

# 积极心理学视角下农村留守儿童心理健康问题研究

冯金鑫, 赵金凤

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年11月14日; 录用日期: 2024年12月13日; 发布日期: 2024年12月26日

## 摘要

根据调查研究显示, 农村留守儿童的心理问题主要表现在情绪障碍、人际关系困境以及心理韧性不足上。本文通过对家庭、学校、社会多方因素进行分析, 提出相应对策, 以期提升留守儿童的心理健康水平, 为农村留守儿童的全面成长提供支持。

## 关键词

心理健康, 留守儿童, 积极心理学

# Research on Mental Health Problems of Rural Left-Behind Children under the Perspective of Positive Psychology

Jinxin Feng, Jinfeng Zhao

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Nov. 14<sup>th</sup>, 2024; accepted: Dec. 13<sup>th</sup>, 2024; published: Dec. 26<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

According to research, the psychological health problems of rural left-behind children mainly manifest in emotional disorders, interpersonal relationship difficulties, and insufficient psychological resilience. This article analyzes the factors from family, school, and society and proposes countermeasures to improve the psychological health level of left-behind children and provide support for their comprehensive growth.

## Keywords

### Mental Health, Left-Behind Children, Positive Psychology

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

随着我国城镇化进程的快速推进,农村劳动力大量涌入城市,导致农村留守儿童数量不断增加。留守儿童因长期缺乏父母的陪伴和情感支持,面临多重心理健康问题。基于积极心理学的视角,本研究将关注农村留守儿童心理健康问题的成因,并探索改善该群体心理健康的有效策略,为政府、学校和社会提供实质性的对策建议,以期实现农村留守儿童健康成长的目标。

## 2. 理论概述

### 2.1. 积极心理学

积极心理学是 20 世纪末由美国心理学家马丁·塞利格曼提出的心理学分支。与传统心理学的“问题导向”不同,积极心理学主张关注个体的积极特质,帮助人们通过培养积极的情绪体验和人格特质来提高生活质量。它的研究集中在三大领域:积极情感、积极人格和积极社会系统,通过这三个方面的培养,个体能够更好地应对生活中的挑战,提升整体的幸福感和心理健康水平。在积极情感方面,美国心理学家弗雷德克森认为,“积极情绪体验能够为个体的思想和行为提供充足的能量,能够让个体思维的创造性更活跃、认知更全面、反应更准确”(陈全兴,王晓娜,2012)。这种观点揭示了积极情绪的重要性,不仅能够带来幸福感,也有助于个体在应对压力和困境时保持积极心态,从而更好地面对挑战。积极心理学还强调积极的社会系统。积极的社会系统指的是“能够为个体提供积极情绪体验并形成积极人格特质的系统”。良好的社会系统,特别是家庭、学校和社区的支持,可以帮助个体在面对压力时获得安全感和归属感,特别是对青少年和儿童的心理发展至关重要。这种系统不仅是情感的支持来源,更为个体的心理健康提供了稳定的外部环境,有助于积极心理品质的形成和维护。

### 2.2. 农村留守儿童

随着我国城镇化进程的推进,农村大量劳动力流向城市,导致了农村留守儿童群体的产生。根据《国务院关于加强农村留守儿童关爱保护工作的意见》,所谓农村留守儿童,特指父母双方外出务工或一方外出务工另一方无监护能力,无法与父母正常共同生活的不满十六周岁农村户籍未成年人(李梅,2018)。由于长期缺少父母的陪伴和关爱,这些儿童在成长过程中面临许多心理健康问题,例如情绪失调、自卑感增加和适应困难等,这些问题对他们的成长产生了不利影响。

留守儿童的心理问题主要表现为情绪问题、自尊缺乏和人际关系障碍。由于父母的缺位,这些儿童缺乏必要的情感支持,心理上往往感到孤独和焦虑。正如研究指出的,由于外出务工,留守儿童的父母将孩子托付给年迈的父母照看,而老年人一方面体力不足,另一方面教育观念也相对滞后,留守儿童在成长过程中缺乏及时有效的关注和呵护,从而导致心理问题的产生(梁妙,2020)。这种情感上的缺失导致他们在成长过程中往往产生自卑和焦虑情绪,难以在生活中找到情感的支撑点,进而影响了他们的心理

健康。

### 2.3. 农村留守儿童心理健康的重要性

由于农村的现实条件, 年轻父母出去打工或经商, 导致现在农村的“留守小学生”能力欠缺, 逃学、打架甚至离家出走等现象时有发生(赵静, 2019)。农村留守儿童长期不在父母的照顾和陪伴下成长, 极易容易产生心理问题, 同时还难以及时得到有效缓解。特别是到成年之后, 心理问题很容易被放大为人格上的缺陷, 产生心理障碍甚至是违法犯罪, 关注留守儿童心理健康问题, 不仅对于其个人成长有重要意义, 同时还能够促进社会和谐发展。

## 3. 农村留守儿童心理健康的现状

随着我国经济的快速发展和城镇化进程的推进, 大量农村劳动力进入城市工作, 导致农村地区留守儿童数量不断增加。这一群体由于长期与父母分离, 缺乏稳定的家庭支持和情感关怀, 心理健康状况面临诸多挑战。农村留守儿童的心理问题主要体现在情绪问题、人际关系障碍和心理韧性不足等方面。

### 3.1. 情绪问题

由于长期缺乏父母的陪伴和关爱, 农村留守儿童在成长过程中往往无法感受到家庭的温暖, 缺乏安全感, 经常感到孤独、无助、失落; 对父母的期待成为他们内心深处的一种想得到却得不到的渴望, 容易出现焦虑、抑郁等情绪问题。情绪问题是农村留守儿童群体中较为普遍的心理困扰(张明君, 2024)。留守经历对农村留守儿童的负面影响深远。与留守儿童相比, 农村留守儿童表现出更多安全感低、自卑、敏感、焦虑等情绪问题(农珊珊, 陈新颖, 2023)。由于缺乏父母的陪伴和引导, 他们在成长过程中缺少应对压力的支持, 因此对新环境的适应力和情绪调节能力较差, 容易感到不安和紧张。此外, 自卑情绪也是留守儿童常见的心理问题之一。青少年在成长过程中极易出现心理敏感的现象, 这一时期的青少年由于没有家长的陪伴, 敏感的心理问题没有被发现更没有被解决。在和别人相处的时候容易由于不自信而贬低自己, 从而影响自己未来的发展。

### 3.2. 人际关系障碍

人际关系障碍是农村留守儿童心理健康问题的另一重要表现。由于缺少父母的陪伴, 留守儿童的亲子关系普遍较为疏离。父母外出务工使得他们与父母的沟通机会减少, 亲情缺失在他们的情感发展中留下了明显的空白。亲子关系疏离。农村留守儿童与父母沟通的机会较少, 在交流时父母更多关注留守儿童的身体和学习状况, 缺少情感方面的关心, 长期的亲情缺失导致亲子关系越来越疏离。这种疏离的亲子关系, 使得留守儿童在成长过程中难以从父母处获得情感支持, 亲情的缺失进一步削弱了他们应对生活困难的信心和勇气。除了日常的生活之外, 留守儿童的师生关系也值得关注。由于教师较为注重学生的学习成绩忽视了对学生的心理关注, 从而导致师生之间关系出现不和谐矛盾的现象。

### 3.3. 心理韧性不足

心理韧性是指个体在面对压力、逆境和挑战时表现出的适应力和抗压力。对于农村留守儿童来说, 长期的父母缺位、家庭支持缺乏, 使得他们在应对生活中的困难和压力时往往表现出低适应力。心理韧性较低的儿童在面对失败时更容易陷入消极情绪, 而农村留守儿童群体中普遍存在心理韧性不足的问题(农珊珊, 陈新颖, 2023)。具体而言, 心理韧性不足的留守儿童在学习和生活压力下容易感到无助。当他们遇到学业困难或人际冲突时, 往往缺乏积极的应对策略, 容易放弃自我努力, 表现出低成就动机和低抗逆力。在积极心理学的视角下, 心理韧性是可以通过教育和引导来提升的。留守儿童父母长期不在身

边,最常接触的多为班主任和同伴。班主任通过语言鼓励、成绩奖励、榜样激励等方式,提升留守儿童对自身能力的认知和认可(谭灵芝,孙奎立,储伟,2023)。通过开展积极心理训练,如目标设定、自我调节、乐观思维等方法,可以有效增强留守儿童的心理韧性,使其在面对压力时具备更强的抗逆力。学校和社区可以联合组织心理韧性提升活动,帮助留守儿童学会应对挫折,逐步培养他们的积极心理品质,为其未来的心理健康发展提供保障。

## 4. 农村留守儿童心理健康问题的原因

### 4.1. 家庭因素

家庭因素是影响农村留守儿童心理健康的关键因素。父母的长期外出务工导致这些儿童缺乏日常的亲子互动,亲情缺失使得他们在情感需求上长期得不到满足。农村留守儿童长时间与父母分离,没有得到父母充足的呵护、陪伴,遇到成长问题时也难以第一时间得到父母的帮助。这种缺乏亲情支持的情况,直接影响了留守儿童的情感发展,使他们在遇到问题时缺少可以依赖的对象,从而更容易产生情感上的孤独感和不安全感。

另外,许多留守儿童由祖辈照看,隔代监护在一定程度上存在教育观念和方法的局限性,可能导致儿童缺乏正确的行为引导。由于祖辈监护人年事已高,思想观念较为落后,往往更关注孩子的生活需求,而忽视了心理和情感的关怀。临时监护人往往缺少家庭教育的意识,只能在物质生活方面满足留守儿童的各种需求,而不重视留守儿童的心理、精神、道德等,缺少必要的教育与引导(张晓梅,2017)。这种隔代监护的局限性,使得留守儿童无法形成健康的情感依恋,进而影响其人格发展。

### 4.2. 学校因素

学校是留守儿童成长的重要环境,但当前农村学校的教育资源相对不足,心理健康教育缺乏,许多留守儿童在学校中得不到应有的情感支持和心理辅导。农村学校以应试教育为主,教师往往更注重学生的学业成绩,而忽视了他们的心理需求。一些农村学校对心理健康教育的重要性缺乏认识,没有制订系统的心理健康教育规划,加之心理健康教育专业的师资严重不足等客观原因,影响了心理健康教育活动的正常开展(蒋韵,秦函,周稳,2013)。这一现象使得许多学业成绩不佳的留守儿童难以获得教师的重视和鼓励,导致他们在学校中缺乏归属感和自信心。此外,缺乏专业的心理健康教师和专门的心理健康教育课程。即使存在个别心理健康活动,也因缺乏系统性和持续性而难以发挥实质性效果。学校对儿童身心健康的发展具有重要作用,但农村基础教育在师资力量和教育理念方面存在不足,心理健康教育的落实效果不佳。这种对心理需求的忽视,使得留守儿童在学校生活中面临压力和困惑时难以获得支持,逐渐产生情感疏离感。

### 4.3. 社会因素

城乡经济发展的不平衡,是农村留守儿童心理健康问题的重要背景因素之一。农村地区经济条件相对落后,公共服务资源匮乏,尤其是心理健康服务严重不足。正如研究所述,留守儿童群体的产生,根本原因是城乡经济发展差距。由于经济条件的限制,农村家庭更倾向于外出务工,导致大量儿童被留在农村,同时农村心理健康服务的匮乏,使留守儿童在遭遇心理问题时无法得到专业帮助。

此外,农村地区的社会支持系统薄弱,留守儿童的心理健康得不到社会的有效关注。尽管一些地方政府和组织已开始重视农村留守儿童的问题,但整体上心理健康支持资源仍然不足。农村地区的心理健康教育体系不健全,缺乏系统性的关爱和辅导机制,留守儿童在社会支持方面存在明显的缺失。这种缺乏支持的情况,使得农村留守儿童在成长过程中得不到足够的帮助,进而导致孤独和不安全感的

加剧。

## 5. 农村留守儿童心理健康问题的对策

### 5.1. 加强家庭教育和亲情联系

家庭成员间的融洽与扶持对于留守儿童的心理健康发展具有重要意义。家长在重视家庭教育的同时,应给予孩子充分的爱与理解,培养其自信心与独立性(王跃正, 2024)。家庭是儿童心理健康发展的摇篮,对于留守儿童来说,亲情的支持很大程度上弥补了他们的情感缺失和孤独。建立家庭成员之间的情感纽带是缓解留守儿童心理健康的重要措施。父母虽然由于经济状况不得不长期在外无法陪伴在孩子身边,但是却可以通过多种方式关心孩子的身心健康状况。在条件允许的情况下,考虑定期回家与孩子团聚是增强亲子互动的重要环节,帮助孩子应对成长过程中的情感和心理问题。同时,由于孩子通常是在爷爷奶奶老辈人的看护下成长起来的,因此社区和社会还应该提供相关的培训,促使他们能够以科学的方式看护儿童,充分关注儿童的心理健康。

### 5.2. 优化学校心理健康教育资源

学校是除了家庭之外留守儿童成长过程中的第二个重要场所。但是尽管其重要性如此显而易见,目前绝大多数学校对于留守儿童的心理健康关注依然不够,缺乏规范且专业的心理教育课程。首先,加强心理健康教育的师资队伍建设。引进专业的心理健康教师,弥补师资力量不足。专业的教师是开展心理健康教育不可缺少的一部分。其次,开设相关的心理教育课程或邀请心理专家到校开展心理辅导活动。学校可以在平时的通识课程中增加心理健康教育的内容,帮助学生正确认识自我、合理面对不良情绪。此外,设立心理咨询室,除了一般的心理咨询室之外,为留守儿童提供更为私密的心理辅导渠道,使他们在心理出现问题时可以有效缓解。最后,营造积极的校园氛围。通过营造向上合理的氛围,增进留守儿童对教师的信任感。另外,学校教师在完成日常教学任务的同时,还应给予留守儿童更多的关心,及时发现并解决问题。除了理论教学之外,学校还可以开展活动,帮助留守儿童与同龄人建立友好关系,增强社会归属感和个人自信心。

### 5.3. 完善社会支持系统,提升心理健康服务

由于城乡经济发展不协调,农村地区经济相对落后,对应的心理健康服务资源也较少,留守儿童出现心理问题难以及时发现并得到援助。政府应更加关注农村留守儿童的心理健康,从而提供更加全面、有效的心理支持。首先,政府应加大对农村地区心理健康服务的投入,建设和完善心理健康服务设施。在学校或村委会建立相应的心理健康咨询室,并配备专业的人员,定期进行心理健康检查,及时发现、缓解留守儿童的情感缺失,为他们提供必要的情感支持和辅导。其次,政府还可以倡议社会组织开展心理健康关爱活动。已经有高校组织大学生志愿者定期赴偏远农村开展心理辅导活动,通过课堂教育、游戏、多样性等趣味方式引导儿童正确表达内心情感。最后社会各界的爱心人士可以通过捐资、参与志愿服务等方式为农村留守儿童提供书籍、体育器材等资源,丰富他们的生活内容,缓解他们的孤独感。

### 5.4. 推动家校社三方联动机制

还需建立家校社三方联动机制,实现家庭、学校和社会的共同协作。家校社分别从不同渠道不同角度对留守儿童的心理健康展开教育或辅导,可以实现对留守儿童心理健康问题的多维度关注,提供充分的情感支持和心理关怀。家校社之间也可以相互作用,社区组织心理健康知识讲座,向家长和监护人普及儿童心理健康知识,增强他们的心理健康教育意识。同样,社会组织可以联合学校和家庭,定期组织活动,为留守儿童提供一个更为安全且私密的情感表达平台,促使他们健康成长。

## 6. 结语

农村留守儿童的心理健​​康受到多方影响, 在积极心理学的视角下, 更应该为留守儿童构建稳定的情感支持并培养其心理韧性。只有家校社三方共同合作, 才能真正改善留守儿童的心理健​​康问题, 缓解心理矛盾, 使其健康成长。

## 参考文献

- 陈全兴, 王晓娜(2012). 现代商业银行绩效评价框架——基于价值理论与多维视角的分析. *金融论坛*, (3), 67-74.
- 蒋韵, 秦函, 周稳(2013). 乡村振兴背景下农村留守儿童心理健康教育资源的开发与利用: 以张家界为例. *农村经济与科技*, 34(15), 272-275.
- 李梅(2018). 西部地区农村留守儿童教育的积极心理学视角初探. *甘肃农业*, (8), 29-31.
- 梁妙(2020). 试论积极心理学对农村留守儿童心理健康教育的启示. *心理月刊*, 15(17), 88-89.
- 农珊珊, 陈新颖(2023). 积极心理学在农村留守儿童心理健康服务中的应用. *广西教育*, (32), 13-17.
- 谭灵芝, 孙奎立, 储伟(2023). 农村留守儿童心理韧性影响因素研究. *中国健康教育*, 39(9), 858-863.
- 王跃正(2024). 农村留守儿童心理健康问题及对策研究. *吉林教育*, (27), 48-50.
- 张明君(2024). 农村留守儿童心理健康教育的现状及对策. *河南教育(教师教育)*, (7), 76-77.
- 张晓梅(2017). 农村留守儿童的现状及转化策略之我见. *课程教育研究*, (35), 136-137.
- 赵静(2019). 农村小学生心理健康教育探析. *管理观察*, (16), 66-67.