

积极心理学视角下改善大学生反刍思维与社交焦虑心理研究

周爱静

天津交通职业学院, 中国·天津 300110

摘要:近年来,中国学者对大学生心理的研究日益增多,主要集中在心理健康状况调查、心理问题成因分析、干预措施效果评估等方面,并探索了有效的心理干预和辅导策略。同时,中国高校也逐渐建立起较为完善的心理健康教育体系,为学生提供心理咨询、心理辅导等服务。本研究从当前大学生反刍思维与社交焦虑心理的内涵出发,研究利用其改善大学生反刍思维与社交焦虑心理的机制及路径,以更好地揭示大学生心理发展的规律与特点,同时为高校心理健康教育提供理论依据和实践指导。

关键词:积极心理学;反刍思维;社交焦虑;心理研究

Research on Improving College Students' Ruminative Thinking and Social Anxiety Psychology from the Perspective of Positive Psychology

Aijing Zhou

Tianjin Transportation Technical College, Tianjin, 300110, China

Abstract: In recent years, Chinese scholars have increasingly conducted research on the psychology of college students, mainly focusing on investigating their mental health status, analyzing the causes of psychological problems, evaluating the effectiveness of intervention measures, and exploring effective psychological intervention and counseling strategies. At the same time, Chinese universities have gradually established a relatively complete mental health education system, providing students with psychological counseling, psychological counseling and other services. This study starts from the connotation of current college students' rumination thinking and social anxiety psychology, and explores the mechanism and path of using them to improve college students' rumination thinking and social anxiety psychology, in order to better reveal the laws and characteristics of college students' psychological development, and provide theoretical basis and practical guidance for college students' mental health education.

Keywords: positive psychology; rumination thinking; social anxiety; psychological research

0 前言

大学生处于青年中期,是心理发展趋于成熟但又未完全成熟的关键时期。他们具备较高的逻辑思维能力和批判性思考能力,能够独立分析问题、做出判断并寻找解决方案^[1]。这一特点为他们的学习、研究和创新提供了有力支持。同时,大学生正处于情感发展的关键时期,他们的情感体验丰富而深刻。他们渴望建立亲密的人际关系、寻求情感支持和归属感。然而,独立思考也可能带来孤独感和不确定性,特别是在面对复杂问题和人生选择时。同时由于性格差异、价值观冲突等原因,大学生人际关系中的矛盾和冲突也时有发生。这些情感问题可能影响到大学生的心理健康和学业成绩,需要引起关注和重视。

1 大学生反刍思维与社交焦虑心理

1.1 反刍思维

反刍思维(Rumination)是一种过度地、反复地思考负

性事件及其含义、原因、后果的思维方式。与健康的应对机制不同,它倾向于加剧个体的负性情绪体验,如抑郁、焦虑和绝望感,并远远超出了正常反思的范畴。在快节奏的现代大学生活中,反刍思维作为一种心理状态,在大学生群体中尤为普遍。大学生在面临挫折或不如意时,几乎总是围绕着事件的负面方面,如失败、失去、痛苦等情绪以及“为什么”和“怎么办”的反复的抽象思考中^[2]。这种思考不仅无助于问题的解决,反而可能加剧内心的困扰。反刍思维占据了大脑的认知资源,很容易使得大学生难以集中注意力去思考和寻找解决问题的办法。他们可能会不断在脑海中回放事件细节,分析自己或他人的行为,会导致情绪恶化,如抑郁症状加剧,焦虑水平上升。

1.2 反刍思维形成的社交焦虑心理

在我们的实际生活中,大学生偶尔或有时会受到负性生活事件的影响,沉溺于消极情绪,难以自拔,易产生反刍思维。久而久之易封闭自己,疏离人际,久而久之易产生社

交焦虑,是指对自己的能力、外貌、言谈举止等方面持否定态度,在社交场合中害怕被嘲笑、拒绝或排斥。这种自卑感加剧了他们在社交中的不安和退缩。社交焦虑会诱发大学生个体的抑郁及孤独感,可导致其发展出更多的躯体变形障碍。

1.3 反刍思维与社交焦虑心理之间的关系

在大学这一重要的人生阶段,学生面临着学业、人际等多重压力,反刍思维和社交焦虑是影响他们心理健康的重要因素。一方面,当大学生在社交场合遭遇负面体验(如被拒绝、嘲笑)时,他们可能会陷入反刍思维,反复思考这些事件的原因、过程和自己的表现^[3]。这种过度关注不仅放大了负面事件的影响,还加剧了他们的社交焦虑感,使他们更加害怕未来的社交活动。同时,持续的社交焦虑也促使大学生在事后反复回顾和分析社交情境,试图找出自己表现不佳的原因。这种回顾往往伴随着自责和消极评价,进一步强化了反刍思维。因此,大学生反刍思维与社交焦虑心理之间存在着相互促进的关系,二者恶性循环,共同影响大学生的心理健康。另一方面,当大学生在社交场合遭遇尴尬或负面评价时,他们可能会陷入反刍思维,反复思考这些事件,从而放大了负面情绪的影响。大学生在社交焦虑时,也更容易受到这些认知偏差的影响,将个别事件视为普遍现象,或过分关注负面反馈而忽视积极信息,从而加深了社交焦虑的程度。因此可以说,大学生反刍思维与社交焦虑心理之间存在着密切的中介作用关系。反刍思维通过情绪放大、认知偏差以及影响自我认同和自尊等机制,加剧了社交焦虑的程度。

2 积极心理学在改善大学生反刍思维与社交焦虑心理中发挥的作用

积极心理学是一门新兴的心理学分支,包含积极的主观体验、积极的人格特质、积极的社会关系、积极的组织环境等,其倡导个体审视并调整自己的价值观和动机,以确保与个人的幸福和社会的福祉相一致。反刍思维被不少学者认为是一种病理性的思维方式,是抑郁症的一个易感因素。但在积极心理学运动影响下,一些研究者认为,部分反刍思维是积极的、有适应性的,能延长人的积极心理状态。例如,Feldman(2008)等提出了积极反刍思维,将其定义为个体因反复思索自身正面的品质、积极的情感体验和良好的生活环境而产生积极情绪状态的倾向。曾赢、张弛(2018)等的研究发现,积极反刍思维训练能有效降低大学生的焦虑、提高大学生的心理健康水平。本研究认为,积极心理学在改善大学生反刍思维与社交焦虑心理方面,发挥着提升自我认知与情绪管理、培养积极思维与信念、强化社交技能与人际交往、促进心理弹性与适应力等作用^[4]。

首先,积极心理学通过教育和引导,帮助大学生识别自己的反刍思维模式,也鼓励大学生进行自我反思和自我评价,了解自己的优势和不足,以及自己在社交场合中的真实

感受和需求。同时,积极心理学提供了一系列情绪调节技巧,如深呼吸、放松训练、正念冥想等,可以帮助大学生在焦虑情绪产生时迅速冷静下来,避免情绪的过度波动和失控的同时,鼓励大学生在日常生活中寻找和培养积极情绪,进而削弱反刍思维的消极影响,提高大学生的心理韧性。

其次,积极心理学强调通过成功体验和积极反馈来增强大学生的自我效能感,当大学生在社交场合或其他领域取得成功时,他们会更加相信自己的能力和价值,从而减少对失败的恐惧和焦虑。同时,积极心理学也鼓励大学生在面对困难和挑战时保持积极的心态和信念,相信问题总有解决的办法,未来充满希望。这种乐观心态有助于降低社交焦虑水平,提高心理健康水平和生活质量。

再次,积极心理学关注个体的内在状态,强调建立真诚、尊重的关系,鼓励大学生主动参与社交活动,通过诚实表达、关心他人等方式来增进彼此之间的信任,也通过培养共情能力,以更加敏感地察觉到他人的情绪变化,从而更加贴心地关心和支持他人,还帮助大学生学会从多角度思考问题,通过冲突处理训练,以更加成熟和理智地应对社交中的挑战,并更好地适应社交环境,建立健康、积极的社交关系^[5]。

最后,积极心理学强调培养乐观的心态,旨在通过教育和训练,帮助大学生在变化的环境中,能够及时调整自己的思维、情感和行为,能够在面对压力、逆境或挑战时保持或迅速恢复到正常的心理状态,减少消极情绪的困扰。同时,积极心理学提供社交技能的训练和指导,帮助大学生掌握有效的沟通技巧、人际交往策略等。这些技能使大学生在社交场合中保持情绪的稳定和积极,以减少社交焦虑的发生。

3 积极心理学视角下改善大学生反刍思维与社交焦虑心理的路径

3.1 创新教育形式,提升反刍思维认知,缓解社交焦虑心理

反刍思维作为一种过度关注负性事件及其影响的思维方式,不仅阻碍了学生的学习进步,还可能对其心理健康产生不利影响。因此创新教育形式,以提升学生的反刍思维认知,成为教育改革的重要方向。

学校一应通过讲座、课程或工作坊等形式,向大学生明确解释反刍思维的定义、特征,并通过具体案例的分享,帮助学生更直观地理解反刍思维,识别自己或他人身上可能存在的反刍思维模式,了解到反刍思维是如何形成并影响他们的情绪和行为的,教导学生识别和改变消极的思维模式,引导学生学会从多个角度审视问题,发现问题的积极面,从而减少对消极情绪的困扰;二应在教育过程中设立专门的反思环节,引导学生对所学内容、自身表现及情感体验进行深入的自我审视,以更清晰地认识到自己的思维模式和情绪反应,进而学会调整和优化,避免陷入反刍思维的困境;三应通过组织辩论、案例分析等活动,引导学生学会提问、质疑

和分析。每当反刍思维出现时,停下来问自己:“这是真的吗?”“有没有其他可能的解释^[6]?”让学生在面对复杂问题时能够多角度思考,形成自己的见解,并用更积极、现实的想法替换,而非盲目接受或陷入消极情绪的泥潭。

3.2 自我监测与评估,制定改进计划,减轻社交焦虑症状

在大学生反刍思维和社交焦虑研究的过程中,通过自我监测与评估,并制定有针对性的改进计划,能够帮助大学生深入理解社交焦虑的现状,还能有效减轻其症状,促进个人成长与幸福感。

学校教师一应教导学生使用积极、清晰的语言表达自己的想法和感受,鼓励学生通过日记录自己的想法,特别是那些重复的、消极的自我对话,并通过情绪日记,记录每天的情绪变化,包括时间、情境、具体情绪及可能的触发因素,使用简单的评分系统(如1~10分)来量化情绪的强度,时刻保持对自我思维的觉察,注意何时何地这些负面思维最容易出现;二应鼓励学生学会情境回顾,回忆并详细记录最近几次社交活动的具体情况,包括环境、人物、对话内容及自身感受,分析在这些情境中哪些因素容易引发反刍思维和焦虑情绪,理解不同社交情境下的个人反应模式并制定更具体的应对策略;三应引导学生使用积极心理学的评估工具,如优势识别量表、情绪智力量表等,对自己的优势和不足进行客观评价,以便深入地了解自己的内心世界,更清晰地认识到自己的反刍思维模式,从而制定更有针对性的改进计划,包括减少反刍思维的时间、增加积极活动的安排、学习新的应对技巧等^[7]。四应鼓励学生使用焦虑量表,如GAD-7(广泛性焦虑障碍筛查量表)进行自我评估,量化自身焦虑的严重程度。对于存在严重社交焦虑的学生,应鼓励学生通过写日记、绘画、运动等方式来表达和释放负面情绪,避免情绪的积压,还应建立完善的心理支持系统,包括心理咨询中心、心理热线、心理自助平台等,为学生提供及时、专业的心理支持和帮助,以帮助学生解决深层次的心理问题,降低其心理压力,减轻其社交焦虑症状。

3.3 丰富社交内容,重构情绪认知,减少社交焦虑情绪

社交活动是大学生日常生活不可或缺的一部分,而社交焦虑又很容易成为限制其个人社交参与和享受的关键因素。

为了有效减轻这种情绪负担,学校一应鼓励大学生拓展自己的兴趣领域,通过参与多样化的社交活动如兴趣小组、社团活动或线上社群,帮助他们扩大社交圈子,增加社交经验,结交志同道合的朋友,共同分享快乐和成功,同时引导学生逐渐适应和享受社交过程,能够根据具体情况调整自己的行为 and 策略,能够尊重他人的差异性和独特性,学会倾听和接纳不同的观点,学会感恩身边的人和事,培养感恩的心态,更加珍惜和感激自己所拥有的一切;二应通过情景

模拟、角色扮演等活动,让学生在实践中学习和掌握情绪管理的技巧,了解自己的情绪反应模式,认识到情绪是暂时的、可以变化的。学会接受自己的情绪,而不是逃避或压抑它们。对于引发社交焦虑的负面认知,如“我一定会出丑”“别人都在看我”等,进行理性的质疑和挑战。通过收集证据、分析事实,重构这些认知为更现实、更积极的版本,并通过深入探索自己在社交场合中的真实感受和需求,认识到自己在社交中的优势和不足,能通过积极心理学理论中实用的情绪调节技巧,学会用积极、理性的思维方式来重构自己的负面认知;三应营造积极向上、包容开放的校园文化氛围,鼓励学生相互尊重、相互支持,帮助学生形成积极的自我认同和归属感。当焦虑情绪产生时,应鼓励学生通过冥想APP或指导音频,学习并实践正念冥想,增强对当下的专注力,并通过自我肯定、积极自我暗示等方式,树立坚定的自我信念,相信自己的能力和价值,减少因自我怀疑而产生的焦虑和恐惧,以真诚的态度与他人交往;或帮助学生建立广泛的社会支持网络,包括家人、朋友、同学、老师等,鼓励学生分享自己的感受和困惑,让他们的理解和支持,激发他们的积极性和自信心,帮助其更好地应对社交焦虑情绪,享受更加健康、积极和充实的社交生活。

3.4 关注美好生活,培养积极反刍思维,调整社交焦虑情绪

社交焦虑情绪像一层无形的屏障,阻碍了大学生享受生活的美好。为了打破这一困境,学校需要引导大学生学会关注生活中的积极面,培养积极反刍思维,并有效调整社交焦虑情绪。

学校一应将心理健康教育纳入大学课程体系,通过课堂教学、专题讲座、心理健康月等活动,向学生普及心理健康知识,并能通过心理健康课程,引导学生关注生活中的积极事物和美好瞬间,如自然风光、家人朋友的关爱、自己的成就等,增强他们的心理健康意识和自我调适能力;二应提供社交技能培训课程或工作坊,让学生认识到冲突是人际关系中不可避免的一部分,关键在于如何有效地处理冲突,应通过专门的共情训练课程或活动,帮助学生学会换位思考,理解和感受他人的情感和需求,并教授学生非暴力沟通的技巧和方法,如清晰地表达自己的需求和感受、尊重他人的观点和需求等,帮助学生掌握有效的沟通技巧、冲突解决方法和人际关系建立策略;三应设计生活中团队合作项目主题,鼓励学生在日常生活中实践共情能力,如关注他人的情绪变化、提供适当的支持和帮助等,并适应社交环境的过程中寻求他人的支持和帮助,能够采用合作的方式解决冲突问题,同时也要学会自我肯定,认可自己的努力和成就,能在解决实际问题的过程中体验到知识的力量和价值,从而增强学习的动力和自信心,减少对失败和挫折的过度关注;四应结合学生需求,为学生设计生活中较为常见的逆境应对训练,如模拟面试失败、考试失利等情境,让学生在模拟中学习和

掌握应对逆境的技巧和方法。并可以通过分享同龄人或前辈的成功案例,让大学生看到通过努力可以实现的目标和可能取得的成就,鼓励学生勇敢面对这些目标中的挑战和逆境,视其为成长和锻炼的机会,并能从失败中汲取经验教训,不断提升自己的心理韧性水平,培养出坚韧不拔、勇往直前的品质^[8]。

参考文献:

- [1] 卫殿博,刘毅,焦江丽.反刍思维与社交焦虑在大学生自尊与攻击行为间的链式中介作用[J].中华行为医学与脑科学杂志,2024,33(6):549-553.
- [2] 程新颖,宋彩虹,李露.父母教养方式对大学生社交退缩的影响:反刍思维的中介作用[J].济宁医学院学报,2024,47(3):188-191.
- [3] 刘诗颖,饶颖.护理学专业学生反刍思维与社交焦虑的相关性研究[J].中国医药科学,2024,14(2):138-141.
- [4] 曹光海,刘娟,魏馨雨,等.网络社交依赖对大学生线上社交焦虑的影响:反刍思维与错失恐惧的链式中介作用[J].中国健康心理学杂志,2023,31(11):1696-1702.
- [5] 董晋美.高中生父母心理控制与社交焦虑的关系:反刍思维的中介作用及其干预研究[D].湖北:华中师范大学,2023.
- [6] 綦辉云.中职生被动性社交媒体的使用与抑郁的关系:错失恐惧与反刍思维的链式中介作用[D].南昌:江西中医药大学,2023.
- [7] 刘芷萱,黄岚,隋华杰,等.大学生反刍思维与线上社交焦虑的关系研究[J].科教导刊,2023(21):155-158.
- [8] 张琳琳.大学生反刍思维与社交焦虑的关系及干预研究[D].河北:河北师范大学,2021.

作者简介:周爱静(1981-),女,中国天津人,本科,讲师,从事心理学研究。

课题项目:天津市高等职业技术教育研究会课题:课题名称:《积极心理学视角下改善大学生反刍思维与社交焦虑心理研究》(项目编号:2024-H-080)。