

Research on the Improvement Path of Psychological Survival Space for College Students from the Perspective of Adaptive Autism

Wei Xu

School of Materials Science and Engineering, Linyi University, Linyi, Shandong, 276000, China

Abstract

Adaptive autism in college students, a psychological condition marked by self-isolation and environmental rejection, has led to selective avoidance tendencies and has become a prevalent challenge in higher education. This study analyzes the essence of psychological survival space through an in-depth examination of adaptive autism, proposes scientific solutions, explores influencing factors, establishes evaluation metrics, and develops four-pronged improvement strategies to fundamentally address this condition and guide students through overcoming their challenges.

Keywords

Adaptive autism; Psychological survival space; Evaluation system; Improvement pathways

适应性自闭视角下的大学生心理生存空间改善路径研究

徐伟

临沂大学材料科学与工程学院, 中国·山东临沂 276000

摘要

大学生适应性自闭是一种自我封闭, 排斥外部环境的心理问题, 导致学生形成自我选择性逃避的性格, 目前已成为高等学校教育面临的一个普遍性问题。本文从分析适应性自闭的问题深入剖析大学生心理生存空间的内涵, 进行科学的解答, 深入探讨大学生心理生存空间的影响因素, 建立评价指标体系, 从四方面拓展途经, 获得有效的改善策略, 从根本上改善大学生适应性自闭症, 引导学生走出困境。

关键词

适应性自闭; 心理生存空间; 指标体系; 改善路径

1 引言

大学生是我们祖国的未来, 肩负着民族复兴的重任, 也是科技未来的人才储备, 作为辅导员老师, 责任重大, 在肩负着智育的同时, 也肩负着德育, 为党育人, 为国育才的重任。当今社会是一个信息高度散发, 价值观高速转变的社会, 快速的发展势必造成一些人无法适应, 进入快速迷茫期, 大学生的心理健康频频告急, 出现了一个又一个的事件, 给高等学校的教学和管理带来新的挑战。心理问题不可怕, 可怕的是没有重视心理问题, 任其自由发展, 没有进行危机干预, 就会让学生一步一步滑向深渊, 因此研究大学生的心理生存空间具有迫切的教育意义和现实意义。

2 适应性自闭

2.1 适应性自闭的概念

大学生适应性自闭的出现, 在最近几年呈现频发的态势, 成为各高校心理健康教育的重要任务。

大学生的适应性自闭也称为选择性自闭, 前提这个学生是正常的思维意识, 只是伴随着大学入校以来, 因不能适应大学校园文化生活也逐渐形成适应性缺陷的心理疾病。很多大学新生入校之前没有任何交流、相处的问题, 但随着大学生涯的开始, 高中生活的隐性不能生活自理的问题就爆发出来, 导致学生自己无法顺利交友, 建立人际关系非常困难, 学习方法不得当, 导致成绩落差巨大, 与高中阶段名列前茅的成绩自豪感形成巨大反差, 种种原因使自身适应大学校园生活, 就会使得自己在同学中格格不入, 心情会持续低落, 逐渐开始排斥交友, 与人相处, 严重的会引起抑郁症、躁狂症等心理疾病。

【作者简介】徐伟(1983-), 男, 中国山东临沂人, 博士, 讲师, 从事大学生教育管理研究。

2.2 适应性自闭症的表现特征

适应性自闭的主要表征分为三个方面。

2.2.1 情绪表征

由于不能很快融入大学生生活,情绪出现波动,主要表现为心情压抑,自我感觉郁闷、对事情想不通,看不惯,遇到事情自己解决不了就会沮丧;心理上会经常对自己的前途感到悲观失望,自我忧郁常常盘踞在脑海中,出现精神不振;注意力无法集中,记忆力降低,思维迟缓;自尊心逐渐降低,自信心遭受打击,目光不能直视;

2.2.2 行为表征

行为表现为不愿意参加日常各种文化、体育活动;不善交流,不会与人交往,没有亲密朋友做伴;行为动作迟顿,不善言谈;懒惰,好吃,以吃作为宣泄,释放心情,身体发福;总是被动、依赖、退缩,不愿意与人主动交往;不愿意学习,课程作业不能积极完成,考试成绩非常差;会出现夸大自己的缺点和失误的表现,认为自己没有价值,并为此自责和自罪,时常伴有自残行为。

2.2.3 过激表征

一般表现为自我逃避,越来越胆小,任何事情都排斥,如果强迫他参与各种活动,就会出现哭闹、甚至发狂,尖叫;有时说话滔滔不绝,语无伦次;极度无聊,嗜睡;严重者会伴随自闭症的症状;自杀倾向逐步加深。

表 1 适应性自闭与自闭症的区别

	自闭症	适应性自闭
相同点	目光呆滞、感到孤单、行为懒惰	
	无精打采、心情差、学习不刻苦、成绩下降	
	反应迟钝、记忆消退、好吃、嗜睡、身体发福	
	不自信、自暴自弃、没有朋友、形单影只	
不同点	没有沟通意识,排斥	有意识的选择性
	抑郁、沉默寡言	有时爱说笑,有时沉默
	生活欲望低、自杀倾向高。	自我有强烈的生活欲望,自杀倾向低。

3 心理生存空间内涵

3.1 生存空间

人的生存和发展离不开与周围环境的接触,在人类生存的进程中,人地关系是不能割舍的,所谓的人地关系就是人类活动与地理环境的适应过程中产生依赖关系,^[1]人地关系是相互影响,相互作用的,这是人类繁衍、发展的基础。人的生存,需要从自然环境中获得食物、生物资源、水资源、矿石资源等等,以满足人们的居住、耕种、生活地域和发展空间。^[2]

德国的地理学家拉采尔认为国家是一种有生命的机体,要有能满足它生长和发展的生存空间,提出了生存空间这一词,具体指人类或其中某一群体能够控制、利用和管理的由物质和环境构成的地表空间范畴。^[3]封志明认为,一定时期内能够维持一定生活水准,一定质量的人口生存与发展的多维要素整体,它是人类群体对生态系统中生态的有效占据。

3.2 心理生存空间特性

心理空间是认识者对于某一领域中关于人、事物和事件的部分知识汇聚起来进行理解和管理的过程。西方认知语言学家 Fauconnier 认为,这是个体对于外界的一种意识,属于虚拟的。^[6]

心理生存空间,顾名思义就是有别于生存空间的,它是侧重于人的内心世界,是具有社会性、文化性的和目标性三大特征。

3.2.1 社会性

心理生存空间的社会性就是指其社会效能,是社会所提供的,人们在社会交流中,经济往来中形成的地位、职业、收入、生活状态等等,从而引起人们的心理活动,产生自豪感、成就感、失落感、穷困感等各种心理表达。

3.2.2 文化性

人的心理是随着文化程度的增加而愈加丰富。教育是主要的提升媒介,它让人们摆脱了“自然的”一种状态,形成了精神和意义,文化效能随之产生,产生了独特的人格,宣扬出了崇高价值,向着全面发展的时代迈进。

无论是社会主义国家还是资本主义国家,在社会的进行中出现民主时代、言论自由世界、普世价值等等,均是教育发展的促进,都显示了人类心理活动和渴望的文化性,文化赋予了人们心理活动的意义层级。

3.2.3 目标性

心理生存空间具有目标指向性,需要在经验的过程中产生效能的目标,也是心理活动暗示功能,它能够指导人们为了某种获得,内心深处产生刺激作用,起到精神支配运动的目的。

3.3 心理生存空间

通过心理生存空间的三大特性分析,如何给心理生存空间做一个定义成为学者的研究点,本文尝试的将心理生存空间定义为,是指人们在社会人际生活中,需要在他人心目中获得的存在感大小,从而决定自我被他人认识的程度高低,以确定自我心理适应度的范围空间。它包含自我成熟空间、情感认可空间、交友广度空间。

3.3.1 自我成熟空间

自我成熟空间顾名思义就是自己心态稳重,做事稳妥,不易受到外部环境的左右、惊吓、抑制等等,可以选取乐观向上指数、自信自强度和处理问题成熟度作为二级指标因子。

乐观向上指数,就是大学生自己心理正常化的表征。自我首先是充满希望的,积极地,健康的,向上的,自己认可自己的。自信自强度,表现在心理层面,自我感觉良好,做事有信心,没有困顿感,容易忘却不开心的事情;表现在行为方面,做事有积极性,不懒惰,充满自信。

3.3.2 情感认可空间

情感认可可以包括家庭层面和学校层面,可以选取家庭幸福指数、教师印象指数和宿舍融洽指数作为二级指标。

家庭层面,对于大学生首先是来自父母的认同,父母的关爱很重要。其次是自己和父母的沟通,如果自己始终觉

得是父母的宝贝，而父母始终疼爱自己，那么学生的情感就会得到丰富和启发，出现孤独感的状态会很低，有利于大学生的情感巩固。这些表现性指标就可以是自己和父母的电话沟通频率和回家探望的次数等等。

学校层面就涉及到教师的印象和宿舍的共存。在校期间，学生和老师的接触时最多的，也是最为频繁的，老师不光能教授知识，还能引导学生的价值观、人生观和世界观，老师是学生的良师益友，因此老师对于学生的表现比较熟悉，能够较为全面的认可某个学生。数据采集指标可以选取课堂互探讨论问题次数，课下实验指导频率，谈话交流次数等。

宿舍舍友的相处情况作为宿舍融洽的反映。这是大学生课余生活重要的组成部分，一起玩游戏，一起参与活动，社会实践等等，良好的宿舍环境能够让学生的心理趋同，形成乐观、积极、向上的健康心态，三级指标就可以选取舍友之间每月纠纷的次数，作为客观衡量。

3.3.3 交友广度空间

主要指朋友圈现象，学生的校园生活是不能孤独存在的，需要学生之间的相互交往、相处、合作。交友广度空间可以理解成，学生社交的面，人缘以及人脉，综合反应一名学生的交际能力，也是衡量心理疾病的一个方面。交友广度空间可以分为社交指数、人缘指数和活跃指数三个二级指标。社交指数就是学生摆脱个人孤独，摆脱自闭的反映指数，可以以学生自己结交朋友的多少作为衡量依据；人缘指数是周边的人对你喜爱的程度，认可你的程度，反映了学生自身在说话、处理问题和待人接物方面的优秀程度，人缘指数越高越能反映自己受喜欢的程度高低，可以选用班级人缘评价打分值进行衡量；活跃指数是反映一个学生在校园里参与活动的的能力，活跃指数越高反映了学生参与活动越多，融入校园文化生活的能力越强，包括各种比赛、运动会、表演节目等等，在班级中表现为担任班委成员，参与学生会、参加学校各种社团等，这里可以选用每学期参与各种活动的次数作为衡量打分指标。

4 评价指标体系构建

在评价指标的确定选择上，笔者采用德尔菲法进行，选取了以思政老师、专职辅导员、学业教师、班主任、心理学教师和主要学生干部组成了专家10人小组，通过调查问卷对初级指标进行筛选、归类和排序，经过多轮的收集反馈，针对心理生存空间的自我成熟空间、情感认可空间和交友广度空间确立设立为一级指标，根据这三个一级指标进行解释衡量，集中讨论分析，筛选设定第二第三级指标。最终确立了二级指标9个，三级指标9个，建立了一个合理的心理生存空间评价指标体系，如表2。

通过调查问卷的方式，获得原始数据，并进行测算。借助李克特量表设计调查问卷，进行问卷调查，并利用加权算数平均值的演算方法，进行数据处理和演算，获得数值，以演算获得的数值作为衡量大学生心理生存空间大小的值。

表2 心理生存空间评价指标体系

一级指标	二级指标	三级指标
自我成熟空间	乐观向上指数	每月自杀倾向次数
	自信自强度	每周化妆打扮自己的次数
	处理问题成熟度	违规违纪次数
情感认可空间	家庭幸福指数	每周打电话的次数
	教师印象指数	每月和老师交流次数
	宿舍融洽指数	每月纠纷次数
交友广度空间	社交指数	朋友多少人数
	人缘指数	班级人缘评价
	活跃指数	每学期各种活动参与次数

5 改善路径

5.1 强化辅导员的地位与担当

辅导员是大学生生涯中最亲密的老师，有着不可替代的作用，这就要求新时代的大学专职辅导员具备“用心，将学生装在心里，尽责，将责任扛在肩上”。做好“五员”兼备，即做一名指导员、后勤员、心理员、规划员和调解员，环环相扣、面面俱到。

5.2 开展兴趣教育

结合高校具有的专业优势，采取线上线下融合，开展一些影视、音乐、舞蹈、辩论、手工创意、技能等等多方面的兴趣课堂，最大限度的满足不同需求的大学生选择，让他们课余时间有去处，心情释放有平台，充分缓解学业压力，促进心理健康。

5.3 家校教育一体化

大学生的教育不是单一的教育，需要家庭和学校共同承担，二者是相辅相成的。父母是孩子最好的老师，直接关系到孩子的三观教育和品行教育。学校是孩子专业知识、技能和素质提升的舞台，教师起到了引导作用和示范作用，只有二者合一，才能培育出国家需要的、有用的人才。

5.4 发挥大学生第二课堂与社团教育的作用

充分利用学校的优质资源，开设大学生第二课堂，扩大社团教育，通过调查问卷获取大学生的内心要求，最大限度的满足大学生的课余文化。通过拓展社交圈，可以让大学生们积累人脉，结识不同专业、不同背景的朋友，能打破信息茧房，为他们的世界打开一扇新大门。

参考文献

- [1] 金凤君.论地域生存空间的认知与构建[J].地理研究,2013,32(07):1356-1363.
- [2] 邵笛.人类极限生存空间的拓展机制与策略研究[D].天津大学,2014.
- [3] 封志明.人类生存空间的框架模型及拓展途径[J].战略与管理,1993,(00):83-86.
- [4] 刘文庆,蒋小润.空间技术-拓展人类的生存空间[J].试题研究,2003,(Z1):66-72.
- [5] 邵笛,吴德雯,胡一可.人类生存空间拓展机制与拓展策略研究[J].建筑与文化,2014,(12):73-75.
- [6] 刘超.城市地下空间设计与利用[J].科技资讯,2007,(29):71-72.