

Research on Mental Health Situation of Poor Students in Higher Vocational Colleges Based on Team Counseling

Zhenyi Zhou

Liuzhou Vocational and Technical College, Liuzhou, Guangxi, 545006, China

Abstract

With the in-depth development of education system reform, the number of poor students has increased year by year since the enrollment expansion of colleges and universities. At the same time, influenced by the characteristics of special groups, psychological problems are increasing in addition to economic pressure. According to "Survey Report on China's Poor College Entrance Examinations", taking Beijing as an example, about 60% of poor students come from economic pressure and feel ashamed and about 22.5% of poor students feel low self-esteem^[1]. This psychological state has seriously affected the development and physical and mental health of students in higher vocational colleges, and has become the main object and focus of attention at the same time. Therefore, it is of great significance to study the mental health of poor students in higher vocational colleges. This paper takes Liuzhou Vocational and Technical College as an example to carry out in-depth research on this.

Keywords

higher vocational colleges; poor students; mental health

Fund Project

Research on the Mental Health Situation of Poor Students in Higher Vocational Colleges——Taking Liuzhou Vocational and Technical College as an Example (Project Number: 2018XB05).

基于团队辅导的高职院校贫困学生心理健康状况研究

周振煜

柳州职业技术学院, 中国·广西柳州 545006

摘要

随着教育体制改革的深入发展,高校扩招以来,贫困生数量逐年增加,同时受特殊群体自身特点的影响,除经济压力之外心理困扰也在逐渐增多。《中国贫困高考生调查报告》指出,以北京地区为例,约有6成贫困生来自经济方面压力并感到羞愧难当,约有22.5%贫困生感到自卑^[1]。此种心理状态严重影响了高职院校学生的发展和身心健康,同时已经成为当前的主要关注对象和关注点。因此,对高职院校贫困学生心理健康研究具有重要意义。本文以柳州职业技术学院为例,对此开展深入研究。

关键词

高职院校; 贫困学生; 心理健康

基金项目

职院校贫困学生心理健康状况研究——以柳州职业技术学院为例(项目编号: 2018XB05)。

1 引言

目前,贫困高职院校学生心理健康对高职院校学生个体的正常学习、生活等具有一定影响,同时也影响了整体人才群体的质量。高职院校学生群体作为当前高职院校学生的重要组成部分之一,其独特的专业知识结构和校园氛围和本科院校的学生具有一定区别。一般来讲,高职院校的教育内容、工作体系以及工作方式存在问题。

2 贫困生的主要表现以及心理特点类型

2.1 主要表现

贫困生1: 表现为自卑,同时不敢发表自己的见解,不敢和其他人交流。

贫困生2: 和同学一起吃饭时,本身没有太多钱但不去又觉得尴尬,怕别人对自己有意见,存在虚荣心。

贫困生3: 家里贫困但不好意思申请助学金和助学贷款,

因此靠省吃俭用和向亲戚朋友借钱维持生活。

非贫困生：部分贫困生花钱大手大脚，并利用助学贷款和助学金买手机，并经常出去大吃大喝，大部分同学具有较大意见。

2.2 心理类型

一般情况下可以将高职贫困生分为两种：

第一，自卑型。作为一种不良自我意识，总是认为自己不如别人，从而产生羞愧、退缩等不良情况，同时自卑作为当前贫困生的不良情绪主要是和自尊强烈碰撞产生的。根据相关调查显示，自卑占据贫困生的主要心理问题，所有贫困生基本都在自己内心深处设置了屏障，并掩盖了自己的真实情况，不愿意和同学交往，并担心自己容易出丑。大学生贫困生一般都因自卑产生沉默寡言等特点，表现为不善言辞、冷漠等感觉。

第二，敏感偏激型^[2]。部分学生受家庭经济情况的影响，自尊心较强，同时企图依靠其余人的各种资助，缺乏独立奋斗的精神，同时贫困生或其他班主任这样的贫困补助使得到与自己条件不相配的消费。

3 高职院校学生心理健康扭曲的实例

2019 模具设计与制造专业卢某同学，入学前心理测试结果是：（UPI：常常失眠、感到身体健康方面有问題、觉得心理卫生方面有问題，SCL90+：有敌对表现），测试结束后，辅导员找学生进行谈话，但并未发现学生有问題。入学至2019年11月29日前，该生行为和神情均与正常学生无异。但11月30日通过QQ告诉辅导员说失恋了，不想活了，情绪特别低落，了解到他最近过得特别颓废，晚上喝酒，“借酒消愁”白天有时旷课不去上课。后在辅导员一再劝说下，找了心理咨询师安老师进行咨询。造成这场悲剧的主要原因还是卢某的心理健康有问題，在日常生活学习中有着较严重的自卑心理，并且还爱猜忌。这样的事例还有很多，中国有关部门一定要对学校提出相应的要求，在学校设立起相关的免费心理诊所，帮助高职院校学生树立正确的心理环境，使高职院校学生更能健康快乐的走向社会。深入学生群体，及时发现异常问題。对于学生突然出现的异常行为，多留一个心、及时与其他辅导员或心理中心进行探讨，争取尽早研判做好家校联系，与家长建立信任关系，了解学生的真实情况，发挥好心理委员和其他班干的作用。培养学生干部队伍，对

于异常行为能察觉并及时上报。辅导员自身要积极提升心理工作素养，能敏锐地发现问题，做出后续正确应对。

4 高职院校学生心理健康技巧的参考标准

掌握高职院校学生心理健康教育技巧是非常重要的，高职院校贫困生具有一定的可塑性，在大学教育阶段教师要严格要求每一位学生，坚持心理健康以及思想政治教育结合、理论实际结合的原则，为贫困学生的健康发展创造基本的条件，有效拓展课外实践活动，让学生心理处于轻松的发展状态，能够主动克服学习方面的困难，能自觉辨别是非观念，心理健康的高职业院校学生要认识到自己的优点以及存在的不足之处，树立正确的学习发展目标，将自身的发展情况与实际要求相结合，适当调节自己的情绪，不会影响其他人的工作效率^[1]。高职院校学生要保持积极乐观的心理状态，对未来充满期待，虽然会遇到障碍，但也能主动调节，能保持和谐的人际关系。人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的学生乐于与他人交往，能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处，能分享、接受和给予爱和友谊，与集体保持协调的关系，能与他人同心协力，合作共事，乐于助人。心理健康的学生，他们的所思、所做、所言能够协调一致，具有积极进取的人生观并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起能保持良好的环境适应能力。环境适应能力包括正确认识环境以及处理和任何环境的关系。心理健康的学生在环境改变时能面对现实，对环境做出客观的认识和评价，使个人行为符合新环境的要求；能使社会保持良好的接触，对社会现状有清晰的认识，能及时修正自己的需要和愿望，使自己的思想、行为与社会协调一致。

5 提高高职院校学生心理健康教育的实施策略

5.1 开展相关专题讲座

专题讲座可以根据贫困学生共有的心理问题，选择适当时机举办，如新生进校时的“从中学到大学的新生心理适应”；考试期间的“考试焦虑及其消解”；毕业生离校前的“走上社会必需的心理准备”，等。这类讲座对象明确、针对性强，一般较受高职院校学生的欢迎。

5.2 采用科学有效的宣传手段

通过校内传播手段普及心理健康知识。充分利用校刊、

板报、广播、学生组织的交流刊物。宣传心理健康的知识,介绍维护心理健康的方法。也可以编辑一些专用的小册子,扩大心理健康教育的影响,提高高职院校贫困学生心理保健的意识,增长心理健康的知识^[4]。

5.3 建设完善师资队伍

对教职人员进行心理健康知识教育很重要。严格地讲,教师的心理是否健康影响面更大:一方面,它直接影响教师本人的工作、生活与健康;另一方面,它直接影响到学生。若教师人格不健全,情绪不稳定,喜怒无常,必然会影响人格尚未定型的学生。因此,学校应通过讲座、讨论、宣传材料等方式,注重提高教师的心理健康水平,以便为学生成长提供良好的软环境。

5.4 设置高职院校学生心理咨询课程

心理咨询是一种专业性很强的助人工作。它是心理咨询师运用心理学的知识、理论和技术,通过与求询者的交谈、协商、指导过程,帮助求询者达到自助目的的工作。对于那些心理行为属于正常范围的人,咨询所提供的新经验可以使他们排除成长道路上的障碍,更好地发挥个人的才干;对于那些有心理障碍的人,咨询可以帮助他们改变不适应社会的思维和行为方式,学会新的适应环境的方式。高职院校学生可以通过个别面询、电话咨询、网络咨询和团体咨询等方式进行心理咨询。

5.5 加强扶贫政策的宣传力度

高校建档立卡制度,是将需要资助的贫困生的家庭信息、贫困原因、贫困情况、资助政策等基本信息整理归纳,建立电子信息档案。建档立卡制度的完善,有效保障了高校扶贫工作信息的准确性与可靠性,依据相关信息,相关部门才可

以准确无误的对贫困生进行资助,为下一步扶贫工作的开展打下坚实的基础^[5]。同时,高校要注重对贫困生资质的资格审查,以免混入一些贪财好利之人,扰乱了高效扶贫政策的有效实施。对于高校建档立卡贫困家庭学生资助工作也要注重后续的跟进工作,其中,对于贫困生的资格审查尤为重要,须积极配合,使学生享受资助的权利得以落实。对于不符合条件的学生,一律不予批准。二是对于已经申请贫困生资格的学生,若在校期间表现不良,则教师应积极引导,帮助学生改正不良行为习惯,端正学习态度。同时,对于毕业参加就业的学生,应定期予以追踪,观察学生的社会表现,实时予以监督与引导,切实培养对社会有用的人才。

6 结语

综上所述,当代高职院校学生面临着新世纪的挑战,时代的发展对高职院校学生提出了更高、更新、更强的要求。对于贫困生来说,不仅需要掌握知识和技能,更需要开发心理潜能,拥有健康的心理。同时提高个人修养,保持心理的健康,增加人格的魅力,优化心理素质已经成为每个立志成才的大学生必须面对的时代话题。

参考文献

- [1] 王丽. 高职院校贫困生挫折教育探析 [D]. 山东师范大学, 2010.
- [2] 马洪玲. 高职院校贫困大学生心理健康状况及对策研究 [D]. 内蒙古师范大学, 2010.
- [3] 曾燕玲. 高职院校资助机制建构问题与对策研究 [D]. 广东技术师范学院, 2017.
- [4] 杨陈. 贫困大学生心理健康状况研究综述 [J]. 现代妇女(下旬), 2015(01):182-184.
- [5] 庞怡. 高职贫困生心理扶贫工作研究 [D]. 广西大学, 2019.