

# 家庭经济困难学生心理健康状况及其干预研究

沈 丽

(江苏省姜堰中学, 江苏泰州 225300)

**摘要:** 家庭经济困难学生作为一个特殊群体, 其心理健康问题日益凸显, 成为影响教育公平和社会和谐的重要因素。本文通过对家庭经济困难学生心理健康问题的深入分析, 发现这一群体普遍面临着自卑与自我封闭、焦虑与抑郁、敏感与易怒以及社交障碍与孤独感等心理健康问题。这些问题的产生主要源于经济压力、文化差异、自我认知偏差以及社会支持不足等多重因素。为了有效应对这些挑战, 本文提出了一系列针对性的心理健康干预对策, 包括加强心理健康教育与辅导、完善经济资助体系、提升自我认知与适应能力以及构建支持性校园文化。旨在通过多维度、全方位的支持, 帮助家庭经济困难学生提升心理健康水平, 促进其全面发展。

**关键词:** 家庭经济困难学生; 心理健康状况; 干预对策

在当今社会, 教育公平已成为社会各界普遍关注的焦点。家庭经济困难学生不仅面临着经济上的巨大压力, 还常常在心理层面承受着难以言说的困扰。近年来, 随着生活成本的上升和教育竞争的加剧, 家庭经济困难学生的心理健康问题变得更加突出。他们不仅要应对高昂的学费和生活费用, 还要面对文化差异、自我意识以及所处环境等多重挑战。这些问题不仅影响他们的学业成绩, 还可能导致自卑、封闭、焦虑、抑郁等心理健康问题, 甚至影响他们未来的职业发展和社会适应能力。家庭经济困难学生的心理健康问题是一个复杂的社会现象, 其成因涉及经济、文化、心理、社会等多个层面。因此, 针对家庭经济困难学生的心理健康问题, 需要采取综合措施进行干预, 帮助他们克服心理困扰, 促进他们的全面发展, 为社会的和谐稳定贡献力量。

## 一、家庭经济困难学生心理健康状况分析

### (一) 家庭经济困难学生心理健康问题

#### 1. 自卑与自我封闭

家庭经济困难学生常常因经济条件的限制, 在物质生活上与其他同学存在显著差异。这种差异不仅体现在学习资源的获取上, 也体现在日常的生活消费中。长期的物质匮乏容易导致他们产生自卑心理, 认为自己不如他人, 从而不愿意主动与人交往, 逐渐形成自我封闭的状态。在校园里, 他们往往选择独来独往, 避免参与集体活动, 以减少因经济问题而可能遭受的歧视或嘲笑。这种自卑与自我封闭不仅限制了他们的人际交往能力, 也影响了他们的社会适应能力。

#### 2. 焦虑与抑郁

家庭经济困难学生常常为学费、生活费等经济问题而担忧, 这种担忧往往伴随着焦虑情绪的产生。他们不仅要努力学习以争取奖学金或助学金, 还要利用课余时间打工赚取生活费, 这种双重压力使他们长期处于紧张状态, 容易产生焦虑情绪。同时, 由于经济压力带来的心理负担, 他们往往对未来感到迷茫和不安, 担心毕业后无法找到满意的工作, 无法改善家庭经济状况, 这种对未来的不确定感进一步加剧了他们的焦虑情绪。在严重的情况下, 这种焦虑情绪可能转化为抑郁情绪, 表现为情绪低落、兴趣丧失、睡眠障碍等症状。

#### 3. 敏感与易怒

家庭经济困难学生在面对经济压力的同时, 还要承受来自家庭、社会和学校的多重期望。他们往往对自己的要求过高, 希望通过自己的努力改变命运, 但现实与期望之间的差距往往使他们感到挫败和无力。这种挫败感使他们变得异常敏感, 容易因为一些小事而发脾气或产生过激行为。同时, 由于经济条件的限制, 他们在与他人的交往中往往感到自卑和不安, 这种不安情绪容易转化为攻击性, 表现为对他人的挑剔和指责。

#### 4. 社交障碍与孤独感

家庭经济困难学生在人际交往中往往存在障碍。他们可能因为自卑心理而不敢主动与人交往, 也可能因为经济条件的限制而无法参与一些社交活动。这种社交障碍不仅限制了他们的人际交往圈子, 也使他们感到孤独和无助。在校园里, 他们往往感到自己是一个局外人, 无法融入集体生活。这种孤独感不仅影响了他们的心理健康, 也限制了他们的社会适应能力。

### (二) 家庭经济困难学生心理健康问题的原因

#### 1. 经济压力

经济压力是家庭经济困难学生心理健康问题的主要原因。由于家庭经济条件的限制, 他们往往需要承担更多的经济负担, 这种负担不仅来自学费和生活费, 还来自家庭和社

#### 2. 文化差异

家庭经济困难学生往往来自不同的文化背景和家庭环境, 这种文化差异使他们在与他人交往中感到不适应和困惑。例如, 一些来自农村的学生可能无法适应城市的生活方式和文化氛围, 导致他们在人际交往中产生障碍。同时, 文化差异还可能导致他们在学业上遇到困难, 因为不同的文化背景和教育经历使他们在学习方法和思维方式上存在差异。这种文化差异带来的不适应感和挫败感进一步加剧了他们的心理健康问题。

#### 3. 自我认知偏差

家庭经济困难学生往往对自己的能力和价值存在认知偏差。他们可能因为经济条件的限制而对自己的能力和潜力产生怀疑, 认为自己不如他人。这种自我认知偏差不仅限制了他们的发展潜力, 也影响了他们的心理健康。他们往往对自己的未来感到迷茫和不安, 担心自己无法适应社会的变化和竞争。这种对未来的不确定感和担忧进一步加剧了他们的焦虑情绪。

#### 4. 社会支持不足

社会支持不足也是家庭经济困难学生心理健康问题的一个重要原因。尽管国家和社

## 二、家庭经济困难学生心理健康干预对策

### (一) 加强心理健康教育与辅导

针对家庭经济困难学生心理健康问题的复杂性和多样性, 加

强心理健康教育与辅导不仅是能够帮助解决他们当前面临的心理困扰,更有利于增强他们的心理素质,帮助他们建立积极向上的生活态度,为未来的成长和发展奠定坚实的基础。为了实现这一目标,学校应建立完善的心健康教育体系,将心理健康教育纳入必修课程,确保家庭经济困难学生能够接受到全面、系统的心理健康教育。课程内容应涵盖心理健康的基本概念、情绪管理、压力应对、人际交往等多个方面,旨在帮助他们提高自我认知,学会调节情绪,增强抗压能力,从而更好地应对生活中的挑战和困难。此外,学校还应设立专业的心理辅导机构,配备专业的心理咨询师,为家庭经济困难学生提供个性化的心理辅导服务。心理咨询师应通过一对一咨询、团体辅导、心理测评等方式,深入了解他们的心理状态和需求,帮助他们识别并解决心理问题,提升自我调适能力。同时,心理咨询师还应关注他们的成长需求,提供职业规划、学业指导等方面的建议,帮助他们明确人生目标,激发内在动力,增强对未来的信心和期待。除了提供专业的心理辅导服务外,学校还应加强心理健康教育的宣传力度,通过举办心理健康讲座、开展心理健康月等活动,提高家庭经济困难学生对心理健康的重视程度。同时,鼓励他们积极参与校园文化活动,拓宽人际交往圈子,增强自信心和归属感。通过这些活动,他们不仅可以学到更多的心理健康知识,还可以结交志同道合的朋友,共同分享成长的喜悦和挑战。

#### (二) 完善经济资助体系

为了构建更加公平、包容的教育环境,完善经济资助体系非常重要,能够为家庭经济困难学生提供一个更加坚实的经济支撑,帮助其克服经济障碍,确保他们在学习道路上无后顾之忧,进而实现全面发展。对此,应从多方面入手构建该体系。首先,政府、学校和社会应当携手合作,进一步加大经济资助力度,确保家庭经济困难学生能够获得充足的生活和学习资源。这包括但不限于提高助学金、奖学金的发放额度与覆盖面,增设勤工俭学岗位,以及制定更为灵活和优惠的贷款政策,有效减轻学生的经济压力。这些措施的实施,能够让更多有需要的学生感受到社会的温暖与支持,使他们能够更加专注于学业,而非为生计发愁。其次,经济资助体系需朝着更加精准、个性化的方向发展。学校应建立并持续优化家庭经济困难学生的认定机制,确保资助资源能够准确无误地送达至最需要的学生手中。同时,资助形式也应趋于多样化,如增设奖学金、勤工俭学岗,优化贷款政策等,以满足不同学生的实际需求,确保学生无经济之忧。此外,经济资助体系不应仅仅停留在物质层面的支持,而应更加注重培养学生的自立自强精神。在提供经济援助的同时,学校应加强对学生的心理健康教育,引导他们树立积极向上的价值观,培养他们的自信心和社会责任感。通过举办心理健康讲座、提供一对一的心理咨询服务等方式,帮助学生学会正视困难、勇敢挑战,从而在人生的道路上走得更远、更稳。

#### (三) 提升自我认知与适应能力

提升家庭经济困难学生的自我认知与适应能力,不仅有助于他们更好地面对生活的挑战,还能增强他们的内在动力,促进其全面发展。首先,提升自我认知是帮助这些学生认识自己、接纳自己并进而发挥自身优势的关键。对此,教师可以通过心理咨询、团体辅导和心理健康教育活动,引导学生深入挖掘自己的性格特质、兴趣爱好以及潜在优势,同时坦然地面对自己的局限和不足。这种深度的自我探索,能帮助学生建立起一个积极、健康的自我形象,从而在面对困难和挑战时,能够更加自信、坚韧不拔。其次,适应能力是家庭经济困难学生在多变的社会环境中生存和发展的

核心技能。为此,教师需要特别注重培养学生的抗压能力、问题解决能力和社交技巧。通过组织丰富多彩的社会实践活动、团队合作项目和模拟情境训练,学生可以在实践中不断磨砺自己,提升适应环境变化的能力。这些活动不仅能够锻炼学生的实际操作能力,更能培养他们的团队协作精神和创新思维。另外,在提升自我认知与适应能力的过程中,教师还应充分考虑学生的个体差异,采取因材施教的教学策略。每个家庭经济困难学生所面临的心理挑战都是独一无二的,因此,教师需要深入了解学生的实际情况,为他们提供个性化的心理支持和干预。这种个性化的关注,能够确保每个学生都能在适合自己的节奏和方式下成长,真正实现自我超越。

#### (四) 构建支持性校园文化

为了更有效地支持家庭经济困难学生的心理健康,构建一种包容、理解和支持性的校园文化非常重要,不仅能够为学生提供温暖的学习和生活环境,还能在无形中增强他们的归属感和自信心,从而减轻心理压力。在构建这一支持性校园文化的过程中,首先,教师应主动跨出教室,深入了解家庭经济困难学生的家庭背景、生活状况以及心理状态,给予他们更多的关怀与帮助,成为他们心灵的依靠与慰藉。同时,学校也应积极倡导学生间的互帮互助与团结协作,通过组织丰富多彩的团队建设活动,营造一个团结友爱、和谐共进的班级氛围,让每一个家庭经济困难的学生都能深切感受到集体的温暖与力量。其次,学校还应通过举办一系列形式多样、内容丰富的心理健康活动,如心理健康讲座、心理健康月、心理剧表演等,来普及心理健康知识,提升学生的心理素质。这些活动不仅能够帮助学生更好地认识自我,学会正视自己的优点与不足,还能教会他们如何有效地面对和调节负面情绪,提升自我调适与应对困境的能力。此外,学校应建立健全的心理咨询服务体系,为家庭经济困难学生提供专业、及时且全面的心理支持。心理咨询室应配备经验丰富、资质深厚的专业心理咨询师,定期向学生开放,提供一对一咨询、团体辅导以及心理测评等服务。同时,学校还应设立24小时心理健康热线,确保学生在遇到心理困扰时能够随时寻求帮助与指导。如此,可以为学生营造一个更加和谐、积极、向上的学习和生活环境,帮助他们在面对困难时更加坚强、自信,从而健康成长。

#### 三、结语

综上所述,家庭经济困难学生的心理健康问题是一个复杂而严峻的问题,要有效解决这些问题,需要社会、学校、家庭和个人共同努力,为他们提供全方位的支持和帮助。对此,应深入分析这一群体的心理健康状况,并针对性制定有效的帮扶政策。具体而言,可以从加强心理健康教育与辅导、完善经济资助体系、提升自我认知与适应能力、构建支持性校园文化等层面出发,不断探索干预对策,为其创造一个更加健康、和谐、有利于成长的环境,促进这部分群体的健康成长,进而保障整体社会的和谐与稳定。

#### 参考文献:

- [1] 杨雪.小学生家庭经济困难心理健康分析及对策研究[A]全国基础教育综合改革试验区教育教学水平提升项目会议论文集[C].中国教育发展战略学会教育教学创新专业委员会,中国教育发展战略学会教育教学创新专业委员会,2024:5.
- [2] 张晓霞.高校家庭经济困难学生心理归因及解决措施[J].湖北开放职业学院学报,2024,37(02):45-46+56.
- [3] 吴翠萍.应用型高校家庭经济困难学生心理健康状况及心理资助策略[J].宁波工程学院学报,2023,35(03):45-51.