

# 高职贫困生心理健康状况的特点及其教育对策

陈四兰

(岳阳职业技术学院, 湖南岳阳 414000)

**摘要:**随着高等教育的快速发展,高职院校作为高等教育的重要组成部分也面临着不小的机遇与挑战,随着高职院校招生规模的逐渐扩大,其中贫困生的数量也逐渐增加。贫困生在经济方面明显低于普通学生,甚至难以达到当地最低伙食标准,也无力购买必要的学习用品,生活水平相对较低,并且作为高职院校的学生,贫困生不仅面临着物质上的巨大压力,还面临着学业、就业、人际关系等一系列心理压力,心理健康问题逐渐成为各方关注的重点问题。本文将在此背景下,针对高职贫困生的心理健康问题进行探讨,从高职贫困生心理健康特征入手,逐渐深入到造成他们消极心理状态成因的论述,最后探索相应的教育对策,旨在更好的预防心理问题的产生,提升高职贫困生健康的心理素养,从而培养身心健康发展的高素质职业人才。

**关键词:**高等职业教育;贫困生;心理健康特点;特点与对策

伴随着教育理念的更新、素质教育的普及,各个教学阶段都重视起学生们综合素质的提升,心理健康教育作为人才培养不可或缺的重要组成部分,是深化立德树人根本任务的重要抓手,更是引起了学校和社会各方的高度重视。高职院校以培养符合时代需求和企业要求的高素质职业型人才为目标,但是随着社会经济的不断发展,市场对高职人才的要求越来越高,就业压力逐渐增大,再加上社会对职业教育的偏见等因素,结合高职贫困生原本的家庭环境、心态等问题,心理健康发展空间被一再压缩。高职贫困生与普通大学生相比,在家庭背景、经济条件、生存压力上有着不同的特点,其心理健康状况也普遍较差,基于此,如何正确认知高职贫困生心理健康状况的特点并制定相对应的教育对策,成为高校教师重要的时代课题。

## 一、高职贫困生心理健康状况的特点

### (一)积极的心理健康特点

高职贫困生在经历高考的挫折后,对自身的优缺点能够有较为清楚的认知,并会根据现实情况,积极调整自身心态,培养起独立好学、艰难刻苦的良好品质。他们更多的立足于现实,想要通过今后的努力以创造更好的生活,之前学考的不如意会成为动力,激发他们拼搏向上的潜力。同时,高职贫困生接触社会的机会更多,会更早地面临现实问题,这练就了他们的动手能力和社会适应能力,能够以更加独立的态度和行为面对难题,甚至是意外情况。此外,高职贫困生会更加独立,这与他的家庭背景和生活经历有关,由于经济条件的限制,他们从小在学习和生活中会面临更多的问题。长此以往,他们能够去依靠自己的力量解决问题,并在这个过程中培养起积极向上的心态,相信可以通过自己的努力去创造出更好的未来。这也让他们更加的坚韧,在不如意的时候不会轻易放弃,而是更加的拼搏。

### (二)消极的心理健康特点

职业院校注重学生的技术能力,以职业化的应用人才为培养目标,这使得高职贫困生会面临更大的心理压力和现实压力。一方面,他们会因为与普通高等院校的差距而感到自卑,长期处于对生活和学习迷茫之中,对未来没有明确的规划,由此产生颓废消极的心理。其中一些人会把现实生活中的不如意,归咎于高考成绩失利,导致无法将重心放在现实的生活当中,长时间处于自我消耗的低迷状态当中。另一方面,他们会因为家庭的经济原因而产生认知偏差,无法正视自己与他人之间的差距,更无法将其转化为自身奋斗的动力。甚至陷入拜金主义和虚无主义的漩涡当中,脱离现实生活。因此,高职贫困生面临着心理和生理的双重压力,如果平衡不好二者的关系,便会陷入现实与理想的落差当中,没有办法立足于现实情况,更没有勇气和能力改变困境。

这不仅不利于自身的健康成长,还可能恶化人际关系,无法拥有一个积极向上的生活环境,陷入恶性循环当中。

## 二、造成高职贫困生消极心理健康的原因

### (一)外界环境的影响

家庭原因是造成高职贫困生消极心理的根本原因,经济上,高职贫困生会过早地体会到生活的经济压力,消解童年生活的天真和快乐。认知上,高职贫困生较少地接触到学校之外的正向的事物,对这个世界的了解缺乏窗口,长时间会形成一种自卑甚至自闭心理。同时,环境原因也是一个重要因素,高职院校大多处于城市中,周边的经济环境较好。高职贫困生会接触到以往未曾见识到的众多事物,在开阔眼界的同时,可能会诱发他们产生虚荣心。在与经济条件好的同学相处时,可能会产生矛盾自卑的心理状态。此外,人际关系也会导致高职贫困生产生消极的心理,他们可能因为无法负担起人际交往的一定费用,而无法接触到更多更友善的人群。也会因为可能存在的攀比之风,而产生强大的心理落差,拒绝与他人来往接触,从而将自己封闭在舒适区内。

### (二)内部因素的影响

造成高职贫困生消极心理的内部原因是隐蔽的,往往他们自身都没有办法准确地察觉到。长期处于与他人的落差之中,可能会导致他们心里有自卑现象,主动拒绝融入群体,不愿与他人接触。同时,他们会对别人的眼光更加敏感,甚至把他人的善意当作对自己的歧视。因此高职贫困生会把自己封闭起来,不仅不改善人际关系,主动为自己创造起一个氛围良好的生活和学习环境。还可能有懒惰的情绪,被动的麻木地生活在自己并不满意的状态当中,而不是调整自身状态,以积极向上迎接现实难题,主动缩小与他人的差距,创造出属于自己的满意的人生。高职贫困生还会面临着就业的压力,他们要更加直接地面临经济难题,普遍的学历门槛使得他们的自尊心和自信心受到严重打击,分不清楚是坚定自身的职业方向,还是选择其他的直接道路,这容易产生纠结和负面的情绪。

## 三、高职贫困生心理健康状况的教育对策 760

### (一)应用信息技术手段,完善识别预警机制

随着信息技术的快速发展,信息化教学逐渐成为教学改革的新潮流,在高职贫困生心理健康教育发展的过程中,也可以引入大数据、人工智能等现代化教学辅助工具,构建完善的心理健康识别预警机制,将贫困生心理健康问题消灭在萌芽之中。首先,制定个性化的心理健康档案。高校可以引入大数据分析技术,利用其数据收集、处理、分析的能力,构建预测模型,体现识别贫困生可能会出现心理问题,在无形中加大对学生心理健康教育力度,在潜移默化向学生心理健康知识,提升心理健康应对能力。

其一,教师可以定期组织学生进行线上心理健康调查,并加以数据化的形式存储在后台当中,为每个学生制定个人的心理健康档案,加强对学生的调查问卷的预测性分析,提前检验到学生可能会出现心理问题,以便教师提前应对。其二,相关技术人员可以检测学生的公共行为,如一卡通的消费数据等,借助这些数据的异常波,预测学生可能会出现心理问题,并及时进行心理危机干预。需要注意的是,在运用大数据进行识别和预警的过程中,不能侵犯学生隐私,同时也要注意保护学生隐私安全,避免信息泄露造成不必要的伤害。此外,信息技术还能在贫困生判别机制中发挥作用,筛选出真正符合贫困生标准的学生,让高校帮扶工作能发挥其真正的作用,在很大程度上避免部门学生伪造贫困证明,占据资助名额,让真正需要帮助的学生失去缓解生活压力的机会,从而进一步影响其心理健康发展。具体来说,互联网平台可以利用其数据化和处处留痕的特征,通过减压学生校园卡使用情况等,辅助寻找真正的贫困生,进行针对性帮扶。其次,打造线上心理健康诊室。线上诊室的优势在于,学生不需要与教师面对面,能减少学生在沟通交流过程中出现的紧张感和抗拒心理,能更自然、更深入地诉说自己的感受和问题。学生既可以选择利用人工智能技术提供解决措施,也可以在线上预约自己喜欢的老师进行心理疏导,充分尊重学生的隐私权和自主选择权,提升健康教学成效。

#### (二) 加强心理健康教育,促进身心健康发展

心理健康教育是提升贫困生心理健康水平的主要渠道,高职院校要充分利用这一主阵地优势,为贫困生提供多样化的心理健康辅导方式、高质量的辅导水平,帮助学生开展心理防护,实现健康成长。首先,完善心理健康教育课程。心理健康教育课程体系除了基本的心理健康教育课程外,还包含专业课及日常生活中渗透的心理健康教育内容,在这一过程中除了专业的心理教师参与外,专业教师、辅导员、班主任等角色也要积极参与高职贫困生心理健康教育中,形成教育合力,共同保障他们心理健康发展。多方人员参与的优势在于,班主任可以深入贫困生日常生活中充分了解他们在日常生活中的动态,随后配合专业教师对相关学生进行心理健康辅导工作,进一步保障心理健康教育的实效性。其次,建造专业心理咨询室。在咨询室构建过程中,院校要明确贫困生在心理需求上的差异性,制定更专业、更个性的设计,如选择安静私密的场地、提供合理的功能布局,保障设施设备的完善、提供温暖舒适的室内环境,并配备专业的咨询教师和管理人员,为高校贫困生提供更高效更专业的心理咨询服务。最后,提供针对性帮助。与普通高校大学生相比,高职贫困生在学习需求和生活需求方面都有着不同的特点,因此高职院校可以结合贫困生实际情况,为他们提供针对性的帮扶活动。受外界和内部因素的影响,高职院校贫困生一方面会因学历差异感到自卑,另一方面则受家庭因素影响变得敏感,学校要充分考虑这一心理特征,采用有尊严、适应学生心理健康及其发展的方式提供经济支持和学习帮助。如学校可以为选择进去深造的贫困生提供免费的教育咨询和教学培训,为他们完成继续教育提供保障;在面对需要经济帮助的学生时,学校可以通过贷款、勤工俭学、奖学金等形式发放资金,让学生通过自己的努力获得改善生活的资本回报,同时向学生灌输诚信教育、劳动教育等正确价值观念,为学生健全人格发展奠定基础。

#### (三) 汇集多方教育力量,优化学生生长环境

教育不是孤立进行的,高等职业教育人才培养不仅是学校必须承担的使命,也是社会、企业等各方的重要责任,在高职贫困

生心理健康问题上,政府、企业、社会组织等主体也应参与进来,为高职贫困生心理健康发展提供良好环境。首先,政府部分完善法律法规,加大教育投入,缩小城乡差距,缓解教育不平衡问题。贫困是造成高职贫困生产生的可能根本原因,相关政府部门可以就这一因素影响,加大对经济欠发达地区的教育投入,提供足够的经费、教学资源、人力资源等改善教育的不平衡性,致力于让所有孩子受到优质的教育,同时加强偏远地区的心理健康教育建设,一步步帮助贫困生群体塑造健康的心理素养。其次,学校层面,可以通过营造适宜心理健康发展的校园环境、完善贫困生帮助政策等,帮助学生心理健康发展。高职院校可以针对贫困生物质方面的困难,设置勤工俭学岗位,提供一定的经济支持,缓解他们在生活上的压力,同时引导他们改变自卑心态,养成劳动光荣的正确观念。再次,企业除了可以借助帮扶活动向他们提供教学金支持外,也可以向相关专业的贫困生提供实习岗位,定期发放实习工资,在缓解学生经济压力的基础上,还能为他们积累工作经验,提升专业素养和实践水平,提升就业竞争力。最后,除了学校层面加强学生心理健康教育外,学生和班主任作为与贫困生朝夕相处的伙伴,也要发挥朋辈心理健康辅导的优势,为他们在生活上、心理上提供力所能及的帮助。一方面,教师要注重营造团结互助的班级氛围,例如树立积极向上的班级意识、打造宿舍文化、组织班级活动等,提升班级的向心力与凝聚力,鼓励贫困生作为班级一员积极参与到班级文化建设中来,在实践中体验温暖与关爱,降低他们的抵触心理和芥蒂,增强人际交往的自信心。同时,同宿舍的学生也可以借助同龄人特点,帮助他们纾解心理问题,形成正确的心态。

#### 四、结语

综上所述,加强大学生心理健康教育是提升人才培养质量的手段,是落实立德树人根本任务的必由之路,是培养社会主义合格接班人和优秀建设者的基本要求。在新时代背景下,高职贫困生心理健康问题在家庭、社会等外部环境与个人心态等内部环境的冲击下越发突出,高职院校要充分重视这一问题,深入探讨贫困生的心理健康特点和现实发展困境,随后通过引入信息技术手段、加强课程建设、强化多方参与等措施,为高职贫困生心理健康发展提供良好环境,形成良好的心理健康预警机制,加强对贫困生心理健康教育力度,减少心理健康问题的几率,提升心理素质。

#### 参考文献:

- [1] 刘乔丹. 发展型资助视域下的高职贫困生心理扶贫研究[J]. 晋城职业技术学院学报, 2022, 15(04): 60-62.
- [2] 徐杨, 张艳, 彭一刚. “成长陪伴”理念下高职贫困生心理健康教育研究[J]. 办公室业务, 2022(02): 80+102.
- [3] 赵娟. 高职贫困生心理资本开发策略研究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2021, 34(07): 28-30.
- [4] 乔洪波. 五年制高职贫困生心理韧性的调查及团辅干预研究[J]. 张家口职业技术学院学报, 2021, 34(01): 24-29.
- [5] 王春燕. 大数据背景下高职院校贫困生心理健康问题及教育对策研究[J]. 现代职业教育, 2020(33): 48-49.

课题项目: 2022年度湖南省教育厅科学研究项目:《党建三联视角下高职贫困生心理健康及精准资助研究》(22C1373)

作者信息: 陈四兰, 1971年1月, 女, 汉族, 研究生, 副教授, 研究高职心理健康教育、高职教育管理, 岳阳职业技术学院。