

## 高校贫困生心理扶贫的现实挑战与实践路径研究

王春茹

湖北工程学院，湖北 孝感 432000

**[摘要]**本研究聚焦于新时代高校贫困生的心理贫困问题，系统归纳其心理特征，深入剖析当前高校心理健康教育在教育内容、师资力量、服务模式及问题识别等方面所面临的现实困境。在此基础上，提出从优化教育内容与方法、强化师资队伍建设、创新心理服务机制、加强宣传教育与识别干预等多个维度构建心理扶贫的实践路径，旨在提升贫困大学生的心理韧性与内生动力，促进其全面成长与发展。

**[关键词]**高校贫困生；心理扶贫；现实挑战；路径研究

DOI: 10.33142/fme.v6i10.18126 中图分类号: G641

文献标识码: A

### Research on the Realistic Challenges and Practical Paths of Psychological Poverty Alleviation for Impoverished College Students

WANG Chunru

Hubei Engineering University, Xiaogan, Hubei, 432000, China

**Abstract:** This study focuses on the psychological poverty of impoverished college students in the new era, systematically summarizes their psychological characteristics, and deeply analyzes the current practical difficulties faced by college mental health education in terms of educational content, faculty strength, service mode, and problem identification. On this basis, a practical path for psychological poverty alleviation is proposed from multiple dimensions, including optimizing educational content and methods, strengthening teacher team construction, innovating psychological service mechanisms, strengthening publicity and education, and identifying interventions. The aim is to enhance the psychological resilience and endogenous motivation of impoverished college students, and promote their comprehensive growth and development.

**Keywords:** poor students in universities; psychological poverty alleviation; realistic challenges; path research

2020 年，我国完成了脱贫攻坚、全面建成小康社会的历史任务，贫困治理的重心从绝对贫困转向相对贫困治理的新阶段<sup>[1]</sup>。在精准扶贫理念的背景下，习近平总书记提出“扶贫先扶智，扶智先扶心”的重要论述，为高校资助育人工作提供了根本遵循<sup>[2]</sup>。高校作为“为党育人、为国育才”的主阵地，亟需将心理扶贫纳入学生资助与育人体系，助力贫困生实现物质与精神的双重脱贫。

新时代背景下，伴随高等教育普及化与社会竞争加剧，高校贫困生不仅面临经济压力，更在学业、就业、人际交往等方面承受复合型心理压力。然而，当前多数高校的帮扶措施仍偏重物质层面，对贫困生的心理健康关注不足、干预滞后，难以实现“资助”与“育人”的有机统一。心理扶贫就旨在扶持内生动力的积极方面，使人焕发积极主动的内生动力<sup>[3]</sup>。因此，系统识别贫困生心理特征，破解心理健康教育现实难题，探索科学、系统、可操作的心理扶贫实践路径，已成为新时代高校落实立德树人根本任务的重要课题。

#### 1 高校贫困生心理贫困的主要表现

贫困大学生心理问题具有隐蔽性、复杂性和持续性的特点，具体表现如下：

(1) 自我价值感低下，存在明显自卑心理。经济条

件的差距使贫困生容易产生自我否定与自我怀疑，认为自己能力、见识不如他人。这种自卑心理不仅影响其日常交往，更在学业竞争、参与实践及就业选择中表现为退缩与回避，限制其全面成长。

(2) 焦虑情绪普遍，多重压力交织。贫困生常因学费、生活费等经济负担产生持续性焦虑，部分学生为缓解家庭压力而频繁兼职，进一步挤占学习与发展时间。此外，他们对未来就业前景的忧虑、对学业成绩的过高期望等，共同构成其心理压力的多重来源，严重者甚至出现睡眠障碍、注意力不集中等身心症状。

(3) 社交回避倾向突出，人际关系疏离。出于自尊心强、防范意识重等原因，贫困生往往不愿主动参与集体活动，尤其回避需一定消费的社交场合。部分学生因担心被歧视或怜悯，倾向于隐藏家庭状况，拒绝他人帮助，形成自我封闭的心理状态，加剧了其孤独感与社会适应困难。

(4) 自我认知模糊，生涯规划能力欠缺。受限于成长环境与信息资源，部分贫困生对自我兴趣、能力结构及职业方向缺乏清晰认知，在专业学习与未来规划中表现出从众性与盲目性，影响其学业成效与长远发展。

#### 2 高校贫困生心理扶贫工作面临的现实困境

尽管高校普遍认识到心理育人的的重要性，但在针对贫

困生这一特殊群体开展心理扶贫工作时，仍面临一系列深层次体制机制障碍与实践操作难题，亟待系统梳理与破解。

（1）教育内容供需错位，教学模式创新不足且实效性有待提升

当前高校的心理健康教育体系在应对贫困生特殊心理需求方面，存在显著的“供需错位”现象。从内容层面看，通用性、普适性的心理健康知识讲授仍是主流，课程内容往往与贫困生实际面临的“社交壁垒”“生涯迷茫”等真实、具体的心理困境相脱节，缺乏针对性强、能引发深度共鸣的专题内容设计。从方法层面看，教学组织形式仍较为传统单一，过度依赖大班授课等单向知识传递模式，缺乏足够的情景模拟、团体辅导、朋辈互助等体验式、互动式教学方法的应用。尽管部分高校开始尝试线上教学，但往往只是将线下内容简单搬运至线上，未能充分发挥信息技术在个性化学习路径设计、匿名倾诉、即时反馈等方面的独特优势。这种教学模式上的僵化与创新不足，直接影响了贫困生的参与意愿与学习投入度，制约了心理健康教育的实际效果与影响力。

（2）专业师资力量薄弱，支持体系尚不健全且协同效能不足

专业、稳定、高素质的心理健康教育师资队伍是有效开展心理扶贫工作核心保障，然而当前高校在这方面存在明显短板。首先，师资队伍的专业构成不容乐观，具备心理学、心理咨询专业背景的专职教师比例普遍偏低，大量一线工作由辅导员、思政课教师兼任。这些教师大多未接受过系统、规范的心理咨询理论与技能训练，其知识储备与干预能力在面对贫困生复杂、隐蔽的心理问题时常常力不从心。其次，这些工作人员往往忙于物质层面的工作，缺乏对贫困生心理问题的深入研究与实践经验，难以提供有效的心理支持与帮助。再者，校内心理健康发展中心、学生资助中心、二级学院、辅导员等不同主体之间的协同联动机制尚未有效建立，信息壁垒依然存在，“心理-资助-学业-就业”多位一体的支持格局远未形成，削弱了育人合力。

（3）问题识别机制滞后，服务体系可及性与精准性有待加强

高校贫困生多来自偏远地区、农村或城市低收入家庭，受经济压力、社会偏见及自卑心理等多重因素影响，这些学生往往不愿与同学深入交往，人际关系相对薄弱，形成自我封闭的心理状态<sup>[4]</sup>。贫困生心理问题固有的隐蔽性、内隐性特点，对高校的早期识别与主动干预能力提出了极高要求，而现实中的识别与服务体系却存在明显滞后。一方面，主动发现机制不够灵敏。目前多数高校主要依赖新生入学时的心理健康普查进行筛查，但其后的动态跟踪评估往往缺位。日常观察主要依靠辅导员和班级干部，受限于专业识别能力与工作负荷，难以及时捕捉那些善于隐藏

真实情绪学生的心信号。另一方面，心理支持服务的可及性与精准性有待提升。许多贫困生出于自尊、隐私顾虑或对心理服务的误解，不愿主动走进心理咨询室寻求帮助。而面向贫困生的专项心理支持项目、低门槛的咨询渠道、融入日常生活的心关怀活动等相对稀缺，未能有效降低其求助的心理门槛。同时，现有的咨询服务多为通用模式，缺乏针对贫困生常见心理议题（如经济压力管理、社交技能提升、生涯自信建立等）的专题化、短程化干预方案。

### 3 构建高校贫困生心理扶贫的实践路径与协同机制

针对上述困境，高校需以系统思维进行顶层设计，推动心理扶贫工作从零散化、补救性向体系化、发展性转变，构建一个目标清晰、要素齐全、运行高效的心理扶贫生态系统。

（1）推动教育内容与模式的供给侧改革，增强吸引力与实效性

①开发模块化、情境化的定制课程内容：紧密结合贫困生从入学适应到毕业求职全过程的心理发展轨迹，设计一系列模块化、菜单式的专题教育内容。例如，针对新生开设“大学适应与资源获取”专题，侧重“如何有效利用大学资源”等内容；针对中高年级学生，开设“自信力提升与沟通艺术”“压力管理与韧性培养”“职业生涯觉醒与规划”等专题。课程开发应大量采用来源于贫困生真实生活的案例，通过案例教学、情景剧、辩论赛等形式，引导学生在真实问题的探究与解决中学习成长，实现知识传授、价值引领与能力建构的有机统一。

②构建线上线下深度融合的混合教学范式：充分利用现代信息技术，打造一个集心理测评、知识学习、技能训练、互动交流、咨询预约于一体的智能化心理健康教育平台。线上部分，除了提供丰富的微课、音频、阅读材料外，应重点开发互动性强的功能，如基于AI的匿名树洞、针对性的心理自助训练包（如正念练习、自信训练）、模拟人际交往的虚拟场景等。线下部分，则重点开展基于线上学习成果的小组研讨、角色扮演、团体辅导、心理沙龙等深度互动活动，形成“线上自主学习、线下深化体验”的良性循环，满足学生多样化、个性化的学习偏好与需求。

③强化实践育人环节中的心理资本建设：将心理素质培养有机融入各类实践教育活动。在勤工助学岗位设置中，注重选择能锻炼沟通、协调、管理能力的岗位，引导学生将劳动体验转化为能力提升与价值感获得的源泉。在志愿服务、创新创业项目中，鼓励贫困生组建或参与团队，在真实的任务挑战中锻炼解决问题的能力、团队协作精神与抗挫折能力。通过系统化的实践设计与反思引导，使贫困生在行动中认识自我、在贡献中确立价值、在成功中积累自信，实现“扶志”与“扶智”的深度融合。

(2) 加强专业化、协同化的师资队伍建设，提升支持水平与覆盖面

①优化队伍结构并强化专业培训：加大心理学、心理咨询专业背景人才的引进与配备力度。同时，建立常态化的校内外培训体系，面向全体辅导员、资助工作人员、相关思政教师开展分层分类的心理健康教育专项培训，内容应涵盖贫困生心理特点、谈心谈话技术、危机识别与初步干预等。积极聘请校外心理咨询专家、职业规划师担任督导或特聘讲师，为校内队伍提供专业支持与案例督导。

②构建多中心联动的高效协同机制：打破部门壁垒，建立由学生工作部牵头，心理健康教育中心、学生资助中心、教务处、就业指导中心、二级学院等共同参与的“心理扶贫工作联盟”。通过定期召开联席会议、建立信息共享平台、联合开展专题项目（如“阳光成长计划”）等方式，确保贫困生的心理需求能够被及时发现，并迅速获得来自经济资助、学业帮扶、生涯指导、心理支持等多方面的协同响应，形成“识别-评估-干预-反馈”的闭环管理。

(3) 创新精准化、人性化的心理服务模式，提升可及性与干预效果

①建立动态心理档案与分级预警干预体系：在入学心理普查基础上，为每位贫困生建立动态更新的心理档案。构建并完善“宿舍-班级-学院-学校”四级心理预警网络，明确各级责任人与工作职责，通过定期排查、信息报送等机制，实现对心理危机苗头的早发现、早评估、早干预。对筛查出的高危个体，启动“一人一策”的个性化支持方案。

②完善朋辈互助与榜样引领的双重激励网络：系统培训一批同理心强、乐于助人的学生担任“心理朋辈辅导员”，定期组织“心灵咖啡屋”“成长小组”等低压力社交活动，营造安全、接纳的朋辈支持氛围。同时，深入挖掘并宣传本校贫困生中逆境成才的先进典型，通过“励志讲堂”“优秀学子访谈录”、编印《青春榜样》故事集等形式，激发广大贫困生“见贤思齐”的内在动力与改变信念。

③深化家校社会协同，构筑立体支持网络：对有需要的家庭进行重点电话沟通或实地家访等方式，加强与贫困生家庭的联系，向家长传递科学的教育理念与心理支持方法，争取家庭的理解与配合，形成育人合力。同时，积极拓展社会资源，与公益组织、企业、医疗机构合作，引入校外专家、实习岗位、专项基金等，为贫困生提供更广阔的发展平台与资源支持。

(4) 强化宣传教育与早期识别能力，营造积极健康的校园文化氛围

①开展常态化、立体化的心理健康知识普及：利用

“5·25”心理健康月等节点式宣传，将心理健康教育融入日常。通过校园网、官方微信公众号、宣传栏、广播站等多种媒介，持续推送关于压力管理、情绪调节、人际交往等贴近学生实际的科普文章、短视频、音频节目。邀请校内外专家、优秀学子举办系列讲座、工作坊，打造如“心灵讲坛”“成长工作坊”等品牌活动，持续营造关注心理健康、追求心理成长的校园主流文化。

②提升全员心理问题识别意识与初步应对能力：面向全体教职工（特别是专业课教师、行政人员、后勤服务人员）以及学生骨干，开展心理危机识别与初步应对的普及性培训，提升其对学生心理行为异常的敏感度与反应能力。同时，设立并广泛宣传心理援助热线、网络咨询、紧急干预绿色通道等低门槛求助方式，确保任何有需要的贫困生都能在第一时间获得专业帮助。

高校资助工作的核心在于育人，要在经济帮扶的基础上促进受助学生的全面发展与成长。贫困生所遭遇的学业挫折、社交困难、生涯迷茫等表层问题，其根源往往深植于自卑、焦虑、无力等心理土壤之中。因此，心理扶贫绝非资助工作的锦上添花，而是实现“资助育人”本质要求的核心环节与关键突破口。新时代背景下，高校应立足长远，将心理扶贫深度融入人才培养全过程。通过系统构建涵盖内容优化、师资强化、模式创新、文化营造等多维度的心理扶贫体系，精准滴灌贫困生的心灵沃土，有效激发其内在潜能与主体性力量。最终，不仅要帮助贫困生克服眼前的物质难关，更要助力他们构筑起强大的心理防线，树立起坚定的文化自信与生涯自信，实现从被动受助到主动发展、从精神脱贫到精神富足的深刻转变，真正成长为堪当民族复兴大任的全面发展型人才，为实现教育公平、促进社会和谐、推动共同富裕贡献高校应有的智慧与力量。

#### [参考文献]

- [1]魏巍.发展型资助理念下高校贫困生心理扶贫路径探析[J].重庆第二师范学院学报,2022,35(5):85-88.
- [2]陈珺,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].创新创业理论研究与实践,2020,3(20):167-169.
- [3]傅安国,张再生,郑剑虹,等.脱贫内生动力机制的质性探究[J].心理学报,2019,52(1):66-80.
- [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.

作者简介：王春茹（1996.2—），女，毕业于武汉纺织大学，纺织科学与工程，当前就职于湖北工程学院，专职辅导员，助教。