

基于积极心理学的高校贫困生心理帮扶策略研究

庄金鑫

徐州工程学院环境学院

DOI:10.12238/mef.v3i7.2630

[摘要] 高校贫困生存在不同程度的自卑、焦虑等心理问题,片面的经济资助容易忽略其心理感受。从积极心理学的角度出发,鼓励贫困生增强自信、认识自我是针对贫困生心理帮扶的有效途径。根据贫困生心理特征,提出了基于积极心理学的心理帮扶对策。

[关键词] 贫困生;心理帮扶;积极心理学;对策

中图分类号:G641 文献标识码:A

Research on Psychological Assistance Strategies of Poor College Students Based on Positive Psychology

Jinxin Zhuang

School of Environmental Engineering, Xuzhou University of Technology

[Abstract] The poor colleges students have different degrees of psychological problems such as inferiority and anxiety, while one-sided financial aid is easy to ignore their psychological feelings. From the perspective of positive psychology, encouraging poor students to increase their self-confidence and self-knowledge is an effective way to help poor students. According to the psychological characteristics of poor students, psychological assistance strategy based on positive psychology is proposed.

[Key words] poor college students; psychological assistance; positive psychology; countermeasure

近年来高校贫困生问题得引起了广泛关注,政府和高校给予了贫困生必要的经济帮扶。2019年我国累计资助普通高校学生4817.59万人次,资助金额1316.89亿元,比上年增加166.59亿元,增幅14.48%。目前贫困生的经济状况得到了有效缓解,基本满足了学生在校期间的学习和生活所需,确保了每一位贫困生都可以顺利完成学业。然而针对贫困大学生的心理状况调查显示,51.6%贫困生表示自己有自卑心理,22%存在焦虑倾向,32%的贫困生不愿意主动与人交往,31%的同学认为与同学相处得不太好。可见,尽管贫困生在经济上得到了资助,但是不同程度地存在自卑敏感、人际交往范围狭窄等现象,容易形成心理问题。造成该现象的主要原因在于,当前高校贫困生资助过分强调物质的赋予、经济的改善,忽视了贫困生的精神诉求和心理成长感受。从现有的高

校学生心理教育现状来看,往往针对已经出现心理问题的贫困生提出相关的解决策略和帮扶措施,对尚未形成心理问题的贫困生较少心理辅导,心理教育体系仍没打破“发现心理危机—补救疏导”的怪圈,具有明显的滞后性。笔者认为,针对贫困大学生应该更多关注他们心理的积极面,避免过度关注他们心理的消极面,淡化心理消极面对贫困生学习和发展的影响,即从积极心理学教育观点出发,从补救性教育转向发展性教育。

1 高校贫困生的心理特征

1.1 自卑心理

自卑是贫困大学生最为突出的心理特征。家庭经济上的劣势扩大了贫困生在衣食住行等各方面与普通家庭大学生的差距,导致多数贫困生心生自卑感,与同学交往过程中刻意保持一定的距离,没有自信心;同时受到家庭条件的

影响,贫困生大学生在中小学期间极少受到才艺、特长方面的培养和熏陶,在各种社交活动中没有擅长的才艺,往往表现自己的机会较少,容易引起各方面都比别人差的错觉;部分贫困生在中学期间学习成绩优异,进入大学后发现成绩优势也不复存在了,失去了挑战困难的勇气,进而更加自卑、消极。自卑心理会导致贫困大学生失去学习和前进的动力,并引发一系列严重的心理问题,克服自卑心理是贫困生在大学期间必须迈过的坎。

1.2 孤独与自我封闭

贫困生的家庭条件差,经济相对拮据,消费能力往往难以满足合理正常的需求,因此在人际交往方面受到一些限制,敏感、自尊心较强的贫困生对同学们之间的相互交往产生了错误的“自我保护”意识—不参加或者少参加集体活动。尤其需要支付一定费用的活动或者

需要展示才艺、特长的活动尽量避而远之。长此以往,同学间的相互交流和沟通逐渐减少,难以顺利地融入集体,与同学之间的存在不同程度的隔阂,自我感觉被孤立、被边缘化,社交圈子越来越小。贫困生大多感觉自己很孤独,个人情感、苦闷和心中的压抑无法释放,性格上逐渐变得更孤僻。

1.3 焦虑与抱怨心理

在经济压力和自卑敏感的双重作用下,贫困生大多存在焦虑心态,时常担忧生活费的来源问题,揪心勤工助学问题,对学习成绩、找工作也经常发愁,也为人际交往困感到困惑焦虑。长时间处于焦虑状态容易引发两方面问题,一方面精力不能集中,学习效果差,加重了贫困生心理负担;另一方面,部分贫困生心态发生变化,埋怨家庭出身,嫌弃父母贫困,抱怨命运不公平,认为家庭贫困是个人发展的终极障碍,少数贫困生产生嫉妒心理,对家庭条件较好的同学有些偏见,甚至逐渐发展成为仇富心理。

2 基于积极心理学的贫困生心理问题帮扶策略

积极心理学是一门以普通人的积极力量 and 美德为研究核心,致力于使个体获得幸福并建构美好社会的心理学学科,主张挖掘积极情绪、积极品格和个体的潜能,发挥个人的优势,用积极的心态和途径解决个人发展的问题,通过个体主动体验生活中的点滴,激发其自身潜在的积极能量,然后利用这种能量解决现在和未来面对的心理问题,培养个体优秀品质、塑造个体健全人格,以提高个体的社会适应能力。因此,通过引导贫困大学生培养良好的积极心理品质,是消除和改善困生心理问题的主要途径。高校学生思想政治工作更加注重帮扶已经产生心理问题的贫困生,从积极心理学的角度看即过度关注贫困生心理的消极面,忽略了这些学生心理的积极面。对贫困生教育工作需要由消极取向转变为积极取向,从“发现问题-解决问题”的思路,转变为“可能会出现问题-把问题消除在萌芽状态”的思路。因

此,提出以下基于积极心理学的贫困生心理帮扶策略。

2.1 完善心理健康辅助体系

目前的经济资助体系基本上实现了贫困生资助全覆盖,对发现有心理问题的学生心理帮扶体系也基本构建完成,唯独从自卑、孤独、焦虑-心理问题出现这个过渡状态尚未形成体系。从贫困生的心理需求出发,校内各种媒体宣传营造贫困生自信、自强、自立的校园氛围,通过班级活动尤其是家庭贫困的学生乐意参与的集体活动,发掘贫困生的闪光点,比如吃苦耐劳、乐于助人的精神品质,积极鼓励贫困生展示自己的特长;适时肯定、表扬和激励贫困生的优秀品格和个人风采,增强贫困生乐观幸福的校园生活体验,逐步减少或者消除贫困生的负面消极的心理情绪,强化贫困生积极的自我认识,激发学生形成阳光开朗、积极乐观的健康心理。

2.2 开展“五个一工程”教育,倡导幸福生活观

近年来,徐州工程学院积极开展“五个一”工程教育,引导学生积极参与“研读一本书、学会一些音乐知识或者一种乐器、爱上一项体育运动、参加一个科技创新团队、参与一次社会实践活动”,即提高大学生素养的“五个一”工程。“五个一”工程旨在提高学生社会适应能力和幸福生活能力,积极倡导幸福生活观,提升学生的审美和人文素养、生活素养、科学素养、体育精神以及社会责任感。

几年来的贯彻实施发现,“研读一本书”和“学会一种乐器”等活动极大的激发了家庭困难学生的社团参与意识,例如“腹有诗书气自华”以诗会友大赛,音乐技能展示会,一系列的活动丰富了他们的校园文化生活,在学习知识、掌握技能、展示才艺的基础上,而且扩大了他们的社交的圈子,增强了贫困生的文化自信,逐渐打开了相对封闭的心理,提升了幸福感。积极鼓励贫困生参与“爱上一项体育运动”是释放贫困生的心理压力,

激发潜能的最有效途径。学校、各二级学院、各体育社团,积极开展各类体育活动、体育比赛,对优胜队伍、个人给予适当的精神和物资奖励,一系列的体育活动和体育比赛,给贫困生搭建了交流、交友的平台,提供了展示自我风采的舞台,在提高身体素质的同时,也提高贫困生的自信心,大大增强了贫困生的乐观积极的自我认知。

2.3 开展积极心理学健康教育

根据贫困生资助信息和大学生心理普查结果,对具有心理问题倾向的贫困生,提前着手进行心理辅导,努力让贫困生形成深刻认识:家庭贫困绝非成长成才的障碍。逐步引导贫困生正确地认识自我,发现、发掘自己的优势和特长,合理地评估自己的劣势和不足,积极鼓励贫困生发挥个人优势来弥补各项不足。引导学生以积极的心态面对经济压力,以贫困生取得的成绩、已有的优势或闪光点分散和转移其焦虑、消极情绪,增强贫困生情绪调节和控制能力,提高他们的自信心和幸福感。在开展积极心理教育的过程中,结合身边的贫困生学业、工作成就案例,鼓励他们树立合理目标,借助榜样的力量,培养他们积极进取的精神品质。

3 结束语

高校贫困生容易产生自卑、孤独、焦虑等心理问题,单纯地进行经济帮扶和物质赋予,而忽视贫困生的精神诉求和心理成长感受,往往不利于心理问题的解决。高校学生思想政治教育工作者更应该从积极心理学的角度出发,把补救性教育转变为发展性教育,逐步完善心理健康辅助体系,结合学校自身优势开展各具特色的有助于增强学生积极乐观认识自我的学生活动,提高贫困生的自信心。通过积极心理学教育,鼓励贫困生用积极的心态和途径解决个人发展的问题。

基金项目:

江苏高校哲学社会科学项目“基于积极心理学的高校贫困生心理问题调适体系构建研究”(2020SJB0489)。

互动式教学在技工学校语文课堂中的运用分析

刘辉

徐州工程机械技师学院

DOI:10.12238/mef.v3i7.2587

[摘要] 互动式教学是近几年教育领域改革中比较常见的教学模式,大量研究证明互动式教学在课堂中的应用能够提高课程教学的效率和质量。因此,如何更好的将互动式教学应用到课程中去就成为了近几年教育工作者研究的主要课题。本文从技工学校语文课堂教学出发,思考互动式教学在技工学校语文课堂中的有效运用,希望能为后续技工学校中互动式教学模式的普及提供借鉴。

[关键词] 技工学校; 互动式教学; 语文课堂; 运用技巧

中图分类号: G62 **文献标识码:** A

Analysis of the Application of Interactive Teaching in Chinese Classes in Technical Schools

Hui Liu

Xuzhou Construction Machinery Technician College

[Abstract] Interactive teaching is a relatively common teaching mode in the reform of education in recent years. A large number of studies have proved that the application of interactive teaching in the classroom can improve the efficiency and quality of course teaching. Therefore, how to better apply interactive teaching to the curriculum has become the main topic of research by educators in recent years. Starting from the Chinese classroom teaching in technical schools, this article considers the effective use of interactive teaching in Chinese classrooms in technical schools, hoping to provide a reference for the popularization of interactive teaching models in subsequent technical schools.

[Key words] technical school; interactive teaching; Chinese class; application techniques

伴随着我国教育领域的发展,我国教育领域实行的教学模式也获得了一定程度的革新,互动式教学就是在其他传统教学模式基础上衍生出的一种教学新模式,这一模式不仅满足了我国当代教育发展中“以学生为本”的教育目标,同时也强调了未来教学过程中学生和教师间和谐共处的关系,所以,凭借互动式教学模式的应用,为传统课程教学带

去发展的活力也就成为了当代教育改革中迫切需要解决的问题。

1 互动式教学的概述及技工学校语文教学的困境

1.1 互动式教学的概述

互动式教学,顾名思义是一种能够实现课堂教学环节全员参与的一种教学新模式。相对于传统教学而言,互动式教学模式打破了传统课堂中单一由教师

传授知识的局限,让学生们再次占据了课堂教育的主导地位,提高了学生们参与课程的热情,并实现了对学生综合素养、学习能力的全方位培育,是一种能够契合了现代教育改革、发展目标的教學模式。

1.2 技工学校语文教学的困境

对于技工学校而言,绝大部分学生进入技工学校的目的都是为后续步入社

[参考文献]

[1]全国学生资助中心.2019年中国学生资助发展报告[N].人民日报,2020-5-21.

[2]桑海云,强冬梅,咸大伟.积极心理学视野下高校贫困生的心理健康教育[J].教育与职业,2015(3):109-11.

[3]钱平,巫蓉,邹金城.高校贫困生

资助中加强人文关怀的现实路径探索[J].教育理论与实践,2020(15):7-10.

[4]周利华.大学生思想政治教育对积极心理学理念与方法的借鉴研究[D].重庆:西南大学,2011.

[5]葛爱荣,杨立娟.积极心理学视域下学生心理健康教育[J].长江大学学报(社会科学版),2013(8):150-151.

[6]徐州工程学院.徐州工程学院大学生素养提升“五个一”工程实施意见[R].徐工院行学〔2015〕21号文件,2015.

作者简介:

庄金鑫(1982--),女,汉族,江苏徐州人,讲师,硕士,研究方向:学生思想政治教育。