

# 心理应激对大学生人际交往的影响与对策

林杭, 杨德省

[关键词] 应激, 心理学; 人际关系

近几年大学的校园里, 因心理应激而引起大学生人际交往障碍的案例层出不穷, 并呈上升的<sup>[1]</sup>趋势。因此, 进行大学生应激问题的研究是与大学生心理健康相关联的, 这不仅有助于改变当前大学生人际交往的不良现状, 也有利于提高大学生的社会发展适应性, 使之在学习、生活的环境中能保持良好的心理健康状态。

## 1 心理应激的内涵及大学生心理应激的特殊性

心理应激(Psychological stress), 是指个体觉察或认识到自己正面对着至关重要的环境要求时, 所产生的一种通过各式各样心理和生理反应而表现出来的身心紧张状态。它是人情绪、情感的一种状态。通常状况下, 心理应激是由个体生理和心理共同起作用的结果。心理应激分 4 类: 躯体性应激、社会性应激、文化性应激和心理性应激。而根据教育实践分析和研究, 造成大学生心理应激的原因主要是社会性应激与心理性应激。然而, 大学生的心理健康是尤为重要的<sup>[2, 3]</sup>, 健康的心理是大学生接受思想政治教育以及科学文化知识的前提, 是大学期间正常学习、交往、生活、发展的基本保证。而且, 他们所要承担的和将要承担的学习任务和社会责任较为繁重和复杂, 较为困难和艰苦。同时, 社会对大学生的期待也更为殷切, 要求更为全面和严格。如果大学生心理应激强度过大, 持续时间过长, 过于频繁的出现, 则会产生一系列的不良反应, 如紧张、焦虑、愤怒、恐惧、害怕以及回避等, 甚至会严重损害身心健康, 阻碍学生的成长与成才。因此, 培养和塑造跨世纪的优秀大学生, 必须要优化学生的心理素质, 尽量避免心理应激, 这不仅是高等教育的历史使命, 也是全社会的重要任务。

## 2 心理应激对大学生人际交往的影响

心理应激对大学生的人际交往产生消极的负面

影响, 严重的将导致人际交往障碍, 乃至人格障碍。人际交往障碍或人格障碍一旦形成, 当个体再次遇到外界的刺激, 便极易处于心理应激状态, 产生一系列认知、情绪、行为及人格等身心方面的强烈反应。因此, 这二者是相互影响、相互制约的因果关系<sup>[4]</sup>。

2.1 改变对事物和自身的认知评价, 失去理智的思维 大学生各种认知能力均已达到成熟水平, 尤其在思维方面, 抽象思维能力已占主导。同时思维的独立性与批判性更加的强烈, 且出现了纵横研究的“T”型思维和自觉变化跳跃的“波浪型”思维。但他们的辩证思维能力尚不成熟, 对于一些复杂的社会现象往往出现主观、片面、固执、过于偏激等现象。由此, 当事与愿违, 某种需要得不到满足, 或自己的权益受到干扰妨碍时, 心理应激便自然而然。它的程度可以是不满、生气、激怒和暴怒。一般来说, 容易引起心理应激的人常常有许多错误的认识, 认为当处于心理应激状态时可以威慑别人, 可以推卸责任, 可以挽回面子, 可以抵挡责难, 可以逃避努力, 可以满足愿望等。比如当愤怒时, 人体会调动所有的能量储备, 迸发出比平时大得多的生理和心理力量, 并以语言或侵犯性的行为宣泄出来。这在面对野兽、面对敌人时有积极意义, 而在日常人际交往中, 只会伤人感情, 破坏融洽的气氛。许多人在愤怒时, 往往失去理智, 说话失去控制, 火药味十足。事实证明, 易怒者往往适得其反, 得到的不是尊重、威信和愿望的满足, 而是他人的不满、厌恶, 人际之间更大的冲突, 自己心境的更加不宁。生活中不如意的事情时有发生, 如果不调整好自己的认知, 肆意放纵自己的怒火, 就会伤人害己, 使同学关系蒙上阴影。

2.2 引起波动的情绪、情感体验, 失去冷静和从容的应对 现实生活中, 每个人都难免会遇到一些重大的丧失, 面临较大的精神压力和挫折情境, 容易产生心理应激, 常常会伴随着悲伤的情绪体验。大学生的情绪具有较大的波动性和情境性, 有时会显得特别明显, 难以自控, 其情绪的外显性与内隐性在矛盾中并存, 在冲突中发展, 因此常常会给大学生带来不适应的局面, 特别是在人际交往方面, 情绪体验深刻, 烦恼很多<sup>[5]</sup>。如果这种负性情绪反应过分强烈, 或持续时间过久, 就会影响与他人的正常交往。比如, 当人们处于悲伤的情绪状态时, 往往失去交往的兴趣, 不愿主动与人交往, 甚至有意回避他人, 有时

[作者单位] 温州大学医务室(浙江 温州 325035)

[作者简介] 林杭(1975-), 女, 浙江平阳人, 主治医师, 本科学历, 主要研究方向为临床医学和心理健康教育辅导。

[收稿日期] 2009-12-15

还会表现出易激惹的反应,容易与他人发生冲突。即使与人交往,也常显得萎靡不振,缺少活力,别人的欢乐往往会引发他们更大的痛苦和嫉妒。如此一来,自己的情绪只能更加恶化,与别人的正常交往就会失去冷静、从容的应对。

### 2.3 阻碍意志行为的发展,失去交往的活力与机会

当今社会被认为是“信息社会”,同时也是“交际社会”,社会的现代化程度越来越高,社会的现代化导致了激烈的竞争。这就使得当前大学生人际交往的范围越来越广,对象越来越广泛,应对的事件越来越复杂。激烈的竞争需要有周密的合作,然而,在现实生活的人际交往与合作中,往往不是一帆风顺的,经常会遇到这样或那样的问题。当与人交往中遇到不如意的时候,有些人能够泰然处之,有的人则不能冷静处理,表现的不安、担心、害怕及恐惧等现象,举步不前,影响了与他人更加深入地交往。久而久之,便会产生社交恐惧症。恐惧会给人带来一系列不良的心理反应,使人失去言谈举止的原则,对人作假,贬低别人,提高自己,阿谀奉承,说假话。更严重的是社交恐惧还会使人表现的退缩、被动、羞怯、局促,使人们失去在交往中充实和完善自我的机会,减少了人际交往的范围,加大了人与人之间的心理距离。

## 3 应对心理应激的策略

长期的心理应激状态,不仅影响大学生正常的人际交往,也将影响到学生的成长和发展。作为教育工作者,有责任去寻找解决这些重要问题的途径。

3.1 指导学生正确认识应激源,端正合理的社会认知 应激源之所以使个体产生心理应激状态,并不完全是应激源本身的原因。这是因为相同的因素能对某些个体产生作用,激发应激的状态,而对于另一些个体却没能产生应激的反应。心理学研究表明:个体之所以产生心理应激反应,有两个原因:一是应激源的出现,二是个体认为自己无法面对或无力应对应激源带来的危害。从这个角度讲,个体对应激因素的认知,以及对自己能力的认知(尤其是对自己应付应激因素能力的判断),会直接影响个体的应激反应。因此,在心理咨询或一般的心理健康教育中,应指导大学生在人际交往中,面对各种应激因素进行充分的解析,使其对应激源有充分的了解,端正合理的社会认知。

3.2 积极开展心理咨询与辅导,增强学生应对社交自信心及能力的培养 研究表明,对外界刺激应对能力强者,一般可较少受理应激的消极影响,而且增强应对能力,也是对应激的根本性措施<sup>[6]</sup>。因为个体总是生活在一定的社会环境之中,必定会遇到各种各样的矛盾、冲突和压力,有些方式方法只是解

决了当时出现的问题,并不能解决长远的根本问题。而提高学生的应对社交能力后,则无论何时出现何种刺激,无论刺激程度大小,学生都可以承受和应对,并且可以更好地学习和发展。因此,对学生进行恰当的心理辅导,提高学生的心理素质,增强学生自信心及社交的能力,才是防止应激反应侵害的根本途径。在学校心理健康教育中,我们可以根据实际情况,针对特殊群体,如贫困生、多次考试失败者、个性内向者以及新生等,进行有针对性的心理辅导训练。通过心理辅导,让学生充分认识自己的人际交往的潜能和能力,增强自信心和自豪感。同时,也可以增强学生解决问题处理问题的能力,提高适应性。这样,当遇到刺激时,便能有效地应对和处理。

3.3 充分利用心理应激“预警”,引导大学生科学运用“心理自卫防御方法” 人总是生存于一定的社会环境之中,同时也会形成自己的心理环境。当然,一个人赖以生存的心理环境或社会环境,既可能是心理应激的来源,又可为他摆脱心理应激的影响提供支持。当个体因强烈的心理应激而陷入困境时,如果有“预警”,则能够顺利地帮助他稳定情绪,从容面对应激源,并找到解决的策略。其中“心理自卫防御方法”是心理应激“预警”的有效途径<sup>[7]</sup>。

心理自卫防御方法,是个体在遇到矛盾、冲突、困境时自觉不自觉地采用的一种自我心理调节方法。主要通过自我安慰、或转换一个角度看问题的方式,巧妙地把自己与现实相矛盾的关系转换为相适应的关系,以缓解紧张情绪,减轻内心的不安和痛苦,求得心理平衡。人际交往中常见的现象如文饰心理、补偿心理、迁怒心理等都是一心理自卫防御方式。它既有积极的意义,能使人暂时忘却痛苦与不安,产生奋发向上的精神;也有消极的意义,它使人力求逃避现实而陷入更深的困境中。心理学研究表明,对心理应激采取回避方式的人心理状况较好。心理自卫防御方式本质上属于一种回避方式,但注意合理运用。

3.4 建立、完善大学生心理应激的支持系统,努力营造适合于大学生人际交往的社会环境 心理学研究表明,在类似生活事件的侵袭下,性格内向的人比性格外向的人更容易产生人际交往障碍。其原因之一是性格内向者不容易及时得到和利用社会支持,这从侧面反映出社会支持的重要性。基于这样的原因,我们可以在学校内部和各级学生工作队伍中,建立支持系统,及时了解学生遭遇的一些社会交往问题的事件,对这些事件可能对学生造成的压力程度进行有效的评估,并根据具体情况,作出是否对学生心理干预的决定。当学生遭受巨大压力和困难时,能够及时地给予帮助和支持,使学生避免遭受过

度因心理应激所带来的身心伤害。

当然,心理应激支持系统本身也是一把双刃剑,因为系统本身也可能是一个应激源。当处于心理应激状态的学生以积极的心态接受帮助与支持时,则能发挥其应有的功效;而一些敏感多疑、过度自我防御的学生,则应谨慎行事,否则支持系统就成了消极的应激因素。因此,在操作支持系统时,应针对不同学生采用不同的支持措施,发挥系统的积极功效,以切实有效地帮助学生。同时,家庭、学校和社会要通力配合,逐步加强心理健康教育队伍的建设,建立一支专兼职结合的师资队伍,充分发挥所有任课教师的作用,帮助学生提高人际交往的心理承受能力,能全面、正确地评价自己,挖掘自身潜能,面对应激心理,找到有效的应对方式,使自身得到发展。

大学生心理应激问题涉及范围比较广,它对于培养大学生建立良好的人际关系与健康人格都具有重大意义,值得我们高度重视。但是,目前对心理应激与人际交往的研究多为思证、描述性的,缺乏调查及思辩的探索,同时,对容易产生心理应激大学生的各项因素缺乏标准化、系统的研究,指标的信度和效

度问题缺少研究资料。今后应在这些方面加大研究的力度,对大学生心理应激与人际交往以及二者的关系制定出准确的监控和评价方法,并进一步合理地确定和控制心理应激源。只有这样,才能使我们的工作 在保持和促进大学生心理健康方面更具有实际的意义。

#### [参考文献]

- [1] 李磊. 大学生应激的社会心理分析与应对方式[J]. 甘肃社会科学, 2002, (3): 46-48.
- [2] 刘学敬, 李希亮. 军校研究生自我和谐与心理健康和应对方式关系研究[J]. 中国校医, 2009, 23(1): 21-22.
- [3] 魏春娟. 某校女大学生心理健康状况调查[J]. 中国校医, 2009, 23(1): 30.
- [4] 汤晓玲. 大学生心理应激问题的分析及应对方式[J]. 吉林粮食高等专科学校学报, 2003, 18(3): 41-44.
- [5] 鲁峰. 当代大学生人际交往特点分析[J]. 淮北煤炭师范学院学报, 1997, (4): 61-63.
- [6] 贺淑曼, 聂振伟, 金树湘, 等. 人际交往与人才发展[M]. 北京: 世界图书出版公司, 1999. 135-143.
- [7] 樊富珉. 大学生心理健康与发展[M]. 北京: 清华大学出版社, 1999. 272-288.

[编辑] 褚庆萍

[文章编号] 1001-7062(2010)03-0239-01 [中图分类号] R 873.05 [文献标识码] B

[临床医学]

# 利多卡因封闭治疗下肢肌肉撕裂伤 30 例疗效观察

陈健

[关键词] 肌; 下肢; 撕裂伤; 利多卡因

大学生(尤其是体育专业的大学生)在体育训练和比赛中经常出现下肢肌肉撕裂伤,常规治疗为口服活血化瘀药物并配以外用药物,但有部分患者因肌膜损伤致肌肉外突,使外伤肌肉肿胀加剧,药物治疗效果不佳,恢复缓慢,病程延长。对此笔者采用利多卡因局部封闭治疗,取得了较为满意的疗效。

## 1 对象和方法

1.1 对象 收集本院 1999 年 3 月~2009 年 5 月病例 30 例,其中男 29 例,女 1 例;均为股部肌肉撕裂伤;左侧 11 例,右侧 19 例;均有不同程度的瘀血。受伤 1 周后均存在受伤肌肉肿胀、僵硬。

1.2 方法 0.5%利多卡因 20 mL 定点作扇形封闭注射,受伤肌肉上下端各 1 点,两侧各 1~2 点。单次注射。封闭注射后注意休息,避免剧烈活动。

## 2 结果

注射后肌肉僵硬缓解,跟踪观察未再出现肌肉僵硬情况,局部肿胀消退明显,病程缩短,有效率 100%。

## 3 讨论

肌肉撕裂伤在肌肉内出血、肌肉肿胀、肌膜破裂的情况下,可使肌肉突破破裂的肌膜而外突,加重了局部肌肉血运的不畅,导致代谢产物瘀积,致使肌肉肿胀加重,产生僵硬感。应用利多卡因封闭治疗,利用其麻醉作用,在一定时间内使受伤肌肉充分放松,外突肌肉得以回复正常位置,从而改善局部血液循环,使患处恢复正常血运,以利恢复和患处代谢产物随血运排出。

[作者单位] 曲阜师范大学医院(山东 曲阜 273165)

[作者简介] 陈健(1964-),山东曲阜人,外科副主任医师,临床医学学士,研究方向为软组织损伤的预防和治疗。

[收稿日期] 2009-07-24

[编辑] 亓安刚