

高校资助政策下贫困生心理健康与能力发展干预

焦培智 张美贤

华北水利水电大学水利学院

摘要：随着我国教育事业的快速发展，越来越多的高校开始关注贫困生的心理健康与能力发展问题。本文旨在探讨高校资助政策对贫困生心理健康与能力发展的影响，并提出相应的干预措施。通过对贫困生心理健康状况和能力发展的调查与分析，以期为高校资助政策的完善和贫困生的全面发展提供参考。

关键词：高校资助政策；贫困生；心理健康；能力发展

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.10.102

引言

在当前我国高等教育体系中，高校资助政策作为促进教育公平、确保每位学生都能享有平等教育机会的重要举措，发挥着不可或缺的作用。特别是对于家庭经济条件困难的学生而言，这些政策不仅减轻了其经济负担，更为他们安心学习、追求个人发展提供了坚实保障。然而，贫困生在享受物质资助的同时，其心理健康状况与能力发展也应得到足够的关注与支持。这是因为经济压力仅仅是影响贫困生校园生活的一个方面，他们还可能面临来自社会比较、自我认同、未来发展不确定性等多方面的心理挑战。

一、贫困生面临的心理挑战

贫困生在求学过程中面临多重的心理挑战。第一，经济条件的相对不足可能引发自卑情绪，这种情绪根植于与同学间经济状况的差异，担心因此在社交圈中被边缘化，导致他们在参与社交活动时感到不自在，甚至选择回避，进而影响了社交网络的建立和质量。第二，贫困生承受着超出经济范畴的重压，他们对家庭有着深切的责任心，渴望通过学业成就来改变家庭现状，这种强烈愿望转化为巨大的学习压力。然而，持续的心理高压状态非但未能持续激发学习动力，反而可能逐渐消耗其积极性，使之陷入动力缺乏的困境。第三，贫困生在规划未来职业道路时，往往表现出更多的犹豫与保守，对就业市场的不确定性尤为敏感，这种对稳定性和即时回报的过分追求，不经意间束缚了他们探索多元职业路径的手脚，限制了个人潜力的充分发掘。

二、高校资助政策对贫困生心理健康的影响

（一）资助政策提高了贫困生的物质生活水平

高校资助政策的深入实施，不仅仅是经济援助的简单给予，它像一场春雨般润物细无声地改善了贫困生的生活全貌。从基本的生活补助到学费减免、图书资料补贴，乃至食宿优惠，这些措施确保了贫困学生能够无后顾之忧之

忧地专注于学术追求和个人成长。当基本生活需求得到满足时，他们的心态会从生存焦虑转变为对知识的渴望和对未来的憧憬，这种转变对于维护和提升心理健康至关重要。充足的营养、体面的衣着和稳定的居住环境，都是自尊和自信建立的基石，为贫困生营造了一个更加有利于心理健康的外部环境。

（二）资助政策降低了贫困生的心理压力

贫困生常常背负着比同龄人更沉重的心理重担，这不仅仅是因为经济拮据，还包括由此衍生的学业表现焦虑、社会比较的挫败感以及害怕被边缘化的恐惧。高校资助政策的细致入微之处，在于它不仅着眼于经济援助，还通过设立专项基金鼓励贫困生参与科研创新、文化交流和社会服务等活动，这些经历不仅丰富了他们的校园生活，更是搭建了一座桥梁，让他们在互动中增进理解、建立友谊，从而有效缓解由于经济差距造成的社交障碍。此外，一些政策设计中包含的心理健康教育项目和咨询服务，直接针对贫困生常见的心理困扰提供专业指导，帮助他们学会正面应对压力，掌握情绪调节技巧，逐步建立起强大的心理韧性。这一系列的辅助措施，共同作用于减轻贫困生的心理负荷，为其心理健康保驾护航。

（三）高校资助政策对贫困生能力发展的影响

1. 资助政策提高了贫困生的学习能力

高校资助政策为贫困学生铺设了一条更为平坦的学习之路。除了直接的经济援助减少了他们因兼职打工而分散学习精力的情况，许多政策还配套提供学习资源，比如免费的在线课程访问权限、学习辅导班以及图书资源，这些都极大丰富了他们的学习材料和途径。通过参与各类学科竞赛和技能培训，贫困生不仅能够将理论知识应用于实践，还能在激烈的竞争中锻炼解决问题的能力 and 创新能力，这些宝贵经历无疑为他们日后的学术研究和职业生涯奠定了坚实基础。

2. 资助政策增强了贫困生的综合素质

高校资助政策的深远意义在于它超越了简单的经济援助，转而致力于贫困生全面能力的提升。政策设计往往包含了对贫困生参与社团、志愿服务、社会实践等多元化活动的鼓励与支持，这些活动成为他们综合素质培养的沃土。在社团活动中，贫困生担任领导角色或参与团队合作，不仅锻炼了领导力、团队协作能力，还学会了时间管理和项目策划，这些都是职场上极为宝贵的软技能。而志愿服务则在培养他们社会责任感的同时，增强了人际交往能力，使得贫困生在面对复杂社会关系时更加从容不迫。这些综合素质的提升，无疑为贫困生在未来社会的竞争中增添了重要的砝码，帮助他们以更加饱满的姿态步入社会，实现个人价值和社会价值的双重飞跃。

三、高校资助政策下贫困生心理健康与能力发展的干预措施

（一）完善心理健康教育体系

1. 个性化心理咨询与辅导

高校应重视建立一个高度专业化的心理咨询平台，特别针对贫困生设计个性化咨询服务方案。咨询师团队不仅应具备扎实的心理学专业知识和咨询技能，还需接受有关贫困生特有心理动态的专项培训，以便更精准地理解他们的心理需求。咨询形式上，除了传统的面对面咨询，可增设视频咨询、在线文字交流等灵活方式，确保服务的便捷性和可达性。通过预约制度和匿名咨询保护机制，为贫困生创造一个无惧评判、鼓励开放表达的环境，使他们在专业人士的引导下，逐步剖析内心困扰，学习应对策略，促进自我认识与成长。

2. 团体辅导与心理工作坊

为了增强贫困生之间的联结感和归属感，高校可以定期策划一系列针对性强的心理健康工作坊和团体辅导课程。这些活动应围绕贫困生常见的心理挑战设计，比如如何有效管理因经济压力产生的焦虑、如何在逆境中重建自信、如何合理调节情绪以应对学业和生活中的压力等。通过团队游戏、角色扮演、小组讨论等互动形式，参与者能在轻松愉快的氛围中分享自己的故事，学习从同伴的经历中汲取力量，形成正向思维模式，共同提升心理韧性。同时，这样的集体活动也是建立支持网络的良好契机，帮助贫困生意识到他们并不孤单，周围有许多同路人可以相互扶持。

3. 心理健康教育资源普及

利用现代信息技术手段，高校应广泛传播心理健康

知识，构建一个全天候、易获取的信息服务平台。这包括开发专为贫困生设计的心理健康教育网站和移动应用，内容覆盖心理健康基础知识、自我评估工具、心理调适技巧、成功案例分享等，旨在提供一个全方位、自主学习的心理健康教育资源库。此外，定期邀请心理学专家举办线上或线下讲座，就贫困生关心的话题进行深入讲解，同时发放宣传册、海报等实体材料，营造校园内关注心理健康的文化氛围。通过这些措施，鼓励贫困生积极参与到自我心理健康管理中来，逐步形成积极向上、健康稳定的心理卫生习惯，为个人全面发展打下坚实基础。

通过上述措施，旨在构建一个全方位、多层次的心理健康支持网络，帮助贫困生有效应对心理挑战，促进其心理健康水平的提升，为他们的学习生活及个人发展创造有利条件。

（二）加强能力培养和职业规划指导

1. 建立技能提升平台与实践基地

高校可与企业、社会组织合作，创建贫困生专属的技能培训平台和实习实践基地。根据市场需求和学生兴趣，定制化开设编程、外语、财务管理、创新创业等实用技能课程，通过工作坊、短期集训、在线课程等形式，让学生在实践中学习新知，提升解决实际问题的能力。同时，提供实习机会，让学生提前适应职场环境，积累工作经验。

2. 职业规划工作坊与一对一指导

组建由职业规划师、行业导师和校友组成的导师团队，为贫困生提供个性化职业规划服务。定期举办职业规划工作坊，涵盖职业兴趣测试、简历撰写、面试技巧、行业趋势分析等内容，帮助学生明确职业定位，设定短期与长期目标。此外，开展一对一咨询，针对学生的具体情况提出职业发展建议，指导其制定切实可行的行动计划。

3. 创新创业孵化与就业援助

建立贫困生创新创业支持体系，提供种子资金、法律咨询、商业模式辅导等服务，鼓励并帮助有意向的学生将创意转化为现实项目，通过创业实现自我价值。同时，加强与企业的联系，组织招聘会、就业沙龙等活动，为贫困生开辟绿色就业通道，优先推荐优秀学生给合作企业。此外，建立就业援助基金，为经济特别困难的毕业生提供临时生活补贴或就业安置援助，确保每一位贫困生都能顺利过渡到职场，实现稳定就业。

（三）构建多元化资助体系

1. 经济资助与隐形支持并举

在确保传统经济资助如助学金、奖学金及勤工助学

岗位充足供应的基础上,高校应创新性地引入“隐形资助”模式,旨在保护贫困生的自尊心与隐私。例如,通过无痕充值餐卡、隐蔽发放学习必需品与季节性衣物补助等方式,既满足了他们的实际需求,又避免了因公开领受资助而可能产生的尴尬与心理压力。同时,建立一套响应迅速的紧急救助机制,确保遇到突发经济危机的学生能立即获得必要援助,保障其学习生活平稳进行,不会因经济波动中断学业。

2. 融合心理健康关怀的资助模式

资助政策的深化需与心理健康支持系统紧密结合,形成一体化的关怀模式。这意味着在提供经济资助的同时,要为受助学生构建一个心理健康防护网。通过定期心理健康筛查,早期识别潜在的心理问题;开设专门面向受资助群体的心理健康工作坊,增强他们的心理韧性与自我调适能力;并且,提供优先心理咨询预约服务,确保每位需要帮助的学生都能获得及时、专业的心理干预,促进其心理资本与经济资助同步增长。

3. 能力发展导向的资助项目

为了推动贫困生的全面发展,高校应设计一系列以能力提升为核心的资助项目。例如,创立“成长基金”,专项支持贫困生参与国内外学术会议、考取行业认证、参与海外学习交流等高质量学术活动,拓宽其国际视野与专业深度;另外,设立“创新创业基金”,不仅为有志于创业或创新项目的贫困生提供启动资金,更要链接校内外资源,包括导师指导、市场对接、法律咨询等,全方位助力他们将创意转化为现实成果,从而在实践中锻炼领导力、团队协作能力及问题解决能力,为未来职业生涯铺平道路。

总之,这一系列多元化的资助策略,旨在构建一个从经济、心理到能力全面提升的支持体系,确保贫困生不仅在物质上得到帮扶,更在精神与能力上获得滋养,为其健康成长与未来发展奠定坚实基础。

(四) 促进贫困生社会融入与人际交往

1. 多元文化活动的组织与参与

高校应定期举办多元文化节、国际交流日等文化多样性活动,鼓励贫困生积极参与,通过展示自己家乡的文化特色、分享个人故事,促进不同文化背景学生间的相互理解和尊重。这些活动不仅丰富了校园文化生活,也为贫困生提供了展示自我、建立跨文化友谊的平台,有助于打破固有的社会界限,增强他们的社会融入感。

2. 建立朋辈支持网络

推行“伙伴计划”,配对贫困生与非贫困生作为学

习伙伴或生活伙伴,通过日常学习互助、生活交流,促进双方的相互理解与支持。此外,鼓励成立以贫困生为主体的兴趣小组或社团,如文学社、科技创新团队等,提供展示才能和领导力的舞台,同时也为他们创造更多与同好交流的机会,逐步扩大社交圈,增强人际交往能力。

3. 社会实践活动的深度参与

高校应充分利用假期和课余时间,组织贫困生参与社区服务、公益项目、农村支教等社会实践活动,让他们在实践中增进社会认知,感受社会温暖,同时也能通过贡献自己的力量增强社会责任感和自我效能感。此外,通过这些活动的参与,贫困生能够获得与社会各界人士交流的机会,拓宽视野,为将来踏入社会积累宝贵的人脉资源,进一步促进其社会融入与人际交往能力的发展。

结语

高校资助政策在促进教育公平、保障贫困生基本生活与学习条件方面发挥着不可替代的作用。然而,要真正实现贫困生的全面发展,还需要将关注点从单一的经济援助拓展到心理健康支持和能力发展的广阔领域。通过构建一个包含个性化心理咨询、团体辅导、心理健康教育资源普及的多元化心理健康教育体系,我们能够为贫困生筑起一道心理健康的坚固防线。我们的目标是让每一位贫困生都能够自信地站在人生的舞台上,勇敢追求梦想,实现自我价值,为社会贡献自己的力量。这不仅是教育公平的体现,更是社会进步与和谐发展的基石。

参考文献

- [1] 林瑶. 基于高校资助工作视角下高校贫困生的心理资本干预探究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2023, 36(10): 55-56, 59.
- [2] 张丹丹, 杨青, 狄娇. 高校贫困生心理困扰及援助对策研究——以南京林业大学为例[J]. 科教导刊, 2019(3): 182-184.
- [3] 陈璐, 张晓颖, 周月月. 新时代背景下高校贫困生心理健康教育问题分析与对策[J]. 创新创业理论与实践, 2020, 3(20): 167-169.
- [4] 欧佳. 高校资助育人视阈下贫困生心理问题研究[J]. 理论观察, 2021(4): 165-167.
- [5] 林麟. 新时代高校贫困生心理资助工作创新模式探究[J]. 教师, 2020(32): 28-29.