

合同编号	C-2015Y0107-078
合同类别	自选课题

中国学位与研究生教育学会

课题结题报告

课题名称： 贫困研究生心理健康状况分析及对策研究

课题委托方（甲方）： 中国学位与研究生教育学会

课题依托单位（乙方）： 重庆大学

课题负责人： 刘清才

课题参加单位： 重庆大学研究生院、重庆大学新闻学院

起止日期： 2015年08月07日至2017年03月31日

填表日期： 2017年03月23日

目 录

1.前言	1
1.1 研究生心理健康教育背景	1
1.1.1 研究生心理健康教育的重要意义	1
1.1.2 国内高等院校研究生心理健康教育的总体情况	1
1.2 贫困研究生心理健康教育现状	1
1.2.1 高校贫困研究生心理健康问题的特殊性	1
1.2.2 目前贫困研究生心理健康教育存在的问题	3
1.2.3 开展研究生心理健康教育的研究与实践的必要性及重要意义	5
1.3 已有研究基础	5
1.4 相关概念界定	6
1.4.1 贫困概念的界定	6
1.4.2 高校贫困研究生心理贫困概念界定	7
1.5 研究内容、方法及创新点	8
1.5.1 研究内容	8
1.5.2 研究方法	8
1.5.3 论文创新点	9
2.高校贫困研究生心理问题现状	9
2.1 高校贫困研究生心理健康现状调查	9
2.1.1 调查目的	10
2.1.2 调查对象	10
2.1.3 调查问卷设计	10
2.1.4 调查结果	11
2.2 高校贫困研究生心理健康现状分析	11
2.2.1 基本信息的调查结果分析	11
2.2.2 生活方面的调查结果分析	13
2.2.3 学习、科研方面的调查结果分析	16
2.2.4 人际交往的调查结果分析	19
2.2.5 自我认知的调查结果分析	23
2.2.6 访谈调查结果分析	25
3.高校贫困研究生心理问题成因：内因与外因	28
3.1 贫困研究生自身的影响	28
3.1.1 贫困研究生自我认知失调	28
3.1.2 贫困研究生存在的不良情绪	29

3.2 家庭对贫困研究生的影响	30
3.2.1 家庭经济贫困	30
3.2.2 家庭教育不当	30
3.2.3 家庭环境落后	31
3.3 学校对贫困研究生的影响	31
3.3.1 学校资助系统不够健全	32
3.3.2 学校心理辅导不够完善	33
3.3.3 学校就业指导不够全面	34
3.4 社会对高校贫困研究生的影响	35
3.4.1 社会的就业形势严峻	35
3.4.2 社会不良因素影响	35
4.改善高校贫困研究生心理问题对策与建议	36
4.1 主动发挥贫困研究生自身的主体作用	36
4.1.1 正确认识自我	36
4.1.2 学会与人交往	37
4.1.3 学会自我调控情绪	37
4.1.4 正确对待贫困	38
4.2 充分发挥高校的的主导作用	38
4.2.1 完善资助体系建设	38
4.2.2 重视心理健康教育, 提高咨询服务水平	39
4.2.3 提高对就业指导的认识, 完善就业指导体系	40
4.3 着力发挥政府与社会的主要作用	42
4.3.1 政府加大经济与政策资助	42
4.3.2 加大社会资助	43
4.3.3 营造公平和谐的社会氛围	43
4.4 积极发挥家庭的重要作用	44
4.4.1 改变传统的教育方式	44
4.4.2 构建和谐的家庭氛围	44
4.4.3 培养子女的自立自强意识	44
5.结论	45

1.前言

1.1 研究生心理健康教育背景

1.1.1 研究生心理健康教育的重要意义

近年来，随着研究生教育规模的扩大，研究生因心理健康原因而引发的各种心理、行为问题日渐增多。这些问题轻则影响研究生的学习和生活，重则导致心理疾病甚至自杀和杀人等恶性事件，给研究生本人、学校和社会带来了严重的危害，研究生群体的心理健康状况问题开始引起社会各界的关注。

高校贫困研究生是校园中的“弱势”群体，经济困难是这一特殊群体的共同问题。高校贫困研究生也是校园中的最复杂的群体，暴露出的成长环境、生活环境、个性差异、心理状况的不同问题，都日益引起社会、学校的极大关注。随着高校招生规模的扩大，高校贫困研究生和特困生人数还将呈上升趋势。贫困研究生绝对人数的急剧增多，使他们成为了研究生中不可忽视的重要群体。由于经济等多方面原因，贫困研究生比其他研究生面临更多的问题和更大的心理压力，出现多方面的消极心理，常见的如自卑、孤僻、敏感、多疑、偏激、焦虑、抑郁、自暴自弃等，不利于贫困研究生的健康成长和早日成才。在帮助贫困研究生改善经济条件的同时，应对其心理问题予以充分关注，这对贫困研究生的成长、高等教育事业的发展和社会的和谐稳定发展都具有十分重要的意义。

1.1.2 国内高等院校研究生心理健康教育的总体情况

研究生的心理健康教育几乎还是空白，不仅措施和手段都缺乏，而且有关这方面的理论探讨也显得非常稀少。造成研究生心理健康教育几乎空白的原因是多方面的。一是心理健康教育在中国才刚刚起步，难以很快地覆盖到各个群体；二是相对本科生而言，研究生群体的规模还不大，特别是在非重点高校，研究生占全校学生的比例还很小，未能引起教育者和教育管理人员的足够重视；三是研究生个体在入学方式、年龄构成、专业分化、社会阅历、婚姻状况等方面存在的巨大差异，必然给研究生的心理健康教育和研究活动带来困难。

1.2 贫困研究生心理健康教育现状

1.2.1 高校贫困研究生心理健康问题的特殊性

(1) 封闭心态。现阶段，我国研究生群体比以往任何时期相比，表现出更大的开

放性与外显性。但是在特困生这个特殊的群体中仍然有相当一部分同学的心理表现出较大的封闭性。并且处于不同年级层次的特困生自我封闭心理呈趋同性、普遍性与稳定性。由于家庭经济贫困，使他们在物质生活上十分贫乏。但强烈的自尊心使他们羞于开口求助，更不愿意参加花费较大的集体活动，这使得他们长期处于封闭的心理状态。特别对于那一部分学习成绩不理想的特困生，在经济与学业的双重压力之下，他们的精神长期处于高度紧张的状况，从而产生严重的自卑、多疑、孤僻的心理，甚至拒绝与同学交流。这些正说明高校思想教育工作的心理咨询工作的艰巨性。

(2) 自我冲突和自卑现象。自卑是家庭经济困难学生和非贫困研究生心理差异的典型特征之一，家庭经济困难学生不能很好地悦纳自己，他们对自己的自我效能感和自我价值感的评估往往低于普通学生，所以家庭经济困难学生在面对困难时呈现出低恃强性的特点，即在面对一些困难时，家庭经济困难学生更容易进行自我否定，而后消极、退缩地面对眼前的困难环境。另外，家庭经济困难学生内心脆弱、外表却坚强，很多学生往往不能很好地正视经济和生活中的困难，外在行为上往往呈现出高粉饰性，他们在思想上往往认为贫困是弱者的表现，在心理和行为上却表现出对自尊的过度渴望，所以不少家庭经济困难学生往往外表坚强，内心却充满矛盾和焦虑。如果以上心理矛盾不能进行有效的调节，往往会导致家庭经济困难学生的适应力偏差，更有甚者会导致抑郁、自闭等心理疾病的产生。另外，研究结果显示，家庭经济困难学生躯体化的倾向要远远高于非贫困家庭经济困难学生，即当家庭经济困难学生面对困难和压力时，这些内在的压力更容易转化为躯体上的不适，如身体疼痛、睡眠障碍等躯体病症，这些躯体化的症状对家庭经济困难学生正常的在校学习和生活均会产生严重的影响。

(3) 他我冲突。心理学研究者李向成、王英梅等人通过此表对 21621 名高校学生进行测查，并对其中的 4264 名家庭经济困难学生与非贫困学生的测查数据进行对比，结果发现，家庭经济困难学生的社会退缩性明显高于非贫困研究生，他们在面临他人带来的“心理压力”，或者将这些“压力”一点点积攒在心里，或者躲在自己的小角落中慢慢舔舐自己的伤口，自己为自己“疗伤”。然而，家庭经济困难学生的人际敏感度又明显高于非贫困学生，身边同学、老师和其他人的言语或行为非常容易引起他们的心理波动。对环境敏感脆弱，“受伤后”又不能得到有效的“疗伤”，长此以往将直接导致家庭经济困

难学生的乐群性明显低于普通学生，家庭经济困难学生在处理同学关系、师生关系甚至家庭关系时，均会出现不同程度的问题，严重时也会发展为人格障碍和精神疾病。

(4) 恋爱困惑。由于农村特困生的封闭心态，自卑心理以及社会交往能力较差，而导致他们接触异性的机会较少。但随着性心理的发展，处于青春期的他们内心渴望与异性交往，以发展自己、完善自己、充实自己，这样就会使他们陷入感情矛盾之中，承受不必要的负担和压力。另外，由于生活拮据，生活费用很少，无法从物质方面来武装自己，导致他们对自己朴素甚至自己感觉到寒酸的外在形象的不满，怕异性瞧不起自己，从而在与异性接触方面总是表现得很被动。

(5) 信心危机。在市场经济比较发达的今天，给农村特困生带来了巨大的挑战与机遇，使他们有机会能从贫穷的农村地区走出来接受高等教育，但现代社会的激烈竞争又使他们缺乏必要的信心。表现在对自身、别人、以及社会的发展缺乏正确的认识，对学习和生活没有足够的信心和勇气，对生活中的各种挫折和困惑不能正视，对自己持怀疑态度而产生不同程度的悲观失望，觉得找不到人生的价值。

1.2.2 目前贫困研究生心理健康教育存在的问题

(1) 各方面重视不够。研究生心理健康教育的落后状况与研究生教育的体制、教育目标的设定、教育观念滞后都是极其相关的。缺乏官方的肯定和重视。对研究生的心理健康教育重视不够，可以说是导致研究生心理健康教育严重落后的深层次原因。仅就近年来国家教育行政主管部门在学校心理健康教育方面已颁布的文件来看，几乎没有涉及研究生心理健康教育方面内容。其中对中小学心理健康教育，教育部都已专门发过文件；1995年国家教育委员会发布的《关于进一步改进和加强研究生工作的若干意见》，论及“进一步改进和加强研究生的德育工作”时也未涉及研究生心理健康教育方面的内容。2001年教育部又专门发布了《关于加强普通高等学校研究生心理健康教育工作的意见》（教社政[2001]1号），从文件内容看，并没有将研究生列入广义的研究生范畴。从某种意义上说，对研究生心理健康教育至今未有过任何专门的官方规约和指导。

(2) 缺乏有效的教育载体。《中国普通高等学校德育大纲（试行）》（国家教育委员会文件·教政[1995]11号）明确提出，要把心理健康教育作为高等学校德育的重要组成部分，研究生应具备良好的个性心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，具

有较强的心理调适能力。近几年，许多高校已经根据中宣部、教育部《关于印发〈关于普通高等学校“两课”课程设置的規定及其实施工作的意见〉的通知》以及《中国普通高等学校德育大纲（试行）》、《思想道德修养教学大纲》的要求，将心理健康教育作为研究生德育课的重要内容之一。德育课成了许多高校对全体研究生实施心理健康教育的一个有效载体。而代表研究生德育的“两课”（《自然辩证法》、《科学社会主义理论与实践》）教学中却没有将此列入。因此，面向全体研究生开展心理健康教育缺乏有效的载体。

（3）对研究生的心理问题认识不足。长期以来，人们普遍认为研究生群体已经属于成人的范畴，智力聪慧、个性成熟，不应该也不需要的外界“关心”，这是片面的。年龄相对较大，有丰富的社会经验，个性及人格相对成熟的研究生确实有不少，但研究生中的多数或者说主体是从本科生直接升学的年轻人，或毕业仅几年的有所谓工作经历的人。在他们当中，有的人在大学期间甚至中学期间就存在一定的心理障碍，一直没有得到消除；有的人进入研究生阶段后，面对周围人们对自己不断提高的期望值，面对并不轻松甚至更加沉重的学业压力，面对并不乐观的就业形势等，容易诱发心理问题；还有的人就是因为害怕进入社会而考研的，他们的心理素质差，难以应对必然要步入社会这一前景。研究生的生活和学习环境充满竞争和压力，他们也是一个需要心理辅导的群体。然而社会上的多数人在观念上没有真正认识到研究生心理健康教育的必要性和迫切性。

（4）缺乏针对性的教育和服务措施。有关机构对研究生心理健康教育缺乏重视，研究又少，实际投入的人员和机构就更少了。绝大多数高校的心理健康教育都是针对本专科生的，尽管在日常心理咨询中并不排斥研究生的来访。至今没有一所高校开设面向研究生的旨在提高研究生心理健康水平的公选课。此外，没有对研究生群体开展过大范围的特别是全国范围的心理健康状况测查，极少数高校为研究生建立心理档案、针对研究生开设心理健康讲座或开展心理咨询活动，更没有机构建立起完备的研究生心理危机干预体系。清华大学和浙江大学在研究生心理健康教育方面做了一些创新性的工作。这两所学校的党委研究生工作部（研究生院研究生管理办公室）不约而同地将研究生心理健康教育工作列入部门的工作职责。浙江大学于2000年成立了“研究生心理健康教育研究中心”，以便能更加针对性地开展工作。但遗憾的是，即使这两所研究生人数上万、工作相对领先的高校，目前仍然没有面向研究生的专职心理辅导人员，更谈不上全天候

的为研究生提供专业的心理健康及危机干预服务。

1.2.3 开展研究生心理健康教育的研究与实践的必要性及重要意义

一是随着近年来我国研究生招生数量的快速增长,研究生已经成为一个规模不小的群体。特别是在一些将自己定位为研究型的大学内,在校研究生的比例已经接近本科生;二是研究生是我国学历层次最高的群体,他们的身心健康状况将对国家未来的建设和发展产生很大的影响;研究生群体中心理疾病、心理障碍的个案已经大量出现,如不采取针对性的措施,将对研究生的培养质量、社会声誉以及研究生的素质教育产生不良后果。

1.3 已有研究基础

近十年来,国内高校对研究生的心理健康状况开展过多项调查研究。在此基础上,很多高校相继开始对研究生采取了各种不同形式的心理健康教育,且教育效果显著。但是,研究生群体却没有引起人们的足够重视。很少有人针对研究生群体的心理健康状况进行过调查研究,已经发表的少数的研究报告中,不是缺乏实证研究、停留在现象或者个案的描述上,就是样本量太小,缺乏代表性。如通过维普全文期刊数据库检索,有关“研究生心理健康”的文章有 380 条,有关“研究生心理健康”搜索结果只有 6 条。

目前国内已经发表的文章及其主要观点:有学者研究认为,调整认知、重构自我,建立贫困研究生个体自我支持系统,对贫困生走出心理困境起着至关重要的作用(何兴杰, 2004)。石满、童永胜等在《军事学院科学院研究生心理测评结果的比较研究》一文中运用 SCL-90, SDS 和 SAS 作为评定工具对该学院研究生部分做了测评研究。发现研究生在总体上心理健康水平正常,单在强迫症状,精神病及焦虑等方面表现严重,而且存在不同程度的抑郁症状。盘芝明、杨光等 1998 年在思维水平初步分析了研究生心理健康状况和影响研究生心理健康的因素,指出研究生的心理疾病已成为影响研究生培养质量一个不容忽视的因素,开展心理咨询是实现研究生培养目标的必要手段。夏文郁 2000 年做了一项针对部分高等医学院研究生的心理素质的调查,并就调查结果对影响研究生心理健康的原因进行了分析。但此次调查是利用非标准化问卷进行定量的分析,因而结论有待进一步验证。陈闻、兰军等在《硕士研究生心理健康现状调查及对策研究》一文中通过对在校硕士研究生的调查,得出“硕士研究生的心理健康现状远远低于全国水平”的结论。毛富强、毛光民等在《研究生心理健康状况初步评价》中对医科研究生

进行了 SCL90 的问卷调查，发现研究生群体的阳性率高于本科生群体、女研究生高于男研究生。巴莺乔、张同延在《中医院校研究生心理健康分析》一文中通过调查发现研究生的心理健康状况良好。

过去我们只重视贫困研究生的物质生活问题，认为只要解决他们的经济问题就可以顺利完成学业、健康发展，因而忽略了他们的心理健康问题。然而，心理健康问题对于一个人的发展起着至关重要的作用，因此贫困研究生的心理健康问题不容忽视，国家、学校、社会应该对贫困研究生心理健康给予更多的关注，给他们更多的关心与帮助，与此同时，在外界予以关注的同时，贫困研究生自己也应当发挥自身的主观能动性，积极主动的调节自己的心理，顺利的完成学业、健康成长。

1.4 相关概念界定

1.4.1 贫困概念的界定

(1) 贫困的涵义

贫困是人类社会普遍存在的社会现象，人们从不同学科、不同领域给予了不同的定义与理解。贫困是一个相对概念，它表现的是一种存在的状态，它随着时间及人们的思想观念的变化而变化。贫困是指一个人或一个家庭，在其社会相对的生活水平中，在物质和精神等方面不能满足最低需求，不能使其个人或家庭正常良好的生活的一种状态。随着社会的发展，人们总结出更多关于贫困的概念，如经济贫困、物质贫困、文化贫困、精神贫困、能力贫困、心理贫困等。

(2) 心理贫困的涵义

心理贫困是指人们因某一事件或某一方面的压力所引起的消极心理或健康心理上产生了负面变化，如多疑、自卑、焦虑、敏感、孤独、抑郁、自我封闭等。这种消极心理或心理健康上的负面变化可能在有的人身上表现不明显，而有的人则表现较为突出，严重的可能会导致心理疾病。心理贫困不完全等同于心理疾病，它只是心理障碍的一种表现形式。每个人可能都会有不同程度的心理贫困，但因为每个人的心理承受能力及自身调节能力差别，所以心理贫困在不同的人身上会有不同表现。目前对心理贫困定义的研究都主要集中在经济贫困方面，忽略其他影响因素，心理贫困的出现不仅有经济贫困的因素，还有家庭、学校、社会等因素。当今受经济快速发展的影响，社会生活变得

紧张，人与人之间的关系变得利益化，家庭环境的不和谐，不利于个人成长的环境因素等都有可能引起贫困生心理贫困。由此可以看出，我们应加强对高校贫困生心理贫困的认识，以便对高校贫困生心理上给予更多的帮助。

1.4.2 高校贫困研究生心理贫困概念界定

(1) 高校贫困生的界定

目前学界对贫困生这一概念的界定还没有明确的统一。基于我国的发展，国家教育部、财政部^①在 1993 年的《关于对高等学校生活特别困难的学生进行资助的通知》指出：“所谓高校贫困生，是指国家招收的普通高校学生由于家庭经济困难，无力支付教育费用，或支付教育费用很困难的学生。这里所说的‘教育费用’主要是指学杂费(学费、住宿费、教材费等)、生活费(伙食费、衣服更新费等)。”

经调查及走访各高校了解到，各高校对高校贫困生的界定，主要从三方面来评估：一是该学生每月的学习生活费用；二是该学生家庭人均年收入；三是该学生交纳学费情况^②。因各校所处地区不同，人们的生活水平也不同，所以各高校评定贫困生的标准也不同。以重庆大学为例进行说明。首先，需要学生提出书面申请，并出具有《重庆大学学生及家庭情况调查表》或特困证明，并加盖所在地村委会、乡（镇）政府、县民政局或居民委（社区）、街道办事处、区民政局公章，以证明家庭经济状况。同时家庭经济困难学生应根据家庭不同情况向学校提供以下证明家庭低保证明；烈士子女证明；父母残疾人证明、家庭成员重大（慢性）疾病病历等证明材料原件及复印件。还要经所在学院对其平时生活表现进行评估等。

因此，高校贫困生是指家庭生活困难，在校期间学习及生活缺乏稳定的经济来源和保障，无力支付各种费用(学杂费、学费、住宿费、教材费、伙食费、衣服更新费等等)或支付必须费用后生活很困难的哪的学生。该研究的对象主要就是国家教育部招收的普通高等学校的在校学生中的贫困生。

(2) 高校贫困生心理贫困概念界定

高校贫困生心理贫困是指普通高等学校的在校贫困生，在学习、生活、人际交往、工作等中因某一事件或某一方面的压力所引起的消极个性心理特征或心理健康上的负

^①国家教育部、财政部:《关于对高等学校生活特别困难的学生进行资助的通知》,1993年7月26日.

^②张剑峰,罗浪,赵燕等.高校贫困生的界定[J].江西教育科研,2005,(05):132-134.

面变化,如自卑、孤独、抑郁、厌倦学习、觉得生活乏味空虚、人际关系敏感、多疑、自我封闭等一些消极心理。相对非贫困生来说,高校贫困生由于其特殊的家庭环境和生活条件,他们要面对更多的压力,心理贫困现象也相对严重,如2004年云南大学的“马加爵事件”^①,马加爵常常认为同学们用言语讽刺嘲笑伤害他、看不起他,他就将此学生杀害,马加爵在遗书中多次提到自己家庭贫困、受到老师、同学的人格侮辱,从这可以看出他作为贫困生的自卑、自闭、多疑和偏激。2010年4月四川大学曾世杰故意杀人事件^②,2013年复旦大学林森浩投毒事件^③,这些都是涉及到贫困生心理问题的犯罪事件。马加爵、曾世杰、林森浩作为大学生,他们具有很高的文化素养与道德修养,但仍然走上犯罪道路,这一切的根本原因就是其在面对自身贫困,没有形成正确的认识,从而出现严重心理问题,最终导致行为偏激而走上犯罪道路。

1.5 研究内容、方法及创新点

1.5.1 研究内容

在已有研究的基础上,本课题首先对相关概念的界定,其次通过问卷的设计与调查分析高校贫困研究生心理问题的现状及其原因,最后根据现状及原因提出缓解高校贫困研究生心理问题的对策建议。

课题研究主要有四部分。第一部分前言,主要有问题的提出、研究目的及意义、相关研究基础、相关概念界定以及研究方法与创新点。第二部分是通过问卷与访谈对高校贫困研究生心理问题的现状进行具体的调查。第三部分是根据第二部分的具体调查分析高校贫困研究生心理问题的成因。第四部分是对高校贫困研究生心理问题提出的缓解对策,首先贫困研究生个体应充分发挥自己的调解作用;家庭、学校、社会等也要多方面给予帮助,帮助高校贫困研究生树立正确的世界观、人生观、价值观,为高校贫困研究生创造良好的校园文化、校园环境,建立完善的心理健康教育体系,使高校贫困研究生以健康积极的态度去面对生活。

1.5.2 研究方法

^① 新东方网.历史上的今天 2004年6月17日马加爵事件始末[EB/OL].
<http://gaokao.xdf.cn/201308/9624375.html>.2013年9月11日.

^② 人民网.成都大学生因相貌自卑杀人自称和马加爵经历像[EB/OL].
<http://msn.people.com.cn/n/2014/0301/c242548-24500652.html>.2014年3月1日.

^③ 新华网.历时近一年“复旦投毒案”今一审判决【事件回顾】[EB/OL].
http://www.sh.xinhuanet.com/2014-02/18/c_133123043.htm..2014年2月18日.

为了解高校贫困研究生心理贫困的实际情况，主要采用文献研究法、问卷调查法、个别访谈法等方法。

(1) 文献研究法

收集高校贫困研究生心理贫困问题的著作、论文、期刊，查阅国内外相关问题的研究论著，以便为本课题研究提供更多的理论指导。

(2) 问卷调查法

通过自编问卷对重庆大学在校贫困研究生进行问卷调查，通过对贫困研究生的生活、学习、家庭、人际交往等方面的调查获取关于高校贫困研究生心理贫困的有关信息，进一步掌握高校贫困研究生心理贫困的状况。

(3) 个别访谈法

通过对相关学生与教师进行个别访谈，了解高校贫困研究生的学习和生活状况以及在这些方面存在那些消极情绪，通过访谈能够掌握更多更真实有关贫困研究生心理贫困的问题，有助于提出高校贫困研究生健康成长的对策和建议。

(4) 比较研究法

通过对高校心理贫困问题研究生和非心理贫困研究生的心理贫困问题现状对比分析，发现贫困研究生心理贫困问题的突出问题，分析出高校心理贫困研究生产生心理贫困问题的原因，提出相应的缓解对策，以便对高校贫困研究生心理贫困问题进行针对性的辅导。

1.5.3 论文创新点

通过自编问卷《个体心理健康问题测试问卷》与《个体心理健康状况调查问卷》，完成了对贫困研究生心理贫困问题现状的了解，对心理贫困研究生现状进行深入的比较分析，有利于全面了解研究生的心理健康状况。在揭示其成因的基础上，提出了相关建议，为解决高校贫困研究生心理问题提出对策与建议。

2. 高校贫困研究生心理问题现状

2.1 高校贫困研究生心理健康现状调查

为了准确把握高校贫困研究生心理健康状况，更好分析高校贫困研究生心理健康问题产生的原因，有针对性地提出缓解对策，帮助贫困研究生健康成长。本课题以重庆大

学贫困研究生为例进行了调查研究。

2.1.1 调查目的

随着高校的扩招和学费制度的改革，高校贫困生心理健康问题变得越来越为突出，据相关调查表明，高校贫困生中大多数贫困生能够积极，乐观面对生活^①。但也有许多贫困生表现出了消极情绪，生活上，态度消沉，过得空虚；学习上，严重自卑焦虑，学习兴趣不高；情绪上，各种不良心理突出，做出一些极端行为，如自杀，极端仇富，盲目攀比等等。本课题通过自编问卷从学习、生活、学习等方面调查了解贫困研究生的心理健康现状，深入剖析存在心理健康问题的原因，研究帮助贫困研究生缓解心理问题的教育对策，为高校贫困研究生的成长创造更好的条件。

2.1.2 调查对象

本次调查选取重庆大学在校生作为研究对象。采用问卷调查与个别访谈的方法，从贫困学生的家庭、学习、生活、人际交往等方面多维度进行调查研究。共发放 380 份问卷，回收问卷 362 份，有效回收率为 95%；随机选取 20 名在校贫困研究生与 5 名教师，进行开放式访谈，每次访谈时间大约 20 分钟，地点为食堂、操场、图书馆自习室等场所。调查于 2015 年 11 月—2016 年 2 月展开。

2.1.3 调查问卷设计

(1) 问卷的设计

1) 《个体心理健康问题测试问卷》（见附录一）

此问卷从高校贫困研究生的生活、学习、人际交往、自我认知四个方面进行调查了解，判断高校贫困生是否存在心理贫困状况，并从具体调查中了解心理贫困状况。本测试共设计 20 题，每题 5 分，总分合计 100 分。每题由五个选项组成，即“没有”、“偶尔”、“有时”、“经常”、“总是”，分值各为 1、2、3、4、5 分。每题得到分值后汇成总分值，分值分为四个等级：20-39 分为无心理贫困状况；40-59 分为轻度心理贫困；60-79 分为中度心理贫困；80 分以上为重度心理贫困。

2) 《个体心理健康状况调查问卷》（见附录一）

此问卷是在《个体心理健康问题测试问卷》的基础上针对心理问题的具体状况的调

^① 崔丹,王晓琳.大学生精神贫困现象透析——以海南省高职贫困生为例[J].鸡西大学学报,2012,(09):57-58.

查，从生活、学习、人际交往、自我认知四个方面进行调查，更加具体地了解心理贫困状况，并进一步探析其原因，此问卷共 30 道题。

3) 自编访谈提纲（见附录二）

此访谈主要针对老师和贫困研究生进行，主要从学生的家庭基本信息、学习、生活、人际交往等方面进行调查。

2.1.4 调查结果

经过对《个体心理健康问题测试问卷》的数据进行处理，具体如下表：

表 1 个人心理问题测试结果

	20 分-39 分 无心理贫困问题	40 分-59 分 轻度心理贫困问题	60-79 分 中度心理贫困问题	80 分-100 分 重度心理贫困问题
人数	248	64	24	26
百分数	68.51%	17.68%	6.63%	7.18%

从表中可以看出：在调查中，68.51%的贫困生是无心理问题的，其心理状况是良好的，他们能够正确对待生活、学习等方面所面临的压力，能够积极健康向上成长。但有 31.49%的贫困生由于诸多复杂原因存在一定的心理贫困问题。不能正确对待生活、学习中的各种压力困难，出现自卑、焦虑、孤僻、多疑、敏感等不健康心理。这些同学可能受到自身认识的偏颇、教育的不利等因素影响，没有形成对客观事物的正确认识，因而无法摆脱沉重的心理压力，导致出现心理贫困，有人甚至用极端的方式为自己减压，产生了种种不良表现。

2.2 高校贫困研究生心理健康现状分析

通过《个体心理健康问题测试问卷》的调查，发现在高校贫困学生这一群体中，68.51%的贫困学生无心理问题，17.68%的贫困学生存在轻度心理状况，6.63%的贫困学生存在中度心理贫困状况，7.18%的贫困学生存在重度心理贫困问题。本课题将 68.51%的贫困学生无心理贫困问题的贫困生统称为非心理贫困学生，将其他三个程度的学生称为心理贫困学生。通过心理贫困学生与非心理贫困学生的比较进行高校贫困生的心理健康现状的具体分析。

2.2.1 基本信息的调查结果分析

该项目的调查主要了解贫困研究生的性别、来源地、家庭类型，通过心理问题学生

与非心理问题学生的比较来分析高校贫困研究生的心理贫困问题现状。

表 2 高校贫困生的基本情况

学位类别	性别	来源地	家庭
博士研究生 79 (21.82%)	女 148 (40.88%)	农村 64 (17.68%)	单亲 60 (16.57%)
硕士研究生 184 (50.83%)		城市 92 (25.41%)	双亲 290 (80.11%)
本科生 99 (27.35%)	男 214 (59.12%)	城镇 206 (56.91%)	无父母 12 (3.31%)

表 3 非心理贫困问题学生的基本情况

学位类别	性别	来源地	家庭
博士研究生 55 (22.18%)	女 104 (41.94%)	农村 51 (20.56%)	单亲 48 (19.35%)
硕士研究生 126 (50.81%)		城市 59 (23.79%)	双亲 191 (77.02%)
本科生 67 (27.02%)	男 144 (58.06%)	城镇 138 (55.65%)	无父母 9 (3.63%)

表 4 心理贫困问题学生的基本情况

学位类别	性别	来源地	家庭
博士研究生 24 (21.05%)	女 44 (38.60%)	农村 13 (11.40%)	单亲 12 (10.53%)
硕士研究生 58 (50.88%)		城市 33 (28.95%)	双亲 99 (86.84%)
本科生 32 (28.07%)	男 70 (61.40%)	城镇 68 (59.65%)	无父母 3 (2.63%)

在学位类别方面，从表 4 可以看出，硕士研究生存在心理问题的人数最多，占心理问题学生总人数的 50.88%；其次是本科生，占心理问题学生总人数的 28.07%；再次是博士研究生。另外，所有学位类别中，研究生群体存在心理问题的比例占所有心理问题的比例为 71.93%，可见研究生整体的心理问题状况比较突出。

在性别方面，从表 2 与表 3 来看，非心理问题学生中男女比例还是比较平衡的。但从表 4 中，男生占心理问题总人数的 61.40%，女生占心理问题总人数的 38.60%，得出存在心理问题的学生中男生多于女生。

在生源地方面，贫困生来自城镇、农村的较多，74.59%的学生是来自农村、城镇地区。在非心理问题学生与心理问题学生相比，心理问题学生来自城镇地区的比例相对大些，心理问题学生中 59.65%的人来自城镇地区，非心理问题的学生中有 55.65%人是来

自城镇。

在家庭方面，从表 3 与表 4 中可以看出，心理问题学生中双亲家庭人数较多，占心理问题总人数的 86.843%，而非心理问题单亲家庭人数占总人数 77.02%。可见家庭对学生的影响很重要。

2.2.2 生活方面的调查结果分析

该部分主要对贫困研究生的生活态度、生活状态及日常生活情绪的调查，全面了解贫困研究生生活情况，分析贫困研究生在生活方面存在心理问题的特殊性和差异性，更好地把握贫困研究生心理问题现状。

(1) 生活态度、生活状态

对生活状态、生活态度调查，主要从以下几个问题调查中总结。具体调查结果如下：

表 5 高校贫困研究生生活态度、生活状态的调查

频 数 两组被测	没有 非贫/贫	偶尔 非贫/贫	有时 非贫/贫	经常 非贫/贫	总是 非贫/贫
你对现在和未来的生活毫无信心	23/1	21/2	33/11	18/44	5/42
你觉得你的生活太乏味、空虚	10/0	24/0	44/5	21/52	1/43
你觉得人活着就是一种痛苦	13/1	28/0	42/9	16/50	2/40
你觉得金钱很重要，能解决一切	10/0	27/1	46/11	17/49	1/39

注：非贫=非心理贫困研究生，贫=心理贫困研究生（单位%）

在贫困研究生生活状态的两个问题（你对现在和未来的生活毫无信心；你觉得你的生活太乏味、空虚）与生活态度的两个问题（你觉得人活着就是一种痛苦；你觉得金钱很重要，能解决一切）的回答中（见表 5）可以看出，存在心理问题的贫困研究生回答“经常、总是”的人居多；而不存在心理问题的贫困研究生相对回答“没有、偶尔”的人较多。

可见，在生活状态上有心理问题的贫困研究生存在自卑，缺乏自信心，在被问到：“你对现在和未来的生活毫无信心”时，回答“有时”的人占 11%，“经常”的占 44%，“总是”的占 42%。可见，心理问题学生严重缺乏自信心。自信心是人生活的精神支柱，人没有了自信心就不能全身心的投入其他的学习、工作中，存在心理问题的贫困研究生缺乏自信心是很严重的问题。在生活状态的调查中还发现，存在心理问题的贫困研究生生活状态不积极乐观，有 95%的学生觉得生活空虚、乏味、没意思，他们没有看到生活

中丰富多彩的一面，只是用他们那些消极的思想去面对生活。

在生活态度上贫困研究生也存在消极的思想，在问题“你觉得人活着就是一种痛苦”的调查中有 90% 的学生会常常存在这种想法。同时存在心理问题的贫困研究生对金钱的态度存在不正确的观点，88% 以上的心理贫困学生认为金钱重要，可以解决一切，对金钱的认识存在偏激。这些不正确的思想都严重影响他们的心理健康。

(2) 生活中的困难

对高校存在心理问题的贫困研究生生活困难，以及面对困难时的情绪的调查，可以更好地把握贫困研究生在生活方面出现心理贫困的原因。调查结果如下：

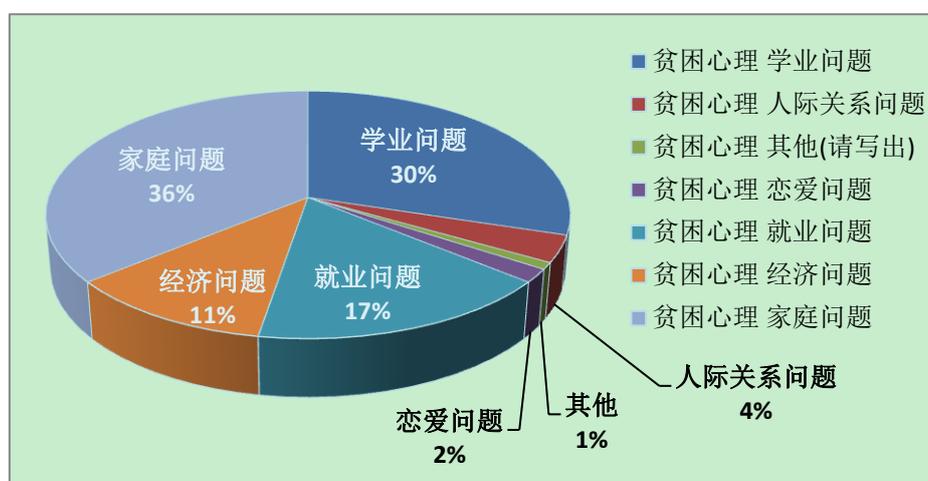


图 1 心理贫困研究生目前生活中面临最大困难调查

从以上的调查中可以看出，存在心理问题的贫困研究生在生活中面临最大的问题是家庭问题，所占比例为 36%。其次是学业问题，有 30% 的研究生认为学业问题是研究生学习期面临的重要问题。然而恋爱、人际关系却不是他们生活中最大的问题。可见家庭问题、学业问题、就业问题、经济问题给存在心理问题的贫困研究生造成很大压力。

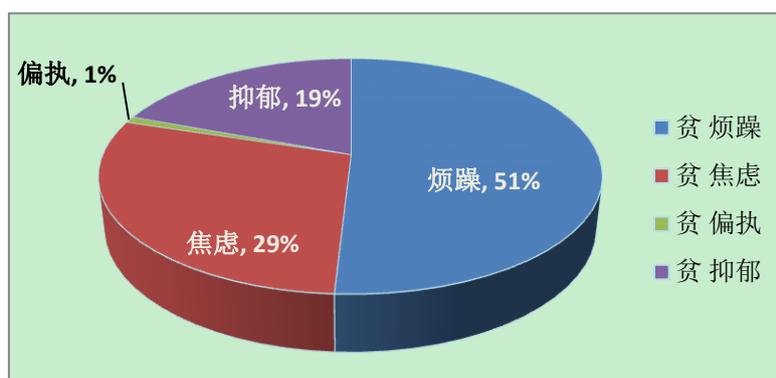


图 2 心理贫困研究生面临生活困难的情绪调查

从上图可以看出心理贫困研究生在面对困难时存在烦躁状态较多，51%的人是出现烦躁，其次焦虑占总人数 29%，还有部分学生出现抑郁、偏执等不良情绪。这些消极情绪会使贫困生失去主动性和积极性，消极看待困难，使困难扩大化，对生活失去信心，对未来失去希望。

(3) 日常情绪

1) 日常消极情绪

贫困研究生日常情绪的调查，主要了解到贫困研究生的日常情绪状态，以及他们在面对心理贫困时的情绪表现。通过调查，可以了解贫困研究生的情绪状况，尤其是对过去、现在和未来的人生态度，从而分析贫困研究生存在情绪问题及其成因。

表 6 高校贫困研究生日常情绪状况

频 数 两组被测	没有 非贫/贫	偶尔 非贫/贫	有时 非贫/贫	经常 非贫/贫	总是 非贫/贫
你经常感到自卑	10/0	25/1	42/12	21/51	0/36
你经常感到焦虑	11/0	20/2	50/11	19/54	0/34
你经常感到苦闷	11/0	22/0	46/9	19/52	2/39
你经常感到孤独	10/0	22/1	48/10	20/54	1/35
你经常感到抑郁	19/53	13/0	25/0	43/14	0/33

注：非贫=非心理贫困研究生，贫=心理贫困研究生（单位%）

从以上的调查中可以看出心理贫困研究生的情绪比非心理贫困研究生的情绪差，各个消极情绪的表现都比非心理贫困生突出。在心理贫困研究生中少数学生的情绪是稳定的，最突出的是焦虑情绪，其次是孤独情绪，经常出现焦虑和孤独的人各占总人数的 54%，经常感觉苦闷和总是感觉苦闷的心理贫困研究生占有所有心理贫困研究生人数的 91%。可见，从总体数据看心理贫困研究生的情绪极不稳定，常常处于焦虑、苦闷、孤独、抑郁、自卑等状态，而且是普通存在的现象。

2) 情绪困扰的原因

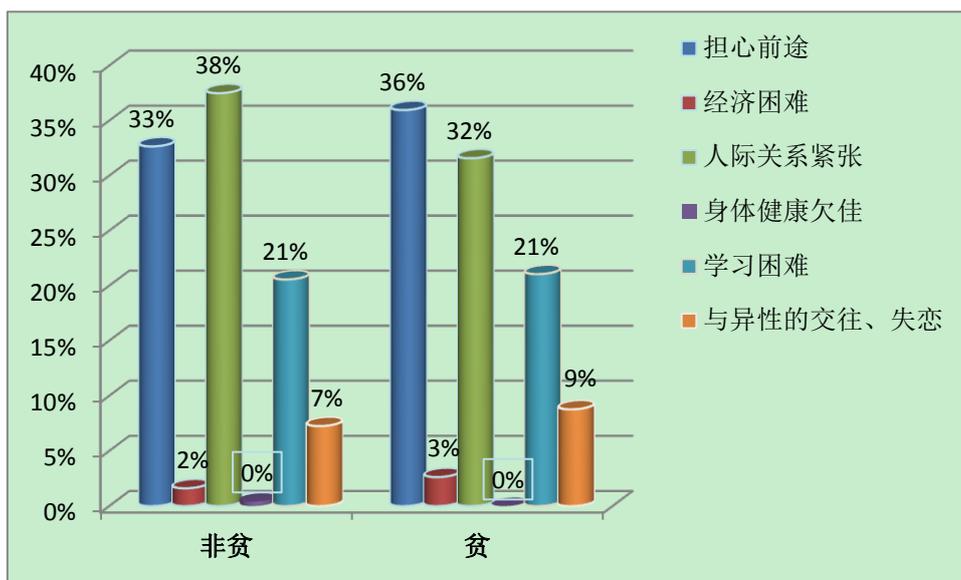


图 3 贫困生情绪困扰原因调查

注：非贫=非心理贫困研究生，贫=心理贫困研究生（单位%）

从以上图表中可以看出，心理贫困研究生情绪困扰的原因主要是担心前途，其次是人际关系、学习困难和与异性交往的交往、失恋。非心理贫困研究生情绪困扰原因是人际关系紧张，其次是人担心前途、学习困难、与异性的交往。总的来看，担心前途、人际关系交往困难、学习困难是主要原因。

2.2.3 学习、科研方面的调查结果分析

在学习方面的调查。主要通过对贫困研究生学习、科研的状态和学习、科研压力等方面进行调查，以此来了解经济贫困与其学习存在的联系及贫困研究生在学习、科研上存在的心理问题。

(1) 学习、科研状态

学习、科研状态的调查主要是从学习、科研兴趣和学习、科研态度两方面来调查。该调查主要了解贫困研究生在学习、科研方面表现出来的心理贫困状况。学习兴趣的调查主要从问题：“对学习没有兴趣，觉得学习是无劳之举”的调查分析，调查结果如下：

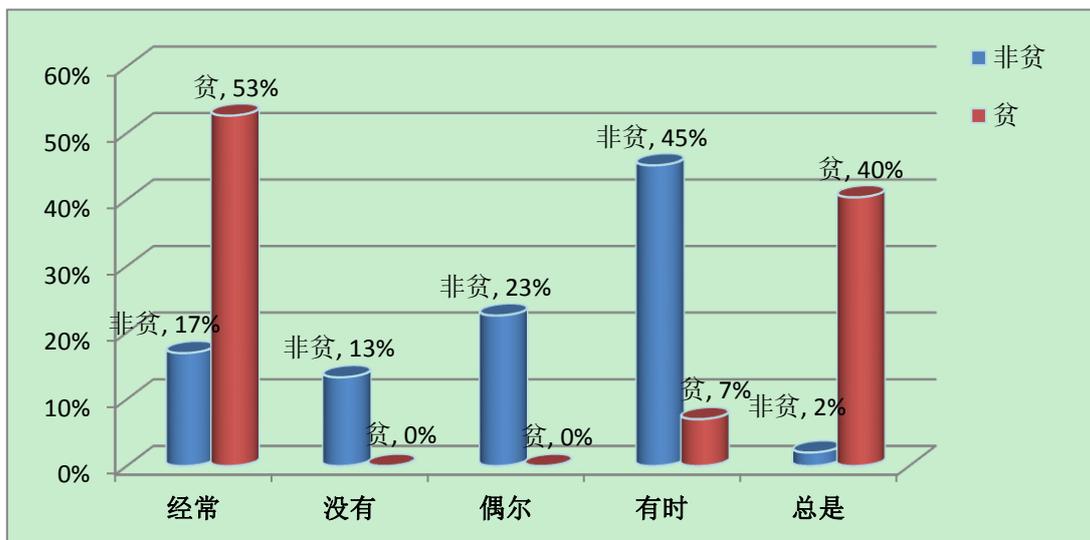


图 4 贫困研究生学习兴趣的调查

注：非贫=非心理贫困研究生，贫=心理贫困研究生

从两者的比较可以看出，在“对学习、科研没有兴趣”的回答上，心理贫困研究生回答“经常，总是”的有 93%，回答“没有、偶尔”的为 0；而非心理贫困研究生，回答“经常，总是”的人数仅有 19%，“没有、偶尔”的人数居多，达到 78%。两者形成了明显的反差，可见心理贫困研究生对学习、科研的兴趣不高，存在消极心理，对学习、科研没有坚持正确的观点。

学习态度的调查主要从问题“觉得怎么学都比不上人家，嫉妒心理”的调查分析，调查结果如下：

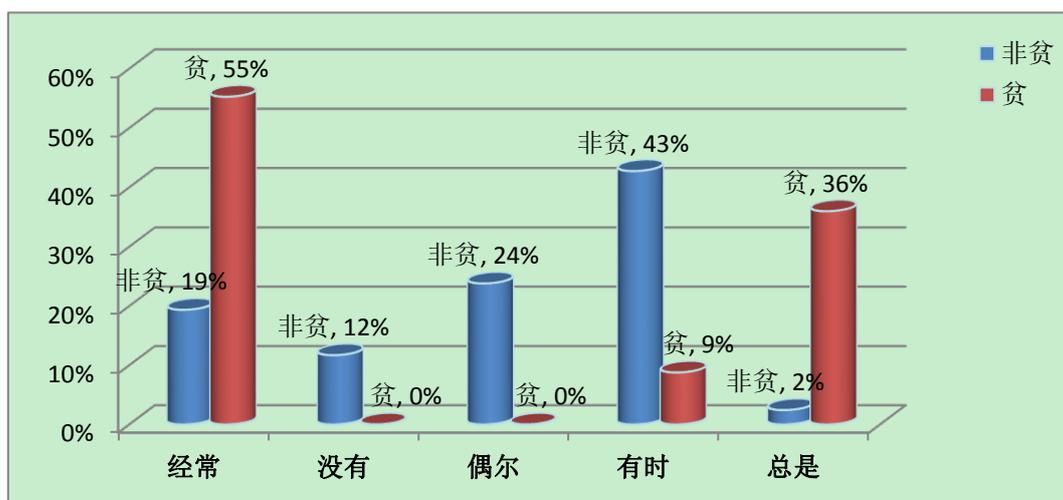


图 5 贫困研究生学习状态的调查

注：非贫=非心理贫困研究生，贫=心理贫困研究生

心理贫困研究生在学习状态上存在自卑，缺乏自信，羡慕嫉妒心理。从问题“觉得怎么学都比不上人家，嫉妒心理”中看出，心理贫困研究生有 91%的研究生存在不同程度的自卑、嫉妒心理，非心理贫困研究生也存在自卑心理，但没有心理贫困研究生严重，只有一小部分存在这种心理状态。

由此可见，心理贫困研究生的学习状态不好，心理存在严重自卑，对学习好的学生还存在嫉妒心理。

(2) 学习中的困难

该项目的调查主要了解心理贫困研究生学习上的困难、压力及情绪，以便更加深入分析现状与原因，为提出相应的对策建议提供依据。调查结果如下：

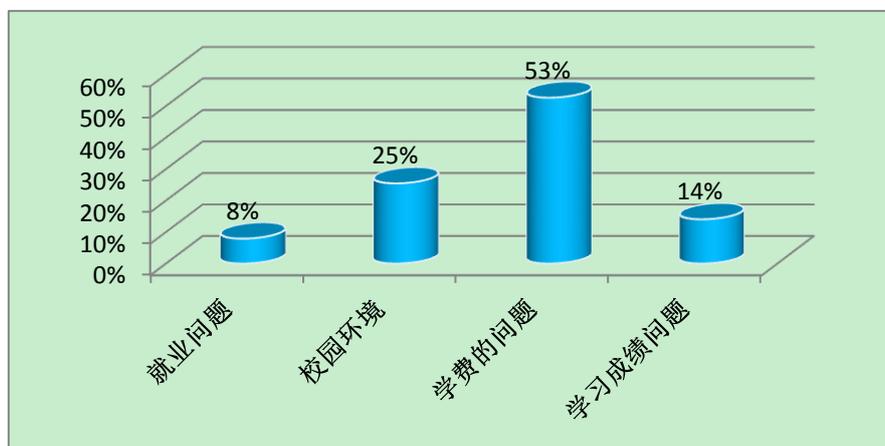


图 6 心理贫困研究生学习困难调查

在调查中发现心理贫困研究生在学习上面临最大的困难与压力是来自学费问题，有 53%的研究生存在学费方面的问题，其次是来自校园环境和学习成绩方面的压力。可见学费问题对贫困研究生存在心理问题的影响很大。

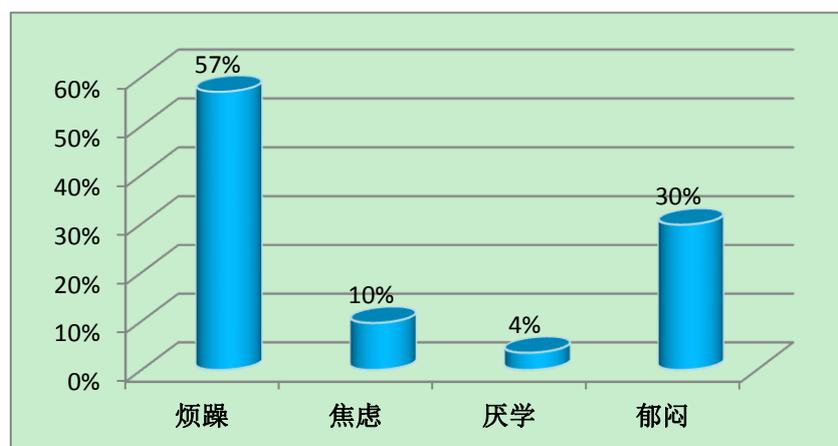


图 7 心理贫困研究生学习压力带来的情绪调查

由于学习上的困难与压力给存在心理问题的贫困研究生带来的消极情绪，主要是烦躁、郁闷、焦虑、厌学，出现烦躁的人较多 57%；其次是郁闷 30%。研究生由于学习上的困难而感到郁闷、焦虑、厌学，这对其心理影响很大。

2.2.4 人际交往的调查结果分析

该项主要调查高校贫困研究生人际交往的自我认同、人际交往的状况，以及人际交往存在问题及原因。

(1) 人际交往的自我认同

该调查主要了解贫困研究生在人际交往上的自我认识，以分析出贫困研究生的自我认识对其人际交往的影响。调查结果如下：

表 7 高校贫困研究生人际交往自我认同的调查

频 数	没有	偶尔	有时	经常	总是
两组被测	非贫/贫	非贫/贫	非贫/贫	非贫/贫	非贫/贫
你很难与人相处	11/0	22/0	45/7	20/56	2/37
你觉得被老师同学忽略	10/0	28/0	45/12	16/50	2/38
你总是觉得自己的人际关系很差	11/0	25/0	48/7	13/53	2/40
与异性交往时感觉羞怯、恐惧、紧张、害怕	10/0	27/0	44/11	17/50	1/39

注：非贫=非心理贫困研究生，贫=心理贫困研究生（单位%）

在调查中，通过以上几个相关问题的分析，心理贫困研究生与非心理贫困研究生相比，在人际交往自我认知上存在问题，主要存在自卑心理。在问题：“你总是觉得自己的人际关系很差，觉得被老师同学忽略，很难与人相处”的回答中，回答“经常、总是”的人数占 93%，非心理贫困研究生仅占 15%。同时，也发现贫困研究生在人际交往的自我认同方面全部集中在“有时、经常、总是”这三个维度，回答“没有、偶尔”的人数没有。可见，心理贫困研究生人际交往的自我认知存在的偏差，严重影响研究生的人际交往。

(2) 人际交往状况

该调查主要了解贫困研究生与同学、室友相处状况、知心朋友人数、是否愿意参加集体活动等，分析贫困研究生在人际交往上存在的问题。

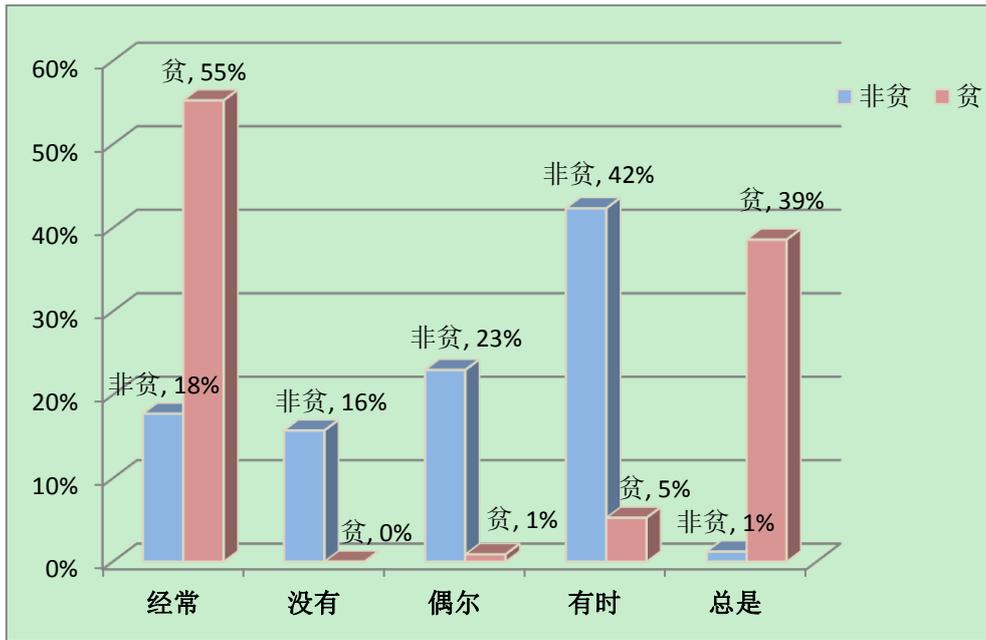


图 8 高校贫困研究生人际交际状况调查

注：贫=心理贫困研究生，非贫=非心理贫困研究生

从以上的调查可以看出，当被问及“你与室友相处非常不融洽”时，没有心理问题的贫困研究生回答“没有、偶尔”的有 39%，而存在心理问题的贫困研究生只有 1%，存在心理问题的贫困研究生回答“经常”的最多，有 55%，“总是”有 39%。可见，存在心理问题的贫困研究生与同学室友相处不融洽，存在困难。

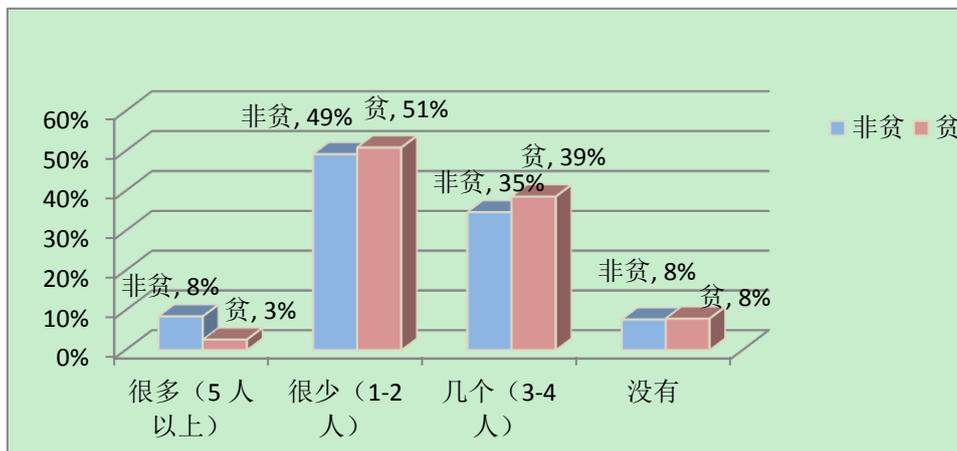


图 9 高校贫困研究生知心朋友情况

注：贫=心理贫困研究生，非贫=非心理贫困研究生

在被问到：“是否有知心朋友”一题中，心理贫困研究生中有 51%的人回答“很少”；非心理贫困生仅有 3%的回答“很多”，可见心理贫困研究生在人际交往上缺少知心朋友。朋友不多，且相处不好，这都会影响到研究生的生理、心理的健康。

(3) 人际交往存在的问题

本调查主要从贫困研究生是否愿意参加集体活动以及参加集体活动时的表现来展开，以及与异性交往时状态的调查进行分析，以了解贫困研究生人际交往存在的问题。

首先对是否愿意参加集体活动进行调查，调查结果如下：

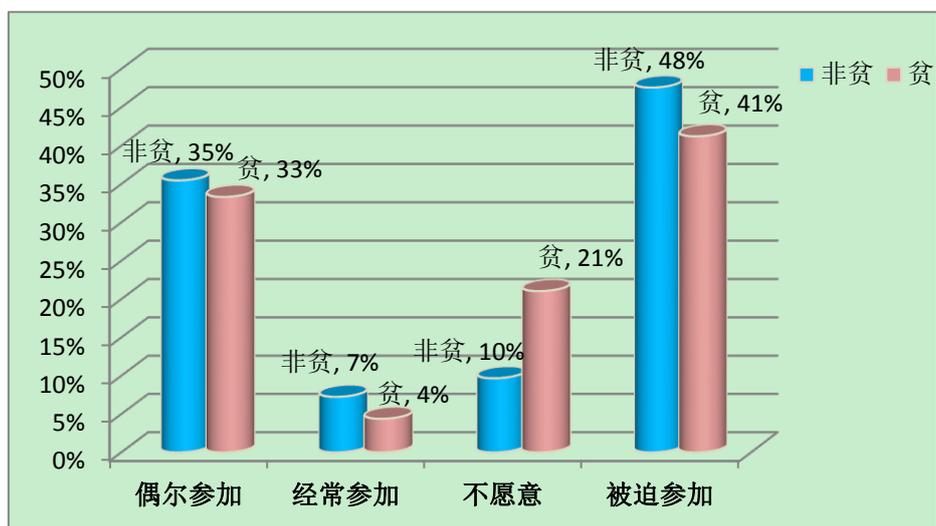


图 10 高校贫困研究生参加集体活动意愿调查

注：贫=心理贫困研究生，非贫=非心理贫困研究生

从图中可以看出，心理贫困研究生参加集体活动的主动性不强，21%的研究生不愿意参加，积极参加的只有4%的人，非心理贫困的研究生多数是积极参加，也存在不愿意参加，被迫参加的学生。

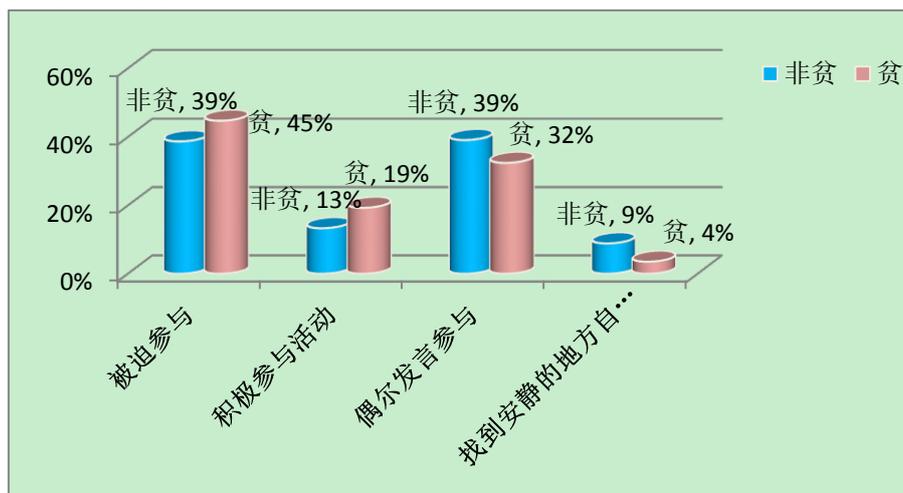


图 11 高校贫困研究生参加集体活动时的表现

注：贫=心理贫困研究生，非贫=非心理贫困研究生

参加集体活动时，心理贫困研究生表现不是很积极主动，45%的人是被迫参与的，

其余的人参加多数是自己偶尔发言参与或不参与发言，积极参与的只有 19%。可见，心理贫困研究生在参加集体活动时表现孤僻，冷漠心理，常常自我封闭，不与同学交流。

再次，在与异性交往时的表现情况的调查，结果如下：

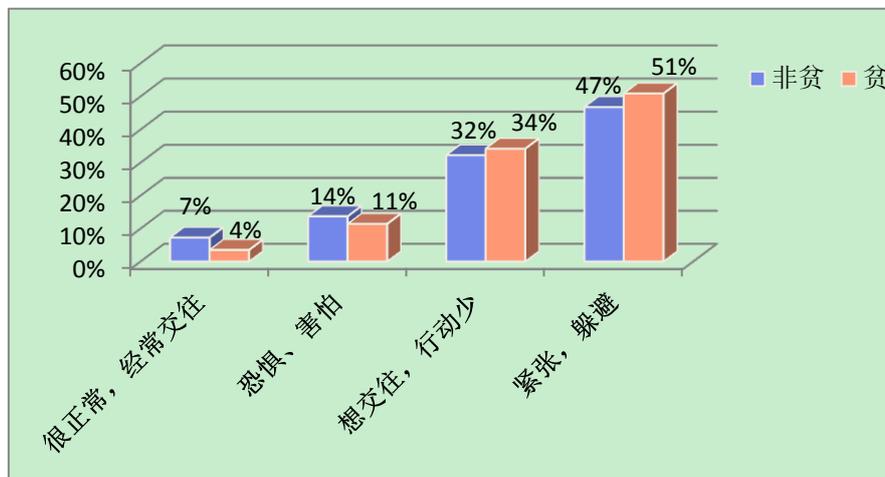


图 12 高校贫困研究生与异性交往时的表现

注：贫=心理贫困研究生，非贫=非心理贫困研究生

在与异性交往情况调查了解到，非心理贫困研究生和心理贫困研究生与异性交往时都存在紧张、躲避，想交往、但行动少的情况。相对于非心理贫困研究生而言，心理贫困研究生在与异性交往时存在的心理问题更突出，只有 4%的心理贫困研究生能正常与异性交往。其他心理贫困研究生都存在恐惧害怕、紧张躲避的心理状态。可见在与异性交往时心理贫困研究生存在心理问题，严重影响其身心发展。

最后，贫困研究生人际交往影响因素的调查，通过调查可以更好地帮助心理贫困研究生解决人际交往问题，进而解决心理问题。

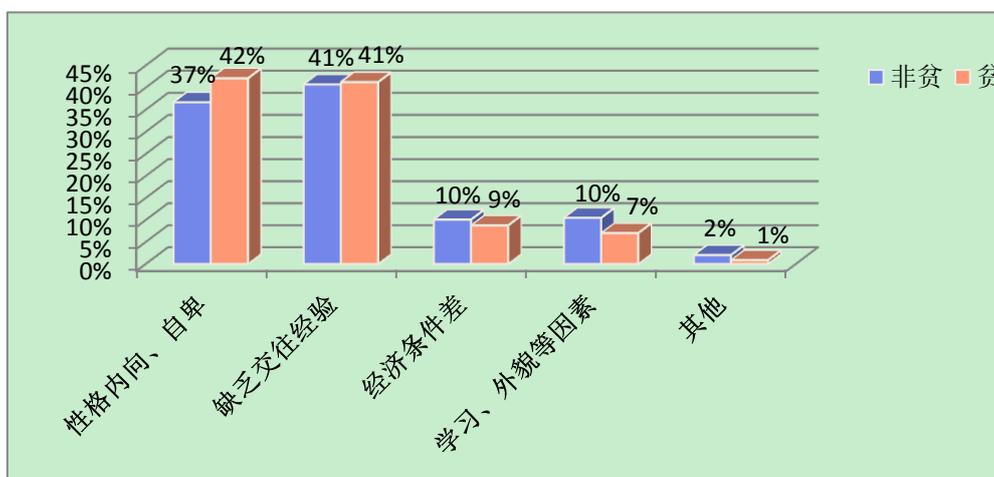


图 13 高校贫困研究生不愿意或害怕交朋友的原因调查

注：贫=心理贫困研究生，非贫=非心理贫困研究生

从以上调查中发现，心理贫困研究生与非心理贫困研究生出现人际交往困难的原因主要是性格内向、自卑，其次是缺乏交往经验。经济条件差，学习、外貌等因素也都产生了一定的影响。由此可见，心理问题依然是影响贫困研究生人际交往的首要因素。

2.2.5 自我认知的调查结果分析

自我认知严重影响个体对困难和压力的评价及承受力。该项调查主要是了解贫困研究生对贫困的态度、对自己各方面能力的评价以及是否在意别人对自己看法等。通过这几方面的调查，有利于更好地了解贫困研究生因自我认知问题产生的心理问题。

(1) 自我评价

通过高校贫困研究生对自身的评价情况调查，可以了解贫困研究生自我认识对其心理健康问题的影响。

表 8 贫困研究生自我评价调查

频 数 两组被测	没有	偶尔	有时	经常	总是
	非贫/贫	非贫/贫	非贫/贫	非贫/贫	非贫/贫
时而有轻生想法	14/1	18/0	48/8	21/55	0/36
经常怀疑别人说自己	11/0	22/1	46/6	19/55	2/38
觉得别人看不起自己	9/0	27/0	46/9	16/56	2/35
觉得自己不如别人	10/0	27/0	41/9	20/61	1/31

注：贫=心理贫困研究生，非贫=非心理贫困研究生（单位%）

从以上问题调查比较中可以看出，心理贫困研究生还不能正确地认识自己，存在自我认知的偏差，在对自己的评价上存在自卑、敏感、多疑，且具有很强的自尊心。

(2) 对贫困的认识

高校贫困研究生对贫困认识的情况调查，主要是从问题“有机会让你在同学面前说出自己的贫寒困境你敢吗？”进行调查。具体调查如下：

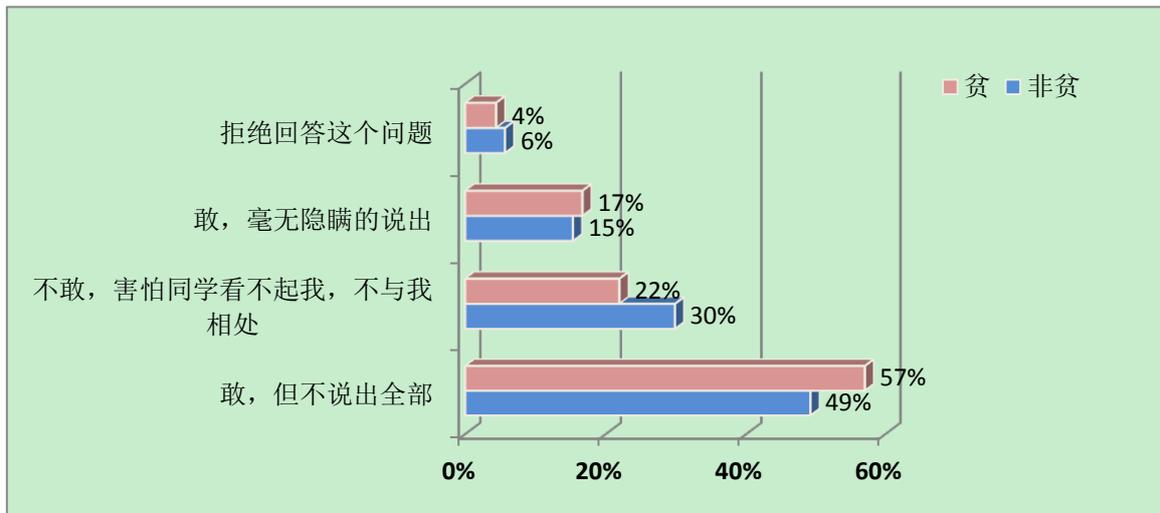


图 14 高校贫困研究生对自己贫困的承认情况调查

注：贫=心理贫困研究生，非贫=非心理贫困研究生

在当被问到是否敢说出自己的贫困时，一般左右的贫困研究生都敢说出自己的家境，但都不愿意说出全部。心理贫困研究生只有 17%敢毫无隐瞒的说出来自己的困境，22%的学生不敢说出来，害怕同学看不起他，不与他交往。非心理贫困研究生有 15%的学生敢毫无隐瞒的说出自己的困境。因此，还有部分贫困生不能正视对待自己贫困的处境，把贫困想的很可怕。

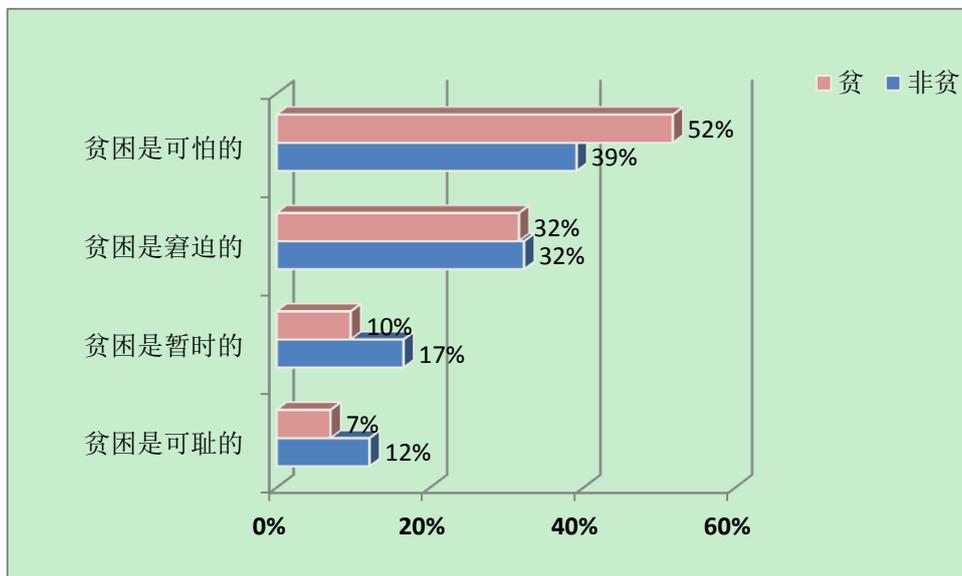


图 15 高校贫困研究生对贫困的认识情况调查

注：贫=心理贫困研究生，非贫=非心理贫困研究生

从以上的调查可以看出，心理贫困研究生只有 10%的学生认为贫困是暂时的，其他都对贫困的认识存在偏差，可见部分心理贫困研究生不能正确看待贫困，不能承认自己

贫困，觉得贫困是可怕、可耻的，不能积极的对待贫困。

2.2.6 访谈调查结果分析

在此调查中，设计了 12 道开放式问题，针对贫困研究生的有 8 道，教师的有 4 道；对 20 名贫困研究生与 5 名教师进行调查，以此来了解贫困研究生产生心理贫困的状况与原因。

(1) 学生访谈分析

问题 1：在研究生生活中，家庭贫困影响到你哪些方面？给你带来哪些困惑？

对于该问题，贫困研究生的回答主要有以下几个方面：第一，学习。部分研究生表示，学校开学交学费是他们学习生活中是最困难的时候，因为年中不是秋收季节，家里经济拮据，没有钱缴纳学费。学校不缴学费就无法进学校研究生培养系统（MIS 系统），无法完成新学期个人培养计划课程选择，以及其他住宿等问题，这使贫困研究生心理压力很大，影响学习。第二，个人文化素养。部分研究生表示进入研究生学习阶段以后，觉得自己的视野、知识面很窄，知道的东西也没有其他同学多，觉得自己在为人处事、办事上很差劲。贫困研究生多数来自农村，相对个人的文化素养存在不足。第三，人际关系。贫困研究生普遍认为家庭贫困影响其人际交往，自认为自己交往经验不足，不主动与人沟通；还有贫困研究生因为经济的拮据，避开同学聚会、交友、谈恋爱等，这些都给他们的人际交往带来困惑。第四，就业。贫困研究生普遍认为贫困对他们就业影响很大，因为家庭条件贫困，他们在就业时，有自卑心理，同时又对自己抱有很高的期望，期望在毕业时能找到一份高薪水的工作，从而摆脱当前家庭的穷迫状态。但在当今社会竞争激烈的条件下，一份好的就业岗位需要综合各项学业、个人素质、个人能力方面的因素。这在一定程度上说明，就业给贫困生带来很大的心理压力。

问题 2：你感觉你的家庭氛围和谐吗？父母经常与你沟通、了解你的学习生活等状况？你希望父母经常与你们沟通吗？

对于该问题的调查发现，首先，大多数家庭的生活氛围都较和谐，只有个别家庭存在父母争吵的现象。其次，父母与孩子沟通很少，父母很少去关心孩子的学习、生活，只是给他们学费、生活费。贫困研究生在伤心无助时希望与父母沟通，希望从父母那里得到安慰与关爱。

问题 3: 你对家庭背景、社会关系好的同学怎么看?

贫困研究生对该问题的回答多数是羡慕的态度,说羡慕他们的生活,想买什么就买什么,羡慕他们以后不用出去找工作,羡慕他们父母会经常来看他们等。但也有个别同学的回答中存在略带嫉妒的心理。

问题 4: 你在生活、学习中都存在哪些困惑,会给你带来哪些消极情绪?

在该问题的调查中,贫困研究生存在的困惑主要有:担心将来的就业、担心发表论文、担心毕业、担心自己知识量不足,担心个人情感问题、就业问题等。主要消极情绪有:自卑、郁闷、烦躁、苦恼、孤僻等。

问题 5: 你觉得你们学校的就业指导工作怎么样,存在哪些不足?你希望得到哪些帮助?

研究生普遍认为学校就业指导工作做得还不是最好,给他们提供的帮助不多,尤其是学校就业专业不好的学生。大多数研究生说:“感觉得到的指导很少,学校就业中心有开办职业指导讲座、活动,但主要针对本科生,针对研究生的不是很多。”贫困研究生希望学校给予他们更多的帮助,提供更多的就业机会,教授更多的就业技巧等,觉得研究生也是一个需要高度关注的就业群体。

问题 6: 如果你有压力或困惑,难以排解,你会去向同学、老师或心理咨询中心寻找帮助吗?

对于该问题的回答,贫困研究生多数选择不去找老师、心理咨询中心去帮忙,大多数同学会向身边的同学简单说说。当问其为什么不去心理咨询?有得学生说对学校的心理咨询不信任,有得同学甚至说都不知道学校的心理咨询在哪。

问题 7: 你觉得社会和学校给予你足够的帮助了吗?希望社会和学校为贫困研究生提供哪些更好地帮助?

针对这个问题,多数研究生认为,在经济上,社会和学校对自己给予了很大的帮助。但是,社会和学校却忽略了贫困研究生群体的心理健康问题。相比于得到经济上的帮助,贫困研究生更想得到心理上的帮助。另外还希望社会提供更多就业机会,规范就业市场,希望公平就业;学校加强就业技巧指导,提供更多勤工助学机会、社会实践的机会,为贫困研究生发布广泛的就业信息、实习信息等。

问题 8: 针对目前的生活学习现状, 你是否满意?

针对此问题, 多数贫困研究生表示不太满意。主要体现在: 第一, 学习上不够认真刻苦, 要更加努力学习, 使自己变得更加优秀; 第二, 心理上还存在烦躁、自卑、焦躁等消极心理, 要正确面对压力积极乐观生活; 第三, 个人能力上存在不足, 需要一些锻炼的机会, 只有在锻炼中不断学习, 才有可能在将来的竞争中脱颖而出。

(2) 教师访谈分析

对教师的访谈对象是相关的辅导员老师、导师与心理咨询老师, 这样可以全面了解贫困研究生的心理健康状况。

对于该问题有关老师给出回答, 认为贫困研究生普遍存在自卑, 焦躁的情绪; 还有研究生出现敏感、多疑、孤僻心理; 极个别研究生出现偏激、嫉妒心理。其原因主要是从小受教育影响, 自身认知出现问题, 导致对自己、同学、老师产生不合理的认识, 对一些事情的认识产生偏激的想法, 这与学校忽略其心理教育也有关。

问题 2: 贫困学生在各方面表现怎么样, 例如学习、科研、生活, 人际交际等?

大多数贫困研究生在各方面表现都很好, 只有少数存在问题。比如说, 厌学、逃课, 学习不够刻苦, 没有上进心, 针对科研没有太多兴趣; 生活中态度消沉、情绪烦躁; 人际交往上常常很孤僻, 不参加集体活动, 还具有敏感、多疑等心理问题。加上研究生学习方式与本科生存在一定的差异, 研究生主要以实验室、宿舍为主要活动范围, 不像本科生有班级, 集体凝聚力强。这些给研究生的人际交往能力也带来了一些影响。

问题 3: 现在研究生奖学金获奖人数多吗? 其中贫困研究生获得奖学金的比例高吗? 你觉得奖学金对贫困研究生帮助大吗?

目前, 研究生中获得奖学金的人数比例不高, 与本科生相比要差很多, 主要原因是因为本科生奖学金种类多, 覆盖面广, 学生受惠多, 能对学生起到积极鼓励的引导作用。研究生获奖人数中贫困研究生占比 7%, 比例不高, 因为研究生奖学金主要有学业奖学金、国家奖学金以及部分企业奖学金, 这些奖学金名额少, 金额大, 获奖难度高, 加之部分贫困研究生因为各种心理原因, 学业成绩不好, 最终很难获得奖学金。奖学金对研究生有一定帮助, 可以激发他们更加努力学习, 增强自信心。但对于部分学习好强的学生可能是负担, 把奖学金看的太重, 给自己造成很大压力。

问题 4: 来咨询的贫困研究生多吗, 他们都会咨询什么方面的问题? 他们经常会出现什么问题? 请您分析一下原因。

据相关老师回答, 来咨询的人并不多, 来咨询的研究生也是与咨询老师认识才来的。贫困研究生很少去心理咨询, 首先是因为他们对心理咨询不信任, 没有意识到心理咨询会帮助他们。其次, 他们害怕被同学、老师知道他来心理咨询, 知道他心里存在问题。最后, 一部分心理问题学生并没有注意到自己的心理问题, 这也是他们不来咨询的一部分原因。

3. 高校贫困研究生心理问题成因: 内因与外因

3.1 贫困研究生自身的影响

高校贫困研究生产生心理问题主要是因为贫困研究生自身的不合理自我认识。自我认识是自身心理健康的主要内容, 直接影响到个人的成长与发展。自我认识是指个体在日常生活、学习中产生的对自己的身体、心理、行为及与其相关的人、物、事的认识^①。

3.1.1 贫困研究生自我认知失调

在本文报告中第二节的调查对比中发现, 面对同一问题时, 部分贫困研究生出现自卑、焦虑等心理问题, 但绝大部分贫困研究生是自信十足, 积极乐观的生活。为什么面对相同的问题会出现不同的结果? 这主要是因为部分贫困研究生对自身、他人及社会存在认知失调。

(1) 对自身认识的失调

从报告第二节的分析中可知, 高校心理贫困研究生具有很强的自卑感, 不能正确认识自己, 总觉得自己比不上人家, 什么都没人家好, 即使努力也是无济于事。这些想法是个体自我认知失调的表现, 自我认知失调使学生对自己做出不合理的评价。在日常的学习、生活中极度否定自我, 对生活、学习失去信心, 从而掩盖自身应有的实力。部分心理贫困研究生在具有很强的自卑感的同时还具有很强的自尊心, 他们的自尊心往往很脆弱, 由于经济的困难, 学校给予各种经济上的帮助, 使他们在同学、老师面前更感觉自卑、忧虑, 担心受到老师、同学的看不起, 这就使得他们心理十分脆弱、敏感、多疑, 容易产生紧张、忧虑、悲哀、愤怒、冷漠、孤僻等情绪, 影响心理健康的发展。

^①马莹. 大学生心理卫生与咨询[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2008, 第 135 页.

(2) 对生活认知的失调

在调查中发现，当存在心理问题的贫困研究生被问及“觉的你的生活乏味、空虚”的问题中回答“总是、经常”的占被调查人数的 95%；“觉得人活着就是一种痛苦”的回答中 90%以上的学生觉得活着痛苦，从以上两个问题可以看出心理贫困的研究生没有对生活形成正确的认识，由此在面对生活困难与压力时产生郁闷、焦虑、烦躁等消极心理；被问及“觉得金钱很重要，能解决一切”这个问题时，回答“经常”“总是”的有 88%；“怀疑自己总是不如别人”，回答“经常”有的占 61%，“总是”有的占 31%。

由此可以看出存在心理问题的贫困研究生不能正确的认识自己，对自己能力的自信度不够，产生自卑的同时对生活、学习、金钱的认识也存在不合理的认识。在日常的学习、生活中不但经常否定自己，而且在遇到困难与压力时总是以自我否定、抱怨的态度和情绪去应对，产生焦虑、郁闷、苦闷、忧伤等消极心理，不能以积极乐观的态度去面对生活学习中的困境，有挑战自我和展现自我的机会时总是逃避和退缩，不与同学接触沟通，这些都严重影响了他们的自身发展。

(3) 对贫困问题认知的失调

有心理问题的贫困研究生还存在对贫困问题的不合理认识，认为贫困是一件可怕、可耻的事情，觉得自己及家庭的贫困很丢人，不敢说出自己的贫困状况。还有的学生面对自己贫困的处境，抱怨其是家人的无能和社会的不公。因此经常产生严重的自卑心理，不能积极面对生活中的问题。还有一些贫困研究生认为他们的贫穷，主要是由于国家帮助的少、社会分配不平等造成的，这就导致不平衡的心理的出现。现实中，由于种种原因，很多贫困研究生不能真正认识到客观事实，不能正确认识自我，不能客观地对待贫困，对贫困原因分析存在偏差等，这都是产生心理问题的诱导因素。

3.1.2 贫困研究生存在的不良情绪

相对于不存在心理问题的其他贫困研究生来说，高校贫困研究生因经济上的压力，情绪常常是不稳定的。在上节的调查中发现，有心理问题的贫困研究生常常出现自卑、烦躁、抑郁、苦闷等不良情绪，整体的状况是不稳定的。贫困研究生为自己的理想与目标奋斗，但现实是残酷的，他们要面对沉重的学业、激烈的竞争、不良的生活方式、不同的价值观念和多变的人际交往等问题，这就使得他们为一些生活琐事而变得焦躁。心

理问题贫困研究生常常存在现实与理想的矛盾冲突心理，使原本的焦虑、郁闷、苦闷、沮丧、烦躁等消极情绪变得更加孤独、嫉妒、自我封闭、敏感多疑、沉默寡言。如果他们因长期自卑而封闭自己，不与人接触，一直生活在负面情绪中，就会对生活、学习等失去信心，变得越来越孤独。

3.2 家庭对贫困研究生的影响

3.2.1 家庭经济贫困

家庭经济上的贫困，使贫困研究生要面临经济的不足与心理上的负担，各方面压力超出贫困研究生心理承受能力，最终产生了种种心理问题^①，因此它是影响高校贫困研究生心理问题的首要因素。从调查报告中看，存在心理问题的贫困研究生在学习中最大的困难是“学费问题”，经济压力尤为突出。在访谈中也了解到，家庭贫困对研究生心理健康成长影响很大，由于每年近万元的学费与生活费，部分研究生因为欠交学费或申请贷款，一方面承受毕业后还款的压力，另一方面也承受着父母督促其好好学习以摆脱贫困的压力。这些使贫困研究生压力变大，情绪变得更糟。然而，随着社会消费热点的持续增长，贫困研究生的消费欲望和消费心理受到刺激，贫困研究生面对经济贫困与消费欲望的矛盾中，自卑感逐渐形成，进而产生逃避意识、敌对态度，开始远离同学，孤僻自己。有的同学忙着挣钱，补充自己的经济，不仅耽误了学习还减少与同学交往、参加集体活动的机会。看到家庭条件好的同学却不用这样奔波，每天轻松自在的吃着好的、穿着名牌、玩的无拘无束，这使得原本具有勤劳本性的贫困研究生遭受强烈的打击，随着时间的推移，内心的矛盾与烦恼无法解除，使他们的个性与人格发生负性变化，出现严重的心理问题。

3.2.2 家庭教育不当

由于许多贫困研究家长及相关亲属教育文化素质不高、生活环境落后，价值观存在偏差等，他们与孩子长期生活在一起，无形中影响了孩子的世界观、人生观和价值观。调查中发现，有心理问题的贫困研究生中，62%的学生的父母文化程度是小学，28%的学生的父母文化程度是初中；可见初中以上的只有10%，而且50%以上的学生是来自农村地区。这些家长在孩子的教育上多数采用的是传统的教育方式，经常出现打骂、训斥

^① 赵欣欣.贫困大学生思想政治教育方法及对策研究团[J].甘肃:兰州学刊,2010,(01):15.

孩子的情况。这些家长只会一味地要求孩子的学习成绩，他们没有考虑过孩子的心理问题，缺乏与孩子的交流与沟通。这主要是因为家长忙于生活，况且文化素养普遍较低，没有心理问题的意识，这就造成了孩子的心理问题。家长们采取不适当的教育理念和教育方式，如高压或者放任的教育方式，忽视心理健康对孩子成长的影响。这些学生长期处于这种高压或放任教养的家庭环境中，心理的问题得不到解决，慢慢形成自卑易怒、抑郁焦虑、敏感多疑、偏执敌对等不健康的心理，产生严重心理问题，进而走向极端犯罪的道路。

3.2.3 家庭环境落后

贫困研究生早期人格的发展与家庭环境关系密切^①。首先，据调查发现，贫困生普遍来自农村的较多，近 75% 的学生是来自农村、乡镇地区。有些同学来自很偏远的农村地区，那里的各方面条件比较落后，学生从小知识面就少，接触的人也不多，有得甚至电脑都没见过，这些就导致部分贫困研究生出现知识面窄、交往能力低、生活适应能力差等方面的不足。当他们走出家门进入大学这个小社会之后，他们就会很难适应，心存自卑心理不敢与其他同学、老师近距离接触，害怕被别人嘲笑。与此同时，贫寒的家庭背景和简单的社会关系，也给他们带来严重心理压力。面对复杂的社会现实和严峻的就业形势时他们看到更多的是社会的不公平、社会的腐败，这使他们容易产生紧张、焦虑、烦躁、沮丧、妒忌等消极心理。

其次，从调查中还可以看出，有心理问题贫困研究生中单亲家庭人数较多，家庭结构对学生的影响很大。单亲家庭的孩子缺少关爱，形成很偏执的性格，在遇到压力与困难时很容易出现不健康心理情绪。另外不良的家庭关系对贫困研究生的情绪影响很大，父母经常争吵打闹，矛盾冲突多，家庭气氛沉闷，互相关爱很少，其孩子会变得压抑，性格容易内向孤僻、出现自卑、胆小等；同时孩子的自尊心会受到极大的伤害，性格也会向暴怒、厌世方向发展，这些都严重影响孩子的成长。

3.3 学校对贫困研究生的影响

学校是每一个人成长中必经的地方，它在学生成长中担任起着重要的角色。它不仅让学生们获得今后发展所需的知识，还培养学生健全的人格精神，使学生在智力、信念、

^① 张颖.高校贫困生“心理贫困”研究[J].吉林省教育学院学报(下旬),2013,(03):32-34.

情感、意志、人际交往、社会适应等方面获得发展^①。学校对高校贫困研究生心理问题的产生有很大影响。

3.3.1 学校资助系统不够健全

(1) 勤工助学机会少

勤工助学对缓解高校贫困研究生的自卑和焦虑情绪具有重要作用，它能够提高高校贫困研究生的心理健康水平，促进高校贫困研究生的人格发展，也能够使高校贫困研究生变的自信、自立、自强。高校贫困研究生勤工助学不但能够获得经济收入，缓解经济压力还能锻炼自己，增强自己生存的能力。本文在调查问卷中问及“你是否想通过兼职等来解决自己的经济困难？”有 73%的贫困研究生存在“想，但没有兼职机会”和“非常想”。可见，各高校勤工助学工作做的不好，学生的困惑是没有兼职机会。同时了解到，勤工助学的薪资也较低，有些商家利用学生的贫困，给予的工资很少。贫困研究生所得的工资只能作为日常生活费用，对于高额的学费、其他学习资料费用、人际交往费用等都是杯水车薪。

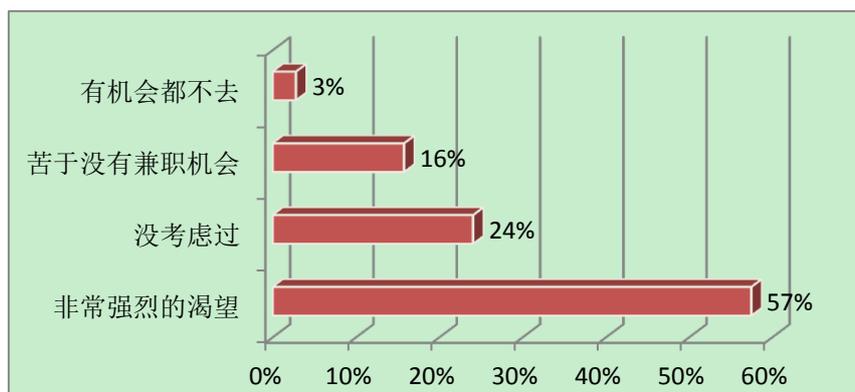


图 16 高校贫困研究生对改善生活条件的意愿情况调查

(2) 奖、补、减、免名额少、受惠面窄

高校贫困研究生获得奖学金可以增加自信心自尊心，缓解焦虑情绪，促进高校贫困研究生健康成长。但奖学金名额有限，申请难，很多贫困研究生不能获得奖学金。同时高校中还存在生活困难学习也困难的“双困生”，奖学金对于这些学生是压力，他们渴望得到奖学金获得奖励，但由于一些客观条件的限制又得不到，因此心理产生压力，慢慢失去对学习的兴趣。另外，学校实施的补、减、免以及缓交学费的等措施对于缓解贫困研究生经济压力起到一定作用，但作用不大。这些措施虽然目的是好的，但这些方面

^① 段琼辉,李永.关注大学贫困生心理贫困问题,积极构建和谐校园[J].中国校外教育,2013,(01):2-3.

的帮助资金少，很难照顾到所有的贫困研究生。然而，对于家庭极困难的学生来说它起的作用不大，不能从根本上缓解贫困研究生的心理问题。

3.3.2 学校心理辅导不够完善

心理辅导对缓解高校贫困研究生的心理问题具有重要作用，但大多数高校都忽略对贫困研究生的心理辅导。自编问卷中当被问及“你认为学校的心理咨询机构怎么样？”时，有 54%的贫困研究生选择“建设一般，对学生的心理问题帮助不大”；还有 18%的贫困研究生选择“建设不好，对学生的心理问题根本没帮助”；只有 24%的贫困研究生选择“建设完好，对学生帮助很大”；还有 4%的学生觉得它就是个摆设，对学生毫无帮助。对其进行调查了解，其原因主要以下三个方面。首先，高校心理咨询水平不高，高校心理咨询人员不够专业，有的学校的咨询人员由学心理学专业学生来担任坐班，还有的是校医院的精神科医生、有的是心理学教师等，可见，咨询人员还不够专业化。这些人未受过系统正规学习与研究，对心理咨询还没有真正的掌握方法与技术。其次，高校心理咨询方式落后、单调。高校中心理咨询大多还是采用个体咨询，贫困研究生的心理问题多样化，仅仅采用个体咨询很难达到良好的效果。可以学习国外的咨询方式方法，例如团体咨询，团体咨询可一次多人，这样对于贫困研究生的心理问题帮助很大，贫困研究生可以很好的接受指导，提高咨询的效率与效果。最后，高校贫困研究生对心理咨询还有误区，害怕不敢去心理咨询，觉得去心理咨询会得到老师、同学的“另眼相看”。同学会认为自己有精神问题，会远离、嘲笑自己，所以来咨询的学生很少。高校应培养学生这种心理咨询的意识，让学生敢于来咨询，敢于解决自己的心理问题。

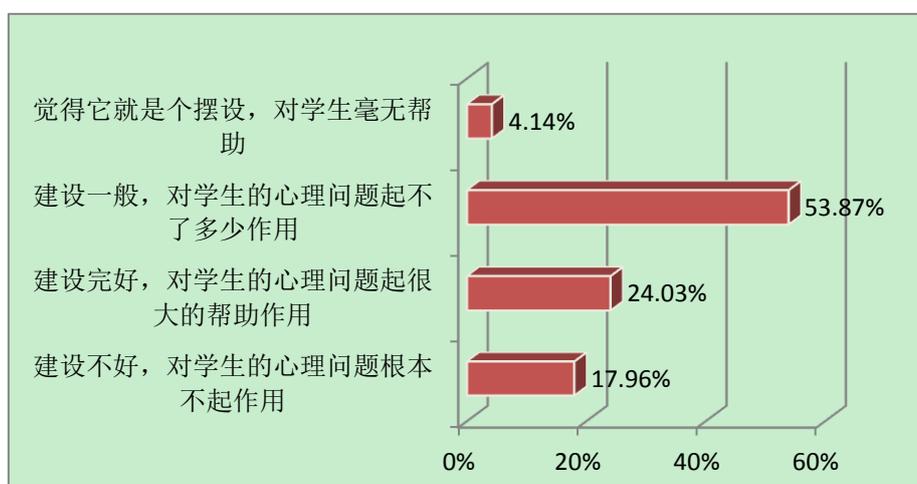


图 17 高校贫困研究生对学校心理咨询机构的看法

3.3.3 学校就业指导不够全面

(1) 学校对就业指导的重视不够

学校的就业指导主要是为学生提供相关就业信息,在学生求职过程中提供信息和技能的指导,及时推荐介绍、组织招聘会等综合性咨询服务。根据学生的个人特长与求职意愿提供合适的职业,同时还要帮助学生树立正确的就业意识,及时做好就业心理辅导,提高学生在就业中的受挫能力。但现在各高校都没有重视就业指导的重要性,只重视就业问题,忽视对学生的就业教育和就业指导,只是单纯追求就业率。许多高校虽然成立了就业指导,就业咨询等机构,但缺乏全面、系统、有效的就业知识教育和就业指导。

(2) 学校对就业指导目标不够清晰

我国的就业指导工作开始较晚,目前还没有形成系统的理论体系,部分院校只是为履行上级政策执行就业指导,根本没有真正理解就业指导的内涵与意义^①。部分院校只是根据上级要求,象征性的给予学生就业指导。他们只是片面强调就业率,把就业率的高低看作是衡量就业指导成功与否的唯一标准。就业指导目标不够明确、缺乏对就业指导的深刻认识,这样不可能实现就业指导工作的功能。还有部分院校及领导在就业指导工作的时间上存在着认识上的不足,认为就业指导只有在学生毕业前进行,完全没有将就业引导、职业生涯规划引导等工作纳入日常的教育中,无法做到对学生的就业指导时时渗透于日常教育过程中。

(3) 学校就业指导体系缺乏实效性

就业指导工作缺乏实效性。目前很多高校的就业指导系统还不完善,多数的就业指导都只是停留在帮助学生组织招聘活动上。多数没有开设就业指导课程,或者只有在学生面临选择职业时,出现困惑时,学校才会集中进行应试技巧的指导。同时就业指导缺乏专职的就业指导人员,就业指导老师缺乏专业性。多数的就业指导课也是讲述一些较枯燥乏味的理论,缺乏实践性的指导,课程的指导没有起到应有的效果。同时学校的就业指导缺乏系统性、连续性,没有对学生进行跟踪指导。此外,毕业生缺乏规划意识,盲目就业,就业后又觉得不适应,随时离职换工作,导致就业稳定率下降,也影响了学生自身的长远发展。

^① 李莉,石宏伟,黄雪莲.国外就业指导对我国的启示[J].学理论,2013,(29):309-311.

就业心理辅导工作缺乏实效性。调查中发现，高校中就业心理辅导没有真正实施，大多数的就业心理辅导都是做摆设。高校贫困生在找工作的过程中，不仅会遇到种种外部障碍，还会在心里上出现种种心理冲突和心理障碍。因此，就业心理辅导是高校贫困生就业指导工作中一个重要的内容。就业心理辅导首先要培养学生良好的择业心态，引导学生正确的认识自己、客观地分析就业形势、公正地评价用人单位等。其次要针对学生个体的实际情况，对其在就业过程中所出现的心理问题进行分析，引导学生进行自我心理调节，克服不良心理因素的影响，增强战胜挫折的能力与自信心，保持良好的就业心理状态去迎接挑战，参与竞争。

3.4 社会对高校贫困研究生的影响

3.4.1 社会的就业形势严峻

随着市场经济的建立，高校研究生普遍面临就业难的问题。对于大部分贫困研究生来说，就业更加困难。在调查中，当被问及“目前生活中最大的困难是什么，目前在学习中最大的困难是什么？”两者回答内容中都包含就业问题，可见就业压力给贫困研究生的心理压力比较大。在 2014 年全国普通高校毕业生就业工作会议上，教育部部长袁贵仁指出 2014 年全国高校毕业生将达 727 万，这是继 2013 年高校毕业生达 699 万，获称“史上最难就业季”后，2014 年将再增 28 万，再创历史新高^①。可见，高校毕业研究生就业形式更加严峻。当前，在市场经济激烈竞争的压力下，社会中还存在着就业市场不规范带来的不公平竞争得现象，如社会关系问题、地域限制、户口限制、名校限制等因素，这些都使那些来自偏远地区无关系无门路的贫困研究生感到自卑、困惑，对前途失去信心。学生们看到就业难的问题，在校园中慢慢形成了“考证之风”。贫困研究生也是如此，为了使自己不比别人差，将来找到好工作，也参加各种形式的培训、考级、考证等。然而，各商家利用学生学习心理，考试各种培训、学习班而且学习费用很高，这对一些贫困研究生来讲，这又增加了他们的经济负担。因此，社会这种就业形势给在校的贫困研究生以极大的心理伤害。

3.4.2 社会不良因素影响

高校中贫富差距的现象越来越明显，贫困研究生在与非贫困研究生各方面的攀比中

^① 中国教育网.2014 年高校毕业生将达 72 万创历史新高
[EB/OL].http://career.eol.cn/kuai_xun_4343/20131209/t20131209_1049589.shtml.2013 年 12 月 9 日.

产生极大的不平衡心理，使自尊心很强的贫困生自卑感加重^①。校园中的各种消费潮流不断兴起，部分贫困研究生抵制不住新潮流的诱惑，开始追潮流，穿名牌，购买各种奢侈品，这一切对贫困研究生来说，他们经济上将面临更大的压力。当他们无力应对这一切时却看到富裕同学毫无顾虑、大手大脚地消费和展现自己富有的一面，心理产生不平衡感，进而引起对社会的不信任与抱怨。另外，社会中一些不正之风也严重影响学生的成长，使他们对社会、对生活、对自己产生怀疑，出现一些消极心理来面对生活，长期容易导致部分贫困研究生出现不良心理问题，严重者会有仇富心理和报复社会的过激行为。

随着社会的进步，人们的生活方式发生了巨大的改变，价值观念也发生巨大的改变，金钱在人们心目中的地位越来越重。部分贫困研究生是由于个体或企业的经济资助才进入大学的校门，来完成上学梦。但社会中不少企业在帮助贫困研究生时，往往忽略了他们的心理感受，还把资助贫困研究生的事情炫耀出去，有的拿贫困研究生的隐私出来炒作，赢得社会的信任，使自己获得更大的经济效益。贫困研究生对这样的资助产生了怀疑和反感，甚至是憎恨，认为自己被别人利用，自尊心受到打击，这使他们感觉到地位低下，进而产生别人会瞧不起自己等消极心理。这使贫困研究生承受着常人难以想象的压力，进而产生消极心态，从而加重了自卑心理，防卫敌对心理。社会中人们的金钱利益关系严重，人与人之间缺少同情心与爱心，加剧了贫困研究生对社会的不信任与绝望，进而产生心理贫困问题，甚至出现精神和心理疾病。

4.改善高校贫困研究生心理问题对策与建议

高校贫困研究生存在心理问题的原因主要有贫困研究生个人、家庭、学校、社会等因素，缓解和预防高校贫困研究生陷入心理问题需要贫困研究生自身、家庭、学校、社会等多方面共同努力，共同为贫困研究生营造一个健康和谐的生活环境，缓解心理问题。

4.1 主动发挥贫困研究生自身的主体作用

高校贫困研究生自身缺乏正确的自我认知是产生心理问题的根本原因，因此，为减少和防止高校贫困研究生心理问题的产生，贫困研究生正确的自我认知非常重要。

4.1.1 正确认识自我

^① 春霞.校园文化建设视角下高校贫困生心理脱贫[J].长江大学学报(社科版),2013,(06):180-181.

(1) 全面认识自我

高校贫困研究生要正确地认识自我。首先，贫困研究生要从生理、心理、社会等方面全面深刻地了解自己。在了解自己的基础上要努力学习，增加自己的知识量、扩大知识面，提高自己的文化水平和道德修养。其次，在生活、学习中可以多与父母、老师、同学交流，多征询他们对自己的看法，以积极的态度从他们的评价中了解自己。最后，还要将自己放在大的社会现实环境中去认识自身，认识自己在社会中地位、作用、责任以及自身能力、文化、知识水平是否满足社会需求。同时也需要把自己放在家庭、学校的小环境中认识自己的条件、能力、地位、作用和责任，在不同的环境中给予自己恰当的定位，对自己有个全面的认识利于自己生活学习目标的建立。

(2) 客观认识自我

高校贫困研究生客观的自我认识，首先就要对自己进行准确而客观的评价，既不能把自己看的过于优秀也不能把自己看的过于贬低，要客观地评价自己的能力。正确客观的看待自己的优缺点，要积极探索自己的优点，肯定自己的优点，用自己的优点鼓励肯定自己，还要找机会展现自己的优点，得到他人的喜欢与认可。总之，客观地认识自己，有助于贫困研究生缓解心理贫困。

4.1.2 学会与人交往

人际关系是我们每个人生活、学习、工作中必要的一部分，它对每个人的发展起着十分重要的作用^①。高校心理贫困研究生在人际关系上存在畏惧、害怕、逃避、自我封闭等心理。这严重影响高校贫困研究生的人际交往，进而影响其心理健康。高校贫困研究生要充分展现自己自信、热情、友好、善良的一面，消除自卑的不良情绪，赢得老师与同学的喜欢，主动与老师同学沟通、交往。在日常的生活、学习多观察其他同学是怎样与老师、同学交流和沟通的，学习其交往的技巧。在平时的学习、生活中还要诚实、宽容、善良、大度,尽自己所能多帮助身边的同学。经常参加一些集体活动，这不但能密切你与他人的关系,获得他人对你的肯定，还可以获得学习与发展的机会。与他人交往的过程，也是缓解心理贫困的过程。

4.1.3 学会自我调控情绪

^① ①王秀阁.大学生人际交往理论与方法[M].北京:人民出版社,2010,第 170-171 页.

美国著名心理学家马斯洛认为,能适当宣泄情绪和控制情绪是人心理健康的标志之一^①。我们每个人的生活、学习都不可能不出现困难,总会遇到一些不如意的事,随之就会产生一些消极情绪。高校贫困研究生更是如此,他们面临的困难与压力相对非贫困研究生要多,消极情绪出现的频率也会相对较高,如焦虑、烦躁、郁闷、沮丧等。情绪是我们生活学习的调味剂,好的情绪会让我们的生活充满快乐,坏的情绪会让我们的生活陷入困境,因此贫困研究生要养成积极、乐观的心态,保持良好的情绪,排解或控制坏情绪,克服心理贫困。同时还要学会运用科学方法,选择最适合自己的减压方式,让自己尽可能拥有良好的心态,保持良好情绪,积极面对生活中的各种困境,人只有保持一个良好的情绪状态才能远离心理贫困。

4.1.4 正确对待贫困

贫困生的贫困性让他们比其他的学生要更容易产生心理贫困^②。因此,贫困研究生对待贫困的正确认知,对缓解和防止贫困研究生产生心理贫困尤为重要。贫困研究生要以辩证唯物主义的世界观去认识贫困、客观地对待贫困,不能将家庭贫困全部归因于父母或社会。要勇敢面对贫困,养成勤劳刻苦、艰苦奋斗的精神,树立自信心勇敢战胜贫困。只要辩证的看待贫困,贫困并不可耻,贫困是一种动力,他能激发贫困研究生奋斗的斗志,只要自己艰苦奋斗,不怕苦不怕累,克服各种心理障碍,学习更多的先进的知识、掌握更多的技能,就能改变自己的状况。要相信只要自己脚踏实地的努力奋斗,就能够改变自己的状况,实现自己远大的理想。因此,高校贫困研究生要客观勇敢地面对贫困,全面客观地认识贫困并接受贫困。

4.2 充分发挥高校的主导作用

美国著名社会学家英格尔斯认为,学校教育是培植和加强人的现代性、态度、价值观和行为方面最有力的方式之一^③。高校在缓解贫困研究生的心理问题中起主导作用。根据高校贫困研究生存在心理问题的成因分析,各高校应从资助体系、心理健康、学业培养、就业等方面有计划、有针对性地开展对高校贫困研究生的资助和教育工作,帮助高校贫困生走出心理疾病。

4.2.1 完善资助体系建设

^① 成正兴,陆喜元.管窥高校贫困生“心理贫困”问题——以马斯洛需要层次理论为视角[J].丝绸之路,2013,(14):77.

^② 罗长国,秦世虎.高校贫困生的自我解困及其能力分析[J].青年探索,2007,(02):68-70.

^③ [美]英格尔斯等著.人的现代化:心理·思想·态度·行为[M].成都:四川人民出版社,1985,第35页.

经济贫困是造成高校贫困研究生心理问题的最直接因素，要帮助高校贫困研究生缓解心理问题，高校应进一步完善资助体系建设政策。调整助学贷款政策，健全奖、助学金体系，减轻研究生经济压力。一方面，建议提高研研究生助学贷款的额度限制。目前，研究生每年国家贷款的最高限额是 6000 元，离贫困生每年需支付的学费和生活费还有较大差距。根据我校往年研究生偿还贷款的情况，绝大部分都是毕业后 1 年即可还清。鉴于研究生未来的工作预期及工作收入较好，贷款的偿还能力较强，国家应调整政策，适当提高研究生国家助学贷款的额度。另一方面，积极推进培养机制改革，健全研究生奖、助学金体系。培养机制改革后，高校陆续实行全面收费制度，但同时亦必须健全奖、助学金体系。完整的奖、助学金体系，至少应该包括三个方面。一是国家奖学金。培养机制改革后，应大幅提高全日制研究生的国家奖学金的标准，并使奖、助学金覆盖面达到 100%。二是学校、培养单位和导师积极为学生提供的“三助”岗位助学金，学校应加大勤工助学岗位设置，可多与企事业单位合作，为贫困生提供更多勤工助学机会。“三助”制度使得收益与付出都发生在研究生本人身上，从而使研究生珍惜学习机会，增强经济意识和自立精神。三是设立校优秀奖学金，学校设立优秀研究生奖学金，每年评选 1 次，研究生可以通过努力获得优秀奖学金。此外，学校还应努力实现研究生医保全面覆盖，以解决意外伤病所产生的医疗费用。高校奖、助学金体系的完善，能力保研究生生活无忧、潜心学习，同时调动他们的学习积极性，提高研究生培养质量。

4.2.2 重视心理健康教育，提高咨询服务水平

心理辅导是缓解高校贫困研究生心理问题的重点，各高校应重视贫困研究生的心理辅导，加强完善心理辅导机构。应以生为本，三环并重，加强贫困研究生心理健康教育。应致力于建立一套完整的由心理咨询人员—导师—辅导员三方面人员组成的研究生心理健康和思想道德教育体系。第一，心理咨询人员主要负责为每个学生建立心理健康档案，对其心理健康进行定期检测，通过心理卫生课程和心理健康系列讲座等形式提高研究生心理调节能力，还要定期对导师和研究生专职辅导员进行培训。第二，培养机制改革的核心是导师负责制。研究生在校学习期间，接触最紧密的人是导师，导师不但要传授研究生学术研究的技巧和知识，更要传授学生为人处世的道理，特别应重点关注有心理障碍苗头的研究生，引导和帮助他们放下心理包袱，健康成才。第三，研究生辅导员

与研究生的接触频繁，应针对研究生的心理压力，建立“关爱—引导—教育”的师生朋辈关系，将研究生心理健康教育和疏导作为辅导员工作的常态，及早发现和解决问题。

此外，学校还应该提高学生心理咨询服务水平，加强对师生心理健康知识的宣传，加大资源投入。确保心理健康教育、心理咨询所需要设备的完好性，所设场所的合理性。高校要有心理辅导和咨询活动的专用场地，使心理咨询更加专业化、规范化。其次，高校应加强对心理咨询师专业化的培养，积极组织参加国内与国外的学习，提高辅导能力。此外，如校资金允许可以引进专家型心理咨询人员进入高校，为贫困生开设专家型心理咨询。再次，在心理疏导方法上，要学习和借鉴国外的方法，并结合我国学生实际状况，采取相应的心理辅导方式方法，根据学生的不同心理问题采用不同的方法，如认识教育法、小组疗法、个别咨询、团体咨询等。最后，还要在校园中营造积极的心理咨询氛围，让贫困生相信心理咨询，确信心理咨询可以帮助他们排解心中的消极情绪，使他们能够掌握自我心理调节的一些方法，可以调节自己的问题，更要加强贫困生心理自助的指导，心理自助是解决心理贫困问题的重要方法。

4.2.3 提高对就业指导的认识，完善就业指导体系

学校的就业指导对贫困生消除心理贫困有着重要的作用。就业指导主要是为学生提供信息和技能的指导，帮助学生顺利就业。提高对就业指导的认识可以帮助学生树立正确的就业意识，克服因就业而带来的一系列消极心理。高校要深刻理解就业指导的深刻内涵与意义，认真贯彻执行每一条应尽的职责，把就业指导工作落到实处，尤其是对贫困生的就业指导，将贫困生的就业指导工作全面纳入学校的重点工作中，加大投入力度，加强就业指导教师专业化培养，为贫困生这一群体，提供更好的就业心理辅导。

(1) 提高贫困研究生的就业能力

各高校应对贫困研究生进行认真全面调查，了解贫困研究生的思想、学习、生活状况，全面客观的评价学生，对有问题的贫困研究生提供学习、生活、思想、心理多方面帮助。如对部分贫困研究生存在计算机技术掌握差的问题，组织相关教师加强贫困研究生计算机使用的指导，使其学会基本的应用技术；对贫困研究生的生活经济压力的问题，加强经济资助，提供合适的勤工助学机会；针对贫困研究生社交能力差的问题，学校首先要进行人际交往课程的辅导。其次积极团体活动，让贫困学生参加演讲、表演、辩论

等活动，给予展现的机会。此外，还要定期组织团体交流会，以提供同学之间交流学习的机会。针对贫困研究生组织能力差的问题，可以实行班干轮流制，让每个人都有机会在各个职位担当领导，锻炼其组织能力，使其变得自信、勇敢，体会竞争意识，为以后面对就业竞争敢于尝试拼搏，最终获得成功。针对贫困研究生存在心理贫困的现状，对贫困研究生的人文关怀与心理辅导是必须的，还要充分利用心理咨询，及时寻找心理咨询师来帮助解决心理贫困问题，防止贫困研究生因就业问题出现严重的心理问题，帮助他们调整就业时出现的消极心理，提高就业能力。

(2) 引导贫困研究生转变就业观念

贫困研究生因家庭的贫困担负着家族的期望，希望通过自己的努力来改变家族的贫困处境，因此，在初次找工作时，贫困研究生往往都会设定较高的期望值，选择比较好的单位，薪金期望值也较高，忽略了自己的综合素质，最终遭到就业单位的拒绝。这样，就会使贫困研究生的贫困心理产生恶性循环。因此，高校要积极引导贫困生树立正确的就业观，根据自己的实际情况，选择适合自己的职业与薪资；引导贫困研究生转变就业思想，不要集中到国家人口密集就业紧张的地区，可以选择到边疆地区、西部地区和基层地区去发展；帮助贫困研究生树立正确的观念，积累丰富的工作经验；引导他们多渠道就业创业，对先进创业者给予表彰和奖励。

(3) 提供更多就业机会

高校应为贫困研究生提供更多的就业机会，多参与社会活动，与企事业单位加强联系，积极主动请用人单位进入校园选拔人才，优先推荐贫困研究生，为贫困研究生提供就业机会，搭建就业平台；为贫困研究生创建快捷的网络就业平台，在校园就业信息网以及其他相关的就业信息网上优先为贫困研究生发布个人信息，求职意向，并附有学校的就业推荐书等；为贫困研究生提供求职、招聘、招聘会等信息，还应免费为贫困生提供相关就业网信息，提供网络在线就业指导等。还应宣传创业典型，鼓励贫困研究生进行自主创业。

4.2.4 加强校园文化活动建设，营造良好校园文化氛围

当前，在研究当前，在研究生群体中将高消费视为一种时尚，贫富学生之间的消费差距已不再是单纯的吃穿好坏的区别，而是出现了整个消费结构的巨大差异。作为育人

的高校，应该加强校园文化建设，倡导和谐，促进沟通，创建重学术学识，轻奢华时尚的健康校园文化氛围¹⁰。首先，应以校园文化为载体，开展丰富多彩的教育活动，丰富研究生校园文化生活，给研究生提供一个充分展现自己才华的舞台。举办校园科技文化活动，发现研究生的特长，提高研究生的交往能力、语言表达能力和竞争能力，促使贫困生走进集体生活，使他们在友情中感受到集体的温暖，逐渐排遣寂寞沮丧、痛苦等不良情绪，在集体中更好地认识自己、发展自己。其次，做好常规教育，打造和谐校风。以建设和谐社会、和谐校园为校园文化建设的中心，在研究生中树立先进的社会风尚，用最主流最正确的思想道德教育为贫困生树立坚定的思想意识。最后，积极传播先进文化，倡导文明健康的网络风气。近年来，随着网络技术的普及，它在教育、文化等各个领域中所展示出的作用巨大，影响广泛。而研究生是网络里的活跃分子，他们经常通过网络表达自己的想法和信念，加强健康网络文化的传播和引导是构建良好校园文化的重要部分。

4.3 着力发挥政府与社会的主要作用

贫困研究生工作是高校工作中的重要部分，贫困研究生的心理贫困问题不仅是高校的内部工作，也是社会工作的一部分，因此在缓解高校贫困研究生心理贫困的问题上不仅需要学校的努力，还需要社会及政府各部门给予关注和参与。

4.3.1 政府加大经济与政策资助

在2014年“两会”的政府工作报告中，李克强总理指出“今年高校毕业生，要开发更多就业岗位，实施不间断的就业创业服务，提高大学生就业创业比例”。为了高校毕业生能够更好地就业，政府部门应进一步加强宏观调控，完善就业政策法规，健全就业体系，采取切实有效措施，拓宽就业门路等。

首先，国家应严格规定和增加每年助学贷款由政府拨款额度，确保国家助学贷款专项资金来源的可靠性，并建立合理的保障体系。政府应每年根据学生及社会现实状况及时调整助学贷款的额度，确保助款额数能够满足学生需求。广泛建立“就学地”和“生源地”国家助学贷款机制，为贫困生提供更大的经济资^①。其次，当前我国高校实施的毕业生就业制度是：“政府调控，市场配置，双向选择，择优录用”^②。目前，就业实行

^① 王苏来.论高校贫困生就业的消极心理及其教育[D].武汉:中南大学硕士论文,2010:35.

^② 常海燕.大学生就业心理危机及干预研究[D].哈尔滨:黑龙江大学硕士论文,2010:42.

双选,大多数毕业生都会选择在经济发达、交通良好的地区就业,然而选择去经济不发达和边远地区的人数较少。这样高校毕业生都集中在发达地区去择业,显然就业困难;但不发达和偏远地区又出现人才短缺的状况。一方面,政府应加强调控,利用相关的优惠政策吸引高校毕业生到西部、边疆等不发达地区工作。另一方面,政府加强完善就业政策法规,通过高校毕业生“三支一扶”和“大学生村官”等优惠政策,引导大学生到城乡基层工作。

最后,政府要支持、扶持民营私有企业发展,给予相关优惠的扶植政策、制度保障,鼓励毕业生到民营企业和私有企业工作。政府制定“小额贷款、税费减免、项目推荐、创业培训、跟踪扶持等优惠政策,给予毕业生更多的关爱与帮助,鼓励毕业生自主创业,以创业带动就业,解决就业难题^①。

4.3.2 加大社会资助

目前,社会资助很少,而且资助资金数额较小。政府部门应加强与社会联系争取为贫困研究生提供更多的校外资助。社会各界要与学校建立广泛密切的联系。为学生提供更多资助,同时教育学生心存感恩,及时回报资助者,可以实行捆绑式就业^②。政府可以建立资助与回报机制,为学生与资助者建立沟通平台,社会资助者为学生提供资助,学生毕业后可为资助者提供帮助,坚持双方互利原则。社会可以组织社会募捐,还可以运用各种基金为学生加大资助。社会为高校学生提供良好的校外资助,建立稳定可靠的资助体系,增加实践助学岗位,让贫困生运用自己所学专业知识在课余时间通过自己的劳动为社会服务,回报资助个人、单位、集团、企业。

4.3.3 营造公平和谐的社会氛围

社会中一些走后门、靠家长、靠关系获得好的工作的人很多,这对毫无门路的贫困研究生很不公平。各级政府及部门加强对毕业研究生就业问题的管理,为高校毕业生就业营造一个良好的竞争氛围;政府应加大监督力,制定合理的人员选拔制度,加强管理消除社会中的不公平事件,杜绝人情因素,严厉禁止靠关系、走后门的事情发生。真正做到坚持公开公平公正,竞争择优的原则,让高校贫困毕业生们凭个人能力就业,让贫困研究生生活在公正、公平的社会氛围中,体会到社会大家庭的和谐,摆脱心理阴影、

^① 段琼辉,李永.关注大学贫困生心理贫困问题,积极构建和谐校园[J].中国校外教育,2013,(01):2-3.

^② 张耀灿等著.高校贫困生的今天与未来[M].北京:人民出版社,2005:第 207 页.

建立自信心，勇敢面对就业竞争。全社会要共同关心和重视贫困研究生就业问题，各相关部门要执行自己职责采取有效的措施来关心和帮助贫困研究生就业，在全社会形成共同意识：关注贫困研究生、理解贫困研究生、资助贫困研究生，共同来帮助贫困研究生。

4.4 积极发挥家庭的重要作用

父母对子女的教养方式、父母文化素质以及家庭生活氛围、家庭的社会关系等都会影响他们的心理健康。家庭对于缓解贫困研究生心理贫困具有重要作用，因此，在对贫困研究生心理贫困的帮助上家庭的帮助是必不可少的。

4.4.1 改变传统的教育方式

家长要改变陈旧思想，加强自身文化修养，改变传统的教育方式，给予孩子更多的沟通与信任。家长还应注重帮助孩子建立信心，如较好的学习成绩，较强的创新能力、组织能力和社交能力，都可增强人的自信心；孩子所具有的特长也可以让孩子在校园生活中充满自信。因此，家长对孩子的健康心理的形成有着引导的作用。首先家长要注意观察孩子心理发展的内在需求，多与孩子沟通，发现孩子的才能、兴趣、爱好，并加以引导。其次，在孩子的学习过程中多与孩子交流，给孩子表现的机会，同时还要给予孩子更多支持、鼓励、表扬，让他们对自己对生活充满信心。最后，应给孩子树立这样的观念，贫困的暂时，它并不可怕，应教导孩子，把贫困看作是走向成功的垫脚石。

4.4.2 构建和谐的家庭氛围

一个良好家庭生活氛围是孩子健康成长的基本要求^①。家长应积极主动为孩子营造一个和谐的家庭氛围。贫困生承受着来自经济、学业等各方面的压力，如果不能及时宣泄和释放必会影响身心健康。因此，家长应经常与贫困生沟通，了解他们的心态、情绪，成为贫困生任信的朋友，让自己成为他们可以倾诉的对象，及时帮助他们进行宣泄、排解不良情绪，给贫困生更多的关爱，在家中营造一种平等和谐的环境，让他们感受家的温暖，父母的关爱，有利于帮助贫困生缓解心理压力。在给孩子创造积极乐观向上的生活环境的同时，也要教育孩子心存感恩之心，引导他们正确看待社会和个人对他的资助，要将这份资助作为生活学习的动力，要努力刻苦学习，以优异的成绩回报社会及他人。

4.4.3 培养子女的自立自强意识

^① 武晓东.高校学生“心理贫困”研究综述[J].经济师,2013,(01):102-103.

父母要积极营造和谐的家庭氛围，给孩子一个良好的生活学习环境。父母要以自身树立榜样，加强孩子自强自立精神的教育。加强对孩子课外阅读的指导与监督，多让孩子看一些为人的光辉事迹，以激励孩子学习的兴趣，并从中学习伟人艰苦奋斗、自强自立的精神。父母应多给孩子关心与爱护，给予孩子安全感并引导孩子转变传统陈旧的思想观念，引导他们树立远大的理想抱负，并用自己的劳动和努力去取得成功，摆脱贫困，尽自己所能为国家贡献一份力量。

5.结论

高校贫困研究生心理贫困问题是我们应该关注的一个重要问题，高校贫困研究生的心理贫困严重影响学生的健康成长。通过自编问卷《个体心理健康问题测试问卷》、《个体心理健康状况调查问卷》对重庆大学在校 380 名贫困研究生的调查，发现在高校贫困研究生中有部分贫困研究生存在心理问题，其主要表现为生活上存在自卑，消极的对待生活，对待人生；学习上不自信，学习态度不端正，时而厌学；人际交往上出现孤僻、敏感、多疑等问题，而且与异性交往出现害怕恐惧心理等。根据存在心理问题的贫困研究生表现分析贫困研究生心理问题的成因，主要有家庭因素、社会因素、学校因素和个体因素等。因此对其问题的解决也要从家庭、学校、社会个人入手，首先个体自身提高自己的全面认识，其次家庭、学校、社会共同参与其中，共同努力合作来帮助贫困研究生解决心理健康问题。同时希望引起有关学者以及社会各界对这个群体的关注。希望在以后有更多关于贫困研究生心理健康问题的实证调研，让我们更加了解贫困研究生心理贫困情况，共同探究出一些切实可行且针对性比较强的解决方案，以此来促进高校贫困研究生的心理健康。

附录一：

1) 《个体心理健康问题测试问卷》

个体心理健康问题测试问卷

亲爱的同学：

您好！首先非常感谢您能点开链接来完成我们的课题研究调查问卷！

设置本调查问卷旨在进一步了解高校在校学生的学习、生活、心理等基本情况，进一步引起学校、家庭、社会等对高校研究生生的身心健康的重视。我们希望能得到您的支持，恳请您按照您的实际情况放心作答。您的每个回答都将对我们的研究带来极大的参考和价值，同时问卷采取不记名方式答题，请您放心。

为感谢大家对我们的支持，我们在问卷提交后设置了抽红包环节，以表示对您的感谢。同时，我们也祝您好运，能抽到大奖。O(n_n)O~

1. 您的性别 [单选题] [必答题]

- 男
- 女

2. 您的学位类别 [单选题] [必答题]

- 博士
- 硕士
- 本科生

3. 您的专业属于 [单选题] [必答题]

- 工科
- 理科
- 文科

4. 您来自于 [单选题] [必答题]

- 城市
- 城镇
- 农村

5. 您的家庭是 [单选题] [必答题]

- 单亲家庭
- 双亲家庭
- 无父母

6. 您是 [单选题] [必答题]

- 独生子女
- 非独生子女
- 孤儿

7. 您的家庭年总收入 [单选题] [必答题]

- 0.5 万元以下
- 0.5-1.5 万元
- 1.5-3.0 万元
- 3.0-5.0 万元
- 5.0 万以上

8. 您的学费来源 [单选题] [必答题]

- 父母缴纳
- 亲友资助
- 国家助学贷款
- 学校勤工俭学
- 奖学金
- 其它 (请写出) _____ *

9. 您的生活费来源 [单选题]

[必答题]

- 家人提供
- 家教
- 勤工俭学
- 奖学金
- 其它 (请写出) _____ *

10. 您平均每月生活开支 (不包含学费) [单选题] [必答题]

- 500 元以下
- 500-1000 元
- 1000-1500 元
- 1500 元以上

11. 您觉得占用自己生活开支最多的是 [单选题] [必答题]

- 伙食费
- 学习费用
- 交际费用
- 其他(请写出) _____ *

12. 您是否申请过助学贷款或贫困补助 [单选题] [必答题]

- 不想申请
- 想申请没有申请到
- 没有申请，程序太麻烦
- 申请到助学贷款，但很麻烦

13. 您是否想通过兼职等途径改善自己的生活条件 [单选题] [必答题]

- 苦于没有兼职机会
- 非常强烈的渴望
- 没考虑过
- 有机会都不去

14. 您认为目前在生活中最大的困难是 [单选题] [必答题]

- 经济问题
- 学业问题
- 家庭问题

- 就业问题
- 人际关系问题
- 恋爱问题
- 其他(请写出)

15. 您常常因为生活上的困难而感到 [多选题] [必答题]

- 焦虑
- 烦躁
- 抑郁
- 偏执

16. 您认为目前在学习中的最大的困难是 [单选题] [必答题]

- 学习成绩问题
- 学费的问题
- 校园环境
- 就业问题

17. 您常常因为学习上的困难而感到 [单选题] [必答题]

- 焦虑
 - 烦躁
 - 郁闷
 -
- 厌学

18. 您是否有知心朋友 [单选题] [必答题]

- 没有
- 很少（1-2 人）
- 几个（3-4 人）
- 很多（5 人以上）

19. 您是否愿意参加集体活动 [多选题] [必答题]

- 不愿意
- 被迫参加
- 偶尔参加
- 经常参加

20. 参加集体活动时您会 [单选题] [必答题]

- 积极参与活动
- 被迫参与
- 偶尔发言参与
- 找到安静的地方自己呆着

21. 您对自己的人际交往感到 [单选题] [必答题]

- 轻松愉快
- 与个别人难以交往
- 与他人交往少、缺少知心朋友
- 紧张困难

22. 您对与异性的交往感到 [单选题] [必答题]

- 恐惧、害怕
- 紧张，躲避
- 想交往，行动少
- 很正常，经常交往

23. 您不愿意或害怕与朋友交往的原因有 [单选题] [必答题]

- 经济条件差
- 缺乏交往经验
- 性格内向、自卑
- 学习、外貌等因素
- 其他

24. 您的情绪时常是 [单选题] [必答题]

- 稳定
- 郁闷
- 暴躁
- 忧虑

25. 引起您情绪困扰的原因主要来自 [多选题] [必答题]

- 学习困难
- 人际关系紧张
- 担心前途
- 与异性的交往、失恋
- 经济困难
- 身体健康欠佳

26. 您是怎样看待贫困的 [单选题] [必答题]

- 贫困是可耻的
- 贫困是可怕的
- 贫困是窘迫的
- 贫困是暂时的

27. 假若您家境贫困,当有机会在同学面前说出自己的贫寒困境时,您敢说出来吗? [单选题] [必答题]

- 敢,毫无隐瞒的说出
- 敢,但不说出全部
- 不敢,害怕同学看不起我,不与我相处
- 拒绝回答这个问题

28. 您周围的贫困大学生给您的印象是什么? [单选题] [必答题]

- 不主动与人交流,有悲观情绪,极度敏感
- 经常勤工俭学,占用了学习时间
- 努力学习,奋发图强
- 因为贫困,自暴自弃,甚至放弃学业

29. 您认为学校的心理咨询机构 [单选题] [必答题]

- 建设完好,对学生的心理问题起很大的帮助作用
- 建设一般,对学生的心理问题起不了多少作用
- 建设不好,对学生的心理问题根本不起作用
- 觉得它就是个摆设,对学生毫无帮助

30. 您对当前学校的思想政治教育工作评价是 [单选题] [必答题]

- 有效果,能提升学生的思想道德素质
- 效果一般,有待改进和提高
- 效果不大,走过场而已
- 说不清楚

2) 《个体心理健康状况调查问卷》

31. 请您选择出最符合您的选项[矩阵量表题] [必答题]

	没有	偶尔	有时	经常	总是
1 您对现在和未来的生活毫无信心	<input type="radio"/>				
2 您觉得人活着就是一种痛苦	<input type="radio"/>				
3 您觉得金钱很重要，能解决一切	<input type="radio"/>				
4 您觉得您的生活太乏味、空虚	<input type="radio"/>				
5 您对学习没兴趣，觉得上学是无奈之举	<input type="radio"/>				
6 您觉得怎么学都不会比上人家，自卑嫉妒心理	<input type="radio"/>				
7 您与同学、室友相处非常不融洽	<input type="radio"/>				
8 您与异性往时感觉羞怯、恐惧、紧张、害怕	<input type="radio"/>				
9 您总是觉得自己的人际关系很差	<input type="radio"/>				
10 您觉得被老师同学忽略	<input type="radio"/>				
11 您觉得自己很难与人相处	<input type="radio"/>				
12 您经常觉得别人看不起您	<input type="radio"/>				
13 您经常怀疑再说您（当别人窃窃私语时）	<input type="radio"/>				
14 您经常觉得您在什么方面都不如别人	<input type="radio"/>				
15 您时而有想要轻生的想法	<input type="radio"/>				
16 您经常感到抑郁	<input type="radio"/>				
17 您经常感到焦虑	<input type="radio"/>				
18 您经常感到自卑	<input type="radio"/>				
19 您经常感到孤独	<input type="radio"/>				
20 您经常感到苦闷	<input type="radio"/>				

附录二：

自编访谈提纲

学生

- 1.你感觉你的家庭氛围和谐吗？父母经常与你沟通、了解你的学习生活等状况？你希望父母经常与你们沟通吗？
- 2.你对家庭背景、社会关系好的同学怎么看？
- 3.在大学生活中，家庭贫困影响到你哪些方面？给你带来哪些困惑？
- 4.你在生活、学习中都存在哪些困惑，会给你带来哪些消极情绪？
- 5 你觉得你们学校的就业指导工作怎么样，存在哪些不足？你希望得到哪些帮助？
- 6.如果你有压力或困惑，难以排解，你会去向同学、老师或心理咨询中心寻找帮助吗？
- 7.你希望社会包括学校为你们贫困研究生提供哪些更好地帮助？
- 8.你对自己目前的生活学习现状是否满意？

老师

- 1.你觉得现在的贫困研究生经常出现那些消极的心理？是什么原因？
- 2.贫困研究生在各方面表现怎么样，例如学习、生活，人际交际等？
- 3.来咨询的贫困研究生多吗？（如果多，他们都会咨询什么方面的问题？他们经常会出现什么问题？如果少，请您分析一下原因）
- 4.现在得奖学金的人数多吗？其中贫困研究生能有几个？你觉得奖学金对贫困研究生的帮助大吗？