

职业院校贫困生心理健康教育的实践研究

李静如

北京联合大学

DOI:10.12238/mef.v8i6.12004

[摘要] 本文以职业院校的贫困生为主要研究对象,通过个人、家庭、学校及社会四个层面对职业院校贫困生存在的心理健康问题进行深入剖析,理清造成贫困生心理健康教育问题的诱因,并从实践的角度探索出解决职业院校贫困生心理健康教育问题的对策,力图通过强化贫困生的心理自我调适能力、构建贫困生的情感支持体系、健全职业院校贫困生的心理工作机制以及完善贫困生的社会支持网络,为解决职业院校贫困生心理健康教育提供进一步的参考。

[关键词] 职业院校; 贫困生; 心理健康教育

中图分类号: G4 文献标识码: A

Practical Research on Mental Health Education for Poor Students in Vocational Colleges

Jingru Li

Beijing Union University

[Abstract] This paper takes poor students in vocational colleges as the main research object. Through in-depth analysis of the mental health problems of poor students in vocational colleges from four aspects: individual, family, school and society, it clarifies the incentives for the mental health education problems of poor students. From a practical perspective, it explores countermeasures to solve the mental health education problems of poor students in vocational colleges. It attempts to provide further reference for solving the mental health education of poor students in vocational colleges by strengthening the psychological self-adjustment ability of poor students, constructing an emotional support system for poor students, improving the psychological work mechanism of poor students in vocational colleges, and perfecting the social support network for poor students.

[Key words] Vocational colleges; Poor students; Mental Health Education

心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和和谐发展的教育,是高校人才培养体系的重要组成部分,也是高校思想政治工作的主要内容。随着社会的快速发展和多元文化的交融,当代大学生由于受到经济压力、文化差异、自我意识及外在环境等因素影响,导致校园恶性事件以及突发事件的高频发生,迫在眉睫需要从根源上分析诱发大学生心理问题的因素以及建立及时的提前预防和干扰机制,将对学生的心理、学习、生活各个方面都会产生重要的影响。而职业院校的贫困生作为大学生中的特殊群体,其由于受到家庭经济限制,面临着更大的心理压力和社会排斥,致使他们出现心理问题的风险增加,进一步加剧了对职业院校贫困生心理健康教育发展的不良影响。

1 文献回顾

近年来,国外学术界有关心理学的研究成果已十分成熟,但尚少有学者深入研究职业院校贫困生心理健康教育的问题,对于贫困生问题的研究上大多侧重于社会支持和资助模式。究其原因,很多发达国家对贫困生已构建出相对完善的资助帮扶体

系。美国为解决贫困生问题,完善了贫困生相关的资助体系,并为贫困生提供了较大数目的经济帮扶,以保证其基本物质保障。^[1]《美国后勤管理研究》中提到,以美国为代表的国外发达资本主义国家主要通过采取减免贫困生家庭的税收,提供贷款及勤工助学等一系列帮扶措施,旨在减轻贫困生的家庭经济压力;借助高校设立大学生心理咨询中心,帮助贫困生及时化解心理危机,促进其在智力上和情感上得到全面发展。^[2]

此外,随着我国高等教育体制改革的持续发展,大学生心理健康问题逐渐成为教育部门和社会各界的焦点问题,尤其是职业院校贫困生的心理问题日益凸显。当前,国内专家有关贫困生心理健康教育情况的相关研究指出,职业院校贫困生心理健康水平整体上良好,但通过问卷调查发现仍有部分贫困生存在严重的心理问题,比如在意志品质、人际交往、价值观念等方面与正常大学生存在偏差,心理健康问题从很大程度上会影响到个人成长。研究调查发现,很多贫困大学生出现心理健康问题是经济因素之外的原因导致,比如社会环境因素、学校教育因素、家

庭因素以及学生的自身因素等。^[3]通过梳理当前贫困生心理健康教育依然存在心理健康教育理念滞后、力量薄弱、手段落后、主题单一等一系列问题。^[4]在研究如何进一步改善贫困大学生的心理健康问题时提出,通过提高经费投入、促进各心理服务机构的规范化、强化教育宣传工作、加强人才队伍建设、建立综合性贫困大学生心理健康服务体系等五措一体的解决对策,以期帮助贫困生建立起自信心,摆脱心理健康问题,进而形成健康向上的生活态度。^[5]这些宝贵经验为我们研究我国职业院校贫困生的心理健康教育提供了丰富的理论参考资料,如何结合我国的实际情况制定职业院校贫困生针对性的帮扶政策及实践模式,给当今职业院校贫困生心理健康教育研究带来了新的挑战。

2 职业院校贫困生心理健康教育问题的成因分析

2.1 个人层面

由于不同地区的消费水平差异、生源地家庭收入水平的参差不齐,以及家庭背景和教育环境的多样性,家庭经济状况不佳的学生在面对自身经济困难时,所展现出的心理状态也是各不相同的。以北京联合大学应用科技学院的心理普查测试为依据,893名新生参与心理测试,这其中包含了123名新生,广泛性焦虑量表(GAD-7)的测试结果显示,共有47名新生的数值呈现异常状态,异常值中有13人是困难生,占心理测评结果异常状态的28%。由此可见,贫困生在焦虑情绪的表现上可能更为显著,更容易在人格特质上表现出内向性、过度谨慎和情绪不稳定性,这些因素可能会进一步削弱了他们的心理适应能力和个人效能。此外,贫困生由于缺乏家庭经济资源的支持,在校园生活中会面临更多来自于经济和朋辈的压力,从而在心理上容易产生自卑、焦虑等问题。他们在与身边同学的相处中,会本能的与其他学生在生活方式、消费习惯、人际交往等方面进行对比,从而产生内心强烈的挫败自卑感,导致心理健康发展产生了负面影响。

2.2 家庭层面

家庭的经济压力不仅直接影响生活质量,还可能导致父母长期处于焦虑和紧张状态,这种情绪很容易通过日常互动传递给孩子,从而致使家庭成员内部关系的紧张。同时,父母的教育水平和职业状态对孩子的教育支持和心理健康有着重要影响;如果父母教育水平较低或面临失业,他们可能由于经济负担重以及其他生活压力,难以提供必要的教育资源和情感支持,再加之父母而无法给予孩子足够的关注和照顾,致使贫困生更容易产生孤独感和自尊心受损。此外,经访谈得知,父母对子女的期望也可能因经济压力而变得过高,部分家长对学生报以较高的期望,希望贫困生通过学习来改变人生和提升家庭经济状况,这无形之间给学生增添了心理压力,使学生在负重前行的同时,进一步激化了家庭矛盾,影响了学生的自我认同和心理健康。

2.3 学校层面

贫困生作为职业院校中的特殊群体,其普遍面临着经济压力且社会支持网络较弱,所以与普通的职业院校学生相比而言,更容易引起焦虑、抑郁、自尊心低下等心理问题。目前很多职业院校通过多种渠道已经初步建立了多级的心理预警机制、心

理工作条例以及危机干预制度等相关措施,但在具体的落实过程当中没有根据贫困生的个人情况,进行一生一策,进而导致权责界定不明确、事项内容不清晰的问题。同时,在传统教育观念的影响下,很多职业院校的关注重点主要集中在具有严重心理问题的学生身上,而对于贫困生的心理关注情况主要体现在开学初的心理健康测试排查工作,总体关注程度不够高,重视程度也有待加强。当前,职业院校的专业设置和课程体系以学科知识传授为核心,虽然这种教育模式在提升学生对专业领域的掌握方面发挥了积极作用,但也在一定程度上导致学生过分侧重于学科学习,而忽略了心理健康的重要性。

此外,纵观职业院校的内部发展来看,心理健康教育及资助育人的任务通常由二级学院的辅导员承担,但由于辅导员的日常工作负担沉重,且往往缺乏心理学领域的专业背景,这便导致部分职业院校无法为贫困生提供有效的心理支持体系,也无法为学生积极链接资助支持体系,使学生在遇到问题时未能及时的高效解决。

2.4 社会层面

经济困难是首要因素,据《2023年中国学生资助发展报告》数据显示2023年秋季学期,通过“绿色通道”入学的高等院校贫困生172.70万人。具体到院校,以北京联合大学应用科技学院为例,2024年在校生共计1913人,困难生有249人,占全院在校生的13%;其中,特困生是100人,占在校生的5.2%;一般困难149人,占在校生中的7.8%。^[6]通过具体数据可说明贫困生在校期间最大的心理压力来自于经济上的困难。对大学生而言,经济的压力既包括高昂的学费,又包括高物价引发的生活高成本和其他各项开支。此外,在现有的社会环境中,有些贫困生在审视致贫原因时,除了归因于家庭之外,还容易将自身的家庭经济困难与社会上存在的不公正现象联系起来,将家庭经济困难归因于社会分配不公,进而产生内心的不平和对社会现实的不满。同时又由于对自身的家庭经济困难情况过于敏感,处于掩饰回避的心理状态,从而导致错失外界帮扶与资助的机会,加剧了心理的矛盾感和压抑感,进一步增加了诱发各种心理问题的可能性。

3 解决职业院校贫困生心理健康教育问题的对策

解决职业院校贫困生心理健康教育问题,需要一个多维度、综合性的策略,涉及个人、家庭、学校和社会四个层面的共同努力。通过增强贫困生自身的心理自我调适机制,提供更多的资源、提高意识、加强教育和支持,以及建立有效的干预和支持机制,来改善贫困生的心理健康教育状况。

3.1 强化贫困生的心理自我调适能力

对于贫困生而言,强化自身的心理适应力、培养心理韧性和高尚情操是面对经济挑战及其引发的负面效应的根本方法。这种自我调适能力的增强涵盖了多个方面,包括但不限于认知结构的调整、自我意识的完善、情绪调节的掌握、意志力的锻炼、适应力的提升以及健康人格的塑造。学生自身可以通过认知重塑来调整自己的思维模式,建立积极的自我认知,以更客观的视角看待自己的处境和潜力,塑造一个健康、平衡的人格,增强个

人的内在力量。同时,应学习掌握实用的自我调适技巧,正面应对挫折,学会自我激励和自我提升,并在逆境中寻找解决方案。

3.2 构建贫困生的情感支持体系

为家庭经济困难生提供情感上的慰藉和鼓励,通过构建贫困生的情感支持体系,减少贫困生心理上的孤独感和压力,进一步强化家庭成员之间的沟通和交流,降低因经济困难而带来的负面影响。建立家校沟通机制,学校定期更新反馈学生在校情况和实际表现,让家长参与到孩子的教育和成长的全过程。同时,在一定程度上为家长提供经济指导和资源,使家庭内部分配和优化有限资源,帮助他们改善家庭经济状况,减少经济压力对家庭关系的影响,确保孩子的教育和基本生活需求得到满足。其次,适时提供家庭教育培训,打通家校协同育人途径,帮助家长提高教育水平和心理健康意识,使他们能更好地支持孩子的教育和成长,积极关注孩子的心理健康,全方位助力贫困生在德、智、体、美、劳实现突破性的发展。

3.3 健全职业院校贫困生的心理工作机制

职业院校在推动心理健康教育和更新教育理念的同时,必须确保心理健康教育的实施既全面又细致。在现有的“学院—班级—宿舍”四级心理危机干预体系之上,应根据“分层管理,责任明确”的原则,界定每个层级的具体职责,致力于为家庭经济困难学生提供必要的平台、机会和条件。这不仅涉及物质支持,也包括精神上的关怀、心理健康指导、综合素质提升和能力培养,以促进这些学生的全面发展和个人成长。同时,学校心理咨询中心应发挥领导和协调作用,提供心理咨询、心理测评和心理健康教育课程,主导全校的心理健康教育活动,包括心理健康宣传月、学生心理普查和日常教育活动。对于面临严重心理挑战的学生,心理咨询中心需进行特别监管和定期跟进,实时监测贫困生的心理状态,并建立详尽的个人心理档案。此外,营造一个积极的校园文化环境对于塑造大学生的人生观、价值观及促进他们的心理健康至关重要。高校应充分利用党团组织、班级和宿舍等基层组织,开展各类关爱活动,打造一个充满团结、关爱和和谐的学习生活氛围,让经济困难的学生感受到温暖,减少他们的孤独、压抑和自卑感。

3.4 完善职业院校贫困生的社会支持网络

为有效解决贫困生所面临的心理健康问题,政府和社会组织必须采取积极措施,提供必要的政策支持和社会援助。政府可以通过提供低息贷款、生活补贴等经济援助措施,对于那些在入学初期难以一次性支付全额学费和住宿费的大学新生,采取灵活的收费政策,允许他们延期支付这些费用,确保所有经济困难的学生能够无障碍地完成入学手续,减轻这些学生的经济负担,使他们能够更专注于学业和个人发展。同时,社会组织应整合包括企业、非营利组织和志愿者在内的各方资源,通过建立社区支持网络,可以为学生提供更加贴近和个性化的帮助,包括学习辅导、生活指导和心理支持,帮助他们更好地适应校园生活,增强

他们的心理韧性和应对挑战的能力。此外,通过提升公众意识也是解决贫困生的关键,借助媒体宣传和公共教育活动,进一步提高社会对贫困生心理健康问题的认识 and 关注,从而促进社会对这一群体的理解和支持。多措并举形成合力,为贫困生创造一个更加有利的成长环境,提供更全面的支持和帮助。

4 结语

本文以职业院校贫困生群体的心理健康教育为研究对象,通过文献分析、问卷调查及深度访谈的实证研究,系统揭示了该群体心理健康教育存在的现实困境与问题成因。研究发现,职业院校贫困生的心理健康教育受到其自身个人发展、家庭环境、学校及社会多维度的影响。通过对标问题分析解决措施,初步实现了以职业院校贫困生的心理健康教育问题为核心,搭建多方协同的解决策略,通过强化贫困生的心理自我调适能力、构建贫困生的情感支持体系、健全职业院校贫困生的心理工作机制以及完善贫困生的社会支持网络,以此来助力提高贫困生的心理素质。然而,研究仍存在样本覆盖面有限、长周期效果待观察等局限。

未来研究将会着重引入新的研究技术和手段,提升研究的科学性和准确性,注重将理论研究成果的实际应用转化。结合虚拟现实(VR)、增强现实(AR)等技术,开展心理健康教育干预实验,探索更有效的教育方式。此外,加强跨学科研究方法的应用,融合心理学、教育学、社会学、计算机科学等多学科知识,从不同角度研究贫困生心理健康教育问题,为研究提供更丰富的视角和思路。

[基金项目]

中国人生科学学会《职业院校贫困生心理健康教育的实践研究》(K1102023061251)。

[参考文献]

- [1]赵婧益.美国高校贫困生问题解决机制探析[D].长春:东北师范大学,2008:7.
- [2]薛沛建.美国后勤管理研究[M].北京:北京师范大学出版社,2001:45.
- [3]曹焯.高校贫困生心理问题分析与对策[J].心理月刊,2020,15(03):7-8.
- [4]孙晋芳.贫困大学生心理健康教育策略探讨[J].教育观察,2022,11(02):37-39.
- [5]黄云清.贫困大学生心理健康服务的意义、问题与对策[J].四川职业技术学院学报,2018,28(05):121-124.
- [6]《中国学生资助发展报告》(2023年)<https://www.xszz.edu.cn/n85/n171/c11841/content.html>.

作者简介:

李静如(1997—),女,汉族,河南人,助教,硕士,北京联合大学,研究方向:大学生思想政治教育。