

积极心理学视角下高校贫困生心理健康教育探析

潘 盈

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年7月3日; 录用日期: 2023年7月28日; 发布日期: 2023年8月9日

摘 要

当前高校贫困生心理健康教育存在心理干预多、系统教育少, 强化病理研究、弱化成因分析, 轻引导教育、重修正疾病, 重视群体物质帮助、忽视群体精神支撑等现象。以赛里格曼为代表的积极心理学理论认为, 个体蕴藏着积极的人格特质, 积极的情绪体验、积极的心理认知为形成积极的人格特质奠定了基础, 也为形成积极的组织系统构建了平台, 为开展高校贫困生心理健康教育提供了有益思路。我们应通过开设系统的心理健康教育课程提升积极的心理认知, 建立合理的归因方式增加积极的情绪体验, 构建和谐的人际关系形成积极的人格特质和开展丰富的校园活动, 构建积极的组织系统等策略加以改进和优化。

关键词

积极心理学, 高校贫困生, 心理健康教育

Exploration of Mental Health Education for Poor Students in Colleges and Universities from the Perspective of Positive Psychology

Ying Pan

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: Jul. 3rd, 2023; accepted: Jul. 28th, 2023; published: Aug. 9th, 2023

Abstract

At present, the mental health education of poor students in colleges and universities has the phenomena of more psychological interventions, less systematic education, strengthening pathologi-

cal research, weakening the analysis of causes, light guidance and education, focusing on correcting the disease, attaching importance to the material help of the group and neglecting the spiritual support of the group. Positive psychology theory represented by Seligman believes that individuals contain positive personality traits, positive emotional experience, positive psychological cognition for the formation of positive personality traits laid the foundation, but also for the formation of positive organisational systems to build a platform for the development of poor students in colleges and universities to provide a useful idea of mental health education. We should improve and optimise our mental health education by providing systematic mental health education courses to enhance positive psychological cognition, establishing reasonable attribution to increase positive emotional experience, building harmonious interpersonal relationships to form positive personality traits, and carrying out rich campus activities to build positive organisational systems and other strategies.

Keywords

Positive Psychology, Poor Students in Colleges and Universities, Mental Health Education

Copyright © 2023 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

随着高等教育规模的不断扩大,高校在校生人数的不断增加,高校贫困生的比例也在不断加大。近年来国家持续实施重点高校招收农村和贫困地区学生专项计划,据教育部统计资料显示,招生名额从2012年的1万人增至2022年的13.1万人(教育部,2022),作为高校中数量较大、不容忽视的特殊群体,贫困生因物质贫困和资源匮乏饱受经济问题困扰。由于经济贫困使他们承受着巨大的心理压力,引发一系列包括社会、环境、文化、精神和心理等方面的贫困。因此,除了在经济方面给予他们必要的帮助外,还必须了解和掌握贫困生的心理特点,做好高校贫困生的心理健康教育工作。只有这样,才能帮助他们摆脱经济贫困和心理贫困的双重压力,促进贫困生的健康成长。20世纪末兴起的积极心理学,作为一种新的心理学思潮,它为开展高校贫困生心理健康教育提供了一种新的思路。

2. 积极心理学与高校贫困生心理健康教育

作为新时代背景下在当代心理学领域出现的新思潮,将积极心理学引入贫困大学生的心理健康教育实践,有助于教育者在更深的层次上理解和教育高校贫困大学生,有效地帮助贫困生构建新的认知体系、提供积极的情绪体验、塑造积极的人格特质和更加和谐健康的育人环境。

2.1. 积极心理学的研究定位

马斯洛在1954年发表了著作《动机与人格》,积极心理学作为最后一章标题“走向积极的心理学”第一次出现在人们的视野,他认为人们对于心理学的研究不应该仅仅局限于犯罪者、精神错乱者、变态者等不健康的人格。经过近半个世界,马丁·赛里格曼(Martin E. P. Seligman)发起了一场积极心理学运动,它倡导心理学在关注各种心理疾病机理的同时,也要了解人的积极品质和积极力量的心理机理。具体而言,积极心理学提倡用接纳、积极和肯定的眼光,从习惯养成的视角去看待所有“一般人、有问题的人或具有一定天赋的人,相信所有人都可以最大限度地挖掘自己的潜力”(刘桂芬,2011),培养爱的能力和

积极的情绪体验，并以此获得美好的生活。积极心理学的本质与目标就是寻求人类的人文关怀和终极关怀，这也是心理学的最终归宿。

2.2. 积极心理学对高校贫困生心理健康教育价值

心理学理论中经常谈及人的“知、情、意、行”。“知”是指认知、观念，认知包括感觉、知觉、意识和注意、记忆；“情”是指情绪、情感，是由独特的主观体验、外部表现、生理唤醒等三种成分组成；“意”是指思维模式，并形成固定的观念与意志；“行”是指行为与表现。积极心理学的基本研究领域包括积极的心理认知，帮助高校贫困生在复杂社会中通过“乐观、自我效能及希望看未来。”(章雪，昌晓莉，2019)根据马丁·赛里格曼(Martin E. P. Seligman)对积极心理学研究领域的划分，在这里也体现为：积极的情绪体验、积极的人格特质、积极的组织系统。

积极的心理认知，这是一种个体在一定程度上对未来抱有积极预期的思维过程，有助于为高校贫困生提供正确认识自我、积极生活的信念。

积极的情绪体验，这是一种包括爱、态度乐观、主观幸福感等积极的情绪体验及其功能的主观层面的研究(王燕，2014)，有助于为高校贫困生在认识自我基础上提供积极的情绪价值。积极的情绪价值为学生产生积极的人格特质，形成更多良好品质奠定了基础。

积极的人格特质，这是强调个体的能力及潜力对人格形成的重要作用，并且提倡研究个体的积极人格(朱诗妮，2022)，有助于高校贫困生克服心中消极观点，发现并利用固有的、潜在的积极力量，培养积极向上的特质。

积极的组织系统，这是一种包括国家、社会、学校、家庭等系统的群体层面的研究。安定的国家、和谐的社区、幸福的家庭、有效能的学校等积极组织系统对积极心理的形成起到促进作用，国家作为社会组织大系统不仅是建构积极人格的支持力量，而且是社会、学校、家庭等小系统不断产生积极体验的最直接来源，而这种小系统又将进一步促进整个积极的组织系统的发展。积极的组织系统与高校贫困生之间是一个相互影响、相辅相成的关系，积极的组织系统为高校贫困生提供积极的社会生活环境，促进高校贫困生健康成长，而高校贫困生的健康长成又为积极的组织系统贡献力量。

3. 高校贫困生心理健康教育现状

高校贫困生心理健康教育是包括贫困生在内的所有学生开展心理健康教育，针对高校贫困生出现的心理健康问题而开展的教育活动过程。当前，高校开展的心理健康教育存在以下问题：

3.1. 开展理论教育：心理干预多、系统教育少

高校贫困生心理健康教育是高校心理健康教育工作中极为重要的一环，应由心理健康干预和系统性心理健康知识教育共同构成。然而，当前的心理健康教育以干预为主，张志忠等人认为高校心理健康教育存在教学体系设置不科学的问题(张志忠，陈少平，黄瑞枫，2014)。主要体现为学校老师采取沟通谈话等方式重点关注，往往忽视了学生系统化的心理健康知识教育。这种以心理干预多，系统教育少的心理健康教育对教育内容的理解过于狭隘，当发生心理危机事件时才开展局部或是一对一的心理健康教育，这种教育方式虽然能够缓解当前贫困生的心理问题，但并不能根本性解决问题，而且并不是所有的学生都能够通过这种心理干预的形式摆脱心理问题，反而可能导致贫困生越发关注自身的消极心理。

此外，从高校教育对象而言，高校的心理健康教育仅仅将那些具有认知困扰、情绪失调、人格障碍以及适应困难的个体作为主要服务对象，不利于整个大学生群体的心理健康教育。高校应开展系统化的心理健康教育，引导包括贫困大学生在内的全体学生通过正确地认识自我，关注自身的主动性和潜能，在面对具体问题时运用系统的心理健康知识分析，提升学生进行自我分析、自我教育的能力，以更加乐

观的态度面对未来。

3.2. 关注内心需求：强化病理研究、弱化成因分析

“贫困生”一词一旦出现在学生群体，往往就被贴上了“标签”，人们对这些固有名词存在一定的刻板印象，那么被赋予“标签”的学生可能会一直活在这种印象的阴影下，导致了学生自我认知呈现消极性，自尊意识和自我效能感都大为降低。对此，教育方式上一般会采取病理研究，通过对学生相关症状的分析进行针对性的疏导或治疗，而忽视了学生内心真正的需求以及对产生这些心理健康问题的具体原因分析，李军霞在研究中小学心理健康教育过程中谈及当前心理健康教育以技术的“客观”，遮蔽了学生的主观需要(李军霞, 2023)。因而在进行心理健康教育过程中，不能联系深层诱因进行系统分析，缺乏更加有效的指导。

此外，从高校心理健康教育方式而言，将贫困生的健康问题停留在描述层面，缺乏对于问题的成因、对策、因素等方面的研究，不利于学生和教育的长远发展。高校心理健康教育需要针对贫困生的生活、学习、性格、家庭、社交等层面有更加深入的了解，对产生该心理问题的成因进行分析，不仅能够更好地帮助当前学生，而且对于日后出现相似情况的学生的教育起到借鉴作用。

3.3. 进行人格培养：轻引导教育、重修正疾病

高校培养学生的主要方式主要是通过增加学生的知识面、拓宽学生的眼界和转变学生的思维，使学生具有自助潜能开发与发展的能力，心理健康教育亦是如此。然而，当前的高校心理健康教育对于贫困生出现的心理问题，认为就应该进行修复或矫正，否则就有可能出现错误的心理认知和行为，正如刘明娟所说的传统的心理健康教育主要关注的是大学生经常出现的不良心理情绪以及心理疾病，是对大学生心理消极的、变态的因素的研究，它以消除大学生的心理疾病为主要目标(刘明娟, 2022)。在这样的心理健康教育观指导下，高校健康教育者更多关注是用何种方式对贫困生心理问题进行治疗，而忽视了对学生乐观、上进等积极情绪的培养和形成向上、丰富、良好的人格引导。

此外，从高校心理健康教育目标而言，专注于疾病本身，缺乏对贫困生在心理、思想等层面地引导，不利于学生增强自我解决问题的能力。高校心理健康教育需要培养学生在处于困境中能够调整发挥自身力量，运用到自己地意志和能力分析和防治心理问题，使心理健康教育取得实效。

3.4. 重视环境影响：重视群体物质帮助、忽视群体精神支撑

贫困人群在整个社会都处于一个相对弱势的状态，“精准扶贫”需要全社会共同参与，贫困生在大学生群体中同样需要全校师生的帮助。然而，当前高校在贫困生工作中，努力做好贫困生资助工作，帮助学生建立贫困档案，在党和政府的高度重视下，形成了奖、勤、助、贷、免的工作体系，如国家助学金、助学贷款、勤工俭学、减免学费等。这些措施极大地缓解了贫困生的经济匮乏问题，但忽视了群体精神支撑，缺乏对贫困生情感和心理上的帮助。化磊等人也认为当前高校的心理教育工作中存在资助工作与育人工作脱节等问题(化磊, 贾红果, 陈学宁, 2016)。

此外，从心理学的归宿而言，认为只要给予经济困难学生必要的经济资助，就可以解决他们所有问题(黄建美, 邹树梁, 2012)，不利于从根本上做好贫困生教育工作，实现人文关怀。高校应加强群体情感关怀、温暖和心理层面的关注与帮扶，促使学生融入群体生活，培养积极健康向上的人生态度，促进形成积极的组织系统。

4. 积极心理学视角下高校贫困生心理健康教育对策

贫困生的心理健康教育既是一项非常迫切而重要的工作，又是一个复杂的系统工程。针对贫困生心

理健康教育现状，高校要扎实有效地开展心理健康教育，可以采取以下对策：

4.1. 开设系统的心理健康教育课程，提升积极的心理认知

积极心理学认为，高校心理健康教育的有效模式是面对全体学生的，而非少数有心理问题的学生，开设系统的心理健康教育课程正是实施这一教育模式的体现。一方面，引导学生正确认识自我，悦纳自我。引导贫困大学生通过自我反思、社会比较来正确认识自己，处理好现实自我与理想自我的关系。只有学会接纳自己，才能发挥自身潜能，只有悦纳自我，才能正确面对贫困逆境，以克服困难的进取精神，展现处世的情怀。另一方面，教授学生面对心理困境的处理方法，普及心理健康知识。培养学生觉察自身问题并运用一切资源解决问题的能力。因此，开设的心理健康教育课程，有助于帮助学生建立更加系统性的心理健康知识和意识，提升学生维护心理健康与自我保健的能力(吴九君，廖清林，韩力光，2019)，增加积极的情绪。

4.2. 建立合理的归因方式，增加积极的情绪体验

每个人在成长的过程中，总会出现失败与坎坷，对于贫困生而言，家庭在经济、生活等方面给他们增加了更多的困难。归因方式是指个体在过去经验和当前期望的基础上，形成的独特的归因认知方式及由此产生的特有的归因倾向(Metalsky & Abramson, 1981)。如何认识和评价自己及他人的成功和失败，对行为的结果进行什么样的归因，这些认知因素将直接影响个体的情绪、情感反应甚至改变今后的行为(祁珍华，陈璿，江虹，张红静，2012)。建立合理的归因方式，一方面，帮助学生合理对待心理问题，指导学生配合教师对病理进行认真研究，寻找心理问题的原因，深层次解决心理问题。另一方面，训练学生正确归因，在遇到失败和困难时，能够减轻心理负担。正视逆境与坎坷，理性分析失败的原因，寻找失败的根源(崔丹丹，2016)。因此，建立合理的归因方式，指导学生对行为原因进行正确的归因训练有助于改变消极的自我意识，减少消极情绪，形成积极的人格。

4.3. 构建和谐的人际关系，形成积极的人格特质

积极心理学认为，个体所处的环境、环境中的人际关系在很大程度上影响人的情绪体验和人格特质的培育。构建和谐的人际关系，一方面，在高校心理健康教育者的引导下，学生通过在人际交往的过程中发现自身的积极心理品质，并将其应用于新的领域，充分运用自身的积极心理品质克服自身的心理问题，维护自身的心理健康。另一方面，人际交往原则有利于大学生获得良好的社会支持，使其在精神上得到愉悦和满足，增强对自我价值的肯定，获得积极的情感体验，进一步帮助大学生变得更加乐观、主动、向上，更加珍惜学习和生活。因此，构建和谐的人际关系，促进其心理健康发展和积极的情感体验，有助于促进个体亲社会行为，使大学生获得有效的社会组织系统。

4.4. 开展丰富的校园活动，构建积极的组织系统

积极心理学认为，构建积极的组织系统对形成积极认知、积极情绪和积极人格特质提供重要支持。开展丰富的校园活动，是在校园内部构建积极的组织系统的有效方式。一方面，通过参加多样化地活动将自己融入到集体生活中去，培养广泛的兴趣和爱好，“充分感受到社会和学校的温暖及人与人之间的真挚情感，从而有效地避免和减少自卑心理最大限度地消除因经济困难所带来的消极影响。”(文玉花，2007)另一方面，校园活动中所体现出集体精神，团结有爱的精神，有助于调节情绪、缓解孤独无力感，对心理问题起缓冲和矫正作用，促进健康心理的形成。因此，开展丰富的校园活动，有助于让贫困生得到经济和生活上的帮助之外，更重要的是得到心理上的支持，最终促使整个社会实现积极的组织系统。

5. 结语

高校贫困生心理健康问题，不但是各大高校应该关注的问题，也是整个社会应该关心的问题。面对高校心理健康教育心理干预多、系统教育，强化病理研究、弱化成因分析，轻引导教育、重修正疾病，重视群体物质帮助、忽视群体精神支撑的现状，从积极心理学的视角，可以通过开设系统的心理健康教育课程提升积极的心理认知，建立合理的归因方式增加积极的情绪体验，构建和谐的人际关系形成积极的人格特质和开展丰富的校园活动，构建积极的组织系统等策略进行改善，推动高校贫困生心理健康教育工作稳定开展，并取得令人满意的结果。

参考文献

- 崔丹丹(2016). 大学生感恩与心理资本的关系及其教育对策研究(p. 45). 硕士学位论文, 桂林: 广西师范大学.
- 化磊, 贾红果, 陈学宁(2016). 积极心理学视域下高校贫困生心理健康教育探析. *教育与职业*, (12), 92-94.
- 黄建美, 邹树梁(2012). 高校资助育人创新视角——构建多维资助模式的路径探析. *中国高教研究*, (4), 81-85.
- 教育部(2022). 2022年重点高校招收农村和贫困地区学生专项计划招生13.1万人. 21世纪经济报道. <https://m.10jqka.com.cn/20220915/c641811596.shtml>
- 李军霞(2023). 科学人本主义视角下的中小学心理健康教育. *教育理论与实践*, 43(20), 29-32.
- 刘桂芬(2011). 积极心理学视域下贫困大学生心理弹性问题研究. *学术论坛*, 34(4), 209-213.
- 刘明娟(2022). 积极心理学对大学生心理健康教育的启示. *教育理论与实践*, 42(21), 50-52.
- 祁珍华, 陈瑀, 江虹, 张红静(2012). 大学生的归因方式及灵活性与心理健康. *心理卫生评估*, 26(4), 310-314.
- 王燕(2014). 积极心理学的十年研究综述. *河南教育学院学报(自然科学版)*, 23(3), 27-31.
- 文玉花(2007). 高校贫困生心理健康问题及对策分析. *山东省青年管理干部学院学报*, (1), 67-68.
- 吴九君, 廖清林, 韩力光(2019). 积极心理学背景下高校心理健康教育有效模式探究. *黑龙江高教研究*, (3), 113-117.
- 张志忠, 陈少平, 黄瑞枫(2014). 大学生心理健康教育工作有效性探索——基于 F 大学心理健康调查的实证分析. *山西高等学校社会科学学报*, 26(4), 72-75, 79.
- 章雪, 昌晓莉(2019). 积极心理学视域下贫困大学生心理健康教育: 反思及改进. *江苏高教*, (5), 119-124.
- 朱诗妮(2022). 积极心理学在初中语文阅读教学中的应用(pp. 16-17). 硕士学位论文, 舟山: 浙江海洋大学.
- Metalsky, G. I., & Abramson, L. Y. (1981). Attributional Styles: Toward a Framework for Conceptualization and Assessment. In P. C. Kendall, & S. D. Hollon (Eds.), *Assessment Strategies for Cognitive-Behavioral Interventions* (pp. 13-58). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-404460-9.50008-2>