

# 高校贫困新生精神贫瘠表现及对策研究

徐力

苏州科技大学, 江苏省苏州市, 215009;

**摘要:** 随着高等教育普及率的提高, 高校贫困新生群体日益成为社会关注的焦点, 由于获取信息渠道、家庭引导、成长环境、教育条件、实践经历等方面的局限, 加之大学与高中在学习方式上的巨大差异, 高校贫困新生在物质条件相对匮乏的同时, 往往还伴随着心理层面的挑战, 例如出现荒废学业、沉迷游戏、缺乏目标等“精神贫瘠”的表现。本文旨在深入探讨高校贫困新生精神贫瘠的具体表现, 分析其成因, 并提出有效的缓解与改善对策。

**关键字:** 贫困新生; 精神贫瘠; 对策研究

**DOI:**10.69979/3041-0673.24.4.054

## 引言

高校贫困新生, 作为高等教育体系中一支特殊而重要的队伍, 承载着家庭乃至整个社会的殷切期望。他们带着对未来的憧憬和梦想, 踏入了心仪已久的大学校园。然而, 在这个全新的环境中, 他们不仅要面对学习方式的转变、人际关系的重构等共性挑战, 还需克服因经济压力带来的心理负担和自我认同危机。这种经济上的拮据, 往往成为他们精神世界的沉重负担, 导致精神贫瘠现象的产生。精神贫瘠, 作为这一群体内部普遍存在的问题, 表现为自信心不足、社交焦虑、目标迷茫、价值观扭曲等多方面, 不仅严重影响着他们的学业成就, 更对他们的未来发展造成了深远的负面影响。因此, 深入探讨高校贫困新生精神贫瘠问题的成因、表现及改善对策, 对于促进他们的健康成长和全面发展具有重要意义。

## 1 高校贫困新生精神贫瘠的主要表现

### 1.1 缺失自信化

首先部分高校贫困新生可能存在外貌不自信, 大学新生所处的年龄段是对自身外貌极其重视的年龄段, 部分贫困新生会通过在与同学的比较中对自己的长相、身高等产生不自信, 而外貌具备一定程度的稳定性, 因此由外貌因素产生的不自信会具有一定的持久性; 其次部分高校贫困新生可能存在学习不自信, 在初入大学时期学习能力、学业成绩是大学新生进行自我衡量的重要指标, 而由于各地教育方式、教育内容与难度存在差异, 以全国大学生英语等级考试为例, 不同地区对于英语等学科的教学水平的不一致, 各个地区新生的英语基础相

较于其他学科有较大的离散度, 经济发达地区的新生往往无需过多准备, 能够较为轻易通过大学英语四级考试, 而部分来自经济欠发达地区的水平的高校贫困新生存在屡次参加四级考试而未能通过的情况。加之部分贫困新生由于还未能适应大学学习环境, 学习方法落后, 学习主动性、自控性不够, 没有养成自我学习、自觉学习的学习习惯, 导致学习跟不上, 学习出现诸多困难却不愿意努力克服, 学业成绩不尽如人意。因此, 在班上那些学习成绩好的同学面前产生较大压力。认为自己在学习、能力等各不如他人, 进而在学习和生活中缺乏自信, 害怕尝试, 错失发展机会。

### 1.2 缺乏社交化

经济条件的差异可能导致贫困新生在社交场合中感到不自在, 担心自己的穿着、言行被同学嘲笑或排斥, 从而选择逃避社交, 形成孤立状态。高校不同于高中学习, 同学来自与五湖四海加之不同经济条件的同学在吃穿用度、娱乐关注等方面的习惯不同, 贫困新生如果没有良好的心理素质, 通常会产生难以融入感以及沟通距离感。由于经济原因, 贫困新生可能无法承担参加某些集体活动的费用, 如聚餐、旅游、社团活动等。这种经济压力导致他们错过结交新朋友和拓展社交圈的机会, 进一步加剧他们的社交隔离感。他们可能觉得自己无法融入集体, 或者觉得自己的存在会给集体带来负担。

### 1.3 主观迷茫化

部分贫困新生在初入大学时可能会感到无所适从, 对未来的职业规划和人生目标缺乏清晰的认识。这主要是由于他们的父母文化水平有限, 给予他们的学业、专

业、生活、职业生涯规划的指导有限。而学生在刚刚结束高中教育，毫无社会实践经验的基础上，对于自己就读的专业、未来即将从事的行业、职业缺乏理性客观前瞻性的认知，或是认识不够。进入大学后，他们可能会感到迷茫和无助，不知道该如何规划自己的学业和职业生涯。部分贫困新生在学业上仅为按部就班完成上课内容，无法将当前所学的知识与今后要从事的职业以及想要的生活建立内生性联系认知，从而无法激发学习的内生性动力。为了排解这种迷茫感，他们可能会选择沉迷网络与游戏来寻求短暂的精神愉悦，而这种沉迷则会进一步加深他们的迷茫感。

#### 1.4 价值观功利化

面对物质诱惑和贫富差距的冲击，以及伴随着“个人利益主体”意识的觉醒，部分贫困新生可能产生自卑与嫉妒交织的复杂情绪，甚至容易形成片面的价值观，开始注重追求物质享受，对于能够短期内快速产生效益的目标，投入注意力，对于短期内无法快速产生效益，需要长期深耕的领域漠不关心，对于涉及自身利益的事情极为关注，对于涉及集体利益的事情开始变得漠不关心，甚至排斥，长期以往个人价值观逐渐变得功利化。

### 2 缓解改善高校贫困新生精神贫瘠主要对策

高校贫困新生作为社会与教育体系中一个特殊的群体，他们不仅在物质上承受着压力，在精神层面也面临着诸多挑战。贫困新生的精神贫瘠问题并非一朝一夕形成，也不能仅靠单一的方法解决。为了全面缓解并改善这一群体的精神贫瘠状况，需要从多个维度出发，采取一系列综合性的措施。以下是对策的详细阐述：

#### 2.1 帮助贫困新生提升自信

自信是一个人前进的动力源泉，对于高校贫困新生来说，提升自信尤为重要。他们往往因为物质条件的匮乏和生活环境的局限，在自信方面有所欠缺。而这种不自信不仅会影响他们的学习和生活，还可能对他们的未来发展产生负面影响。（1）合理看待外貌个体差异性，树立正确外貌观。在当今社会，外貌似乎越来越受到重视，这也给许多高校贫困新生带来了外貌焦虑。他们可能会因为自己的穿着打扮不如他人、长相不够出众而感到自卑。然而，外貌并不是衡量一个人的唯一标准，我们应该树立贫困新生对自身科学合理的认知。首先，要帮助他们形成对自身科学、合理、多元、内源性的评价

体系。让他们明白，一个人的价值不仅仅在于外表，还包括内在的品质、才能和个性。可以通过开展心理健康教育课程、举办主题讲座等方式，引导贫困新生关注自己的内在优点，如善良、勤奋、有责任心等。同时，鼓励他们培养自己的兴趣爱好，发展特长，从自身的成长和进步中获得成就感和自信心。其次，纠正过于外源性的评价体系。社会上对外貌的过度关注往往会给人带来错误的导向，让人们过分在意他人的眼光。我们要引导贫困新生树立正确的价值观，不要被外界的评价所左右。可以通过组织小组讨论、分享会等活动，让他们交流自己对外貌和自信的看法，互相启发，共同成长。同时，教师和辅导员也应该在日常教育中注重对学生的正面评价，鼓励他们发挥自己的优势，而不是过分强调外貌。最后，帮助贫困新生减缓外貌焦虑。可以提供一些实用的建议和方法，如合理的穿着搭配、简单的妆容技巧等，让他们在外表上也能更加自信。同时，鼓励他们积极参加体育锻炼，保持良好的身体状态，这不仅有助于提升自信，还能促进身心健康。（2）梳理学业不自信原因，提升成绩。对于部分高校贫困新生来说，学业不自信也是一个普遍存在的问题。他们可能因为来自教育资源相对匮乏的地区，在某些科目上与其他同学存在差距，从而产生自卑心理。针对这种情况，我们应该通过正确引导让贫困新生意识到部分科目的地区成绩差异在长期视角来看并不是不可改变的。可以邀请优秀的学长学姐分享自己的学习经验，让贫困新生了解到通过努力可以弥补差距。同时，教师也应该在教学中关注贫困新生的学习情况，给予他们更多的指导和帮助。此外，要让贫困新生明白大学是一个全新的开始，大家都站在同一起跑线上。通过合理利用校内学术资源可以迅速地缩小差距。学校可以为贫困新生提供专门的学习辅导、学术讲座等活动，帮助他们提高学习能力。同时，鼓励他们积极参加学术社团、科研项目等，拓宽自己的知识面和视野。

#### 2.2 运用不同途径，提供各类社交机会

社交对于高校贫困新生的成长和发展至关重要。良好的社交关系可以帮助他们缓解压力、增强自信、拓展视野。然而，由于经济条件的限制和生活环境的影响，贫困新生在社交方面往往面临着一些困难。（1）抓住新生入学契机，建立良好社交开端。在新生入学时，开展团辅、破冰等有利于新生展示自我、交流互动的活动，

可以为贫困新生提供一个良好的社交开端。这些活动可以打破新生之间的陌生感,促进不同新生之间的友谊和信任。团辅活动可以由专业的心理辅导老师带领,通过各种团队合作游戏和互动环节,让新生们更好地了解彼此,增强团队意识。破冰活动则可以更加轻松愉快,如举办迎新晚会、户外拓展等,让新生们在欢乐的氛围中结识新朋友。在活动中,要特别关注贫困新生的参与情况,鼓励他们积极展示自己的才艺和特长。同时,为他们创造更多的交流机会,让他们感受到自己是这个集体的一分子。(2)充分发挥学生组织和团组织的作用,为贫困新生提供平等交流平台。学生组织和团组织可以举办各种丰富多彩的活动,如学术竞赛、文艺表演、志愿服务等,吸引贫困新生积极参与。通过这些活动,贫困新生可以结交不同专业、不同背景的同学,拓展自己的社交圈子。同时,学生组织和团组织还可以为贫困新生提供一些实际的帮助,如学习辅导、生活指导等,让他们感受到集体的温暖。(3)建立兴趣小组,拉近心理距离。建立以兴趣为导向的小组,可以通过共同的话题拉近不同同学之间的心理距离。贫困新生可以根据自己的兴趣爱好选择加入相应的小组,如音乐小组、绘画小组、体育小组等。在兴趣小组中,大家有着共同的爱好和追求,可以更加轻松地交流和互动。小组可以定期组织活动,如音乐会、画展、体育比赛等,让成员们在活动中增进感情,提高自己的技能水平。

### 2.3 加强职业生涯规划与引导,破除迷茫现象

高校贫困新生由于家庭背景和生活经历的原因,往往对未来感到迷茫。他们不知道自己的专业将来能做什么,也不清楚自己应该朝着哪个方向努力。因此,加强职业生涯规划与引导,对于帮助贫困新生破除迷茫现象至关重要。(1)开展各类职业生涯规划讲座与比赛。开展各类职业生涯规划讲座与比赛,可以让贫困新生更加了解自己的专业和未来的职业发展方向。讲座可以邀请专业的职业生涯规划师、企业人力资源经理等人士来校授课,为贫困新生提供实用的职业规划建议。比赛则可以激发贫困新生的积极性和创造力,让他们在实践中探索自己的职业兴趣和能力。比赛可以设置不同的奖项,如最佳职业规划方案奖、最具创意职业规划奖等,鼓励贫困新生积极参与。(2)邀请优秀校友进行经验分享。邀请本专业已经在本行业就业的毕业生,通过现身说法的形式使得贫困新生能够将当下所学的课本知识与专

业技能产生关联。毕业生可以分享自己的求职经历、工作经验和职业发展历程,让贫困新生更加直观地了解自己的专业在实际工作中的应用。同时,毕业生还可以帮助贫困新生了解职场的需求和挑战,让他们认识到掌握知识的深刻程度与未来职场上的竞争力产生关联。通过与毕业生的交流,贫困新生可以更加明确自己的学习目标和努力方向。(3)建立努力学习与良好职业的联系,激发内生动力。要让贫困新生能够将现在的努力和自律与未来的美好生活产生关联,从而使贫困新生能够破除主观迷茫,而产生源源不断的内生性动力。可以通过组织参观企业、实习实践等活动,让贫困新生亲身体验职场生活,感受努力和自律带来的成果。同时,教师和辅导员也应该在日常教育中注重对贫困新生的激励和引导,让他们明白只有通过自己的努力才能改变命运。可以通过讲述成功人士的故事、分享励志名言等方式,激发贫困新生的斗志和信心。

### 2.4 加大经济资助力度

经济压力是导致高校贫困新生精神贫瘠的一个重要因素。因此,加大经济资助力度,确保贫困新生的基本生活和学习需求得到满足,对于缓解他们的精神压力至关重要。(1)政府、学校、社会建立多元资助体系。政府、学校及社会各界应建立多元化的资助体系,加大对贫困新生的合理资助力度。政府可以加大对教育的投入,提高国家助学贷款额度和覆盖面,确保没有贫困新生因为无法支付学费而无法入学。学校可以完善各项入学以后的资助,包括建立健全各项奖学金、助学金、勤工助学体系等。奖学金可以激励贫困新生努力学习,提高自己的综合素质;助学金可以帮助贫困新生解决生活困难,减轻经济压力;勤工助学则可以让贫困新生通过自己的劳动获得一定的收入,同时锻炼自己的能力。社会各界也可以通过各种方式参与到贫困新生的资助中来,如企业设立奖学金、爱心人士捐赠等。(2)完善国家开发银行银行助学贷款。国家开发银行银行助学贷款是贫困新生解决学费问题的重要途径。要进一步完善国家开发银行银行助学贷款政策,简化贷款手续,提高贷款额度,延长还款期限,确保贫困新生能够顺利获得贷款。同时,要加强对助学贷款的宣传和指导,让贫困新生了解贷款的政策和流程,提高贷款的申请率和使用率。(3)确保基本生活和学习需求得到满足。除了学费问题,贫困新生的基本生活和学习需求也需要得到

满足。学校可以提供一些生活补贴,如伙食补贴、交通补贴等,帮助贫困新生解决生活中的实际困难。同时,要确保贫困新生能够享受到优质的教育资源,如图书馆、实验室、体育设施等。可以为贫困新生提供专门的学习辅导和心理咨询服务,帮助他们提高学习成绩和心理健康水平。

### 3 结论

高校贫困新生精神贫瘠问题是一个复杂的社会现象,改善高校贫困新生精神贫瘠状况是一个系统工程,需要政府、学校、社会各界以及贫困新生自身的共同努力,通过帮助贫困新生提升自信、提供各类社交机会、加强职业生涯规划与引导、加大经济资助力度等一系列措施,可以有效缓解和改善贫困新生的精神贫瘠状况,提高他们的综合素质,为他们的未来发展奠定坚实的基

础,促进其健康成长和全面发展。

### 参考文献

- [1] 吴再发. “精准扶贫”视角下的大学生精神贫瘠问题及脱贫对策[J]. 中国石油大学学报(社会科学版), 2017, 33(03): 108-113.
  - [2] 王振兴. “精准扶贫”理念在高等院校思想政治教育中的指导意义[J]. 当代教育实践与教学研究, 2019, (01): 125-126.
  - [3] 刘阳, 林荣日. 大学通识教育的目标及其实现[J]. 教育文化论坛, 2017, 9(04): 139.
- 基金项目: 江苏省高校哲学社会科学研究项目“习近平‘扶贫先扶志’重要论述视域下大学贫困新生心理健康提升路径研究”阶段性成果(项目编号: 2019SJB485)