

# 高校少数民族学生存在的心理问题及改进策略研究

安 晶

江苏大学马克思主义学院, 江苏 镇江

收稿日期: 2023年7月30日; 录用日期: 2023年9月7日; 发布日期: 2023年9月21日

## 摘 要

我国是一个由多个民族组成的国家。随着社会经济的发展和国家政策的支持, 高校少数民族学生的数量日益增多。少数民族大学生是一个特殊的群体, 他们来自中西部偏远地区, 其思维方式、生活习惯、价值取向、风俗等与东部地区学生有很大不同。因此存在一些普遍的心理问题。本文全面分析高校少数民族学生心理上存在的问题, 进而提出一些有针对性的改进策略。

## 关键词

心理问题, 少数民族大学生, 高校

# Research on Psychological Problems and Improvement Strategies of Minority Students in Colleges and Universities

Jing An

School of Marxism, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: Jul. 30<sup>th</sup>, 2023; accepted: Sep. 7<sup>th</sup>, 2023; published: Sep. 21<sup>st</sup>, 2023

## Abstract

Our country is a country composed of many nationalities. With the development of social economy and the support of national policies, the number of ethnic minority students in universities is increasing day by day. Ethnic minority college students are a special group, they come from the remote areas of the central and western regions, their way of thinking, living habits, value orienta-

tion, customs and so on are very different from the eastern area students. So there are some common psychological problems. This paper comprehensively analyzes the psychological problems of minority students in colleges and universities, and then puts forward some targeted improvement strategies.

## Keywords

Psychological Problems, Minority College Students, Colleges and Universities

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 少数民族大学生心理健康的重要性和紧迫性

我国大部分地区都是少数民族居住生活区。少数民族地区人口占全国总人口的 8.4% 左右, 民族自治地区占全国国土面积的 64% 左右。面对脱贫攻坚、西部大开发、乡村振兴、人才强国大潮, 越来越多的少数民族大学生进入高校学习(王冰, 2010)。少数民族大学生在社会中具有重要的作用和价值, 他们在塑造社会多样性、促进社会进步和凝聚社会共识方面扮演着重要的角色, 他们对祖国的前途有着特殊的使命和责任。培养少数民族学生成长成才, 对于少数民族学生的自由全面发展、各民族团结、构建社会主义和谐社会具有重要意义。

目前, 大学生的心理健康问题引起社会关注, 少数民族学生作为大学生中的特殊群体, 其心理健康状况也备受关注(周新虎, 许浩, 2018)。少数民族大学生大多数来自中西部偏远地区, 是少数民族群体中的优秀代表。对于可以东部地区高校学习, 接受更高质量的教育是无比自豪的。由于人际关系、学业困难、文化交流等原因, 少数民族大学生在高校学习生活中遇到困难与阻碍, 出现不同程度的心理问题。因此在其教育培养工作中要特别关注、积极面对、正确处理这些问题。

## 2. 少数民族大学生存在的心理问题与成因

### 2.1. 交流沟通方面障碍导致学生自闭心理

高校少数民族学生从自己所熟悉的生长环境中到了另外一个完全陌生的文化社会环境, 比如从自己民族聚居的地区进入汉族地区去学习, 当面临一些文化交融时, 往往会由于两方巨大的差异冲击而产生不安感, 而少数民族地区的文化实际上是处于边缘化的地位, 少数民族大学生一方面不仅要保持对本民族的文化认同, 另一方面又要积极融入新的文化, 很容易导致他们内心困惑和惶然不知所措, 从而在其交流、交往过程中等遇到种种问题和困难, 使得少数民族地区学生不愿意与汉族地区学生沟通和交流, 容易产生自闭心理。

### 2.2. 学业困难方面导致学生焦虑情绪

进入汉族地区高校, 少数民族大学生在专业课程的学习中往往会遇到各种程度的学业困难。客观来说, 其一, 少数民族大学生大多来自基础设施条件落后, 基础师资力量也相对较弱的西部地区。由于受到教育水平的限制, 一些学生学习基础较薄弱, 所学知识不扎实有些学生思维不够扩散, 只是简单单一的思考问题, 自学能力比较差, 进入大学后, 很难跟上学校的教学进度, 尤其是对于数理化工类的课程学习倍感吃力。其二, 不少少数民族大学生的汉语水平能力不高, 口语较差, 而东部地区高校基本是

来自汉族地区的老师，语言上的交流沟通障碍给许多少数民族大学生带来了压力。少部分学生容易出现厌学、焦虑情绪。久而久之容易产生心理问题。

### 2.3. 人际交往障碍导致学生自卑心理

少数民族大学生如何与汉族地区学生建立良好的人际关系是他们在大学所面临的一个重要问题。少数民族大学生从小生活在少数民族地区，所接触的都是有相同文化风俗的学生。进入大学，学校大多都是汉族学生，可能会因为与汉族学生接触较少而害怕与其交往。由于民族意识较强，容易形成小团体，导致少数民族大学生只和本民族的学生玩耍，与其他民族的学生来往较少。少数民族地区学生大多能歌善舞、多才多艺、性格开朗，而来到东部地区高校，容易因为人际交往的障碍，而不积极参加一些社团、实践活动等。久而久之，少数民族地区学生容易出现自卑等心理问题。

### 2.4. 经济问题导致学生压力过大

能来东部地区读书的少数民族大学生家里经济条件相对较好，但是高额的学费和生活消费让少数民族大学生倍感压力(何丽娟, 2007)。其一，少数民族大学生来自中西部偏远地区，由于经济发展水平受限，与发达地区水平相差甚远，导致那边工资水平较低，家里给的生活费也相对少一些。其二，少数民族家庭一般以务农为主，除了保证基本生活需要，很难有富裕。其三，少数民族地区家里子女较多，分散了家庭所能提供的教育资源。在众多压力之下，许多困难的少数民族大学生产生自卑心理。在生活方面，少数民族大学生经常勤工俭学，甚至由于高额的回家路费而选择寒暑假留校打工，也分散了学习精力。

## 3. 解决少数民族大学生心理问题的策略

解决少数民族大学生的心理问题是提高其综合素质和培养他们成为社会主义建设者和接班人的重要任务之一。我认为可以从以下几个方面加强和改进。

### 3.1. 建立多元开放包容的教育文化环境

心理学的根本理论基础之一是行为主义理论。行为主义理论认为人的行为受到环境的影响，因为行为是在特定环境条件下形成的。文化心理学理论提到文化与心理相互影响，其中文化环境对心理过程起着非常重要的影响。鼓励少数民族大学生积极参与讨论中并自由地表达自己的观点，尊重不同的观点。推动校园多元文化的融合。其一，要坚持马克思主义在意识形态领域的指导地位，发挥好社会主义核心价值观和社会主义核心价值体系引领汉族大学生和少数民族大学生交往、交流、交融的积极作用，增强少数民族学生的身份认同感。其二，学校可以组织一些文化交流素拓活动、文化作品展览等(周晏, 2010)，促进不同民族学生之间的沟通与交流，建立良好的学习生活氛围，促进彼此之间的学习成长和思想升华。其三，加强家校合作，与少数民族学生的家长建立密切联系，共同关注学生的成长成才。可以定期开展线上家长会议、家访等活动，双方及时沟通学生在校情况和表现，形成家校共育的良好环境，为少数民族学生的成长和发展提供强有力的支撑。

### 3.2. 加强少数民族教师队伍建设

少数民族学生可能更愿意接触其有着相同文化风俗的老师。其一，学校应通过各种途径和方式引进学历层次高、专业基础扎实、综合素质高的少数民族教师，他们对少数民族地区的文化有着充分了解，能够更好的从少数民族学生的特殊性出发，满足他们精神层面的需要，更容易与少数民族学生进行有效的沟通和交流。其二，学校开设心理健康选修课，以少数民族教师为主讲老师，提高他们的学习兴趣，不断克服少数民族学生的自闭心理，使得他们愿意与汉族学生沟通交流。

### 3.3. 建立一支高素质的少数民族学生干部队伍

要加强少数民族大学生党员队伍建设,适当增加少数民族大学生的入党名额,充分发挥少数民族大学生党员的积极作用。学生干部是学生群体中的精英,是学生代表,学生干部将学生们日常学习生活中遇到的困难反映到学校相关部门。这样有利于增强他们的主人翁意识,他们的自信心与自尊心也会大大提升。

### 3.4. 切实解决好少数民族大学生的经济问题

美国心理学家马斯诺提出了需求层次理论。其中最基础的需求是生理需求。只有基层需求得到满足,才能追求更高层次的需求。目前,高校都有一些对贫困学生的资助政策。考虑到西部地区和东部沿海地区在经济水平上的较大差异,高校应根据实际家庭情况给与困难的少数民族大学生一定的经济资助。例如学费暂缓提交、向他们提供勤工助学岗位、设置专项奖学金等。帮助他们减轻生活负担。特别注意的是,少数民族学生自尊心较强,给予援助的时候要提前征询他们本人的意见。坚决杜绝少数民族学生因经济困难而导致的严重心理问题和退学与留级的现象。以江苏大学为例,在冬天来临之际,各个学院给经济困难的少数民族学生发放保暖内衣;除此之外,经济困难的少数民族学生可以向学院提出困难申请,学院上报学校并给与一定的补助。

### 3.5. 提供心理健康支持

美国著名的心理学家、心理治疗师卡尔·罗杰斯是人类心理健康的倡导者。他的心理疗法成为当今心理学界最受欢迎的心理治疗方法之一。他认为患者自我实现过程需要心理师的支持与理解,才能达到最好的治疗效果。提供少数民族大学生心理健康支持,重视少数民族学生心理健康教育(宋歌, 2011)。其一,建立心理咨询服务机制,为学生提供心理咨询和辅导,引导少数民族大学生进行自我调适。帮助他们解决困惑、化解压力,增强心理适应能力。正确认识自己的水平,不断克服困难,逐步克服自卑心理。其二,辅导员要加强对少数民族学生的关心,对产生心理问题的同学要及时了解原因,并进行心理疏导。以江苏大学为例,各个学院的辅导员、院领导、书记每年定期召集少数民族学生聚在一起,交流谈心,征集他们在日常学习生活中遇到的困难,进而有针对性的采取措施。

## 4. 总结

经过调研,实施效果显著,许多高校都有对少数民族贫困大学生的资助政策,缓解了他们的一些经济压力;建立心理咨询室也满足了学生倾诉的需求;定期举办文化交流活动也增加了少数民族大学生自信心并且促进不同民族学生的交往等等。总的来说,注重大学生心理健康教育是新时代发展的必然趋势,也是促进民族大融合的必然要求。高校应当从学生的实际需要出发不断解决少数民族学生的心理问题。从少数民族大学生群体特殊性出发因材施教,制定有针对性的改善措施,培养更多少数民族学生成长成才。做好少数民族的心理健康工作,培养一代又一代的拥护党、热爱国家、有文化有知识的少数民族优秀青年对于促进民族团结、民族融合、实现中华民族伟大复兴有远大而深远的意义(曹显明, 2013)。

## 基金项目

江苏大学校级科研立项资助项目,项目编号:22C343。

## 参考文献

- 曹显明(2013). 民族地区高校少数民族学生心理健康状况分析及对策探讨. *贵州民族研究*, (4), 189-192.
- 何丽娟(2007). *大学生心理压力及其应对策略的研究*. 硕士学位论文, 北京: 中国石油大学.

- 宋歌(2011). 对内地高校少数民族大学生心理健康教育的几点思考. *黑龙江民族丛刊*, (3), 159-161.
- 王冰(2010). 普通高校少数民族学生心理健康分析. *中国成人教育*, (10), 68-69.
- 周新虎, 许浩(2018). 新媒体环境下大学生思想政治教育的现状及对策研究. *教书育人(高教论坛)*, (2), 46-48.
- 周晏(2010). 当代大学生心理压力及对策研究. *长春工程学院学报: 社会科学版*, (3), 123-125.