

# 积极心理学视角下高校家庭经济困难学生心理健康教育探究

●王淑珍

**摘要** 文章通过探索积极心理学对家庭经济困难学生心理健康教育工作的意义、现阶段高校家庭经济困难学生心理健康教育现状和问题、高校家庭经济困难学生心理健康教育的途径等三方面的内容,以期实现对家庭经济困难学生心理健康教育理念、教育方式的转变,构建积极有效的家庭经济困难学生心理健康教育体系。

**关键词** 积极心理学;家庭经济困难学生;心理健康教育

**作者** 王淑珍,西北农林科技大学信息工程学院讲师 (陕西杨凌 712100)

教育部《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》提出“资助育人质量提升体系和心理育人质量提升体系”,要求“加强人文关怀和心理疏导”。研究家庭经济困难学生存在的心理困扰,以问题为导向的“扶困”教育是心理健康教育的重点。积极心理学重在发掘个体积极因素,对推动家庭经济困难学生心理健康教育体系的构建具有重大作用。

一、积极心理学在家庭经济困难学生心理健康教育工作中的意义

积极心理学兴起于20世纪末,创始人是马丁·塞利格曼(Martin E. P. Seligman)、谢尔顿(Kennon M. Sheldon)和劳拉·金(Laura King)。他们提出“积极心理学是致力于研究普通人活力和美德的科学”。在积极心理学视角下,高校家庭经济困难学生心理健康教育工作,不仅需要解决家庭

经济困难学生的心理困扰,而且要挖掘他们积极的人格特质,引导他们进行积极的情绪体验,以促进其健康成长成才,具体意义表现在以下几个方面。

一是从主观体验看,有利于提高家庭经济困难学生积极的主观体验。积极心理学注重研究包括幸福感、满意感为主要组成部分的人的积极主观体验,将积极心理学引入家庭经济困难学生心理健康教育工作中,有利于促进他们体验到幸福感、满意感等,从而产生乐观的态度,有利于身心发展。

二是从个人层面看,有利于家庭经济困难学生积极个人特质的培养。积极心理学注重研究包含爱的能力、工作的能力、勇气、对美的感受力等为主要内容的个人特质。将积极心理学运用到家庭经济困难学生的心理健康教育工作中,有利于发现、挖掘、肯定家庭经济困难学生的积极人格品质,培养

---

本文系西北农林科技大学2018年度思想政治理论研究项目“高校辅导员队伍职业化、专业化发展模式研究”(编号2018RWSK42)的研究成果。

其自信、乐观、积极向上的特质。

三是从群体层面看，有利于建设积极的育人环境。积极心理学注重研究公民美德和积极的社会组织，这些组织包括和睦团结的家庭、关系融洽的社区，有良好氛围的学校，有责任感的媒体等，这些组织可使个人更有责任感、更利他、更宽容和更有职业道德等。将积极心理学引入贫困生的心理健康教育，有利于创造更加积极健康的家庭和学校育人环境，构建学生健康成长的积极支持系统。

二、高校家庭经济困难学生心理健康教育的现状与问题

### （一）重物质资助，轻心理健康教育

多年来，我国高校资助工作深入有效地开展，已形成较完善的经济资助体系，有效缓解了高校家庭经济困难学生的经济压力。由于经济资助的效果明显，操作规范简单，各高校逐步增加了资助的力度，但同时出现重经济资助，轻心理健康教育现象，主要表现在以下几个方面。

一是对经济资助和心理健康的关系缺乏科学的认识。随着社会和经济的发展，家庭经济困难学生遇到的问题不仅仅有经济上的，还有情感和心理健康需求。一些高校对贫困生资助工作的目标存在认识误区，认为资助工作仅仅是学生事务性工作的一部分，而对家庭经济困难学生的内在心理和情感需求重视不足，导致资助的育人功能无法较好地发挥。在新时代，高校既要重视经济资助，也要重视心理健康教育，这是促进家庭经济困难学生全面成长成才的保障。

二是重视外部激励，忽视学生心理资本的挖掘。高校为了做好家庭经济困难学生的资助工作，往往更注重拓宽资助的渠道、增加奖助学金的种类等外部激励措施，但未重视学生心理资本的挖掘，这往往导致外部激励无法转换为学生的内在动力，出现资助种类增多、资助金额增加和家庭经济困难学生心理困扰依然严重的局面。

（二）关注“消极”，问题导向的心理健康教育模式

目前，关于家庭经济困难学生心理健康教育方

面的研究，多集中在心理问题的特征表现、成因分析、教育路径探索方面，对家庭经济困难学生心理状态的描述大都集中在消极心理品质特征方面，如描述他们敏感脆弱、抑郁封闭等。广大高校资助工作者和教育工作者在“问题取向”的倾向下，容易在家庭经济困难学生的心理健康教育方面出现理念错位、方式不当、目标偏离等问题。

一是教育理念错位。部分高校资助工作者对家庭经济困难学生存有刻板印象，认为他们是带有“自卑、退缩、内向”等消极特征的群体，并在对家庭经济困难学生的心理健康教育方面致力于这些特征的矫正和消除，认为唯有如此，他们才能健康成长成才。教育理念消极的倾向和特点，导致教育理念出现了错位。

二是教育方式不当。目前对家庭经济困难学生的负面情绪及消极人格品质，在教育方式上常采取说教、指责、劝导等消极教育方式来矫正他们的心理问题，预防心理危机。这样的教育方式会使家庭经济困难学生越发注意自身消极心理，不断进行消极心理暗示，强化“我是比较容易出现心理问题”的认知，从而陷入“注意—症状—暗示—强化症状”的恶性循环系统，形成消极的自我认知，降低了自尊和自我效能感。同时，还容易出现教育者与家庭经济困难学生的对立，削弱心理健康教育的效果。

三是教育目标偏离。教育者对家庭经济困难学生的心理健康教育重在关注、矫正问题，并把减少问题作为心理健康教育的重要目标，学生积极的情绪体验和人格特质不被肯定和鼓励，致使他们的发展受限，偏离了加强家庭经济困难学生心理健康教育就是促进他们健康成长成才的目标。

三、积极心理学视角下，高校家庭经济困难学生心理健康教育的路径

《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》提出要构建心理育人和资助育人质量提升体系，要求对家庭经济困难学生“加强人文关怀和心理疏导”，促进其健康成长成才。这就意味着在对家庭经济困难学生的心理健康教育工作上，我们要坚持

以学生为本，回归教育本质。从积极心理学的教育理念出发，构建更加完善的资助体系和心理健康教育体系，培养学生积极的认知模式、塑造积极的人格特质，促进学生健康成长成才。

（一）关注个体需求：既重视经济资助，又重视心理健康教育

高校的资助育人和心理健康教育工作要坚持以学生成长成才需求为导向。马斯洛的需求层次理论指出，人的较低层次的需求满足后，需求会不断上升到较高层次。因此，对家庭经济困难学生的教育工作要实现由“消极取向”向“积极取向”的转变，由“问题取向”向“发展取向”的转变。

一是完善资助体系，重视激发学生自助意识并加强培养。目前，从高校资助体系的资助项目设置及比例看，存在重资助、轻自助的问题。首先，高校可以进一步提高国家奖学金、国家励志奖学金等奖学金的比例，激发家庭经济困难学生在学习上比、赶、超的精神，使其增强自信，提高竞争能力；其次，加大对国家助学贷款政策的宣传力度，鼓励并引导学生通过贷款完成学业，增强他们独立自主的意识；最后，进一步增设勤工助学岗位，适当提高勤工助学的待遇，并加大对勤工助学优秀大学生的宣传，在学校营造自立自强的氛围，激发更多的家庭经济困难学生自主、自立、自强的意识。

二是加强家庭经济困难学生的积极心理学教育。从高校资助工作实施过程和结果看，存在重资助、轻教育、轻培养的问题。因此，对家庭经济困难学生进行经济资助的同时，应注重育人，特别要以家庭经济困难学生的心理需求为导向，加强其心理健康教育，促进其健康成长成才。

首先，客观归因，培养家庭经济困难学生积极的认知模式。积极心理学研究表明，健康的人在自我认知上往往是积极乐观的，积极乐观的认知模式反过来可以促进人的身心健康发展。教育者可以通过个体咨询、团体辅导等方式教育家庭经济困难学生会体察自己是否有负面和消极的自我认知，通过系统的训练和培养，帮助他们建立新的、积极的自我认知模式。在实际的教育工作中，教育者既可

以通过挖掘家庭经济困难学生的积极品质，如吃苦耐劳、勤奋刻苦等，引导他们积极归因；又可以通过思维扩展，从乐观积极的方面强化其自我认知，从而改变原有消极、负面的自我认知，帮助其学会客观归因。

其次，表扬教育，增进家庭经济困难学生积极的心理体验。积极心理学的研究表明，积极的情绪能激发个体产生积极行为或行为倾向的情绪，包括幸福感、满意感等。在个体咨询、团体辅导、课程教学等对家庭经济困难学生的心理健康教育中，教育者可以多采取欣赏、表扬、群体表扬等方式对家庭经济困难学生的优点、取得的成绩、进步等进行真诚的赞美和肯定，使其获得一种愉快的情绪体验，并引导他们学会觉察、强化这种积极情绪体验，从而让学生树立自信，对未来充满希望。

最后，实施悦纳教育，挖掘家庭经济困难学生积极的人格品质。积极心理学提出6大美德和24项积极心理品质。教育者可以从积极心理学的角度挖掘家庭经济困难学生所具备的美德和积极心理品质，运用理性情绪疗法帮助其树立积极的人格品质。具体方法为：A. 陈述负面事件；B. 引导学生陈述对负面事件的看法；C. 引导学生认识负面事件下的情绪结果；D. 引导学生找出相同负面事件下的积极看法；E. 引导学生认识同样的负面事件下，在积极的解释和视角下，产生积极的情绪结果。如面对家庭经济困难，消极的学生会认为自己命不好、出身不好，于是产生自卑、绝望、自暴自弃的负面情绪，如果教育者能引导学生认识到虽然家庭经济困难，但自己不畏困难考上大学，父母虽然经济困难依然供其上大学，引导其看到父母和自身的勇敢、智慧、热爱学习、自律、希望等美德和积极心理品质，让学生体验到积极的情绪，久而久之形成积极乐观的解释风格，促进积极人格品质的形成。

（二）注重体系构建：构建积极的心理健康教育体系

一是培养秉承积极心理学理念的教师队伍。积极心理学理念在家庭经济困难学生的心理健康教育

方面起着积极作用,要确保这份积极作用的发挥,首先需要一支具备积极心理学理念的教师队伍,包括心理学教师、辅导员、班主任等。高校要制订相关的政策和措施,鼓励和支持这支队伍系统学习积极心理学知识,掌握积极心理学在教学、咨询、教育过程中的运用技巧,并在实际工作中加以运用。作为家庭经济困难学生心理健康教育的主要力量的心理学教师、辅导员和班主任,在掌握积极心理学知识的同时,要学会将此知识运用于自身,改善自身环境,提高自我心理素养,积极看待家庭经济困难学生遇到的心理困扰,在工作中运用积极心理学对他们进行教育引导,帮助其健康成长成才。

二是构建积极心理学的教育和宣传体系。积极心理学的目标之一是使所有人的生活更加美好和富有创造性,因此,高校可以开设《积极心理学》相关的公共选修课,通过课堂教学,向广大学生包括家庭经济困难学生进行积极心理学的教育;通过举办《幸福课》系列讲座、影视赏析、图书分享会等,让学生更多地了解积极心理学知识,自发进行积极情绪体验;搭建微信、微博等网络平台、举办积极心理学为主题的团体活动等,增加学生的参与度,营造积极的氛围,塑造积极的人格品质。

三是建立并完善家庭经济困难学生的心理状况信息库。高校可建立家庭经济困难学生心理状况动态信息库。每年家庭经济困难学生认定工作进行的同时就可开展该群体学生的心理普查,对他们的心理健康状况、遇到负面事件时的应对方式、社会支持系统状况、心理资本状况等进行测试、调查、分析和总结,并结合其学习、生活表现,对其进行评估,从而建立家庭经济困难学生的心理状况动态信息库,并每年进行动态更新,以保证各高校能掌握该群体的整体心理健康水平,为做好他们的心理健康教育工作提供信息和数据依据。

四是构建积极心理学理念下的心理咨询模式。积极心理学的一项重要任务就是治愈心理疾病,学生心理困扰缓解的有效方式是咨询。积极心理学指导下的咨询,注重聚焦他们的美德和积极的人格品质,注重挖掘他们的潜能。高校可利用网络平台开

展心理健康教育与咨询,也可建立专门的贫困生心理咨询的网页,开辟心理咨询的论坛,给他们交流的机会,并拓展更多心理咨询的渠道。在应对家庭经济困难大学生心理咨询时,需采用多种技巧和方法,既引导学生发现自身困惑、自卑等问题,又引导他们发现自身积极的素质和品格,教育他们自我悦纳,直面压力,提升心理素质,健康成长成才。

五是构建对家庭经济困难学生的积极支持系统。积极心理学研究的重要内容之一就是积极组织的构建,认为积极组织有利于个人积极心理品质的培养和发展。每个人的心理成长与其所处的家庭、学校环境有着密不可分的关系,积极的家庭、学校和社会环境有利于个人潜能的发挥和健康成长。因此,对家庭经济困难学生的心理健康教育也应注重其积极支持系统的构建,高校应打造秉承积极心理学教育理念的教师队伍、政工干部队伍;建立学生积极互助社团;营造积极校园氛围、打造积极社区环境,鼓励教师、家长、同学、朋友、亲人对家庭经济困难学生提供积极的支持,从而构建积极有效的社会支持系统,促进家庭经济困难学生健康成长成才。

---

参考文献:

- [1]王锐琴,张显东.积极心理学视野下的高校特殊学生群体心理援助研究[J].教育理论与实践,2015(13):35-37.
- [2]张本钰,廖深基.基于积极心理学视角下家庭经济困难学生心理援助研究[J].思想政治教育,2013(9):70-73.
- [3]孙熊辉.从“消极”走向“积极”——积极心理学理念下的高校心理健康教育[J].重庆电子工程职业学院学报,2010(4):84-85.
- [4]王新波.大学生积极心理品质培养研究[J].中国特殊教育,2010(11):40-44.
- [5]葛爱容,杨立娟.积极心理学视域下学生心理健康教育[J].长江大学学报(社会科学版),2013(8):150-151.