

高职院校贫困青少年心理问题的多维干预模式构建

——基于精准扶贫政策的实践

杨晨宇

贵州轻工职业技术学院 贵州省贵阳市 550032

摘要:随着我国经济社会的迅速发展,高职院校作为培养高素质、高技能人才的重要基地,肩负着为国家、社会培养大批专门人才的重任。但是,随着我国教育普及程度的提高,高职院校就读的贫困青少年人数也越来越多,贫困青少年面临着经济、学业和就业等方面的压力。这几种压力相互交织,极易使贫困青年产生消极的心理情绪,如焦虑、抑郁、自卑等,从而影响到贫困青少年的学习与生活。因此,关注和解决贫困青少年的心理问题,既是教育公平的体现,也是促进学生全面发展和健康成长的需要。因此,建立一种科学、有效的多维干预模式具有重要意义。

关键词:高职院校;贫困青少年;心理问题;多维干预

在“精准扶贫”政策指导下,教育扶贫已成为阻断贫困代际传递的重要手段。作为教育扶贫的重要阵地,高职院校担负着为贫困青少年提供良好的学习环境 with 心理支持的双重职责。贫困青少年心理问题具有复杂多样的特点,单一的干预手段很难达到理想的效果。因此,建立多维干预模式,是一条行之有效的途径这对于提高贫困青少年的心理素质、适应能力、适应社会、实现个人价值和社会价值的统一具有重要意义。

一、高职院校贫困青少年心理问题分类

(一)经济压力引发的心理问题

经济困难是高职院校贫困青少年面临的一大难题,经济压力常对其心理产生消极影响。贫困青少年多数来自贫困家庭,家庭收入有限,很难满足其学习生活所需,如学费、生活费等。这种经济上的匮乏,会使学生在生活中产生明显的经济差异,从而产生自卑心理^[1]。他们可能因为负担不起正常的社会活动开支而感到孤独,甚至会因为害怕给家庭增加负担而犹豫。

(二)学业压力导致的心理问题

在高职院校学习环境中,学习压力是造成贫困生心理问题的另一重要因素。高等职业教育以培养学生的实际能力为重点,课程设置紧凑、难度大,这对贫困青少年而言是一项艰巨的任务。由于家庭经济条件的限制,他们不能获得足够的学习资源,例如教科书、参考书、网络课程等,

这使他们在学习上处于不利地位。

(三)社交与人际关系中的心理问题

社会交往是高职院校学生心理健康的重要组成部分。但是,贫困青少年在社会交往中常常会遇到一些特殊的困难。受经济条件所限,学生在穿着、参与社会活动等方面与其他学生存在着一定的差异,从而使他们在社会生活中感到不适应,甚至受到他人的误解与歧视。这种社会上的障碍会让他们很难融入到集体中,从而导致孤独和被排斥的感觉。

二、高职院校贫困青少年心理问题的多维干预模式构建实施

(一)构建精准心理评估体系

应编制一套具有较强针对性和综合性的量表。量表需涵盖贫困青少年普遍存在的自卑、焦虑和抑郁等心理问题。还可引入因经济贫困而产生的心理问题,如过度担心未来的经济状况等。采取线上线下相结合的方式,定期开展贫困生测评,每学期至少进行一次综合测评^[3]。测试数据经专业心理学统计软件处理。综合考虑学生日常行为、学业成就等多方面信息,建立学生的心理档案。将学生的心理状态动态变化记录在档案中,为后续精准干预提供数据支持。在此基础上,将贫困青少年分为低、中、高三个不同的心理风险水平,并对其进行差异化干预。

例如,通过对某高职院校贫困学生心理健康状况的调

查,对其心理健康状况进行实证研究。在学期开始时,学校利用网上问卷平台,发放一份特制的心理测评量表,并在心理咨询室设置一张纸质调查表,供学生选择参加。量表除常规的抑郁自评量表、焦虑自评量表外,还应增加经济贫困相关特殊指标,如:“由于经济困难,对将来是否能够承担起家庭经济责任的担心程度,以及同学聚会等社交活动中由于经济原因产生的自卑程度”。在测试结束之后,学校心理中心使用 SPSS 统计软件对问卷进行统计分析。在分析过程中,将学生的评价结果与导师提供的日常行为观察记录(如是否经常独处、上课参与等)和学业管理部门提供的学业成就资料相结合。如我们发现一些学习成绩差、平时沉默的贫困生,其自尊感和焦虑感得分明显高于一般贫困生。在此基础上,对每个贫困生进行电子心理档案建设。档案中不但记录本次测评的原始数据和分析结果,而且还预留空间,记录每次测评的动态变化。将贫困生分为不同的心理风险等级。对低风险学生,学校安排定期推送心理健康知识,每个月至少在学校公众号和班级群中推送 2 篇以上。中危学生纳入“重点关注”名单,由班上教师每周进行一次日常表现报告,每隔两个月,学校心理咨询室就会邀请他们参加一次小规模的心理咨询工作坊,主题为情绪管理、自信心提升等。针对高风险学生,学校立即启动了一对一的心理咨询程序,由专业的心理教师每周对学生进行一次深度辅导,并与父母和教师一起制定帮扶方案,如定期和父母沟通学生的心理状况,教师帮助学生解决学习和生活中遇到的问题,减少学生的心理风险。

(二) 开发适配心理健康课程

针对贫困青少年的心理特征和需要,可编制一套针对性的心理卫生教材。教材内容主要是引导学生正确认识贫困,培养积极心态和克服挫折的能力。课程以理论联系实际为主,理论部分主要介绍心理学基础知识,常见心理问题的原因和对策^[4]。实践部分通过案例分析和角色扮演的方式,使学生能够把所学到的理论知识运用于实际生活中。每周至少安排一次心理健康课,采取线上、线下相结合的方式。线上提供丰富的学习资源,线下教学注重师生之间的互动,鼓励学生分享自己的经验和感受,创造一个开放的学习环境,促进学生理解和运用心理健康知识的能力。

例如,针对贫困青少年的心理特征,可设计适合其心理健康的课程。在课程准备阶段,学校可组织一次研讨会,

邀请心理学方面的专家,第一线的心理学教师,还有贫困学生的代表。在此基础上,编写一套专题教材,其中包括《贫穷并非我的标签》、《挫折是成长的阶梯》等章节。每星期三下午,可以安排一次 90 分钟的心理健康课程。在线上,学校建立专门的心理健康教育平台,有着丰富的学习资源。如可上载 20 多个由学校心理教师录制的心理学讲座录像,内容包括对贫困心理的认知,情绪调节等。此外,还可设置互动学习模块,如心理知识问答闯关游戏,每完成一章就可以参加一款游戏,根据学生的回答,学生可以得到相应的分数,分数可以用来换取学习小礼物。离线课程采取小组讨论和案例教学。在一堂“应对挫折”课上,教师介绍一位家庭贫困,濒临辍学,但最终靠自己的努力,获得助学金,顺利完成学业。把学生分成 6-8 个人一组,通过小组讨论,讨论文章中主角的应对策略,以及自己遇到类似情况时该怎么做。分组讨论结束后,各组选出代表发言,交流讨论结果。在教学过程中,教师要引导学生进行深层次的思考,适时地进行挫折应对的 ABC 等心理学知识,使学生了解不同认知对情感、行为的影响。在这种线上线下相结合的教學模式下,学生们不但对心理健康知识有了更深的了解,而且能够把它们运用到实际生活中去。

(三) 开展一对一心理辅导

教师要有丰富的心理辅导经验,对贫困青少年的心理特征有一定的了解。在此基础上,针对高、中、高危程度度的贫困青少年,进行一对一的心理咨询。为学生制定个性化的学习计划,每周安排一定的时间为学生提供一对一的指导。在辅导的过程中,使用倾听、共情、认知行为疗法等专业的心理咨询技巧,对学生进行分析,并对其产生的原因进行分析,帮助他们建立正确的认识,调整自己的心态^[5]。同时,教师要定期与学生所在班级的教师进行沟通,了解他们的学习和生活状况,及时调整心理咨询策略,保证心理咨询的有效性和持续性。

例如,学校心理中心首先对在校专、兼职的心理教师开展为期一个月的专题培训,主要内容是剖析贫困青少年的心理特征,提高贫困学生的心理辅导技能。

培训结束后,根据心理测评结果,对高、中、高风险程度的贫困学生进行心理辅导,并对其进行心理辅导。如一名高风险贫困生在心理评估中存在严重的自卑感和焦虑感,并且在日常行为上存在回避社交行为的现象。教师与

学生商定,每星期三下午四时至五时为固定的辅导时间。在第一次辅导中,教师利用倾听的技巧,耐心地听着学生讲述自己因为家庭贫穷,看到同学买到新的电子产品,参加各种各样的社交活动。教师要用共情来表达,让学生有一种被了解的感觉,如:“我能理解你当时的悲伤和失落,很多同学可能从来没有经历过你的经济压力。”之后,教师利用认知行为治疗法,和学生一起分析他们对贫穷认知的不合理性。教师引导学生思考贫穷只是经济上的暂时状况,而非个人的价值。在跟踪指导方面,教师和学生这个学生的教师进行定期的交流,教师反馈说,这个学生在课堂上还是比较活跃的。基于这一点,教师将模拟课堂发言的环节加入到辅导过程中,让学生事先准备好发言内容,在辅导过程中进行演练,给予有针对性的引导,帮助学生逐步克服在公共场合讲话的恐惧感。经过一个学期 16 次一对一辅导后,这名学生的自卑、焦虑有明显下降。

(四) 组织团体心理活动

可以设计各种小组心理活动,如小组协作拓展训练,主题心理沙龙等。活动的主题是:增强自信心,改善人际关系,提高抗压能力。每个学期不少于四次大型的小组心理辅导活动,根据活动的类型,合理安排参加人数。在活动开始之前,要做好准备,包括场地的布置,材料的准备,人员的组织等^[6]。在活动中,专业的心理学教师作为组织和引导者,引导学生主动参与到互动中来。通过小组合作的方式,使学生体验到成功的喜悦,增强自信心,融洽人际关系。

例如,为促进贫困青少年的心理健康成长,高职院校在每学期都开展丰富多彩的团体心理活动。以“增强自信心,增进团队合作精神”为主题的小组心理活动。在活动开始前的两个星期,学校心理中心教师需要开始准备。以学校体育馆为活动场地,根据活动的内容安排,设置多拓展区,如信任背摔,盲人方阵等。此外,还应准备一些相关的活动资料,如防摔防护垫,盲人方阵所需要的眼罩绳等。同时,采取班级宣传和校园广播的形式,组织贫困学生报名,按报名人数分为 10 组,每组 10-12 人。在活动当天,由专业的心理学教师为每一项活动进行组织和引导。“信任背摔”项目,教师首先给学生们讲解比赛的规则和安全注意事项,然后让学生一个接一个地站在 1.5 米高的背摔台上,背朝下

摔倒,由队友组成人墙将其接住。在这一过程中,一些学生因为害怕而迟迟不敢倒下,教师可以在旁边用鼓励的话语,如“我们是一个团队的,你的队友们都在竭尽全力的保护你,相信自己也相信他们”,以此来帮助学生克服恐惧。在这一过程中,学生会逐渐建立起自己的信心,增强自己的自信心。盲人方阵比赛中,所有学生都蒙着眼睛,用绳子在规定的时间内围成一个圆圈。小组内的学生在黑暗中通过交流和合作,逐步明确自己的任务,并最终完成了任务。

结束语

综上所述,针对贫困青少年心理问题的多维干预模式,可促进其全面发展。不仅可以帮助贫困青少年克服心理障碍,提高贫困青少年的心理弹性,而且可以为贫困青少年今后的就业与社会融合打下良好的基础。在今后的研究和实践中,需要对贫困青少年的心理问题进行深入的理论研究,完善多维干预模式的实施机制,强化学校、家庭和社会三方的协作,形成多层次、多层次的支持系统。唯有如此,才能帮助贫困青少年顺利走上高职教育之路,实现教育公平和社会和谐发展。

参考文献

- [1] 马晓燕,陈婷,李申.儿童青少年心理健康管理模式伦理问题研究[J].黑龙江科学,2024,15(23):67-69+72.
- [2] 陈雪峰.青少年心理健康问题的影响因素与应对[J].人民论坛,2024,(16):90-93.
- [3] 万宇辉,陶芳标.聚焦社会和自然环境共暴露 推进儿童青少年心理行为问题风险因素研究[J].中国学校卫生,2024,45(08):1065-1069.
- [4] 曾欣,管宝珠.互联网时代青少年心理问题的社会化辅导机制研究[J].信息系统工程,2024,(05):165-168.
- [5] 张思羽,刘琪,徐夫真.父母自主支持、自我接纳、同伴支持与听障青少年心理健康问题的关系[J].中国特殊教育,2024,(04):30-36.
- [6] 赵佳楠,刘凤林.网络背景下青少年心理问题成因及对策研究[J].大学,2024,(07):181-184.

基金项目:

24QY16, 国家精准扶贫政策下高职院校贫困青少年心理健康现状及干预策略研究