

探析少数民族大学生心理困境：现状、因素与支持对策

韩瑞

(泰国博仁大学, 泰国 曼谷 10210; 宿迁学院, 江苏 宿迁 223800)

【摘要】为全面了解少数民族大学生的心理健康状况,本研究通过座谈调研的方式深入探讨。结果表明,当前少数民族大学生在学业、社交和身份认同等方面面临心理困境。针对这些困境,本文通过深入分析背后成因,提出了在学校、社会和家庭层面提升少数民族大学生心理健康水平的建议和意见。

【关键词】少数民族大学生; 心理困境; 支持对策

2018年,教育部党组印发的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》明确提出:心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育,是高校人才培养体系的重要组成部分,也是高校思想政治工作的主要内容^[1]。少数民族学生作为高校中的特殊群体,面临着独特的文化、心理和社会压力,很多时候,由于对其特殊性的忽视,高校在心理健康方面的举措可能不够个性化,缺乏对少数民族学生心理问题产生原因的深入理解。有学者调研分析表明,多民族地区少数民族大学生心理健康水平低于汉族学生。导致少数民族大学生心理问题的原因可能是多方面的,既有可能是民族学生对本民族认同方面的不自信,也可能是民族学生的文化差异导致难以融入汉族群体中,这些问题需要进一步的深入研究^[2]。本文通过对少数民族学生进行座谈调研,了解他们的心理健康状况,通过从文化差异、社会印象、教育体系等方面的差异解析剖析背后的影响因素,并就为少数民族大学生提供有针对性的心理支持提出意见建议,以达到构建更具包容性和关怀性的校园环境,推动中华民族共同体意识得到有效落实。

一、现状——心理困境的现实之困

大学阶段是人生中心理发育的关键时期,是从学生身份向社会人的过渡时期,这一时期心理发展很不稳定,特别是面对学业压力、人际关系、职业选择以及经济问题,常常会产生心理上的困惑和行为上的障碍。少数民族学生由于特殊的成长环境,在面对这些问题时,往往更加凸显,具体表现如下:

(一) 学业压力相对较大

少数民族大学生因为语言障碍、文化差异等因素面临额外的学业压力,表现为学习焦虑、自卑感以及对未来的担忧。少数民族大学生在中小学阶段,基本在本民族居住较为集中的地区进行学习,学校

的教学方式方法上都有着本民族的特点,但是进入高校后,大学的教学方式方法兼顾更多汉族学生,缺少少数民族学生定制化、个性化教学方式方法。加之,不少高校将学业成绩、国家英语四级成绩与学位证相捆绑,导致少数民族大学生进入大学后,学业压力明显加大。

(二) 人际交往存在障碍

部分少数民族学生可能因为文化差异或歧视的经历而感到不安,导致他们在社交场合中表现出回避、孤独或难以融入的情况。一些少数民族大学生可能通过逃避问题来缓解心理压力,这可能表现为追求短期享乐、沉溺于虚拟世界,或者回避社交场合。

(三) 身份认同产生困扰

在主流文化和自身文化之间的冲突可能导致少数民族大学生对自己的身份认同感到困扰,产生自我负面评价和认知不一致,由此导致个别少数民族大学生的自尊心下降,对自己的能力和价值感到怀疑。

(四) 求职就业取向模糊

不少在外求学的少数民族大学生,在求职就业取向上左右摇摆,既习惯于所在少数民族地区的安逸、慢节奏生活,又向往经济发达地区的高收入岗位。这导致在求职应聘的时候,产生了“高不成低不就”的就业取向,自我价值的实现愿望较强,对单位和薪金期望较高,缺乏艰苦创业的心理准备,更不愿改变自身的民族就业观念^[3]。

(五) 身心健康问题值得关注

有的少数民族大学生在面临来自学业、社会和文化的多重压力下,不同程度产生了迷茫、自卑、忧郁、嫉妒、逆反等多种心理问题。这些心理问题如得不到及时治疗、疏解,极易影响身体健康,出现了头痛、胃痛、免疫系统下降等生理症状。对这些问题和症状,高校心理教育工作者需要保持高度关注,及时通过谈

心谈话等方式,化解少数民族大学生的身心问题。

二、剖析——心理困境的产生之因

针对上述描述的少数民族大学生可能面临的心理困境,本文进行深入分析,期望能够揭示潜在的深层次因素,为制定有针对性的对策提供更有力的依据。

(一) 学习环境的变化

少数民族学生进入高校后,面临最大的压力和挑战就是学业上的压力和挑战。少数民族大学生在中小学阶段,基本在本民族居住较为集中的地区进行学习,学校的教学方式方法上都有着本民族的特点,但是进入高校后,大学的教学方式方法更加自由开放,缺少硬约束,导致少数民族大学生进入大学后对学习环境很不适应。同时,大学学习比中小学相比,具有更高的自主性和选择性,这使得少数民族学生在学科选择时,可能受到来自不同文化背景和社会期望的双重压力,往往需要在个人兴趣和社会期望之间找到平衡点。这种压力可能增加了少数民族大学生学业方面的不确定性。

(二) 文化差异的影响

文化差异是少数民族大学生产生心理困境的根源之一,主要表现在语言和行为方式上的不同,还涉及信仰、价值观和社交规范等方面的不同。这些思维、行为上的不同,导致少数民族学生与其他学生自然就产生了隔阂,影响了学生在校中的融入感,也对他们的心理健康产生了负面影响。同时,在语言、表达方式以及学科理解上面临巨大的障碍,这种差异可能导致学术成绩的下降和学业动力的降低。文化冲突也可能引发学生对学校环境的不安感,加剧了学业压力,影响了他们的心理健康状态。

(三) 社会认知的偏差

因为社会舆论对少数民族风俗习惯的过度宣传,社会上不少人对少数民族存在一种普遍性、片面性的看法,这种印象往往是不准确的,容易在社会中产生误导性的影响。少数民族大学生可能受到主流文化中关于他们族群的刻板印象的影响,加剧了社会对他们的认知偏差。同时,不可否认,还有少部分人对少数民族群体存在歧视心理,这种行为会在不自觉中流露出来,这会直接伤害到学生的自尊心和自信心,对学生的心理造成深刻的影响,甚至导致自我贬低和社交障碍。

(四) 家庭经济的困难

少数民族学生普遍来自经济欠发达地区,面对经济上的困境,一些少数民族学生选择封闭自己,回避

参与集体活动、同学聚会以及社团组织,这也直接或间接影响了同学之间的人际交往,对校园友情的建立和维持造成了不良的影响。还有的同学,因为往返路费较高,有的一年只回家与亲友团聚一次,有的可能好几年才回家一次,一人孤身在外,与亲人聚少离多,尤其在节假日里,会倍感孤独与寂寞,产生失落感^[5]。

(五) 心理教育的缺失

少数民族学生的心理健康教育课程在社会和中小学中受到广泛重视,并逐步发展。但是,有些学校在心理健康师资、教材和教师专业技能方面存在不足。由于缺乏教师和资金,一些少数民族学校仍然没有开设心理健康教育课程,开设心理健康教育课程的少数民族学校也缺乏教学材料和课程评估方法。这些问题使得高校心理健康教育课程的实施效果大打折扣。

三、对策——心理困境的化解之道

少数民族大学生是少数民族地区的未来和希望,他们能否健康成长成才事关中华民族共同体意识是否真的得到贯彻落实。因此,针对少数民族大学生心理困境和背后的产生原因,应该多措并举,制定具有针对性、个性化的工作计划,帮助少数民族大学生提升心理健康水平,构建全员、全方位、全过程的育人体系。

(一) 学校层面

学校作为育人的主体,在帮助少数民族大学生解决心理困境上应该主动作为,积极应对,采取有效措施,做好教育引导工作。具体应从以下五个方面着手:一是着手建立多元文化教育,应设立多元文化教育课程,以《中华民族共同体概论》为基础核心教材,讲述不同民族的历史、文化、价值观等方面内容,引导学生深入了解和尊重不同文化背景,减少文化差异所带来的心理障碍和认同困扰。二是着手开展有针对性的心理健康教育,从入学开始就为少数民族学生提供心理健康教育,让他们了解心理问题的常见原因和有效的处理方法,通过心理健康教育,增强学生的心理健康意识。同时,建立导师制度,由有经验的教师与少数民族大学生开展“一对一”挂钩联系,及时给予少数民族大学生提供个性化的指导和支持,帮助他们解决处理好文化冲突、职业选择和人际关系等问题。三是着力设立文化交流平台,组织跨文化交流活动,针对少数民族大学生的民族文化需求,可以探索开展少数民族团结进步宣传月、少数民族才艺展示大赛、少数民族美食节、少数民族运动会等特色民族活动,组建多种类

型的少数民族社团,促进不同族群学生之间的相互了解和友谊,这有助于减轻社交融合问题,提高少数民族学生的归属感。四是着力用好心理辅导中心。当前,各个高校都高度重视心理辅导中心建设,配备的专职的心理辅导工作人员,但是心理辅导的对象更多的是汉族大学生,对少数民族大学生缺乏定制式的心理辅导机制。针对这一情况,高校的心理辅导中心应该在选聘心理辅导老师中,注重选择一批具有跨文化心理学背景的心理咨询师,为少数民族大学生提供个性化的心理咨询服务,解决他们面临的心理问题。五是着力建立专门奖助学金机制。家庭经济困难也是少数民族大学生产生心理困境的因素之一,对此,高校应该为少数民族大学生提供专门的奖助学金机制,在同等条件下向少数民族的学生倾斜,减轻他们的就业经济负担,增强他们的学业动力和心理韧性。

(二) 社会层面

在解决少数民族大学生心理困境上,社会应提供良好的外部舆论环境。一是加强多元文化交流。一枝独秀不是春,满园花开才是春。中华文化之所以能够穿过漫长的历史岁月缠绵至今,一个十分重要的原因就在于中华文化是各民族优秀文化的集大成。铸牢中华民族共同体意识,必须加强对少数民族文化的宣传教育引导,通过举办文化节、座谈会、艺术表演等活动,营造多元文化的社会氛围,促进不同文化之间的交流和融合,增进社会对不同文化的理解,减少歧视和误解。二是提供更多就业岗位。企业单位应该积极推动多元化招聘,更加注重应聘大学生的实际能力和潜力,在同等条件下就业岗位可以向少数民族大学生倾斜。企业还应该加强与高校的产教融合,建立实习实训基地,为少数民族大学生提供就业见习的岗位,促进他们更好地融入职场,提高解决实际工作的能力。三是探索人才引入计划。政府可以尝试出台引入和支持少数民族大学生培养计划,通过提供资金、项目支持等方式,促进少数民族大学生在各个领域都能取得更多的就业机会。四是提供资金帮扶支持。企业应积极履行社会责任,在高校为少数民族大学生提供奖助学金,支持教育活动,为少数民族大学生创造更多的发展机会。

(三) 家庭层面

家庭是少数民族大学生心灵的港湾,在他们心理健康和成长成才中发挥着关键作用。一是注重沟通交流。家人应保持开放的沟通渠道,主动询问在外求学孩子的近况,关心他们的学业、生活和心理状况,

倾听他们的想法、感受和困扰,走进他们的心灵深处,帮助他们解决成长的烦恼,营造一个宽松包容的家庭氛围。二是注重学业支持。围绕学业状况,家人应该定期与学校辅导员联系,关心大学生的学业情况,询问学习进展、课程难点等。应主动与大学生交流,鼓励他们培养自主学习的能力,支持他们参与学术活动、研究项目或者实习机会,尽一切可能帮助大学生拓宽学术视野,提升学习能力和实践经验,让大学生在学习上更加自信主动。三是注重特色发展。民族的就是世界的,家人应鼓励大学生传承民族特色,与汉族大学生差异化发展,用好自身民族文化特色,策划开展本民族的文化项目,比如舞蹈、音乐、手工艺等,强化自身的文化自信和文化认同,提升少数民族大学生的创造力和团队协作精神,更好地融入校园生活,涵养积极的心理状态。四是注重家校联动。家人应该建立与学校联系渠道,定期到高校实地了解大学生的学习生活状态,主动参与大学生的学业规划,更好地掌握学生的个性和需求,及时配合学校开展心理健康指导,为少数民族大学生提供积极的情感支持。

少数民族大学生的心理健康问题值得每一所高校都要关心关注,帮助他们更好地处理家庭与学校、民族文化与汉族文化的关系,更好地通过自己传承本民族优秀文化,更好地融入社会大家庭中,真正将中华民族共同体意识嵌入心中、融入血液、注入灵魂。

参考文献:

- [1] 马红霞,彭焱,郑海英等.基于OBE理念的大学生心理健康教育混合式课程体系构建[J].华北理工大学学报(社会科学版),2021,21(02):115-119.
- [2] 刘钰,崔建爱,张海清.多民族地区专科学校新生心理健康调查分析[J].心理月刊,2023,18(10):197-199+202.
- [3] 赵虎,孙岩,斯琴高娃,嘎日迪.谈少数民族大学生心理健康教育的问题与新机制[J].内蒙古民族大学学报,2009,15(06):103-104.
- [4] 宋歌.对内地高校少数民族大学生心理健康教育的几点思考[J].黑龙江民族丛刊,2011,(03):159-161+178.

作者简介:韩瑞(1986.01—),男,汉,江苏宿迁人,泰国博仁大学教育管理硕士,宿迁学院,助理研究员,研究方向:教育管理、心理健康教育、思政党建。