

# 有留守经历大学生积极心理品质的培养

严蔷薇

宜春学院 江西宜春 336000

**【摘要】** 在我国的社会不断发展的过程中，一直存在留守儿童、留守家庭的现象，到了现如今，留守大学生出现在当今社会。有留守经历大学生在心理方面比没有留守经历的大学生表现出更多困扰和缺陷，以具有留守经历的大学生心理为基础理论依据，对如何培养有留守经历大学生的积极心理品质做出分析，并提出相应对策。

**【关键词】** 有留守经历大学生；心理品质，培养

当今工业科技飞速发展，留守儿童问题成为当今我国的社会问题，在孩子成长期间父母的缺席是留守儿童形成留守心理的主要原因，所以有留守经历的大学生心理品质方面相对较为特殊，他们在心理和精神方面往往存在着一些与无留守经历大学生不同的问题，针对这一现状，培养有留守经历大学生的积极心理品质成为重点。

## 一、对有留守经历大学生积极心理品质培养的背景和意义

### 1. 对有留守经历大学生心理品质培养的背景

留守儿童问题是我国发展过程中产生并出现的城乡劳动力体系下出现的特殊群体，在这种长期产生的背景下导致我国的有留守经历大学生人数呈现逐年递增趋势。留守人群的存在从多方面体现了我国社会快速发展而形成的社会问题，真是的体现了快速发展对人民生活人民家庭所产生的一些不良后果，也从侧面反映了我国的社会主义建设过程中经济发展和社会发展并行时所产生的一些有待解决的问题。针对这一问题，有关部门和心理专家以及学者在近几年中，对于留守心理也做出了重点关注，并切实进行了考察与分析。研究得出：有留守经历的大学生与无留守经历大学生在“社会支持、主观幸福感、应对方式、社会适应、抑郁、社交焦虑、择业效能感、人际关系”等各方面的心理倾向都存在着不小的区别，年少时期的经历对于大学生自身的人生观、价值观等方面形成了深刻的影响<sup>[1]</sup>。

### 2. 对有留守经历大学生积极心理品质培养的意义

改革开放以来，随着经济的快速提升，导致越来越多的人不甘于农村面朝黄土背朝天的生活，而选择进城务工，他们大多都已结婚生子，务工不方便照看子女，所以只能将孩子交由家里的老人或亲戚代为照顾，留守儿童由此产生。据统计，在我国留守儿童数量约为6000万人，在成长过程中留守儿童由于缺少父母在身边的照顾与关心，长大步入大学校园之后心理上的缺失依旧存在因此成为具有留守经历的大学生。对人生而言大学阶段是养成良好的心理素养的黄金时期，是形成正确的人生观价值观和道德素养的重要时期。在这种紧要关头，注重有留守经历大学生的积极心理品质培养，是提高我国大学生心理健康程度的关键之一。在九九年的时候，积极心理品质被第一次提出，在《积极心理学导论》中认为积极心理品质是由主观幸福感、乐观、快乐和自觉等构成的。人们在物质文明得到极大满足的今天，中国人开始更多地精神文明和幸福感的需求，如文化、信仰的追求。对有留守经历大学生积极心理品质进行培养，能够促进该群体的社交能力提升，提升我国大学生的心理健康指数，促进和谐社会的稳定发展<sup>[2]</sup>。

## 二、有留守经历大学生的心理品质现状的成因

### 1. 成长经历因素

在有留守经历的大学生的成长过程中，父母是缺席的，他们多数是与爷爷奶奶或外公外婆一起长大，与父母的联系较少，基本是通过电话，了解父母，很多学生从记事以来父母就一直不在身边，这对于孩子建立和形成正确且健康的人观中是极其不利的。生活中，由于一般是跟随老人生活，他们相较于父母在身边的孩子更加懂得生活的不易，自理和自立能及很强，但是，因为从小身边没有父母，导致他们性格上与正常环境成长的孩子不同，往往会出现独来独往，不爱说话，不愿意融入集体，与小朋友在一起会产生自卑心理。这也使有留守经历大学生在强迫症与焦虑症方面高于无留守经历大学生。有留守经历的大学生在成年后也较为容易产生抑郁和焦虑的情绪，自尊心强却容易受伤，由于人际关系较差，随意在社会上得到的支持较少，偏于内向<sup>[3]</sup>。

### 2. 社交因素

在留守儿童期间，学校、班级、以及同学和老师等，对留守儿童的心理健康有着很大影响。重视这一问题的学校和老师会对留守儿童多多留意，多给予他们关心与爱护，弥补他们父母不在身边的缺失，促进孩子健康快乐积极成长。但大部分学校以及老师并没有注意到这点，大多数的学校和老师中更加注重学习成绩，而留守儿童在学习上与正常家庭的孩子差别很大，他们没有父母辅助教学，尤其是家里只有老人的留守家庭，学生在家遇到学习上的问题根本无法及时得到解决，回到学校因为没有解决问题而出现错漏，又会被老师批评，心理容易产生厌学情绪。基于此种状况下，造成他们很容易在班级里被同学孤立，没有朋友，不被同学们接纳<sup>[4]</sup>。

### 3. 环境因素

因为没有父母的陪伴，留守儿童在所处环境中，可能会受到其他同伴身体或语言上的中伤。比如常见的校园暴力事件，青少年欺凌事件，或其他人的不当言语“他是个野孩子”“他没有爸爸妈妈”“他是个孤儿么？”诸如此类的语言对留守儿童会造成很深的心理伤害，可能导致他们自闭、抑郁、自卑，无论做什么事情都态度消极，甚至会引发轻生的想法。另一方面，没有父母的管教，他们有些变得极其顽劣，有些因为父母不在被长辈宠坏，自私且蛮横。

## 三、有留守经历大学生积极心理品质的培养

### 1. 家庭方面

在留守儿童进入大学生活之中，父母应该加强与孩子的积

极沟通,由于在孩子的成长阶段没有尽到父母应尽的义务,缺乏对自己孩子的了解,沟通较少,并不了解孩子的内心世界,也不知道孩子喜欢什么不喜欢什么,因此,父母应当积极与代养人进行交流,尽量去了解孩子的所思所想,跟孩子进行有效的谈话交流。打开他们的心结,引导他们表达自己的内心和想法。

比如:在孩子过生日的时候如果是在在校期间过生日,父母在条件允许的情况下,可以提前准备好孩子喜欢吃得东西,去孩子的学校看望。一方面表达自己对孩子浓浓的爱,还可以满足曾经无法陪伴孩子的缺憾,如果孩子在家父母可以带孩子去曾经有记忆点的地方走走,一家人整整齐齐地照一张全家福,让孩子深刻意识到自己不再是那个身边没有父母的小孩,从心里确实的根本得到弥补。家长还可以运用心理辅导等方式获得帮助与孩子建立沟通,应用心里绘画的方式以画识人,以画作为媒介,去面对现实中的自我,自己接纳与补偿的一面,看清原生家庭及留守经历对自己的影响,理解自己面对困境采取的应对方式,也了解自己理想自我的愿景、潜意识中的自我追求和家庭支持,达到清晰、顿悟、反思、成长目的<sup>[5]</sup>。

### 2. 学校方面的积极改变

健康的情绪是大学生心理健康的重要指标,是积极心理素质的成因。学校是大学生社交的主要场所,因此学校方面应该培养并加强大学生的健康心理建设。现有的研究结果显示,有留守经历的大学生较为容易产生心理问题,在一些细微的不容易引起人们注意的方面可能就引起他们产生不安、自卑、抵触等负面情绪,这些情绪严重的侵害了他们心理的健康程度。所以培养学生的积极心理品质是大学学校教育体制刻不容缓的建设项目。积极的心理品质依靠于积极地情绪产生,积极情绪时在日常的学习生活中产生的,所以说,积极的心理品质是人类在生产生活中主观产生的主体情绪体验。在增强留守经历大学生的积极情绪体验方面,是通过所有能激发个体产生接近性行为或行为倾向的情绪,能够满意过去、从容感受现在、对未来充满希望的一种心理状态。校方应组织起心理教育工作小组对有留守经历大学生进行一对一的心理疏导服务,一对多的小组服务或是多对多的团体服务,增强有留守经历大学生的积极情绪的体验,学会自我调节的能力。诱导学生在一个舒适的安全的氛围中说出自己的心理状态,对于留守经历,与不同的人而

言感知差别很大。将独特的心理团体辅导渗透在各种主题教育活动中,让大学生有地说话、有对象倾听、有机会分享,突破自己的自我封闭、打开心门去感知同龄同经历不同家庭出生的伙伴的所思所想,培养希望、乐观品质,传达坚韧的意志力,照亮别人,增强自我效能感<sup>[6]</sup>。

### 3. 环境方面

当代社会应当注重社会中人员的精神建设和思政品质树立的普及,使人们对特殊群体的关爱和理解更多一些,注重自己的言行举止,学会尊重他人。在外在环境方面绝对有留守经历大学生心理上的二次伤害。大学生在时间的流逝中不断的去体验新的事物,经历百态的人生,扩展视野的同时增长认知,在更高层次的人生起点回望走过的路,会有一番新的感悟和想法,留守经历是特殊的不可逆的,认清这段经历并发现它的意义、追寻它的价值,促成自己优秀品质的养成。从最开始的不想面对产生的无助到寻求别人的帮助,借助别人的帮助,再到自我帮助自我解脱,形成一次新生,以一个强大的心理状态去接纳这段留守经历,彻底改变以往的想法与认知,升华自身的人格和心理素质,去接受并适应当前的环境,更好的生活。对于自己的留守经历或人生挫折要传导积极认知、积极接纳、积极情绪、积极应对、积极行为的品质,将那些习惯消极归因,将自己从留守经历对自己的成长发展是一场无法挽救的灾难这种认知中松绑、解困,从而获得积极的心理品质<sup>[7]</sup>。

## 四、结语

由此可知,有留守经历对大学生的心理伤害已经严重影响了今后的生活和发展,这个问题应该尽快得到极大的重视和解决。以积极心理学为视角,关注留守经历大学生的心理素养,通过培养积极的心理品质,完善的心理健康组织系统,积极的心理干预等策略,提高有留守经历大学生的积极心理品质,为培养高素质综合型人才做铺垫。

**课题:** 江西省十三五教育规划重点课题《有留守经历的大学生积极人格的培养》2018ZD061

## 参考文献

- [1] 梁博. 试论有留守经历大学生积极心理品质[J]. 现代经济信息, 2018(16):448-448.
- [2] 李静. 有留守经历大学生心理健康状况的研究现状与进展[J]. 青年与社会, 2020(24):117-118.
- [3] 张微. “00”后大学新生心理健康现状调查:以邵阳学院为例. 邵阳学院学报, 2020(5):97-102.
- [4] 甘良梅. 留守经历对高职大学生心理健康的影响研究[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2020(5):144-146.
- [5] 骆小济. 积极心理学视域下构建有“留守经历”大学生和谐人际关系的路径研究[J]. 智库时代, 2020(16):88-90.
- [6] 张涛. 曾留守大学生朋辈心理辅导的思考[J]. 鞍山师范学院学报, 2019(6):101-104.
- [7] 曹杏田. 曾留守大学生积极心理品质构成与培养[J]. 铜陵学院学报, 2018(4):127-129.