

中华民族共同体视域下少数民族大学生心理健康教育探析

周佳慧

江苏大学马克思主义学院, 江苏 镇江

收稿日期: 2023年8月14日; 录用日期: 2023年9月28日; 发布日期: 2023年10月9日

摘要

探索少数民族大学生的心理健康是高校心理健康教育的重要工作之一, 也是深化民族团结进步的重要任务。本文通过分析其心理现状, 以铸牢中华民族共同体意识为引领, 完善其心理健康建设, 强化中华民族文化认同感, 加强全国各族人民的大团结意识, 对全面建成社会主义现代化强国, 实现第二个百年奋斗目标, 具有十分重要的意义。

关键词

少数民族大学生, 心理健康教育, 中华民族共同体意识

Exploring the Mental Health Education of Ethnic Minority College Students from the Perspective of Chinese National Community

Jiahui Zhou

School of Marxism, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: Aug. 14th, 2023; accepted: Sep. 28th, 2023; published: Oct. 9th, 2023

Abstract

Exploring the mental health of ethnic minority college students is one of the important tasks of mental health education in colleges and universities, as well as deepening national unity and progress. By analyzing their psychological status quo, this paper takes casting a firm sense of Chinese national community as the lead, improves the construction of their mental health, streng-

thens the sense of Chinese national cultural identity, and strengthens the sense of great unity of all ethnic groups in the country, which is of great significance to comprehensively build a socialist modernized power and realize the second hundred years' goal.

Keywords

Ethnic Minority College Students, Mental Health Education, Sense of Chinese National Community

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. 引言

少数民族大学生是我国实现民族复兴伟大事业的重要人才力量。作为多民族大学生共同学习、共同生活的主要场所，许多高校是新时代中华民族共同体意识形态社会的校园版缩影。少数民族文化、习俗、思想的碰撞、交流与融合在各大高校中初见成效。少数民族大学生由于在语言上存在交流障碍、文化上存在差异、生活上习俗不同等，所以他们不能及时地适应东部发达地区的社会生活，因此，他们在适应社会生活的过程中容易受到各种因素的影响，进而产生焦虑、孤独等负面情绪。因此，我们有必要运用中华民族共同体的思想来审视少数民族大学生群体的心理健康教育，积极探索解决心理健康问题的有效对策，做好新时代民族工作，这对促进中华民族共同体意识的构建具有重要意义。

2. 中华民族共同体及研究意义概述

2.1. 中华民族共同体的概念

研究中华民族共同体理论，构建中华民族共同体理论体系，探索中华民族共同体意识形成的逻辑，推进中华民族共同体建设，就必须深入厘清“中华民族”这一基本概念。追溯“中华民族”的形成过程，自然会梳理到中国各“民族”在“民族交流交融”中形成“多元一体”到“中华民族共同体”的过程(郝亚明, 秦玉莹, 2021)。中华民族共同体是建立在中华民族之上的，这个中华民族是作为一个民族实体而存在，是强调各民族在经济、政治、文化等方面相互统一、相互依存、相互交融的民族共同体。从内涵上看，中华民族共同体表达的是中华民族作为一个共同体存在和发展的本质和状态。在这个共同体上，各民族成员拥有共同的情感与认同，这个情感与认同包括对于家园的共同依赖、对于文化的共同认同、对于利益的共同享有等(丹珠昂奔, 2021)。

“中华民族共同体”概念的提出提供了清晰的实践导向，即铸牢中华民族共同体意识，建设中华民族共同体。中华民族共同体意识是从中华民族共同体的有机统一中衍生出来的理论思想，致力于维护国家统一和民族团结、实现中华民族伟大复兴为主题，是对中华民族共同体这一客观事实的观念认知，得到中华民族各成员对认同和肯定，是中华民族共同的伦理规范、精神追求和理想抱负的反映。因此，中华民族共同体意识作为一种思想观念，需要牢固树立“休戚与共、荣辱与共、生死与共、命运与共”的理念和中华民族观，以此为指导，不断推动中华民族共同体建设，实现共同繁荣、共同发展的美好愿景。

2.2. 铸牢中华民族共同体意识的重要性

随着中国特色社会主义实践的推进和深化，中华民族共同体意识在政治、经济、文化、社会和生态

文明建设中的集中体现日益凸显。维护和发展社会主义民族关系,实现民族复兴,开创民族工作新局面,都需要铸牢中华民族大团结意识。铸牢中华民族共同体意识是新时代的必然要求,增强中华民族共同体意识是发展中国特色社会主义、建设社会主义现代化国家、实现全体人民共同富裕、实现中华民族伟大复兴的必然要求。

2.2.1. 铸牢中华民族共同体意识是增强各民族对中国特色社会主义自信的必然要求

中华民族走社会主义道路具有历史必然性。一方面,中华民族是中国特色社会主义的创造者。近代以来,中华民族为了拯救落后的中国,尝试了各种主义、各种流派,实践证明,只有选择马克思主义的科学社会主义道路,中华民族才能获得独立和自由。新中国成立后,中华民族在社会主义制度下,勇于对内改革、对外开放,走上中国特色社会主义道路,使中华民族实现了从站起来到富起来、强起来的飞跃。另一方面,中国特色社会主义不仅植根于中华民族的五千年的历史文化,强调“走自己的路”,即按照中华民族五千年的历史走自己的发展道路,而且符合中国人民的意愿,即“以人民为中心”。

2.2.2. 铸牢中华民族共同体意识是增强中华民族认同感的必然要求

近代以来,实现中华民族伟大复兴是中华民族最伟大的梦想,而在实现中华民族伟大复兴的过程中,对中华民族的认同是实现中华民族伟大复兴的精神力量。中华民族共同体的认同包括中华民族大家庭的认同、各民族大团结的认同、中华民族文化的认同和中华民族国家的认同。铸牢中华民族共同体意识,是增强中华民族认同、体现国家工作主线、强化“五个认同”、促进中华民族共同体建设的重要途径,也是实现中华民族伟大复兴中国梦的民族意识基础,是中华民族共同体建设的时代要求和根本要求,是巩固和增强中华民族坚定共同体意识的根本要求。

2.2.3. 铸牢中华民族共同体意识是实现各民族共同团结奋斗和共同繁荣发展的必然要求

同舟共济是中华民族共同体意识的清晰表征,中华民族共同体意识秉承休戚与共、荣辱与共、生死与共、命运与共的理念,是民族共同团结奋斗、共同繁荣发展的客观要求,共同团结奋斗是共同繁荣发展的强大动力,共同繁荣发展是共同团结奋斗的坚实基础,是新时代中华民族的同舟共济。铸牢中华民族共同体意识,有助于解决“以什么样的民族意识来培育社会主义建设者”这一重大问题。中华民族共同体意识用马克思主义民族观帮助各民族成员形成科学的民族观和正确的民族认识,用中华民族交往、交流、交融的历史帮助各民族成员构建平等、团结、互助、和谐的社会主义民族关系,正是用中华民族在中国特色社会主义新时代取得的伟大成就,激励各民族成员为实现社会主义现代化贡献力量。中华民族形成强烈的共同体意识,有助于营造各民族共同团结奋斗的社会氛围,能够把全国各族人民的智慧和力量凝聚到实现社会主义的共同富裕上来。

3. 少数民族大学生心理健康教育的理论基础

3.1. 马斯洛需求层次理论

亚伯拉罕·马斯洛是美国著名心理学家,他在《动机与人格》一书中提出了需求层次理论。它主要包括生理需求、安全需求、情感需求、情绪需求和自我实现需求。这五种需求是按人的需求层次由低到高排列的,所谓的“由低到高”是指人的需求从生理需求开始,必须逐步逐级被满足,低层次的需求得不到满足时,后一种的需求就无法满足。自我实现是一个人在生理需求、安全需求、情感需求和情绪需求之外的高层次发展。马斯洛的需求层次理论强调了人的需求在人的发展和成长过程中的基础性和关键性作用,为少数民族大学生的心理健康教育提供了系统的理论框架,揭示了我们在少数民族大学生心理健康教育中,应采取“以学生为中心”的方法,充分理解少数民族学生的情感体验,尊重学生成长过程

中不同层次的需求,在不同民族学生相互融合的环境中,鼓励学生的主观能动性,在人文关怀和尊重的氛围中进行情感沟通和思想交流。遵循学生的成长规律,创设平等、民主、和谐的校园环境,让学生有充分的安全感,营造“师生互动、家校联系、相互学习”的和谐氛围,多方参与,协调行动,帮助学生在心理和思想上成长,从而培养学生的自我意识、自我调节和自我教育能力,促进不同民族学生潜能的最大发挥,为学生通过发展思维并形成健康人格,实现自我创造条件。

3.2. 马克思主义人的全面发展理论

人的全面发展理论的出现丰富了历史唯物主义思想。马克思恩格斯提出的人的全面发展理论贯穿于人的能力和意识的形成与发展的全过程。马、恩提出,人的全面发展实际上是“人的才能到全面发展”,人的才能的全面发展不仅是指向德、智、情和体等方面的发展,而且强调人的一切才能——能力、品质、个性的自由全面发展,促进人在社会活动、服务、职业生涯中的提升和自我在社会中的充分实现。理解人的本质是理解马克思主义人的全面发展理论的前提。人是发展的基本主体,少数民族大学生必须全面认识发展主体的性质、特点和需要。指导学生正确认识自身的优势和劣势,增强社会活力,把握好大学四年的关键时期,不能满足于片面的优势,而要更加注重思想、人格、心理、情感、实践能力以及专业技能等多方面的发展,通过投身实践发现自我潜能,使个人能力建设的速度达到最快、最佳的状态。马克思主义人的全面发展理论是研究少数民族大学生心理健康教育的坚实理论基础,高校心理健康教育要自觉运用马克思主义人的全面发展理论来指导工作方向。

4. 少数民族大学生心理健康存在的问题

4.1. 认知焦虑

在少数民族大学生的心理健康问题中,认知焦虑是最常见的问题,也是影响学生自身最广泛的,其主要原因是少数民族大学生受到生活环境和社会文化的影响,未能及时适应文化环境的转变,进而产生认知障碍。少数民族大学生在学习的过程中,由于所处的社会环境从民族的文化环境转变为当地的社会文化环境,社会生活氛围,日常交流方式也随之发生变化,从而导致少数民族大学生对当地社会文化的语言表达、生活习惯、价值观念、交流形式等出现认知距离感,进而与当地社会群体产生隔阂。因此,少数民族大学生受到环境、情绪等方面的影响而产生的心理障碍导致其难以适应当下社会的主流文化,所以少数民族大学生在这种压力下极易产生焦虑情绪。如若不能及时处理化解这些因素导致的心理困扰,少数民族大学生将会对当下所处的社会环境、学业与人际关系产生心理恐惧。

4.2. 交往孤独

少数民族大学生在大学中经常会产生孤独感,这通常是由于难以适应主流群体和身处他乡的地理隔离所造成的心理压力。由于各民族生活习惯的差异和社会偏见,部分少数民族大学生未能充分信任非本民族的学生,会出现防备心理,缺少主动交流动机,同时,非本民族的学生对其他少数民族的大学生也缺少了解,双方由此缺少进一步交流而产生距离感,甚至由于过于陌生而产生误解或矛盾。因此,部分少数民族大学生由于缺乏正常的人际关系导致感到孤独,未能与同学进行正常的人际交往而感到失落。与此同时,大部分少数民族大学生因路途、经济等甚少回家探亲,进而导致思乡情绪浓厚而倍感沮丧、难过。

4.3. 适应挫败

在九年义务教育基础教育阶段,少数民族大学生所接受的教育模式相较于东部发达地区的模式较为落后,

部分少数民族大学生受到语言障碍、教育模式等因素影响,难以适应东部发达地区学校的学习模式,学习进度普遍缓慢,从而逐渐丧失学习信心,产生心理失落感。少数民族大学生在生活中出现较大压力的情况往往是受到家庭经济状况的影响,在家庭经济状况较为困难时,生活、学习压力会随之增大,若未能及时自我调节化解压力,少数民族大学生则会受到更为严重的心理困扰。因此,家庭经济的支撑能力往往直接影响到大学生的心理承受能力、耐挫能力及抗压能力。

5. 中华民族共同体视域下少数民族大学生心理健康教育探析

5.1. 少数民族大学生心理健康教育的对策

铸牢中华民族共同体意识,坚持各民族共同发展、共同进步,是我国开展民族工作的根本原则(李道湘, 2021)。在广大高校,各民族大学生共同学习、共同进步,坚持共同发展,一个都不能少。随着社会经济的发展,高校为大学生提供了丰富的经济支持,如国家奖学金、助学贷款、勤工俭学、困难补助等。与此同时,广大高校在大学生们的心理健康教育方面的水平也在日益加强,结合新代理理念,铸牢中华民族共同意识,尝试探索以文化认同为基调对少数民族大学生进行思想共建、精神共建。

5.1.1. 少数民族大学生心理健康教育要坚持思想共建

少数民族大学生的心理健康教育要以思想共建为手段,加强少数民族大学生的心理建设,保证更好地认识自我、肯定自我与战胜自我。全面认识和接纳自己是解决心理问题的起点。目前,高校主要通过开设思政课堂、选修心理课等方式,在学生层面广泛开展心理理论知识教育,同时定期邀请专业心理咨询师为学生免费提供心理咨询,帮助学生解决心理方面的疑惑。此外,高校还可以通过与少数民族学生个人谈话、小型心理分享会、学生个别心理辅导等方式分析学生心理状况,鼓励他们表达、内省、倾听,充分肯定他们吃苦耐劳、自强不息等优点,积极肯定他们可能存在的地域局限、认知模式、接受能力等需要改进的问题,引导学生从心理上实现自我接纳,进而接纳差异,以自立自强挺直脊梁,以和平开发谋求进步。

5.1.2. 少数民族大学生心理健康教育要坚持文化认同

少数民族大学生的心理健康教育要以文化认同为基调,拓展少数民族大学生的思维广度,确保其树立求同存异、各美其美与美美与共的意识。文化认同是指民族成员在长期生产生活实践过程中形成的对本民族文化等认可和肯定,民族间的相互认可和认同以及民族民间文化共性的认可和认同(吴海阳, 2021)。中华民族是一个完整的民族文化整体,各民族文化是中华文明的重要组成部分。在五千多年的中华文化史上,正是各民族文化相互交融、同心同德,才有了国家的繁荣昌盛和中华文明的伟大复兴。因此,在新时代高质量发展的新征程上,各族人民要具备全国一盘棋的大局观,共同为祖国的现代化建设而奋斗。高校可通过讲好民族历史故事、纪念重大历史事件、传播新时代背景下促进各族人民大团结的使命与担当等方式,推动少数民族大学生更深刻地理解时代使命,使他们在思想上更融入中华民族的历史文化,心怀中华民族一家亲的“民族大义”,正视各民族的共存共荣、相互成就、共同发展。

5.1.3. 少数民族大学生心理健康教育要以铸牢中华民族共同体意识为引领

少数民族大学生的心理健康教育要以铸牢中华民族共同体意识为引领,增强少数民族大学的心理韧性,确保其内化于心、外化于行、显化于镜。铸牢中华民族共同体意识能加深少数民族大学生对中华民族的认识,通过引导其树立正确的价值理念,使其将充沛的热情和力量贡献于民族地区的经济社会发展之中,齐心凝聚民族团结发展之意志,汇聚实现“中国梦”伟大愿景之动力(马洁, 2022)。高校心理健康教育实践既要关注大学生心理健康的普遍问题,也要关注少数民族大学生心理健康的特殊问题,在开展

心理健康教育的同时,促进各民族学生的共育、共学、共享。同时,高校还应大力鼓励和帮助“少数民族学生成长训练营”等学生团队的发展,采取一对一心理健康教育、成长导师指导等方式,全程陪伴少数民族大学生的健康成长,形成思想引领、行动引导、规划指路等全方位共建格局。

5.2. 少数民族大学生心理健康教育的效果

研究表明,部分少数民族贫困大学生从心理健康教育中获得的积极支持使其面对困境时能热情、乐观地与人相处,人际敏感降低,交往有所改善(陈嵘,秦竹,马定松,杨玉芹,2008)。实践证明,心理咨询能够有效缓解少数民族大学生在自我意识薄弱、情绪不稳定、自卑、自负等心理问题,改进他们不成熟或不正确的心理行为,帮助他们恢复健康的心理状态(徐晓影,2020)。调查发现,很多少数民族大学生由人际关系、学业压力、环境适应等所引发的心理障碍不同程度地呈下降的趋势,团体心理咨询可以有效地帮助少数民族大学生认识自我,了解自我,提高适应社会的能力(杨晓梅,2011)。综上所述,目前高校对少数民族大学生的心理健康教育采取心理咨询、团体心理咨询等方式,教育效果较为显著,但未发现有高校结合中华民族共同体意识对少数民族大学生进行心理健康教育的成果评价。在实现现代化强国的第二个百年奋斗目标的推进阶段,高校以铸牢中华民族共同体意识思想指导少数民族大学生心理健康教育,能够全面落实深化中华民族共同体意识,促进树立正确的文化观、民族观、历史观,提高文化认同意识、民族认同意识与国家认同意识,有效解决少数民族大学生实际存在的各种心理问题,具有一定的现实价值。

6. 结语

少数民族大学生是一个特殊的群体,是少数民族地区建设的中坚力量,他们能否健康成长、成才,直接或间接地影响着少数民族地区未来的发展和民族团结(陈珍玉,2020)。帮助少数民族大学生立志成才,既弘扬了中华民族的文化传统,又有利于祖国教育事业的均衡发展,更有利于少数民族地区的经济建设。做好少数民族大学生这一群体的心理健康教育工作,充分发挥学校心理健康教育的导向、感召和激励作用,植根家国情怀,坚定文化认同、促进民族团结,对于推进铸牢中华民族共同体意识形态建设,促进各民族朝向中华民族伟大复兴的共同目标发展具有积极意义。

参考文献

- 陈珍玉(2020). 高校少数民族大学生心理健康教育探析. *现代交际*, (4), 132-133.
- 郝亚明, 秦玉莹(2021). 中华民族共同体意识研究的热点分析与路径演化. *中南民族大学学报(人文社会科学版)*, 41(2), 19-29.
- 马洁(2022). *铸牢少数民族大学生中华民族共同体意识研究*. 硕士学位论文, 西安: 西北大学.
- 吴海阳(2021). 文化认同视角下铸牢中华民族共同体意识路径研究. *创造*, 29(3), 74-82.
- 徐晓影(2020). 少数民族大学生心理健康教育等途径和方法探析. *民族高等教育研究*, 8(3), 38-41.
- 杨晓梅(2011). 团体心理咨询对少数民族大学生心理健康教育的实践及探索. *黑龙江省社会主义学院学报*, (2), 55-56.
- 陈嵘, 秦竹, 马定松, 杨玉芹(2008). 少数民族贫困大学生综合心理健康教育效果观察. *中国学生卫生*, (8), 737-738.
- 丹珠昂奔(2021). 中华民族共同体意识的概念构成、内涵特质及铸牢举措. *民族学刊*, 12(1), 1-9.
- 李道湘(2021). 铸牢中华民族共同体意识提出的背景及意义. *山西社会主义学院学报*, (1), 5-9.