

# 独立学院贫困学生心理健康问题与其策略研究

邹嫦仙 刘钱凤

(南京师范大学中北学院, 江苏省镇江市 212300)

**摘要:** 新时代以来, 随着国家不断加大对贫困学生的经济资助, 贫困学生心理健康教育成为政府和高校高度重视的问题, 贯穿于高等教育的全过程。作为充实我国高等教育的重要资源, 独立学院的贫困学生心理健康备受社会关注。这个群体的心理是否健康、乐观、向上, 对学院和谐、社会稳定的发展有着重要的影响。本文将以贫困学生的心理健康问题为出发点, 研究其产生的原因, 探索其解决策略。

**关键词:** 独立学院; 贫困学生; 心理健康

在高等教育制度改革的不断深入下, 高校的招生规模也随之扩大, 相应贫困学生的数量也逐年递增<sup>[1]</sup>。贫困学生作为一个不可忽视的群体, 其心理健康现状相应成为高等教育和社会关心的话题。其中, 由于独立学院自身特点, 贫困学生的心理健康问题也更为突出。2004年国务院颁布的《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》指出, 心理健康教育对大学生思想政治教育具有推进和改善的功能<sup>[2]</sup>。因此, 对于贫困学生而言, 在经济方面予以帮助外, 更需加强对其心理健康动态的重视。文章以独立学院贫困学生的心理健康问题为关注点, 研究贫困学生的心理状态, 提高思想政治教育三全育人的能力, 帮助贫困学生正面心理健康问题, 摆脱“贫困心理”, 助其成长成才。

## 一、独立学院贫困学生心理健康现状分析

独立学院的贫困学生, 这一群体在入学以后, 随着经济, 环境, 和价值观的转变, 他们的心理健康状况也随之波动, 出现以下状态:

第一, 强烈的自尊与自卑感。大学生在情感、思维、价值观上都趋于成熟和独立的阶段, 由于贫困学生家庭经济水平有限, 他们的自尊心相较而言更加强烈。更为珍惜在校园学习的机会, 勤奋好学, 努力并依靠取得优异的成绩, 来维护自己强烈的自尊心。但他们同时承担着家庭与生活的经济压力, 以及盛行校园的不当攀比之风, 易造成贫困学生的心理落差, 从而在学习和生活中进行自我否定。例如在英语口语上遇到困难时, 若不能进行正确的自我归因, 缺乏正确的自我认知, 而陷入闭口不谈的困境, 导致失去与他人交流进共同步的机会与信心。这些容易致使部分贫困学生产生强烈的自卑感。

第二，思想成熟却敏感。相较于与其他学生而言，贫困学生受到家庭环境、教育、生活磨练等因素的影响，思想与心理状态更加成熟<sup>[3]</sup>。他们理解父母的艰辛和生活的压力，积极参与兼职、勤工俭学等社会实践活动，以此来缓解独立学院学费，生活费带来的经济压力。然而大学正是处于情感追求和友谊建立的关键阶段，期望与他人建立友好的人际关系，融入集体社交活动，提升自我调节能力。但由于经济、时间、观念等主客观因素，致使他们对外界的看法与言论较为敏感，没有足够的资金、时间或者是不愿意参加社交活动。长此以往，慢慢地变得敏感，不善言辞，且拒绝与他人敞开心扉的交流沟通，导致他们慢慢变得封闭<sup>[4]</sup>。以上这些情况，在独立学院中尤其普通。

第三，普遍焦虑且脆弱。物质匮乏的先天劣势，造成贫困学生沉重的心理负担，更容易产生焦虑心理。贫困学生的焦虑主要概括为以下三个方面：首先是家庭经济焦虑。由于独立学院自身的属性，费用略高，家庭经济的压力敦促学生为其分担。其次是学业上的焦虑。物质上的欠缺与父母的期望，促使学生想要通过学业上的成就来实现自我价值。最后是就业焦虑。后疫情时代，严峻的就业压力使得贫困学生对未来的焦虑倍增。贫困学生为未来自身就业忧心忡忡，但又难以改变社会现状，加剧了他们日常生活学习中焦虑心理。在这种情况下，部分贫困学生承受挫折的能力较差，易导致脆弱心理。面对以上的挫折，很容易产生消极、脆弱等不良情绪，从而心理失衡，且抗压能力差。

## 二、独立学院贫困学生心理健康教育机制策略探索

新时代背景下，“精准扶贫”的理念不断深入人心。高等教育的发展不仅要解决贫困学生经济上的困难，更要精准的关心他们的“心理健康问题”<sup>[5]</sup>。坚持“扶贫”与“扶志”有机结合的理念，在贫困学生的思想政治教育中落实“立德树人”的根本任务。

### （一）落实国家资助政策，缓解心理压力

新时代下，国家不断加强对高等教育经济困难学生的资助力度，受助学生的数量也不断扩大。作为独立学院思想政治教育第一线的工作者，要充分利用好这一政策，对班级家庭经济困难的学生进行排查并掌握动态。为他们建立心理档案，遇事及时进行心理疏导。开展关于国家资助政策方面的讲座，为学生解读政策和申请条件，让资助政策落到实处，精准覆盖到每一位有需要的学生。真正解决了他们最紧迫的经济问题，消除了经济困难带来的心理压力，将资助育人的成效精准到每一位学生。

### （二）立德树人，自强自信

为了充分发挥资助育人的功能，扶贫的同时需辅以扶志。独立学院的贫困学生心理往往

呈现以下两种不同的极端状态：一是贫困使其迎难而上，自强不息；二是贫困使其心理脆弱，出现自卑，自我否定等不良心态。因此针对这一群体，要能够正确识别其贫困心理，具体问题具体分析。因此，激励学生要有“穷且益坚，不坠青云之志”的意志，并多种渠道开展贫困学生专项精神激励的活动。同时将励志教育融合于贫困学生日常的思想政治教育中，并定期进行心理疏导。引导他们正确对待贫困，消除自卑，自信自强。鼓励学生要有不畏艰难险阻，砥砺前行的精神。培育学生资助诚信，回馈社会的优秀品质。

## （二）加强校园文化建设，以文育人

正如习总书记所述“文化自信才是我们国家繁荣富强、自强不息，更基本、更深沉、更持久的力量”<sup>[6]</sup>。通过多种途径组织开展富有深意的校园活动，建构校园的文化自信，形成良好的校园文化氛围，从而达到以文育人的成果。以春风化雨的校园文化，来潜移默化的促进学生保持心理健康，且无形中创造着有利于贫困学生积极心理产生的氛围。例如，开展针对性的心理团辅，专题讲座、以及心理气象员培训等活动，指导贫困学生如何进行心理上的自我调适，提高心理健康的自觉思想意识。积极组织举办心理教育主题活动：“320心理周”及“525心理健康节”，营造心理健康教育的良好氛围，让学生在良好的校园文化氛围中感受温暖与被爱的气息。引导他们正视自己，产生积极、乐观的生活、学习态度，营造优良的校园环境。

## （三）心理健康教育与思想政治教育相结合

高等教育坚持将以生为本的理念落实于教育的各个环节，为党育人，为国育才。为实现育人育才的目标，必须将心理健康教育和思想政治教育统一在贫困学生的教育中。两者互为辅助，缺一不可。注重大学生心理健康发展的规律，以此为基准，统筹融合于思想政治教育中。加强与贫困学生的情感交流互动，促进他们思想、文化、身心等综合素质的协调发展。帮助贫困学生树立正确人生观、世界观、价值观，提高认识自我和社会的能力。引导贫困学生正确认识、评价和接受自己，领悟自己肩负的历史使命，用专业的知识更好地服务社会和人民群众，努力成为社会主义核心价值观的坚定践行者<sup>[7]</sup>。

## 三、结语

总而言之，作为高等教育部门和社会关注的焦点，独立学院贫困学生心理健康问题的解决策略，要切实落实立德树人的根本任务，促进独立学院健康和可持续发展。因此，贫困学生的心理健康教育必不可少。学院坚持在扶贫济困的同时，积极关注贫困学生的心理健康状态，分析疏导贫困心理，并完善心理健康教育机制。坚持助学与育人相结合，帮助贫困学生拥有健康的心理和健康的人格。真正实现育人育才这一远大目标。

## 参考文献

- [1] 吕晓飞. 当前高校贫困生心理问题分析与思考[J]. 科技文汇, 2017(5): 68.
- [2] 中共中央国务院 16 号文件——互联网文档资源 <http://wenku.baidu.c-2017-2-28>.
- [3] 封波. 民办高校贫困生心理健康状况提升策略探索[J]. 产业与科技论坛, 2019(18): 244.
- [4] 谈震, 马泽阳. 新时代大数据背景下高校贫困生心理健康教育机制的探讨[J]. 科技资讯, 2019(21): 185.
- [5] 许于东, 冯立滨. 独立学院贫困学生“贫困心态”问题研究[J]. 作家天地, 2020(18): 93.
- [6] 夏兴有. 中国道路的文化基因[M]. 南宁: 广西人民出版社, 2018.
- [7] 马腾腾. 高校家庭经济困难学生“心理贫困”现状与对策研究[J]. 教书育人, 2020(6): 31.