

高校“困难学生”群体心理特征及应对策略研究

揭江民, 谢涛锋*, 张深沉, 王楷元
东华理工大学 地球与行星科学学院, 江西 南昌 330000
DOI: 10.61369/SSSD.2025140047

摘 要 : “困难学生”心理健康教育是高校学生教育管理工作的重点和难点, 关系到学生的成长成才与安全稳定。通过对“困难学生”的走访调查、高校困难学生工作案例收集, 解析高校困难学生心理表征, 深入分析困难学生心理问题的原因及影响, 提出困难学生心理帮扶策略, 有效提高高校“困难学生”心理健康教育成效。

关 键 词 : 心理健康; 群体特征; 帮扶策略

Research on Group Psychological Characteristics and Coping Strategies of Difficult Students in Universities

Jie Jiangmin, Xie Taofeng*, Zhang Shenyuan, Wang Kaiyuan
School of Earth Sciences, East China University of Technology, Nanchang, Jiangxi 330000

Abstract : The psychological health education of difficult students is a key and difficult point in the management of college student education, which is related to the growth, development, and safety of students. Through visits and surveys of difficult students and the collection of case studies on the work of difficult students in colleges and universities, this article analyzes the psychological characteristics of difficult students, deeply analyzes the causes and effects of their psychological problems, and proposes psychological assistance strategies for difficult students, effectively improving the effectiveness of psychological health education for "difficult students" in colleges and universities.

Keywords : mental health; group characteristics; helping strategy

高校“困难学生”的管理与帮扶一直是高校大学生教育管理工作中的重点和难点^[1]。家庭环境、学业成绩、心理素质、道德品行等方面因素影响, 导致“困难学生”的心理与普通学生相比呈现出明显的差异化、个性化特征^[2]。在外界因素影响下, 他们的学习生活中很容易出现大量的心理问题^[3]。在遇到挫折时, “困难学生”的情绪表现、认知追求和心理逆商都会与普通学生更受到影响^[4], 对他们的日常学习生活、价值观塑造和人生发展都会产生不利的影响, 增加了“困难学生”的教育管理难度^[5]。本文通过向江西省4所高校学生工作处和心理咨询中心收集困难学生案例513个, 并向30名辅导员进行访问和问卷调查, 以及对176名“困难学生”进行问卷调查和SL90心理测试, 分析不同类型“困难学生”心理特征, 提出“困难学生”心理教育应对策略, 为高校“困难学生”帮扶提供参考。

一、困难学生心理特征

随着社会环境的急剧变化, 由于生活环境、身体健康、心理素质、适应能力等差异, “困难学生”也涌现出不同类型^[7]。根据“困难学生”形成原因和具体表现可以大致可以分为以下五类: 心理障碍型、道德缺失型、学习困难型、经济困难型和其他类型。“困难学生”伴随着某一方面出现现实困难, 其心理同样会出现不同程度的影响^[14]。通过对不同类型的“困难学生”的调研分析, 表明高校“困难学生”心理主要存在情绪状态、认知追求和自我效能等三个方面的问题。

(一) 情绪状态: 普遍压力较大, 易悲观, 负面情绪较多

调查表明, “困难学生”中68%压力较大, 而家庭经济困难和学业困难类型学生则是心理压力表现最为普遍和严重的群体。家庭经济困难和学业困难类型学生分别有72%和88%学生存在严重或者中等的心理压力, 压力来源主要是因为经济困难引起的生活压力、同学之间的比较以及学习成绩引起的学业压力。较大的心理压力会影响他们的学习生活, 同时也会引起等负面情绪。存在自卑、压抑、畏惧、焦虑的情绪的困难学生比例分别是45%、56%、41%、78%。整体来说, “困难学生”普遍压力较大, 生活中遇到状况时看待事物容易悲观以及产生各种负面情绪, 这些不

基金项目:
教育部人文社会科学研究专项任务项目(高校辅导员研究)“互联网时代高校“困难学生”群体特征及精细化帮扶策略研究”(项目号: 20JDSZ3028);
江西省高校人文社科项目-专项任务项目(SZZX1907)江西高校“问题学生”学生群体特征分析及精细化帮扶策略研究。
通讯作者: 谢涛锋, 湖南岳阳人, 硕士, 东华理工大学地球与行星科学学院辅导员, E-mail: 1270447080@qq.com

良的情绪表现对其学习生活以及未来发展均会产生影响。因此，“困难学生”教育引导过程中必须重视学生情绪的疏导，及时疏解不良情绪，引导他们保持积极乐观的态度。

（二）认知追求：自我认知不合理，自信心不足，缺乏追求

调查表明，52%的“困难学生”存在自我认知问题，在学业困难的影响下，导致对待其它事情时也会否定自身能力，对自己缺乏信心，进取心也会降低。69%的“困难学生”认为自己“不自信”，48%的“困难学生”与同学相比追求不高，存在畏难情绪。学业困难学生由于学习成绩不理想，往往在否定自己学习能力的同时，对自身其他方面的能力均进行否定，43%的学习困难学生认为“自身综合能力不如他人”，44%的学生选择了“我很难做好一件事”，39%的学习困难学生认为“我的前途很暗淡”。家庭经济困难学生由于经济困扰也可能出现自我意识、自我体验水平不高，认为自己受到的教育不理想，拥有的各种资源较少，自身能力不足，人际交往效果不佳，未来发展也将会比其他人更加艰难。道德缺失困难学生则可能会因为受过处分，社会评价，个人标签等原因导致自暴自弃，个人定位偏差。

（三）心理逆商：抗挫折能力弱，韧性不强，意志力退化

“困难学生”存在的人际交往能力差、自我封闭等现象，会导致其遇到困难时不善于向他人寻求帮助。调查结果显示，35%的“困难学生”认为“存在躲避困难现象”，42%的“困难学生”认为“遇到困难不愿向他人寻求帮助”，29%的“困难学生”选择了“经常感觉自己坚持不下去了”。表明，“困难学生”在面对困难时知道自身存在的问题，但是自我解决问题和寻求帮助的能力不足，失败时具有挫败感和绝望感，甚至会出现不敢面对困难，逃避困难现象，很难从逆境、挫折和失败中恢复常态。换言之，是面对困境时个体所具备的心理适应、调节和“反弹”的能力偏弱。

二、高校“困难学生”群体心理引导策略

高校“困难学生”在情绪状态、认知追求和心理逆商等方面呈现出的特殊性，导致在对他们进行心理健康帮扶时要与普通学生心理健康教育区别开了。针对他们的实际情况，采取精细化、体系化、科学化的帮扶方法进行。

（一）建立精准预警体系，全方位掌握“困难学生”心理动态

高校“困难学生”类型多、个体情况复杂、具有隐藏性。因此，做好“困难学生”群体精准排查，及时了解他们的心理动态，对“困难学生”的心理问题做到提前精准预警，是做好高校“困难学生”群体心理引导的前提。新形势下，高校学生工作者可以通过建立“宿舍—班级—学校—家庭”一体化的学生心理工作体系，通过向室友、班级同学、任课教师、心理健康中心以及学生家长，采用心理测评、宿舍走访、谈心谈话等方式和QQ、微信、抖音等新媒体渠道，从多个方面掌握学生详细的心理动态。建立精准的特殊学生心理数据库，定期梳理各项数据，持续跟踪身心情况。多角度全方位掌握学生的相关信息，把握学生工作的

重要的关键节点，当某项指标超过预警值或者整体指标超过预警值时，将提醒相关学生工作关注相关学生，进行特殊学生核实，动态调整教育帮扶方案，保障特殊学生的身心健康成长。

（二）解决实际问题，开展针对性心理辅导

高校“困难学生”的心理问题大部分是由于实际困难产生的，解决“困难学生”的心理困惑的最好途径就是解决他们的实际困难，从根源上解决问题。所以针对不同的“困难学生”在疏解他们的心理问题时，要针对性的分析引起心理变化的主要原因，从经济、人际交往、学业成绩、心理困惑等方面提出针对性的措施，不要让实际困难成为影响学生成长的阻碍。不同类型的“困难学生”在心理辅导的时候的策略也有区别，经济困难学生除了要注意他们在经济上存在困难，更要关注因为经济困难引起的自卑、焦虑和人际交往问题。学业困难学生则更多的是自信心和自我追求的塑造问题。因此针对不同学生的心理辅导，必须采取差异化、针对性的措施，才能提高心理辅导的效果。

（三）科学评价，注重动态发展性教育

“困难学生”帮扶是一个长久的、复杂的工作。对“困难学生”心理健康进行科学精准的评价，对评判帮扶策略的有效性具有重要作用，也利于教育管理工作了解“困难学生”的发展状况。因此，“困难学生”帮扶过程中必须对帮扶效果进行精准评价，动态掌握其心理状况，及时了解他们学习生活及成长过程中的困惑，根据心理变化，实时调整心理帮扶策略，对学生进行动态帮扶。另一方面，“困难学生”帮扶不仅仅要解决学生暂时性的困难，更要关注学生的发展性困难，引导他们树立正确的人生观、价值观、世界观，多措并举，帮助学生思想素质、专业素质、创新实践素质全面提升。

（四）全员参与，普及心理健康知识

高校学生工作者在关注“困难学生”心理健康教育的同时，普通学生的心理健康教育也不能忽视，在社会环境，特别是家庭和网络环境的冲击下，普通学生也很容易引起心理健康问题^[15]。高校心理健康教育者在对“困难学生”进行针对性的教育的时候，可以根据新形势青年大学生群体的心理特征，坚持理论与实践相结合，采用线上与线下相结合方式的宣传普及心理知识，提高青年学生的心理健康水平。1）优化心理健康课程教育，采用形式多样的方式开展心理健康教育。要发挥心理健康教育课程的育人作用，优化心理健康教育内容，创新心理健康教育方法，利用心理情景剧、心理电影、团体辅导和素质拓展等方式，提高学生兴趣，引导学生主动参与到心理健康教育活动中来。2）运用网络技术开展心理健康教育，建设思想性、知识性、趣味性、服务性融于一体的网络心理健康教育内容。3）构建心理老师、辅导员、班主任和朋辈同学为主体的心理健康教育体系，形成多主体协同育人的局面。

三、结论

心理健康帮扶是高校“困难学生”教育管理的重要内容之一，对学生的成长具有重要影响。高校学生教育管理工作者要在

从事“困难学生”教育管理时不能忽视其个体心理的特殊性，要精准评价现实困难对其心理健康的影响，在情绪状态、认知追求和心理逆商等方面因人而异、针对性的开展心理健康辅导，使高校“困难学生”群体能够应对自身存在的问题，向良性方向成长。

参考文献

[1] 全晓慧,凌晨,张笑鸿.基于心理资本视角下的高校特殊学生群体帮扶教育探究[J].豫章师范学院学报,2020,35(03):45-49.

[2] 张萍,王玉泉.高校特殊学生群体心理援助体系实现路径[J].当代教育实践与教学研究,2019(11):168-169.DOI:10.16534/j.cnki.cn13-9000/g.2019.1264.

[3] 吴少鹏,陈思佳,吕挺.家庭经济困难学生思想政治教育接受心理研究[J].高教学刊,2017(18):166-168.DOI:10.19980/j.cn23-1593/g4.2017.18.060.

[4] 吴建章.高校家庭经济困难学生思想道德现状及教育对策[J].高教论坛,2016(10):8-11.

[5] 周振朝,闫及恒.学习困难学生心理不良特征与教育措施初探[J].教育理论与实践,2000(05):54-56.

[6] 石家赫,张一荷."三全育人"视域下高校资助育人工作的发展机遇、现实挑战与创新路径[J].塑料包装,2025,35(04):283-286.

[7] 董维娜.高校学生心理健康现状分析[J].百科知识,2025,(21):56-57.

[8] 龙芃君,白金凤.高校困难学生心理帮扶与发展型资助协同机制研究[C]//郑州市社会学学会.2025年社会学研讨会论文集(上册).河南地矿职业学院;,2025:27-28. DOI:10.26914/c.cnkihy.2025.012824.

[9] 白金凤,龙芃君.基于积极心理学的高校困难学生心理帮扶策略研究[C]//郑州市社会学学会.2025年社会学研讨会论文集(上册).河南地矿职业学院;,2025:18-20. DOI:10.26914/c.cnkihy.2025.012820.

[10] 虞佳.基于赏识教育的"观察员"模式探索问题学生的转化路径[J].中小学班主任,2025,(09):87-89.

[11] 范雨欣,赵信如,李佳璟,等."三联动+三阶段+四要素"大学生心理危机干预模型的构建与应用[J].中国林业教育,2025,43(03):6-11.

[12] 陈雪婷.一例高校学生学业困境的心理辅导案例[J].大众心理学,2025,(05):11-12.

[13] 田建锋.疏导学生心理问题,践行教育家精神[J].河南教育(教师教育),2025,(01):25-26. DOI:10.16586/j.cnki.41-1033/g4.2025.01.006.

[14] 刘乔溪,白智群,王胜利,等.新形势下高校大学生心理健康教育问题对策研究[J].山西青年,2024,(23):104-106.

[15] 张秋莹.心理健康问题学生的柔性帮扶与刚性规范[J].西部学刊,2024,(10):94-97. DOI:10.16721/j.cnki.cn61-1487/c.2024.10.011.