

心理资本理论下高校家庭经济困难学生心理健康问题的成因及对策研究

梁娇娜

泰州学院信息工程学院, 江苏 泰州

收稿日期: 2026年2月15日; 录用日期: 2026年3月13日; 发布日期: 2026年3月19日

摘要

随着我国高等教育从精英教育向大众教育的转变, 高校家庭经济困难学生的数量显著增加, 其心理健康问题日益成为教育关注的焦点。本文基于心理资本理论, 深入分析了该群体心理问题的具体表现, 包括自卑、自我封闭、嫉妒、偏执及焦虑情绪等, 并从学校、社会、家庭及个人四个层面探讨了其成因。基于此, 本文提出了针对性的解决策略, 旨在通过优化资助政策、构建心理支持体系、加强校园文化与社团建设、完善就业指导及强化家校合作与社区联动等路径, 有效缓解家庭经济困难学生的心理压力, 提升其心理健康水平。

关键词

高校家庭经济困难学生, 心理健康, 成因分析, 应对策略

Research on the Causes and Countermeasures of Mental Health Problems among College Students from Economically Disadvantaged Families under the Theory of Psychological Capital

Jiaona Liang

College of Information Engineering, Taizhou University, Taizhou Jiangsu

Received: February 15, 2026; accepted: March 13, 2026; published: March 19, 2026

Abstract

With the transition of higher education in China from elite education to mass education, the number of college students from economically disadvantaged families has increased significantly, and their mental health issues have increasingly become a focal point of educational concern. Based on the theory of psychological capital, this paper provides an in-depth analysis of the specific manifestations of psychological problems in this group, including inferiority complex, self-isolation, jealousy, paranoia, and anxiety. It also explores the causes from four perspectives: schools, society, families, and individuals. Based on this analysis, this paper proposes targeted solutions aimed at effectively alleviating the psychological pressure on students from economically disadvantaged families and improving their mental health levels through optimizing financial aid policies, constructing a psychological support system, strengthening campus culture and community building, improving career guidance, and enhancing home-school cooperation and community collaboration.

Keywords

College Students from Economically Disadvantaged Families, Mental Health, Cause Analysis, Coping Strategies

Copyright © 2026 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

随着我国高等教育规模的扩大,家庭经济困难学生的数量随之上升,其心理健康问题愈发凸显。心理资本理论是积极心理学与组织行为学交叉领域的重要理论,包含四个核心维度:自我效能(面对挑战时的信心)、希望(对目标坚持不懈并能够调整路径达成目标)、乐观(对当前和未来成功有积极归因)和韧性(从逆境中迅速恢复的能力) [1]。该理论为培育大学生积极社会心态提供了重要基础:提升自我效能可增强自信与自我管理能力;培养乐观态度有助于更积极地面向未来;增强希望有利于促进目标的设定与坚持性;加强学生的韧性可以提高应对挫折的能力。本文引入心理资本理论,不仅关注该群体的心理困境,更注重发掘其内在的复原力与潜在优势,以期形成更为全面、客观的研究视角[2]。

2. 高校家庭经济困难学生心理问题的表现形式

2.1. 自卑与自我封闭

家庭经济困难学生由于经济问题,容易产生自卑心理,从而导致自我封闭。进入大学之后,大部分同学相比高中阶段,生活费有所增加。不同家庭经济条件学生的生活费有较大的区别,家庭经济困难学生的日常消费会与其他学生产生较大的差异,且曾经在学习上面的优势在全面发展的大学生活中不再凸显,一系列差距会让他们产生自卑心理。另外,学生之间的日常交往也需要一定的经济基础,比如:外出参加聚会、游玩等,对于家庭经济困难的学生只能减少参与的次数,久而久之,他们就会与集体分隔开来[3]。这种封闭心理不仅使他们失去国家、社会、学校的帮扶机会,还会加重内心的痛苦,产生挫败感和焦虑情绪,衍生出心理问题,影响大学生的健康成长。

2.2. 嫉妒与偏执

家庭经济困难学生由于长期受经济拮据、家境贫困等现实因素影响，在心理层面往往面临着比其他学生更多的挑战，容易滋生嫉妒偏执等不良心理。这类学生内心通常较为敏感脆弱，在日常学习生活中，会不自觉地与其他同学进行多方面的对比。当他们发现，有些同学在学业成绩、智力能力等方面并不比自己出色，却凭借优渥的家庭条件，享受着更好的物质生活、拥有更多的发展机会时，内心极易产生强烈的落差感，进而引发嫉妒心理。

倘若这种嫉妒心理得不到及时有效的疏导与调整，在长期积累和发酵下，就可能逐渐演变为偏执心理。他们会对社会和他人产生不满与愤恨情绪，认为命运对自己不公，甚至将这种负面情绪转化为对周围环境的抵触和对抗。

2.3. 焦虑情绪明显

高校家庭经济困难的学生，在求学之路上承载着更为厚重的期望。这种期望不仅源于自身，更来自整个家族——家族寄望于他们能凭借不懈努力改变命运。然而，大学对学生的评价体系更为多元化，这一情况对家庭经济困难的学生而言，并非“有利”因素。他们往往难以在学业上持续保持优异成绩，相较于其他同学，承受着更大的学业压力。

这些学生大多来自经济欠发达地区，当他们置身于大中城市，面对较高的物价水平与生活成本时，内心陷入两难境地：既渴望迅速摆脱贫困现状，又不愿因此影响学业进程。在这样矛盾的心态中，他们艰难地生活着。这种学业与生活的双重压力，极易使他们产生焦躁与无奈的情绪，进而对身心健康的发展造成不良影响。

从心理资本理论的视角来看，上述心理问题的出现，实质上反映了个体心理资本的匮乏。家庭经济困难学生因长期处于资源匮乏状态，其心理资本的积累往往受到限制，因而在面对学业、人际、就业等多重压力时，更容易表现出自卑、焦虑等消极心理。然而，值得注意的是，这一群体在逆境中也潜藏着发展心理资本的可能性。他们能够坚持求学本身，就展现了相当程度的韧性和对未来的希望[4]。

3. 高校家庭经济困难学生心理问题的成因分析

3.1. 学校层面

学校作为学生成长的重要场所，对家庭经济困难学生的心理状况有着不可忽视的作用。经济困难是家庭经济困难学生在校面临的首要压力源。自精准扶贫实施以来，高校的资助体系越来越完善，但是在具体资助的实施过程中，由于资助政策宣传等各方面的原因，还有些同学有经济方面的困扰[5]。高昂的学费与生活成本，即便他们生活节俭，仍可能捉襟见肘。这种经济困境使他们陷入想打工又怕耽误学习、想学习又需打工挣钱的矛盾中，进而诱发价值观念变化，产生急功近利思想，甚至抱怨家庭与社会。文化弱势也是学校环境中影响其心理的重要因素，家庭经济困难学生长期处于弱势群体文化氛围，进入大学后，与经济富裕、多才多艺的同学相比，在生活方式、行为规范和价值观念上存在差距。面对城市文化生活的冲击，他们一时难以适应，在人际交往中易处于文化“边缘人”的孤独状态，引发心理孤独与压抑，处理不当可能产生严重心理问题。

此外，学校复杂的环境也加剧了他们的心理压力。新环境中，他们在经济水平、消费方式与观念、处事方式、言语表达等方面与身边同学存在差异。复杂的人际交往、新鲜的事物、增多的课外活动以及毕业就业压力等，都让他们在适应中困难重重，难免产生困扰与焦虑。学校若不能提供有效的心理支持与引导，将进一步影响他们的心理健康。

从心理资本理论的角度看，学校环境对学生心理资本的培育具有关键作用。当学校能够提供积极的反馈、成功的体验机会以及支持性的人际关系时，学生的自我效能感将得到提升；当学校帮助学生建立清晰的目标体系并提供实现路径时，学生的希望感将得到增强；当学校营造包容、鼓励的氛围时，学生的乐观品质将得以形成；当学校在挫折面前给予及时支持时，学生的韧性将得到锻炼。反之，若学校环境过于强调竞争、忽视对困难学生的关怀，则可能进一步削弱其本就薄弱的心理资本。

3.2. 社会层面

社会经济发展不平衡以及相关社会环境因素，对家庭经济困难学生的心理产生着深远影响。社会捐资体制的不完善，使得一些善意的社会资助项目被不当宣传报道或恶意扭曲。这导致家庭经济困难学生产生误解，认为自己作为弱势群体，接受的是他人的施舍与怜悯，从而加重了自卑心理与悲观抑郁状态。同时，高校就业机制的不完善也是社会层面影响其心理的重要因素。就业竞争中的不公平现象，使家庭经济困难学生在就业过程中面临更多困难。他们常常出现逃避、困惑、愤懑等心理问题，对未来感到迷茫和无助。这种就业压力不仅影响了他们的心理健康，也对其职业发展产生了不利影响。

社会的不公平现象和不良风气，也会间接影响家庭经济困难学生的心理。当他们看到社会中的贫富差距、不公平竞争等现象时，容易产生对社会的不满和抱怨情绪，进而影响其价值观念和心理健康。社会应营造公平、公正、和谐的环境，为家庭经济困难学生提供更多的发展机会和支持。

3.3. 家庭层面

原生家庭环境对家庭经济困难学生的心理特征有着重要作用。家庭经济条件的差异对学生是潜在的外在刺激。家庭经济困难学生的父母往往对孩子寄予厚望，期望他们通过努力学习改变家族命运。这种期望给孩子带来了沉重的学业与生活压力，使他们在学习和生活中时刻处于紧张状态，不敢有丝毫懈怠。

同时，原生家庭成员的不良情绪也会潜移默化地影响他们。家庭经济困难的家庭可能面临更多的生活压力和矛盾，家庭成员之间容易产生负面情绪。这些负面情绪会传递给孩子，导致他们缺乏自信心、自尊心和幸福感。长期处于这样的家庭环境中，他们容易产生自卑、焦虑、抑郁等心理问题，影响其身心健康和人格发展。

此外，家庭经济困难可能导致家庭在教育投入上的不足。孩子可能缺乏良好的学习资源和成长环境，影响其知识储备和综合素质的提升。在与同龄人的比较中，他们容易产生落差感，进一步加重心理负担。

然而，从心理资本理论的角度重新审视家庭因素，可以发现家庭困境也可能成为学生心理资本培育的“催化剂”。许多家庭经济困难学生在成长过程中，为了应对生活挑战，不得不锻炼出较强的独立生活能力和问题解决能力，这为其自我效能感的发展奠定了基础；家庭的期望虽然带来压力，但也内化为学生追求更好未来的内在动力，成为希望感的重要来源；长期面对困难却依然坚持的经历，本身就是韧性培养的过程。因此，在分析家庭影响时，既需要正视困难，也需要看到家庭环境中蕴含的心理资本培育契机。

3.4. 个人层面

家庭经济困难学生的心理素质与其他大学生相比呈现出较低水平，自我意识对其心理有着较大影响。一方面，他们自我意识水平不高，容易发生自我评价偏差。由于经济困扰，他们在自我认识、自我体验、自我控制能力方面存在不足，难以正确评价自己的能力和价值，容易产生自卑心理。

另一方面，他们的人格特质不完善，容易产生抑郁心理。表现为内向、谨慎、情绪不稳定，参与社会活动程度较低。这种性格特点使他们在与他人交往中容易退缩，难以建立良好的人际关系，进一步加重了心理孤独感。

此外，家庭经济困难学生的心理防御机制和能力较差。在面对挫折和困难时，他们缺乏有效的应对策略，人际交往效果不理想，更容易形成挫折感，产生自责消极情绪。他们需要提高自身的心理素质 and 应对能力，学会正确认识自己和他人，积极面对生活中的挑战，培养乐观向上的心态。

但从心理资本理论来看，个人的这些特征并非一成不变。自我效能感可以通过成功体验和替代性经验来提升；乐观可以通过认知重构来培养；希望可以通过目标设定和路径规划来增强；韧性可以在应对挑战的过程中得到锻炼。家庭经济困难学生的逆境经历本身就是培养心理韧性的宝贵资源。因此，个人层面的干预应着重于开发和提升其心理资本，而非仅仅弥补所谓的“缺陷”。

4. 高校家庭经济困难学生心理健康问题的对策分析

4.1. 优化资助政策宣传与执行，减轻经济压力

经济压力是家庭经济困难学生心理问题的主要诱因之一。高校应首先从资助政策的宣传与执行入手，确保资助信息精准触达每一位需要帮助的学生。具体而言，高校可通过校园网、公众号、宣传栏等多种渠道，结合新生入学教育、主题班会等形式，全面、精准地宣传国家和学校的资助政策，确保资助内容、申请条件和流程的透明化。同时，简化资助申请流程，减少不必要的证明材料，提供一站式服务，以减轻学生的申请负担。此外，建立资助动态调整机制，根据学生家庭经济状况的变化及时调整资助力度，确保资助的及时性和有效性，从而有效缓解学生的经济压力，减少因经济问题引发的心理困扰[6]。从心理资本理论的角度，完善的资助政策不仅是经济支持，更是一种对学生的认可和关怀。当学生感受到学校和社会的支持时，其自我价值感会得到提升，有助于增强自我效能感；经济压力的缓解也使能够将更多精力投入到学业和个人发展中，为希望的实现创造条件。因此，资助工作应注重传递尊重与关怀，避免让受助学生产生“被施舍”的感觉，保护其自尊心和乐观心态。

4.2. 构建全方位心理支持体系，提升心理韧性

高校应构建全方位的心理支持体系，以提升家庭经济困难学生的心理韧性。这一体系应包括心理健康教育课程、个体与团体心理咨询以及心理危机干预等多个方面。首先，将心理健康教育纳入必修课程体系，针对家庭经济困难学生的心理特点设计专门的课程内容，如压力管理、情绪调节、自我认知等，帮助学生掌握基本的心理调适方法。其次，设立心理咨询中心，提供个体和团体咨询服务，针对学生的具体心理问题提供个性化的心理辅导，并通过团体辅导活动增强学生的社会支持感和归属感。最后，建立心理危机预警和干预机制，对处于心理危机状态的学生及时进行干预，提供紧急心理援助，防止心理危机事件的发生，从而全面提升学生的心理韧性[7]。在这一过程中，注意要将心理支持的重点从单纯的“问题修复”转向“资本培育”。通过专门设计的团体辅导和体验活动，培养学生的自我效能感、希望、乐观和韧性。

4.3. 加强校园文化与社团建设，促进文化融入

校园文化与社团活动是家庭经济困难学生融入集体、增强自信的重要途径。高校应加强校园文化与社团建设，为家庭经济困难学生提供更多展示自我、锻炼能力的平台。一方面，通过举办丰富多彩的校园文化活动，如文艺演出、体育比赛、学术讲座等，吸引家庭经济困难学生积极参与，增强他们的校园归属感和文化认同感。另一方面，鼓励学生社团的发展，特别是与家庭经济困难学生兴趣相关的社团，如志愿服务、科技创新、文化艺术等，提供必要的经费和场地支持，帮助学生通过社团活动提升自我价值感和成就感。此外，建立学生互助机制，通过朋辈辅导、经验分享等方式，增进学生之间的相互理解和支持，形成积极向上的校园文化氛围，促进家庭经济困难学生的文化融入。从心理资本理论来看，参

与校园活动和社团组织是学生积累成功体验、获得社会认可、建立支持网络的重要途径，直接促进自我效能感和希望感的提升。家庭经济困难学生在志愿服务中表现出的奉献精神、在兼职工作中锻炼的实践能力、在逆境中培养的坚韧品质，都可以成为他们展示自我、获得认同的切入点，进而强化其乐观心态和韧性水平。

4.4. 完善就业指导与服务体系，增强职业信心

就业压力是家庭经济困难学生面临的另一大挑战。高校应完善就业指导与服务体系，为家庭经济困难学生提供全方位的就业支持，以增强他们的职业信心和就业竞争力。首先，从入学开始就对家庭经济困难学生进行职业规划教育，帮助他们明确职业目标，制定合理的学习计划，提升职业素养和技能。其次，建立完善的就业信息服务平台，及时发布就业信息，提供求职指导、简历修改、面试技巧培训等服务，帮助学生更好地了解就业市场，把握就业机会。此外，积极与企业合作，为家庭经济困难学生提供更多的实习和实践机会，帮助他们积累工作经验，提升实践能力，从而在就业市场中占据有利地位，增强职业信心[8]。心理资本理论中的自我效能感在就业过程中尤为关键。通过成功模拟面试、实习经历中的成就感累积、校友成功案例的榜样示范，可以有效提升学生的职业自我效能感，增强其面对就业市场的信心。

4.5. 强化家校合作与社区联动，构建支持网络

家庭经济困难学生的心理健康问题需要家校合作与社区联动的共同支持。高校应加强与家庭和社区的沟通与合作，共同构建支持网络。一方面，建立定期的家校沟通机制，通过家长会、家访、电话沟通等方式，及时向家长反馈学生在校表现和心理状况，共同商讨解决方案，形成家校共育的良好氛围。另一方面，积极整合社区资源，与社区组织、企业等建立合作关系，为家庭经济困难学生提供社会实践、志愿服务等机会，拓宽他们的视野和社交圈子，增强社会适应能力。同时，推动建立社会支持体系，鼓励社会各界关注家庭经济困难学生的成长和发展，通过设立奖学金、助学金、提供实习岗位等方式，为他们提供更多的经济和心理支持，共同营造一个公平、公正、和谐的社会环境，减轻家庭经济困难学生的心理压力。

从心理资本培育的角度，这种多方联动的支持网络能够为学生提供多元化的积极体验和资源支持。家庭的情感支持是学生自我效能感和乐观品质的重要基石；社区和企业的实践机会和认可，是希望感得以实现的重要途径；朋辈的陪伴和鼓励，是韧性培养过程中的重要保护因素。多元支持网络的建立，不仅能在学生面临困难时提供实际帮助，更能全方位地促进其心理资本的积累和提升。此外，基于心理资本理论，高校还应建立学生心理资本档案，记录和评估家庭经济困难学生在自我效能、希望、乐观、韧性四个维度的发展状况。通过定期的心理资本测评和反馈，帮助学生认识到自身心理资本的成长和变化，增强自我认知和自信心。同时，开设专门的心理资本提升工作坊，采用体验式学习方法，让学生在真实情境中锻炼和提升心理资本。

家庭经济困难学生的心理健康问题是高校教育工作中不可忽视的重要方面。引入心理资本理论，使我们能够更为全面、客观地认识这一群体的心理状况——既正视其面临的现实困境和心理挑战，也看到其内在的希望、自我效能、韧性和乐观等积极心理资源。这一视角的转换，意味着心理帮扶工作应从单纯的“问题修复”转向“资本培育”，通过系统化的干预措施，帮助学生在克服困难的同时，不断积累和提升心理资本，实现从“被动受助”到“主动成长”的转变。通过优化资助政策宣传与执行、构建全方位心理支持体系、加强校园文化与社团建设、完善就业指导与服务体系以及强化家校合作与社区联动等路径，高校可以有效缓解家庭经济困难学生的心理压力，提升他们的心理健康水平。未来，高校应继续探

索和创新心理健康教育工作模式，将心理资本培育融入日常教育管理各环节，为家庭经济困难学生提供更加全面、有效的心理支持和服务，帮助他们在克服困难的同时，充分发挥自身优势，实现健康成长与全面发展。

参考文献

- [1] 徐小燕. 基于心理资本理论的高校大学生积极社会心态培育研究[J]. 华章, 2026(2): 45-47.
- [2] 陈曹盛. 心理资本视域下发展型资助对受助学生就业竞争力的影响研究[J]. 公关世界, 2025(20): 32-34.
- [3] 柏璐, 管倩. 高校家庭经济困难学生心理困境成因及对策分析[J]. 产业与科技论坛, 2021, 20(24): 253-254.
- [4] 梁启昇. 心理资本的理论演进、实证证据与本土实践: 基于积极心理学视角的研究综述摘要[C]//中国通俗文艺研究会, 中国通俗文艺研究会教育文化理论专业委员会. “传承中华文化, 融合创新育人专题研讨会”暨 2025 年教育理论与管理学术年会论文集(六). 2025: 130-134.
- [5] 顾丽媛, 蒋芬芬, 许晖. 高校家庭经济困难学生心理扶贫新模式初探[J]. 大学, 2024(25): 36-39.
- [6] 张晓霞. 高校家庭经济困难学生心理归因及解决措施[J]. 湖北开放职业学院学报, 2024, 37(2): 45-46+56.
- [7] 魏琪, 张宗帅, 张宝璐, 等. 高校家庭经济困难学生心理健康现状及对策分析[J]. 心理月刊, 2023, 18(11): 211-214.
- [8] 何韶华, 张博宁. 高校家庭经济困难学生精准就业帮扶工作探析[J]. 现代商贸工业, 2023, 44(23): 87-89.