

# 高校特殊群体学生心理健康问题研究\*

吴 汉 皮祖训 苏俊铭

(湖南科技大学 资源环境与安全工程学院 湖南 湘潭 411201)

**[摘要]** 本文旨在研究高校不同类型特殊群体的特点及其相应的心理健康问题研究。从不同视角分析了心理健康问题的干预机制, 主要从情感关怀、心理疏导、管理方式及育人方法的优化为高校的心理健康教育指明方向, 也为引导大学生学会自我成长, 切实解决其交往困扰提供依据, 具有一定的理论意义和实践意义。

**[关键词]** 特殊群体学生; 心理健康; 心理干预

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.1335

## 1 前言

近年来, 我国高等教育体制改革不断深入发展, 招生规模日益扩大, 高等教育日渐“大众化”, 高等院校中的特殊学生群体随之凸显出来, 成为高等院校教育和管理不容忽视的重要问题。大学生中的“特殊群体”是指高等院校大学生群体内的部分由于各种特殊原因形成相似行为特征、心理特征等的非正式群体, 虽然对特殊群体的界定标准不同, 但共同认可的观点是大学生中的特殊群体均是心理障碍高发人群。为数不少的特殊学生群体, 他们的心理健康问题不仅不利于他们自身发展, 在一定程度上也影响了高等教育的质量, 对高等院校的和谐、稳定和发展也产生了一些不利影响。关注高等院校特殊学生群体心理健康, 研究他们的思想和行为特点, 建立健全高等院校特殊学生群体心理健康研究工作机制与对策, 有针对性地解决高等院校特殊学生群体存在的心理健康问题, 高度关注大学生特殊群体, 对大学生特殊群体的思想政治教育和途径进行积极探索, 帮助他们度过人生的困难期, 树立正确的人生观、价值观、世界观, 是高等院校和谐发展面临的重大问题, 意义不容忽视。

## 2 大学生特殊群体的分类

从不同的角度出发, 大学生特殊群体的分类并不一致, 对大学生特殊群体的划分也展现出了不同的侧重点, 很难以某一种分类囊括所有的类型。针对我国高校在校生的具体情况, 在前人研究的基础上特将高等院校“特殊群体”分为以下几类: (1) 贫困型: 农村和城镇贫困户, 属于等贫困地区考上来的和虽然生活在城市但是家庭经济拮据的学生; (2) 行为异常型: 指那些沉迷网络游戏、盗窃群体以及违纪群体; (3) 低成就型: 包括那些本来很优秀但是由于不适应学习而表现出低成就的学生; (4) 家庭问题型: 包括学生父母离异、单亲家庭学生以及留守家庭等; (5) 生理障碍型: 包括患有重大疾病或身体残疾的学生; (6) 情感障碍型: 包括失恋群体、单相思群体以及交往困难群体; (7) 其他型: 包括延长学制、受过纪律处分、对学生工作产生抵触情绪的学生。

总的来说, 大学生特殊群体主要指家庭经济困难、地域文化适应不良、网络游戏成瘾、特殊宗教信仰等学生, 或是学习能力和学习成绩较差, 或者心理、身体上存在某种问题的学生群体集合。大学生是祖国的未来, 肩负着历史的使命。我们必须加大对大学生特殊群体的教育和管理, 这样他们才能更好地适应社会。大学生特殊群体大部分都存在心理问题多、行为异常、人格扭曲等问题, 因此, 对于这些特殊群体, 我们通过各种途径对其进行援助, 让他们树立起战胜困难的决心, 及时和他们沟通, 帮助他们塑造良好的人格, 解决其交往困扰, 促进其自身发展。

## 3 特殊群体心理问题干预

### (1) 鼓励敞开心扉积极交流

对与人交往的认知, 主要是对交往过程中的目的、内容、意义的认知。人际交往之所以会建立, 主要是双方对彼此有一定的需要, 目的是交流信息、增进友谊, 进一步满足共同的需要。属于特殊群体的学生, 心理十分抗拒交流, 很难捕捉到与其进行交流的对方的谈话重点以及所传递的信息。交流不畅导致内心产生恐惧, 躲避与人交往。积极干预不擅与人交流, 沟通能力较差的学生要勇敢积极地与人交流, 站在对方的角度思考问题, 不要沉浸在自己的世界。与人交流, 敞开心扉, 让自己的压力得以释放, 在与人交流的过程中更好地端正自己的世界观、价值观。增强自信, 慢慢走进他人内心。交流、交友的出发点都是“交”, 把自己的内心交出去, 不要封锁自己, 封闭内心。

### (2) 提供恰当情绪宣泄的机会

情绪宣泄包含正性和负性情绪宣泄两种。正性主要指的是表达积极肯定的情绪, 负性指的是焦虑、抑郁等消极性的情绪。在团体辅导当中, 情绪的宣泄是团体

人际互动水平的一个重要标志, 当团体出现较大冲突时, 负性情绪宣泄会随之提高, 若团体氛围是积极性支持的, 那么相应地正性情绪宣泄也会随之增高。因此, 对于大学生特殊群体, 平时过分压抑自己的情绪表达, 如若能提供适当地情绪宣泄机会, 相信会极大地促进人际关系的沟通。要给学生提供宣泄自我情绪的机会和空间, 让不良的情绪得以适当的宣泄, 减轻内心压力, 减少不良情绪。

### (3) 引导学生进行适度深层的自我暴露

自我暴露的具体内容可以分为一般信息、态度、自我概念和隐私四个层次。一般信息主要指的是显而易见的, 和他人之间相关的信息, 包括最基本的个人信息以及发生在自身身上的事情, 譬如旅游、回家等。而态度层面的自我暴露主要指的是个体对事情的看法和观点, 包括对事件的认识和态度。自我概念更多的是个体对自身的特征、行为表达方式以及人际关系模式的认识与理解, 主要包括对自己的认识和对自身人际交往模式的认识。隐私层面则涉及个体不为人知的部分, 这是人际交往过程中较为深入的层次, 一般说来需在深厚人际关系建立的基础上才会到达该层次。自我暴露, 让自己变得光明化, 只有自我暴露才能得到更多人的了解, 也才能了解更多的人。干预沉溺于网络的大学生让自己变成一个真实的集体成员, 更多的生活在现实之中, 把自己完全的呈现在别人的面前, 让自己的人生变得光明、积极。

### (4) 传授良好人际交往技巧

对于维持良好的人际互动, 及时性的反馈对其有着极大的促进作用。反馈本身, 就是个体之间的交流和互动。但并不是所有的反馈都对人际交往有着正向的影响。有研究表明, 人际交往过程中主要存在三种反馈形式, 分别为一般性反馈、支持性反馈和挑战性反馈。一般性的反馈, 简单说就是基本的回应, 这种回应对应人际交往的沟通并不会产生较大的促进作用, 只能简单维持沟通的持续性。而支持性反馈对于构建健康的交际氛围、促进人际交往的顺利进行有着极大的促进作用。支持性反馈一般包括应答、接受、赞同、评价式反馈等几个方面, 而应答式和赞同式反馈在日常人际交往中使用频率较高, 对会话交流的顺利进行也有着良性的促进作用。挑战性反馈主要指的是在交往过程中引起冲突的反馈, 通常会导致会话的中断。对于特殊群体大学生来说, 常用的会话反馈形式为一般性反馈和挑战性反馈, 由于对事件认知的不同以及对现实问题的逃避, 他们在人际互动中通常采用附和性反馈或者由于概念的不同而采取挑战性反馈, 通常会导致会话的短暂、不流畅且突然地中断, 因此在对特殊群体大学生进行干预的最后应鼓励他们多使用支持性反馈, 多发现个体之间的共同性以及对他人的共同爱好, 以此作为突破口建立良好的人际沟通。

## 4 结论

本文针对特殊群体大学生中自身特点的影响、大学生自身生理因素的影响、人格特征、家庭、学校等因素的影响进行了分析研究。由于各种社会事件反映出的社会公正的缺失, 使得部分大学生产生了读书无用论、奋斗不如出身等各种错误信念, 出现了自暴自弃的现象。这些问题尤其突出地在特殊群体大学生当中体现。特殊群体学生的心理问题主要表现在与真实脱轨, 沟通能力不足; 个体性格多元, 交友产生恐惧; 生活复杂多变, 处理问题困难这三方面, 并提出了从鼓励敞开心扉积极交流; 提供恰当情绪宣泄的机会; 引导学生进行适度深层的自我暴露; 传授良好人际交往技巧。

1、教育部高校思想政治工作队伍培训研修中心(郑州大学)2020年度思想政治工作队专项课题研究项目(项目编号: ZZUKFYB202017)成果

2、湖南科技大学大学生思想政治教育研究项目(132018)成果

# 如何培育大学生生命意义感的探讨

郭芳姣

(湖南水利水电职业技术学院 湖南 长沙 410131)

**[摘要]** 生命意义感是指个体关于自我存在的认知生命目标的追求和生命过程的体验。伴随社会的发展, 很多大学生生命意义感现状不容乐观。大学生生命意义感主要受个人、家庭、社会的影响。为此, 本文提出培育大学生生命意义感的对策: 提升大学生自我的生命意识、筑牢家庭教育的基础、完善高校的教育方式。

**[关键词]** 生命意义感; 生命愿景; 生命意识

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.1336

近年来, 大学生的精神文明建设成了众多高校关注的热点问题。当前, 物质生活相对富足, 然而部分大学生茫然无措, 精神上极度匮乏, 生命陷入了“存在空虚”。大学生能否具有较高水平的生命意义感和具有正确的生命价值观, 是关系自身成长、家庭幸福、社会和谐的重要因素。因此, 提升大学生的生命意义感具有十分重要的现实意义。

## 一、生命意义感的内涵

早在19世纪初期, 哲学家弗兰克尔首次提出了生命意义感这一概念, 他把生命意义感定义为人类动机的来源, 在他看来, 人类的本能就是追求有目的有意义的生活, 生命意义因人而异。随后国内外学者根据各自不同的理解对生命意义做了自己的定义。Wong(1987)认为生命意义可分为情感、认知和动机三部分。国内学者对生命意义感的涵义也进行了界定。李虹(2006)提的“生命愿景”说是指对于自我超越的生命意义的追寻和从中获得的生命控制感。包括自我超越的生命意义、生命意义追寻、生命控制感。张利燕(2010)认为, 从内容上来说, 生命意义感包含目标、统合及实现感三个核心特征, 结构上具有多维度结构, 可分为情感、认知和动机。最后, 生命意义因个体特征有差异, 但具有相对稳定性。综上所述, 生命意义感是指个体关于自我存在的认知、生命目标的追求和生命过程的体验。

## 二、生命意义感的影响因素及影响

研究者们从很多方面对生命意义感的因素进行研究, 其中主要包括个体、家庭和社会环境等。个体方面主要从性别、年龄、年级等方面进行相关研究, 但是这方面的研究并没有统一结论。就性别来看, 何英奇(1987)对国内大学生调查发现, 生命意义感存在显著的性别差异, 且女生得分高于男生。但陈秀云(2007)、李璐、梁家凤(2017)发现表明性别并没有使生命意义感产生显著差异。生命意义感在年龄上的研究也没有一致的结果。陈秀云(2007)认为, 大三学生的个人生命意义感显著低于其他年级。王亦菲(2017)的研究表明, 初三学生的生命意义感是整个初中阶段最高的。从家庭角度出发, 家庭是影响大学生生命意义感的重要因素。

个体的生命意义感与身心健康存在密切关系, 在适应环境变化中起到非常重要的调节作用。Zika和Chamberlain研究发现, 生命意义对主观幸福感具有正向预测作用, 与心理痛苦、消极情绪均存在较强的负相关, 与心理幸福、积极情绪均存在较强的正相关。赵晴的研究指出生命意义感与自尊、容纳他人和总体幸福感呈显著正相关, 与焦虑呈显著负相关。清华大学教育研究所李虹的研究结果表明个体在应激条件下的忧郁等负面情绪、自尊和普通健康问题可以通过自我超越生命意义调节, 但却不能显著地影响焦虑情绪和自我肯定。

## 三、如何培育大学生的生命意义感