

# 贫困大学生心理健康分析

赵红英, 黄鹤龄

(天水师范学院 心理系, 甘肃 天水 741001)

**摘要:** 贫困大学生已经成为大学校园里的特殊群体, 受到社会 and 学校的特别关注。贫困大学生的心理健康现状是自我悦纳低、人际关系敏感、情绪压抑、自我调适能力差、消极防御等。文章在分析了贫困大学生心理健康现状后, 进一步剖析了贫困大学生产生心理问题的主客观原因, 并提出了维护、促进其心理健康的对策。

**关键词:** 贫困大学生; 心理健康; 分析; 对策

中图分类号: G461

文献标志码: A

文章编号: 1005-2909(2007)04-0149-05

高等教育规模的扩大和收费制度的实施, 使经济上贫困的大学生成为大学校园里的特殊群体。为了保证贫困大学生顺利完成学业, 教育部和各高校制定并出台了一系列政策和资助体系, 为其完成学业提供经济上的保障。然而, 研究表明, 与非贫困大学生相比, 经济的拮据, 生活的贫困, 使贫困大学生表现出更为严重的心理问题。在躯体化、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、偏激等方面心理问题的检出率均高于其他的大学生<sup>[1-3]</sup>。山东师范大学心理健康教育中心进行的一项全省抽查表明, 在有心理问题的大学生群体中, 农村籍大学生和贫困大学生均占 60% 以上。宁夏大学对在校贫困大学生的心理状况进行了一次调查, 其调查结果令人震撼: 73.27% 的贫困生对生活状况不满意, 64.51% 的贫困生体会不到生活的幸福, 52.53% 的贫困生存在抑郁状态或抑郁倾向。经济拮据, 生活贫困, 再加之学习、人际关系、就业等方面的挑战和竞争压力, 严重影响了贫困大学生的心理健康, 影响了贫困大学生良好人格特征的形成, 冲击着多年主流教育使他们形成的人生观和价值观, 造成某些贫困大学生忽略了对正确人生观的追求, 甚至自暴自弃乃至堕落、犯罪。贫困大学生的心理问题已经是一个不容回避的社会现实问题。研究贫困大学生的心理健康状况, 探讨其形成因素, 寻找维护贫困大学生心理健康的策略, 对提高贫困大学生的心理健康水平, 引导他们树立正确的人生观、价值观, 实现人的全面发展乃至构建和谐社会具有重要的现实意义。

## 一、贫困大学生心理健康现状

### (一) 自我悦纳低, 人格发展不足

“自我悦纳”是指无条件地、全面地、愉快地接受自己内在和外在的所有特征, 包括好的坏的, 成功的和失败的, 喜欢的和厌恶的, 而不做无谓的怨尤。是否自我悦纳, 形成积极的自我概念, 是自我意识发展的核心, 也是衡量个体心理健康的一条重要标准。与非贫困大学生相比, 贫困大学生自我悦纳程度低, 自我评价低, 主

收稿日期: 2007-08-01

作者简介: 赵红英(1962-), 女, 山东临沂人, 甘肃省天水师范学院心理系副教授, 主要从事心理学教学、

欢迎访问重庆大学学报网 <http://www.cqjy.cn>

要表现为遇事悲观,自我萎缩、自我贬抑、自我拒绝、自尊心脆弱,有自卑情结。一项研究表明,有25.1%的贫困大学生承认贫困使他们“常常自卑”,有52%的贫困生“偶尔自卑”<sup>[4]</sup>。

还有的贫困生因过度自卑而形成了过度敏感的自尊。在人格特征上,大多数贫困大学生具有自强、自立、上进、坦白直率等特征。但与非贫困大学生相比,其人格特征也存在较大的差异。孔德生、杨晓梅对贫困大学生个性特征分析及教育对策研究表明,贫困大学生的人格特征主要表现为自卑、焦虑、多疑、敏感,兴奋性、敢为性、世故性较低,精神质明显,情绪稳定性差,性格内向,掩饰性低等特征<sup>[5]</sup>。

### (二)人际关系敏感,缺乏良好的人际关系<sup>[6]</sup>

建立良好的人际关系,是人类最基本的社会需要之一。人际关系的好坏是一个人社会适应能力和心理健康的综合体现。心理学家马斯洛、奥尔波特、罗杰斯都把建立适宜、良好的人际关系作为心理健康者应具备的能力。新精神分析学家霍妮也认为,心理的病态(神经症)主要是由于人际关系的失调而造成的,是在人际交往中陷入了自我击败的风格。个体如果缺乏良好的人际关系,不能与他人交流和沟通,就会感到压抑和苦闷,对身心健康造成损害。处于青年期的大学生,思想活跃、感情丰富,人际交往的需要极为强烈,渴望与人交流、被人理解,希望与人平等相处,被人重视,以此满足自己物质和精神上的需要。进入大学后,有的贫困大学生发现自己在许多方面与其他同学差距悬殊,故在与人交往过程中过于关注自己的贫困,过于敏感,自惭形秽,行为上表现出不合群,心理上表现出有很强的孤独感,封闭自我,再加之他们在中学阶段只注重学习,不注重也没有机会去发展各种能力和特长,缺乏人际吸引力。所以,他们不乐意参加各种集体活动和社团活动,生活空间狭小,压抑了自己的潜能,失去了交往经验的积累,变得越来越孤独、越来越自我封闭,出现了不同程度的人际关系焦虑。个别贫困大学生甚至把愤懑转化为对周围人的敌视和仇恨,形成怀疑他人、怀疑一切的心理,甚至产生极端行为。一份首都高校贫困大学生状况调查资料表明:有60%的贫困生因贫困而感到羞愧难当;22.5%的贫困生感到很自卑,不愿意让别人知道自己的处境,并不可抑制地抗拒师生善意的同情;42.2%的贫困生不愿在因特网或其他媒体上公开求助,不愿意积极主动地与人交往,生活相当封闭;40%的贫困生

参与社会活动的热情受到打击;近20%的贫困生由于贫困而对社会持极端的观点。

### (三)情绪压抑

情绪在心理变态中起着核心的作用,情绪异常往往是精神疾病的先兆。心理健康的人情绪满意度高,心境平和、宁静、愉快,对他人和集体有亲密感和依恋之情,遇事比较冷静,能适度地表达自己的喜怒哀乐,对不良情绪有良好的控制能力和宣泄方式,调节和管理情绪的能力较强。但就部分贫困大学生而言,文化价值观的碰撞、冲突,生活水平的反差,就业的困扰,人际交往需要的不能满足等打破了其内心的平衡,使他们常常感到紧张、茫然、混乱,孤独寂寞,情绪低落,甚至出现过度持久的焦虑和抑郁<sup>[7]</sup>。情绪的压抑导致某些贫困大学生心理失调,产生如忧虑症、焦虑症、强迫症、恐惧症等神经症。

### (四)自我调适能力差

具有良好调适能力的个体,不但能对自身内部的问题进行自我认知和情绪的调节,保持个人精神生活的内部和谐,而且还善于处理人与环境的关系,形成积极的生活态度,养成良好的行为习惯。心理健康水平高的个体,当面对心理压力或产生心理挫折时,能采用积极合理的、成熟的心理防御机制,使其心理健康水平进一步提高;心理健康水平低的个体,常采用消极的、不成熟的心理防御机制,其心理健康水平因此会更低。与非贫困大学生相比,贫困大学生自我调适能力较差,当在生活、学习、人际关系中发生各种冲突时,只有少数学生能够采用成熟型心理防御机制,绝大多数贫困大学生则更倾向于采用不成熟的心理防御机制,并形成了一种非良性循环。杜志丽对西安市部分高校贫困大学生心理防御机制现状的研究表明,在面临心理冲击时,只有12.8%的贫困大学生采用升华、幽默等成熟型防御机制,而高达82.8%的贫困大学生采用不成熟的防御机制,如投射、被动攻击、抱怨、幻想、退缩等<sup>[8-10]</sup>。

## 二、贫困大学生心理问题成因分析

### (一)家庭因素

许多心理学家认为,家庭是影响个体心理健康的重要因素,而且是影响时间最长、范围最广、内容最丰富、作用最深远的因素。家庭的结构、气氛,家庭成员间的关系,家庭的经济状况,父母的素质以及家庭在社会中的地位等都会影响到青少年的成长。家庭经济水平是贫困大学生产生心理问题的主要原因。家

庭经济困难,使贫困大学生没有能力去购买必要的学习用品和生活用品,无力交纳学费,他们在学习之余不得不靠勤工俭学来维持学习和生活,承受的心理负担明显地超过了其他学生。据中国扶贫基金会公布的针对1000名《高校贫困女大学生状况调查报告》显示,月支出100元以下的占28.7%,月支出200元以上的仅占7.6%。从天水师范学院大学生心理健康状况问卷调查中反映出:家庭经济状况对学生的敌对情绪、焦虑情绪的影响由强到弱依次是贫困-温饱-小康。贫困大学生在学习、人际交往、人格等方面出现的心理问题无不与家庭经济状况有关。

贫困大学生父母的素质也影响其心理健康发展。文化高的父母追求知识、关心社会,懂得也有能力营造有利于子女健康成长的家庭心理气氛。而贫困大学生大多来自边远和经济不发达地区以及城镇下岗职工家庭,其父母受教育程度一般较低,家庭的亲密度、成功性、娱乐性、知识性等较差,难免对贫困大学生的心理健康产生一定的消极作用。

## (二) 校园文化的影响

校园文化是围绕教学活动和校园生活所表现出来的班风、校风、学风、教风以及师生关系等,体现出师生的心理状态、思维方式、价值取向、行为准则。校园文化环境对贫困大学生心理健康产生情境化影响。在大学校园里,大多数教师和学生都会对贫困生施以关爱,尊重、理解他们,甚至倾囊相助。但是,随着中国社会的转型,各项改革的深入开展,人们的思维模式、价值观念、是非标准、生活方式发生了很大的变化。追求经济效益,崇尚物质价值,追逐物质生活的完满已经成为一种目标。在追求经济效益的社会文化氛围中,大学校园里也不断泛起各种各样的消费热点,不断刺激着大学生的消费欲望,且攀比之风日盛。这种社会现实,使贫困大学生倍受来自各方的无形压力与歧视,自卑心理愈加严重。自卑心理是贫困大学生产生心理问题的深层次原因。

## (三) 个人认知偏差

与非贫困大学生一样,贫困大学生胸怀大志、渴求知识、追求进步、奋发成才,能把个人的理想融入到国家的强盛和民族的振兴之中。但是,处于青年发展期的贫困大学生在心理、生理和社会化方面还不成熟,对自己出生在贫困家庭缺乏正确的认知,不能坦然面对贫困。认为贫困带给自己的是吃不好,穿不好,基本需要不能满足;社会交往不好,地位低下,精

神需要不能满足;贫困带给自己的只是焦虑、抑郁、自卑,感到无助和失望,认为自己是天下最不幸的人。有些贫困生甚至怨恨父母,怨恨自己的家庭,消极悲观,把贫困看作一种耻辱。

## (四) 学业挫折

家境的贫寒,使贫困大学生从小就学会了奋斗自强,他们学习刻苦、努力、认真,成绩较好,获得老师和同学的赞许,满足了自尊的需要。进大学后,他们仍将学习作为赢得自尊和他人赞许的主要手段,渴望通过自己的努力提升自己的价值,获得社会和他人的尊重。但是,大学阶段的学习方式、方法与中学相比发生了很大的变化,需要较强的自学能力,学习完全靠个人,所谓“师傅领进门,修行靠个人”。贫困大学生由于过去的生活环境造成其知识面窄,特别是外语基础差,不会使用电脑等现代化的物品,缺乏灵活应用知识的能力,学习成绩不尽如人意,昔日的优势风采不复存在,于是变得自卑、敏感、脆弱、封闭。为了满足自尊心和好胜心,他们将提高学习成绩当成了最主要的、甚至是唯一必须的选择,以至于产生了对学习的过度焦虑。另外,贫困大学生的家长也对他们寄予过高的期望,希望学有所成,光宗耀祖,改变家庭的现状与地位。过高的期望值在不知不觉中变成了无形的压力,使他们心理上没有了进退缓冲的余地,成为难以承受的心理负担。有的贫困生甚至因此走上自杀轻生的道路。

## (五) 就业担忧

自费上学,双向选择,对贫困大学生无疑是雪上加霜。毕业之后若不能马上就业让人深感贫困未有穷期。这严重降低了贫困大学生的心理忍耐力,对前途充满悲观和失望。

## 三、维护贫困大学生心理健康的对策

### (一) 扩大和完善对贫困大学生的社会支持

贫困大学生的心理健康状况,不仅严重地影响贫困生个人及其家庭的正常生活和发展,制约中国教育整体质量的提升,更关系着中国国民素质的全面提高,进而影响构建和谐型社会。解决贫困大学生的心理问题必须从构建和谐社会、实现国家未来发展目标的高度来认识。在经济上建立、健全对贫困大学生扶助制度,动员社会团体、个人积极捐资助学,对贫困生提供一定的经济帮助,消除其后顾之忧,帮助其顺利完成学业。在心理上,关注贫困大学生的精神世界,帮助他们树立奋发向上、积极进取的心态和价值体

系,引导贫困大学生自强不息,实现“心理脱贫”。

## (二) 构建和谐校园,多途径开展心理健康教育

### 1. 营造良好的校园文化气氛,构建和谐校园

构建和谐校园,营造一种以获取知识、追求真理为荣耀的文化氛围,提倡健康的、艰苦朴素的生活作风,是培养学生积极向上、健康发展的有效载体。优秀的校园文化是一种潜在的教育力量,它陶冶人的情操、净化人的心灵,可使长期处于紧张的神经得到松弛。提高贫困大学生的心理健康水平,防止心理障碍的产生,不能仅仅局限于给予经济上的援助,更重要的是应该形成一个包括校园文化建设、思想道德教育和经济帮助体系在内的综合性的教育环境。师生之间、同学之间心理相容,校园里的每一个成员都以尊重贫困大学生为前提,以平等的态度对待他们,使其自尊心不受伤害,使他们感受到人与人之间的真挚情感,让他们积极地接纳他人,融入社会。

### 2. 多途径开展心理健康教育

心理健康教育工作如果单靠心理健康教育教师开展工作,势必孤掌难鸣,势单力薄。大学教师应树立心理健康教育的意识,深入挖掘、寻找各学科知识对学生心理健康教育的契机,有意识地在各学科教学中渗透心理健康教育内容,通过课堂教学开发学生的潜能,培养其良好的心理素质,使心理健康教育真正落到实处。

提高个别心理咨询水平,建立贫困大学生的心理档案。个别咨询直接、亲切、有针对性,通过个别心理咨询,能更及时、专业、有效地疏通、解决贫困大学生存在的心理冲突、心理困惑及心理障碍,帮助他们走出心理困境;建立贫困大学生的心理档案,对个别有严重心理障碍的贫困生进行跟踪教育和危机干预,防止问题恶化。

发挥团体心理咨询优势。团体心理咨询依托团体情境,通过团体内人际交互作用,促使个体在交往中通过观察、学习、体验,认识自我、探讨自我、接纳自我,调整改善与他人的关系,学习新的行为方式。团体心理咨询对改善贫困大学生的心理健康状况有着特殊的效果,有助于学生自我探索,形成积极的自我概念,改善交往的情感体验;有助于培养学生的社会性,提高学生人际沟通的技能。因此,为贫困大学组织专门的心理素质训练辅导团体,如普通话培训班、人际交往训练团体、自信心训练团体等,提高他们的组织能力、协调能力、交往能力、表达能力,增强其自

信心,发展良好的适应行为。

发挥宿舍、班级和各种社团的作用,积极开展心理互助活动,形成相互尊重、相互理解、共同发展的心理氛围,促进贫困大学生心理健康水平的提高。

针对贫困大学生不同的人格类型,采取不同的心理健康教育方式。对于自励奋进型的贫困大学生注重智商和情商的全面开发;对于自信上进型的贫困大学生要加强成就教育,提高其成就动机;对于自卑拼搏型的贫困大学生要进行自信心训练和学习方法训练,树立合理认知;对于自卑挣扎型的贫困大学生应通过各种教育和心理咨询为其提供支持与援助,及时干预其心理危机;对自轻自贱的贫困大学生要进行人生观教育和个别心理咨询<sup>[5]</sup>。

### (三) 改变不合理信念,接纳自我

正确认知贫困,树立合理信念。美国心理学家艾里斯认为,人的情感、行为受理念的支配,如果人进行合理的思维,就会保持健康的心态;如果人进行不合理的思维,就会产生许多不愉快甚至痛苦的情感。艾里斯把不合理的思维归纳为三类:一是对自己提出不合理要求;二是对他人提出不合理的要求;三是对周围环境提出不合理要求。由于过分绝对化、概括化和曲解的观念使得个体出现不良情绪及行为,甚至产生心理障碍。贫困大学生应该认识到贫困不是耻辱,况且目前的贫困只是暂时的贫困,不意味着一生的贫困,应不断地改变不合理信念,转变思想,以一颗平常心看待校园里的“精彩世界”,把贫困当成一种财富,从心理上战胜贫困,做心理的主人,真正做到自信、自尊、自强,实现对贫困挫折的理性超越。

接纳自我,确立合理的自我期望目标。一个人是否能够顺利发展,实现自己的价值,关键要看自己对自我的态度。贫困大学生应客观的认识、评价自我:根据经验,调整对自己的期望,确立符合自己实际的目标;正确看待自己在能力、性格等方面的特点,珍惜自己的特色,欣赏自己,发扬优点、克服缺点,培养积极的自我形象;学会正确比较,把比较的重点放在人品、学习等方面,克服自卑,完善自我人格。只有这样,才能重塑健康的自我概念,促进自我意识的健康发展。

### (四) 掌握科学的心理调适方法和技术,提高人际交往能力

贫困大学生心理处于“危机四伏”状态,压力多,应激平凡。所以,只有掌握科学的心理调适方法和技

术,如合理宣泄法、理性情绪调节法、积极的自我暗示法、身心放松法等,才能在遇到各种各样的压力和挫折时,采用成熟的、积极的心理防御机制,将不良的情绪宣泄释放出去,缓解心理紧张。掌握科学的心理调适方法和技术,对提高心理调适能力,维护心理健康有极其重要的意义。

积极参加各种活动,提高人际交往能力。形成健康心理,建立良好的人际关系,需要个体积极地参与各种活动,积极地与他人交流和沟通。因为,任何人的身心健康都是在一定的社会环境中,特别是在人与人的交往中形成和体现出来的。所以,贫困大学生只有积极地参与校园里的各种活动,扩大人际交往圈子,培养主动与他人交往、交流的意识,才能在交往中掌握处理人际矛盾的方法、技巧,克服人际交往中的紧张、恐惧、敌意、自卑、嫉妒等消极的心理倾向,才能积极有效地与老师、同学进行沟通,建立相互理解、相互信任的关系。学校也应组织丰富多彩的校园活动,为贫困大学生提供锻炼、表现和体验的平台,教他们学会展示自己,学会合作,学会竞争,并从中认识自己的价值,发掘自己的潜能。

贫困大学生的心理健康教育是一项艰苦而又长期的工作,需要全社会的共同努力。关注贫困大学生的心理健康,不仅是促进个体自我的健康发展,更是

促进社会的和谐发展,促进社会的文明和进步。

#### 参考文献:

- [1] 牟艳娟. 高校特困生心理健康状况调查[J]. 广西社会科学, 2004, 3: 190-192.
- [2] 孙永明, 钱秋源. 高校贫困大学生心理健康调查[J]. 中国健康心理学杂志, 2004(5): 383-384.
- [3] 李力生. 团体咨询辅以个体咨询对贫困大学生心理健康水平的研究[J]. 健康心理学杂志, 2004, 1: 78-80.
- [4] 魏伟. 贫困生特征与解困工作[J]. 南通工学院学报, 2000, 2: 56-58.
- [5] 孔德生, 杨晓梅. 贫困大学生个性特征分析及教育对策研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2004(6): 435-437.
- [6] 廖湘容, 等. 贫困大学生自我概念状况的调查分析[J]. 健康心理学杂志, 2002, 10: 21-22.
- [7] 张晓文, 吴胜红. 大学生心理健康状况与家庭收入及自我评价的相关研究[J]. 南京化工大学学报(哲学社会科学版), 2000, 1: 75-78.
- [8] 杜志丽, 贺思辉. 某高校贫困生心理健康与人格及防御机制的相关研究[J]. 中国学校卫生, 2006, 2: 145-146.
- [9] 孟庆良, 马力, 等. 贫困大学生的心理特征调查分析[J]. 包头医学院学报, 1999, 2: 27-28.
- [10] 杜志丽. 西安市部分高校贫困大学生心理防御机制现状[J]. 中国学校卫生, 2005, 2: 148-149.

## Analysis on Mental Health of Impoverished College Students

ZHAO Hong-ying, HUANG He-ling

(Psychology Department, Tianshui Normal University, Tianshui 741001, China)

**Abstract:** Impoverished college students have become a special group on campus, and have followed with interest by society and schools. The present situation of mental health of impoverished college students is low self-receiving, sensitive interpersonal relation, constrained emotion, disappointing self-regulation ability, negative defense etc. This article analyzes the present situation of mental health of impoverished college students, then dissects the subjective and objective reasons of psychological problems of impoverished college students, and puts forward the countermeasures of how to defend and improve their mental health.

**Key words:** impoverished college students; mental health; analysis; countermeasures

(编辑 胡志平)