

高校贫困生心理问题产生因素探析

康凯¹, 杨涛²

¹济宁医学院口腔医学院学生工作办公室, 山东 济宁

²济宁医学院临床医学院, 山东 济宁

收稿日期: 2025年5月30日; 录用日期: 2025年6月25日; 发布日期: 2025年7月3日

摘要

本文聚焦高校贫困生这一特殊群体, 深入探析其心理问题产生因素。研究发现, 家庭经济因素是关键根源, 经济压力与过高家庭期望使贫困生心理负担沉重。社会环境方面, 阶层差异冲击与偏见歧视加剧问题。学校教育中, 学业竞争压力和不良校园文化氛围影响显著。个人认知上, 自我认知偏差及不当应对方式导致心理问题恶化。解决高校贫困生心理问题需家庭、学校、社会协同发力, 改善经济状况, 营造良好环境, 加强心理教育, 助力贫困生身心健康发展, 实现学业与未来人生的顺利推进。

关键词

高校贫困生, 心理问题, 因素

Analysis of the Factors Contributing to Psychological Issues among Impoverished College Students

Kai Kang¹, Tao Yang²

¹Student Affairs Office, School of Stomatology, Jining Medical University, Jining Shandong

²School of Clinical Medicine, Jining Medical University, Jining Shandong

Received: May 30th, 2025; accepted: Jun. 25th, 2025; published: Jul. 3rd, 2025

Abstract

This paper focuses on the special group of impoverished college students and delves into the factors contributing to their psychological issues. The research reveals that family economic factors are the primary root cause, with economic pressure and excessive family expectations imposing a heavy psychological burden on these students. In terms of the social environment, class differences and prejudice/discrimination exacerbate the problem. Within the realm of school education, academic

文章引用: 康凯, 杨涛. 高校贫困生心理问题产生因素探析[J]. 教育进展, 2025, 15(7): 14-22.

DOI: 10.12677/ae.2025.1571175

competition pressure and a negative campus culture have a significant impact. On a personal level, self-perception biases and inappropriate coping mechanisms lead to the deterioration of psychological issues. Addressing the psychological issues of impoverished college students requires collaborative efforts from families, schools, and society to improve economic conditions, create a favorable environment, and strengthen psychological education, thereby facilitating the physical and mental health development of these students and ensuring their smooth progression in academics and future life.

Keywords

Impoverished College Students, Psychological Issues, Factors

Copyright © 2025 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

在高等教育规模不断扩张的当下, 高校贫困生这一特殊群体愈发受到社会各界的重视。据相关统计数据显示, 在全国各类高校中, 贫困生占比约达 20%~30%, 人数众多。这些学生在经济上处于困境, 不仅要承受学费、生活费等经济负担, 还极易滋生一系列心理问题。这些心理问题如同阴霾, 严重影响着他们的身心健康, 对其学业发展造成阻碍, 使他们在社交生活中处处碰壁, 甚至对未来的职业规划产生消极且深远的影响。深入剖析高校贫困生心理问题产生的因素, 对于制定精准有效的干预措施, 助力贫困生实现身心健康成长, 顺利融入社会, 有着至关重要的现实意义。

2. 文献综述

(一) 高校贫困生心理问题

顾君嘉[1]从社会工作视角出发, 分析了高校贫困生自卑心理的形成机制, 认为经济困境和社会阶层差异导致贫困生在校园中产生强烈的自我否定感, 进而引发自卑心理, 建议通过社会工作介入改善其心理状态。史鸿桦等人[2]聚焦重大卫生事件(如疫情)对高校贫困生心理的影响, 指出事件引发的经济压力加剧和社交隔离感使贫困生更容易出现焦虑和抑郁问题, 强调危机事件后心理干预的必要性。咎倩[3]从朋辈教育的角度探讨了贫困大学生心理健康教育的实施路径, 认为通过同伴支持和朋辈互助活动, 可以有效缓解贫困生的社交焦虑和孤独感, 提升其心理韧性。欧佳[4]基于高校资助育人视角, 分析了贫困生心理问题的特点, 指出资助政策虽缓解经济压力, 但未充分关注心理层面, 建议将心理辅导融入资助体系以促进贫困生的全面发展。李碧静[5]研究了高校贫困生心理健康教育中的不足, 提出贫困生因经济劣势常面临学业压力和人际交往障碍, 主张通过系统化的心理健康课程和辅导机制增强其心理适应能力。

(二) 心理问题产生因素

曹焯[6]分析了高校贫困生心理问题的成因, 指出家庭经济困难是核心因素, 贫困生因学费和生活费压力常产生焦虑情绪, 同时社会比较带来的自卑感进一步加剧其心理负担。蔡景雪[7]探讨了高校贫困生心理健康问题的诱因, 认为校园中的阶层差异和隐性歧视是重要因素, 贫困生在与非贫困生的交往中易感受到排斥, 导致社交退缩和抑郁倾向。米玲菲[8]聚焦高校贫困生的“心理贫困”问题, 提出经济贫困不仅直接引发压力, 还通过自我认知偏差间接影响心理健康, 贫困生常因低自尊而放大自身劣势, 进而形成心理障碍。胡卓理[9]从心理健康教育视角研究贫困大学生, 认为学业竞争压力是心理问题的重要诱

因, 贫困生因资源匮乏在学业上处于劣势, 易产生挫败感和焦虑情绪。孙海涛[10]针对高职贫困大学生, 分析了不良校园文化对心理健康的负面影响, 指出攀比风气和缺乏包容性的校园环境使贫困生感到边缘化, 增加了其孤独感和心理压力。

综上所述, 高校贫困生的心理问题主要表现为自卑、焦虑、偏激、社交退缩、孤独感及学业挫败感等。这些问题的产生受多重因素影响, 包括家庭经济困难引发的经济压力、社会环境和阶层差异与隐性歧视导致的排斥感、自我认知偏差造成的低自尊、以及不良校园文化带来的物质化。现有研究从不同视角揭示了这些因素的作用机制, 本文通过梳理相关文献, 初步构建了高校贫困生心理问题及其成因的理论框架, 为后续深入讨论高校贫困生心理问题产生因素提供了理论基础。

3. 高校贫困生心理问题现状

(一) 研究设计

1. 访谈对象与目的

本研究选取了 5 名高校在读贫困生作为访谈对象, 均为获得学校认定的经济困难学生, 涵盖不同年级和专业, 以确保样本的代表性。访谈对象包括 3 名男生和 2 名女生, 年龄在 19 至 22 岁之间。访谈的目的是深入了解高校贫困生的心理问题现状, 重点探索其在自卑感、人际关系、焦虑情绪及自我认知方面的具体表现, 为后续分析心理问题成因及干预措施提供实证依据。

2. 访谈形式

本研究采用半结构式访谈法, 访谈时间为每人 20~30 分钟, 问题设计为开放式, 允许根据受访者的回答进行灵活追问。访谈提纲包含 6 个核心问题, 围绕经济状况对心理状态、社交关系、学业压力及自我评价的影响展开(详见附录访谈提纲)。访谈在安静、私密的场所进行, 确保受访者感到舒适并愿意坦诚表达。访谈过程全程记录, 并通过归纳总结对数据进行整理, 归类为自卑感强烈、人际关系紧张、紧张焦虑、自我认知不对称四个维度。

(二) 心理问题现状

1. 自卑感强烈

通过访谈了解到, 高校贫困生普遍表现出强烈的自卑感, 主要源于经济困难与校园环境中普遍存在的社会比较。5 名受访者中有 4 人表示, 因家庭经济状况与同学的差距, 他们在日常生活中感到“低人一等”, 显著削弱了自信心。

受访者 A (大二男生, 农村低收入家庭) 在回答第 1 题(您在日常学习和生活中, 是否因家庭经济状况感到与其他同学的差距? 这种感受对您的自信心有何影响?) 和第 5 题(在校园生活中, 您是否因经济困难而避免参与某些活动? 这对您的心理状态有何影响?) 时, 详细描述了其自卑感的来源和表现。

我家在村里, 父母种地, 收入特别少, 每个月给我 600 块生活费, 吃饭只能去食堂。班里同学经常讨论新款手机、出去旅游, 我完全插不上话。有次课上分组讨论, 组里一个女生聊她去日本玩的经历, 还问我去过哪儿, 我只能笑笑说没去过, 特别尴尬。后来我就尽量少跟他们说话, 怕他们觉得我土, 觉得自己跟他们不是一个层次的。我连社团都不敢报, 社团活动总要交钱, 像服装费、聚餐费, 我根本出不起。

当追问“这种感受对你的生活有什么影响”时, 他补充道。

我现在特别不愿意跟人打交道, 上课就坐最后一排, 下了课就回宿舍, 觉得自己特别没用, 连抬头看人都觉得不自信。每次照镜子, 看到自己穿得那么寒酸, 就不想出门, 怕别人议论我。有时候甚至觉得自己不该来上大学, 浪费家里钱还活得这么憋屈。

2. 人际关系紧张

访谈了解到, 贫困生在人际交往中普遍存在紧张和退缩的现象, 经济差异导致其在社交中感到不自

在,进而引发人际关系紧张。5名受访者均表示,因经济问题在与同学的交往中产生隔阂,倾向于减少社交活动。受访者B(大一女生)在回答第2题(您在与同学或朋友的交往中,是否因经济原因感到不自在或难以融入?能否分享一次具体的经历?)和第5题(在校园生活中,您是否因经济困难而避免参与某些活动)时,详细分享了其人际关系紧张的经历。

我刚进大学特别想交朋友,但宿舍第一次聚餐就让我特别难受。大家点了一堆菜,还有饮料和酒水,结账时每人150块,我当时身上只有400多生活费,付完钱后半个月只能吃馒头和免费汤。回去后我整晚没睡好,觉得自己太狼狈了。后来她们又组织聚餐,我推说有事不去,慢慢地她们就不叫我了。有次在宿舍听到她们聊我,说我不合群,我特别委屈,但又不敢解释,怕她们知道我家是低保户,觉得我可怜。我现在基本不跟宿舍的人一起吃饭,怕她们点贵的菜,也怕她们问我家里的情况。我试过跟班里一个条件差不多的同学聊天,但她也不爱说话,我们俩就偶尔聊几句,没能成为朋友。我现在每天就上课、回宿舍,感觉自己在班里像个隐形人。当追问“这种状态对你的心情有何影响”时,她说:“我经常觉得很孤单,晚上躺在床上就想家,想爸妈,但又不敢打电话,怕他们担心。”

3. 紧张焦虑

访谈了解到,紧张和焦虑情绪在高校贫困生中较为普遍,经济压力和学业竞争显著加剧了这一心理问题。5名受访者中有4人提到,经济困难直接引发了日常生活中的焦虑感,特别是在面对学费、生活费和未来就业的不确定性时。受访者C(大三男生)在回答第3题(您在面对学业、经济压力或其他挑战时,是否经常感到紧张或焦虑?这些情绪通常是如何产生的)和第6题(您认为自己的经济状况对未来学业或职业规划的信心有何影响?会因此感到担忧或压力吗?)时,详细描述了其紧张焦虑的表现。

“我家欠了外债,爸妈种地赚的那点钱根本不够,学费都是一部分是借亲戚一部分凑钱,每年还要还利息。我每个月生活费只有500块,吃饭只能挑最便宜的,偶尔买瓶水都觉得奢侈。每次开学前,我都在算学费差多少,怕还不上贷款,晚上经常睡不着,心跳得特别快。每个学期都要抽出点时间去干点兼职,补贴一下生活和学费。学业上压力也很大,我们专业课很难,成绩一直不上不下,期末考试前我整晚整晚地复习,怕挂科拿不到学位证。想到毕业后还要找工作,我更慌了,感觉现在经济形势不好,我的专业到社会上也没什么稀缺性,怕找不到合适工作还债,拖累爸妈。”当追问“会因此感到担忧或压力吗?”时,他补充:“我现在特别容易烦躁,稍微有点压力就控制不住情绪,特别害怕未来会一事无成。”

4. 自我认知不对称

访谈显示,贫困生的自我认知普遍存在偏差,表现为低自尊和对自身价值的错误评估,各方面的劣势使其倾向于将外部困难内化为个人缺陷。5名受访者均表示,因长期家庭和自身经济困难,他们对自身能力产生怀疑,觉得自己不如别人。受访者D(大二女生)在回答第4题(您如何看待自己的能力和价值?是否觉得自己与他人相比存在明显不足?)和第6题(您认为自己的经济状况对未来学业或职业规划的信心有何影响?会因此感到担忧或压力吗?)时,详细分享了其自我认知不对称的经历。

“我家很穷,爸妈身体不好,家里全靠我妈打工供我读书。我觉得自己特别没用,连帮家里分担的能力都没有。班里同学家庭条件好、会打扮,我连件像样的衣服都没有,觉得自己特别土,站他们旁边都觉得不配。每次老师表扬我,我都不相信,觉得是同情我。有次竞选班委,我特别想试试,但想到自己条件差、没经验,怕别人笑话,就没报名。想到未来找工作,我更没信心,觉得自己起点太低,成绩又一般,估计只能干最底层的工作,感觉自己读大学也没什么用,辜负了爸妈的期望。”当追问“这种想法如何影响你的心态”时,她补充:“我经常觉得自己不该有太大梦想,觉得自己天生就比别人差,我知道这样不对,但是还是经常这样自己自怨自艾。”

4. 影响贫困大学生心理健康的因素

(一) 研究设计

1. 问卷设计

为系统探究影响高校贫困生心理健康的因素,本研究设计了一份针对高校贫困生的问卷,基于文献综述中的理论框架,从社会、学校、家庭和个人四个维度进行分析。问卷共包含12个问题,每个维度3题,全面收集影响心理健康的关键因素数据。问题设计参考了上文文献综述中的部分研究结论。具体而言,社会因素维度聚焦社会歧视、消费主义风气和就业压力;学校因素维度关注学业竞争、校园攀比风气和心理支持不足;家庭因素维度涵盖经济压力、家人期望过高和沟通困难;个人因素维度探查自卑感、消极应对和低自我评价。问卷采用5点评分制(1=完全不同意,2=不同意,3=一般,4=同意,5=完全同意)。问卷开头设置基本信息收集项(性别、年级)。

2. 问卷发放与回收

本研究以高校在读贫困生为调查对象,通过问卷星平台发放问卷。依托微信群招募符合条件的受访者。为确保样本多样性,选取了来自不同年级、性别的学生。共发放问卷25份,回收22份,其中有效问卷20份,有效回收率为80%。无效问卷2份因存在大量缺项或答案不一致被剔除。有效样本的构成如下:男性11人(55%),女性9人(45%);大一6人(30%),大二6人(30%),大三4人(20%),大四4人(20%)。

(二) 影响因素分析

1. 社会因素

问卷调查结果如表1所示,社会因素对高校贫困生心理健康具有显著影响,具体表现为社会歧视、消费主义风气和就业压力的共同作用。数据表明,“社会上严峻的就业压力让我对未来发展感到悲观”(平均得分3.60)影响最为突出,60%受访者(同意7人,非常同意5人)认同就业压力引发悲观情绪,反映了贫困生在当前竞争激烈的就业市场中对未来的强烈焦虑。“社会中的消费主义风气(如攀比品牌、炫耀生活)让我感到心理压力”(平均得分3.55)同样显著,60%受访者(同意8人,非常同意4人)表示受到消费主义影响,凸显了社会流行文化对贫困生的心理压迫。“我因家庭经济困难,在与同学交往中感到被排斥或歧视”(平均得分3.10)影响相对较低,40%受访者(同意6人,非常同意2人)感受到歧视,表明社会阶层差异在校园中依然存在。总体来看,社会因素平均得分为3.42,显示其对心理健康的普遍影响。反映出贫困生因经济劣势难以融入消费主义主导的社交圈,叠加就业市场的严苛要求,进一步加剧了其自卑、焦虑和悲观情绪,说明社会环境通过歧视、消费文化和就业压力显著恶化贫困生的心理健康,亟需社会支持和政策干预以缓解其心理负担。

Table 1. Social factor (N = 20)

表 1. 社会因素(N = 20)

维度	问题	完全不同意	不同意	一般	同意	非常同意	平均得分
社会因素	1. 我因家庭经济困难,在与同学交往中感到被排斥或歧视。	4	3	5	6	2	3.1
	2. 社会中的消费主义风气(如攀比品牌、炫耀生活)让我感到心理压力。	1	3	4	8	4	3.55
	3. 社会上严峻的就业压力让我对未来发展感到悲观。	1	3	4	7	5	3.6

2. 学校因素

问卷调查结果如表 2 所示, 学校因素对高校贫困生心理健康产生显著影响, 主要体现在学业竞争压力、校园攀比风气以及学校心理支持不足三个方面。数据分析显示, “学业竞争的压力让我感到焦虑或力不从心”(平均得分 3.60)是学校因素中最突出的问题, 60%受访者(同意 8 人, 非常同意 4 人)表示学业竞争引发焦虑或无力感, 反映了贫困生因资源匮乏在学术环境中面临的巨大挑战。“校园中的攀比风气(如比穿着、消费)让我感到不适或自卑”(平均得分 3.20)一定程度对心理健康构成明显影响, 45%受访者(同意 7 人, 非常同意 2 人)感受到攀比带来的不适或自卑, 显示校园消费文化对贫困生的心理压迫。“学校没有或很少提供心理辅导或资助不足, 难以缓解我的心理压力”(平均得分 3.05)影响相对较弱, 但 35%受访者(同意 5 人, 非常同意 2 人)认为学校支持不足, 表明心理辅导和资助体系的缺失加剧了心理负担。总体来看, 学校因素平均得分为 3.28, 显示其对心理健康的普遍作用。反映出贫困生在高强度的学业竞争中因缺乏资源而处于劣势, 校园攀比风气进一步削弱其自信, 而学校心理支持的不足使其难以有效应对压力。

Table 2. School factors (N = 20)

表 2. 学校因素(N = 20)

维度	问题	完全不同意	不同意	一般	同意	非常同意	平均得分
学校因素	4. 学业竞争的压力让我感到焦虑或力不从心。	1	2	5	8	4	3.6
	5. 校园中的攀比风气(如比穿着、消费)让我感到不适或自卑。	3	3	5	7	2	3.2
	6. 学校没有或很少提供心理辅导或资助不足, 难以缓解我的心理压力。	2	4	7	5	2	3.05

3. 家庭因素

Table 3. Family factors (N = 20)

表 3. 家庭因素(N = 20)

维度	问题	完全不同意	不同意	一般	同意	非常同意	平均得分
家庭因素	7. 家庭经济困难让我在生活中经常感到经济压力。	2	2	2	9	5	3.75
	8. 家人对我的学业或未来期望过高, 让我感到心理负担。	2	4	6	6	2	3.1
	9. 我与家人沟通较少或存在沟通困难, 导致心理上的孤立感。	2	3	6	7	2	3.2

问卷调查结果如表 3 所示, 家庭因素对高校贫困生心理健康具有显著影响, 主要通过家庭经济压力、家人过高期望和沟通困难三个方面作用于其心理状态。数据分析表明, “家庭经济困难让我在生活中经常感到经济压力”(平均得分 3.75)是家庭因素中最突出的问题, 70%受访者(同意 9 人, 非常同意 5 人)表示经济压力频繁影响日常生活, 反映了贫困生家庭资源匮乏对其心理的直接压迫。“我与家人沟通较少或存在沟通困难, 导致心理上的孤立感”(平均得分 3.20)也显著影响心理健康, 45%受访者(同意 7 人,

非常同意 2 人) 感受到沟通障碍引发的孤独感, 显示家庭关系疏远加剧了心理负担。“家人对我的学业或未来期望过高, 让我感到心理负担”(平均得分 3.10) 影响相对较弱, 40% 受访者(同意 6 人, 非常同意 2 人) 表示家人期望构成心理压力, 表明高期望与经济现实的矛盾对心理产生负面作用。家庭因素平均得分为 3.35, 显示其对心理健康的普遍影响。经济压力使贫困生长期处于紧张状态, 难以获得心理放松; 沟通困难导致情感支持不足, 进一步加深孤独感; 而家人过高期望则在资源匮乏的背景下形成额外负担。

4. 个人因素

问卷调查结果如表 4 所示, 个人因素对高校贫困生心理健康的影响显著, 主要体现在自卑感、消极应对方式和低自我评价三个方面。数据分析表明, “我因经济困难觉得自己不如他人, 缺乏自信”(平均得分 3.55) 是个人因素中最主要的问题, 60% 受访者(同意 8 人, 非常同意 4 人) 表示经济劣势导致自卑和自信缺失, 反映了贫困生将经济困难内化为自我否定的倾向。“我对自己的能力评价偏低, 觉得自己难以取得成功”(平均得分 3.5) 同样显著, 50% 受访者(同意 6 人, 非常同意 4 人) 对自身能力持负面评价, 显示出低自尊对其心理健康的深远影响。“我在面对压力时, 倾向于逃避或消极应对(如自我封闭)”(平均得分 3.25) 影响稍弱, 但 40% 受访者(同意 6 人, 非常同意 2 人) 倾向于消极应对, 表明不良应对方式进一步加剧心理负担。个人因素平均得分为 3.43, 显示其对心理健康的普遍作用。贫困生因经济劣势形成自卑心理, 削弱了自信和社交能力; 低自我评价使其对未来缺乏信心, 限制了发展动力; 消极应对如自我封闭则阻碍了有效的情绪疏导。

Table 4. Personal element (N = 20)

表 4. 个人因素(N = 20)

维度	问题	完全不同意	不同意	一般	同意	非常同意	平均得分
个人因素	10. 我因经济困难觉得自己不如他人, 缺乏自信。	1	3	4	8	4	3.55
	11. 我在面对压力时, 倾向于逃避或消极应对(如自我封闭)。	3	3	6	6	2	3.25
	12. 我对自己的能力评价偏低, 觉得自己难以取得成功。	2	3	5	6	4	3.5

5. 高校贫困生心理问题解决对策

(一) 家庭层面

家庭应给予孩子更多的情感支持, 在关注学业成绩的同时, 理解孩子的心理压力, 避免过度施压。父母要认识到孩子的成长不仅仅取决于学业成绩, 更重要的是身心健康。当孩子在学习或生活中遇到困难时, 父母应给予鼓励和安慰, 让孩子感受到家庭的温暖和支持。家长可以定期与孩子进行沟通, 了解他们在学校的情况, 倾听他们的心声, 帮助他们解决问题。同时, 家长也要调整对孩子的期望, 避免给孩子带来过大的压力, 让孩子能够在轻松愉快的氛围中成长。

(二) 学校层面

学校要加大对贫困生的经济资助力度, 完善资助政策, 确保贫困生能够顺利完成学业。除了国家助学金、奖学金等常规资助项目外, 学校还可以设立一些专项基金, 用于帮助那些经济特别困难的学生。要简化资助申请流程, 提高资助工作的透明度, 让贫困生能够公平地获得资助。加强心理健康教育, 将心理健康教育纳入课程体系, 增加心理健康教育的课时, 丰富教学内容。可以通过开设心理健康讲座、心理咨询课程、团体辅导等多种形式, 帮助贫困生了解心理健康知识, 掌握心理调适的方法。建立健全

心理健康服务体系, 配备专业的心理咨询师, 为贫困生提供及时有效的心理咨询服务。

学校要营造包容、关爱的校园文化氛围, 开展丰富多彩的校园文化活动, 让贫困生能够积极参与其中, 增强他们的归属感和自信心。学校还可以通过宣传先进典型等方式, 引导学生树立正确的价值观和人生观, 消除对贫困生的偏见和歧视, 让贫困生能够在公平、和谐的环境中学习和生活。

(三) 社会层面

社会应消除对贫困群体的偏见和歧视, 为贫困生创造公平的发展机会。政府可以出台相关政策, 鼓励企业为贫困生提供实习和就业机会, 帮助他们提高实践能力和就业竞争力。社会各界也可以通过捐赠、设立奖学金等方式, 为贫困生提供经济支持。例如, 企业可以与学校合作, 设立企业奖学金, 资助那些品学兼优的贫困生。此外, 媒体也可以发挥舆论引导作用, 宣传贫困生的优秀事迹, 弘扬正能量, 营造全社会关心关爱贫困生的良好氛围。

(四) 个人层面

学生应主动进行自我认知调整, 通过日记或反思记录正面经历, 如完成作业或帮助他人, 逐步打破“我不如人”的负面认知, 重建自信。面对压力, 学生可自学积极应对技巧, 如通过免费线上资源学习正念冥想或时间管理, 替代自我封闭等消极行为。主动设定小目标, 每周阅读一本励志书籍或参加免费校园活动, 逐步提升自我效能感, 改善“我难以成功”的低自我评价。尝试与志同道合的同学建立互助小组, 分享经验、相互鼓励, 增强归属感。通过调整认知、学习技能和设定目标, 逐步改善自卑、消极应对和低自尊问题。长期坚持可提升心理韧性, 为学业和未来发展奠定基础, 助力贫困生在逆境中实现自我突破。

6. 结论

高校贫困生心理问题的产生是多种因素相互作用的结果。家庭经济因素是导致贫困生心理问题的重要根源, 社会环境因素和学校教育因素在一定程度上加剧了这些问题的产生, 而个人认知因素则影响着贫困生对心理问题的应对和调适能力。

要有效解决高校贫困生的心理问题, 需要家庭、学校和社会各方共同努力。只有从改善经济状况、营造良好的社会和校园环境、加强心理健康教育以及引导贫困生树立正确的自我认知等多方面入手, 为贫困生提供全方位的支持和帮助, 才能促进他们身心健康发展, 顺利完成学业, 走向美好的未来, 让每一位贫困生都能在阳光下绽放属于自己的光彩。

参考文献

- [1] 顾君嘉. 社会工作视角下高校贫困生自卑心理问题研究[J]. 才智, 2023(30): 113-116.
- [2] 史鸿桦, 张洁. 高校贫困生重大卫生事件后心理问题及对策研究[J]. 大学, 2022(22): 185-188.
- [3] 咎倩. 朋辈教育视角下贫困大学生心理健康教育研究[J]. 才智, 2021(35): 75-78.
- [4] 欧佳. 高校资助育人视阈下贫困生心理问题研究[J]. 理论观察, 2021(4): 165-167.
- [5] 李碧静. 高校贫困生心理健康教育问题与对策[J]. 广西教育, 2020(43): 137-138+158.
- [6] 曹焯. 高校贫困生心理问题分析与对策[J]. 心理月刊, 2020, 15(3): 7-8.
- [7] 蔡景雪. 高校贫困生的心理健康问题探析[J]. 锦州医科大学学报(社会科学版), 2019, 17(4): 59-61.
- [8] 米玲菲. 当代高校贫困生“心理贫困”问题分析及对策研究[J]. 北京印刷学院学报, 2021, 29(S2): 235-237.
- [9] 胡卓理. 贫困大学生心理健康教育研究[D]: [硕士学位论文]. 石家庄: 河北师范大学, 2016.
- [10] 孙海涛. 高职贫困大学生心理健康状况及精准帮扶研究[D]: [硕士学位论文]. 南宁: 南宁师范大学, 2019.

附录

访谈提纲

- 1、您在日常学习和生活中,是否因家庭经济状况感到与其他同学的差距?这种感受对您的自信心有何影响?
- 2、您在与同学或朋友的交往中,是否因经济原因感到不自在或难以融入?能否分享一次具体的经历?
- 3、您在面对学业、经济压力或其他挑战时,是否经常感到紧张或焦虑?这些情绪通常是如何产生的?
- 4、您如何看待自己的能力和价值?是否觉得自己与他人相比存在明显不足?
- 5、在校园生活中,您是否因经济困难而避免参与某些活动(如聚会、社团活动)?这对您的心理状态有何影响?
- 6、您认为自己的经济状况对未来学业或职业规划的信心有何影响?会因此感到担忧或压力吗?

问卷调查

基本信息:

1、性别

男 女

2、年级

大一 大二 大三 大四

	影响因素	完全不同意	不同意	一般	同意	非常同意
社会因素	我因家庭经济困难,在与同学交往中感到被排斥或歧视。					
	社会中的消费主义风气(如攀比品牌、炫耀生活)让我感到心理压力。					
	社会上严峻的就业压力让我对未来发展感到悲观。					
学校因素	学业竞争的压力让我感到焦虑或力不从心。					
	校园中的攀比风气(如比穿着、消费)让我感到不适或自卑。 学校没有或很少提供心理辅导或资助不足,难以缓解我的心理压力。					
家庭因素	家庭经济困难让我在生活中经常感到经济压力。					
	家人对我的学业或未来期望过高,让我感到心理负担。 我与家人沟通较少或存在沟通困难,导致心理上的孤立感。					
个人因素	我因经济困难觉得自己不如他人,缺乏自信。					
	我在面对压力时,倾向于逃避或消极应对(如自我封闭)。 我对自己的能力评价偏低,觉得自己难以取得成功。					