

高校特困生心理特征及对策

吴樟,邱章强,张启艳

(南京信息工程大学 滨江学院,江苏 南京 210044)

摘要:特困生作为大学生中的一个特殊群体,除了面临经济压力,还要面对学习和心理压力,从而更容易出现学习、生活适应、人际关系等方面的心理问题。从环境和心理等因素出发对在校特困生心理特征进行深入分析,寻求预防和解决高校特困生心理问题的对策。

关键词:特困生,心理特征,对策

中图分类号: G455

文献标识码: A

文章编号: 1671-5322(2010)04-0076-02

随着近年来高校的不断扩招,大学生群体在不断壮大,特困生的心理状况处于不健康或亚健康的学生人数也在逐年攀升。高校贫困生在不同高校的标准不一致,根据我国目前的发展状况和城乡居民的收入情况看,倘若一个家庭无法正常支付子女上学的全部费用,一般应被视为经济困难的家庭,其子女应被视为贫困生。特困大学生由于受经济压力、入学分数、教育资源、社会认可度、就业压力等多方面因素的影响^[1],心理有其独特的一面。特困生的心理健康越来越引起国家的重视。做好特困生的心理健康教育也是高校心理健康教育的重要环节。

一、高校特困生的心理特征

1. 自卑

自卑是自我评价偏低、自愧无能而丧失信心,并伴有自怨自艾、悲观失望等情绪体验的消极心理倾向。特困生的家庭经济状况与普通学生家庭有明显的差距,普遍存在自卑心理。首先,家庭经济上的困难让特困生的生活拮据,有些学生更是不希望大家知道自己上学要向亲戚借钱甚至需要贷款来帮助完成学业。其次,高中的学习成绩优异,而到了大学却发现“人外有人”,有成绩更好的同学,甚至还有其他方面的特长,难免对自己会产生怀疑。再次,大学通常在全国的大中城市,自然消费水平高,条件好的同学日常生活中谈论、使用或消费的物品有可能从未听说,难于融入交谈的话题。穿着简朴、省吃俭用的特困生还有可能会受到同学的评论和嘲笑。久而久之这种反差会使特困生产生在同学面前抬不起头、从经济不如人泛化成自己一无是处,夸大自己的缺陷等心理,导致进入大学后渐渐变得沉默寡言甚至自暴自弃,失去战胜苦难的斗志和信心,消极厌世。

2. 孤僻

由于自卑心理导致特困生对自己持有否定的态度和

情感体验,失去对生活的热情和积极性,变得孤寡、怪癖而不合群。常常独来独往,对他人怀有厌烦、鄙视的心理;凡事与我无关,漠不关心,自我封闭;与同学交往时缺乏热情,极少主动和同学来往,甚至逃避与人交往。不合群而使得同学不理睬自己或回避自己,产生失落感和自尊心受打击;生活中被人讥笑、捉弄或指责,认为别人瞧不起自己而郁郁寡欢;遭受挫折后自卑感加深,更容易产生拒人千里之外的感觉。虽然渴望与人交往,但害怕受到伤害。为了父母的期望,为了出人头地,刻苦学习,害怕参与活动会占用自己的时间、耽误学习,不喜欢集体活动,对班集体漠不关心。因此,让周围的人产生难以接近的错觉,渐渐变得更不合群和孤僻。

3. 多疑

大学生自我意识发展趋于成熟,有着强烈的自尊需要。自卑使得高校特困生内心脆弱敏感,生活中的小事件都能触动他们敏感的神经和情绪,变得神经过敏、疑神疑鬼。常常把同学的无心之言想象成是在针对自己,看到同学在一起谈论就以为是在说自己的坏话。把别人对自己的帮助和好意曲解为让自己难看,容易对人形成成见,时刻警惕他人伤害自己。特困生对他人的不信任感,对生活中的刺激过于敏感,容易被同学归为难相处的一类人。这种多疑通常会令特困生与人交往时自筑鸿沟,与人相处时产生敌对情绪,对待事情的看法比较消极,容易与人产生不必要的误会和矛盾,从而导致人际关系紧张。

4. 消沉

消沉是一种心灰意冷、沮丧颓唐的消极情绪。这种现象在独立学院尤为明显。特困生家庭经济困难,加上需要支付高额的教育费用,一番挣扎后勉强能上大学。此时的家庭已一贫如洗,在校的生活显得尤为窘迫,如果能端正自身的认识、发奋图强、敞开心扉,尚能慢慢适应大学生

收稿日期:2010-10-13

作者简介:吴樟(1982-),女,湖南株洲人,助教,研究方向:大学生心理健康、人事测评。

活。如若不能,高中梦寐以求的大学梦就变得让人失望,理想和现实出现强烈反差。意志相对薄弱的特困生,遇到挫折之后就灰心失望,觉得命运对自己不公平。高中的梦想是考上大学,进入大学后,价值观的多元化致使其迷失方向、目标缺失,加上就业压力,让特困生对生活和未来失去信心和希望,从此变得整天浑浑噩噩,消极悲观。

二、特困生心理特征的成因

1. 环境因素

特困生心理特征的形成受到社会环境影响。我国正处于社会结构转型期,人们的价值观念、思想观念正发生深刻变化。在这个社会文化、价值观多元化的环境下,特困生容易受到各种思想和观念的冲击,社会上的不良风气也会对特困生产生极大的负面影响。在校园里,如果能较好地处理与同学、老师的人际关系,积极参加社会集体活动,便能给自己营造一个良好的生活氛围以适应大学生活。特困生大多是农村多子女家庭,在其成长过程中,若遭受大大小小的各种变故,如亲人死亡或患病、父母离异、家庭负债或其他生活环境变化,都会对其心理造成很大的影响。研究表明,家长粗暴施教会使孩子形成懦弱、胆怯的退缩性人格特征,家长对孩子的期待过高和巨大的经济、就业压力也是造成特困生心理问题的重要原因^[2]。学校环境对特困生的影响主要体现在老师、同学的态度和行为,宽松、和谐的校园氛围和文化对形成健康的心理非常有利。

2. 心理因素

与心理行为问题有关的认知因素对一个人的心理健康有着重要的作用。人的不合理信念是造成心理障碍的关键因素。例如“我必须在各方面比其他同学强才能出人头地”、“我决不能出错”等非理性思维常常导致抑郁、焦虑情绪问题。认知歪曲是造成对自己、对世界和未来的悲观看法,夸大外界的威胁和事情的困难程度,忽视自己的优点、轻视自己的能力和成功,绝对化的评判标准,以偏概全等思维方式都会让其处于消极的自贬、对周围人和事的敌对状态中。心理疾病的形成与一个人的性格相关,性格内向者产生心理病态的可能性较大。特困生中性格偏内向的偏多,这部分学生平时孤僻好静、喜欢内省、不善交友、不苟言笑、不合群、不参加集体活动、对人冷淡、胆小怕羞、生性多疑、怕负责任。人格较为健全的人在面临应激性事件时可以很好地应对,而人格较为脆弱的人易于引发应激障碍和相关心理问题。有部分高校特困生有迎难而上的积极心态,也不乏存在意志薄弱、抗挫折能力弱的人,认为成功和荣誉是理所当然的,不能接受失败,缺乏战胜困难的坚强意志,面对无法达成的目标而悲观失望、萎靡不振。

三、高校特困生心理应对策略

1. 树立正确的人生观、价值观和贫富观

当今社会,不少人受到拜金主义的影响,特困生容易出现心理失衡和价值观偏失,对价值观的正确引导尤为重要。

家庭教育是人形成人生观、价值观的起始站,父母应帮助学生正确看待人生问题、是非问题、经济问题。同样,在校园范围内建立和谐友爱的氛围,言传身教地帮助学生树立集体主义价值观,形成正确的贫富观,帮助其认识到贫困是可以通过自身的奋斗改变的,从而树立自立自强的意识,正视贫困。正确认识自我,不要将贫困和自身建立联结而造成自卑心理。尤其重要的是帮助特困生树立正确的职业价值观,提供其找到明确职业定位的途径。

2. 营造良好校园文化环境

心理学认为,健康和谐的校园文化有利于个体形成积极的自我意识,并在此基础上形成自信心与自尊心,从而更好地适应环境。高校学生工作的一个重要内容就是建设丰富、健康和谐的校园文化。高校学生的家庭经济差距是客观存在的现实,这种差距对大学生的学习生活有着一定的影响,并经常影响大学生的自我意识。如何正确引导大学生形成正确的消费意识和消费行为,正确看待财富和经济条件,是一项非常重要的课题。要通过建设良好的校园文化,开展健康向上、丰富多彩的校园文化活动,提供一个和谐、友爱的校园文化氛围,帮助特困生正确认识自我、家庭和社会,在校园生活中建立良好的人际关系、发展自立自强的人格。

3. 健全心理健康教育模式

首先,高校应建立以校级心理咨询中心为主、以院系级心理咨询室为辅的心理咨询网络。各级高校心理咨询机构都应配有经验丰富的心理辅导教师,负责全体学生的心理健康教育工作、建立较全面的贫困生心理档案和组织辅导员的心理辅导培训^[3],加强心理健康师资队伍建设,以保证系统有效地开展心理健康教育工作。其次,高校应选择性地开设心理学相关课程,有计划地开展专题性心理培训、互助团体和团体辅导、个体咨询,并利用大学生心理健康网站等宣传媒介构筑心理健康教育模式,通过形式多样的教育方式提高教学效果,帮助学生正确认识自我、增强自我调节能力和通过心理救援机构寻求帮助。

4. 完善贫困生资助帮扶体系

完善助学贷款制度,逐步规范贫困认定制度,加大对特困生的帮扶范围和力度。拓展校内外勤工助学渠道^[4],优先满足特困生的需要,帮助特困生树立自强、自助观念,提高自立能力,既能解决实际的经济困难,也能实现自我教育的目的和提高特困生的综合能力。成立专门的机构负责特困生工作,做好特困生调查、建档工作,勤工助学为主要渠道,减免、奖、贷、助、补为辅助手段,切实减轻特困生的经济压力^[5]。引进外部资源对贫困学生进行资助,合理利用社会资源,增强社会机构和民间组织的助困功能,为特困生塑造一个良好的社会环境。建立校企合作机制,以与企业联合培养人才的形式减轻高校特困生的经济负担。

(下转第92页)

The Intervention of the Psychological Stress of University Graduates by the Time of Web2.0 Backgrounding

YANG Ying

(Department of Student Affairs, Yancheng Institute of Technology, Jiangsu Yancheng 224051, China)

Abstract: In recent years, under the backgrounding of the popularity of the Higher Education, employment has become an increasingly prominent day by day. There have been various psychological problems emerging which affected their employment by part of university graduates. Meanwhile, a new solution of the intervention of the psychological stress comes out which would perfectly satisfied the university graduates by web 2.0.

Keywords: University graduates; Employment; Psychological stress; intervention

(责任编辑:洪 林;校对:陈 芸)

(上接第 77 页)

高校特困生的思想工作一直是国家、社会和学校关心的一项重要工作。做好特困生的心理健康教育,需要国家、社会和高校提供有效的助学措施、资助渠道和良好的人文环境,要求高校规范特困生的资助帮扶体系,并引导特

困生树立正确的世界观、人生观和价值观,同时家庭也要有意识地培养他们自立自强的意识和能力。只有广开思路、转变观念,物质经济资助和心理健康教育双管齐下,才能从本质上解决高校特困生的心理问题。

参考文献:

- [1] 刘洋,侯晓丽.独立学院贫困大学生心理健康[J].华北煤炭医学院学报,2009,11(5):738-739.
- [2] 康利.高校特困生心理健康问题及调适策略[J].长春工业大学学报:高教研究版,2006,27(4):115-117.
- [3] 黄向真,陈祖标.高校特困生心理健康教育:问题与对策[J].福建师范大学学报:哲学社会科学版,2003(1):129-131.
- [4] 高校特困生心理特征分析及思想工作探索[J].成都理工大学学报:社会科学版,2004,12(2):74-77.
- [5] 罗先诚,杨艳红.高校特困生心理障碍及矫正对策[J].江西社会科学,2003(7):193-194.

Study on Analysis and Strategy of Mental Characteristics of Poverty Students in Colleges and Universities

WU Zhang, QIU Zhang-qiang, ZHANG Qi-yan

(Binjiang College, Nanjing University of Information Science & Technology, Jiangsu Nanjing 210044, China)

Abstract: Poverty students are a special group in colleges and universities. They need to confront study stress and psychological pressure except economic pressure. Accordingly, there would be mental trouble occur on study life adjustment and personal relationship and so on. This article deeply analyses the mental characteristics of poverty students in school from environmental and psychological factor, to seek the strategy for preventing and resolving mental trouble of poverty students.

Keywords: poverty students; mental characteristics; strategy

(责任编辑:洪 林;校对:陈 芸)