

大学生抑郁情绪探讨

张 薇, 齐凤莲, 贾林蓉, 陈 欣

(西昌学院, 四川 西昌 615013)

【摘要】抑郁是情绪的一种表现形式,随着市场经济的推进和高等教育的快速发展,竞争压力的增加,使大学生的抑郁表现愈来愈突出,研究认为作为教育工作者及时发现和矫正大学生的情绪、情感非常重要。

【关键词】大学生; 抑郁; 教育

【中图分类号】G47 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1883(2006)01-0077-04

近几年,高校大幅度扩招,使高等教育从过去精英教育走向大众教育;从国家统一分配到随行就市,自主择业,双向选择。在这个转变和发展过程中,大学生抑郁情绪、情感变化也较突出。为此,我们认为在高校的大学生管理中,必须自始至终地加以关注大学生的情绪、情感的变化,让大学生以积极向上的心境,不断提高抱负水平。

1 调查对象

西昌学院农学系、园艺系2002级到2004级

大学生共计2315人,其中男生1652人,女生663人。

2 调查方法

以问卷法为主,进行抽样调查,并辅之以谈话法。

3 调查结果

我们采用贝克心情抑郁调查表(Beck Depression Inventory 简称BDI),对农学系和园艺系大学生进行了抽样测试,结果如图1:

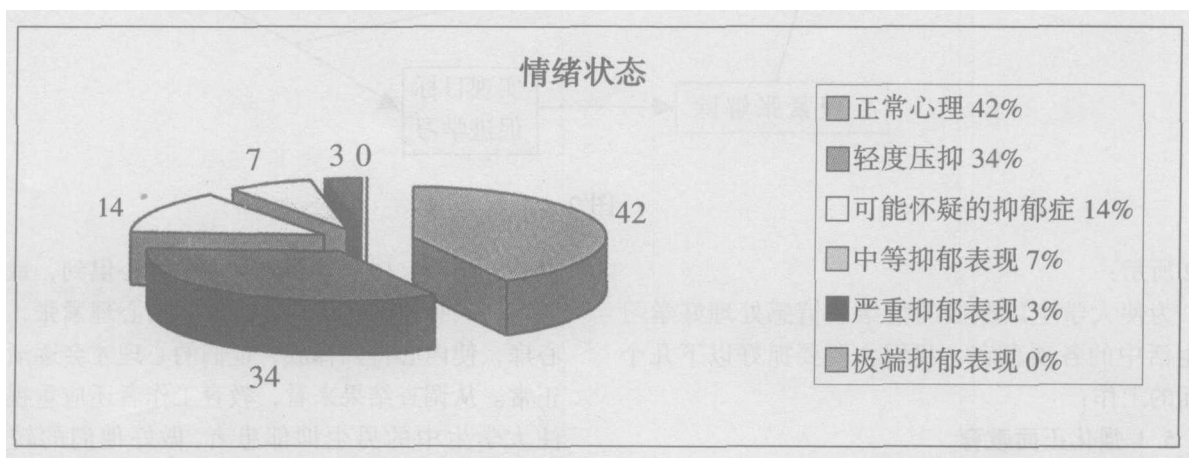


图1

4 讨论与结论

从调查结果来看,大学生的抑郁心情在群体内从正常心理状态到严重抑郁状态呈金字塔表现,其中完全处于正常心理状态的大学生占群体的42%,而轻度压抑表现的大学生占34%,即在

群体中没有患抑郁症的学生占76%,说明学生群体在学校的教育管理下,情绪表现的基本面是良好的、正常的,并且目前未发现极端抑郁表现者。但我们还应注意群体中还有14%的可能怀疑患有抑郁症,对这部分大学生及时加以关心、引导、转

收稿日期: 2005-01-10

作者简介: 张 薇(1960-),女,副教授,主要从事遗传育种的教学研究。

化, 他们的心态是可以调整正常的; 对群体中 10% 的抑郁患者更不能轻视, 尤其是 3% 的严重抑郁患者, 更要加以关注, 为此我们对他们分别进行了谈话, 发现他们有的表现很自卑、苦恼; 有的表现忿恨、紧张; 有的表现压抑、烦闷等等, 然而他们都能认识到自己的病症, 也知道这对他们的学习、生活带来许多负面影响, 但往往自控力很差。有的大学生一旦从严重抑郁患者转为极端抑郁患者, 则会出现极端行为表现, 如大学生中偶尔出现的自杀现象, 就是由于种种原因导致其苦恼、压抑、紧张, 而走向自杀的, 这种行为选择本身就说明他已经是一个极端抑郁患者了。调查还表明, 其男生比女生抑郁患者高出 10%, 即女生的抑郁表现者要相对要少, 并且程度较轻, 其中严重抑郁表现多为男生, 男生比女生男生约占 82%。可见, 抑郁表现的程度与性别有一定关系。

由此可见, 通过 Beck 量表自评, 我校大学生大都无抑郁情绪表现, 患者不足 10%, 其中, 男生比女生表现率高, 尤其是严重者。我们要注重群体中的这部分学生, 及时加以引导、治疗, 尽可能降低、消除他们的抑郁情绪。

5 调适措施

我们必须营造一个让学生表现积极向上精神的环境, 因为情绪、情感是个体对本身需要与客观事物之间的关系的反映。从某种意义上说, 人是一种情绪型的高级动物, 要感动一个人, 理远不如情; 要号召一个人, 情比理容易; 要完成某种事情, 作为原动力, 理的力量怎么也无法与情匹敌。研究发现, 当大学生的需要满足以后, 就会产生积极的情绪、情感和良好的行为, 促进学习效率的提高; 反之, 当大学生需要没有得到满足, 则产生消极的情绪、情感和不良的行为, 从而使学习效率降低。如

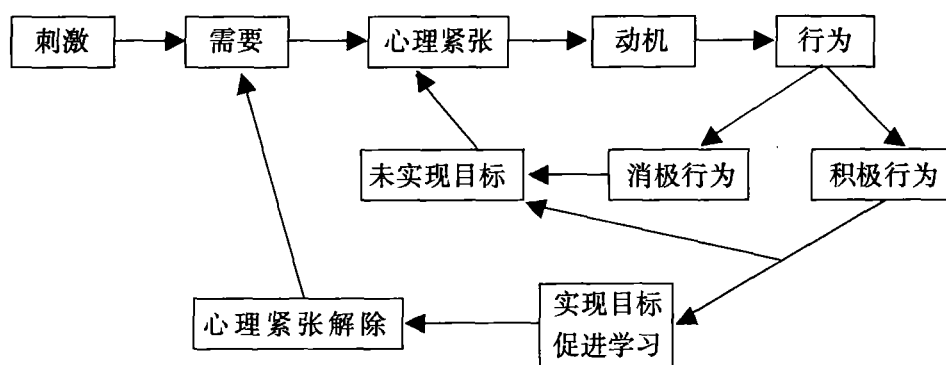


图 2

图 2 所示:

为使大学生以积极的情绪、情感处理好学习和生活中的各项事宜, 我们主要要抓好以下几个方面的工作:

5.1 强化正面教育

学校各环节都要强化正面教育, 让大学生能正确地认识事物、对待问题, 这是一个较为重要的环节。

5.2 改进方法, 加强引导

作为教育工作者, 尤其是班主任, 要经常了解学生, 对不同程度的抑郁表现者, 采取相应的方法及时加以引导和治疗, 如对严重抑郁者可参照下页图 3 进行调整。

5.3 重视、关爱学生

教育工作者要尽力做到关心、交心、知心、

热心、耐心、树立其信心, 即“六心俱到, 铁石皆融”。只有这样才能消除大学生的心理紧张, 敞开心扉, 使内心得到释放, 他们的心理才会逐渐走向正常。从调查结果来看, 教育工作者还应重视和关注大学生中的男生抑郁患者, 做好他们的转化工作, 避免极端抑郁者的出现。

5.4 培养大学生的自我调养能力

教育工作者要经常教育大学生提高自身素质, 锻炼他们从多角度认识和对事物, 增强自信心, 消除自卑情绪, 不断提高自我调养能力, 使之保持充满阳光和欢乐的良好心态。

5.5 加强情商教育和心理咨询工作

经常开展情商教育, 并设立心理咨询机构, 使大学生的情绪、情感及时得到矫正和释放, 身心健康发展。

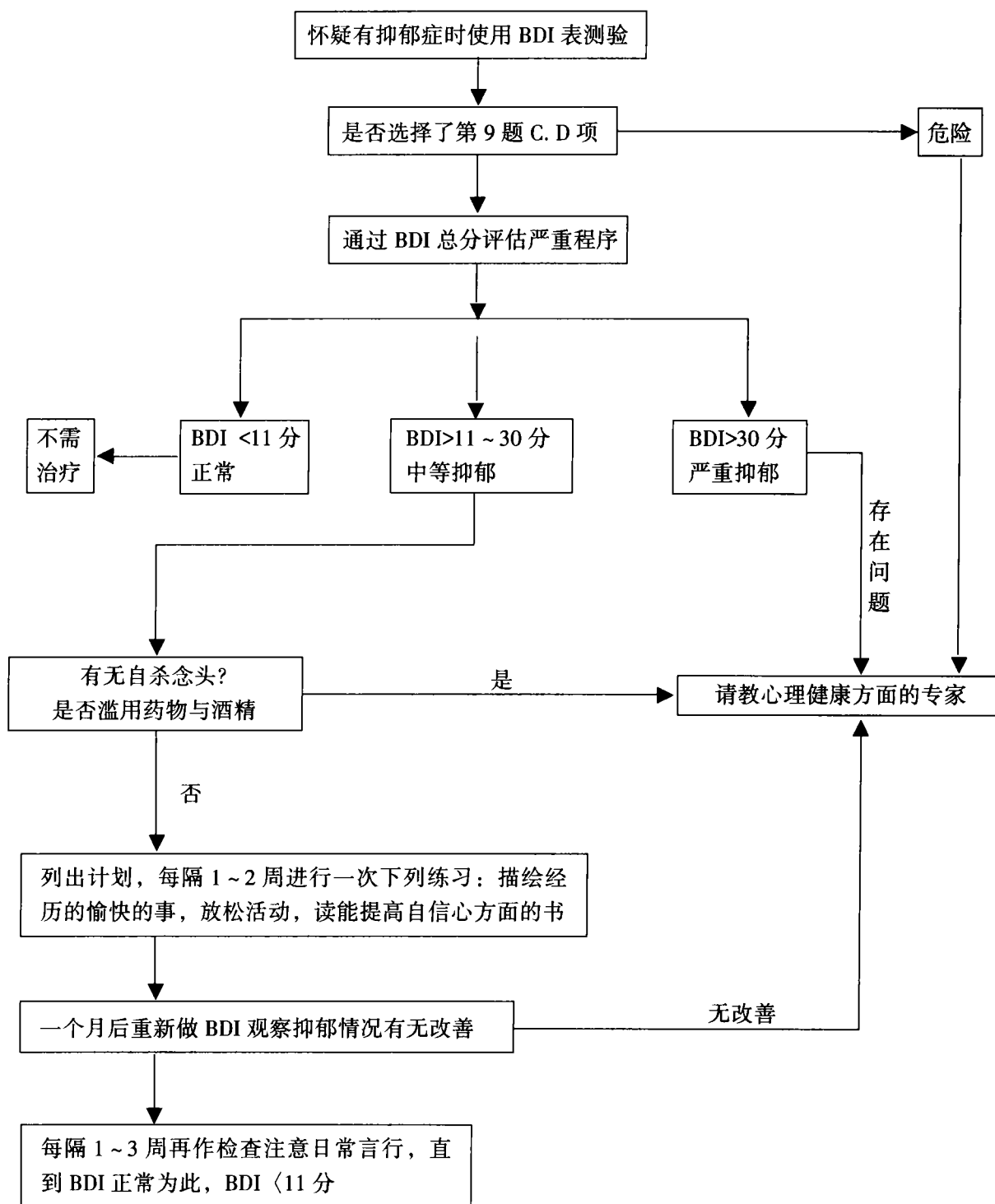


图 3

注释及参考文献：

- [1] 丁茂生. 管理心理学. 中国科学技术大学出版社, 1997.
- [2] 苏东水. 管理心理学. 复旦大学出版社, 1998.
- [3] 李强. 管理心理学. 北京工业大学出版社, 2002.

Exploration and Discussion of College Students' Suppressive Emotions

ZHANG Wei, QI Feng-lian, JIA Lin-rong, CHEN Xin

(Xichang College, Xichang, Sichuan 615013)

Abstract: Suppression is a way to show one's emotion. With the development of the market economy and higher education, and the increase of the competitive pressure, the suppressive emotion of college students becomes more and more obvious. Some researches have shown that it is important for educators to recognize and correct college students' emotions.

Key words: College Students; Suppression; Education.

(责任编辑:周锦鹤)

—————
(上接 72 页)

Existing Problems and Countermeasures of the Teacher – Student Relationship of Present Basic Education

YANG Rui-Xun

(Education Department of Xichang College, Xichang, Sichuan 615022)

Abstract: Nowadays, there exist some problems in the basic education, such as conflicts in the relationship between students and teachers, coldness and indifference, practical use and utilitarianism, etc. Therefore, it is urgently necessary to take some effective countermeasures to reform present evaluation system, improve teachers' personal glammers, pay more attention to and respect students, set some good examples for them and solve these problems honestly in teaching methods in order to create a good environment for overall promotion of quality – oriented education and development of students' abilities in an all – round way.

Key words: Basic Education; Teacher – student Relationship; Problems; Countermeasures

(责任编辑:周锦鹤)