

积极心理学视域下大学生精神内耗的缓解路径研究

李 湘

南京林业大学人文社会科学学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年4月23日; 录用日期: 2024年6月10日; 发布日期: 2024年6月20日

摘 要

近年来, 大学生所面临的“精神内耗”问题愈发凸显, 呈现出逐渐加剧的趋势。这一现象的产生, 反映了大学生们在应对现代生活挑战时的心理压力。文章首先分析了大学生精神内耗的现象及其成因, 揭示了其对个人发展和社会进步的潜在危害。并且基于积极心理学的理论框架, 提出了一系列缓解精神内耗的策略, 包括把握心理社会合法延缓期、积极实践“课题分离”、培养“习得性乐观”、发挥传统文化育人作用等。这些策略旨在帮助大学生建立积极的心态, 增强心理韧性, 有效应对学习和生活中的挑战。

关键词

积极心理学, 大学生, 精神内耗

Study on the Relieving Path of Mental Internal Friction in College Students from the Perspective of Positive Psychology

Xiang Li

School of Social Sciences, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Apr. 23rd, 2024; accepted: Jun. 10th, 2024; published: Jun. 20th, 2024

Abstract

In recent years, the problem of “mental internal friction” faced by college students has become increasingly prominent, showing a trend of gradual intensification. The phenomenon reflects the

psychological pressure on college students as they deal with the challenges of modern life. Firstly, this paper analyzes the phenomenon and causes of college students' mental internal friction, and reveals its potential harm to personal development and social progress. Based on the theoretical framework of positive psychology, a series of strategies to alleviate mental internal friction are proposed, including grasping the psycho-social legal delay period, actively practicing "subject separation", cultivating "learned optimism", and giving play to the role of traditional culture. These strategies are designed to help college students build a positive mindset, enhance mental toughness, and effectively cope with challenges in study and life.

Keywords

Positive Psychology, Undergraduate, Mental Internal Friction

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着“孔乙己文学”和“治愈我的精神内耗”的流行，精神内耗现象受到广泛关注，深刻揭示人们心理状态。其与“内卷”“躺平”等青年心态共同反映了当代青年的“非常态”与“矛盾性”心理。精神内耗也称心理内耗，指人在自我纠结中不断消耗心理能量。当能量不足时，人即处于严重的精神内耗状态。积极心理学倡导从个体固有的、潜在的、具有建设性的美德与善端为基石，致力于激发个体内在的积极能量，进而全面而深入地挖掘并发展其潜在能力。新时代大学生，肩负着社会主义现代化事业的建设重任，他们是这一伟大事业的未来建设者和接班人，更是推动事业发展的主力军。因此，科学而深入地理解新时代大学生精神内耗的现象，不仅有助于我们揭示其潜在危害，更能为积极寻找防范之道提供有力支撑，进而更有效地优化人才结构，为时代培育出更为出色的新一代青年人才。

2. 积极心理学与精神内耗概述

2.1. 积极心理学的内涵

积极心理学是 20 世纪 90 年代在美国兴起的一个新的心理学研究领域，马丁·塞利格曼(Martin E.P. Seligman)于 1998 年率先提出了积极心理学这个概念。2000 年 1 月，塞利格曼和西卡森特米哈伊共同发表了《积极心理学导论》，同一期《美国心理学家》杂志还出版了一个积极心理学专辑，2001 年 3 月，《美国心理学家》杂志开设了积极心理学研究专栏，进一步介绍了积极心理学的最新研究成果，这三个积极心理学专辑把积极心理学运动从美国带到了世界各地(雷丹, 2011)。2002 年，《积极心理学手册》的发表，系统总结了积极心理学的研究成果，宣告着积极心理学的形成。积极心理学的内涵主要包括以下三点：

2.1.1. 以积极的人性观为出发点

积极心理学以积极的人性观为出发点，用开放的、欣赏的来对待每个人(周崧, 石国兴, 2006)。它深入挖掘了个体内在的潜能与力量，着重强调了个体成长与发展的过程。同时，它也关注个体在遭遇生活挑战时，如何有效地发掘并利用自身资源，实现自我的超越。在积极心理学的理论体系中，每个人都被视为拥有独特优点和价值的独立个体，这些优点和价值应当得到充分的认可和尊重。

2.1.2. 重视心理疾病的预防

过往多数人存在一种错误的观点即等到心理问题发展到很严重的情况下才去医院治疗,积极心理学更加重视对心理疾病的预防(蒋苏芹,苗元江,2010)。预防心理疾病不能仅注目于问题与症状,还需聚焦个体的积极力量与资源。通过对积极的情绪、认知及行为的关注与培养,个体能更从容地应对生活中的压力与挑战,降低心理问题产生的风险。例如,培养积极的人际关系、提升自我效能感、塑造乐观的心态等,都有利于增强心理韧性。

2.1.3. 重视环境的作用

在积极心理学中,社会背景以及环境都会对个体的积极体验产生影响(张弘霞,2023)。环境是个体心理发展的重要影响因素,积极的环境能够促进个体的成长与发展,而消极的环境则可能抑制个体的潜能发挥。因此,积极心理学提倡构建积极的社会文化环境,包括支持性的家庭环境、和谐的校园环境以及充满正能量的社会环境等。在这些积极的环境中,个体能够更好地发挥自身的优势,实现自我价值,进而提升整体的幸福感与生活质量。

2.2. 精神内耗研究的理论依据

2.2.1. 认知失调理论

认知失调理论(Cognitive Dissonance)由社会心理学家费斯汀格提出,可以用来解释持有两个或两个以上相互矛盾观点的人的心理矛盾、不适的过程。当认知主体产生认知失调后,会导致心理上的紧张、焦虑和不愉快,这种不愉快进一步转化为减少失调以维持自身认知平衡的压力,失调程度是减少失调的压力大小的决定因素。这种失调状态不仅干扰了个体的思维清晰度和决策效率,还可能导致情绪上的困扰和能量的过度消耗,精神内耗正是在这种认知失调的背景下逐渐加剧的。

2.2.2. 社会比较理论

社会比较理论是美国社会心理学家利昂·费斯廷格(Leon Festinger)在1954年提出来的构思,是指个体在缺乏实际材料参照的情况下,利用他人作为比较的尺度,来进行自我评价。社会比较行为常常带来两种截然不同的心理效应:一方面,它可能激发个体的竞争欲望,促使其以赶超他人为目标,在积极的竞争环境中实现自我提升;然而,另一方面,社会比较也可能导致个体陷入自我贬低的困境,使其自尊心和自信心遭受严重打击。实际上,相较于前一种积极的效应,后一种消极结果的出现概率往往更高。在精神内耗中,个体常常进行过度的社会比较。他们过度关注他人的成就、地位和财富等方面,导致对自己的不满和焦虑。

2.2.3. 情绪调节理论

情绪调节理论认为,个体通过一系列认知和行为策略,对情绪进行管理和调整,以维持内心的平衡。依据个体调节情绪的努力程度不同,划分为减弱调节、维持调节和增强调节这三种类型。而精神内耗者往往缺乏有效的情绪调节策略,难以有效地调节自身情绪,导致情绪过度消耗精力,陷入自我斗争,无法从中解脱。

2.3. 积极心理学应用于缓解当代大学生精神内耗的可行性

目前关于精神内耗问题的讨论,多见于微博、知乎、豆瓣等媒介平台,学术层面的研究还不多见(王乐乐,李伟,2023)。从相关文献可以看出,当前大学生面临着较为普遍的精神内耗问题。在学业上,基于时代要求和自身发展,新时代大学生学习上常常处于“内卷”与“躺平”的精神内耗中,难以抉择(陈洁,2024)。在社交方面,渴望获得他人认可与害怕被否定的矛盾心理也普遍存在。面对多元化的价值观

念和复杂的社会环境，大学生在自我认知和自我定位上也容易出现困惑和迷茫。对于心智尚未完全成熟的青年来说，面对着学习、工作、家庭等现实生活中无处不在的“不确定性”，他们难免会“emo”（荆德亭，2023）。而且，一些大学生还存在着完美主义倾向，对自己设定过高的标准和期望。通过随机森林模型预测分析发现，大学生们对事物的完美追求，会加重其内耗的心理（范英兵等，2024）。综合现有研究成果，学界多从问题视角出发，关注精神内耗的负面影响和应对策略。目前尚未出现从积极心理学视域专门针对大学生精神内耗进行的深入探讨，而积极心理学强调的积极情绪、积极品质和积极关系等理念，为理解和缓解大学生精神内耗提供了极为合理的理论基础。

越来越多的心理学研究发现，人类的积极品质是人类赖以生存和发展的核心要素（苗元江，余嘉元，2003）。积极心理学应用于缓解当代大学生精神内耗的可行性具有多方面的体现。第一，积极心理学强调个体的优势和潜能，倡导培养积极心态和乐观情绪。通过促进大学生对自身资源和能力的认知和发挥，可以增强他们面对挑战的信心和勇气，从而减轻焦虑情绪。第二，积极心理学中的积极情绪理论，如喜悦、满足、自豪等情绪的激发和维持，可以有效改善大学生的情绪状态。当大学生更多地体验到积极情绪时，他们的心态会更加乐观，对待困难和挑战也会更加从容，进而降低精神内耗的程度。第三，积极心理学倡导建立积极的人际关系。在大学校园里，良好的人际关系能给予大学生情感支持和归属感，让他们在与他人的互动交流中获得能量和信心，避免陷入自我纠结和内耗之中。

综上所述，积极心理学以其独特的视角和方法，为缓解大学生精神内耗这一问题提供了有力的理论支撑和实践指导。通过培养大学生的积极情绪、积极认知和积极行为，积极心理学有助于大学生们建立更加健康、乐观的心态，从而更好地应对生活中的种种挑战。

3. 当代大学生精神内耗的典型特征

3.1. 焦虑与拖延并存，无止境自我怀疑

在大学生精神内耗的漩涡中，焦虑的表现尤为显著。《中国国民心理健康发展报告(2021~2022)》显示，大学生焦虑风险检出率中存在焦虑情绪的学生占比 45.28%，就是说近半成的大学生都存在不同程度的焦虑风险，其中精神焦虑较为突出，例如“学业焦虑”“年龄焦虑”“职业发展焦虑”等；大学生们普遍表现出对自身能力的过度怀疑和负面评价。他们常常过度关心自己的成绩排名，担心在同学中失去竞争力，进而对未来就业和人生发展感到迷茫和不安。这种担忧不仅影响了他们的学习状态，也降低了他们的自我认同感和自信心。

3.2. 丧气心理暗示，无间断自我纠结

在精神内耗的过程中，大学生们可能会感到自己所付出的努力似乎都变得毫无意义，常常陷入一种消极、颓废的情绪状态中，对周围的事务失去兴趣，这种失去意义感是“丧”情绪的核心表现之一。在“丧”情绪的影响下，大学生们采取消极应对和逃避现实的态度。他们会选择逃避学习、社交和活动等正常的生活节奏，沉迷于虚拟世界或过度消遣中，以此来暂时缓解内心的痛苦和焦虑。长期以来，大学生们往往容易将丧文化所展现的纠结、迷茫与无力感视作常态，进而形成固化的思维模式。当面临挑战与困境时，他们便会不自觉地给自己施加消极的心理暗示，陷入悲观失望的情绪。

3.3. 自我效能感低，无休止自我否定

自我效能感是指人们对自身实现特定领域行为目标所需能力的信心或信念（张鼎昆等，1999）。自我效能感低的大学生常常对自身的能力和潜力持有否定态度。在面对复杂的学习任务时，他们会认为自己无法胜任，从而避免尝试或提前放弃。并且对自己的决策能力缺乏信心，即使面对简单的选择，也会犹豫

不决,担心自己的选择是错误的。这种认知上的偏差导致他们难以发挥出自己的潜力,从而陷入自我否定的思想漩涡中。由于缺乏应对挫折和失败的能力,一旦遭遇困境,容易陷入沮丧和自责之中。

4. 当代大学生精神内耗的成因分析

4.1. 陷入“同一性危机”,模糊自我认知

根据埃里克森的心理社会发展阶段理论,在每一个阶段,人的心理社会发展都面临着一些挑战,其中,“一种规范性的‘同一性危机’归属青年期和年轻成人期的这一年龄”(埃里克森,2015)。而同一性危机指的是个体在自我认知和身份确立阶段所经历的一种不确定和困惑的状态。当代大学生,多属于18至24岁年龄阶段的青少年,正处于人格形成与完善的关键时期。在接触到新的发展阶段时,他们需要适应新的社会规范和角色要求,随着自我意识的逐渐形成,各种困惑和疑问也随之而来。大学生通常会经历对自我身份和未来方向的深入思考,他们可能会对自己的职业选择、价值观、人生目标等感到困惑和不确定,由于不断思考和质疑自己的选择和决定,这种对自我的探索和身份确立的挣扎可能导致精神内耗。

4.2. 盲目比较心理,弱化自我认同

比较是人类社会生活中一种普遍存在的心理现象,是人类在相互作用过程中不可避免的。陷入精神内耗的人,通常爱把自己和他人作比较,无法专注于自我本身。在自我探索的过程中,大学生对自己的兴趣、价值观和能力认识不够清晰,通常选择与他人比较来确定自己的价值和方向,由此导致对自己的不确定感和内心的冲突。低自信和自尊心较弱的大学生更容易受到比较的影响。当代社会对成功与成就的强调无疑为当代大学生增添了巨大的心理负担,为了不落后与他人满足于社会的期望,他们需要在学业、社交、职业等方面取得出色的成绩,这种压力和比较意识进一步引发了焦虑,弱化自我认同增加精神内耗。

4.3. 过度反刍思维,质疑自我能力

反刍思维(rumination)是指个体对自身负性体验的感受及其前因后果的重复思考(Nolen-Hoeksema,1991)。反刍思维往往使大学生倾向于严厉的自我批评和自责。在这种心态下,他们过度苛责自己的表现和选择,不断对自身的能力和产生质疑。尤其是在学业领域,大学生可能会对自己的学习能力产生深深的怀疑,认为自己不够聪明或者不够努力,担忧无法取得理想的成绩。在完成作业、准备考试或参与项目的过程中,他们会反复思考自己的方法是否得当,甚至开始怀疑自己的付出是否值得。这种无休止的内心挣扎往往导致他们陷入焦虑、抑郁和愤怒等负面情绪中,难以自拔。

5. 积极心理学视域下大学生精神内耗的应对策略

5.1. 把握心理社会合法延缓期,积极确立自我身份

积极心理学倡导“以人为本,助人自助”,自愿采取行动,发挥其内在的、潜在的、积极的力量改善自身的处境,最终成为自我发展的主体。进入大学的青年拥有了一个得天独厚的条件即合法延缓期,个体可以不断进行“试验”,最终确立自我同一性(刘睿,傅丽萍,2009)。它是对青春期个体步入成人世界所需承担的义务的一种暂时性延缓。它允许大学生在面临重大决策时,不必急于做出选择,而是可以利用这段时期进行自我探索、积累经验和建立支持系统。在延缓期内,他们可以通过寻求心理咨询、参加社会实践、拓展人际关系等方式来提升自己的心理素质和应对能力。通过这段时期的延缓,他们可以更加深入地了解自己的兴趣、能力和价值观,从而做出更加明智和符合自身发展的决策。不仅能够让他

们更好地认识自己，还能够促进他们的个人成长，增强心理韧性和适应能力。通过不断地挑战自己、超越自己，大学生能够在心理、情感、认知等多个方面得到全面的成长和发展，为未来的职业生涯和人生道路奠定坚实的基础。

5.2. 积极实践“课题分离”，专注自我成长发展

课题分离作为积极心理学中一个重要的概念，能够为解决大学生精神内耗现象提供了新的视角。其本质上，是对能改变的事和不能改变的事作出区分。通过明确课题的归属，他们能学会区分自己能控制和改变的部分，以及超出自身能力的部分。在积极心理学的视角下，它着重提倡个体间的相互尊重与深入理解，这种理念对于人际交往具有积极的导向作用，有助于构建更加和谐的人际关系。例如在在人际关系中，要理解每个人都有自己的想法和行为，不应试图改变他人，而是关注自身情感需求和沟通方式。通过“课题分离”，大学生可以更加清晰地将自身的问题与他人的问题、个人责任与他人责任进行明确区分后，避免过度承担他人的责任或受到他人情感的影响。这种自我界限的明确和独立性的提升有助于他们减少内心的矛盾和冲突，心理负担的减轻有助于他们保持更加健康、积极的心态。与此同时可以更加深入地探索自己的兴趣和目标。深入的探索有助于他们提升自己的专注力和创造力，从而在学业和未来的职业发展中取得更好的成绩和表现。

5.3. 培养“习得性乐观”，保持积极乐观态度

积极心理学通过发现并强化个人的优势与美德、培养习得性乐观、建立良好的人际关系，应用于学习、工作、家庭、社会等各种活动中，扬长避短，做最好的自己，最终实现个人价值，达到蓬勃状态(fourish)，感受幸福(王小磊, 2023)。对于大学生而言，习得性乐观不仅有助于缓解精神内耗，更能促进他们的心理健康和全面发展。因此大学生应学会积极的自我对话，用鼓励和支持的语言与自己交流，取代消极的自我评价。其次，培养积极的思维方式，学会从失败和挫折中吸取经验教训，而不是过分沉溺于负面情绪。通过设定实际可行的目标，并逐步实现这些目标，大学生可以增强自信心和成就感，进一步培养习得性乐观。这种积极的自我认知能够增强大学生在面对逆境时的韧性与适应能力减少挫败感和失落感，从而保持心理健康和稳定；有助于大学生提升自我效能感，即对自己能力和价值的肯定，从而激发大学生的自我成长意识，以更好地应对学业和生活中的挑战。

5.4. 发挥传统文化育人作用，引导青年学生向上向善

中华优秀传统文化蕴含着大量积极心理学的资源和素材，包含培育积极的情感、发扬优势与美德、肯定价值与意义。首先，传统文化中的修身理念强调个人的自我修养和内心的平静。通过学习和实践儒家的“修身、齐家、治国、平天下”等思想，大学生可以提升自我认知，培养自律和自省的能力，从而更好地管理情绪和应对压力。其次，道家思想倡导“无为而治”、“顺应自然”等理念，有助于大学生调整心态，减轻压力。在面对学习、就业等压力时，大学生可以借鉴道家思想，学会放下过多的执念和期望，以平和的心态面对生活中的挑战和变化。这种心态的调整有助于减少因过度焦虑和压力而产生的精神内耗。综上所述，传统文化中的修身养性、淡泊名利等思想有助于大学生缓解精神压力，保持内心的平静和安宁。同时，通过参与文化活动、学习传统文化经典等方式，大学生能够获得精神上的满足和愉悦感。传统文化的育人作用，使大学生在道德、智力、艺术等方面得到全面发展，提高综合素质。高校应加强传统文化教育，营造浓厚的文化氛围，引导青年学生在传统文化的熏陶中成长成才。

6. 结语

在积极心理学的视域下，大学生精神内耗的缓解路径研究不仅是对个体心理健康的深入探索，更是

对高等教育质量提升的积极回应。精神内耗并非当代大学生所独有的情感特征，而是跨越时代的普遍现象。这些情绪，若能得到正确的引导和处理，可以转化为推动大学生向前发展的内在动力。因此，我们应以积极的心态面对精神内耗，通过科学的方法和策略，将其转化为个人成长的助力，推动大学生在人生的道路上不断前行。

参考文献

- [美]埃里克·H·埃里克森(2015). *同一性: 青少年与危机*(孙名之 译). 中央编译出版社.
- 陈洁(2024). 新时代大学生精神内耗现象的三维探析. *黄冈职业技术学院学报*, (1), 38-42.
- 范英兵, 陈莹, 林爽, 张琦(2024). 基于随机森林和神经网络模型的大学生精神内耗调查研究. *黑河学院学报*, (2), 16-18.
- 蒋苏芹, 苗元江(2010). 心理资本-积极心理学研究. *赣南师范学院学报*, 31(1), 108-113.
- 荆德亭(2023). 青年“精神内耗”的多维透视及其应对策略. *思想教育研究*, (12), 87-92.
- 雷丹(2011). *积极心理学对我国大学生思想政治教育的启示研究*. 硕士学位论文, 沈阳: 东北大学.
- 刘睿, 傅丽萍(2009). 论大学生自我同一性发展: 基于“合法延缓期”的思考. *贵州大学学报(社会科学版)*, (3), 121-123.
- 苗元江, 余嘉元(2003). 积极心理学: 理念与行动. *南京师大学报(社会科学版)*, (2), 81-87.
- 王乐乐, 李伟(2023). 纠结与治愈: 青年精神内耗的表征、根源与应对. *中国青年研究*, (3), 40-47.
- 王小磊(2023). 积极心理学与中华优秀传统文化融合互鉴的可行性研究. *心理月刊*, (12), 216-219.
- 张鼎昆, 方俐洛, 凌文铨(1999). 自我效能感的理论及研究现状. *心理学动态*, 7(1), 39-43.
- 张弘霞(2023). 基于积极心理学视角分析高职院校学生辅导教育. *现代职业教育*, (17), 169-172.
- 周敏, 石国兴(2006). 积极心理学介绍. *中国心理卫生杂志*, (2), 129-132.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>