

留守经历高职生抗逆力水平影响因素及提升策略研究

张丽鹰 滕娟瑞

(永州师范高等专科学校, 湖南 永州 425000)

【摘要】随着我国城镇化进程的加快,越来越多的人为了改善家庭经济选择进城务工,把孩子留在家乡交由祖辈或其他亲属代为照顾,这样的孩子通常被称作留守学生。抗逆力意为面对丧失、困难或逆境时的有效应对和适应,是指个人面对生活逆境、创伤或其他生活重大压力时的良好适应,它意味着面对压力和挫折的“反弹能力”。当留守经历高职生具备较强抗逆力,可以为其实现身心健康发展保驾护航。对此,本文对留守经历高职生抗逆力水平影响因素及提升策略展开研究,以期能为相关教育研究者提供一定的参考与借鉴。

【关键词】留守经历; 高职生; 抗逆力水平; 因素; 提升

高职院校承担着职业人才培养的重要职责,留守经历高职生的培养属于首要任务,只有合理提升他们抗逆力水平,使留守经历高职生具备较强综合素质和学习能力,并更好地发挥高职院校人才培养职能作用,而留守经历高职生抗逆力主要是心理弹性和韧性,对其在风险境地中自我调节能力产生直接影响。因此,高职院校教育工作中应注重留守经历高职生抗逆力的提升,通过增强他们的抗逆力,改善教育工作的模式和机制,促使教育教学水平的提升。

一、留守经历高职生抗逆力水平影响因素

当前,高职学生与普通学校学生在分数基准上有明显差异,因此,他们所经历心理发展阻力远远大于普通学校。学业表现问题容易被忽略,教师所给予指责也相对较多,再加上有留守经验的高职学生比较多,因家长长时间不在身边原因,使得大部分家长相信高职学生学业水平不可避免受到生活中消极事情的影响,从而会对他们心理发展水平产生一定的影响。

目前关于留守经历学生大部分研究都是把他们和无留守经历学生进行对比,重点关注他们负面的心理反应,并着眼于他们性格内向、敏感、脆弱和情感冷漠等特征,针对这些不足,进行针对性调整。另外,由于传统教育观念、偏见等,在对留守经历学生进行教育时,往往会对他们被打上“不良”烙印,使留守经历变成一种“恐怖”的经历,容易使这部分学生在心理层面产生问题。个体具有较强的主观能动性,外在因素是由内在因素所决定的,而不是个体主观认

识、正面人格特征等。然而,在实际中,拥有留守经历高职学生并不一定会对学生产生消极影响。在这一过程中,除了少数学生会出现消极情绪之外,仍有多数高职学生能够克服消极情绪,确保他们可以更好成长。处于相同处境,留守经历高职学生存在差别如下:在面对不利或者危险处境时,心理弹性可以起到一定的保护作用,帮助留守高职学生更好应对外界变化,从而防止产生不好适应性状况。理弹性是留守经历高职学生积极心理发展的中介机制,可以从留守经历高职学生的积极心理品质方向展开。

当前,针对留守经历高职学生抗逆力水平的研究还比较少见,而且其干预手段比较简单,研究设计也不够完善。所以,探讨高职院校留守经历高职生抗逆力水平影响因素及提升策略,已然成为全新的研究方向。留守经历高职生抗逆力水平成为热门话题,通过提升抗逆力水平,使其能够更好地利用各类保护性因子,充分挖掘其内心正能量中的优良素质,这样才能确保有留守经验高职学生更好地应对各种心理问题。

二、留守经历高职生抗逆力水平提升策略

(一) 转变学生理念,引导学生保持理性认识

“留守经历”一词在媒体、学校和社会等多个层面都被赋予特定含义,加之部分学生容易受到外界因素影响,会表现出反常行为、极端思想和人格缺失等,致使社会为具有留守经历的高职学生贴上群体化的标签,其心理安全水平明显低于非留守高职学生。这说明留守经历虽然会对高职学生产生一定的促进作用,并没有在本质上发生变化。留守高

职学生自尊、焦虑、害怕等方面与普通学生无显著差异。由于父母长期外出，有留守经历学生会表现出较强的自主意识与自我保护意识，并且在新的环境他们会有更好发展能力，所以，与普通学生相比，拥有留守学生往往更易于进入专业领域，也比一般的学生更容易接受培训。

（二）强化学生心理资本，增强心理品质

心理资本是个体在成长和发展中所表现出积极的精神状态，是一种超出人力资本和社会资本之外的心理因素，也是促进个体身心健康成长的重要心理资源。因此，要提升留守经历高职院校学生抗逆力水平，应从加强其心理资本入手。第一，要通过与高职教育相结合模式，开设大学生心理健康教育课程，引导学生积极心理生成，培养学生形成正向心理状态，以积极态度审视问题。这样，通过开展大学生心理健康教育，能使学生直面自我，认清自我，并形成正确的心理适应能力，建立完善社会支持体系，持续增强他们心理资本，使自己以积极阳光心态适应周围社会环境。第二，定期开展心理咨询。教师可以采用团体心理咨询等方法，定期开展针对性的心理训练，利用小组方法，提高留守经历高职院校学生自信度、情绪控制、主动表达能力，通过对学生人际沟通能力的培养，提升他们心理资本，并引领他们生成较强的自信心，培养学生形成良好的情感管理能力，不仅能提高学生的口语表达能力，同时也能提高学生的交际能力。另外，通过心理培训，可以增强留守经历高职学生心理效能感，培养其坚定的意志品质，学会与他人沟通，能够在逆境中主动寻求别人的帮助，以减少危险。所以，心理培训活动可以使留守经历高职学生丰富个人保护性资源，不断磨炼其心理品质，增强其心理弹性，形成较高水平抗逆力，以实现个人和环境之间的相互交互。

（三）营造良好抗逆力文化，形成支持性校园环境

当农村留守青少年遭遇“留守”导致的困境时，学校是最有效且直接地帮助农村留守青少年培育抗逆力的场所，学校、老师及社会工作者应当积极建设校园抗逆力文化，营造抗逆力氛围，帮助农村留守青少年提升抗逆力水平。

高职学校有必要制定相关规章制度。对学生不良

行为进行约束，用规章制度约束和防止留守经历高职学生会出现歧视和欺凌，并进行反歧视和反欺凌的学校教育，提倡有爱、团结互助的校园文化，确保学生掌握与生活有关的技能。学校是学生们的学习之地，由学校指导留守经历高职学生生活技能非常适合，在学校的支持下，社会工作者可以和学校合作，为留守经历高职学生提供理论学习和参加实践的机会，并对他们给予更高的期待，并为学生创造更多的实践参与机会。学校、教师和社会工作人员能够对留守高职学生进行积极指导和激励，使他们能够在实践中获得锻炼，获得成长，提高自我效能感。另外，也要构建留守经历高职学生交互平台，社工可以和学校合作，指导学生建立健康、积极的同伴合作关系。同时，也可以通过“教师工作坊”“师生交流会”等形式，让教师和留守经历高职学生进行更多的沟通和交流，向他们表示关心和帮助，为他们创造一个能够为他们提供帮助和关心的学校环境。

当高职院校学生面临“留守”问题的时候，学校是帮助他们提升自身抗逆水平最直接、最有效的地方，学校、教师和社会工作人员都要积极营造抗逆力文化，创造具有较高抵抗水平环境，营造提供支持与关怀的校园氛围。

（四）优化家庭沟通互动，发挥家庭教育优势

正是由于父母在家庭教育中的缺失，造成他们在现实中处于“留守”状态，而家庭教育需要系统中各部分功能充分发挥才能实现良性循环的系统。如果，家长未能给予学生足够的关心与爱护，会使家庭教育功能无法正常发挥，进而对留守经历高职学生抗逆水平的提升产生不良影响。基于抗逆能力理论，家庭教育是构建留守经历学生抗逆能力的关键外在保护因素，和谐温馨的家庭环境既可增强其抗逆能力，又可影响其内在保护因素。家庭氛围、教育方式、生活习惯等，均会对学生个性、自尊以及安全和自我效能等产生影响。

教师需要以家庭教育为着手，以推动家庭体系的有效运作，促使其抵抗力水平的提升。教师可以通过举办和设计形式多样的教育活动，增强家庭成员之间的凝聚力，家庭成员可以主动加入这个过程中，家长要多和留守经历高职学生进行思想与情感层面上的交流与互动，不但要关注他们的学业情况，

更要关注他们的生活状况、心理情绪波动等，尤其是当他们遇到挫折的时候，要多多关心他们，并给予其相应的支持与帮助，提升家庭系统的保护因子作用，帮助他们缓解这一危机，进而助力其抗逆力水平的提升。

与此同时，留守经历高职学生面临着不同程度的困难，这需要教师遵循个性化原则，并为他们提供针对性、专业服务。例如，留守经历高职院校学生遇到心理问题的时候，教师需要针对性地心理辅导和服务。对于农村地区的留守经历高职学生，应将相关资源有机整合起来，为其提供最基本的生活保障。根据留守类型、时间和家庭情况不同，需要教师做好前期评估，并留守经历学生家庭提供匹配的专业社会工作服务。

（五）建设心理成长档案，形成正面教育思维

建立留守经历高职学生心理发展档案，对他们进行动态化梳理，并建立心理动态反馈机制。在档案中要详细记录学生基本情况，包括留守经历学生是否有留守经历、留守状态，这样才能更好地掌握这部分学生的心理状况和抗逆力水平。学校应特别注意有心理问题的留守学生，及时了解他们的心理情况，并积极与他们进行谈话，注重培养学生的积极心理素质，为提升抗逆力水平奠定情感经验。另外，还可以进行多种主题的培训，如自信心培养、情绪控制以及挫折教育等，也可以通过语言表达训练、人际交往训练等方式，提高留守经历学生自控能力，确保他们在困境中形成较强的自我控制能力和决断能力。根据心理弹性理论，在这一过程中，个人与环境的交互作用能够帮助个人学会在逆境中主动寻找到各种亲社会要素，从而来应对环境的危险因素。例如，与亲社会的家庭其他成员保持着密切的联系，参与某些学校的活动，结识各种各样的朋友等。在学生的心理成长档案的基础上，有目的地开展内容丰富、积极进取的教育实践，以心理健康教育课程与思想政治教育为契机，研发一系列的社会实践与调研活动，旨在营造良好的校园气氛。同时，学校也应鼓励有经验的学生，走出自我的封闭空间，加强自我正向经验，消除因压力、逆境而产生的负面情绪。与此同时，学校的有关工作人员也要转变以问题为导向的消极思维方式，从积极心

理学的角度来主动发掘学生的育我潜力，培养出一一种正面的教育思维。

总结：

总而言之，高职院校留守经历学生抗逆力的提升非常重要，教师应按照留守经历学生的特征，合理制定抗逆力生成机制，明确留守经历学生抗逆力生成的方法，如，尝试从转变学生理念，引导学生保持理性认识；强化学生心理资本，增强心理品质；营造良好抗逆力文化，形成支持性校园环境；优化家庭沟通互动，发挥家庭教育优势；建设心理成长档案，形成正面教育思维。这样，可以有效优化高职院校教育流程，学生的相互支持的能力、自我控制的能力、学习的技能、自我效能感得以增强，进而有效提升留守经历高职学生的抗逆力水平，并全面增强高职院校的育人成效性。

参考文献：

- [1] 邓瑾，王钱静. 曾留守高职生择业效能感现状及提升策略研究 [J]. 科教导刊，2020（23）：3.
- [2] 李燕平，杜曦. 农村留守儿童抗逆力的保护性因素研究——以曾留守大学生的生命史为视角 [J]. 中国青年社会科学. 2016，35（04）
- [3] 朱凤丽，陈友华，朱畅，etal. 从危机到转机：农村留守经历大学生抗逆力回溯性研究 [J]. 山东青年政治学院学报，2023，39（3）：32-38.
- [4] 刘淼. 留守经历大学生抗逆力培育的个案研究 [J]. 青少年研究与实践，2019，34（3）：6.
- [5] 陈星星，胜瑞珂，张春阳，等. 有留守经历大学生的自我关怀与焦虑和攻击性：抗逆力的中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志，2022（002）：030.
- [6] 姜梦佳. 大学生抗逆力影响因素分析及提升策略 [J]. 福建轻纺，2023（5）：75-76.

本文系：2021年湖南省职业院校教育教学改革研究项目“有留守经历高职生抗逆力水平提升策略研究（编号：ZJGB2021258）”的研究成果。

本文系：2023年度湖南省教育厅科学研究优秀青年项目“数字化时代幼儿园教师工作压力对工作绩效和工作幸福感的影响研究（编号：23B1095）”的研究成果。