

论高校贫困生心理健康教育

张小春

(湖南师范大学 文学院,湖南 长沙 410081)

[摘要] 近年来,随着我国高等教育收费政策的实施和高等教育招生规模的快速扩大,高校中贫困大学生的数量不断增加,贫困生已成为大学校园的一个特殊群体,其问题也逐渐凸显并引起国家高层和社会各界的广泛关注。由于经济困难,贫困大学生面临着很大的心理压力,世界观、人生观、价值观都在时刻发生着变化。与此同时,网络的发展又给错综复杂的高校贫困生心理健康教育带来了机遇和挑战,关注和研究高校贫困生心理健康教育,也需要新的相适应的措施和对策。

[关键词] 高校; 贫困生; 心理健康; 教育

[中图分类号] G64 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1673-0755(2011)01-0069-02

高校中贫困生数量的增加,80、90后学生的个性追求,使得这个特殊群体的问题也逐渐凸显。同时由于网络的广泛应用,高校贫困生拥有了更多的机会去发展自我,同时也面临更多的诱惑,互联网的“杠杆”作用使贫困生心理健康问题不断放大,一些新的问题也随之产生,这个群体的心理健康问题也不容忽视。

一 加强高校贫困生心理健康教育的意义

(一)是促进贫困生健康成长的需要。据调查,76.3%的贫困生认为贫困对学习有较大影响,54.3%的贫困生沉郁压抑,32.4%的贫困生觉得羞愧难当,经济、学业、交际和就业等方面的压力使得他们的精神长期处于一种亚健康状态,心理健康状况比较复杂,甚至还有近30%的贫困生因为各种压力,导致他们厌学,迷上了网络中的虚拟世界。针对贫困生的思想、心理问题,高校应利用网络等途径加强对贫困生的心理健康教育,关注他们的心理状况,给他们以人文关怀,促使贫困大学生健康成长。

(二)是推进和谐校园建设的需要。构建和谐校园是一个不断化解校园矛盾的过程,是一个不断促使校园从不和谐走向和谐因素转化的持续过程。高校贫困生问题越来越被高校和社会所关注,类似马加爵事件、弑师悲剧等一些由于家庭贫困而产生严重心理问题的学生就在我们身边,这些不和谐的音符无疑为当前和谐校园的建设敲响了警钟^[1]。贫困生作为高校中的一个群体,我们应该多关注他们的思想心理问题,化解校园各种矛盾,最大限度地推进校园和谐,促使高校稳定和谐发展。

(三)是实现教育根本目标的需要。为国家和社会培养全面和谐发展的一代新人是教育的根本目标,也是大学教育

的出发点和归宿。学生的发展包括全体学生的成才。高校的扩招以及各种贫困资助政策的出现,使得家庭贫困的学生也多了求学的机会,而加强对贫困大学生的思想政治教育,充分关怀、理解和帮助每一位贫困大学生,有利于实现教育的根本目标,也有利于实现高等教育的持续健康发展。

(四)实现教育公平的需要。高校贫困生心理健康教育从根本上说就是以关注贫困生的生存状况为基础,坚持以教育为先导,以育人为目标,鼓励贫困生正确认识和对待贫困,确立贫困生自我面对人生的勇气和信念,培养其良好的心理素质,全面提高贫困生的能力,使每一位贫困生不单学有所成,更是一位品德高尚的人,从根本上帮助贫困生真正脱贫。

二 高校贫困生主要存在的心理问题

(一)自豪和自卑的内心冲突。能考上大学的贫困生在家乡是大家关注的中心,他们心里充满自豪。但进入大学后,同学来自不同地区,面对同一起跑线上的同学,他们不再有以往的中心位置,同时家庭的贫困使他们缺乏稳定的经济来源,他们常常陷入窘迫的处境。有的因为衣着寒酸、土气而自卑,有的因为无法支付流行的生活方式费用而自卑,有的因为缺乏音乐、美术、体育等艺术特长而自卑,还有的因为社会接触面窄、社会见识不多而自卑。看见其他同学天南地北的侃侃而谈,或者经常去外面“潇洒”,或者他人更加吸引异性喜欢等的状况,无形中给他们造成压力,对自己的认识和评价发生动摇,甚至怀疑自己不如别人,导致自卑心理的产生,思想价值观改变。同时由于他们自尊心特别强,特别渴望得到尊重,想方设法改变贫困的命运,希望出人头地,过度的自尊使他们对外界的评价相当敏感,时常从别人的言谈中判断别人是否尊重自己,宁愿挨饿受冻也不愿接受学校和

[收稿日期] 2010-11-14

[作者简介] 张小春(1982-),女,湖南邵阳人,湖南师范大学文学院教师。

他人的资助^[2]。

(二) 渴望交往与内心孤独的矛盾。处于青年初期的大学生,随着自我意识的发展,渴望与人交往,希望了解他人的内心世界,希望被同学、老师、领导、社会接受的愿望也日益强烈。有许多贫困生怕别人瞧不起自己,哪怕别人一句不经意的玩笑也可能让他们敏感地认为是在小看自己。为了维护自尊,他们往往出现自我封闭的心理疾病,在与他人交往中出现心理障碍,他们担心别人瞧不起或者“丢面子”,使他们在人与人之间交往过程中对自己的言行谨小慎微,否定他人的同时也孤立自己。

(三) 理想与现实的矛盾。部分贫困生因为自卑心理不愿意与他人交往,便把学习作为大学生活的全部内容,希望通过学习来改变现实,实现自我满足和他人认可的心理需求。通过这种方式,有的贫困生可能成为班里佼佼者,甚至通过努力对自己有了正确评价,也得到了他人的认可。但有许多贫困同学把理想押在学科成绩上,对分数看得太重,导致压力太大,学习效果不理想,出现学习障碍。当考试失败时理想与现实的矛盾会使他们更加自卑,形成恶性循环。

(四) 好强心与内心需要的冲突。贫困生大多比较刻苦,有不服输的好品质,他们的生活和年龄又决定他们对经济、情感有强烈的需求,但过分的好强使得他们内心的需要得不到满足,容易遭受挫折打击。如有的贫困生不愿接受别人帮助,不愿意每年评选助学金等,把这些资助视为“施舍”,他们不能正确对待别人的帮助,独自承受贫困的经济和情感压力。有的贫困生自己挣学费、生活费,又不能好好地把握“度”,以致严重影响了学习和身体,导致学习、工作都得不到全面的发展^[3]。

以上问题困扰着高校贫困生,给当今高校和大学生都带来了巨大的挑战,也给当前的高校心理健康教育工作提出了新的课题。

三 加强高校贫困生心理健康教育的对策

(一) 通过网络加强贫困生之间的相互联系,坚持“以生为本”

贫困生由于经济上的困难和生活、学习上的困惑而变得消极、孤僻、自卑,我们应以真挚的态度,通过真心诚意地、实实在在地为他们解决一些实际困难来化解他们内心的矛盾和困惑,消除他们的种种疑虑,让他们觉得自己与其他同学是平等的、周围的师生是友爱的^[4]。同时,贫困生与贫困生之间作为“同类人”,他们心理间的差距相对较小,他们更能了解对方的心理状态,因此,我们要充分利用互联网低门槛和高聚集的特征,将贫困生紧紧地联系在一起,在网络上形成一个虚拟的“贫困生集体家园”,为他们相互倾吐和聆听提供机会。这样才能赢得贫困生之间的团结,才能赢得他们对我们的信任,才能激发他们上进的愿望和信心。

(二) 解决心理问题与实际的经济问题相结合

解决经济困难问题:首先,要完善国家助学贷款制度同大学生诚信档案建设相结合,充分利用互联网技术降低银行贷款的时间和精力的浪费,为贫困生的贷款提供技术上的便利和支持,同时要调动银行贷款的积极性,以确保每一个贫困大学生都能通过助学贷款来顺利完成学业;其次,是将对大学生的经济助困与精神助困相结合。高校要建立专门的勤工助学网站为贫困大学生免费提供各种勤工助学岗位信息,通过培养学生自强不息的奋斗精神,激励贫困大学生坦然面对困难、正视困难、在困难中磨练自己的意志品质,树立在逆境中立志成才的奋斗目标。

(三) 加强网络心理健康教育,促进贫困生的人格健康发展

建立专门的大学生网络心理咨询机构,同时开辟多种渠道、各种载体全面加强贫困生的心理健康教育。如借助 E-mail、QQ/MSN、QQ 群、博客、短信、专业网站等网络技术手段,加强大学贫困生心理健康教育^[5]。通过开设网络心理健康课程、开展网络心理咨询、利用校园网等工具开展与贫困生的心理沟通与教育引导、开辟网络心理咨询室、开展网上心理知识讲座、心理案例讨论等。一方面让我们及时了解和掌握在校大学生的心理状况,对存在心理危机倾向和处于心理危机状态的高危个体进行跟踪关注,并及时有效地进行危机干预。另一方面让贫困生了解心理健康知识,掌握缓解压力、疏通自卑、焦虑、厌世等不良情绪的自我调节方法,增强贫困生自我心理健康维护的能力,以互联网为载体,构建洁净的网上精神家园。

总之,贫困生心理健康教育是一项复杂而艰巨的工作。我们应该紧跟时代的步伐,对贫困生进行扶持帮助,探索和运用各种有效方式对其进行教育,使他们能努力克服和纠正心理问题,正确对待国家和社会的各种帮助,树立正确的思想道德观念,用乐观积极健康心态去走好自己的人生路。

【参考文献】

- [1] 龚田波. 贫困生心理特征及其教育干预策略初探[J]. 遵义师范学院学报, 2010(4): 66-68.
- [2] 于家明. “90 后”青年群体特点及教育对策探析[J]. 中国青年研究, 2010(1): 56-58.
- [3] 付海明. 贫困大学生思想政治教育问题初探[J]. 鸡西大学学报, 2010(1): 12-13.
- [4] 许若兰. 高校贫困生心理健康教育模式的设计与实施[J]. 中国青年政治学院学报, 2001(2): 23-26.
- [5] 梁锦坚. 高校贫困生思想政治教育方式探究[J]. 井冈山医学院学报, 2008(2): 23-26.