

精准扶贫视角下对高校贫困生的“心理扶贫”

丘碧群 何秀华

(肇庆学院 广东肇庆 526061)

【摘要】“精准扶贫”的理念对高校贫困生的心理健康教育工作具有重要的指导作用。本文着重分析了高校贫困生“心理贫困”的常见表现,并在此基础上,从精准扶贫视角下阐述了如何对高校贫困生进行“心理扶贫”。

【关键词】精准扶贫;贫困生;心理扶贫

DOI: 10.18686/jfyzyj.v3i9.54164

“精准扶贫”的科学论断是在2013年11月首次提出的,随后,精准扶贫工作深入有序开展。党的十九大报告又提出“扶贫先扶志、扶贫必扶智”,对“精准扶贫”赋予了更多更深刻的内涵。扶贫与扶志、扶智相结合意味着必须高度关注扶贫工作中贫困人口的心理问题,充分认识心理扶贫在脱贫攻坚过程中的重要作用。

高校扩招使得贫困大学生的人数也在不断增加。贫困生面临的不仅仅是经济的拮据,更面临着由此带来的种种心理问题。通过相关研究以及平时的观察不难发现:贫困大学生心理健康水平明显低于非贫困大学生。学生经济的贫困并不可怕,但因此引发的心理上的贫困就容易引发一系列不良的后果。心理上的贫困很容易导致学生失去前进的动力,自怨自艾,甚至导致人性的扭曲,这不但不利于贫困生个人的健康成长,也不利于我国国民素质的全面提高,从而影响我国教育整体质量的提高。高校对贫困生的扶贫更注重经济的资助,但往往忽略了心理的帮扶,导致贫困生的心理问题始终得不到有效的解决。诚然,精准扶贫下对贫困大学生进行经济的帮扶是必须的,但心理的帮扶也同等重要。精准扶贫视角下对贫困大学生进行“心理扶贫”的重点在于针对贫困生的心理困扰,对其进行精准的心理健康教育,帮助他们树立自信心,培养自强自立的精神,增强其心理素质,为他们将来的成才奠定基础。为做到这一点,首先要了解高校贫困生的心理困扰主要有哪些表现。

1、高校贫困生“心理贫困”的常见表现

1.1 自卑与自尊交织在一起

贫困生大多来自经济欠发达地区或边远地区。中学的时候,他们所在学校的同学大部分处境相似,面临的任务主要是学习,而且中学阶段对学生的评价标准主要是看学习成绩,优异的成绩会给他们带来较强的荣誉感和自信心,所以此时他们自卑的体验并不明显。来到大学后,评价的标准变得多样化了,学习成绩、个人能力、穿着打扮、谈吐风度、家庭环境等等都会影响别人的评价。同学之间难免会在各方面互相比较,家境贫困的学生看到别同学穿着时尚,花钱潇洒大方,而且家境富裕的同学因为从小接受了相关的训练,特长突出,相比之下,自己在各方面都毫不起眼,在物质方面显得尤其寒酸,别人经常光顾高级饭店,商场,自己却为生计愁眉不展。由于家庭经济困难,这些学生不得不节衣缩食,算计着每一分钱的花销,这跟周围同学的生活条件产生了极大的反差,这种状况会让不少贫困生觉得自惭形秽,自卑感油然而生。

在强烈的经济压力之下,高校贫困生自卑感与强烈的自尊心交织在一起,导致他们过于在意别人的眼光,变得敏感多疑的性格,总担心别人看不起自己,并因此出现一些不良情绪^[1]。有的贫困生为了维护自尊,不愿意参加活动,放弃了在其他方面发展的机会,约束了能力的发展。

1.2 人际交往障碍

交往需要是人的基本需要之一,贫困生同样也希望能够得到别人的认可和接纳,希望拥有良好的人际关系,但经济上和心理学上的弱势使得贫困生对别人的评价过于敏感,担心别人看

不起自己,对他人容易产生戒备心里,对别人善意的帮助也容易产生误解,觉得别人是怜悯自己。这些心态会使贫困生跟人交往的时候总是放不开,倾向于回避跟他人的交往,导致交往范围狭窄,难以跟人建立融洽的人际关系。

1.3 焦虑心理

在竞争激烈的现代社会中,人们感受到越来越多的压力,而高校的贫困生跟非贫困生相比,压力的来源更多,压力感的存在容易导致焦虑的产生。

高校贫困生压力的来源主要有三个方面:第一是经济的压力。贫困生的家庭经济普遍都非常困难,每年的学费和每个月的生活费都难以保障,他们经常会为每年学校催交学费的通知感到焦虑,为每个月的伙食感到焦虑。为了节省开支,他们不敢消费,个别学生甚至还偷偷捡别人吃剩的饭菜来勉强填饱肚子。有的学生因为家庭贫困交不起学费,不得不贷款交学费,这又增加了毕业后还贷的压力。贫困生焦虑心理主要来源于经济的压力。第二是学业的压力。贫困生深知学习的机会来之不易,也希望通过学习改变自己的命运,而且良好的学习成绩可以得到别人的认可,还有望得到一笔数额不小的奖学金,所以大部分的贫困生对学习都非常重视,但由于生活难以为继,他们业余时间不得不四处奔波打工、做兼职,学习时间不得不要受到压缩,打工还会导致身心的疲惫以至于学习时不能集中注意力,从而影响了学习成绩,他们会因此产生明显的焦虑感。第三是就业的压力。近年来,大学生在用人市场上明显出现了“供大于求”的现象,大学生面临的就业压力越来越大,而不少的贫困生会觉得自己缺乏良好的家庭背景和社会关系,难以获得一份好的工作,他们感受到的就业压力会更大。

2、以“精准扶贫”为切入点对高校贫困生进行“心理扶贫”

2.1 建立“心理扶贫”的协同机制

经济压力是贫困生压力的主要来源,因此,对贫困生进行经济的资助是必须的,高校要将经济资助与心理扶助结合起来。学校的资助中心和心理健康中心可以做好分工及协同工作,共同承担贫困生的帮扶工作。资助中心主要负责贫困生的认定和经济资助,心理健康中心主要提供切实有效的心理扶助^[2]。

在经济资助方面,学校要帮助和引导贫困生充分利用国家和有关部门的相关政策,帮助解决贫困生因为经济压力而产生的焦虑^[3]。同时,学校还可以多创造机会给贫困生参与学校的勤工助学活动,通过自己的劳动改善经济条件。另外,学校还可以充分利用校友资源、学校实践基地等渠道,帮助贫困生寻求和建立勤工助学的机会,使他们通过这些方式增加实践的机会,扩充视野,并缓解经济压力。学校对贫困生进行经济帮扶时要多向培养技能方面倾斜,尽量与其专业挂钩,让学生在勤工助学的同时,能发挥专业所长,为他们将来的就业或升学打下良好的基础。

学校还要加强对贫困生的心理健康教育:首先要做好筛查工作,建立贫困生心理档案。在每年的新生入学期间,高校除

了对大学生进行常规的心理健康教育外,还应应对新生进行相关的心理测试,做好筛查工作,在此基础上建立贫困生心理档案,并进行跟踪调查,以便适时作出有针对性的心理帮扶。其次,可以开设相关的心理讲座,帮助大学生树立正确的金钱观、物质观,让他们掌握一些心理调节的方法,学会自我调适由贫困带来的心理困扰。第三,为因贫困而产生心理困扰的大学生进行个别辅导,让他们正视生活中的困难,学会理性地处理各种问题,提高其心理健康水平。

对贫困生的心理辅导,除了由学校专职的心理辅导老师进行外,还可以积极开展朋辈心理辅导,即由年龄相当者对周围需要心理帮助的同学和朋友给予心理开导、安慰和支持,提供一种具有心理辅导功能的帮助^[4]。同龄人之间的交流没有压力,容易引起共鸣,有时会达到一种意想不到的效果。

2.2 注意保护贫困生的个人隐私,防止“标签效应”

目前,高校识别和区分大学生贫困程度,主要依靠大学生家庭所在地政府出示的证明,学生自述材料、辅导员认定等,这种方式通常是公开进行,容易给贫困生带来更大的心理困扰。如前面的分析,贫困生自尊心非常强烈,大多数贫困生不想让别人知道他们的困境,更不愿意被别人贴上“贫困生”的标签。有的学校会根据学生在饭堂就餐的次数和使用的金额以确认学生的经济状况,并悄悄地往贫困生饭卡里打钱,这种做法维护了贫困生的自尊心,得到广大贫困生的认可。同样,对贫困生进行心理帮扶时,更要注意保密性原则,切忌大肆宣扬,这样不但不能对贫困生进行有效的心理帮扶,还会给他们面子上带来难堪,强化其因贫困带来的心理矛盾和冲突。

2.3 榜样示范

榜样的作用是非常大的,对学生起到一种激励的作用。学校可以利用各种方式,如微信公众号、微博、百度贴吧等分享名人励志的故事,引导学生向榜样人物看齐。与此同时,也应充分挖掘贫困生中的先进典型,在大学生中树立标杆和榜样,

并广泛宣传,用学生身边的事例激励贫困生勇于面对困难,鼓励他们通过自己的拼搏改变不良的处境。

2.4 优化贫困生的就业帮扶机制

在严峻的就业形势之下,贫困生比非贫困生感受到的就业压力更大,由此引发的心理问题也更多,所以学校要加强对贫困生的就业帮扶,针对贫困生进行就业指导,引导他们形成正确的就业观,并让他们掌握各种就业信息的获取渠道。

2.5 发挥校园文化的心理育人功能

首先,学校要重视发挥校园文化对学生的熏陶作用,营造勤俭、节约、尚德的风气,提倡艰苦奋斗的精神,引导学生形成正确的消费观和金钱观,尽量减少一些学生高消费和奢侈浪费行为对贫困生带来的精神刺激^[5]。其次,高校可通过开展丰富多彩的校园活动,为贫困生提供锻炼的机会,同时也为贫困生提供展现自己才华和能力的舞台,帮助他们发现自我,找回自尊和自信,从而更好地完善自我。通过参加各种形式的活动,还可以让贫困生结识更多的朋友,有助于改善他们的人际交往状况^[6]。

2.6 引导学生自我教育

学校多方面对贫困生进行心理帮扶的同时,还应重视学生的自我教育,引导他们正确看待贫困,恰当比较,学会悦纳自己,及时调整不良情绪,培养自信心和自强自立的精神,以良好的心理素质应对生活中的各种挑战。

3、总结

总的来说,对高校贫困生进行“心理扶贫”,要贯彻“扶贫先扶志、扶贫必扶智”的思想,针对贫困生的心理特点进行精准的心理扶助,提高他们的心理健康水平,促进综合素质的提高。

参考文献

- [1] 胡卓理. 贫困大学生心理健康教育研究 [D]. 河北: 河北师范大学, 2014.
- [2] 冯如. 精准扶贫下的高校贫困生心理健康教育研究晋城职业技术学院学报, 2019(3):64.
- [3] 朱珣. 大学生心理问题特点分析与心理健康教育教育现代化, 2017(34):127.
- [4] 胡勇, 乔利霞. 利用朋辈心理辅导, 完善心理健康教育 [J]. 中国教师, 2010(24):43.
- [5] 刘玉君. 高校和谐校园文化建设研究 [D]. 成都: 电子科技大学, 2004.
- [6] 张焯君. 高职院校贫困大学生心理脱贫的路径 [J]. 西部素质教育, 2019(12):90.