

双刃剑效应：国家助学贷款对高职院校大学生在校表现的心理多维影响研究

刘杨, 叶娜, 张琴, 蒋世应

宜宾职业技术学院智能制造学院, 四川 宜宾 644100

DOI: 10.61369/VDE.2026060042

摘 要 : 国家助学贷款是我国高等教育资助体系的核心组成部分, 在保障家庭经济困难学生受教育权、促进教育公平方面作用显著。伴随贷款规模扩大与还款压力凸显, 其对高职院校学生在校表现与心理健康的复杂影响备受关注。本研究基于压力过程理论、认知负荷理论与希望感理论, 经文献综述与理论分析发现, 助学贷款对高职学生呈现双刃剑效应: 一方面缓解经济约束、保障教育机会、提升成就动机; 另一方面债务压力引发心理负担、占用认知资源、加剧未来不确定性, 对学习投入、心理健康与社会适应产生负面影响。

关 键 词 : 国家助学贷款; 高职院校; 学业表现; 心理健康; 债务压力; 双刃剑效应

The Dual-Edged Sword Effect: A Multi-Dimensional Psychological Impact Study of National Student Loans on Vocational College Students' On-Campus Performance

Liu Yang, Ye Na, Zhang Qin, Jiang Shiying

School of Intelligent Manufacturing, Yibin Vocational and Technical College, Yibin, Sichuan 644100

Abstract : National Student Loans (NSLs) constitute a core component of China's higher education funding system, playing a significant role in safeguarding the right to education for students from economically disadvantaged families and promoting educational equity. With the expansion of loan scale and the prominence of repayment pressure, their complex impacts on vocational college students' on-campus performance and mental health have attracted widespread attention. Based on the Stress Process Theory, Cognitive Load Theory, and Hope Theory, this study identifies through literature review and theoretical analysis that NSLs exhibit a dual-edged sword effect on vocational college students: on the one hand, they alleviate economic constraints, secure educational opportunities, and enhance achievement motivation; on the other hand, debt pressure induces psychological burdens, occupies cognitive resources, and exacerbates future uncertainty, exerting negative impacts on learning engagement, mental health, and social adaptation.

Keywords : National Student Loans (NSLs); vocational colleges; academic performance; mental health; debt pressure; dual-edged sword effect

引言

(一) 研究背景与问题提出

伴随高等教育大众化, 教育公平成为社会关注的焦点议题。国家助学贷款制度自1999年实施以来, 已成为我国资助家庭经济困难学生接受高等教育的主要政策工具。截至2023年, 全国累计发放助学贷款超过4000亿元, 惠及学生2000余万人次, 其中高职院校学生占比显著。这一政策在扩大高等教育机会、促进社会人才流动方面成效显著, 但伴随而来的“因学致贫”“负债求学”现象也引发了学界对助学贷款负面效应的深入反思。

(二) 研究意义

本研究以经济学、心理学和教育学的理论视角, 将助学贷款研究从单纯的经济资助分析拓展至心理发展领域, 构建助学贷款对高职学生在校表现与心理发展影响的因素理论框架。通过引入压力过程模型、认知负荷理论和希望感理论, 揭示债务压力对学生发展的传导

机制和调节变量，丰富学生发展理论和学生资助政策效果评估的理论基础。针对高职院校学生群体的特殊性，本研究旨在为完善“精准资助”体系提供实证分析和政策建议。通过识别助学贷款影响学生发展的关键风险和保护性因素，帮助高职院校建立经济帮扶与心理支持相结合的工作机制，优化助学贷款流程中的金融素养教育和心理健康教育，提升资助育人实效，促进高职学生全面发展和顺利就业。

一、文献综述与理论基础

（一）国内外研究现状

1. 助学贷款与学业表现的关系研究

关于助学贷款对学业表现的影响，一部分研究支持“机会假说”，认为助学贷款通过缓解经济约束、减少打工时间、增加学习投入而促进学业发展。杨钊（2008）的研究发现，获得学生资助显著增加课外学习时间，助学金和同时获得助学金与贷款的学生课外学习时间显著增长。沈华和沈红（2008）的研究也表明，国家助学贷款提高了个人未来收益率。另一部分研究支持“债务负担假说”，认为贷款带来的心理压力和未来还款焦虑，会分散学习注意力，甚至导致学业表现下滑。Walsemann等（2015）的研究指出，学生贷款与较低的心理健康水平相关，该研究发现助学贷款不仅未能改善大学生学习成绩，反而导致成绩小幅下降，其作用机制包括经济约束下的毕业选择、课外打工以及心理压力。这种负面效应在学业基础薄弱、经济困难程度较高的学生群体中更为明显。

2. 助学贷款与心理健康的关系研究

大量研究表明，学生债务与焦虑、抑郁等心理问题显著相关。ELVTR 2024年的调查显示，63%的美国学生贷款借款人难以按时还款，54%的受访者表示债务影响了心理健康，其中56%经历焦虑，32%经历抑郁，20%患有失眠，17%经历过惊恐发作。乔治亚大学的研究通过分析社交媒体数据发现，助学贷款相关讨论中充斥着自我伤害意识、困惑和绝望情绪，债务压力与学业表现压力相互作用，加剧了青年学生心理健康问题。

3. 助学贷款与社会适应的关系研究

社会适应是衡量学生在校综合发展的重要维度。研究表明，债务压力可能导致学生社交能力退缩和参与减少。Moore等（2021）的质性研究发现，财务压力负面影响学生的社会性互动，学生常因经济困难而感到孤立。Martin和Henderson（2019）指出，债务相关压力引发回避行为，学生减少社交参与和校园活动投入，进而影响社会支持网络的建立。

（二）理论基础

1. 压力过程模型（Stress Process Model）

Pearlin的压力过程模型为理解债务与心理健康的关系提供了基础框架。该模型认为，压力源（如债务）通过初级评估（是否构成威胁）和次级评估（应对资源是否充足）影响个体的压力反应。对于助学贷款学生，债务构成慢性压力源，其影响程度取决于学生的经济缓冲能力（如家庭支持、应急储蓄）、心理资本（如希望感、自我效能感）和社会支持（朋友、老师、专业机构的支持）。

支持）。

2. 认知负荷理论（Cognitive Load Theory）

Sweller的认知负荷理论指出，工作记忆容量有限，当无关认知任务占用过多资源时，会影响主要任务的表现。债务担忧作为一种“心理账户”的持续占用，消耗了学生本应用于学习和发展的认知资源^[1]。Sinha等（2023）的研究强调，人们有限的认知带宽被金钱和债务担忧大量占用，这不仅影响个人财务健康，也损害学生心理健康和学业表现。

3. 希望感理论（Hope Theory）

Snyder的希望感理论强调，希望不仅是对未来的积极期待，更是实现目标的意志力和路径思维。助学贷款对希望感的影响具有两面性：一方面，获得贷款使原本无法上大学的学生看到教育改变命运的希望，增强了成就动机；另一方面，沉重的债务负担和对未来就业前景的担忧可能削弱希望感，导致心理性无助。

二、助学贷款对高职院校大学生在校表现的影响机制分析

（一）学业表现维度：从机会保障到认知干扰

1. 积极效应：教育机会扩展与学习投入增加

国家助学贷款的首要功能是保障教育公平。对于来自许多农村和城镇低收入家庭的高职学生而言，助学贷款是跨越高等教育门槛的关键支持。获得助学贷款可使学生能够在全日制在校学习，避免因经济原因中断学业或被迫选择非全日制学习模式^[2]。

2. 消极效应：债务压力与学业表现受挫

助学贷款的积极效应并非普遍存在，其负面效应在特定条件下会凸显。债务压力导致的学生心理负担直接干扰学习过程。根据认知负荷理论，持续的还款担忧构成“背景认知负荷”，占用工作记忆资源，降低学习效率。高职学生在进行技能训练时，需要高度的注意力集中和手眼协调，债务负荷的的侵入性思维可能导致操作失误，影响实训效果。

（二）心理健康维度：从焦虑抑郁到心理韧性

1. 债务压力的心理病理学表现

大量研究表明，学生债务与多种心理健康问题显著相关。ELVTR的调查显示，债务导致的心理健康问题包括焦虑（56%）、抑郁（32%）、失眠（20%）和惊恐发作（17%）。乔治亚大学的研究通过分析社交媒体数据发现，助学贷款相关讨论中充斥着自我伤害意念、被困惑、愤怒和悲伤。这些心理症状在高职院校学生中较为普遍，他们面临的就业市场不确定性更高，起薪水平相对较低，还款能力更弱。

2. 心理韧性的培养与保护性因素

尽管债务压力普遍存在，但并非所有贷款学生都出现严重心理问题。心理韧性（Resilience）理论指出，个体在面对逆境时具有不同的适应能力和恢复能力。对于高职学生，以下保护性因素有助于缓冲债务压力产生的心理负面影响：

金融自我效能感：指个体对自己管理财务能力的信心。Danahy 等（2024）发现，金融自我效能是减轻债务压力的关键因素。具备较高金融素养的学生能够制定合理的预算计划，对还款有清晰规划，因而焦虑水平较低。高职院校应加强金融教育，帮助学生建立财务管理的信心和能力。

社会支持系统：包括家庭支持、同伴支持和学校支持。来自家庭的情感支持和经济支持（即使微薄）能够增强学生的安全感。同伴之间的相互理解和经验分享有助于正常化债务体验，减少孤独感。学校提供的心理咨询、就业指导和学业辅导是重要的制度性支持。

希望感和意义感：将贷款视为教育投资而非纯粹负担的学生，更容易保持积极心态。对未来职业发展的清晰规划和实现路径能够增强希望感。部分高职学生通过技能竞赛、创新创业项目获得成就感，这种“掌控感”有助于对抗债务带来的无力感。

专业认同和职业前景：对所专业学习的认同感和对职业前景的乐观预期是重要的保护因素。高职教育强调就业导向，当学生看到明确的职业发展路径和技能变现能力时，对还款能力的担忧会减轻。反之，专业认同度低、就业前景模糊的学生更容易陷入债务焦虑^[4]。

三、调节变量与群体差异分析

（一）性别差异

研究表明，助学贷款对心理健康的影响存在显著性别差异。一方面，女性学生更可能申请助学贷款，且贷款金额通常高于男性。这可能与女性更倾向于选择学费较高的专业（如护理、幼教）或家庭对女性教育投资的支持相对较弱有关。另一方面，女性报告更多的心理健康问题和较低的物质使用水平，对债务压力更为敏感。

（二）家庭背景差异

家庭社会经济地位（SES）是调节助学贷款影响的重要因素。首先-generation 大学生（父母未接受过高等教育）面临双重压力：经济资本和文化资本的双重匮乏。他们不仅缺乏经济支持，也缺乏关于高等教育和职业发展的家庭指导，对贷款和还款的认知更为模糊。House 等（2020）和 Schuyler 等（2021）的研究表明，first-generation 大学生更容易面临学业准备不足、财务压力高、家庭和同伴支持缺乏以及文化适应困难，心理健康问题发生率更高，保留率和毕业率较低。

农村生源学生是高职院校的主体，他们面临城乡文化适应压力和债务压力的双重挑战。乡村贫困学生容易出现自卑、自闭、对未来迷茫等心理问题。家庭支持的缺乏使他们更依赖校园支持系统，但部分学生因自尊心强而回避求助，形成“沉默的困境”。

（三）院校支持环境差异

不同高职院校的学生资助工作和心理健康教育水平差异显著。部分院校建立了完善的“奖、贷、助、勤、补、减”多元资助体系，实现了经济资助与心理帮扶的有机结合。这些院校通过建立心理档案、开展团体辅导、培养朋辈心理互助员等方式，及时发现和干预心理问题。而部分院校资助工作停留在经济层面，忽视了学生的心理需求，导致问题积累^[5]。

四、干预策略与政策建议

（一）完善“精准资助”体系，优化贷款结构设计

优化贷款申请与发放流程：简化申请手续，减少学生因申请贷款而产生的时间成本和心理负担。在贷款发放环节加强金融素养教育，帮助学生理解贷款合同条款、还款计划和违约后果，避免信息不对称导致的决策失误。建立贷款使用监督机制，确保贷款用于学习必要支出，防止挪作他用^[6]。

（二）构建“经济资助－心理支持－能力提升”三位一体帮扶体系

建立心理筛查与干预机制：在贷款申请环节进行心理健康评估，识别高风险学生。建立贷款学生心理档案，定期跟踪其心理状态。对于出现焦虑、抑郁症状的学生，及时提供个体咨询、团体辅导或转介专业治疗。开展债务压力管理专题工作坊，教授放松训练、认知重构等应对技巧。

（三）营造支持性校园环境，减少污名化

倡导多元包容的校园文化：通过宣传教育，消除对贫困学生和贷款学生的偏见和歧视。表彰自强不息、品学兼优的受助学生典型，传递积极向上的价值观。避免在资助工作中过度强调“贫困”标签，尊重学生隐私和尊严。

丰富发展性资助项目：在保障性资助基础上，增加发展性资助项目，如技能培训、创新创业支持、国际交流资助等。这些项目不仅提供经济支持，更重要的是提供能力发展机会，增强学生的自我效能感和希望感。

建立朋辈支持网络：培养贷款学生中的心理互助员，发挥同伴支持的作用。建立贷款学生社团或小组，定期组织交流活动，分享应对经验，形成互助共同体。通过学长学姐的榜样示范，帮助新生建立积极的债务认知和应对策略^[7]。

完善政策协同：加强教育部门、财政部门、金融机构、人社部门的政策协同，形成政策合力。例如，将助学贷款还款情况与就业扶持、创业支持、住房保障等政策挂钩，激励学生诚信还款，同时为还款困难学生提供兜底保障^[8]。

五、结论

本研究通过系统性文献综述和理论分析，探讨了国家助学贷款对高职院校大学生在校表现与心理发展的多维影响，得出以下主要结论：

第一，助学贷款对高职学生的影响呈现显著的“双刃剑效

应”。一方面，贷款保障了教育机会，缓解了经济约束，为部分学生提供了改变命运的通道；另一方面，债务压力导致的心理负担、认知资源占用和未来不确定性对学生的投入、心理健康和社会适应产生了负面影响。这种双重效应的强弱取决于个体特征、专业背景、院校支持环境等多种因素^[6]。

第二，债务压力通过慢性压力、认知负荷、社会比较和未来不确定性等机制影响学生心理健康，表现为焦虑、抑郁、失眠等

症状，严重时导致学业表现下滑和社会退缩。然而，金融自我效能感、社会支持、希望感等保护性因素能够缓冲负面效应，促进心理韧性的发展。

第三，不同群体面临的挑战存在差异。女性学生、first-generation 大学生、农村生源学生、专业认同度低的学生更容易受到债务压力的负面影响，需要针对性的支持措施^[10]。

参考文献

[1] 大学生国家助学贷款手册 (2024). <https://baike.baidu.com/item/> 大学生国家助学贷款手册 /

[2] 北京大学教育学院. (2008). 2008 年首都高等教育质量与学生发展状况调查报告.

[3] 张桥科研. (2020). 助学贷款模式对大学生学习成绩的影响.

[4] Varthana. (2025). The Impact of Student Loan Debt on Mental Health: Coping Strategies.

[5] OzHelp. (2025). The Impact of Carrying Student Loan Debt on Your Health. LeBaron-Black, et al.(2024). The Mental Toll of Student Debt, and Other Predictors of College Students' Financial Stress. <https://lebaron-black.byu.edu/the-mental-toll-of-student-debt-and-other-predictors-of-college-students-financial-stress> ScienceDirect.

(2023). The effect of reduced student loan borrowing on academic performance and default: Evidence from a loan counseling experiment.

[6] 汉斯出版社. (n.d.). 高职院校乡村贫困学生心理健康教育的实践研究.

[7] 桂富强. 高校贫困生发展性资助理念及管理体系研究 [M]. 成都：西南交通大学出版社，2009.

[8] 陈志勇，李祥云. 教育财政理论与实践 [M]. 北京：中国财经经济出版社，2009.

[9] 高等学校学生资助政策简介（中华人民共和国教育部财务司）[M]. 北京：高等教育出版社.

[10] 吴唐燕. 学生资助有助于提升贫困生政治价值观吗？——基于全国 14 所高校的抽样调查 [J]. 中华女子学院学报，2021(1).