

# 心理资本视域下高校家庭经济困难大学生心理健康教育探析

吴治宏,王德忠,周春森<sup>通讯作者</sup>  
(佳木斯大学,黑龙江 佳木斯 154000)

**摘要:**心理资本是心理学新的研究范畴,以心理资本为指导思想加强大学生的心理健康教育,为高校的心理健康教育工作提供了更加积极的新视角。高校开展大学生心理健康教育工作,把积极的心理资本作为研究内容,促进与大学生教育工作的融合,注重大学生积极品质的培养和开发,对学生综合素质的发展具有极强的指导意义,而家庭经济困难生则是高校大学中的一个较为特殊的群体,他们因为人格特质、原生家庭、成长环境的特殊性,心理适应能力和心理韧性也会有所不同,在心理资本的视域下,提升家庭经济困难大学生的心理资本是高校心理健康教育工作的重要环节。

**关键词:**心理资本;心理健康;教育

**【DOI】**10.12231/j.issn.1000-8772.2021.04.000

## 1 心理资本理论与大学生心理健康教育的相关性

积极心理学的概念由以赛格里曼为首的心理学家提出,赛格里曼在研究心理学内容的时候,把消极心理转变为对积极心理的研究,并在此背景下产生了积极心理这一概念。(Alan Carr, 2013)<sup>[1]</sup>管理学家路桑斯教授敏锐地捕捉到心理学的这一进步,创造性地将积极心理学的思想延展到人力资源管理与组织行为学领域,并进一步提出“心理资本”这一概念。心理资本(Psychological Capital)是指“个体在成长和发展过程中所表现出来的一种积极心理状态”,它主要包括四个构成要素:一是自我效能(self-efficacy),即在面对充满挑战性工作时,有足够信心并能付出必要努力来获得成功;二是乐观,对现在与未来的成功能够有着积极的归因;三是希望,能够对目标锲而不舍,为取得成功在必要时会调整实现目标的途径;四是韧性,当身处逆境和被问题困扰时,能够持之以恒,迅速复原并超越,以取得成功。心理资本理论在心理健康教育当中的积极意义也显而易见,在文化多元化的今天,大学生的心理健康教育面临着诸多挑战和问题有待解决,将心理资本理论引入高校的心理健康教育工作,对部分家庭经济困难大学生的心理健康教育当中,有利于更好的开展工作,提高他们的心理适应性和自我效能,树立积极乐观的心态。

## 2 高校家庭经济困难大学生心理健康现状

### 2.1 自尊心强,心理敏感程度高

在部分家庭经济困难的大学生的认知中,来自他人的评价往往是负面且缺乏尊重的(郝双燕, 2018)<sup>[2]</sup>,他们相较而言更加看重他人眼中的自己。同学相处时,来自他人的一句指责、老师的指责、同伴间一句玩笑都可能会引起他们内心上的不适感。对于一些本来就不善言辞或者性格内向的学生,如果强行融入某个群体或组织,就不得不强迫自己改变原有的行为模式,增加心理负担。

### 2.2 较强的危机意识,较低的积极性

家庭经济困难的大学生往往正在承受着“经济-心理”的双重压力(杨春耀, 2019)<sup>[3]</sup>这就激发了他们更强的危机意识,在面对问题时,通常具有把问题转化成锻炼和展现自己能力的机会,在处理困

难复杂问题的过程中通常能表现出较强的忍耐能力和意志力,能够经过仔细、认真的思考后再做出相对而言更好的决定。但是,也正是由于他们所拥有的这种危机意识,导致了他们更容易产生“过高心理损失”的心理体验(桑海云, 强冬梅 2015)<sup>[4]</sup>。

### 2.3 交往欲望强,但自信心不强

马斯洛需求层次理论中指出,社交需求是人类需求的五级模型中的一个重要组成部分,大学生无论家庭经济状况如何都渴望与他人进行平等的交流。大学生的年龄正处在承上启下的特殊时期,生理和心理均在发生着明显的变化,具有较强的自我意识和好胜心理,而他们由于经济条件的匮乏不可能像家庭条件好的同学一样随意消费,产生消费差距,缺乏与他人平等交往的勇气。

## 3 高校家庭经济困难大学生心理问题产生原因

### 3.1 家庭因素

原生家庭的影响近些年来得到了越来越重视(赵郝锐, 2017)<sup>[5]</sup>,认知是一个逐步累积的过程,一系列的心理问题或是不健康的情绪如果得不到恰当的疏导会在心中逐渐累计并愈演愈烈,这无疑给高校的心理健康教育工作带来一定的困难。家庭的经济条件会压抑学生一些正常的生活需求和欲望,需求得不到满足伴随着失落和不安安全感,导致他们在面对学习和生活中的困难和负性事件中压力增大,加剧了他们的不自信和困惑。

### 3.2 学校因素

在国家高度重视心理健康教育的今天,对于家庭经济困难大学生这个群体的重视也相当重要,高校对于这类大学生的帮助更多的是来自经济上的帮助和以集体形式为主的心理健康教育,较少的对这一群体进行特定的心理健康教育(王芃, 2021)<sup>[6]</sup>。此外,在绝大部分高校,对于家庭经济困难的认定要求要保证公开透明,虽然公开透明是公平公正的基础,但是,对于一些心理承受能力比较脆弱或者自尊心相对较强的同学来说,这一举措无疑损伤了他们的自尊心,让家庭经济或是自身经济问题暴露在公众视野下,这无疑不利于他们心理的健康发展,加剧了心理健康教育的难度。

### 3.3 个人因素

个人因素中的恋爱困惑也影响着这一类大学生的心理问题之一,就一般的贫困家庭而言,贫困有一定的地域性和区域性,这导致了往往在中小学家庭的贫困通常不会影响孩子的心理健康,但是到了大学后,来自天南海北,五湖四海的同学,同学间的经济条件结构产生了很大的差距,对大学生的学习条件、生活水平以及生活方式都产生很大影响,尤其是青春期恋爱心理上的困惑会变多。由于性心理的发展,处于青春期的贫困大学生在内心渴望与异性交往,以此来发展、完善和充实自己,但由于捉襟见肘的生活费,使得他们无法通过物质方面提升自己,处在恋爱的矛盾困惑中,不敢追求和接受爱情,甚至回避和异性的交往。

### 3.4 社会因素

在娱乐至上,消费主义抬头的现代社会,许许多多的拜金主义,奢靡消费充斥着荧屏,容易给大学生带来误导。影视作品中的拜金主义,奢靡主义等不良价值观容易引起部分家庭经济困难的大学生产生自卑心理,更有甚者会出现盲目模仿,导致以虚荣为目的的提前消费,报复性消费,更有甚者则陷入了校园贷,网络贷款的诈骗漩涡中。

## 4 心理资本视域下家庭经济困难生的心理健康教育策略

### 4.1 培养学生积极乐观的心态,加强心理韧性

在国内外,越来越多的心理学者主张将心理资本的内容运用于心理健康教育工作中(许海元,2016)<sup>[1]</sup>,他们通过日常学习和丰富的活动培养学生积极乐观的生活态度,让学生在面对困难挑战时直面困难,勇往直前,增强自信。在心理资本理论指导下的心理健康教育有利于引导学生思想观念的转变、提高各类个体对负面情绪的适应性,通过对学生的鼓励和积极引导开展大学开展心理健康教育工作,通过以更加包容的爱的教育来帮助学生树立积极正确的价值观。心理资本理论对家庭经济困难大学生效果也同样显著,可以较好改善他们的心理健康状况,提高学生人际交往能力,引导学生养成良好的社会观与价值观,以更强大的韧性面对生活、学习中的挑战和困难,进而达到心理健康教育的效果,达到情绪情感和主观幸福感等多方面均有改善的目的。心理资本视域下,对这类大学生的心理健康教育工作应该更加注重提高学生的心理适应性,提高自我效能感,培养乐观心态,树立希望意识,加强韧性。

### 4.2 帮助学生培养自信心,改善社交能力

目前,仍然有许多的高校存在在“灌输式”“填鸭式”教学,单方面的灌输忽视了学生的积极性,使学生缺乏应有的自信心,缺乏目标感。高校针对学生的心理健康教育,要开展更加丰富的活动形式,以学生的实际情况为基本出发点,不要脱离实际,将活动内容和形式与日常生活相结合,培养学生参与活动的积极性。在心理资本视域下的心理健康教育中,帮助经济困难学生会尊重他人的同时更好的包容和接纳他人,学会悦纳自我,接纳不完美的自我和他人,可以平复在人际交往中因为家庭经济原因产生的胆怯和恐惧。通过训练,还能学会接纳来自他人的正面或负面的评价,并坦然处之。

### 4.3 合理优化高校教师团队,发挥心理健康教育的作用

通常情况下,高校只有部分教师能够掌握诸多的心理健康教育知识,可以处理发生在学生身上各种心理问题并且能够组织开展心理健康教育活动。所以,高校需要优化教师团队,对相关方面的知识进行系统化的学习。可以通过专业的培训机构对相关教师进行培训,掌握了系统的心理健康知识后,不仅能够帮助自己提升解决学生问题的能力,还能够潜移默化的影响学生,帮助学生掌握心理健康知识,提升自主解决问题的能力。

### 4.4 多层次、多角度进行心理健康教育活动

高校可以通过多种方式、不同角度来开展对大学生的心理健康教育,通过建立大学心理咨询中的形式可以集中有针对性的解决大学生的心理问题,了解学生中普遍存在的困惑和疑虑,针对不同的问题进行有针对性的、专人负责的进行辅导,帮助学生更好的解决问题。高校可以通过学校的网络平台、微信平台、宣传板来进行心理健康的宣传教育,让心理健康知识走进同学们的心中。更重要的是,无论是网络平台还是微信平台,都具有一定程度的隐私性和保密性,对于家庭经济困难而自尊心较高社交能力弱的同学,有更好的帮助作用,通过这些平台可以推广一些心理测试,帮助同学们更好的了解自己的心理问题,也能帮助老师们掌握学生的心理健康状况。

总之,心理资本视域下的对家庭经济困难大学生的高校心理健康教育有别于一般同学的心理健康教育,他们往往更加敏感且自尊心更高。通过心理资本理论,能够更好的帮助这类特殊的学生,让学生向更好更积极的方向转变,培养他们积极乐观、自信,韧性的优秀心理品质。

### 参考文献

- [1]Alan Carr.积极心理学:有关幸福和人类优势的科学(第2版).北京:中国轻工业出版社,2013,9:序.
- [2]郝双燕.贫困大学生人际压力的小组工作介入研究[D].哈尔滨工程大学,2018.
- [3]杨春耀.基于积极心理学的大学生心理危机干预策略探究[J].现代职业,2019(23):242-243.
- [4]桑海云,强冬梅,咸大伟.积极心理学视野下高校贫困生的心理健康教育[J].教育与职业,2015(03):109-110.
- [5]赵郝锐.大学生心理适应:原生家庭的影响[D].苏州大学,2017.
- [6]王芄.论心理健康教育与心理健康教育的结合[J].中学政治教学参考,2021(06):87.
- [7]许海元.大学生心理资本积累及其教育管理对策研究[D].中国矿业大学,2016.

作者简介:吴治宏(1997-),男,汉族,黑龙江嫩江人,硕士研究生在读。

通讯作者:周春森(1980-),女,汉族,黑龙江齐齐哈尔人,硕士研究生,副教授。