

The Mental Health Problems and Deconstruction of the Impoverished College Students

Zhaoyong Sun, Jia Sun

The Communist Youth League Committee of Qiaokou District, Wuhan
Email: 17350468@qq.com, 37748339@qq.com

Received: Jul. 12th, 2012; revised: Aug. 20th, 2012; accepted: Sep. 2nd, 2012

Abstract: The impoverished college students are a special group in college. Their psychology and ideology has its own unique characteristics. To grasp the characteristics and guide them, which is the inevitable requirement to reflect the “people-oriented” and implement the scientific outlook on development, is the guiding spirit and working characteristic of our country under the new situation of higher education which we should pay special attention to. From the main difficulties of college students’ mental health, this article discusses the inducement and then provides a theoretical perspective to adjust the college students’ psychological health.

Keywords: Colleges and Universities; Poor Students; Mental Health; Dilemma; Deconstruction

高校贫困生心理健康困境及解构

孙照勇, 孙 嘉

共青团武汉市硚口区委, 武汉
Email: 17350468@qq.com, 37748339@qq.com

收稿日期: 2012年7月12日; 修回日期: 2012年8月20日; 录用日期: 2012年9月2日

摘 要: 高校贫困生是高校学生的特殊群体, 他们的心理和思想具有自身的独特特点。把握其特点, 做好引导教育工作, 是具体体现“以人为本”, 深入落实科学发展观的必然要求, 是体现我国新形势下高等教育的指导精神和工作特色, 应该对此特别关注。本文从大学生心理健康面临的主要困境出发, 探讨了大学生心理健康存在困境的诱因, 进而为大学生心理健康的调适提供理论视角。

关键词: 高校; 贫困生; 心理健康; 困境; 解构

1. 引言

高校贫困生是大学生中的一个特殊群体, 一般指经济上特别困难, 无法达到学校所在地最低生活水平, 无力缴纳学费及购置必要的学习用品, 不能维持正常学业的在校学生。有关材料显示, 高校贫困生约占在校大学生的 20%。据笔者所在的学校看, 边远地区的贫困生可能会占到在校大学生的 30%。由于经济、学习、情感、人际交往等方面的压力, 贫困生相对于非贫困生, 更容易产生心理问题。所以, 在对贫困生进

行各种经济资助的同时, 更应该关注贫困生的心理问题。

2. 高校贫困生心理问题存在的主要困境

通过对部分高校的贫困生进行问卷调查和走访, 发现部分学生心理上存在以下一些问题。

2.1. 贫困学生的自卑情结

部分学生存在自卑和焦虑情绪。自卑是一个人自

我认识的一种消极的情绪体现,是对自己的不满、鄙视等否定的感情,是对个体的得失、荣辱过于强烈的一种心理体验。焦虑是由心理冲突或挫折引起的情绪反应,是在日常生活中,因预感到困难将要到来、感到没有把握、无能为力而又无法有效地加以预防和解决,而产生担心、紧张的情绪^[1]。我们通过问卷调查发现,有32.6%的学生存在“愁眉不展,情绪低落,郁郁寡欢,不苟言笑,遇事退缩”的现象。有26.4%的学生感觉有“强烈的挫折感,不能正确地评价自我,对个人的前途焦虑万分,总觉得低人一等”。这些给贫困生的学习和生活带来一种无形的压力。

2.2. 贫困学生的抑郁心理

部分学生存在精神抑郁、自我封闭的现象,调查中发现部分学生还存在不善于与周围的人进行交流和沟通,也不愿意参与集体活动的现象。在校园里,他们情绪低落,精神抑郁,自我封闭,缺乏应有的自信。这些问题如果未能及时进行正确的心理调节,未受到正确的心理引导,那么他们中的一些人就很有可能进一步使自己封闭,导致无心向学。

2.3. 贫困学生的孤僻心理

部分学生冷漠孤僻贫困生一般心地善良、性格温和、乐意帮助别人,他们与周边同学建立良好的人际关系完全是有可能的。但通过调查发现,选择“不愿坦诚地与他人交往,把自己游离于集体之外”选项的占24.2%;选择“对同学老师的好意帮助总摆脱不了被施舍的感觉”的占20.6%;“感觉自卑、孤僻使自己表现出异常的闭锁,自己在内心深处设置了一道屏障”占18.7%。通过对部分学生的访谈我们发现,大部分贫困生内心是十分渴望与人平等交往,而不是被人特殊对待,即使是善意的关照也会加重他们的心理负担。有些贫困男生受传统主流文化的影响,认为在日常消费与开支中,就像社会其他成年男性一样,往往被期待着承担更多的责任,在男女交往中更应充当货币支付者的角色,而实际上他们又没有这种能力,因为怕受到嘲笑和轻视,便认为人际交往是一种负担,因而采取了回避和退缩的行为方式,造成同学间不能彼此吸引,难以建立友情关系,影响良好人际关系环境的形成。这使他们失去了学习的机会,阻碍他们人际交往能力的提高。在集体生活中,有一个或

几个人不合群,抱有敌对情绪,排斥他人,就会影响集体的向心力和凝聚力。

3. 贫困大学生心理健康问题成因分析

大学生是高校里面的特殊群体,他们的心理之所以存在这样那样的问题,其成因是多方面的,我主要把其分为两大类:即外因影响和内在缺陷。

3.1. 外因影响,主要表现在以下几个方面

3.1.1. 经济原因

调查表明,经济压力是高校贫困生心理压力的主要来源。贫困生一般来自于农村或城镇下岗职工家庭,拮据的经济条件难以支付昂贵的教育费用。而贫困大学生在校也必须靠打工来完成学业,打工和学业的冲突困扰着他们。此外,文化资本匮乏的成长环境使贫困生知识面和社会交往能力普遍落后于一般大学生。进入大学后,贫困大学生则因经济贫困无法充分获得和使用更多的自学工具,从而使贫困生和其他大学生之间的差距进一步加大。激烈的竞争和择业的压力,贫困大学生既无法在业余时间参加各种培训班和资格考试提高自身能力,也不能借助父母力量联系工作,还承载着改变家庭的命运的压力,多重压力无法宣泄,日积月累,造成了他们心理的扭曲。

3.1.2. 不同文化背景之间的冲突

一个家庭所特有的文化对个体的成长影响很大。个体在这种文化背景的长期熏陶下,形成了区别于他人的独特性格和习惯^[2]。在高校贫困生的成长过程中,自强不息、自强自立等优秀思想占主导地位的社会文化使高校贫困生形成了许多积极的心理特征,如吃苦耐劳,勤奋好学,自强自立,勇于进取等,但文化中的消极因素也给他们造成了严重困扰。消费主义,享乐主义,拜金主义,过分渲染的小资文化,交织地冲击着主导文化与价值观,而且与贫困现实形成巨大落差,造成贫困生对社会主导文化的怀疑和误解。此外,贫困形成的贫困文化也与校园倡导的主流文化发生了冲突,贫困生被校园的主流文化边缘化,成为校园的另类“群体”,承受着更大的心理压力,引起一系列心理疾病,埋下了产生极端行为的祸根。

3.1.3. 社会大环境的转型

社会大环境的刺激市场经济中的激烈竞争在促

进社会各方面飞速发展的同时亦造成了一系列社会问题，紧张的生活节奏和巨大的生活压力使人感到精神压抑、身心疲惫。改革开放给大学生提供了良好的机遇，但随之出现的一系列社会不良现象亦使大学生在心理上产生了诸多矛盾。当然，贫困大学生亦不例外。贫困生多来自农村，很多农村的孩子从贫困的乡村进入繁华的城市之初，心灵都会受到强烈的震荡，同时伴随着社会分层，校园也存在分裂，生活在同一屋檐下的几个同学之间可能就有很大的贫富差距。商品经济的繁荣使高等学府无法成为世外桃源，新的消费热点的出现使即使是中等收入水平家庭的学生也喜欢相互攀比，表现在同学聚会和衣着消费等各个方面，这无疑给囊中羞涩的贫困生带来了沉重的心理负担，增添了许多烦恼，容易导致心理上的失衡^[3]。

3.1.4. 高校缺少人性化的资助方式

目前全社会都在关注贫困生问题，国家、高校贫困生心理健康现状分析与对策研究许多社会组织以及个人都对贫困生采取了资助措施，大大缓解了这些贫困生的生存压力。但在资助过程中，也存在着一些缺乏人文关怀的地方，如公开催收学费，张榜公告、捐赠物品上写上单位名称或“爱心奉献”等字样做广告商业宣传。这使贫困大学生感觉时时处处在别人的注目和监视下，自尊心受到极大的伤害和打击^[4]。

3.1.5. 理想与现实的差距造成的心理落差

理想化的择业要求和残酷现实的落差目前的高校毕业生就业实行“双向选择”，他们有了更强的自主能动性。贫困生大都对自己的工作看的比较重，都希望通过一份体面的工作为父母争光，改变命运。但我们也看到，由于社会机制不够完善，人才市场的择业竞争还存在诸多不公正现象。贫困生在外表、气质、言语等方面也存在着自身难以克服的缺陷，因而贫困生就业面临的压力和挑战更大。他们只能提高自身各方面的素质，依赖自己的真才实学，才能在竞争激烈的就业市场中处于不败之地。所以他们承受着别人无法想象的压力，加上择业时受到种种挫折，使他们更加焦虑、失落、部分甚至走上极端的道路。

3.2. 贫困生的自身的内在缺陷，主要表现在以下两个方面

3.2.1. 错误的认知方式

高校贫困生对于自己的经济贫困生活形成了错误认知，如把贫困当成耻辱，羞于承认贫困，将经济资助视为嗟来之食，认为接受经济资助是人穷志短的表现，而未能完成自己的学业；把贫困当理由，不靠自身努力去改变现状，而一味依赖于他人的帮助。没得到满足，就怨天尤人、仇视甚至报复社会；把贫困看成是不可逾越的一道障碍，没有对待贫困的正确态度，向往享乐主义，不能忍受贫困。正是这些错误的认知使贫困生产生了偏差的心理和行为。

3.2.2. 人格上的缺陷

人格是一个人独特的相对稳定的行为模式，是每个人所具有的才智、态度、价值观，愿望、感情和习惯以独特的方式结合的产物^[5]。一些高校贫困生的心理问题是与他们的人格缺陷密切相关的。众多家庭贫困的家庭的教育还停留在棍棒之下出孝子的阶段，对自己的孩子非打即骂，很多贫困生从小就学会了忍耐，克制自己的欲望，把学习成绩作为自己的最大追求，而忽视了良好个性的培养，形成多疑、自卑、易怒、缺乏人际交往和沟通、不善表达感情的缺陷人格。这种人格缺陷在大学中突出显现出来，使他们无法顺利地适应大学生活，延缓了人格重建的过程，无法顺利形成人格中新的行为模式和反映方式。在面对贫困时，缺陷的人格让他们无法应对贫困，从而产生了一系列心理问题。

4. 高校贫困生心理困境解构及援助措施

综上所述，造成高校贫困生心理困境的因素是多方面的，也是复杂的，如何正确对待和疏导贫困大学生的心理问题，如何建立有效的心理援助机制将成为我们亟待研究和解决的重点所在。

长期的自卑、压抑会使贫困大学生的内心非常脆弱、敏感，出于本能的自我保护的需要，会对同学、朋友、老师甚至是陌生人的言语和行为产生多疑心理；善意的帮助会被理解为别人的怜悯，随意的说笑会误解为对自己的嘲弄和讽刺；他们容易受伤，容易对他人产生对抗情绪甚至是敌意等等，笔者认为，应对这些心理困境，要从困境心理产生和发展的过程入手，采取个别疗法和团体疗法的原则进行有效救助。

4.1. 个别疗法的有效途径和方法

个别疗法主要采取个别心理咨询的方式，这种方

法可以提高受到内心困境的贫困大学生(受困客体)内心的安全感,对受困客体的有效救助提供良好的心理环境。

4.1.1. 疏导来访者真实表达内心的感受

高校贫困生所面临的种种心理困境使他们长期处于自卑和焦虑的状态,长而久之必然会使得或多或少的大学生们抱怨社会的不公平,对他人态度也异常的敏感,更甚至会产生仇恨心理^[6]。大多数这样的学生会把这种情绪深埋在心底,据研究表明,长期负面情绪的压抑极易产生报复社会的心理,因此,争取引导他们将内心真实的感受表达出来,即便是这种情绪是负面的,畅快淋漓的表达出来,对其心理的平衡和极端的行为都会起到一种释压的作用,从而避免更坏的局面出现。

4.1.2. 帮助来访者建立合理的信念

艾利斯合理情绪疗法列出了存在于人的头脑中的 11 条不合理信念及特征^[7]。在这些大学生将自己所受的困扰与烦恼宣泄出来以后,可同他们一同找出若干条从内在与自己头脑中不合理的理念。将困惑和烦恼与这些不合理的理念相对照,找出他们之间的联系,这样的联系越是直接和具体越好,这样咨询人员就可以根据这些联系进行分析,归纳出与之相应的不合理思维方式,接下来在于不合理的理念进行辩论的过程中,潜移默化的扭转他们的固有思维模式,建立一种积极的思维模式。

4.1.3. 帮助来访者健全心理防御机制

这些贫困大学生会比其他的大学生更早、更多的接受一些挫折和失败的打击,而这些挫折和失败会使他们内心的自我受到威胁和伤害,会在心理上出现紧张、焦虑、恐惧、悲哀等情绪。要尽早的帮助他们建立一套心理防御机制。例如采取升华法、有魔法、补偿法、合理化等等方法。

4.1.4. 辅导来访者争取和接受社会支持

心理学研究表明,社会支持有助于提高人们的应对能力,是保持心理健康的重要条件。争取和接受社会支持不等同于祈求与施舍,辅导他们正确对待社会支持的态度,不要因为自卑而去拒绝别人的帮助,要积极主动争取社会支持。

4.2. 运用封闭式团体心理辅导方法

团体心理辅导是在团体的情景下提供心理帮助与指导的一种咨询方式,即由咨询员根据咨询者问题的相似性,组成课题小组,通过共同商讨、训练、引导,解决成员共同发展或共有的心理障碍^[8]。团体辅导主要是以“群体动力学”、柏恩的“交互作用分析理论”等为其理论基础,班杜拉的社会学理论和卡尔·罗杰斯的个人为中心的咨询理论也是支撑团体心理辅导的理论内容。群体动力学的研究者、德国心理学家勒温认为,整体比部分重要,群体作为一种内在的关系组成的系统,其影响力或作用远大于孤立的个体。个体在群体中生活,不仅取决于个体的个人生活空间,而且也受群体心理场的制约。有不少贫困大学生面临的心理困境,其中大部分是成长过程中出现的发展性问题。因此,运用团体心理辅导比个别心理辅导有更大的影响力和更好的辅导效益。

4.2.1. 对象的选择

团体辅导的成员对象主要来自于经大学生心理普查筛选出来,经个别约谈确定因家庭贫困导致极度自卑缺乏自信,并自愿参加团体辅导的贫困大学生。

4.2.2. 方案的设计

团体辅导的形式和内容要比个别咨询辅导复杂的多,要预先制定团体辅导的设计方案,并严格按照方案组织辅导。辅导方案的设计以让成员能够在观察学习和活动体验中,认识和探索自己,改变在长期的生活环境中形成的非理性信念和错误认知,并以积极的心态去接纳自我,接受现实,走出自卑建立信心,在团体活动中体验成功与快乐的基本原则进行设计。运用“群体动力学”理论,创设和谐、温暖、理解的团体心理氛围,使团体成员有安全感、肯定感、归属感^[9]。在活动开始,可以设计一些游戏,如“猜猜我是谁——将个人的资料做成名片展示并介绍”,通过游戏让成员们彼此相识、彼此认同,消除沟通的障碍,引发成员参加团体的兴趣和需要,促进成员参与互动活动。

4.2.3. 团体辅导的结果总结评估

对参加团体心理辅导的成员,在团体心理辅导班结束后的一定时间内要做跟踪观察,并得到反馈。通过班主任、任课教师、家长、同学侧面了解他们的学

习、生活、情绪状况，特别是了解他们对团体心理辅导探讨的主题在现实生活中的应用能力。调查团体经验应用与真实生活的实效，适当开展团体成员联谊活动，建立和保持一个宽松型的相互支持团体^[10]。

总之，高校贫困生的心理困境同时也交织着思想问题和管理问题，因此，解决高校贫困生的心理问题将是高校一个长期而艰巨的任务，它需要教育、管理和引导的结合，也需要国家、社会、学校、家庭和学生本人的共同配合和努力。相信通过大家的共同努力，高校贫困生这一特殊群体的明天会越来越好。

参考文献 (References)

[1] 邓琦, 汤力克, 周斌. 浅谈师范类贫困大学生焦虑心理研究

- 的必要性及现实意义[J]. 学理论, 2009, 51(7): 164-165.
- [2] 王奕冉, 刘少英. 贫困大学生认知倾向、社会支持与心理健康的相关研究[J]. 唐山师范学院学报, 2009, 31(4): 143-145.
- [3] 蔡惠华, 丁斌, 王桂芝. 浅论新形势下高校贫困生的心理健康教育[J]. 文教资料, 2009, 12: 237-238.
- [4] 姜程. 浅析高校贫困生的教育管理问题[J]. 中国教育学刊, 2009, (S1): 90-93.
- [5] 黄建烽. 高校贫困生心理状况分析与对策[J]. 绍兴文理学院学报, 2001, 21: 101-102.
- [6] 仇宝山, 黄卓君. 高校贫困生心理问题分析与健康教育对策[J]. 中外教育研究, 2008, 11: 18-19.
- [7] 张小乔. 心理咨询的理论与操作[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 1998: 210-211.
- [8] 攀富珉. 团体咨询的理论与实践[M]. 北京: 清华大学出版社, 2011: 2.
- [9] 天中良. 高校贫困生心理问题分析与思考[J]. 中国高教研究, 2005, 4: 65-66.
- [10] 杨昭宁, 井维华, 韩仁生, 主编. 现代心理学[M]. 济南: 山东人民出版社, 2009.