

农村大学生心理不适的影响因素分析与对策

黄 兴

(中央民族大学教育学院, 北京 100081)

摘要: 由于教育资源的限制, 农村学生获得高等教育的机会很少, 能上重点大学的农村学生更是凤毛麟角, 谓之“骄子”。但这些骄子在大学里的状态与我们的固有印象有很大的差距, 不仅学业表现不再优秀, 而且还会面临心理不适的挑战。文章从社会文化环境、家庭和个体自身三方面进行分析影响农村大学生的心理适应的因素, 并从针对性地, 并从自身、学校和家庭三方面提出一些关于解决农村大学生心理不适的建议。

关键词: 农村; 大学生; 心理适应; 心理不适

中国人民大学经济学院院长刘守英教授在 2019 年毕业生典礼上介绍自己经历时讲: “文学笔法者常用‘鲤鱼跳龙门’来形容我们这些以高考改变命运的农家子弟, 但他们何曾想, 这些进了龙门的骄子们内心的煎熬、自卑、反差、窒息与抗不过去的时的缴械”。刘守英教授揭示了农村贫困大学生的现实心理现状, 与我们固有的印象截然不同。

一、问题界定与相关研究

(一) 问题界定

心理适应与我身体适应相对, 通常主要指各种个性特征互相配合, 适应周围环境的能力。一个人能否尽快地适应新环境, 能否处理好复杂、重大或危急的特殊情况, 与他(她)的心理适应性高低有很直接的关系。本文中探讨的心理适应的对象并不是所有的农村大学生, 主要指在城市和高校里心理存在不适的部分农村大学生(排除个人能力超群、家富裕的农村大学生)。本文中的心理不适是指农村在城市和高校里在心理所受到的冲击与心理上形成和存在的落差感, 具体表现为迷茫、自卑、焦虑和恐惧等。

(二) 相关研究

直接关于农村大学生心理适应问题的研究与因素分析很少, 与之相关的主要是关于农村大学生的文化适应, 心理适应作为文化适应中的一个维度。其界定的心理适应主要是表现为角色定位混乱、孤独、自卑等心理状态。其研究方法主要是访谈法, 结论主要基于社会学视角提出文化差异、经济和文化资本等因素。但因为适应性维度方面划分并不严谨, 把心理适应与生活、学习、人际交往方面割裂开, 于是存在很多交叉的地方, 在心理适应的归因分析中并没有考虑全面。其实, 生活、学习、人际交往方面都会影响到心理的适应。

随着国家对农村教育的持续关注、政策支持的加强以及乡村振兴、大学生返乡就业和创业浪潮的推动, 从农村走出去的学生的真实状态必然会更受关注和更真实地被认知。本文直接聚焦于农村大学生的心理适应状态, 从社会文化环境、家庭与个人方面全面地分析影响他们心理适应的因素, 最后提出解决农村大学生心理不适的建议。

二、农村大学生心理不适的影响因素分析

(一) 社会文化环境差异

人的心理感受, 首先是来自于自身与环境的接触, 而人的生活方式、习惯又往往与成长的文化环境相适应。文化是非常广泛和最具人文意味的概念, 各个学科对文化的定义和理解都有所不

同。每一种文化是由一个群体创造的, 并深刻影响着这个群体的行为方式和心理。城市与农村的社会文化环境存在很大的差异, 当农村大学生离开他们熟悉的生长环境, 在新的地方不可避免会感受到陌生, 面临适应性问题。而且农村大学生, 在农村文化环境中长大, 他们形成较为传统的文化思想观念, 在开放、多元的城市和高校里生活, 会直接受到文化冲击。归根结底, 还是在城乡文化的差异。

(二) 家庭方面

1. 经济水平

城市的人均收入、物价和消费水平都比农村高, 而且当今中国社会, 能上重点大学的学生多来自中产及以上阶层家庭, 绝大多数农村大学生的家庭都不富裕, 在丰富多彩的城市和社会里, 首先就会存在经济现状和身心需求之间的矛盾。其次, 与身边同学相比较, 存在较大的差距, 容易导致心理落差, 产生“自卑感”。当农村大学生与生活条件较好同学比较时, 他们会容易产生一种需求得不到满足的心理状态。再次, 因为经济原因, 农村大学生的生活和人际交往可能被受限, 导致很多活动无法参加, 从而导致心理不适。

2. 家庭期望

家庭期望是学生学习发展的动力, 同时也是压力。农村大学生, 大多数从小就会被灌输传统的、功利性的学习思想。他们上学不是为了享受生活, 也不是纯粹为了追求真理, 而是为了能“改变命运”, 获得经济上的回报与社会地位的上升流动。能上大学甚至重点大学的农村大学生, 绝大多数从小学习成绩都很优秀, 家庭赋予他们更多的期望。他们为了不辜负期望, 不辜负自己, 需要以“成功”最为回应。但“成功”很难定义, 当进入了大学后, 曾经很优秀的农村学子, 发现自己不再优秀, 强烈的自尊心就会被伤害, 感到挫败和迷茫。因为重任在身, 接着就会就产生严重的焦虑感, 从而陷入对未来的恐惧, 进一步加深自卑感。

(三) 自身方面

1. 人生规划

理想目标对于人生的重要性不言而喻, 相关研究表明, 有清晰的学业目标和职业规划的农村大学生比例低于城市大学生, 尤其是在学业目标上。农村大学生因为成长的环境较为封闭、信息闭塞, 而且上大学之前的努力几乎都是为了通过高考上大学, 因此, 他们缺乏对社会各种职业的认识, 对人生也没有明确而完整的规划。在大学开放自由的环境里, 没有了中学时期老师的严格管理, 家庭也无法在人生规划方面给予引导和帮助, 于是他们就容易失去奋斗方向, 迷失方向, 不知何去何从, 甚至放纵自己。而当迷茫过后, 面临毕业后的人生选择问题时, 他们会变得焦虑与恐惧。因现实条件的限制, 在现实的压力面前, 他们又没有更多的机会去尝试, 焦虑和恐惧更进一步加深。

2. 学业成绩

农村大学生从紧张的高中环境里“挣脱”出来, 在大学自由的环境就容易失去目标, 这与上文的人生规划、奋斗目标相符合。此外, 大学学业成绩的评定不仅仅只是期末考试成绩, 还包括各种活动的加分, 这就使得信息资源、文化资本等方面有处于劣势

农村大学生处于竞争劣势。农村大学生的学业成绩难以达到优秀,从而影响到心理状态;不好的心理又作用于学习效果,从而造成恶性循环。

三、农村大学生克服心理不适与危机的对策

有学者将本土文化影响下成长的过程称为“首次成长”,而生长于某一文化下的主体在进入另一种全新文化时逐步调整、适应、接受、融入该文化的过程则被称为“二次成长”。当我们进入新的环境里后,就要经历“再社会化”。所以如何适应环境,解决心理危机,关键在于个人调整和改变自己,提高自身的适应能力。同时,克服困难也是教育者培养人的重要时机,在学生面对挑战时,学校和家庭都应该有所作为,积极引导和适时推动学生克服困难的战胜。

(一) 自身方面

1. 正确认识和定位自己

对自我的认识是一条使我们解脱痛苦、踏上存在的真实的道路[9]。农村大学生,在面对自身心理不适时,首先需要认识和定位好自己,正确认识自己的优点和不足,明白自己所在的位置,端正态度,从过高的社会期望中挣脱出来,然后以随和的心态追求现实的理想。农村大学生需要适当放下心中的包袱和羁绊,弱化自己出生对自己行为的影响。

2. 积极应对困难与危机

环境和社会现实无法我们改变,心理不适不可避免,个体与其消极应对或是无所适从,还不如积极应对。具体要求有:第一,调整心态,树立多元文化观念,尊重差异,互相包容,主动与同学交流;第二,遇到困难时主动寻求帮助;第三,树立竞争意识,主动融入社会;第四,树立学习目标,调整学习的方式方法,提高学习成绩,树立自信心等等。总而言之,个体在新的环境和文化里,要主动整合原生文化,最后超越两种文化,而不是排斥新文化或者抛弃原生文化等。

(二) 学校方面

农村大学生面临的心理的不适,深刻影响着他们的生活和学习,因而学校要关注他们的心理状况。学校在这方面应发挥的作用,一是引导学生学会调节自身,克服自己心理上的不适;而是尽力帮助他们解决影响他们心理不适的问题。

1. 必要的引导

俗话说“授人以鱼不如授人以渔”,大学生几乎都是成年人了,所以学校面对这一问题时,首先应该是进行必要的引导,培养他们调节自己和解决问题的能力。学校教育者首先应利用自身丰富的知识、经验和人生阅历的优势,引导学生正确认识所遇到的问题,包括问题的本质,问题的主次矛盾和矛盾的主次方面。其次,引导正确定位好自身,树立正确的人生观和价值观,如不攀比,坚定自己的目标等。再次,帮助学生树立自信,告诫他们需要锻炼自己的意志力。最后,通过相关课程,传授学生会调节心理的相关理论知识和实践方法,提高他们的适应能力和心理调节能力等。

2. 适当的帮助

农村大学生遇到的心理不挑战与危机,一些原因是他们无法解决的客观问题,学校就需要提供适当的帮助使得他们尽快克服心理的不适。

首先,学校应该构建和谐的校园文化氛围,让各地区、各民族的文化能够“各美其美”,各地区、各民族学生能够和睦相处,互相交流。其次,学校应针对各地区和各民族的学生,创造机会和搭建平台让学生们互相交流,增强大家的归宿感。再次,学校

应该开辟更多的助学金渠道和提供更多的勤工助学岗位和实习和就业机会,帮助更多经济困难的学生和提高他们的实践能力,缓解就业的焦虑。最后,学校应该关心学生的适应状况和心理健康,开展一些关于多元文化以及心理健康的讲座,培养和提高多元文化意识;开设相关课程,指导跨文化大学生际交流、学习生活和就业等。

(三) 家庭方面

家庭是孩子的第一所学校,父母是孩子的第一任老师,家庭对孩子的成长影响巨大与深远。农村大学生的很大一部分压力是来自于家庭。他们渴望实现家庭的期望,让父母过上无忧的生活。但他们在社会的竞争中处于劣势,现实往往无法达到自己的期望,于是他们就容易产生自责和愧疚感。因此,父母等家人要端正思想,主动关心孩子的成长,关心他们的在校的生活,同时要理性看待上大学的意义和孩子的前途,在给予期望的同时,也要考虑到孩子承受的压力,不要把孩子当作在别人面前炫耀的资本,不要总把自己的孩子和“别人家的孩子”作比较。否则会带来很大的压力,也会伤害他们的自尊,从而不利于身心的健康成长。

四、结语

农村孩子在城市与高校的尴尬和不幸并不是个案,这是一个较为普遍的教育—社会问题,其根本原因在于农村与城市的文化环境差异,农村孩子与城市孩子社会资本的不平等。从农村家庭到城市上大学,很多心理不适的产生是正常的,农村大学生应学会调节,把心理的不适和遇到的困难,当作成长路上的磨练。“危机常与新的起点紧密相连,新的生命阶段只有渡过危机才能得以实现”,危机过后的经验和教训也往往能使个体受益无穷。正如刘正英教授他在煎熬、自卑、反差、窒息和叛逆中熬了过去,翻过了人生一堵堵墙,现今告诉我们:“你所得到的没有一样是理所当然的,没有什么应该是的。你在人生的征途中要遇到一堵一堵的墙。成功的人生就是将这一堵堵的墙给翻过去的。人与人的差别就在于有的人倒下了,甚至被墙给埋葬。”

参考文献:

- [1] 刘守英.人生是将一堵堵墙翻过去.中国人民大学经济学院2019年毕业典礼致辞,2019.6.24.<https://mp.weixin.qq.com/s/PDwifWGS-uyOX-aDr0cE9A>.
 - [2] 熊猛,叶一舵.相对剥夺感:概念、测量、影响因素及作用[J].心理科学进展,2016,24(03):438-453.
 - [3] 陈乐.农村大学生与城市大学生学习差异分析——基于上海四所研究型大学的调查数据[J].大学(研究版),2017(04):47-57,46.
 - [4] 张旭东.农村大学生生活适应状况调查及教育对策研究[J].青年探索,1999(06):15-19.
 - [5] 董萃.跨文化适应:异域文化中的“二次成长”[J].社会科学辑刊,2005(3).
 - [6] 石勇.心理危机:你我身边的隐形杀手[M].广州:中山大学出版社,2008:280.
 - [7] (美)玛格丽特·米德.周晓虹等译.萨摩亚人的成年:为西方文明所作的原始人类的青年心理研究[M].北京:商务印书馆,2008:158.
 - [8] (德)O.F.博尔诺夫.李其龙等译.教育人类学[M].武汉:华东师范大学出版社,1999.
- 作者简介:黄兴,壮族,广西桂林人,中央民族大学教育学院硕士研究生,主要研究方向:高等教育学。