的心理压力源更多,如就业,毕业论文的撰写,考研,情感问题,人际关系的处理,社会环境的适应等各,由此可见,高校毕业生属于心理易感高危人群,也是突发事件频发的高危人群。

2018年7月中共教育部党组关于印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的通知中指出,坚持育心与育德相统一,加强人文关怀与心理疏导,规范发展心理健康教育与咨询服务,更好的适应和满足学生心理健康教育服务需求,引导学生正确认识义和利、群和己、成和败、得和失,培育学生自

尊自信、理性平和、积极向上的健康心态,促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。^[9]由此可见,教育部对高校大学生的心理健康的及其重视。而积极心理学,不同于一般心理学,它倡导心理学的积极取向,以研究人类的积极心理品质,关注人类的健康幸福与和谐发展为主要内容。^[11]因此,以积极心理学的视角来分析高校毕业生突发事件的案例及其应对策略具有重要的意义。

2 高校毕业生突发事件的一则案例分析

2.1 发现问题

某大学生,女,大四,性格偏内向,不愿意与班级里的其他同学交流,喜欢独来独往,近期临近毕业论文答辩和学位授予,但该同学迟迟未交毕业论文,学生干部、班主任以及辅导员通过各种方式未找到该同学,其手机始终处于关机的状态,且该同学已经退出了学院以及班级里的各种QQ群。经过一番周折,才打听到该同学偷偷在外租房子住。通过各种渠道,我们了解到:第一,该生曾经在淘宝上花钱买了一篇毕业论文交给论文指导老师,但论文指导老师指责说这篇论文写的文不对题,催促该生重新撰写毕业论文,但该生对自己的毕业论文一直持消极不作为的态度,其毕业论文至今只字未动;

第二,班主任、辅导员以及学院领导在给该生做思想工作时,该生表现出强烈的抵触情绪,不愿意与班主任、辅导员以及学院领导进行沟通和交流;

第三,该生对取得毕业证和学位证持无所谓的态度,认为自己毕业后并不打算从事与自己本专业相关的工作,有无毕业证都无关紧要,因为此事,该生还与父母在电话中产生言语上的冲突,并因为赌气,很久未与父母取得联系;

第四,该生每天在出租屋内不出门,据了解,是在出租屋内写网络小说,并打算毕业后就以写小说谋生。

第五,该生与父母的关系一直以来都不太好,该生认为父母干涉自己太多,对自己的关心和爱护都是自己的累赘,且在高考填报志愿选专业的时候,该生与父母就在意见不统一上发生过分歧和争吵。

2.2 解决问题

通过该生的室友、同学以及家长对该生进行全面的了解,该生自入学以来很少与同学沟通与交流,喜欢独来独往,经

常旷课,不参加学校及班级里的任何活动,班干和班主任给她打电话的时候,经常不接,在QQ上给她留言时,也经常不回复。家庭条件一般,父母均为务农,且该生入学以来办理了生源地贷款。根据我们所掌握的该生的信息和资料,初步拟定如下解决方案:

2.2.1 成立突发事件应对小组,建立学生、辅导员、心理咨询师三级心理工作机制

加强和改进大学生心理健康教育是新形势下全面贯彻党的教育方针,推进素质教育的重要举措,是促进大学生健康成长、培养高素质合格人才的重要途径,是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。

在面对这起毕业生突发事件时,二级学院迅速成立突发事件应对小组,将责任压实,建立学生、辅导员、心理咨询师三级心理工作机制。一方面,积极发动寝室长,学生骨干,学生党员密切关注该生每天的日常动态,如发现异常情况及时与辅导员或者班主任沟通;另一方面,辅导员与校心理咨询中心定期交流,将该生的情况反馈给中心,心理咨询中心根据实际情况对该生的心理状况进行评估并给出干预意见。

2.2.2 加强与学生家长的沟通,完善家校联系制度

父母是孩子的第一任老师,对学生的教育不仅仅只是学校的责任,家庭教育也起着至关重要的作用,只有学校与学生家长形成合力,才能让学生更加健康的成长。该毕业生发生突发事件之后,学校第一时间与家长取得联系,旨在更加全面的了解该生近期的情况,同时将学生目前的状况告知家长,请家长来学校,与家长共同商量解决该生目前遇到困难的方法。

2.2.3 分析学生出现问题的原因,有针对性的解决学生的问题

该生目前遇到的问题可以分为毕业论文撰写的压力,就业压力以及家庭成员与其意见不一致导致发生矛盾所带来的压力,另外就是人际交往方面给该生带来的压力。

首先,对于该生毕业论文撰写上的困难,与论文指导老师沟通,说明该生目前的不良状态,请论文指导老师在与该生交流毕业论文时,尽量使用委婉的语言;其次,该生的职业规划并不是自己目前所学的专业,而是写网络小说,可以在尊重该生的兴趣的基础上,引导该生与正规的公司签约,谨防上当受骗;再次,该生与父母的亲子关系不是特别好,

主要原因在于高考填报志愿时与父母的意见出现分歧,引导该生和该生的父母在进行沟通与交流时,注意方式方法,同时提醒家长对孩子给予更多的关心和耐心;此外,该生没有处理好与老师,同学和室友的之间的人际关系,作为老师可以引导该生正确处理与他们之间的关系,运用正确的人际关系技巧。

3 积极心理学视角下高校毕业生突发事件的应对策略

积极心理学倡导心理学的积极取向,以研究人类的积极心理品质,关注人类的健康幸福与和谐发展为主要内容。^[1]而高校毕业生面临着就业,毕业论文的撰写,考研,情感问题等各方面的压力,属于心理易感高危人群,也是突发事件频发的高危人群。因此,以积极心理学的视角来分析高校毕业生突发事件的应对策略具有重要意义。

3.1 塑造大学生积极的人格特质有利于缓解高校毕业生的突发事件

人格的五大因素与幸福感存在着一定的关联,在一次对包含了4万个成人的197份样本的元分析中,DeNeve和Cooper(1998)发现,享乐说认为主观幸福感一向是跟外倾性、情绪稳定性与宜人性联系在一起的,而在一项针对中年人的研究中,通过对大五人格特质与Carol Ryff的心理幸福感幸福模型中所有维度之间均存在相关,Diener和Lucas(1999)从五个方面对人格特质与主观幸福感存在这些联系的可能原因进行了解释,如,和谐模型假设,个体的人格特质能够完美的适应周围环境时,那么个体就会萌生主观幸福感了;且某些人格轮廓能使人更灵活的安排一个好的个体——环境与之适应。^[1]由此可见,塑造积极的人格特质,可以提高个体的主观幸福感,从而或许能够减少高校毕业生突发事件的发生频率。

从Costa McCrae的人格的五因素模型对应的品质表(1992)中,可以看出,与稳定性维度相关的积极特质包括不紧张的、不易怒的、不郁闷的、自信的等;与外倾性相关的积极特质包括开朗的、好社交的、热情的等;与经验的开放性维度相关的积极特质包括富有想象力的、兴趣广泛的等;与宜人性因素相关的积极特质包括宽仁的、不苛刻的、温暖的等;与严谨性因素相关的积极特质包括有组织的、不冲动的

的等。^[1]因此,一方面,高校可以开设与塑造积极人格特质相关的课程,让高校学生在大学四年里可以意识到塑造稳定性地,外倾性地,宜人性地,严谨性的积极人格特质的重要性;另一方面,高校大学生可以通过参加校园文化活动和社团活动以及人际交往等实践活动来不断的塑造自身积极的人格特质,从而提高自身幸福感,可以减少高校毕业生突发事件的发生频率。

3.2 增加大学生积极情绪体验有利于缓解高校毕业生的突发事件

已有研究表明,个体情绪和个体的工作满意度之间存在着一定的联系,个体积极的情绪体验会提升个体的工作满意度,反之,消极的情绪会降低个体的工作满意度。积极情绪能够使得个体更好的处理工作,反过来,个体对工作的满意又可以增加个体的积极情绪体验。密西根大学的Barbara Fredrickson教授提出的积极情绪的扩展和建构理论,可以用来解释积极情绪可以提升个体幸福感,且有益于个体更好发展的原因,和消极情绪体验不同,积极情绪能扩展个人的即时思维——行动范畴。这种思维——行动范畴的扩展提供了建设可持续的个人资源的机会,而这又反过来通过产生积极的或称适应性的情绪——认知——行为螺旋为个人的成长和发展提供潜能。^[1]因此,个体的积极情绪是有利于提升个体幸福感,且对个体在工作中取得更高的成就也具有促进作用。高校大学生可以通过挫折训练,心理辅导等方式来增强自身正视和承受挫折的能力,增加积极的情绪体验,提高个人的幸福感,以此来减少高校毕业生突发事件的发生。

3.3 帮助大学生构建和谐的人际关系有利于缓解高校毕业生的突发事件

Myers等人在2000年的研究表明,和谐的人际关系与个体的主观幸福感之间是有着密切的联系,个体与家庭成员、朋友和同事构建和谐的人际关系,能够保持并促进个体的幸福感的提升,有研究数据表明,个体与家庭成员的人际关系中,已婚的人,相比离异、未婚和分居的人,他们报告了更多的幸福感,且个体可以从这种与家庭成员之间的和谐与团结一致中,获得社会支持力量,从而进一步增强了个体的主观幸福感;个体在与朋友的和谐人际关系中,可以使个体收获诚挚的友谊,从而也能让个体体验到幸福感;个体与同事之间构建和谐的人际关系,能够与同事在工作中建立一种协调而

健康的合作关系,可以避免与同事之间的恶性竞争,进而也能够增进个体的主观幸福感。^[1]由此可见,和谐的人际关系有益于提升个体的主观幸福感。

大学生建立良好的人际关系有益于提升个体的主观幸福感,有利于缓解高校毕业生的突发事件。一方面,高校可以开设与人际交往技巧方面相关的课程,让学生掌握如何在生活,学习和工作中去处理人际关系的技巧;另一方面,高校心理咨询中心可以定期为学生开展相关的专题讲座和团体心理辅导,为学生解答在人际交往中的困扰;此外,家庭也应当转换观念,重视和关注与孩子之间的关系,建立家校联系制度,家庭与学校及时的沟通和交流,让孩子在心理上得到更多的社会支持。

4 结语

高校毕业生面临着就业,毕业论文的撰写,考研,情感

问题等各方面的压力,属于心理易感高危人群,也是突发事件频发的高危人群。而积极心理学倡导心理学的积极取向,以研究人类的积极心理品质,关注人类的健康幸福与和谐发展为主要内容。^[1]以积极心理学的视角,在大学生四年里,注重塑造大学生积极的人格特质,增加大学生积极情绪体验,帮助大学生构建和谐的人际关系,有利于提升大学生的主观幸福感,从而缓解高校毕业生的突发事件的频发。

参考文献

- [1] 郑雪. 积极心理学 [M]. 中国轻工业出版社, 2008.
- [2] Masateru Matsushita.(2011).Presenteeism in college students: reliability and validity of the Presenteeism Scale for Students.Springer Science Business Media,20:439-446.
- [3] 中共教育部党组,高等学校学生心理健康教育指导纲要 [EB/OL]. [2018-07-06].http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe_1407/s3020/201807/t20180713_342992.html.