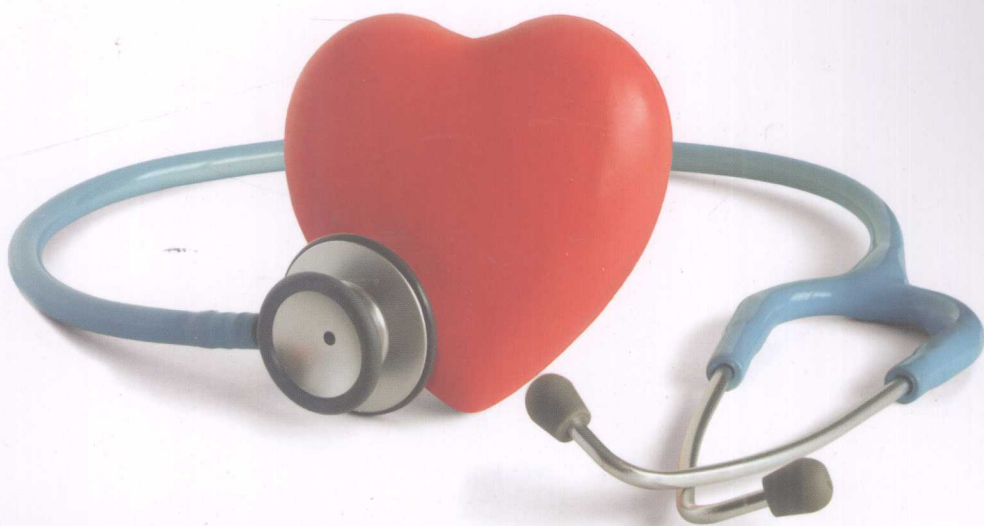


心路引航

大学生心理健康教育研究

李春茹 主 编



中国出版集团现代教育出版社

心路引航

——大学生心理健康教育研究

主 编：李春茹

副主编：王安白 郭增琦 张 渝

现代教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

心路引航:大学生心理健康教育研究 / 李春茹主编.北京:现代教育出版社,2009.4
ISBN 978-7-80196-983-5

I .心… II .李… III .大学生—心理卫生—健康教育—文集 IV .B844.2-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 044271 号

心路引航——大学生心理健康教育研究

主 编 李春茹
执行编辑 陈品琴
责任编辑 石 慧
封面设计 张 睿
出版发行 现代教育出版社
地 址 北京市朝阳区安华里 504 号 E 座
邮政编码 100011
网 址 <http://www.chinamep.com.cn>
电 话 (010)64256130
传 真 (010)64253876
印 刷 三河科达印装有限公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 20
字 数 300 千字
版 次 2009 年 4 月第 1 版
印 次 2009 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80196-983-5
定 价 36.00 元

· 版权所有 侵权必究 ·

序

大学生在纷繁的现实情境里面临各种复杂选择。来自家庭、学校以及社会的因素交叉杂糅,深刻影响着大学生的心理发展和价值取向,容易导致个体在性格、学习、人际交往等方面产生不同程度的认知障碍。如今,大学生因心理问题休学、退学的现象不断增多,自杀、凶杀等反常或恶性事件也时见报端。殊不知,师者,留给学生最大的收获,是精神的成人,而不仅仅是专业的成才。

教育部、卫生部、共青团中央在《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教社政[2005]1号)中明确提出:“加强和改进大学生心理健康教育是新形势下学校全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措,是促进大学生健康成长、培养高素质合格人才的重要途径,是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。”

西南政法大学作为一所知名法学院校,人文教育土壤深厚,历来高度重视大学生心理健康教育工作。设立“大学生心理健康教育与咨询中心”,负责全校学生心理健康教育与咨询工作。几番耕耘,春华秋实,心理健康教育成效显著,中心文化形象深入人心。及至2007年“心理健康教育与咨询教研室”的成立,更令此项工作向前跨出了坚实的一大步,实现了从实践工作到理论总结的转变。

心理健康教育,是对学生心理素质的培养,也是人与人之间的交流。只有培养出符合时代性和知识性的心理健康教育工作者,才能为大学生提供全面、科学、有效的心理辅导与矫正。近年来,我校针对心理健康教育工作者和学生工作者,开展了近百个学时的心理咨询师资格系统培训。他们当中很多老师并无心理学专业背景,但具有第一线接触了解学生的巨大优势,长期从事学生工作也给他们积累了丰富的实践经验,这些都是辅导员从事心理健康教育工作的有利条件。在进行了系统正规的心理健康教育培训和正确的工作方法指导后,他们在心理健康教育工作中发挥了不可替代的作用。

除此之外,我校还出台系列文件和制定相关优惠政策,支持心理健康教育工作的开展,要求课堂教学与实践活动结合并举,提倡和鼓励心理健康教育方式的创新。正是长期以来学校的高度重视和因地制宜的务实举措,心理健康教育工作者的忘我付出和不断自

我提升,令我校心理健康教育工作成绩斐然,近年来鲜有因学生心理问题引发的重大事件。

呈现在诸位面前的这本论文集,凝聚了我校心理健康教育与咨询中心老师、各学院学生辅导员的心血,是他们根据多年心理健康教育工作的实践所作出的经验总结,旨在从学术的角度来深刻剖析大学生心理健康教育的各种问题,兼具理论与实践的双重指导作用。该论文集中的所有理论与总结都来源于实际生活与工作,与一般的心理健康教育书籍相比更具有针对性和实效性,更有利于指导心理健康教育工作者实际工作的开展。

论文集从当前最困扰大学生的心理问题入手,从新生的适应心理、大学生的恋爱心理、就业心理、人际关系处理,乃至辅导员自身的心理调适等各个方面出发,深刻剖析了各类心理问题的成因与影响因素,并设计相应对策。因此,这不仅仅是一本具有学术价值意义的论文集,而且,对于学生、老师、辅导员来说也是一本不错的心理健康教育读物,可谓“专而不失其所达”。值得指出的是,这也是我校第一本公开出版的大学生心理健康教育方面的专门论文集,是我校承担重庆市高等教育教学改革研究重大项目——《心理健康教育课程与教学体系研究与实践》的研究成果之一。我校心理健康教育与咨询中心老师、各学院学生辅导员秉持严谨的治学态度,赋予虔诚的学术情怀,将实战心得化为一纸可贵的研究财富,字里行间,满怀希冀,寄望我校大学生心理健康教育之路,能够由此得以系统传承。

“厚德重法,博学笃行”。我们坚信:一所高水平的大学,绝非以塑造高分数、高学历的人才为唯一理念,而应更注重培养身心健康、品学兼优的社会人。所谓“身正心实为体,格物致知为用”,良好的心理素质才是一个人长足发展的基石。因此,我们满怀诚挚的期望,谋求在未来的求索之路中,暂以学生为本,一以贯之科学的心理教育方式,旨在完善其人格,塑造其身心和谐,为我校打造高水平的大学战略提供坚实、健全的人才保障。

最后,谨以此论文集,向真诚奉献在大学生心理健康教育一线的工作者们致以崇高的敬意。

是为序。

张国林

2009年3月

目 录

序	张国林(西南政法大学党委书记 教授) / 1
高校大学生心理压力成因分析及对策	郭增琦 / 1
试论新时期高校贫困生心理健康问题及其破解对策	张 渝 / 6
浅谈大学生心理素质存在的问题及对策	刘 畅 / 11
高校大学生“螃蟹心理”探析	曹 迪 / 16
大学生如何构建良好的人际关系	陈品琴 / 21
当代大学生自主创业心理素质培养的思考	吕 亮 / 33
略论将心理健康教育引入大学生思想政治教育的积极意义	王 丹 / 37
高校学生心理健康教育与思想政治教育相结合的思考	张 亚 / 40
浅析大一新生心理健康教育问题及对策	王玉洁 / 43
浅析高校辅导员职业倦怠现象的成因与对策	叶 亮 / 49
浅析高校贫困生就业心理问题与对策	胡 晓 / 53
隔着玻璃幕墙的交流? ——大学生人际交往问题新探	王安白 / 57
健康人格的塑造 ——大学生心理咨询的思考	周小红 / 64
对大学生思想政治教育人文关怀的思考	晏 惠 郭玉方 / 70
论大学新生和谐人际关系的建立 ——大学新生怎样走好人生转折的第一步	徐培华 / 75
大学生面试前的心理准备	龚鉴璞 / 78
神经症7例临床心理观察	周述虹 / 82
教师职业承诺研究现状与思考	罗亚莉 / 93
论高校研究生辅导员心理健康及自我调适	吴 剑 / 103
浅论大学生思想政治教育 with 心理疏导的有机结合	左春曼 李红利 / 108
谈谈如何在研究生思想政治工作中加强心理健康教育	徐中亮 / 112
论构建大学生健康就业心理体系	李 瑶 / 117
和谐校园文化建设与少数民族大学生心理健康教育	王 乐 段辉艳 / 121
建设高水平大学需培养高素质学生	贺小凡 / 126
政法院校大学生就业指导探析	周 鹏 / 134
大学生心理健康问题探究及对策	鲁 琴 / 140

浅议贫困助学金发放对大学生心理的影响	邓北燕 / 145
大学毕业生心理健康问题探析与对策	罗丽琳 / 149
浅谈灾后心理危机的重建	刘 黔 / 154
大学生的择业心态特点及正确择业心态的培养	程刚强 / 160
婚前性行为对女大学生的心理健康影响	李 雁 / 167
浅论大一新生人际关系的改善	王广震 / 171
大学新生主要心理现象及引导	耿 密 / 175
青年大学生自杀心理因素探析	王朝彬 / 179
大学生心理健康需关注的几个问题	朱 昕 / 182
非理性因素在高校主体间性思想政治教育中的作用	蒲俊卿 官天娥 / 187
浅析大学生就业心理健康教育	杨 化 / 192
大学新生主要心理问题及对策	李玉运 / 196
加强心理健康教育,优化大学生心理素质	张晓宇 / 201
大学生心理健康教育与高校思想政治工作	肖丽霞 / 205
探讨大学生心理健康教育	
——构建和谐宿舍关系	张俊仪 / 211
高校毕业年级学生群体心理困惑的几点思考	黄坚平 / 214
高校在校贫困大学生人格特征研究及对策分析	金 梅 / 219
大学生的心理健康问题及解决问题的对策	马东东 / 225
大学毕业生就业心理分析与自我调适	曾维平 / 230
从几种社交情绪看高校学生管理模式创新	宋龙华 杨 靖 / 237
高校贫困生心理健康教育探析	苟晓丽 / 241
高校辅导员做好大学生心理健康教育工作的思考	徐 峰 / 246
当代大学生道德需要及其培养	李启登 / 250
关注心理健康 培养健全人格	耿 健 / 255
大学生心理咨询个案实例分析	黄亚菲 / 261
生命中不能承受之重	
——高校贫困生“心理贫困”问题探究	申晓敏 / 266
论高校辅导员在心理健康教育中的角色转换	石 雷 / 272
高职大学生自卑心理成因及对策	黄 薇 / 277
高职贫困生心理问题探析及解决的新思路	吕品田 / 282
高校辅导员职业倦怠的原因及对策分析	张艳娣 / 289
浅谈高校辅导员心理健康问题与对策研究	代莉萍 / 294
普通高校自考助学班学生心理特征及干预策略	马丙合 / 298
成教大学生心理健康问题与对策	朱红兵 / 302
高校新生心理健康状况及教育策略	郑江艳 金 鑫 / 307

高校大学生心理压力成因分析及对策

郭增琦¹

【摘要】随着社会经济、文化各方面的高速发展,心理压力已经逐步成为影响大学生健康成长的重要因素。本文从大学生各种典型的心理压力类型出发,分析心理压力的成因,并科学客观地提出相应对策。

【关键词】大学生 心理压力 对策

近年来,由于社会竞争加剧,大学生面临的社会环境、家庭环境及成长环境更加复杂多样。学习、生活、就业等压力的增大,导致了大学生的心理健康问题越来越突出,心理健康状况令人担忧。在大学生中,因为有严重的心理障碍或者心理变态而出现的被迫休学、退学、自残、自杀,甚至违法犯罪的情况,已屡见不鲜。2004年中国疾病预防控制中心、精神卫生中心公布的统计数据表明,大学生中有16%~25%的人有心理障碍,其中因精神疾病休学的人占因病休学总人数的37.9%,因精神疾病退学的人数占因病退学总人数的64.4%。2006年3月1日,中国社会科学院公布的《教育蓝皮书》显示,有10%左右的调查对象认为目前大学生存在“自杀倾向”,26%的大学生曾经有过自杀念头。由此可见,解决大学生心理问题,降低大学生心理压力已经成为当前学生工作急需思索和考虑的新方向。

一、大学生典型心理压力成因

在现代英语中“压力”被译为“stress”。“压力”这个词最初源于工程学、建筑学,20世纪中叶压力反应学说的著名代表、加拿大生理学家汉斯·塞利(Hans Selye)开始把压力的概念引入医学和心理学。在我国心理学教材中,有的把压力界定为:“任何令个体紧张的刺激都称为压力。”有的界定为:“心理学上所说的‘压力’(stress)通常有三种含义。一是指现实存在的具有威胁性的刺激,即压力源;二是指人对压力事件的反应,即压力反应;三是指由威胁性刺激带来的一种被压迫的主观感受,即压力感。压力有持久性和暂时性之分,当压力变成一种持续性存在的感受时,就叫做生活压力。”还有学者认为:“心理压力包括了‘紧张’和‘应激’,同时也包括了引起‘紧张’和‘应激’的‘事件’。也就是说,心理压力不单只是一个‘stress’,而且包括了引起‘stress’的‘stressor’。”

¹ 郭增琦,男,西南政法大学学生工作部部长,副教授,主要从事高等教育管理研究。

清华大学樊富珉教授所做的相关调查表明,71.3%的大学生在生活中承受着很大或较大的心理压力;70.1%的大学生对压力缺乏正确认识。对大学生造成较大的心理压力的因素主要有:个人前途/就业(80.7%),学业问题(78.3%),人际关系问题(53.8%),恋爱问题(39.8%),经济问题(34.2%)。

(一)学习压力

学习是大学生的首要任务和主要的活动方式,是大学生获得广博知识和社会规范、促使其健康成长的重要保证。学习的过程就是大学生获取知识、把握规律、提高技能与道德、发展身心的过程。大学生的学习与中学生相比,既有共同之处,又有明显不同的特点,这就使得一些大学生产生了学习心理压力,出现了不良的反应。大学生学习压力表现为:学习成绩的压力、各种考试的压力、学习任务难度大、所学专业非所爱以及学习成绩的比较压力等。在大学里,有相当一部分大学生一方面想努力学好专业知识,另一方面又为学习方法不当,学习效率不高,成绩不理想而烦躁、焦虑;有些大学生面对人才济济的校园,面对各种类型的考试,自信心下降,患上了“学习焦虑症”、“考试恐惧症”,心理负担更沉重了;有的大学生所学的专业并不是自己所爱的,对其不感兴趣,但又要拿到学分,争取毕业,心里十分困苦、郁闷;还有些大学生则为学习知识与发展能力的矛盾、社会需要具有什么样知识体系的大学生等问题而苦恼,从而造成很重的心理压力。

(二)就业压力

当前我国的整体就业形势非常严峻,大学生就业面临着前所未有的挑战。一方面,自1999年以来,国家对教育投入的力度加大,高等学校逐年扩大招生规模,高等教育的入学率从原来的9.8%逐渐提高到19%。我国的高等教育也由原来的“精英教育”逐渐变为“大众化教育”。据有关统计数字显示:2004届毕业生280万,2005届毕业生338万,2006届毕业生413万,2007届毕业生495万,2008届毕业生更是达到了559万,增幅接近13%。残酷的竞争和严峻的现实都给当代大学生造成了非常大的就业压力。

另一方面,由于大学生就业期望值高,从就业地点上来选择,要留在城市,最好是中心城市或大城市;从职业上来选择,希望到党政机关当公务员,或者是到高校、科研院所等条件好的事业单位,要不就是去三资企业;从待遇上来选择,要求工资高、福利高、收入丰厚。找不到自己理想中的工作,有的毕业生则宁肯不就业,一些父母也支持并继续供养子女复习考研或考博,一旦考不上便又自然而然地产生了消极和悲观情绪。因此,“无业可就”和“有业不就”的矛盾,使大学生求职就业的心理负担加重,产生了巨大的压力。

(三)情感压力

大学生正处于青春期,随着生理的成熟和性意识的产生,他们开始对爱情特别关心和敏感;加之大学校园里广泛的同龄异性交往和幽静宜人的自然环境,都为大学生的恋爱提供了得天独厚的条件。在大学生中,谈恋爱的比例是非常高的。以至于“考研、上网、谈恋爱”已成为当代大学生的时尚。可以说,追求爱情的过程最令大学生心动,同时,这也给大

学生带来很大的情感压力。大学生的恋爱压力具体表现为:与异性交往困难、陷入多角关系不能自拔、单相思的苦恋、失恋的痛苦、恋爱与学业的冲突、恋爱与友情的冲突以及对性的冲动的不良心理反应等。面对恋爱压力,不少大学生表现出情绪失落、注意力不集中、记忆力减退或遗忘、自卑、幻想、恐惧等,严重影响到他们的学习、生活乃至心理的健康发展,导致当事人心理痛楚、人格扭曲、精神失常等,甚至引发不良的行为或自寻短见的极端行为。

(四)经济压力

经济压力是学生压力最主要的类型。在大学一年级入校时及毕业离校时显得更为突出。由于大学并未实行义务教育制度,和初高中相比,大学学费相对昂贵,这给经济贫困的大学生们带来相当大的经济压力。虽然国家允许并鼓励高校大学生通过贷款来完成学业,并一直不断加大助学金的力度,但是贷款的金额和名额有限,仍然不能满足大学生的需求。

近年来,随着市场经济的发展,贫富差距也在不断增大,有些大学生会因为经济困难产生强烈的自卑感,对生活缺乏积极向上的态度。当今大学生,都希望能在大学里有所实践锻炼,这就导致了許多大学生做兼职而少了学习、休息及与同学交流的时间,从而引发一些其他方面的矛盾与苦恼。

(五)人际交往压力

与人交往和沟通,建立良好的人际关系,是每个人的基本社会需要,也是一个人健康成长的必备条件。心理学家研究表明,在正常情况下,一个人除了八小时的睡眠时间外,其余时间的70%以上都花在人与人之间的直接或间接的交往上。当今社会,是一个人际交往、合作与竞争的社会,职业流动性的增大和自主择业,对大学生的人际交往能力提出了更高的要求。可以说,人际交往能力已成为大学生最重要的基本素质之一。因此,不适当的人际交往会给大学生造成很大的心理压力。大学生的人际交往压力表现为:沟通不良、交往恐惧、人际关系失调、人际冲突、缺乏社交的基本态度与技能以及个性中存在影响人际关系的消极因素等。

二、调适大学生心理压力的对策

(一)建立个人心理支持系统

大学生正处在个体发展、心理脆弱的时期,往往容易因为外界的影响而产生心理压力。因此,建立个人心理支持系统,得到社会、外界支持就至关重要。科学研究发现,良好的社会支持有利于健康,而不良社会支持的存在则损害身心健康。个体在高应激状态下,如果缺乏良好的社会支持,常常会采用不良的应对方式,使其身心损害的危险度高达43.3%,是普通人群危险度的两倍。大学生的社会支持系统主要包括家庭支持和同伴支持。拥有和谐友爱的家庭,父母关系融洽、亲子互动明显的大学生其应对心理压力也更加积极有效,

而缺乏家庭支持的大学生则会面对心理压力时手足无措,甚至陷入迷茫与困惑。对许多处于青年期的大学生来说,同伴关系是促使其心理成长和社会成熟的关键性人际动力因素,具有良好的同伴关系,或具有同种经历和体验的同伴支持,将有助于采用积极的应对方式,维持一般的良好情绪体验。实际上,社会支持对应激状态下的个体提供保护,即对应激起到缓冲作用,为个体采用积极的应对方式提供帮助。因此,大学生在压力难以排解的时候,可以向朋友、家人、甚至心理咨询专家等“诉苦”,寻求心理帮助。包括在适当的场合下,合理地宣泄一下自己的情绪,都可以起到心理调节的作用。注意情感宣泄的对象、地点、场合、方式等,切不可任意宣泄,以免无端迁怒于他人或他物,反而造成不良后果。

(二)培养积极健康的认知方法

大学生在面临生活、学习上的心理压力时,如何及时调整心态,主动采取切实有效的方法和行动非常重要。社会、学校等外界环境固然重要,但最主要的还是依靠大学生自己。因此,培养一系列积极健康的认知方法对调适大学生心理压力非常有效。

1.正确归因

归因是指人们对他人的或自己的行为过程所进行的因果解释和推论。美国心理学家韦纳对人们失败的原因进行了研究,认为在一般情况下,失败是由客观因素和主观因素造成的。人们把失败归因于何种因素,对其以后的活动和积极性都会产生很大的影响。把失败归因于主观因素,会使人感到内疚和无助;把失败归因于客观因素,会产生气愤与敌意。

大学生在面对压力时,应当正确分析自己的成败归因模式。有的大学生总是爱把失败归因为自身因素,一遇到压力,就认为“自己不行”,其结果往往导致自责、自卑、抑郁。有的大学生则爱把失败归因于外在因素,如学习上受挫以后,就把失败归因于运气不好或埋怨老师的命题和评分,而不是去努力克服困难或改变失败的处境。因此,大学生拥有心理压力以后,应当冷静、客观地分析原因,做出客观、准确、符合实际的结论,从而有效战胜挫折。

2.善于调节自我情绪

大学生精力旺盛,情感丰富,情绪波动大,有时会产生一些不良情绪,如果不良情绪所产生的能量难以释放,就会影响个体身心健康。因此,要引导大学生学会调节个人情绪,将不良情绪带来的消极影响转化为具有社会价值的积极行动。常用的调节方法有:

(1)转移。产生不良情绪后通过设法把自己的注意力转移到积极的情绪体验上去,来控制 and 调节自己的不良情绪。例如,参加体育活动、听音乐,看书、看电影等等。

(2)补偿。这是很多人常用来克服因自卑引起的心理异常的方法,可以用于弥补可见的心理和身体上的缺陷。

(3)升华。这是一种较高级的情绪宣泄方式,也就是将情绪激发的能量引到对自己发展有利的方面去。

(三)树立正确人生目标

目的性和社会责任感是每个人活动的内在动力,因此,树立正确的人生目标有利于增加大学生面对失败的抗挫力,产生一种积极的、愿为之努力的动力,激励他不畏艰难、百折不挠地积极进取,勇敢地迎接自身所面对的心理压力。

而大学生的心理压力往往源于生活学习中的挫折,一个人心理上能否体验到挫折感,与其自身设定的人生目标高低密切相关。如果自我目标设定得过高,失败的机会就愈多,则更容易体验到挫折感,引发心理压力。车尔尼雪夫斯基说过:“人的活动如果没有理想的鼓舞,就会变得空洞而渺小。”所以,帮助大学生正确认识大学生生活,尽早确立正确的人生目标,有助于发展个人的大学生生活、学习以及目标。

参考文献:

- [1]朱敏,姚本先.我国大学生心理压力及应对方式研究的现状与展望.中国初级卫生保健,2008年第22卷第2期
- [2]樊富珉,李伟.大学生心理压力及应对方式.青年研究,2000年第6期
- [3]韩延明.大学生心理健康教育.上海:华东师范大学出版社.2006年
- [4]王小运,邓莎莎.不同类别大学生心理压力研究探析.杭州师范学院学报,2008年8月第28卷第4期
- [5]李春茹.使命与责任.重庆:重庆出版社,2008年
- [6]王乐然,陈立明,罗仁等.大学生心理压力的调查分析.南方医科大学学报,2007年5月
- [7]王桂鹏,杨欣艳.当下大学生心理压力的实证研究.科技信息,2007年第21期

试论新时期高校贫困生心理健康问题及其破解对策

张 渝¹

【摘 要】随着高校教育的改革和深化,高校贫困生心理健康问题日益成为各大高校学生思想政治教育工作的重点。本文在分析新时期高校贫困生心理健康状态的基础上,试探究高校贫困生心理健康问题产生的原因,并对如何建立外部救助与内在关怀相结合的高校贫困生积极关怀体系展开讨论。

【关键词】贫困生 心理健康问题 对策

随着高校教育的改革和深化,高等学校学生尤其是贫困学生人数逐年上涨,随之而来的贫困生心理健康问题日益成为各大高校学生思想政治教育工作的重点。如何准确地把握他们的心理特点,如何从青年成长所依赖的最重要的内在资源——心理健康上促进高校贫困生的成长和发展,已成为一个不可忽视的课题。

一、问题提出:高校贫困生健康问题的具体表现

高校贫困生是指高等院校中由于家庭经济困难,在校期间基本生活费用难以达到学校所在地政府规定的最低生活保障线,生活缺乏固定经济保障的大学生。目前,关于贫困大学生是否必然是心理健康问题学生的量化研究已取得了不少成果,总体看法基本上是一致的,即贫困大学生心理健康问题检出率明显高于普通大学生。作为高校的一个特殊群体,高校贫困生有着自己独特的心理特点。特别是因经济贫困而引发的心理方面的负性变化,亦即“心理贫困”,造成高校贫困生心理上的失衡感和压迫感,存在明显的焦虑、抑郁、自卑、人际关系敏感等问题,并进一步妨碍其个人成长,突出表现在以下这些方面。

(一)自卑而敏感

由于经济背景及相关因素的影响,贫困大学生承受的心理压力往往比非贫困生要重得多。刚进入高校的贫困生,心理上极不适应,同学之间的物质生活水平和生活方式的悬殊,对贫困生产生了极大的刺激,尤其是对他们自尊心的刺激,使一部分贫困生变得敏感与脆弱。他们不愿意别人知道自己的不幸,不愿意别人知道自己家庭贫困,更不愿意放下

¹ 张渝,女,西南政法大学学生处副处长,副教授,主要从事心理健康教育,高校招生工作等方向研究。

自尊去寻求学校、同学和老师的帮助,把别人的关心当成是对自己的嘲讽和怜悯。由于自卑造成缺乏承受挫折的忍耐力和克服困难的意志力,使贫困生在人际交往过程中缺乏自信,从心理上采取了逃避、退缩的应对方式,自我评价过低,不能在众人面前很好地表达自己的情绪,对自己的办事能力总持怀疑态度,人际关系较为敏感紧张。

(二)抑郁而焦虑

现代情绪心理学认为:抑郁是一种复合型负情绪。步入大学后,评价标准的多元化让贫困生引以为傲的成绩相应地失去了明显的优势,而且,社会的贫富差距在校园中凸显,这使贫困大学生普遍存在抑郁心理,他们在学习和生活中情绪低落、意志消沉,对身边的事物消极逃避,严重的甚至会发展成抑郁症,从而过度自我否定,过分夸大自身不利因素,不能客观真实地评价自己,认识不到自身存在的潜能,失去生活的信心和动力。同时,高校贫困生在求学过程中承载着比非贫困生更大的期望和心理压力,在拼命学习以期获得奖学金的同时又不断寻求勤工俭学的机会,长期处于心理紧张、焦虑的状态,使他们的学习压力更大。久而久之,部分贫困学生可能对学习、生活失去信心,甚至人格发生变化,出现精神病症状。

(三)偏执而自闭

由于现实沉重的经济压力、城乡之间的差别、消费水平的巨大反差、紧张的学习、激烈的竞争、单调封闭的生活、人际交往的不适应、感情上的烦恼、社会生活中存在着的一些不公平现象、就业压力、理想与现实的反差等问题的存在,一部分高校贫困生往往不能正视自己的贫困,而把自己的贫困归罪于社会的不公平。强烈的偏执心理还造成心理自闭,听不进任何意见和建议,一意孤行。他们常将自己的心理封闭起来,对矛盾和挫折更多选择的是逃避,遇到困难时往往习惯于一个人承受而不是求助于同学、老师和其他人的帮助,以独来独往的方式保护自己脆弱的自尊心不受伤害,对自己进行“自我封闭——软性自卫”的保护,在遇到问题时常常采用“心力内报”的方式自己消化。他们往往离群索居,独来独往,并有意识地疏远别人,常常游离于学校主流生活之外,从而加剧了他们内向、封闭、孤僻性格的形成。

此外,还存在极个别高校贫困学生,个性表现为自私自利、占有欲强、自我素质低、自制力差,将个人的不利迁怒于整个社会,看不到政府与学校为他们所做的各种努力,进而发展到怨恨家庭的贫困、父母的无能,更加憎恨学校以至于憎恨社会,产生一种厌世情绪,甚至有过的行为,给社会造成了一种十分恶劣的影响。

二、问题解构:高校贫困生心理健康问题的成因分析

新时期高校贫困生心理健康问题产生的原因是多方面的,客观因素方面,主要涉及经济、文化、环境因素,主观因素方面,主要与贫困生个人的认知有关。

(一)经济因素

影响部分贫困生“心理健康问题”的首要因素是经济上的贫困。一方面,贫困大学生大多来自偏远农村和城市下岗职工家庭,每年上万元的学费和生活费,往往是靠亲友筹措、社会资助、助学贷款等途径来维系的。因此,他们长期处于有形的巨大经济压力中,容易产生强烈的自卑心理,将自我封闭起来,造成脆弱、敏感、焦虑等不良心理体验。另一方面,随着商品经济的发展,社会大环境和大学校园中不时泛起的多种多样的消费热点,也在不断地刺激着学生的消费欲望和相互攀比的消费心理,这使原本囊中羞涩的贫困生心灵受到强烈的震撼,无形中增添了许多烦恼。这些心理冲击和烦恼,极易使其人格特征产生负性变化。

(二)文化因素

在市场经济大潮中,社会文化在一些人心目中被泛化为一种仅以金钱为唯一衡量标准的亚文化,制约着人类应有尊严和不可让渡的基本权利之平等观念的发展,也制约着贫困生自主、自强、自信、自尊心理的培育,加剧了高校贫困生对金钱的渴望,使他们更加看重物质利益的作用,从而导致心理失衡。而且,贫困生长期处于一种弱势群体的生活氛围之中,形成了他们特有的生活方式、行为规范和价值观念。贫困文化并不等于消极文化,但贫困文化中存在着某些负面因素,如思维方式的封闭性,对社会不公平现象的敏感和绝望,对社会主流文化导向的集体无意识等。贫困文化中的负面因素使得部分贫困生很难尽快融入到校园主流文化生活中,常常感到困惑、迷茫。

(三)环境因素

从社会环境而言,作为社会上所定义的弱势群体的身份会直接给贫困生带来诸多压力,社会部分人群对贫困家庭的偏见或者人们无处不在的同情都会给贫困生带来压力。同时,社会转型期间就业竞争中存在的部分不正之风,也使贫困大学生产生一系列的负性情绪,影响到他们的心理健康。从学校环境而言,大学中评价体系的多元化使贫困大学生失去成绩优势,更重要的是,成绩不再是唯一的标准,社会活动、家庭背景、人际关系等都被纳入到一个立体的社会评价机制之中。原来社会评价较高的贫困生很可能因为失去成绩优势又缺乏其他资源,而在新环境中只能获得较低的外部评价。这种落差使贫困生丧失努力奋斗的动力,变得自卑、敏感、不求上进、自甘落后。又因为家庭教育资源的匮乏而缺乏获得其他评价所需的资源,使得贫困生很难获得自信资本。

(四)个人因素

任何心理问题与心理障碍都有其认知根源,不健康的心理常常来源于不健康的认知。人们在生活经验中形成的“功能失调性认知假设”,一旦为某种严峻的生活事件所激活,就会有大量“负性自动想法”在脑中出现,进而导致情绪抑郁、焦虑和行为障碍。高校贫困生主观上存在的某些问题(功能失调性认知假设)是影响他们心理健康的重要因素。在现实生活中,一些贫困生不能正确看待自身贫困的形成原因,往往将自身的贫困归结为社会的不公平,对自身弱势归因偏差。这种既成比较劣势,加剧了贫困生自卑妥协心理的形成。还

有一些贫困生在个体的抱负水平上与现实生活产生较大差距,个体目标很难实现时,便会产生严重的挫折感,有时甚至导致个人意志消沉、行为失常。如果所有贫困生都能够把贫困看成是一种考验,思想上就会正确对待,行为上就会积极主动地想办法克服困难、战胜困难;但部分贫困生不愿意把贫困看成是磨难,而把贫困当成生活中难以承受的挫折,生活态度消极,并由此产生了种种心理问题。

三、问题破解:构建积极的高校贫困生关怀体系

新时期高校贫困生的消极心态不仅直接影响学习效率和精神面貌,而且极易造成人格的不健全和偏执心理。因此,要从制度上解决高校贫困生这一特殊的社会群体的心理健康问题,除应注意到落实经济救助措施等外在关怀外,更应认真研究贫困生的心理状态和内心世界,去探寻、抚慰、调整他们心灵的隐痛和失衡的心态,建立外部救助与内在关怀相结合的积极关怀体系。

(一)构建完善的经济关怀体系

全方位的经济资助是开展贫困大学生心理健康教育的前提。针对目前贫困生问题,高校应从奖学金、助学金、勤工助学基金、困难补助和学杂费减免等五个方面完善救助体系,进一步落实国家助学贷款的新政策、新机制,协调好学校、银行及教育行政部门之间的关系。同时,在认真落实这些政策措施的过程中,应该提倡经济资助以“自助为主,他助为辅”,“先自助、后他助”,“有偿在先、无偿在后”,“以酬代补”的原则来建立高校学生经济资助运行机制,让努力学习、力求上进的贫困生获奖受补,以克服“等、靠、要”的消极依赖思想,树立自立自强的奋斗精神,鼓励高校贫困生艰苦求学,勤奋上进。努力做到让贫困生在服务于他人、服务于社会的过程中进行自我服务、自我教育。

(二)构建立体的心理关怀网络

高校贫困生的立体心理关怀网络是指在多个层次上,立体式地构建实施贫困生心理健康教育的网络体系。在关怀人员层面,它要求以贫困生心理健康教育与辅导的专、兼职人员为主要力量,以学校思政工作者和学生心理健康志愿者为辅助力量,相互配合,相互沟通,组成一个心理辅导网络体系。在关怀内容层面,要在心理健康教育、咨询、预防和治疗的基础上,建设适合本校实际情况的课程体系,掌握心理调适以及消除心理障碍的有效方法,将贫困观教育与人格教育相结合,引导贫困大学生树立正确的世界观、人生观、价值观、恋爱观,强化贫困大学生的自强自立、自尊自信意识,克服自卑情绪,促使其人格健康发展。在关怀实施层面,应借鉴北京大学构建学生心理健康教育三级工作体系的做法,建构高校贫困生三级心理危机防御体系。一级体系,针对贫困生危机个体,重点做好危机排查与干预工作。学校建立危机排查和干预制度,及时发现和识别贫困生心理高危人群,并快速有效处理急性危机情况。二级体系,针对贫困生群体,重点做好心理咨询工作。采取三种方式:一是个体咨询与小组咨询相结合。对一些心理问题较为严重的学生,重点采取

个体咨询;对一些学生中常见的共性问题,重点采取小组咨询。二是在线咨询与当面咨询相结合。三是心理咨询与专业测评相结合。三级体系,重点做好贫困生的心理健康教育宣传工作。在深入开展贫困生群体心理状况调研的基础上,总结出该群体心理健康的突出问题,并就这些问题进行了应对方式和策略的研究,采用专业性、互动性、贴近性更强的方式开展教育工作,以更有效地进行心理健康教育和危机干预。

(三)营造积极的校园关怀氛围

良好的校园生活氛围对贫困生具有很强的感染力,对贫困生的思想政治发展具有不可低估的作用。校园生活关怀氛围的营造要在关怀的基础上强化人性,体现贫困生的心理需求。因此,应大力倡导贫困不是大学生本人过错的舆论氛围,倡导平等、关爱的文明新风,让贫困生感受到社会和学校的温暖,感受到人与人之间的真挚感情,以培养他们积极、主动地利用社会支持意识和行为习惯。同时,还要倡导同学之间相互关怀、真诚接纳、共同进步的理念,充分尊重其人格,建立和谐融洽的同学关系,努力培养贫困生健全的思想品格和积极向上的心理态势,帮助其尽早走出“贫困”的误区。此外,还要十分重视班级、学生寝室的文明建设,充分发挥学生会、学生社团的作用,积极开展各种丰富多彩的活动,为贫困生提供展示自己的舞台。可以建立贫困生社团,积极开展心理互助活动,使高校贫困生在社团活动中感受到社会和学校的温暖以及人与人之间的真挚情感,最大限度地消除经济贫困所带来的消极影响。

参考文献:

- [1]李从松.我国大学生贫困的现状与趋势分析.清华大学教育研究,2002年2月
- [2]魏青.试论贫困大学生的“心理贫困”及其疏导.教育与职业,2006年12月
- [3]郑勇.高校贫困生“心理贫困”问题成因及其调适.江西社会科学,2004年5月
- [4]徐小娟.高校贫困生心理健康问题及对策研究.硕士论文.2006年6月
- [5]张社争,杨文军.贫困大学生常见心理问题的成因及对策.中国成人教育,2006年2月
- [6]潘本衡,肖冬梅.贫困大学生心理健康研究.中国青年研究,2003年6月
- [7]陈中建,徐月红.大学生“双贫困”群体的现状分析及其对策探讨.兰州学刊,2006年4月
- [8]黄海峙.论对高校贫困生的“精神资助”.陕西师范大学学报(哲学社会科学版),2006年3月
- [9]龙晓东.贫困大学生心理健康问题成因与对策研究.高等教育研究,2003年5月
- [10]庞桥.试论构建完善的高校贫困生关怀体系.理论导刊,2004年12月
- [11]陈景.对贫困大学生心理问题的分析及对策研究.科教文汇,2007年5月
- [12]曹光德.关注贫困大学生心理健康 创建和谐校园.黑龙江高教研究,2005年12月