

个体心理学视域下 贫困生积极心理教育

● 陈红艳 程利娜

摘要 阿德勒个体心理学重视人生目标和社会兴趣的培养,强调人生意义和社会价值的重要性,指出人生的意义在于克服自卑,不断超越自我,通过与他人合作,为社会进步多做贡献。个体心理学与贫困生积极心理教育的原则和方法一致,贫困生积极心理教育的目标在于帮助贫困生追寻人生价值,不断实现自我超越,提升核心自我评价,构建精神支持系统,提高逆境商指数,增强积极发展的心理能力,从而实现个人发展和社会价值的统一。

关键词 个体心理学;积极心理教育;贫困生

作者 陈红艳,陕西理工大学讲师(陕西汉中 723000)

程利娜,陕西理工大学副教授,西安交通大学博士研究生(陕西汉中 723000)

当前,国家积极实行“奖贷助、勤补免”等政策,帮扶贫困学生缓解学业、经济压力。但受“人穷志短”等消极观念的影响,贫困生容易出现孤独、自卑、适应不良等心理问题。从阿德勒(Adler)个体心理学的视角分析,经济贫困只是个人暂时的一种不利处境,这种不利处境会使个人感到自卑并进行补偿,在不断追寻人生目标和生活意义过程中,渐渐形成积极的生活风格,同时通过与他人的合作,找到真正的人生目标和意义,从而为社会发展多做贡献。

一、阿德勒个体心理学与贫困生的心理教育

(一) 个体及生活的意义

阿德勒是奥地利著名心理学家、精神分析的早

期代表,个体心理学的创始人。阿德勒的个体心理学理论对心理学的发展和心理教育研究有十分重要的意义。阿德勒的个体心理学强调个体有自己独特的发展目的,生命是不断寻求人生意义和追求理想,并与社会及他人产生密切联系,进而实现个人发展与社会价值统一的过程。个体心理学认为,人的行为是以社会文化而非生物学为取向的,追求优越是人们行为的根本动力,追求优越既是与生俱来的又是后天发展出来的,而追求优越和自卑感密切联系,追求优越可以看作对自卑感的一种积极补偿。

(二) 合作与社会兴趣

阿德勒进一步把个体和社会联系起来,认为社会兴趣是人们必不可少的,植根于个人潜能对所有

本文系2017年度国家社会科学基金“连片特困地区贫困代际传递的心理机制及干预研究”(编号17B905)、陕西省教育科学“十三五”规划2017年度立项课题“基于积极心理学技术的留守青少年社会网络支持建构研究”(编号SGH17H142)的研究成果。

社会成员的一种情感和态度。然而，个人追求优越和发展社会兴趣都应指向人类社会的进步与发展。每个人作为社会的一员，对社会进步和发展都负有责任，只有通过与他人合作，并投身于社会实践，个人才能发展出健康的社会兴趣。换句话说，个人只有与他人沟通、合作，融入到家庭、社会及组织中才能具有归属感和价值感。可见，一个人的社会兴趣是其健康心理发展的重要因素，正确的社会兴趣指向爱、合作及诸如此类的积极行为决定个人生活的意义及对社会贡献的大小。

（三）自卑补偿与贫困生的心理教育

阿德勒个体心理学的逻辑起点是自卑感的补偿。阿德勒认为，是我们对自卑感的补偿推进了人的成长。阿德勒提出，人出生就有一种自卑感，对儿童而言，身材的矮小就是他们面对成人时体验到的自卑之一。^[1]正如贫困学生为了弥补自己经济困难的内心感受而努力在学习中寻找自身的闪光点一样，当人们认识到自身的不足而体验到一种自卑时，会给自己设定一个目标以弥补这一不足。但是，在补偿自卑的体验中，有些贫困生敏感、孤僻，出现心理问题，不愿意主动求助，有些贫困生为了避免偏见而放弃申请学校的各种补助，有些贫困生拼命学习而不参加任何课外活动，综合素质和实践能力较低，表现出种种对学习及生活的适应不良。从个体心理学的角度分析来看，个人可以积极地补偿自卑感，进而发展出健全人格。因此，对贫困生进行心理教育，应先探析其自卑感的心理根源，再有针对性地开展独特的心理教育。

二、贫困生自卑感的心理根源解析

（一）孤独感

孤独感是人们普遍的情绪体验。生活中人们期望被认可与接纳，并寻求感情的依恋与寄托，然而也时常出现孤独的煎熬。有研究表明，孤独感已成为影响贫困生心理健康水平的重要因素。^[2]我们在实践中发现，贫困对个人的影响具有双重效应。一方面，贫困可能会激发个人斗志，成为改变命运的动力。另一方面，贫困可能会消磨人的意志，引起自卑心理或孤独感。贫困学生因经济上的困难，出

现强烈的自卑体验和自尊需要，高度自卑和高度自尊的强烈矛盾，使得他们更容易出现孤独感。

孤独感作为衡量贫困生心理健康水平和生活质量高低的重要标志，影响他们的心理状态和情绪体验。心理学家指出，孤独感是一种封闭心理的反映，是感到自身和外界隔绝或受到外界排斥所产生出来的孤零苦闷的体验。一般而言，短暂的或偶尔的孤独不会造成心理困惑，但长期或严重的孤独有可能引发情绪障碍，降低个体的心理健康水平。部分贫困生因家庭经济困难，不能正确、理性地认识这一困境，引发人际冲突、情感冲突等问题，深陷孤独的“泥潭”。贫困学生在求学历程中，面临更多的困扰和挑战，经历着比普通学生更多的焦虑和无助，如果不能很好地解决因家庭经济困难引发的心理问题，就会产生长期或严重的孤独感。

（二）歧视知觉感

家庭经济地位低的孩子在求学历程中所获得的教育资源、学习机会、发展空间均受到一定程度的限制，这种社会不公平现象对弱势群体的身心发展具有十分不利的影响。贫困生因家庭经济拮据，教育文化资本相对缺乏，承受着巨大的思想负担和精神压力。伴随社会经济迅速发展，学生生活理念和消费观念发生转变，与家庭经济条件较好的普通学生相比，贫困学生面临更多的经济压力、生活压力和精神压力，容易出现自我价值感较低等问题。在校园里，贫困歧视是家庭经济困难学生可能面对的重要压力，贫困学生的歧视知觉直接影响其情绪状态和心理状况。

歧视知觉是一种社会知觉，是相对于客观歧视而言的主观感受。在社会心理学中，歧视知觉被认为是个体知觉到的一种消极待遇，这种待遇由个人所属团体资格受到不公正的污名性而导致。^[3]贫困学生由于家庭经济困难，在班级及宿舍人际交往中会出现排斥感或被比较感。这种歧视知觉带来一系列消极的影响效应，已成为贫困生的精神负担。感知到的歧视体验会使贫困生陷于消极应对体验之中，其结果有可能出现较强烈的消极情绪体验，如忧郁、自卑等。

（三）认同威胁感

认同是个体对自己及他人关系的认识，是个人产生自我定向的基础。如果缺乏应有的接受和认同，个人有可能陷入困境，形成认同威胁。从文化学角度来审视，个人在认同过程中，文化组织的权威运作促使个体主动或被动地参与文化实践活动，以实现其身份认同。社会对贫困生群体的偏见和负面评价主要存在于家庭经济地位、社会地位等方面，与其他遭受歧视的社会污名的群体相比较，贫困学生被污名的严重程度并不高。但是，这种污名认知同样对贫困生的心理健康产生消极影响。

认同威胁是在社会比较中个体对自己和所属群体身份的否定，以消极、否认的态度审视自身及群体，对群体地位持消极态度，甚至因自己是群体的一员而感到耻辱，进而产生某种强烈的污名感。贫困学生的污名感与群体认同威胁存在一定关联，这种认知威胁存在三类差异。第一类是依据自身情况判断的贫困生，他们倾向于接受或忽视外界对贫困生的污名倾向，这类学生所感知的认同威胁较低。第二类是依据外部利益判断的贫困生，这部分学生对贫困生群体的认同因外部利益变化而变化，有外部利益时倾向于认同这个特定身份，没有外部利益时则倾向于拒绝贫困生群体认同，这类学生的认同威胁高于第一类学生。第三类是根据自尊判断的贫困生，这是一类隐藏于普通学生中的非官方认定的贫困生，他们对贫困生群体基本没有认同感，通过隐藏贫困身份以维护自尊，这类学生所感知的认同威胁最高。在歧视贫困的社会主流话语系中，每个贫困生都能感受到该群体的弱势和劣势，这种不利处境对其身心发展均有一定的不利影响。

三、个体心理学视野下的贫困生积极心理教育促进策略

（一）追寻人生意义，提升核心自我评价

核心自我评价是一种潜在的、宽泛的人格结构，是个体对自我能力和价值所持有的最基本的评价和估计，影响着个体对具体领域的自我评价。美国心理学家乔治（Judge）等认为，核心自我评价包括自尊、自我效能感、神经质和控制点四项标

准，具有跨文化的一致性。核心自我评价较高的个体任务绩效和满意度也高，这说明正确认识自我能力和价值，对自己能力和价值充分肯定，可使个人产生任务的胜任感，从而获得相应满意感。在学校心理健康教育实践中，我们发现心理健康水平高的贫困生，趋向于采用理性策略，对自我能力认知积极，体验到的压力和紧张感较少，心身症状和行为抑制很低，主观幸福感水平较高，自我趋于一贯的和谐状态。这提示心理健康水平高的贫困生同样具有较高的核心自我评价，情绪稳定、健康，对自己能力持乐观态度。

个体自我价值的建立通过与社会关系的互动而形成。贫困学生因家庭经济拮据，在大学校园中属于被歧视的群体，若将知觉到的歧视和偏见内化为自己的信念体系，就会降低其自我价值感。在心理健康教育实践中，教师应鼓励贫困学生进行自我探索，通过肯定自己的综合价值获得自尊，要敢于挑战问题和困难，调配任务所需的动机，合理调动认知资源，积极乐观，保持情绪的稳定，学会转变思维模式，形成积极的思维方式，提高自我价值感，加强对生活事件的掌控力，通过自我价值感的提高，提升贫困学生心理健康的水平。

（二）学习与他人合作，构建精神支持系统

在社会性资源分配上处于经济利益贫困、生活质量层次低和承受力脆弱的特殊社会群体成为社会弱势群体。处在歧视感、孤独感、认同威胁感中的贫困学生是学生中的弱势群体。贫困学生作为社会支持的对象之一，获得的有形物质支持（奖助学金、实物等经济方面的支援及学业、就业方面的实际帮助等）和无形精神支持（心理支持、尊重等关系支持和成就支持等）主要由政府、学校和家庭实施。贫困学生要发扬自立坚强的品格，勇于克服内外困难，积极参加学校各类活动，不断磨砺自我，争取在学习、实践、创新等活动中获得进步，取得一定的成绩。也就是说，贫困学生要加强自我监控，积极上进，勤学苦练，通过努力提升综合能力和素质，获得自我成就支持，逐步改变不利处境，从而获得更好的发展资源和空间。

在社会支持系统中，同辈朋友支持是一种具有绝缘性的支持系统。同辈朋友支持对缓解个人的孤独感具有重要作用。和其他成人弱势群体一样，贫困学生群体中来自朋友的社会支持是缓解其孤独感的重要资源，加强贫困学生的朋友支持可以有效缓解其孤独感。构建朋友支持系统对贫困学生的心理健康具有重要意义。另外，贫困学生处在困境和危难中，来自朋友的支持具有缓冲效应，有助于贫困学生对压力做出合理评估，表现出适度的压力反应，进而减少压力产生的负向心理结果。就像西塞罗（Cicero）所言：“朋友，可以把快乐加倍，把悲伤减半。”朋友支持是贫困学生心理健康的重要支持系统。

学生时代是同一性的确立期和主动性发展的关键期，而贫困学生因条件限制和环境压力易出现心理发展问题。一个人是否从重大创伤中恢复自信，很大程度上取决于良好的社会支持系统，人际支持是社会生活中不可或缺的重要资源系统。在学校心理健康教育实践中，教育工作者应通过团体辅导、个别咨询、心理干预等形式，灵活多样地开展贫困生心理健康教育活动。一方面，提供丰富人际支持理论知识，培养贫困生人际交往中的积极态度和良好品格；另一方面，设计生动的人际交往情景，训练贫困生人际交往的技能和技巧，帮助他们获得建立广泛人际支持系统的知识和技能。

（三）追求优越生活，提高逆境商指数

智商、情商和逆境商被认为是个人取得成就的三个重要因素，在智商和情商二者高低相当的情况下，逆境商成为决定个人成绩的关键性因素。同样是处在逆境中，个人的承受力和应对力不同，其结果也不尽相同。如，同巴尔扎克（Barzani）曾说：“苦难对于天才是一块垫脚石，对能干的人是一笔财富，对弱者则是一个万丈深渊。”逆境商是个体对逆境的承受力和应对逆境或失败的能力。^[4]逆境商高的人在艰难困苦的情况下，能看到未来的希望，越挫越勇，逆境商对引导贫困生积极心理教育有着重要意义。因此，在对贫困学生进行思想和心

理教育过程中，教育者应指导贫困学生正确认识贫困，学会在困境中成长与发展，提升逆境商指数。

贫困学生因家庭经济困难，比普通学生承受着更大的学业、人际及生活压力，也更容易出现各种心理不适感。心理学家史托茨（Stoltz）认为，逆境商由控制、归因、延伸和忍耐构成，上述四个方面的终极目标是提高个体的心理韧性。在心理健康教育实践中，教育者应引导贫困学生敢于面对困境，学会把握时机，努力改变不利处境，积极理性地应对问题情境，把挫折和困难转化为挑战和机会。贫困学生要提高理性思维水平，在困难面前保持冷静，准确清楚地分析成败，并及时采取有效行动，不断优化自己的成长环境，将贫困对学业和生活的负面影响降至最小。学会理性认识贫困，贫困只是暂时的一种特殊情况，切忌将经济贫困扩散为精神贫困，保证精神生活的积极化和丰富化，能准确自我定位，正确看待挫折，以缩短逆境负面影响的持续时间，从而提高心理韧性水平。

综上所述，阿德勒个体心理学视域下的贫困学生积极心理教育应包括积极引导贫困生追寻人生目标和人生意义，提升他们的心理品质和心理调控能力。鼓励他们多参与社会实践，与人合作沟通，构建精神支持系统，形成认知坚强和心理韧性的积极人格品质，在实现自身价值的同时，为社会进步多做贡献，实现个人发展和社会价值的统一。

参考文献：

- [1]叶浩生. 心理学史[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2009: 241.
- [2]李金德. 中国贫困大学生心理健康与经济的相关性[J]. 中国学校卫生, 2014(07): 1005-1007.
- [3]刘霞, 赵景欣, 师保国. 歧视知觉的影响效应及其机制[J]. 心理发展与教育, 2011(02): 216-223.
- [4][美]保罗·史托兹(Paul G. Stoltz). AQ 逆境商数[M]. 姜翼松, 译. 天津: 天津人民出版社, 1998: 13.