

留守一代大学生心理恢复： 理念、框架和实践路径

潘子彦¹ 段小敏²

1. 河南理工大学心理健康教育与咨询中心，焦作；
2. 河南理工大学应急管理学院，焦作

摘要 | 留守一代大学生在成长过程中面临着诸多心理问题。为促进留守一代大学生的心理恢复，本文基于恢复生态学理论，强调了自我调节和自我修复的重要性，并提出了精准设计并干预生态环境的方法，构建了一个整体设计的框架。该框架涵盖教育目标定位和内容规划，涉及积极心态、自我认知与管理、人际支持、问题解决、价值观塑造等多个方面。为实现上述目标，本文提出了“管理-教育-服务”的实践路径，包括健全高效的管理组织系统、设计完善的专项教育方案以及应用灵活的创新服务模式，以期有效地帮助留守一代大学生实现心理恢复和发展。

关键词 | 留守一代大学生；心理恢复；实践路径

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 问题的提出

截至“十三五”末，全国共有农村留守儿童643.6万名，较“十三五”初期下降28.6%^[1]。作为中国特殊的城乡二元结构体制下产生的“留守儿童”仍然是一个庞大的群体。这部分学生进入大学后，被称为留守一代大学生，其心理健康依然受到早期留守经历的持续负面影响。他们自我评价低，容易自卑敏感，个性内向冷淡，孤独，情绪易波动^[2]，在人际交往中被动退缩，主观幸福感明显低于一般大学生，心理韧性差^[3]，自杀风险高^[4]。对有留守经历的“80后”青年进行访谈，发现该群体童年的亲

基金项目：中国高等教育学会2022年度高等教育科学研究规划课题“恢复生态学视域下‘留守一代’高校大学生心理问题修复研究”（22FD0214）；河南省高校心理健康教育潘子彦名师工作室项目；河南理工大学2023年度课程思政样板课程（2023XJKCSZ40）。

作者简介：潘子彦（1981-），女，河南理工大学心理健康教育与咨询中心副教授，研究方向：心理健康教育；段小敏（1994-），女，河南周口人，河南理工大学应急管理学院教育硕士，研究方向：心理健康教育。

文章引用：潘子彦，段小敏. 留守一代大学生心理恢复：理念、框架和实践路径 [J]. 教育研讨, 2024, 6 (4): 829-835.

<https://doi.org/10.35534/es.0604110>

子分离高感知基本延续至其青年和成年早期，即使随后互动增多，亲子距离感被弱化，但亲子关系并未大幅改观^[5]。究其原因，是留守一代大学生原本应有的爱的生态链断裂，家庭力量支持不足，亲情缺失，导致角色认同不足、自我概念模糊、能力发展受限、支持系统缺乏等问题。留守一代大学生的心理恢复问题亟待关注、研究、解决。

2 理念：恢复生态学视野下的留守一代大学生心理恢复

2.1 原理：生态因子的不可替代性和可调剂性规律

生态因子的不可替代性是指在生态系统中，每个生态因子都是不可或缺的，它们共同构成了一个复杂的网络，相互依存、相互作用。同样，留守一代大学生的心理恢复也需要多种因素的共同作用。例如，他们需要得到家庭的支持和关爱，这是无法被其他因素所替代的。同时，他们还需要得到学校和社会的关注和支持，以提供必要的资源和帮助。只有在这些因素的共同作用下，留守大学生的心理恢复才能得到有效地促进。

生态因子的可调剂性是指在生态系统中，当某一因子量不足时，可以通过增加或加强其他因子来调剂。同样，留守大学生的心理恢复也可以通过调整其他因素来弥补某些不足。例如，如果留守大学生在家庭中缺乏关爱和支持，可以通过加强与同学、老师和社区的联系来获得情感上的支持和认同。此外，他们还可以通过参加各种活动和社团组织来丰富自己的社交圈子，增加与他人的交流和互动。通过这些调剂措施，留守大学生可以更好地适应环境，提高心理抗压能力，促进心理恢复。

2.2 关键：自我调节和自我修复

自我设计理论是恢复生态学中的一种重要理论，它主张通过生态系统自身的调整 and 适应来实现受损生态系统的恢复。该理论认为，生态系统可以通过内部过程和机制来应对外部干扰和压力，实现生态系统的健康和可持续发展。具体到留守一代大学生，教师应该关注学生的内在动机，引导学生树立正确的人生观和价值观，培养学生的自我调节和自我激励能力，从而提高学生的心理复原力。在心理恢复过程中，可采用生态工程的方法，如组织团体辅导、改善人际交往等，通过模拟和增强学生的心理恢复力，实现受损心理的修复和重建。

2.3 协同：精准设计并干预生态环境

人为设计理论是恢复生态学中的另一种重要理论，它主张通过人类的干预和设计来改善和恢复受损的生态系统^[6]。该理论认为，人类可以通过科学的方法和技术创新，对生态系统进行有目的、有计划的修复和重建，以实现生态系统的健康和可持续发展。具体到留守一代大学生，学校应精准把握其心理特征和需求，提供专业的心理支持，制定个性化的心理恢复计划，提供社交支持和互助机会，培养积极的心理态度和应对能力，并持续监测与评估。通过这些措施，可以帮助留守一代大学生克服困难，实现心理的恢复和发展。

3 框架：聚焦留守一代大学生心理健康发展的整体设计

3.1 教育目标定位

（1）培养积极乐观的心态。帮助留守一代大学生树立积极乐观的心态，增强心理韧性和适应能力，以应对生活中的挑战和困难。

（2）提升自我认知和情绪管理能力。帮助学生了解自身的情绪状态和需求，学会有效地管理和调节情绪，提高自我认知和情绪调控能力。

（3）培养良好的人际关系和社会支持网络。帮助学生建立良好的人际关系，提供社会支持网络，增强社交能力和人际交往技巧。

（4）培养自主学习和解决问题的能力。培养学生的自主学习能力和解决问题的能力，提高学习效果和应对挑战的能力。

（5）培养积极的生活态度和价值观。引导学生树立积极的生活态度和正确的价值观，增强对生活的热爱和对未来的希望。



图1 留守一代大学生心理恢复目标定位与内容规划

Figure 1 Goal positioning and content planning for the psychological recovery of the 'Left-Behind' generation college students

3.2 教育内容规划

（1）心理健康知识普及。通过开设心理健康课程或讲座，向学生普及心理健康知识，包括心理健康的重要性、常见心理问题及其原因、心理调适方法等。

（2）自我认知与情绪管理。开展自我认知训练，帮助学生了解自己的个性特点、优势和劣势，提高自我认知水平；同时，教授情绪管理技巧，如放松训练、情绪调节策略等，帮助学生有效管理情绪。

（3）人际关系与社会支持。开展人际关系培训，教授学生有效的沟通技巧、解决冲突的方法等，帮助他们建立良好的人际关系；同时，鼓励学生参与社团活动、志愿者服务等，扩大社交圈子，建立社会支持网络。

(4) 自主学习与问题解决。培养学生的自主学习能力，教授学习方法和技巧，如时间管理、学习计划制定等；同时，引导学生学会解决问题的方法和思维模式，提高解决问题的能力。

(5) 生活态度与价值观培养。通过开展生活技能培训、生涯规划指导等活动，帮助学生树立积极的生活态度和正确的价值观，增强对生活的热爱和对未来的希望。

4 实践路径：“管理—教育—服务”的协同行动

4.1 健全高效的管理组织系统

建立一套健全高效的管理组织系统是确保留守一代大学生心理健康发展的关键。通过建立心理档案，定期排查更新，持续跟进学生状态，及时沟通反馈，合作共建和多方评估等措施，可以为留守一代大学生提供个性化和专业化的心理恢复服务，帮助他们更好地应对困难和挑战，实现心理健康的发展。

一是建立心理档案，定期排查更新。大一入学时，为每个学生建立一个全面的心理档案是确保留守一代大学生心理恢复管理的基础。该档案应包括学生的基本信息、家庭背景、心理健康状况、学业成绩等内容。通过收集和整理这些信息，可以更好地了解学生的心理需求和问题，为他们提供个性化的帮助和支持。在此基础上，定期排查更新信息是确保留守一代大学生心理恢复管理的重要环节。通过对学生的心理档案进行分析和比对，可以发现潜在的心理问题和风险因素。例如，对于有抑郁症状的学生，可以及时进行干预和治疗，避免问题的进一步恶化。

二是持续跟进学生状态，及时沟通反馈。持续跟进学生状态，及时与其家庭沟通反馈是留守一代大学生心理恢复管理的核心内容。通过定期与学生进行沟通和交流，了解他们的心理状况和需求，及时发现和解决问题。可以建立学生互助小组或团体辅导，为学生提供情感支持和专业指导，帮助他们更好地应对困难和挑战。同时，及时向学生及其家庭提供心理恢复情况的反馈，让他们了解自己的进展和问题，增强信心和动力。还可以根据反馈结果，及时调整和改进心理恢复管理的策略和方法，提高效果和效率。

三是合作共建，多方评估。合作共建是指校内学院应与学生家长、心理中心等机构保持紧密联系，校外应与社会组织、社区等建立合作关系，共同推进心理恢复管理工作。通过共享资源和经验，可以提高心理恢复管理的效果和效率。同时，也可以为学生提供更多的参与机会和社会支持网络，增强他们的社会适应能力和心理健康水平。多方评估是留守一代大学生心理恢复管理的重要手段。学生方面，可以通过问卷调查、个案分析等方式，对学生的心理健康状况进行评估，了解教育效果和问题。教师方面，可以通过自身反思、教育反馈等方式，对教育效果进行评估，优化改进建议。家长方面，可以通过与家长进行沟通和交流，了解学生在家庭环境中的情况，获取家长的反馈和建议。此外，还可以邀请心理咨询师、心理学家等进行专项评估，以获取更全面和客观的评估结果，为学生提供更准确和有效的帮助和支持。

4.2 设计完善的专项教育方案

留守一代大学生面临着许多心理问题，需要得到关注和支持。通过设计一套针对留守一代大学生的

心理恢复专项教育方案，可以帮助他们恢复心理健康，提高学习效果和生活质量。在日常教育、危机识别、家庭教育等方面采取相应的措施，可以为他们提供全方位的支持和帮助。

日常教育方面，一是在心理健康教育课程中，适当突出包括情绪管理、压力调适、人际关系等方面的知识。通过课堂教学，帮助学生认识自己的心理需求，学会有效应对困难和挫折。二是学校心理咨询中心要为留守一代大学生提供心理咨询和辅导服务。中心定期不定期开展心理讲座、培训、团体辅导（样例见表1），帮助学生了解和应对心理问题，组织心理小组讨论、情感交流会等团体活动，让学生有机会分享彼此的心理困扰和经验，互相支持和鼓励。

表1 留守一代大学生8次成长团体辅导方案

Table 1 8-Session growth group counseling program for the 'Left-Behind' generation college students

主题	活动目标	活动项目
1. 缘识你我	1. 引导学生从不同角度了解自我，提高自我认识； 2. 引导学生学习自我探索的方法，提升自我觉察能力； 3. 体验新的态度和行为方式，促进个体成长。	家园建设（15分钟）
		知你识我（30分钟）
		我爱我家（40分钟）
		心灵碰撞（15分钟）
2. 家庭对我们的影响	1. 深入探析原生家庭，了解家庭是如何影响我们的人格成长、人际关系的； 2. 能够有意识地觉察切断家庭对我们的不良影响，保持积极影响。	抛球游戏（10分钟）
		绘制家谱（30分钟）
		讨论分享（45分钟）
		总结统整（15分钟）
3. 我的情绪我做主	1. 引导学生评估觉察情绪； 2. 引导学生识别负性情绪背后的不合理信念； 3. 引导学生学会用建设性的方式处理情绪。	乐趣表演（20分钟）
		天使与恶魔（30分钟）
		与情绪对话（35分钟）
		心灵碰撞（15分钟）
4. 成长型思维	1. 使学生了解成长型思维，判断成长型思维与固定型思维； 2. 引导学生转化固定型思维，习得成长型思维。	拍拍操（5分钟）
		初识成长型思维（20分钟）
		转化固定型思维（60分钟）
		总结统整（15分钟）
5. 与自信同行	1. 引导学生更好地了解自己的优点，提升自我认知； 2. 促进学生自我成长，增强效能感，提升自信心； 3. 培养学生积极乐观的态度，实现可持续发展。	天气预报（10分钟）
		戴高帽（20分钟）
		成就故事（30分钟）
		献计献策（30分钟）
6. 人际你我他	1. 使学生认识到人际交往、沟通对个体心理健康、人生发展的重要性，引导学生学会主动交往； 2. 引导学生锻炼口头表达能力，实现有效沟通； 3. 培养学生交往的自信，促进学生融入集体，培养集体归属感。	集体宣言（10分钟）
		阿水的故事（10分钟）
		我说你画（25分钟）
		热情洋溢的开场（25分钟）
7. 我的未来不是梦	1. 引导学生视觉化表达未来愿景； 2. 引导学生有节奏地规划目标实现的过程； 3. 协助学生自发自觉开启行动一小步。	真诚有力的赞美（30分钟）
		总结统整（10分钟）
		进化论（15分钟）
		未来愿景（30分钟）
8. 感恩有你	1. 引导学生树立感恩意识，学习表达感恩，提升感恩能力； 2. 引导学生学习为自己积极负责的生活态度。	行动规划（40分钟）
		彼此祝福（15分钟）
		一张纸的故事（20分钟）
		九宫格回顾（30分钟）
		感谢有你（30分钟）
		祝福道别（20分钟）

危机识别方面，学校除了为留守一代大学生建立心理档案外，还需要组织教师专题培训，提高教师对留守一代大学生心理问题的识别和处理能力，包括危机的识别和干预，确保教师能够及时发现学生的问题并给予适当的帮助。同时，还应建立危机干预领导小组和专家团队，为学生提供危机干预指导和支持。团队成员应具备专业的心理咨询和干预技能，能够及时有效地帮助学生解决心理危机。

家庭教育方面，学校可以组织家庭教育指导讲座，向留守一代大学生的父母传授科学的家庭教育理念和方法。通过提高父母的教育水平，增强家庭对学生的关爱和支持。同时，学校应当建立家校合作机制，要求辅导员与留守一代大学生的家庭建立联系，定期了解学生的家庭情况和需求，并提供相应的支持和帮助。通过家校合作，共同关注学生的心理健康和发展。

4.3 应用灵活的创新服务模式

一是推进文化育人。学校可以举办各种文化活动，如艺术展览、音乐会、戏剧表演等，旨在为留守一代大学生提供丰富多样的文化体验。通过参与文化活动，学生不仅能够培养审美情趣，还能提升自我价值感。

二是建立互助平台。学校可以建立师生、生生互助平台，让学生能够相互交流和支

持。该平台可以通过线上社交平台或线下活动的形式，让学生有机会结识志同道合的朋友，共同面对困难和挑战。

三是提供生活指导。学校可以为留守一代大学生提供全面的生活指导，包括学习方法、时间管理、人际交往等方面。通过提供实用的生活技能培训，帮助他们更好地适应大学生活。

四是提供生涯指导。学校可以为留守一代大学生提供生涯规划指导，包括生涯规划、简历撰写、面试技巧等方面的培训。通过提供专业的生涯指导和就业服务，帮助他们增强自信心和就业竞争力。

五是个性化定制培养计划。学校可以根据学生的个体差异和心理特点，制定个性化的培养计划。例如，对于内向的学生，可以提供更多独立学习和思考的机会；对于外向的学生，则可以鼓励他们参与社团活动和团队合作。

参考文献

- [1] 民政部：“十三五”末全国农村留守儿童643.6万名，较“十三五”初降近三成[EB/OL]. (2021-02-23) [2024-05-20]. <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1692475350847861836&wfr=spider&for=pc>.
- [2] 李晓敏，袁婧，高文斌，等. 留守儿童成年以后情绪、行为、人际关系研究[J]. 中国健康心理学杂志，2010，18（1）：92-94.
- [3] 张为杏，王琦，张跃兵，等. 留守经历对大学生心理韧性和负性情绪的影响[J]. 精神医学杂志，2019，32（1）：45-48.
- [4] 金童林，乌云特娜，雷泽宇. 童年期有留守经历大学生抑郁的追踪研究[J]. 内蒙古师范大学学报（自然科学汉文版），2023，52（4）：347-351，357.
- [5] 刘凌，吴蕾. 留守经历对亲子关系的历时性影响研究——以湘赣两省为例[J]. 中国青年社会科学，2023，42（1）：71-81.
- [6] 封福记，杨海军，于智勇. 受损河岸生态系统近自然修复实验的初步研究[J]. 东北师大学报（自然科学版），2004（1）：101-106.

Psychological Recovery of the Left-behind Generation of College Students: Concept, Framework and Practice Path

Pan Ziyan¹ Duan Xiaomin²

1. *Mental Health Education and Counseling Center, Henan Polytechnic University, Jiaozuo;*

2. *School of Emergency Management, Henan Polytechnic University, Jiaozuo*

Abstract: The left-behind generation of college students are faced with many psychological problems when they grow up. In order to promote the psychological recovery of the left-behind generation of college students, based on the theory of restoration ecology, the importance of self-regulation and self-repair is emphasized, and the method of accurate design and intervention in the ecological environment is proposed, and an overall design framework is constructed. Educational goal positioning and content planning cover many aspects such as positive attitude, self-cognition and management, interpersonal support, problem solving, value shaping and so on. In order to achieve the above goals, the practice path of “management-education-service” is put forward, including a sound and efficient management organization system, a well-designed special education program and a flexible innovative service model, so as to effectively help the left-behind generation of college students realize psychological recovery and development.

Key words: Left-behind generation college students; Psychological recovery; Practice path