

关于大学生恋爱观的案例浅析

卢 玲

(黄冈职业技术学院机电学院, 湖北 黄冈 438000)

【摘 要】本文讲述一位大学生在平时与女生的交往时, 错把友情当爱情, 从而导致出现心理情况, 影响正常的生活习惯, 给女生造成舆论压力。本文通过深入探讨了求助者心理问题发生发展形成的原因, 认知方式、个性特点等相关因素, 探索学生对其认知方式的影响, 帮助学生解决情绪和行为上的问题, 引导学生树立正确的恋爱观。

【关键词】大学生 心理问题 恋爱观

跟同专业的男生在一起上选修课小军在一次玩笑的时候认识活泼大方的小武。在她眼中的来自农村的小军相貌平平, 缺少阳刚之气。小军有过几次和一些朋友叫小武吃饭的经历, 喜欢热闹的小武觉得长相平平又不怎么会说话, 看作是普通不过的朋友。自从与小武相识后, 多次向小武表白, 但一直未博得她的芳心。小军开始出现失眠, 入睡困难等症状。很喜欢小武不愿意放手的他, 用各种方式表达对她的感情, 小军几乎失去了自我, 然而这些举动反而对她造成了一定的舆论压力。

据笔者了解, 小军长相一般, 身材有些瘦小, 在与他的多次交流中发现, 他讲话滔滔不决, 速度快, 手手动作多, 生怕遗漏任何信息。

倾诉欲望强烈, 很难打断他的谈话, 有些坐立不安和焦虑, 语言表达有些混乱。

没有树立正确的爱情观, 对于自己的不足之处没有正确的认识。

在一味的强求中希望通过自己的努力得到一定的回报, 不切实际。

1 耐心倾听

每当提及到这个女生的时候, 他都会很激动, 甚至有时候还会哭诉, 该生的心中有一个严重的心结, 那就是她对这个女孩子非常好, 几乎把自己所有的感情都奉献给了她, 而她根本不顾及他的感受, 根本不能了解到他爱她的心情, 他觉她有罪, 同时, 小军认为付出很多, 就应该得到回报。

2 对于心结进行有效的沟通

首先, 跟他沟通的是让他认识到一点爱情虽然是美好的, 但是爱情都会有伤害; 爱情不会是永恒, 它一样也会有变化。也许当爱情中出现波折和伤害时我们会感到暗无天日, 但是我们应该明白爱情是双向选择的问题是人人天生的本性。

天涯何处无芳草, 你何必一直在她身上不停的受到伤害, 你可以选择别人, 这也是你的自由, 只有你耐心等待学会放弃和舍得, 相信属于你的真爱一定会出现。

你盲目的去爱一个不爱自己的人是一种大错, 越早中止伤害的越轻, 这是一件好事, 应该学会自我解脱。台湾作家李敖曾在谈到过程和结果时有一段精辟的论述: “人的追求, 真正的意义是在追求的过程里, 而不是在追求的结果里, 人跟快乐真正打成一片是在过程中, 过程一完, 一到结果, 不管结果是得到还是得不到, 不管是成或败, 都很快地告一段落。恋爱就是过程, 失恋或结婚是结果。”

换个角度想一下, 实际上, 这些痛苦折磨和伤害同样会给我们带来好处。正是这些期望的破灭、问题的暴露心灵受到了伤害, 才让我们充分体会到爱情的多个方面的滋味, 让我们从中获取教训总结经验, 学会在现实中重新认识自己。

3 摆脱认知偏差, 走出盲目阴影

通过交注, 笔者让小军了解到, 自己在爱情方面存在的认知偏差, 只要找到问题的关键点才能合理的提出解决办法。只要通过不断的疏导与交流才能让他的心理得到平衡, 再进行适

当的团体辅导, 让他感觉到同学的关心, 和谐的班级, 良好的校园环境, 甚至是家里人的理解, 相信他一定能走出阴影。

该生与老师之间关系良好, 能够且愿意主动向老师进行求解, 并在生活中学会做一个勇敢面对现实, 当然也能积极参与到各项活动中来, 不论水平怎么样, 态度决定成败。与同学的交往中学会了用多角度观察事务。

人际交往中男女的交流使大家清楚的看到了彼此之间的关系, 对方对于生活的态度, 以及在对方心中的位置, 世界观人生观等。工作和学习上的男女搭配能有效提高工作效率和工作积极性。现实生活中我们看到了越来越多的男闺蜜, 成为许多女生的追捧, 这一点, 足于可以说明男女之间有真正的友谊。当然, 当友谊发展成为爱情的时候, 也许只是时间和时机的问题。我觉得大学生想要树立正确的恋爱观需从以下几个方面着手:

4 大学生谈恋爱要树立道德意识

大学生谈恋爱时, 彼此之间要树立尊重意识, 要维护人格的完整, 尊重他人的选择, 学会培养爱的能力, 注重在公共场合行为文明, 培养共守情感, 同时爱情也要服务学业, 良好的恋爱是建立在学业事业成功基础之上, 而且两人的恋爱关系不能局限于两人世界, 而忽视同学关系师生关系脱离群体。当自己的追求不被对方接受时, 也不能采取纠缠不休、打击报复的极端手段, 应当尊重他人的选择权利, 一个不尊重他人的人是不能要求别人尊重你的。

5 学会尊重异性, 学会与异性沟通

不少人在爱上恋人之后, 并不了解异性, 对异性的心理变化知之甚少, 一旦追求自己梦中的情人并开始深入接触时, 却发现对方的言行是那么不可理解。因此, 爱情来临前应该多增进对异性的了解, 了解异性的行为和思维方式, 尊重她与自己不同, 并尝试着理解对方, 能和对方做朋友, 才能和他做恋人。沟通表达永远是双方互相明白心意的最佳途径, 哪怕是吵架, 也是也是一种沟通的方式, 只不过是激不伤人, 可以表达自己的感受, 以及对对方的期待。

6 学生理性认识友情和爱情

在校大学生对爱情应持谨慎态度, 避免在爱情问题上把握和处理失当。对于一个人的了解, 认识不能太冲动, 不能说大家都说他好我就喜欢他, 也不能觉得大家做朋友时间长了相互了解就可以继续发展为爱情。爱情是带着充满活力的状态去抓住志同道合人的心, 基于共同生活理想, 在各自内心形成的对方最真挚的仰慕, 并渴望对方成为自己终身伴侣的最为强烈的两性感情, 而友谊关系恰恰是承担道德义务表达对他人的友爱, 爱情要表达的是性爱 and 情爱。

7 要正确对待失恋问题

失恋不失德, 失恋不失命, 失恋不失志, 要理智找出原因, 不断完善自我, 增强自信心, 积极放松, 调适心态, 平衡心理, 在学会在流动的在生活中寻找幸福。

参考文献:

- [1] 黄希庭. 当代大学生心理特点与教育 [M]. 上海: 上海教育出版社, 2010.
- [2] 苏玉娜, 王会林. 大学生恋爱问题应对措施探析 [J]. 科技信息, 2010.
- [3] 韦淑梅. 大学生恋爱问题的理性思考 [J]. 河池学院学报, 2005.
- [4] 方敏. 大学生的婚恋家庭观 [R]. 青年研究, 2006.
- [5] 冼德庆. 当代大学生婚恋观的特点及引导对策 [J]. 北京教育 (德育), 2010.