

凉山彝族大学生心理育人路径探索

张丽娜

(四川铁道职业学院 马克思主义学院, 四川 成都 610000)

【摘要】心理育人是高校心理健康教育主要要素之一, 2017 年教育部党组发布《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》, 心理育人是高校提升思想政治工作质量的“‘十大’育人体系”的重要组成部分。基于凉山彝族大学生由于民族传统、经济条件、文化基础、地域条件等因素的影响, 其心理特点也呈现出不同于普通大学生的特点。

【关键词】心理育人; 凉山彝族大学生; 路径探索

大学生的心理健康教育工作对高校以及对大学生自身的发展来说都是必不可少的, 这不仅关系到大学生今后能否有一个积极乐观的心态来迎接生活和挑战, 更关系到整个社会的稳定, 凉山彝族大学生由于受民族传统、文化基础、经济条件、地域条件等影响, 少数民族大学生的心理特点呈现出一定的特殊性。2017 年 12 月, 教育部党组发布《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》, 既是新时代高校人才培养体系的重要组成部分, 也是提升高校思政工作质量的重要内容, 因此, 针对凉山彝族大学生心理育人路径探索具有重要的现实意义。

一、心理育人的内涵

心理育人是以心理健康教育为途径, 以育人为目的, 是教育者立足于人的全面发展, 根据个体的心理特点和身心发展规律, 结合心理健康教育和思想政治教育的相关内容, 通过心理健康教育的方式, 有目的、有计划地对教育对象进行积极心理引导, 以培育有理想、有能力、有担当的时代新人。

心理育人是一种全过程进行、全员参与、全方位进行的与人活动, 强调坚持育心和育德相结合, 加强人文关怀和心理疏导, 着力培育理性平和、积极向上的健康心态, 促进师生心理健康素质与思想道德素质, 在高校、家庭、社会及学生共同构建“四位一体”的育人模式。

二、凉山彝族大学生的心理特点

少数民族大学生由于经济发展、文化差异等多种因素的影响, 使他们的心理特点与汉族学生的心理特点出现明显的差异性。凉山彝族学生在进入大学校园之后, 在适应生活、自我意识、情绪调节、人际交往及压力和挫折的应对上都出现很多困惑, 因此进行凉山彝族大学生的心理状态研究, 对于凉山彝族大学生和高校来说都显得尤为重要。

凉山彝族大学生的心理健康状况可以让他们在面对一些不符合本民族价值观时, 及时对自己心理状态进行调整, 避免因文化震惊引发心理矛盾, 进而产生心理问题, 影响自己的学习和生活, 从而适应新的环境, 接纳新观点, 融入到多民族共同发展的社会中去; 同时, 对于高校来说, 关注凉山彝族大学生的心理状况可以帮助做好学生管理工作, 构建安全校园有着至关重要的作用。

凉山彝族大学生受生活习惯、原生家庭、经济条件、文化背景等因素的影响, 其心理特点表现出民族上的差异, 主要有以下几个方面:

第一, 民族意识强烈。凉山彝族大学生多了一个少数民族的标签, 往往更容易受到大家的关注, 会意识到自己的行为表现和思想观念都会受到他人的考量, 也容易给他人形成民族的刻板印象。因此, 在增强对本民族认同的同时更激发了他们强烈的自我意识, 并且他们也会把这种强烈的民族意识和自我意识带到自己的学习、生活中, 表现出对其他民族学生的排外性, 在遇到矛盾和冲突的时候, 会形成不论是非对错, 都要维护本民族学生的决心, 甚至产生校园暴力事件。

第二, 自我意识强烈, 自尊和自卑并存的矛盾心理普遍存在。凉山彝族大学生的自尊心很强, 这是由他们强烈的民族意识决定的, 但是由于经济条件、地理位置的限制, 所能享受到的教育资源相对匮乏, 在教育水平普遍不高的情况下, 能顺利进入大学接受高等教育是非常不容易的事情, 但是, 进入大学之后, 他们的成绩却比其他学生相对较低, 这就使一向以成绩自豪的他们产生自卑心理, 加上经济条件的巨大差距, 与一些来自家庭富裕的学生相比, 就更加剧了他们的自卑心理。

第三, 人际交往困惑。进入大学生活, 他们已经

意识到人际交往的重要性，也渴望与其他民族的学生交往，从而获得肯定和认同。但处在不同的文化背景和闻言环境之中，就会面临诸多挫折，加之青春期间常会产生人际关系的矛盾和摩擦，就导致凉山彝族大学生更愿意和本民族的学生形成交往小团体，使他们人际关系在构建与稳定上面临压力。

凉山彝族大学生思维总体较为活跃，但思想状态不稳定，这就要求心理育人工作者不仅要做到知道学生在哪里、知道学生在干什么，还要知道学生在想什么，知道学生最需要什么，不仅要坚持思想育人、还要注重心理育人。育德和育心二者相辅相成、互相促进，学生只有在良好的心态下高校才能将思政教育工作有效落实到社会实践中去，起到实际性作用。

三、高校心理育人工作的现状

坚持以问题为导向，是习近平新时代中国特色社会主义思想的重要要求，只有在实践中找准高校心理育人存在的具体问题，具体问题具体解决，才能切实提高高校心理育人的质量。

（一）高校心理育人的成效

目前，高校普遍重视并开展丰富多样的心理育人工作，基本建成了集“课程教学、实践活动、咨询服务、危机预防干预”为一体的具有中国特色的心理育人工作体系，大学生心理育人也呈现出来一定的成效。

1. 心理健康教育课程覆盖范围广

心理健康教育课程肩负着“育心”和“育德”的双重使命，是心理育人最重要的途径载体。目前各个高校的心理健康教育课程基本实现了全覆盖，并且大学生对心理健康教育课程的接受度和认可度较高。

2. 心理育人实践活动形式丰富

心理育人实践活动是利用心理学原理、方法设计的一系列的活动，其通过对心理育人对象进行有目的、有计划的教育、启发、告诫和暗示等，提升大学生的心理感知力和思维认知水平。目前，高校普遍开设多种形式的心理育人实践活动，如“团体心理辅导”“沙盘训练”“素质拓展训练”“校园心理情景剧大赛”“趣味运动会”等，并且大学生对这些实践活动抱有极大的兴趣，基本建成了“教师帮助，朋辈互助，学生自助”三位一体的活动形式，也极大增强了校园的心理文化氛围，同时，也体现出当下高校心理育人活动的丰富性和实效性，积极发挥了朋辈教育的作用。

3. 心理咨询服务整体评价较好

随着凉山彝族学生走出大山，进入大学校园，感受到城市生活的冲击，再加上当下信息化的高速发展，使得少数民族大学生的价值取向更加多元化，也面临着更加多样化的心理问题。目前，少数民族大学生心理问题产生的原因较为复杂，主要集中在“自

卑心理”“自我怀疑”“学业压力”“环境适应”“人际冲突”等5个方面，心理咨询和心理疏导可以有效解答其心理困惑和思想困扰。

心理咨询和心理疏导通过对大学生心理状态的影响，改善或改变大学生的认知、情感和行为等，以实现调节大学生不良心理与思想状态的目的。目前，高校心理咨询服务无论在形式还是在规范性方面都有着较好的表现，学生主动求助的意愿也比较强烈，能给学生带来一定的帮助。

4. 危机干预网络全面铺开

一直以来，大学生心理危机干预是高校心理育人工作的重要内容，不仅可以帮助大学生恢复心理平衡，还可以使学生从危机中收获成长经验，增强心理韧性，发挥个人潜能，促使学生学会自助。目前，大部分高校都已建立了“学校—院系—班级—宿舍—个人”的五级心理防护网格，构建起“点、线、面、体”的完整体系，实现对大学生心理动态的全程监测，筑牢安全校园的底线。

（二）高校心理育人存在的问题

虽然高校心理育人工作整体良好，但有些方面还需进一步提升和完善，主要体现在以下方面：

1. 心理健康教育课程主渠道作用不强

第一，心理健康教育课程形式比较单一、枯燥。目前，高校心理健康教育课程缺乏体验感和互动性。大多数高校心理健康教育课程主要还是以传统的线下课堂，在教学过程中缺少对网络资源的利用，未能实现理论课堂与人工智能等技术的有机融入，导致课程形式单一化，难以真正调动学生的热情和兴趣。

第二，课堂气氛低沉，学生兴趣不高。部分高校存在“重理论，轻体验”的问题，过分重视心理健康理论知识的传递，忽视课堂体验，这会使心理育人的效果大打折扣，这极大会弱化学生的心理感悟，影响学生的心理体验，只有将理论传输和课堂体验这两个环节结合起来，才能真正激发心理健康教育课堂的活力，真正达到心理育人的效果。

2. 心理育人的工作载体缺乏融合创新

作为承载着心理育人内容的重要中介，心理育人的载体肩负着传递心理育人内容和目的的关键任务，其丰富程度、实施效果、协同情况都会直接影响心理育人的教育成效。

第一，心理育人实践活动平台缺乏多样性。尽管目前很多高校通过多种载体开展了丰富多样的心理育人实践活动，如“心理健康知识的讲座、宣讲”“心理素质培训”“团体心理辅导”“各类习惯养成活动”等等，但这些活动大部分形式较为单一、固定，缺少品牌化的精品项目。同时，当前高校心理育人对于

教育第二课堂的应用明显不足。目前大部分高校未能将心理育人理念充分渗透至学生工作、社会实践、教学实践的方方面面，这在一定程度上影响了高校心理育人的工作效果。

第二，现代信息技术媒介在高校心理育人实践中的应用不够广泛。这一问题在心理咨询服务与心理危机干预这两方面表现地尤为明显。相比于团体、个体、朋辈这些线下的心理咨询形式，高校对于网络心理咨询服务的提供率较低。另外，学校应用大数据技术监测、跟踪学生心理数据依然不够完善。

第三，高校心理育人各载体间缺少互通性，不同教育主体在心理育人实施过程中未能有效统筹不同教育层面的载体方法，从而导致心理育人各类载体在实际应用中缺少系统性和融合性。

四、高校对凉山彝族大学生心理育人的创新路径

结合高校心理育人的发展规律和凉山彝族大学生的心理特点，将从以下几个方面提出凉山彝族大学生心理育人的创新路径。

（一）丰富心理健康教育课程体系

作为高校心理育人的重要途径，心理健康教育课程承担着心理育人、课程育人以及立德树人这三大责任与使命，高校应开设心理健康教育课程，深化课程体系改革，充分挖掘心理健康教育课程资源，配备专业的心理教师，也可以聘请了解凉山彝族民族文化的教师来讲授心理方面的知识，或者专门开设凉山彝族大学生心理健康教育班，让这门课程更加有针对性和实效性。

在课程设计上，要根据凉山彝族大学生的心理特点进行设置。比如，刚进入大学，要设置适应大学环境、人际交往、学习压力等方面的课程，使凉山彝族学生通过学习能快速适应新环境，克服新环境所带来的人际交往和学习上的心理压力，避免出现因人际关系焦虑和学习焦虑所引起的逃学、退学等现象。在后期，凉山彝族大学生在临近毕业时面临的压力往往比较大，因此，在课程设置上应当引导他们树立正确的就业观和择业观，缓解凉山彝族大学生因毕业而产生的心理压力，引导学生面临当前严峻的就业形势应放平心态，坦然面对就业压力。

此外，挖掘心理健康教育课程中的思想政治资源，有效强化心理健康教育课程的德育功能，应将思政元素有机融入到心理健康教育教学计划，使思想政治教育元素渗透至心理健康教育课程的全过程，如课堂授课、活动体验、作业考评及其他各个环节，让凉山彝族大学生在心理上消除民族间的心理隔阂，增强对整个中华民族的认同感和归属感，达到真正“育人”的目的。

（二）丰富心理育人实践活动体系

实践作为认识的来源，推动认识的不断发展，是提高个人能力的一个重要途径。因此高校应将心理育人的工作重点放在心理育人实践活动的创新方面，通过整合各类资源，扩展心理育人实践活动场域，创设丰富多元的心理育人实践平台，不断充实凉山彝族大学生的心理体验，提升心理认知。

利用心理实践平台组织多种多样的实践活动，鼓励凉山彝族大学生加入进来，在活动中消除少数民族大学生与其他民族大学生的隔阂，使他们快速融入到集体之中。比如，可以组织一些凉山彝族学生擅长的民族文化知识竞猜，让他们发挥所长，增强自信心，也可以组织一些文艺演出活动，让他们根据自身特长表演节目，发挥少数民族学生能歌善舞的才能，或者举办各种辩论赛、社团活动等，通过这种方式，提高凉山彝族大学生的人际交往、沟通能力、展示自我、增强自信心等。并且，还可以组织凉山彝族大学生参加校外志愿服务活动，帮助他们与人接触，体验助人的快乐，实现人生的价值，从而引导他们主动调整自己的心理状态。

（三）提升心理咨询服务水平和质量

心理咨询能有效预防危机事件的发生，帮助学生解决心理困惑，也是高校心理育人不可缺少的重要组成部分，对心理健康知识的普及起着重要的作用。

首先，高校要配备专业的心理咨询师和心理督导，在心理咨询师的专业上要有严格的把关，才能真正为学生答疑解惑，推动育人工作的发展。同时，咨询师要增强自身的亲和力，才能使学生敞开心扉地交流，缩短咨询师和学生之间的距离，才有利于心理育人工作的开展。

其次，改进心理咨询方式，很多凉山彝族的大学生更倾向于线上咨询，学生更感觉到安全放松，愿意畅所欲言，另外线上咨询也更方便快捷。因此，咨询方式不一定非要是传统的面对面咨询，要增加心理咨询的开放性，通过建立微信群、微信公众号、QQ群、线上互动聊天等等，拓宽新渠道，推动心理育人的发展。

心理育人是高校思想政治的重要组成部分，直接关系到大学生的健康成长和全面发展，突破了传统心理健康教育专注于“育心”的范畴，拓展了“育人”的功能，实现了心理健康教育从解决心理问题到实现价值引领的目的，对于凉山彝族大学生的全面发展具有重大的现实意义。

参考文献：

[1] 罗丽萍. 彝族大学生主观幸福感及影响因素研究 [D]. 重庆：西南大学, 2010.