

贫困大学生心理健康成因分析和对策研究

文/汤佳佳

摘要:大学生是重要的未来社会群体,大学生的来源也非常广泛。在大学生中,贫困生占据越来越多的比例。在越来越多人重视身体生理健康的同时,人们也越来越多地关注到大学生的心理健康问题。贫困大学生因为其特殊的家庭、成长环境,有着自卑、焦虑等不同程度的心理健康问题,本文通过分析原因,并针对这些大学生的心理健康展开解决问题的对策研究和思考。

关键词:贫困生;心理健康;教育;研究

一、心理健康情况分析

(一) 差距带来的自卑心理

贫困的大学生总是因为自己的家庭条件不好而感到自卑。高校学生之间,虽不说攀比成风,但追求好的事物是人人都有愿景。比如说有个贫困的大学生,想买衣物鞋子之类的东西,以她的条件肯定是能省则省,毕竟没有没钱就问家里的底气,家里条件也不好,问了总有愧疚感。这时她的朋友说,你为啥不买那个面料好的什么有牌标的衣服、鞋子呢?这就有一种古时候晋惠帝在发生饥荒的时候说的“何不食肉糜?”有异曲同工之妙。该贫困大学生作何感想?这时候那种深深的自卑感就会油然而生。她也想要好的东西呀,可是至少现在的条件达不到,连和朋友讨论这些琐事都矮一截,也就更不喜欢开口说此类事情了。有些事,不感同身受是不能有共鸣的,贫困的大学生和条件相对好的学生之间,是有外在的差距的。不仅有衣着等外在条件下的差距,还有阅历方面的差距。经济条件好的学生,往往也有能力去探索另外的城市——也可以说是去游玩,但是他们往往见得多了,阅历丰富,兴趣广泛,所谈之事,涉猎甚广;贫困大学生连上个学,也要听从家里叮嘱,要省钱,不要乱花钱,连去外地上学的勇气,也没多少,更遑论他们的见识了。自卑是很显而易见的。

(二) 家庭的期盼和自身要求过高产生的焦虑

在落后贫困的村落里,考取一个大学生,其实是很了不得的一件事。事实上,现在本科生非常之多,本科毕业生就业困难已是既定事实了。但是在贫困的村落里,有人考上了大学,背负着家里的骄傲,来到大学,企图学一身本事来改善家庭状况——这无可厚非,但是对自己过高的期待,时时地鞭策自己,稍有放松便觉得不应当,产生愧疚。都知道长期紧绷的弦会断,那贫困大学生这样时常绷着,心理其实也不轻松、很多人的学业非常之好等等多方面的心理落差,认识到自己和别人的差距很大,又想缩小差距,那只能拼命学习,非常容易出现压抑和焦虑的心理现象。

二、原因分析

原生家庭对一个人的影响是非常大的。出生清苦,省吃俭用,外加农村里许多封建传统的思想,会很深刻地影响人的观念。农村的封建思想对性别的影响又显现出巨大的差异。贫困大学生,从小处在重男

轻女的氛围中,女生相对来说会把自己放在很轻的位置,具体表现为有点讨好型人格,对外社交习惯性顺从,有些自己不愿意的事情还是会忍着去适应;男生相对来说接受的观念都是家里顶梁柱,在家庭里占据的地位比较重要,普遍比较自信甚至有些可以称得上是自负了,把自己看得过于重要,要是在大学生活中受到一点点挫折,都足以让他崩溃,崩溃转为自卑也有,转为愤世嫉俗也有。当然,大部分的还是自卑心理,还是因为见识少而感到无所适从。自卑和自尊过强,都会使他们在人际交往中有困难。

三、解决方法

(一) 高校设立心理咨询室

有许多高校确实有心理咨询室,但是虚挂弦的时候不少,有很多学生甚至都不知道心理咨询室在哪里,有没有教师在里面值班。学校方面应该加大对心理咨询室的推广,悬挂宣传横幅,印发宣传标语等,同时聘请几个具备心理素质教育方面的专业人士来坐镇心理咨询室,并严格排班制度,使学生诉求有门。

(二) 转变学生观念

贫困大学生有一种对自己过高的期待而造成的焦虑感,这时候辅导员或教师要引导这类学生尝试对自己降低要求,努力过后不后悔,坦然面对失败,树立信心。最要紧的是先引导学生学会沟通,不因太自卑而委屈求全。

四、结语

高等教育重要的教学工作就是关注大学生的心理健康,而贫困的大学生心理健康危机要多一点。高等教育最根本的就是培养人才。解决心理健康问题,需要社会、学校、家庭和学生本人共同努力。解决了这些问题,高等教育其它教学工作也就能更好地展开,有利于优化人才培养环境。

参考文献:

[1]高云峰.贫困大学生心理健康问题及对策探讨[J].赤峰学院学报(自然版),2015,(6):187-188.

作者简介:汤佳佳(1988—),女,硕士,讲师,研究方向:教育管理。

(作者单位:湖南软件职业学院)