

# 高校贫困学生的心理健康问题研究

冯金鑫

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年10月14日; 录用日期: 2024年11月26日; 发布日期: 2024年11月29日

## 摘要

高校贫困生是大学生中的特殊群体, 由于家庭经济困难, 他们在学业、就业及日常生活中面临巨大的压力。这种压力不仅影响他们的学习成绩和生活质量, 还对其心理健康产生了深远的负面影响。本文从高校贫困生心理健康现状入手, 分析了他们自卑与自尊的矛盾心理、学业和就业压力的双重负担, 并探讨了经济压力、社会期望与自我认知冲突等成因。基于这些问题, 本文提出了通过培养积极心理品质、构建社会支持体系以及加强心理健康教育等措施, 旨在改善高校贫困生的心理健康状况, 促进其全面发展。

## 关键词

贫困生, 心理, 健康

# A Study of Mental Health Problems of Poor Students in Higher Education

Jinxin Feng

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Oct. 14<sup>th</sup>, 2024; accepted: Nov. 26<sup>th</sup>, 2024; published: Nov. 29<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

Poor students in colleges and universities are a special group of college students who face great pressure in their studies, employment and daily life due to their families' financial difficulties. This pressure not only affects their academic performance and quality of life, but also has a profound negative impact on their mental health. Starting from the current situation of mental health of poor students in colleges and universities, this paper analyses the contradictory psychology of their low self-esteem and self-respect, the double burden of academic and employment pressure, and explores the causes of economic pressure, social expectations and self-perception conflicts. Based on these problems, this paper proposes measures aimed at improving the mental health of poor

students in colleges and universities and promoting their all-round development by cultivating positive psychological qualities, building a social support system and strengthening mental health education.

## Keywords

Poorstudents, Mental, Health

Copyright © 2024 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

随着社会的发展和高等教育的普及，越来越多来自贫困家庭的学生进入大学。然而，这些高校贫困生因家庭经济困难，不仅在学业上承受着巨大的压力，还在日常生活和社交活动中面临着诸多挑战。经济上的拮据使他们在物质生活上与同龄人形成明显差距，容易导致自卑心理。此外，随着学业竞争的加剧和就业形势的严峻，贫困生面临的心理问题也日益突出。高校贫困生的心理健康问题已经引起了社会和学术界的广泛关注。基于此，本文从高校贫困生的心理现状出发，分析了其主要的心理问题及成因，并提出了相应的解决措施。通过系统性的心理干预和社会支持，帮助贫困生提高自我认知，缓解心理压力，促进其全面发展，不仅是学校的重要责任，也是在全社会实现教育公平的重要一步。

## 2. 高校贫困学生的心理健康问题研究

### 2.1. 马斯洛需要层次

亚伯拉罕·马斯洛在 1943 年发表的《人类动机的理论》(A Theory of Human Motivation Psychological Review)一书中提出了需求层次论。该理论提出，人的需求由低至高一共可分为五种，即：生理需求、安全需求、归属与爱的需求、尊重需求、自我实现的需求(马斯洛, 2007)。而这些需求按照阶梯式递进，当一个人的最低需求的得到满足之后，就会转而追求更高的需求。而高校贫困生在这五种需求上都表现出了不同程度的缺失。在生理需求上，贫困生需要花费更多的时间和精力来满足自己需求，同时当到了新环境之后，面对新的环境问题，他们的对安全感的需求也会进一步提高。同时，贫困生由于生长环境所带来的敏感心理，让他们在爱和归属、尊重和自我实现上显得更加小心翼翼。

### 2.2. 社会支持理论

“社会支持”这一理论概念在 20 世纪 70 年代就已被学界定义为专业的概念，一般来说指的是人从社会交往和人际关系中获得的物质和精神层面的积极力量，并且在人遇到困境时能够提供积极能量。社会支持十分关注人在社会上的适应性，关注人在社会环境中的真实感受，同时强调个人利用社会资源的情况(张燕, 2017)。马克思在《关于费尔巴哈的提纲》中指出：“人的本质不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和(马克思, 恩格斯, 2009)。”人作为一种社会性动物，社会支持很大程度上决定了其内心的健康程度和安全感。对于贫困生而言，在进入大学之后，由于周围环境的变化，所拥有的社会支持也发生着变化。社会支持覆盖广泛，不仅仅局限于个人在生活中所能够接触到的社会支持面，还包括生活中所接触到的各种能够减轻个人心理压力的反应。在高校中，贫困生的心理涉及到来自各个方面的社会支持，正确合理的社会支持才能培养出心理健康的大学生。

### 2.3. 研究重要性

高校贫困生是高校学生的重要组成部分，当前许多高校都注重关注学生的物质生活水平，而较少关注学生的心理健康。贫困生相比起普通学生他们的心理更加具有自尊与自卑的心理，同时也更加敏感，更需要关心。高校贫困生研究的社会重要性主要体现在几个关键方面。首先，有助于促进教育公平，通过了解和解决贫困生面临的心理健康问题，可以为他们提供更加平等的学习和发展机会，避免因经济原因造成的教育不公。其次，关系到社会整体的发展与稳定，通过帮助贫困生克服心理困境，提升他们的学业表现与就业能力，能够有效减少社会矛盾，促进社会和谐。进一步来说，研究贫困生心理健康问题还能够打破贫困的代际传递，通过提高这些学生的心理韧性和社会适应能力，帮助他们实现自立，摆脱经济困境。

## 3. 高校贫困生心理健康现状

### 3.1. 自卑与自尊相矛盾

高校贫困生在心理上普遍存在自卑与自尊的矛盾。这种心理冲突主要源于他们的家庭经济状况与社会期望的巨大差距。一方面，贫困生因家庭经济条件差，往往在生活条件、社交能力、学业表现等方面感到自卑；另一方面，他们渴望通过个人努力改变自身的经济状况，获得他人认可，从而表现出强烈的自尊需求。多数贫困大学生都能够通过发奋图强以获得他人的认同与尊重，从而超越自卑、建立自信，逆境反而成就了他们自立自强的个性品质(冯缙, 黄希庭, 2018)。这种自卑心理往往是由于经济差距在日常生活中不断显现，贫困生在面对物质丰富的同龄人时容易产生自我否定的情绪。经济条件的限制也影响了他们的社交能力，许多贫困生由于缺少参加社交活动的机会，往往在校园中难以融入集体生活，逐渐形成封闭的心理状态。许多贫困生初入大学后，有了诸多“第一次”的经历，如第一次乘动车、第一次看电影等。大部分贫困生生活条件单一，而其他来自城市的部分学生综合素质较高，对比之下，一些贫困生易产生心理问题，根本原因在于贫困生易产生自卑心理(黄月, 2019)。另一方面，贫困生对自尊的渴望促使他们在学业上更加努力，期望通过优异的成绩得到社会和他人的认可。但由于长期的经济压力和自卑心理，他们往往无法真正实现心中的目标，导致心理压力进一步加大，形成恶性循环。这类矛盾心理不仅影响了贫困生的学业表现，也对他们的情绪管理和人际交往产生了消极影响。因此，高校需要在心理健康教育中重视这种矛盾心理的引导，帮助贫困生正确认识自我，缓解自卑情绪，树立健康的自尊观。

### 3.2. 学业和就业压力

高校贫困生在学业与就业方面承受着巨大的压力。首先，贫困生在学业上往往因为经济压力难以全身心投入学习，许多人不得不通过兼职或勤工俭学来维持生活，导致学习时间被严重压缩。特别是受到疫情的影响，许多家庭尤其是贫困生家庭受到疫情的影响最显著，使得他们的生活更加艰难。同时，兼职工作还可能影响他们的学习精力，使得学业成绩难以保持稳定。此外，贫困生由于学习资源有限，获取学术支持的渠道较少，他们往往缺乏有效的学习方法和技巧，导致学业成绩不理想。在这样的压力下，许多贫困生容易产生挫败感，甚至放弃继续深造的机会。部分贫困生因学业表现不佳而对未来的职业前景感到迷茫，这种学业压力进一步影响了他们的心理健康。就业方面，贫困生在进入就业市场时面临更大的挑战。他们不仅缺乏社会资源和人脉支持，家庭也无法提供足够的经济保障或职业规划的指导。大部分贫困生的父母文化水平较低，无法在大学期间帮助他们制定生涯规划，导致他们在大学期间没有目标，终日浑浑噩噩，或者盲目“从众”，没有自己的想法和计划(马奔, 胡路路, 谢恬等, 2023)。许多贫

困生因此在职业选择上更加谨慎和保守，往往倾向于选择收入稳定的工作，而不是根据自己的兴趣和能力寻找发展机会。这种就业选择上的局限性导致他们在职业发展过程中难以获得更好的机会和发展空间更为严峻的是，贫困生由于长期承受的经济压力，在就业过程中还要面对更高的心理压力。相比起普通家庭，贫困生本身接受的教育资源就相对较少，而且还是在应试教育之下长大的，他们既希望通过就业改变自己的经济状况，又害怕因缺乏竞争力而失去机会。这种焦虑不仅影响了他们的就业准备，还导致了自信心的进一步下降，大部分贫困生的父母文化水平较低，无法在大学期间帮助他们制定生涯规划，同时在职场探索中容易出现职业兴趣缺失、职业能力不足、职业价值观迷茫等突出问题，导致就业能力较低，核心竞争力不足等突出问题(马陈静，杨建勇，2021)。

## 4. 高校贫困生心理问题的主要原因

### 4.1. 经济压力过大

高校贫困生心理健康问题的首要原因在于他们承受的巨大经济压力。家庭经济困难导致贫困生在学习上无法获得足够的物质支持，他们往往需要通过各种方式来维持自己的学业和生活，如申请助学贷款、兼职工作等。贫困学生渴望找到高薪工作以改变家庭经济状况，然而高薪岗位通常需要丰富的工作经验和人脉资源。这种经济压力使得他们在学业之外还要承担生活的重担，从而导致他们无法全身心地投入学习和校园生活。贫困大学生的生活条件与普通学生相比存在较大差距，这种差距使他们容易感到自卑，影响心理健康。除了直接的生活费用问题，贫困生还面临许多隐性支出，比如参与社交活动的成本、购买学习用品和书籍的费用等。这种经济上的不足容易使他们感到自己与其他学生有差距，进而形成心理上的自卑感和焦虑感。为了缓解经济压力，许多贫困生不得不选择兼职或勤工俭学，但这也意味着他们的学业时间被压缩，学习效率和效果无法得到保障。学业成绩不理想进一步加剧了他们的心理压力，形成恶性循环。因此，经济压力不仅直接影响他们的生活质量，还通过影响学业表现和心理状态加重了他们的心理负担。

### 4.2. 社会期望与自我认知的冲突

除了经济压力，社会对贫困生的期望与他们的自我认知之间的冲突也是导致他们心理问题的重要原因。贫困生由于家庭背景的限制，往往在进入大学后感受到来自社会和学校的期望，但这种期望与他们的现实情况之间存在较大差距。社会普遍认为，接受高等教育是贫困生摆脱贫困的有效途径，而贫困生自己也渴望通过努力学习来改变家庭状况。然而，由于他们在学习资源、社交能力和生活经验方面存在不足，许多贫困生难以达到社会的期望，进而产生心理负担。自我价值支持资源越多，个体的自我价值感越积极，并会向内表现出更为肯定的自我概念，向外表现出更积极的自尊与自信。但当自我价值支持资源不足时，个体的价值定向，即自我价值的衡量标准，就会出现转移(金盛华，单雯，陆洁雯等，2011)。贫困生自我观念上存在“渴求自立自强与内心自卑的矛盾”，他们一方面希望通过努力获得成功，另一方面又因为自身的家庭和经济状况感到自卑这种心理矛盾使得贫困生在校园生活中感到格外敏感和焦虑。他们既渴望通过学习和社交提升自己，又害怕因为自身的经济状况和生活条件被他人看低，从而形成内心的自卑与焦虑。此外，贫困生往往对未来的职业规划感到迷茫。由于社会和家庭的压力，他们通常希望尽早找到一份稳定的工作以缓解经济困境，但这与他们在学业和职业发展的理想存在冲突。许多贫困生在就业选择上表现出一定的局限性，更多倾向于选择收入稳定的工作，而不是根据自己的兴趣和能力寻找长远的发展机会。这种职业选择上的局限性加重了他们的焦虑感和无力感。

### 4.3. 社会支持系统的缺失

高校贫困生在心理健康问题上还面临着社会支持系统的缺失。贫困生的家庭往往因为经济原因无法

为他们提供足够的精神支持和资源，父母通常忙于维持家庭生计，无法给予孩子足够的关注和鼓励。尤其是农村地区的贫困生，他们的父母往往文化程度较低，对孩子的心理和学业发展缺乏有效的指导和支持。这种家庭背景使得贫困生在面对学业和生活挑战时，缺乏来自家庭的有效支持。许多贫困生由于长期缺乏来自家庭的心理支持，容易在面对困难时感到孤立无援，进而产生严重的自卑感和心理焦虑。他们不仅在校园中缺少社交支持，在家庭中也无法获得情感上的依靠。这种双重缺失的支持系统使得贫困生在遇到问题时缺乏解决问题的能力 and 信心，导致心理问题逐渐加重。此外，高校在贫困生心理健康支持方面的机制也存在一定不足。尽管许多高校已经开始重视贫困生的心理健康问题，但现有的支持体系大多以物质帮助为主，忽视了贫困生的心理需求。许多贫困生在心理上长期处于高压状态，无法及时得到有效的心理辅导和支持，导致他们的心理问题逐渐累积，最终影响到学业和生活。

## 5. 措施

### 5.1. 培养积极的心理品质

通过培养积极的心理品质，可以有效提高贫困生的自信心和抗压能力，通过参与社团和志愿服务，贫困生的孤独感可以得到有效缓解。高校作为育人主阵地，在开展育人的同时应当重点培养高校贫困生的心理健康，使他们在生活和学习中保持心理健康。积极心理品质的培养可以有效增强贫困生的信心和社会适应能力。在高校的积极心理健康教育中，合作精神、好奇心、毅力和谦虚是贫困大学生的主要积极心理品质。合作精神的培养主要通过积极鼓励贫困生参与小组、社团以及志愿服务等组织性活动。合作可以提高他们的人际交往能力，同时可以从同学们和社会的支持中环节孤独和焦虑感。通过开展丰富的课外活动，如创新实验、社会实践一类以此激发贫困生的学习兴趣减轻对未来的焦虑感。毅力在贫困生的个人品质培养中尤为重要，树立持之以恒的信念和谦虚可以帮助贫困生更有效适应校园生活，赢得他人的认可和尊重。

### 5.2. 构建多层次的社会支持体系

构建多层次的社会支持体系可以显著改善贫困生的心理健康状况，心理咨询机制帮助了大量贫困生缓解心理压力，他们在学业和生活中表现得更加从容自信。社会支持在缓解贫困生的心理压力中起到了关键作用。研究发现，那些具有高主动性人格的新生会表现出更强的获得感，其中领悟到的社会支持发挥着重要的中介作用(张晓州, 彭婷, 罗杰, 2023)。因此，构建一个多层次的社会支持体系是高校帮助贫困生心理健康的重要措施。家庭支持是贫困生支持中不可或缺的一个方面，家长自身应该充分认识到孩子的心理健康之外，高校更应该，高校更应该与家长进一步沟通，协助家长了解孩子的心理健康。另外，高校还需对校内的资助体系进行完善，还应加强心理支持。可以通过心理咨询中心、学业辅导员等机制，定期为贫困生提供心理辅导和支持，帮助他们缓解心理困扰。针对贫困生存在自我封闭的心理问题，应教育他们学会与人相处，学会正确处理人与人之间的关系；鼓励他们经常性地参加一些社团活动，密切与他人的关系，并获得学习和发展的机会；要让贫困生资助比自己更困难的人，为社会福利院、敬老院等困难群体服务，通过这些活动，使他们融入社会群体，逐步消除孤独感，并在参加社会公益活动中，奉献才华，升华自我，体会自身价值。

家庭支持是贫困生支持中不可或缺的一个方面，家长自身应该充分认识到孩子的心理健康之外，高校更应该，高校更应该与家长进一步沟通，协助家长了解孩子的心理健康。另外，高校还需对校内的资助体系进行完善

### 5.3. 加强心理健康教育与心理干预

心理健康讲座和训练营让贫困生更好地认识自我，学会调节情绪，显著减少了焦虑和抑郁症状。对

于高校贫困生的心理问题，高校要充分普及心理健康知识，助力学生确立正确的价值观，提高其心理调适能力。通过举办心理健康讲座、开展心理素质训练营等方式，让贫困生了解如何调节情绪、应对压力。高校还可以设立“心理联络员”制度，在班级或寝室设立心理联络的帮助和支持。除了心理健康教育的普及，还可以提供个性化的心理干预。面对已经产生心理问题的贫困生，学校应提供一对一的心理辅导和支持，通过专业的心理教育，贫困生可以学会更好地调节情绪，增强心理韧性，逐步走出心理困境。高校还应组织团体辅导、心理健康，让贫困生在集体中感受到支持和关怀。这些活动不仅有助于增强他们的社会归属感，还可以提升他们的社交能力和团队合作精神。

## 6. 结论

对于高校贫困生的帮扶需要多方位入手，通过培养积极心理品质、构建社会支持体系、加强心理健康教育等措施，能够有效改善贫困生的心理状态，提升他们的自信心和社会适应能力。实践表明，这些干预措施在缓解心理压力、促进心理健康方面取得了显著效果，为高校进一步完善心理健康支持体系、实现教育公平提供了参考和方向。

## 参考文献

- (美)马斯洛(2007). *马斯洛人本哲学*(成明 编译). 九州出版社.
- 冯缙, 黄希庭(2018). 贫困大学生的矛盾心理及其引导. *心理研究*, 11(6), 494-499.
- 黄月(2019). 高校贫困生心理健康的教育管理. *经济师*, (9), 219-220.
- 金盛华, 单雯, 陆洁雯, 等(2011). 贫困地区民众价值取向及其影响因素——以国家级贫困县 W 县为例. *青年研究*, (3), 1-10.
- 马奔, 胡路路, 谢恬, 等(2023). 高校贫困生心理生态危机成因及对策研究. *淮南职业技术学院学报*, 23(1), 53-55.
- 马陈静, 杨建勇(2021). 精准扶贫视域下高校贫困生就业帮扶实践逻辑. *重庆电子工程职业学院学报*, 30(3), 84-87.
- 马克思, 恩格斯(2009). *马克思恩格斯文集 第1卷*(pp. 499, 501-503, 544, 550). 北京: 人民出版社, 2009.
- 张晓州, 彭婷, 罗杰(2023). 大学新生主动性人格对获得感的影响: 领悟社会支持的中介作用. *成都师范学院学报*, 39(3), 57-62.
- 张燕(2017). *社会支持理论视角下农村失能老人长期照护问题研究*. 硕士学位论文, 南昌: 南昌大学.