

贫困大学生心理健康教育中积极心理学的应用策略

蒋 燕

湖南交通职业技术学院 湖南长沙 410132

摘 要: 大学是学生学习生涯的最后一段,其衔接了中学和社会两个部分,对绝大部分的大学生而言,其内心都十分彷徨,对未来的去向不能洞悉。这也让我国很多大学生出现了心理健康问题,大学也因此开始了心理健康辅导的专门课程,甚至补充了部分的心理医生作为学校的常备人员。但在大学生中,贫困大学生始终是心理健康问题的多发群体,主要是贫困大学生不能良好的面对自身的缺陷。本文将从当前贫困大学生心理健康问题危害的主要表现入手,全面展开贫困大学生心理健康教育中积极心理学的应用策略探究。

关键词: 贫困大学生心理健康教育;积极心理学应用;高校大学生心理健康教育

Application Strategy of Positive Psychology in Mental Health Education of Poor College Students

Yan Jiang

Hunan Communication Polytechnic, Changsha, Hunan, 410132

Abstract: University is the last paragraph of students' learning career, which connects the two parts of middle school and society, for the vast majority of college students, their heart is very hesitant, to the future direction can not be understood. This also makes many college students in China have mental health problems, so the university has also started the special courses of mental health counseling, and even supplemented some psychologists as the regular staff of the school. However, among college students, poor college students are always the frequent group of mental health problems, mainly because poor college students can not face their own defects well. This paper will start with the main manifestations of the harm of the mental health problems of the current poor college students, and comprehensively explore the application strategy of positive psychology in their mental health education.

Keywords: mental health education for poor college students; positive psychology application; mental health education for college students

1 引言

贫困大学生主要指家庭条件较差,生活拮据的一部分大学生。这部分大学生普遍来自于农村,在其初高中阶段,主要生存在县城,所以贫富差距并不明显,所接触的资金需求也并不大。但是到了大学阶段,由于大学普遍建设在大都市,所以大学生之间的贫富差距较大,绝大部分的贫困大学生面对繁华的大都市,往往会出现严重的心理健康问题。主要是对自我出身的否定,以及对于财富的狂热追求等,导致贫困大学生未来的发展普

遍不尽如人意,则本文展开如下内容探究:

2 当前贫困大学生心理健康问题危害的主要表现

2.1 自暴自弃是当前贫困大学生心理健康问题危害的主要表现之一

当前,我国的贫困大学生心理健康问题危害的主要表现之一就是自暴自弃,其根源就是贫困大学生的自我否定。对于贫困大学生而言,初次来到繁华的大都市,往往会导致其无所适从,高昂的消费水平,也并非贫困大学生所能够承担的。同时,高校大学生贫富差距过大,经济条件好的大学生往往会因为炫耀的心理等在大学中频繁的自我营销,导致贫困大学生对于财富出现错误的认知。所以会在学习的生涯中不断的否定自我。并

作者简介: 蒋燕(1982-),女(汉族),湖南长沙人,硕士研究生,副研究员,研究方向:大学生心理健康教育。

且,经济条件较好的大学生自身接受的教育更加良好,大学的起步阶段,也往往而更加优秀,就给了贫困大学生一个贫穷就是原罪的思想引导。从而导致贫困论大学生自暴自弃。

2.2 虚伪自私是当前贫困大学生心理健康问题危害的主要表现之一

在贫困大学生心理健康问题危害的主要表现中,另一个表现方式就是虚伪自私。此类贫困大学生普遍不认为贫困是自身的错误,而是将其定义为父母的错误,认为自己没有一个良好的出身,才会导致自己是贫困阶层。于是,这类贫困大学生会努力的划清自己和原生家庭的界限,会在人群中和其他的贫困大学生分开距离,将自己定义为普通大学生,或者学着富人阶层大学生一样,营销自己。但是其自身没有资本,所以就会采用欺骗等方式,来为自己赢得更大的利益,最终导致其无法继续在大学生活。

3 当前贫困大学生心理健康问题的主要表现

3.1 自卑心理是当前贫困大学生心理健康问题的主要表现之一

贫困大学生的心理健康问题表现形式非常多,常见的一种形式是自卑心理。自卑心理的出现,是因为两个原因:第一个原因就是贫富差距带来的自我不认同。对于贫困大学生而言,其自身的经济条件有限,很难做到和其他得到大学生一样,进行同学聚会,频繁的参与交际等,更无法同富有阶层的大学生一样进行自我营销。这就导致贫困大学生被自动划出一个清晰的界限,贫困大学生只能和贫困大学生归类。同时,学校的领导层面对于贫困大学生也不够关注,导致贫困大学生认为,财务就是高校之中人际交往的关键,所以其对于自身不认可,认为自己是弱势群体,是应该远离大众的。所以就会产生自卑的心理。第二个原因就是高校之中,不再完全友好的人际关系所导致的。对绝大部分的贫困大学生而言,其本身就是被嘲笑的对象,尤其是很多的经济条件好的大学生,自身都对贫困大学生嗤之以鼻,加上其本身通过自我营销获得的强大人气,就进一步的压迫了贫困大学生的生存空间,导致贫困大学生难以有效的和人群接触。久而久之,贫困大学生就会认为自己是被同学所遗弃的那一个。

3.2 孤僻心理是当前贫困大学生心理健康问题的主要表现之一

当前,贫困大学生心理问题的第二个主要表现就是孤僻心理。即贫困大学生没有自己的交际圈和朋友圈,

导致贫困大学生直到毕业,也仍旧是完全孤独的。出现这种情况的原因有两个:第一个原因就是贫困大学生无法负担大学的人际交往开支。大学的人际交往完全不同于高中,初高中的阶段,人际交往主要是共同学习、共同玩耍,几乎不牵扯到经济上的花销和往来,所以在初高中阶段,贫富差距带来的影响并不大,贫困大学生也可以因为自己的学识、性格等获得一部分的朋友。但是在大学中,大学的人际交往已经开始社会化,社团活动、班集体活动、寝室活动、学生私人聚会等,都需要有经济作为基础,对于贫困大学生而言,其本身难以负担这样的开销,所以贫困大学生就无法获得常规的大学交集方式,也导致贫困大学生难以获得朋友,最终出现孤僻心理。第二个原因是其想要掩盖自己不光彩的一面。对贫困大学生而言,其人生中最大的污点就是贫穷,在大学生中,贫困大学生往往也会因为贫穷而成为人们的笑点。这种情况下,贫困大学生为了更好的保护自己,往往就不会选择和其他的学生进行交往,最终导致贫困大学生越来越孤独。而且贫困大学生与贫困大学生之间,也不会共勉,因为他们的眼中认为对方和自己有着同样的原罪,所以不原因和对方交朋友。

3.3 虚荣心理是当前贫困大学生心理健康问题的主要表现之一

当代贫困大学生心理健康问题的第三个表现就是虚荣心理,即贫困大学生不满足于现状,想要通过一些特殊的手段获得人们的认可,是自卑心理的一种发展。其主要的表现有两种:第一种,通过非正当手段获得利益,从而进行展示,以求获得同学的认可。当前贫困大学生为了更好的融入大学生团体,往往会选择这种手段,其本身想的并非是如何进行努力赚钱,勤工俭学等,而是如何更快捷的获得更多的资金,从而确保自己也能过上相对富裕的生活。而由于当前互联网经济的发达,所以滋生了多种让贫困大学生能够获得资金的方式,如网贷等。这些方式有着极大的风险,会彻底的摧毁贫困大学生的生活。第二种,通过压榨父母等,获得更多的金钱,从而满足自己的需求。啃老的现象并不止出现在社会,还会出现在大学生,很多的贫困大学生为了刚好和别的同学接触,就会萌发出压榨父母的想法。其不管不顾父母的生活情况,只是一味的要求父母给予更多的金钱,从而满足自己的花销需求。

3.4 抑郁心理是当前贫困大学生心理健康问题的主要表现之一

目前,我国的贫困大学生普遍存在的心理问题最后

一种主要表现就是抑郁心理。抑郁心理的出现非常复杂,包含了自卑心理的影响,也包含了孤僻心理的影响,甚至还带有虚荣心理的影响等。其出现的原因一般有两个:第一个就是贫困大学生对社会认知受到了巨大冲击,从而导致的抑郁心理。对于绝大部分的贫困大学生而言,大学是一个分水岭,其已经走出了自己生存的小城市,而需要进入到一个较大的城市生活。现代化大都市无论从生活条件、生活理念还是生活方式上,都已经完全不同于小县城或者农村的生活状态。其中需要作出的改变非常巨大,绝大部分的贫困大学生都无法适应这种巨大的变化,从而导致贫困大学生出现了抑郁的心理,主要是对现代化大都市的无所适从。第二个就是贫困大学生被长期边缘化而产生的影响。高校并不是一个绝对公平的地方,教师数量有限,所以想要获得教师和同学的关注,就需要不断你的展示自我。但是从入手开始,贫困大学生能够展示的内容都太少,久而久之,贫困大学生就被边缘化,无论是教师还是同学,都不会过于关注贫困大学生。这就导致贫困大学生自身的交际越来越少,最终出现了抑郁心理。

4 贫困大学生心理健康教育中积极心理学的应用策略

4.1 从培养积极的压力认知入手

贫困大学生心理健康教育是当前针对贫困大学生心理健康问题而提出的全新教育教学内容,主要是针对当前贫困大学生的状态进行全面调整的一种手段。其中手套手段就是要让其对压力有一个积极的认知。贫困大学生和其他大学生最大的不同就是生活条件艰苦,自身的经济水平有限,所以在大学的生活中,经常面临了非常多的压力,导致大学生在生活中,很难有效的提升自身的能力,甚至会在重压之下出现崩溃的现象。而对于贫困大学生而言,非积极的压力认知,主要是在面临压力的适合,主观上进行自我否定,认为“我不行”“我不能”“我难以完成”等。这些心理认知都会导致贫困大学生在压力面前退缩,从而无法有效的强化自身,解决问题。而积极心理学中,强调的是积极的自我暗示,即强调“我能行”“我能做”“我可以完成”。在长期的积极心理暗示下,贫困大学生会用于面对问题,任何贫困给予的压力和困难,都将成为磨砺贫困大学生的砥石。贫困大学生也就放弃了消极的态度,从逃避交往,变成努力交往,从故步自封,变成积极的勤工俭学。在不断的自我暗示下,贫困大学生的能力会越来越强,未来参加工作之后,也会成为企业最需要的人才,从而改变自己的

命运。

4.2 从培养积极的心理品质入手

在贫困大学生心理健康教育中,积极心理学的另一项应用就是从积极的心理品质入手,其中包含积极的理想追求、较好的社会功能、建设性的人际关系、独立自主的人格和丰富多彩的精神生活等。这些积极性为核心的品质,会保证贫困大学生敢于面对绝大部分的问题,而且越战越勇。积极心理学认为人人都有积极的心理潜能,因此,心理健康教育的重点应着重于培养积极的心理品质上。所以,贫困大学生应该具有一个积极的心理品质,不是被动的鸵鸟式的承受,而是主动的承担自己的责任,主动的寻求自己的发展。在积极心理学中,提倡了三个需要:胜任的需要、归属的需要、自主的需要。三个需要是贫困大学生走出困境的必要手段。胜任的需要是指大学生认为自己能够胜任某些工作,而不是认定自己不能完成某些工作,并且将自己当做第一人选,从而鼓动自己努力的承担一定的责任。而归属的需要,则是将自己归类为某一个群体之中,这个群体不再是单纯的以贫富为界定,而是基于某些能力的。是对自己能力的认可。而自主的需要,则是积极乐观的面对自己,确定自己有效的发展。

4.3 从培养积极的情绪体验入手

在贫困大学生心理健康教育中,积极心理学的应用还应当是从培养积极的情绪体验入手。对贫困大学生而言,心理问题的主要产生点就是不积极的情绪体验,如自卑、孤僻等情绪,这些情绪长期郁结在贫困大学生心中,就会导致贫困大学生自闭、虚荣等。所以,贫困大学生应当具有足够的积极情绪。一般情况下,有两种积极情绪体验最佳:第一种是鼓励与认可。对贫困大学生而言,从大学起步阶段,就被其他同学所鼓励,所以当某些人认可了贫困大学生,贫困大学生就可以非常好的走出自己的内心阴影。这种情绪体验是外部赋予的,所以贫困大学生在获得这种情绪体验的时候,往往会搭配自己的付出,这就让贫困大学生看到了付出和回报的关系,从而强化自身的主观能动性,积极的面对这个社会。第二种就是满足。贫困大学生心理问题的根源是对于现状的不满足,认为自己“没有”“缺失”等,这些都是贫困大学生给自己增添的心理枷锁。所以,贫困大学生最需要的积极情绪之一就是满足,先要满足于现状,然后不断的努力,对每一个阶段的成就感到满足,则可以充分的消解贫困大学生内心的苦闷。这种情绪来自于贫困大学生的心理认可,也更加具有效果。

4.4 从提供积极的社会支持入手

在贫困大学生心理健康教育中, 想要充分的融入积极心理学的内容, 并不能单纯依赖高校, 还需要社会力量的介入。高校只是大学生的一个中转站, 无论学年制情况如何, 大学生都必须加入到社会之中。所以高校对于大学生的影响只是暂时的, 而社会的影响, 才是其中的核心。贫困大学生最大的问题就是贫富差距的问题, 但是在社会中, 企业更加看重的是个人的能力, 即意味着贫富出身对于个人的发展影响并不大, 也不是企业的人才选择标准。所以贫困大学生离开学校后, 反而能获得更加公正的待遇。但前提是, 贫困大学生需要更加扎实的能力和知识, 可以满足企业的具体需求, 才能让其社会上和其他的大学生站在同一个起点。所以, 高校应当适当的举办一些企业论坛会, 并且积极的进行校内招聘活动的举办, 让每一个贫困大学生都能切实的看到

社会的状态, 让其认识到, 出身对于个人的未来发展所产生的影响并不大, 个人能力和主动意志力的影响才是关键。由此, 贫困大学生为了摆脱目前的困境, 会更加努力的完成学业, 提升个人的能力, 使自己更加的符合企业的需求, 从而获得更好的就业机会。同时, 由于高校的屏蔽作用, 社会中的阴暗内容, 也不会渗透到高校之中, 所以更加适合贫困大学生接触。

参考文献:

- [1]刘盛平, 何红力.民族高师院校教育精准扶贫的模式探究[J].学校党建与思想教育, 2019, (16): 65-66.
- [2]张名艳, 张阳.论精准扶贫视域下高职院校贫困大学生的就业精准帮扶[J].教育与职业, 2019, (16): 61-65.
- [3]曾东霞.“斗室星空”: 农村贫困家庭第一代大学生家庭经验研究[J].中国青年研究, 2019, (07): 38-43.