

积极心理学视阈下大学生“社恐”的有效辅导策略研究

王亚因 周微笑

(陕西西安 西安培华学院 710100)

摘要:积极心理学是现代心理健康研究史上的一个重要理论,提倡研究人的积极心理,利用积极的教育或引导方式,让人获得积极体验,从而充分挖掘人固有的、潜在性的、具有建设性的力量,帮助人形成良好的心理品质和行为模式。积极心理学相关理念在辅导大学生“社恐”时有重大作用,围绕“乐观、幸福、快乐”等关键词,纠正大学生对于社会交往的思想认识偏差,提升大学生社交动力,解放心灵枷锁。了解积极心理学的内涵,探究积极心理学应用于大学生“社恐”辅导的具体策略,无疑是一个值得深入研究的话题。本文即对此展开综合研究,参考了相关文献资料,也结合个人教育经验,提出具体策略,以供参考。

关键词:积极心理学;大学生;“社恐”;有效辅导;策略

引言:

将积极心理学的理念融入对大学生“社恐”的辅导之中,其主要形式就是调动学生积极、乐观的心理情绪,让学生在社交过程中感受到身心愉悦,减轻学生的社交焦虑障碍,纾解学生的社交自卑感,指导大学生正确认识和处理个人与他人、个人与集体的关系。在具体实施过程中,相关教师或辅导员要遵循积极心理学的内涵和应用原则,构建和谐的社交环境,带领学生认识与“社恐”相关的心理学理论,开展一些积极的、集体性的社交活动,激发学生内心正向的心理效力,激活学生良好的心理品质。

一、积极心理学

积极心理学作为一个研究理论,是在1997年第一次被提出来。随后是以马丁·塞里格曼(Martin E. P. Seligman)和米哈里·契克森米哈赖(Mihaly Csikszentmihalyi)在2000年1月发表的论文《积极心理学导论》为标志,让积极心理学成为一门完整的学科。“积极心理学”与“消极心理学”相对应,积极心理学是研究人的积极心理,思考人为什么会幸福、快乐?怎样拥有这样一种幸福洋溢、充满乐观的心灵状态?从而利用积极的教育或引导方式,让人获得积极的体验,从而充分挖掘人固有的潜在性的具有建设性的力量,让人超越自身的不快乐、狭隘、愤怒、嫉妒、恐惧、焦虑等消极心态,以更加积极、更加乐观的心理状态来面对学习或生活。

二、大学生“社恐”心理

中国新青年报对全国255所高校发起的问卷调查,回收有效问卷4854份,结果显示,产业问卷调查的高达87.76%大学生认为自己有“社恐”心理。可见新时期大学生“社恐”心理的严重程度。

对大学生“社恐”心理的深层原因进行分析。第一,大学生“社恐”是一种消极负面情绪的体现。“社恐”,即社交恐惧(Social Phobia),也称社交焦虑障碍(Social Anxiety Disorder),是一种带有恐惧、悲观、消极的心理情绪,轻者变现为“紧张不安、回避和退缩”的心理状态,怀有“避免社交即避免尴尬”的价值观,重者变现为自卑感低下和自我批评倾向高的心理状态,因自身的自卑情绪泛滥,导致社交不自信,害怕他人耻笑,害怕受到打击,从而产生社交焦虑障碍。第二,大学生“社恐”也是对主流文化的不认同。在新时期中,大学生往往变得更加独立、自我,过分依赖网络工具展开另类“社交”,或者因“躺平”“佛系”文化等影响形成另类的“社交”文化,不愿意参加

社交活动,认为“走街串巷”“酒桌”式社交的效率较低、方式不当。即另类社交文化对主流社交文化产生冲击,大学生不认同主流社交文化,交往动机下降。第三,大学生“社恐”是一种自我缓解压力的一种方式。现实中社交是具有一定压力的,要揣测对方的社交动机、要思考社交回报、要避免社交场合出丑、要思考如何把握社交礼仪以及社交话术等,要付出较高的社交精力成本和时间成本等,面对付出、压力和回报不成正比的社交,大学生本能地飞表示抗拒,借以“社恐”之名来避免社交、缓解压力,保护自我^[1]。

总而言之,不管大学生是因为那种原因导致表现出“社恐”心理状态,其作为一种亚文化,对于学生社交合作意识、强健心理素养等综合素质培养是不利的。长此以往,学生心理中的消极、回避、焦虑等心理会越来越严重,缺少社交也会让学生感受到倍感孤独,人生态度变得消极“向下”。正如学者约翰·多恩所说:“没有人是一座孤岛”,解决大学生“社恐”现象,意义重大,且迫在眉睫。

三、积极心理学视阈下大学生“社恐”的有效辅导策略

(一)构建包容性社交环境,构建和谐社交校园文化

环境对于一个人的影响是潜移默化的,致力于构建一个包容性的社交结构,是潜移默化地让学生产生积极乐观的社交情绪的基本要素。对此,应该优化社会现实环境,构建和谐的校园环境,保证校园整洁,清新优雅,教师关心爱护学生,与学生成为朋友,也引导学生之间和谐共处。对于大学生发生矛盾的现象,相关教师或辅导员要格外重视,及时了解学生矛盾问题原因,积极解决问题,引导学生之间建立友好、和谐的关系。逐渐地,在班级内、在校园内形成积极的、和谐的社交文化,给大学生提供更多“情感食量”,让学生在校园社交文化感到舒适、感到放松,而不是感到压力,在这样的社会环境中,学生自然而然地会获得积极的体验,产生积极情绪,更加积极地投入到社交环境之中^[2]。

(二)用积极的教育模式开展“社恐”认识课

为了辅导和缓解学生的“社恐”心理,让学生正确地认识自我、正确地认识“社恐”这一现象是很有必要的,大学生能否摆脱“社恐”心理,除了外界环境或活动刺激之外,也在于学生自己辨析对待“社恐”现象,抵制“社恐”现象,有意识地克服自我否定、克服社交心理压力,不断激发自我意识,从而让大学生从“社恐”心理中走出来。因此,上好“社恐”认识课是很重要的。

而相关教师或辅导员上好“社恐”认识课,向学生介绍“社恐”心理的特征,引领学生认识自我,让学生知其然,更知其所以然。在课型和主题选择上,则更提倡用积极的教育模式来展开,即围绕“幸福”“勇气”“希望”“乐观”等积极心理学的元素来展开教学,除了向学生介绍“社恐”心理特征之外,也让学生回顾社交中的美好,比如在讲“朋友”主题的时候,不讲朋友之间的矛盾、不讲朋友之间的索取,而讲朋友之间的互帮互助、朋友之间的互相激励。以此来让学生深刻体验和内化自己在社交所获得的幸福感,引导学生怀有对社交的美好憧憬。

相关教师或辅导员可以采取一些生动的材料来辅助上好“社恐”认识课,材料可以是学生集体活动中的留影、可以是集体比赛中的捧场场景、可以是社交活动中的欢声笑语等,相关教师或辅导员在日常教育时要多记录和积累,将这些生动的材料制成视频资料,配合动人的背景音乐,引领学生获得沉浸式的体验,塑造良好的社交文化^[3]。

(三) 开发朋辈社交平台, 组织线下社交活动

在新时期中,大学生沉浸于网络社交,对线下社交活动“不感冒”,出现“非必要、不见面”的现象,很多学生在网络上“侃侃而谈”,但在线下社交场所却成了一个“闷葫芦”。要解决这个问题,就要从“线上社交”向着“线下社交”转变,把学生从互联网中“请出来”,拥抱丰富多彩的线下世界。

具体来说,相关学校可开发一些独特的朋辈社交平台,让它成为缓解大学生“社恐”心理,解放大学生社交心灵枷锁的有力载体。朋辈社交平台包括社团平台、志愿服务平台、兴趣爱好组织、书院活动平台、学业互助教育平台、朋辈心理互助平台、校园交友平台等等。利用这些朋辈社交平台,可定期开展一些有益的社交活动,组织的学生参与其中,让学生能够在各类平台或活动中结实志趣相投的朋友,感受自身在集体中被接纳的幸福,从而促使大学生走出“社恐”阴影,提升大学生社交主观能动性^[4]。

(四) 开展团体型社交活动, 塑造大学生亲社会性

相关学校或教师定期开展一些团体型的社交活动,来塑造大学生的亲社会性,将有利于学生感受团体活动或社交的美好,激发主体能动性。这与心理健康教育中的“团辅活动”类似,要知道,一个人的力量是有限的,团体的力量则是无限的,一个人是孤独的,而团体则强调协作与分工,让团体成员感受被集体的接纳感,感受团体协作的趣味。团队氛围来提高学生内心积极情绪。通常来说,在团队之中,学生的抗压力、奋斗力、协作力等都会更强,面对困难不再害怕,面对社交也不再过度紧张,自卑感、心理焦虑等问题都会得到解决^[5]。

例如,学校组织“阳光体育周”活动,设计若干体育项目,如袋鼠跳、拔河、接力赛等,学生集体参与,让学生作为集体的一员,为集体成绩而奋斗,感受集体收获的喜悦,也接受集体力量的接纳与激励。这自然有利于让学生在集体中获得积极情绪、获得友情,提升学生参与社交的主观能动性。再例如,教师引导学生开展“校园寻宝”“无敌风火轮”“七手八脚”等团队型的素质拓展运动项目,以“七手八脚”为例,由若干学生组成小组,教师喊出随机的手脚数,如四只手五只脚,由学生完成组合,在集体活跃的氛围中,所有学生均会被带动,乐在其中,产生幸福感与心理成就感,学生会期待下一次集体活动的举办,会更乐于参加社交活动。

(五) 关注“社恐”重点人群, 针对性地开展辅导教育

在对大学生“社恐”辅导的过程中,除了普适性的心理疏导或社交活动之外,相关教师或辅导员还需要针对特殊学生,开展针对性的心理辅导,从点对面教育发展为点对点咨询与辅导。首先,相关教师或辅导员需要找到存在严重“社恐”问题或隐患的学生,这就需要教师加强对学生的观察与分析,也结合从课程教师、家长、学生处反馈的情况,以及及时了解学生在网络中的舆情,来寻找存在较为严重的“社恐”问题或隐患的学生,教师或辅导员总结测评成果以及观察记录,制作学生个人档案,在此过程中,教师或辅导员要注重保护好学生的隐私,不泄露学生的个人心理健康问题。其次,相关教师或辅导员采用积极案例,与问题展开共情谈话,分析学生的“社恐”原因,教导学生一些社交技能训练,和放松技巧指导,在班级教学或社交活动中多关注、多点名、多激励他们,给予充分的关爱与呵护支持,帮助他们减轻社交不适感,促使他们逐步提升社交自信心。并且在日常教育中多关注、多观察,了解学生的“社恐”心理状态变化和行为习惯,分析一对一心理辅导的有效性^[6]。

四、结束语

综上所述,新时期大学生“社恐”现象语法严重,其作为一种“亚文化”,不利于对学生社交合作意识、强健心理素质等综合素质的培养。要解决这一问题,可通过(1)构建包容性社交环境,构建和谐社交校园文化;(2)用积极的教育模式开展“社恐”认识课;(3)开发朋辈社交平台,组织线下社交活动;(4)开展团体型社交活动,塑造大学生亲社会性;(5)关注“社恐”重点人群,针对性地开展辅导教育等方式,多措并举来解决。

参考文献:

- [1]陈英征.积极心理学视阈下民办高校大学生行为习惯养成教育路径探究[J].延边教育学院学报,2024,38(02):47-52.
 - [2]张彬.积极心理学视阈下大学生积极心理品质培育路径[J].创新创业理论与实践,2021,4(23):117-119.
 - [3]王旭东.新时代大学生社恐成因与纾解策略研究[J].公关世界,2024,(17):21-23.
 - [4]罗辑,康华明.积极心理学视阈下的大学生心理健康教育课程教学模式改革探索[J].遵义师范学院学报,2021,23(02):152-155.
 - [5]缪靖怡,王维悦.积极心理学视域下高校大学生“社恐”现象的心理机制与教育辅导策略[C]//河南省民办教育协会.河南省民办教育协会 2024 年学术年会论文集(上册).浙江工商大学杭州商学院,2024:2.
 - [6]温欣,王晓恬.大学生“社恐”的群体性特征、归因及引导策略——基于结构化理论视角[J].江苏海洋大学学报(人文社会科学版),2022,20(03):43-51.
- 王亚因,1994年6月,女,汉族,甘肃酒泉,硕士,助教,心理健康教育。
- 周微笑(1995年7月8日),女,汉族,陕西省礼泉县,助教,思想政治教育。
- 基金项目:2024年西安培华学院辅导员工作室项目“雏鹰”工作室(编号:PHFGZ202402)
- 大学生“社恐”现象的心理机制与对策研究 PHFKT202409