

民族心理学视域下民族大学生心理健康分析及对策研究

沈新晨

盐城工学院土木工程学院，江苏 盐城 224051

摘要：文章基于民族大学生心理健康现状，运用民族心理学知识，从自然环境、人文环境和社会环境三个维度对民族大学生心理隐患进行剖析，并提出相应对策，以期为新时代高校民族大学生心理健康工作研究提供新视角。

关键词：民族心理学；民族大学生；心理健康素养

Analysis of Psychological Health of Ethnic College Students under the Perspective of Ethnic Psychology

Shen Xinchen

Yancheng Institute of Technology, Yancheng, Jiangsu 224051

Abstract : Based on the current situation of psychological health of ethnic college students, this article uses knowledge of ethnic psychology to analyze the psychological potential dangers of ethnic college students from three dimensions: natural environment, humanistic environment, and social environment, and proposes corresponding countermeasures, in order to provide a new perspective for the research of psychological health work of ethnic college students in the new era.

Keywords : ethnic psychology; ethnic college students; psychological health literacy

引言

民族大学生，是促进民族地区发展的有生力量，是推动民族政策传播的时代新人。自党的十八大以来，我国民族地区的教育事业发展进入“快车道”，民族教育向着实现教育公平、实现优质均衡的目标奋勇迈进。根据教育部2020年教育统计数据显示，我国2020年共有328.95万少数民族本专科生，占全部大学生数量的10.01%^[1]。与过去相比，民族学生在高校学生总数中所占的比例稳步上升，已经成为高校学生群体重要的组成部分，也是高校需要关心关注的重要人群。作为特殊的大学生群体，他们所担负的民族建设与发展重任更为艰巨。

但近年来，民族学生心理健康日趋值得关注。在高校里，他们经历着文化、心理适应的持续困境，文化“边缘人”是这个特殊群体心理境遇的描述和表征^[2]。常永才（2001）对中央民族大学的民族学生进行调研时发现，该群体学生的心理适应、心理卫生等问题比一般大学生更严重^[3]；覃殿益等人（2002）的研究显示，广西部分民族院校民族学生的SCL-90阳性项目（有症状项目）高达50.4%，远高于国内正常模型水平^[4]；张富花等人（2016）在1043份有效问卷中发现，民族大学生抑郁和焦虑症状的检出率分别为41.14%和22.57%，明显高于国内外普通大学生的正常水平^[5]；施桂红（2021）指出，民族学生在高等数学、英语、专业课等课程的学习上感到比较困难的比例达到59.7%、43.2%和30.2%，极大挫伤了他们的自尊心和自信心，造成了自卑焦虑等负面心理^[6]。综合学者们的研究可以看出，民族大学生是抑郁、焦虑的高发人群。因此，民族大学生的心理问题日益突出，已逐渐妨碍到他们的健康成长，也成为高校民族学生教育工作中亟待研究的课题。高校在日常管理时，往往通过设置学生干部、增设心理健康教育课程、开展心理学讲座等措施，从供给端为学生提供通识的心理学知识和预警^[7]，这种心理纾解只能治标不治本，不能从根本上解决问题。

一、民族心理学视域下民族大学生心理隐患剖析

民族心理学由近代实验心理学之父威廉·冯特于20世纪初提出，融合了民族学、社会科学、哲学等多个领域，是一门综合性交叉学科。与结合了实证主义的生理心理学相比，民族心理学侧重人文价值取向，融合了更多的人文情怀。在民族大学生心理健康问题上，只有尊重少数民族文化、习俗和宗教，并且更多地从民族本身的特性出发，观察学生成长的自然环境、人文环境和社会环境，设

身处地地代入学生成长情景，详细了解生源地的民风民俗，才能准确剖析民族学生可能存在的心理隐患，更加深刻地理解学生对于新环境的抵触点、矛盾点，才能采取针对性的心理疏导措施。

（一）自然环境：从物理距离到心理距离

我国少数民族居住的地域辽阔，主要分布在内蒙古、宁夏、广西、新疆、西藏等地区，地质地貌涵盖了丘陵、山地、高原、沙漠等丰富类型。而我国含本科、高职（专科）在内3000余所高校，大部分集中在江苏、广东、山东等沿海平原地区。少数民族聚居地

基金项目：2023年江苏省高等教育教改课题《积极心理学视角下大学生心理健康教育改革研究》（编号：2023JSJG714）阶段性成果。2022年度江苏省社会科学基金项目“高校思政课话语形态逻辑及其转换机制研究”（编号：22MLB009）阶段性成果。

作者简介：沈新晨（1996—），男，硕士研究生，讲师，主要研究方向：大学生思想政治教育，邮箱：657665692@qq.com。

与沿海省份不仅地形气候差异较大，而且距离甚远。以新疆乌鲁木齐市到江苏省苏州市为例，两地相距3811公里，火车直达需38小时以上。较远的物理距离天然地造成了思乡、焦虑等心理活动，一定程度上会不自觉地产生心理戒备，形成较大的心理距离。

所谓心理距离，是指个体对另一群体的主观感受，既可能亲近又可能排斥，该概念最早是由瑞士心理学家布洛提出的，他从艺术的角度对心理距离进行了直观化、可视化处理^[1]。20世纪70年代末的法国思想家亨利·列斐伏尔认为，社会空间的本质是社会生产过程中产生的，心理距离是历史、社会和心理等因素相互交织的产物^[2]。

而在现实生活中，心理距离用来衡量人与人之间的亲密程度，当心理距离过大时，就容易产生猜忌、隔阂。而当这种距离发生在不同民族之间时，就会产生民族心理距离感。尼拉·利(曼)(Nira Liberman)和雅科夫·(普)(Yaakov Trope)将心理距离分为时间距离、社会距离、空间距离和概率距离四个维度^[3]；徐丽曼等人(2022)认为，心理距离受到时间、物理距离、心理状态、心理开放度等因素的影响^[4]。纵观他们的研究可以发现，心理距离与物理距离、接触时间、心理接受度等要素的关系非常密切。

从物理距离上来看，少数民族人口向城镇、东部地区扩散，跨区域、跨民族流动是当前发展的趋势，使得我国传统的“大杂居、小聚居、相互交错居住”格局得到了进一步发展：“大杂居”状态更加凸显，“小聚居”现象逐步萎缩，云南、贵州、新疆、青海等民族多样性中心规模逐步扩大；^[5]从时间上看，长时间的民族接触，持续地在生活方式习惯、文化宗教认同等方面细致的磨合，求同存异，在保留原有民族特性的条件下最大限度的与其他民族交往，更有利于不同民族群体对人性共同点的把握，也更利于缩短心理距离；从心理开放度上看，越是能够消除成见、乐于交流的民族和族群，越能够激发对民族共同的正向认识，对于减少文化疏离感具有重要意义。

(二) 文化环境：从文化抵触到文化适应

当少数民族进入非少数民族聚集地区生活时，往往会经历一种特殊的文化适应过程。这是个长期直接接触的过程，本质上是小众群体在群居生活中，在面临文化分歧、矛盾或冲突时，常常经历的逐步适应和融合的过程。民族同学需要根据新的环境，对原有的行为方式重新解构，在不断交往中及时暴露区别，并及时调整。这是文化适应必不可少的环节，也往往是考验民族学生心理健康素养能力的关键。

在异地求学时，民族大学生独特的体貌特征，容易使他们产生焦虑、自卑、抑郁等负面情绪，进而形成戒备心理和群际焦虑等负面集体心理^[6]。当该类心理引起民族同学普遍共鸣时，潜在的心理问题容易上升为民族问题。

针对这些问题，文化适应过程在面对社会问题、民族问题方面具有积极作用，可以有效抑制个体盲目守旧、排斥交流。根据谢璐(2024)等人的研究，被试的240名藏族、回族学生在甘肃、宁夏地区的文化疏离感较低、心理韧性及心理健康总体水平较高，这其中，被试高校地处我国多元民族文化繁荣的河西走廊等因素，对于帮助民族大学生完成文化适应也起到了关键作用^[7]。

可以看出，多民族交织的文化氛围、多民俗文化的相互交融，能够既让民族学生既保持原有的文化身份，又与主流文化保持良好的关系。在充分认知文化适应的重要性的基础上，切实考虑民族学生民族利益，合理转化其负面情绪，能够帮助他们更好

地缓解心理问题，融入多元发展的校园环境。

(三) 社会环境：从民族意志到中华民族共同体意志

民族意志是个人意志的集中体现，是民族在形成和发展过程中汇聚的心理意志总和，而中华民族共同体意志更是由民族认同、民族记忆、亲属关系衍生出来的根基性意识，是自我归类和去个性化的过程，是个体心理的集体归属过程。习近平总书记强调，要引导本民族意识要服从和服务于中华民族共同体意识，使各民族始终把中华民族利益放在首位。他指出，各民族要同呼吸、共命运，“我中有你，你中有我”，并多次将中华民族共同体喻为“大家庭”“兄弟手足”“石榴籽”“同舟共济的人”^[8]。

在实现中华民族伟大复兴的道路上，民族意志和中华民族共同体意志相辅相成：坚定而热烈的民族意志会增强中华民族共同体意志的总体强度，而强大有力的民族意志会影响民族意志的凝聚力，二者的作用在一定条件下会相互转化。此时如果民族意志薄弱，潜在的负面心理差异就很容易蔓延扩散，进而削弱民族意志，对中华民族共同意志的形成有很大的消极影响；而昂扬奋发、积极进取的民族意志会产生蓬勃的生命力，持续为中华民族伟大复兴添砖加瓦。

对于我国这样一个多民族国家来说，因地理位置、文化习俗、自然禀赋条件等带来的经济发展差异，会转化为心理差异，进而上升为民族认同差异^[9]。如何牢牢把握民族心理发展规律，始终发挥民族意志的积极作用，达成“像石榴籽那样紧紧抱在一起”的美好夙愿，是一个长期的课题。

二、提高民族学生心理健康素养对策

(一) 缩短民族心理距离，促进民族心理融合

在全新的校园环境中，民族学生需要改变居住、饮食等习惯来适应自然环境，也需要改变其行为动机、思维方式来适应人际环境。在缩短民族距离的过程中，首先要做到心理相容，再做到心理融合，从“接纳包容”逐步过渡到“和而不同”的境界^[10]。

在帮助民族学生完成心理融合的过程中，高校要用心建设团结进步的民族阵地，打造舒适友好的交流氛围，充分结合人文关怀，加强组织跨民族文化交流，打破民族边界，增进交流认同，帮助民族学生以更加博大的视野和胸怀融入校园^[11]。

一方面，高校可以以课堂教学为抓手，在形势与政策、习近平新时代中国特色思想等公共必修课中，将各民族文化的多样性和共通性引入课堂，鼓励科普、传播具有时效性的民族文化内涵，开发具有学校特色的校本课程，让普通学生在了解少数民族特色的情况下，加深对民族同学的认识，减少因常识不足造成的民族偏见和刻板印象，为民族同学营造良好的课堂氛围；另一方面，在课余组织开展形式多样的文化活动，尊重少数民族的文化习俗，尝试融入少数民族音乐、舞蹈、乐器等艺术元素，以美学传播视角积极推广民族融合概念，通过可视化、直观性的文艺作品，例如，举办那达慕大会、歌圩节、推广民族韵律操等等^[12]，鼓励民族同学展示自我、表达自我，引导他们正确处理民族间关系，提高少数民族中学生的边界通透性，增加校园情感认同和外群体认同。

(二) 提高文化适应能力，加强中华文化认同

民族大学生离开家乡到内地求学，会因母体文化与主流文化

的差异而产生文化疏离感，即对自身文化和异己文化产生疏远、分离、被孤立、被控制等消极情感体验^[20]。习近平总书记指出，加强中华民族大团结，长远和根本的是增强文化认同，建设各民族共有精神家园。文化认同是深层次的认同，是民族团结之根、和睦之魂。为了提高民族大学生的文化适应问题，高校必须加大对专业心理健康的精力投入，科学地把握他们在文化适应不同阶段可能面临的问题，有针对性地缓解诱发性心理问题。

例如，在民族大学生刚入学时，学校可以借助“苏心”等大学生心理自助互助平台，系统排查维吾尔族、藏族等民族同学的文化适应程度，检测学生是否存在文化疏离感、文化适应困难，甚至是否诱发潜在心理问题和心理危机等情况，做到心中有数；在学生入住宿舍后，辅导员要及时掌握宿舍人际关系、跨文化相处、宗教信仰等方面动态，观察舍友间交流上能否积极有效、氛围上能否兼收并蓄、相互包容，避免单一宿舍矛盾演变为复杂民族矛盾；在日常生活中，学校相关部门可以依托微信公众号、抖音短视频、校报广播等方式，及时科普心理健康方面的知识，例如文化适应的不同阶段、合适强度和常见问题等，打破常规认知，促进民族大学生敞开心扉，积极融入主流文化。

除了精力上的投入，还应加大人力资源投入。习近平总书记指出，强国必先强教，强教必先强师。高校应深刻领会习近平总书记对心理健康工作的指示，打造一支具有政治信念和专业理想的心健队伍，在平时帮助民族大学生构建舒适平等的交流环境，在团体社交中发现自我价值，缓解焦虑；在学生产生心理危机时，能够高效有力地干预，帮助他们跳出次要矛盾的内耗，指出问题的主要矛盾，及时化解危机。

（三）培育民族意志品质

中华民族精神，是中华民族在漫长社会发展历程中形成的，是我们民族重要的基因标识。习近平总书记在2021年中央民族工作会议上强调，要以铸牢中华民族共同体意识为主线，推动新时代党的民族工作高质量发展。民族大学生，是推动民族团结的新兴希望，是处于“拔节孕穗期”的有志青年^[21]。在高校落实民族工作、开展思想政治教育工作的时候，要充分理解和尊重学生，尊重学生的民族自尊，实现主客体平等的情感互动，避免单方面的信念灌输。

首先，高校要牢牢把握德育公共必修课，发挥思政课堂的教育引领作用，强化中国民族共同体的身份认同，创新教学方式，使教学可视化、场景化、科技化，增强教学的灵活性，开展案例式、互动式、体验式、沉浸式教学^[22]。例如，在形势与政策类课堂上，侧重“非物质文化遗产”等体现民族特色的文化、“脱贫攻坚”等体现国家对西部地区的开发建设和“平等团结”等主题的民族观念理，使民族学生在高校通识课程中也能获得存在感、认同感。

其次，在课堂、教学楼等公共文化空间张贴“千房同”“子如一”、“各民族像石榴籽一样紧紧抱在一起”等民族团结教育横幅标语^[23]，发挥校园标语文化优势；在宿舍的宿管黑板、通道走廊等处绘制、悬挂与民族意志品质相关的名人名言，尤其是少数民族英雄或名人，在生活区打造民族平等、跨民族交流的文化氛围。

最后，要关注民族大学生的经济状况，尤其是助学贷款、奖助学金、特殊困难补助等切身利益，给他们科普国家资助政策的

细节，确保民族资助工作落到实处，实实在在地解决学生的后顾之忧，避免经济问题转化为心理问题，从而提升中华民族共同体的认同感^[24]。

三、总结

民族心理学的研究视角，为高校少数民族心理干预和咨询提供了重要的补充，其本身的研究体系也亟需理论创新。在尊重民族、个体的人文精神和多元差异基础上，深入学生生活的场景环境，切身地感受不同文化习俗、信仰理念的异同，坚持文化多样性原则^[25]，这样对于我国高校民族学生心理问题把握会更加全面。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部政府门户网站. 全国基本情况 [EB/OL]. 2021-08-30. http://www.moe.gov.cn/jyb_sjzl/moe_560/2020/quanguo/
- [2] 陈红艳. 民族大学生文化适应的心理困境及策略研究 [J]. 教育评论, 2018, (03): 103-106.
- [3] 常永才. 内地高校民族大学生心理卫生状况 SCL—90 测量与分析 [J]. 中央民族大学学报, 2001(05)
- [4] 覃殿益, 韦克平. 民族大学生心理健康调查及教育对策探讨 [J]. 广西民族学院学报 (哲学社会科学版), 2002(S2).
- [5] 张富花, 张俐花, 张雯, 王蕊菊, 祝凤玲, 庄剑波. 内地民族大学生抑郁、焦虑调查及分析 [J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24 (08): 1254-1257.
- [6] 施桂红. 江苏地方师范院校民族大学生心理危机预警机制研究 [J]. 林区教学, 2021, (09): 99-102.
- [7] 陆华山. 内地高职院校少数民族学生管理问题与对策研究——以南京旅游职业学院为例 [J]. 产业与科技论坛, 2024, 23(02): 246-248+253.
- [8] 徐丽曼, 范娇婷. 民族心理距离视域下大学生中华民族共同体意识的培育路径 [J]. 大连民族大学学报, 2022, 24 (04): 289-293.
- [9] 胡平, 徐莹, 徐迩嘉. 从心理空间生产看学校教育中中华民族共同体意识的培育 [J]. 民族教育研究, 2020, 31 (04): 19-24.
- [10] 陈立鹏, 薛璐璐. 民族心理距离视域下铸牢中华民族共同体意识的路径研究 [J]. 中央民族大学学报 (哲学社会科学版), 2020, 47 (06): 34-40.
- [11] 徐丽曼, 范娇婷. 民族心理距离视域下大学生中华民族共同体意识的培育路径 [J]. 大连民族大学学报, 2022, 24 (04): 289-293.
- [12] 黄琪琪, 叶婉玉, 黄义婷, 窦凯. 歧视知觉对异地就读新疆生文化适应的影响：有调节的中介模型 [J]. 心理技术与应用, 2020, 8 (09): 542-551.
- [13] 谢璐, 王小卫. 民族大学生文化疏离感、心理韧性与心理健康的相关研究——以藏族、回族大学生为例 [J]. 大学, 2024, (08): 175-180.
- [14] 黄启翠. 新时代少数民族大学生政治认同研究 [D]. 西南科技大学, 2023.
- [15] 陈立鹏, 薛璐璐. 民族心理学视域下铸牢中华民族共同体意识的思考 [J]. 中国民族教育, 2020, (10): 19-22.
- [16] 韦丽炎, 信鸽. 民族心理融合研究现状综述 [J]. 心理月刊, 2023, 18 (07): 223-225+233.
- [17] 徐科朋, 杨桃, 张姝玥, 张积家. 少数民族中学生跨民族友谊的影响因素及其对学生生活满意度和心理健康的影响 [J]. 教育文化论坛, 2023, 15(02): 86-94.
- [18] 许烨. 加强高校铸牢中华民族共同体意识教育研究 [J]. 湖南省社会主义学院学报, 2023, 24(04): 61-66.
- [19] 谢璐, 王小卫. 民族大学生文化疏离感、心理韧性与心理健康的相关研究——以藏族、回族大学生为例 [J]. 大学, 2024, (08): 175-180.
- [20] 牟宇, 李培良. 民族地区高校铸牢大学生中华民族共同体意识研究 [J]. 甘肃教育研究, 2024, (04): 135-138.
- [21] 彭菊花, 张婉琼. 新时代大学生奋斗精神培育的重大意义与现实路径 [J]. 学校党建与思想教育, 2023, (21): 37-40.
- [22] 张晓燕, 李凯昂. 新疆高校民族大学生铸牢中华民族共同体意识教育模型建构——基于扎根理论的运用 [J]. 民族学刊, 2023, 14 (12): 118-127+153.
- [23] 徐伟鹏, 俞好爱. 新时代弘扬中华民族精神的基本路径研究 [J]. 江西广播电视台大学学报, 2023, 25 (02): 16-22.
- [24] 赵万祥. 冯特心理学体系建构逻辑及历史意义 [J]. 社会科学战线, 2017, (11): 31-35.