

# 西藏中职班学生心理健康教育创新策略研究

## ——以 S 市艺幼师西藏班学生为例

周艳阳, 张杨

沈阳市艺术幼儿师范学校, 辽宁 沈阳 110017

DOI: 10.61369/ETR.2026120020

**摘 要 :** 通过对 S 市艺幼西藏中职班学生进行家庭与学习状况调查、开展 SCL90 心理健康自测验发现, 学生中农村、藏族、多子女家庭占绝大多数, 心理健康状况上预警与亚健康状态占比偏高、需要心理调适。提出采用“文化浸润·美育赋能—阶梯成长—双翼护航—全员导师·协同育人”新模式, 提升西藏中职学生心理健康教育成效。

**关 键 词 :** 西藏中职班学生; 心理健康教育; 创新策略

### Research on Innovative Strategies of Mental Health Education for Tibetan Students in Secondary Vocational Classes — A Case Study of Tibetan Students in S City Art and Preschool Teachers College

Zhou Yanyang, Zhang Yang

Shenyang Art Infant Normal School, Shenyang, Liaoning 110017

**Abstract :** Through surveys on the family and learning status of Tibetan students in the secondary vocational classes of S City Art and Preschool Teachers College, and the implementation of the SCL-90 Mental Health Self-Assessment Scale, it is found that the majority of the students are from rural areas, of Tibetan ethnicity, and come from multi-child families. In terms of mental health status, a relatively high proportion of students are in early warning or sub-healthy states and require psychological adjustment. To address this, a new model of "Cultural Infiltration · Aesthetic Education Empowerment — Progressive Growth — Dual-Wing Escort — Full-Staff Mentorship · Collaborative Education" is proposed to improve the effectiveness of mental health education for Tibetan secondary vocational students.

**Keywords :** Tibetan students in secondary vocational classes; mental health education; innovative strategies

## 一、研究背景与需求

### (一) 政策背景: 心理健康教育成为民族教育重点任务

党的二十大报告明确提出“重视心理健康和精神卫生”, 教育部《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划》强调要将心理健康工作摆在突出位置, 培育学生自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质。西藏中职班作为内地民族教育的重要组成部分, 承担着为西藏地区培养高素质技能型人才的战略使命, 其学生心理健康状况直接关系到民族教育质量与区域发展稳定。落实国家政策要求, 创新西藏中职班心理健康教育模式, 是促进民族交往交流交融的重要途径。

### (二) 群体特征: 西藏中职班学生的独特性与需求特殊性

2021 年对 S 市艺幼师在校的 137 名西藏中职班学生进行家

庭及学业情况调查显示, 该群体特征鲜明: 家庭层面, 98% 为藏族, 127 人来自农村地区, 多子女家庭占比 90%, 43% 的学生仅与父母一方居住, 另有 5 名孤儿, 家庭情感支持存在先天薄弱点; 学业层面, 学生文化基础薄弱, 汉语能力成为主要障碍, 59% 的学生受语言影响感学业负担较重, 3% 的学生汉字认读均有困难, 53% 的学生书写速度较慢, 近 30% 的学生难以跟上汉语授课节奏, 学业压力显著; 心理层面, SCL90 测试显示, 19.1% 的学生处于心理预警状态, 存在头晕、胸闷、抑郁心境、回避社交等症状, 11% 的学生处于心理亚健康状态, 表现为压力应对不当、情绪压抑、拒绝沟通等问题, 心理健康干预需求迫切。

### (三) 现实困境: 现有教育体系难以满足个性化需求

当前西藏中职班心理健康教育面临多重困境: 一是教育针对性不足, 现有方案多照搬普通中职生模式, 未充分考虑藏族学生

本论文是辽宁省教育科学“十四五”规划 2025 年度课题“西藏中职班学生心理健康教育创新策略研究”(项目批准号: JG25EB237) 的研究成果。

作者简介:

1. 周艳阳 (1978-), 沈阳市艺术幼儿师范学校西藏办教师, 副教授, 主要研究方向为心理健康教育。

2. 张杨 (1978-), 沈阳市艺术幼儿师范学校西藏办教师, 副教授, 主要研究方向为艺术与美育教育。

文化背景、语言特点与心理特质；二是师资力量薄弱，该校专职心理教师师生比仅1:416，远低于国家规定标准，且多数教师缺乏跨文化咨询能力；三是教育模式单一，以理论讲授为主，缺乏体验性、互动性与文化适配性的教育载体，难以激发学生参与积极性。这些问题导致心理健康教育成效不佳，创新教育策略已成为迫切需求。

## 二、心理健康教育的具体创新做法

辽宁省教育科学“十四五”规划2025年度课题“西藏中职班学生心理健康教育创新策略研究”小组，基于西藏中职班学生心理发展需求，构建“文化浸润·美育赋能—阶梯成长—双翼护航—全员导师·协同育人”的全链条心理健康教育模式，实现教育维度、实施节奏、保障力度与育人合力的系统性升级。

### （一）“文化浸润·美育赋能”：构建浸润式教育内容矩阵

打破传统心理健康教育的单一维度，从价值引领、环境熏陶、艺术疗愈三个层面，打造立体化教育内容。

1. 德育为魂，以价值观锚定成长方向。紧扣“育心先育德”理念，将思政教育深度融入心理健康教育。依托“十大育人”体系，把爱国主义、民族团结、感恩教育等嵌入日常教学，通过主题班会、国旗下演讲等形式，引导学生树立积极人生观与价值观。既彰显民族特色校心理健康教育的辨识度，又锚定了学校心理健康教育的价值底色。

2. 文化为基，以环境场域涵养心理归属。运用环境心理学原理，打造“文化适配型”心理育人场域。创作民族文化壁画，藏绣等藏式传统手工艺元素，构建安全舒适的“心理空间”；在校园开辟“民族文化角”，展示藏族服饰、手工艺艺术，让学生在熟悉的文化环境中获得归属感，消解文化疏离带来的心理隔阂。

3. 美育为桥，以艺术疗愈激活心理能量。创新开发“表达性艺术治疗”课程体系，打通美育与心育的融合通道。开设“奥尔夫音乐疗愈坊”“‘心镜’绘画自我探索课”，打造“藏艺工坊”手工实践项目，组织“呼吸的力量”冥想减压等活动，将音乐、绘画、手工等艺术形式转化为心理疗愈工具，让学生在审美体验中释放压力、觉察自我、重建心理韧性。

### （二）“阶梯成长”：搭建螺旋上升的实施路径

遵循学生成长规律，将心理健康教育划分为“启航—深耕—共鸣—迭代”四个递进阶段，像搭梯子一样帮助学生逐步突破心理成长瓶颈。

1. 启航期（入学适应·动机唤醒）。新生入学首月启动“心理护航计划”：开展“心适应”主题活动，围绕学业适应、人际交往、文化差异等痛点设计宣讲与军训、团训活动，提前化解心理困惑；组织“心理中心开放日”，通过沙盘体验、音乐放松舱试用等互动环节，消除学生对心理咨询的陌生感；开展“我的学校第一幅自画像”团体活动，引导学生在艺术表达中看见自我、联结同伴，快速建立校园心理支持网络。

2. 深耕期（稳定发展·行动赋能）。聚焦“自助+互助”能力建设，打造“课程+实训+活动”三维成长载体：

（1）必修课筑基：开设《心理健康与生涯规划》课程，传授心理调适、生涯探索方法论；

（2）特色工坊提能：开设藏艺工坊、音乐疗愈坊并联合专业心理机构开设“舞动疗愈”等工作坊，用创意形式突破心理防御；

（3）品牌活动增效：打造“5·25心理健康周”“藏历新年心理嘉年华”等特色IP，通过心灵市集等形式，让心理健康教育“活”起来。

3. 共鸣期（深化提升·反馈迭代）。建立“双向互动”反馈机制，让教育效果从“单向输出”转向“双向生长”：

（1）体验收集站：在每项教育活动后发放“心声卡片”，邀请学生写下收获与建议；

（2）成长故事会：每月举办“我的心灵蜕变记”分享会，让学生在叙事中看见彼此的成长；

4. 迭代期（巩固完善·教研反哺）。以科研驱动教育创新，构建“实践—研究—优化”闭环：

（1）专项课题攻关：针对藏文化背景下学生心理特点，立项辽宁省“十四五”规划课题“西藏中职学生心理健康教育策略创新研究”；

（2）疗法本土化实验：将“奥尔夫音乐游戏”“沙盘游戏”等进行本土化改造，融入藏族元素，提升干预适配性；

（3）经验辐射推广：将成熟的教育模式整理成案例集、微课资源，在同类院校中分享交流。

### （三）“双轮驱动”：筑牢可持续发展的支撑体系

心理健康教育需要平台、机制“双轮驱动”，为长效开展提供坚实保障。

1. 平台建设翼：硬件+师资+制度三位一体

硬件提档：升级心理健康教育中心，打造“个体咨询室+团体辅导室+艺术治疗室+危机干预室”四大功能区，配备情绪放松系统、音乐疗愈舱等智能设备；

师资强基：组建“专职心理教师+藏文化导师+兼职心理疏导员”复合型团队，定期开展跨文化心理咨询培训，让教师既懂心理规律，又通藏族文化；

制度护航：出台《心理健康教育中心标准化运行手册》《心理危机预警与干预流程》，让教育工作有章可循、有据可依。

2. 危机干预翼：“摸排—追踪—干预—评估”全周期管理

建立“四级联动”危机干预网络：班主任“日常观察”、藏族教师“重点跟踪”、心理中心“专业干预”、医院“转介治疗”，确保学生平稳度过心理波动期。

### （四）全员导师·协同育人：织密全域化育人支持网络

推行“全员成长导师制”，为每名学生匹配一名专属导师，构建“思想领航+学业指导+生活关怀+心理疏导”四位一体支持体系：

1. 导师“四必谈”：入学适应期必谈、重大考试前后必谈、家庭变故时必谈、心理波动期必谈；

2. 导师“三走进”：走进宿舍了解生活细节、走进课堂观察学习状态、走进社团发现兴趣特长；

3. 导师“双赋能”：既为学生成长赋能，也为导师开展“跨文化沟通”“心理谈话技巧”等专题培训，实现“育人者先育己”。

### 三、实施成效

#### （一）学生心理健康水平逐渐提升

2025年我们采用了由南京市中小学生心理援助中心编制的《中小学生心理健康监测与关爱系统》，对在校的300名西藏班学生进行心理健康状况、风险因素、保护因素等调查，从结果看，一级关注（存在严重的心理问题倾向）的占5%；二级关注（存在较严重的心理问题倾向）的占8%；三级关注（存在中等程度心理问题倾向）的占10%；四级关注（无问题预警但存在潜在风险）的占15%；五级关注（状态良好）的占62%。从结果看，近年S市艺幼师西藏中职班学生心理健康状况正逐渐改善。

#### （二）学业表现与校园融入度持续改善

在全员导师制与学业辅导助力下，学生汉语能力与学业成绩显著提升。汉字认读困难学生占比从3%降至1%，书写较慢学生占比从53%降至29%，60%的学生学业压力减轻，课程合格率从78%提升至90%。55%的学生加入民族文化社团，与本地学生交往频次增加，校园融入度与归属感增强。

#### （三）育人模式与师资能力同步提升

“文化浸润·美育赋能—阶梯成长—双翼护航—全员导师·协同育人”的全链条心理健康教育生态，契合“00后”西藏班学生的心理认知特点，新模式获师生与家长认可，师资队伍专业能力提升，学校心理健康教育规范化、专业化水平提高。

### 四、反思与优化建议

#### （一）现存问题反思

1. 文化融合深度不足：部分教育内容对藏族文化挖掘流于表面，未充分结合宗教信仰、价值观念等核心元素，对不同地区、

家庭背景学生的个性化需求关注不够。

2. 师资专业能力有待加强：专职心理教师跨文化咨询能力存在短板，对藏族文化理解不系统；兼职导师心理专业素养参差不齐，部分缺乏系统培训。

3. 长效评估机制不健全：成效评估以心理测评与问卷为主，指标单一，缺乏对学生心理成长、行为变化的长期追踪与量化分析。

4. 家庭与社会参与度不足：部分家长因语言、文化差异，对学生心理健康重视不够，参与学校教育积极性不高；社会资源整合不充分，与民族地区机构合作不够深入。

#### （二）优化建议

1. 深化文化融合，增强教育针对性：挖掘藏族优秀传统文化中的心理育人资源；开展个性化需求调研，为孤儿、汉语基础极差学生制定差异化方案；加强与西藏本地教育机构合作，引入文化专家参与教育设计。

2. 强化师资建设，提升专业素养：建立常态化培训机制，组织专职心理教师赴西藏考察学习，邀请跨文化咨询专家开展专题培训；为兼职导师提供系统培训，建立导师交流平台；引进具有藏族文化背景的专业心理教师，优化师资结构。

3. 完善评估机制，实现精准育人：构建多元化评估体系，增加行为观察、学业表现、人际互动、家长评价等指标；建立长期追踪机制，关注学生在校及毕业后心理状态与职业发展；运用大数据分析评估数据，建立反馈机制，形成教育合力。

4. 拓展家校社协同，构建全方位支持网络：定期举办线上线家长学堂，讲解心理健康知识与亲子沟通技巧，配备藏族教师或翻译解决语言障碍；建立家长志愿者队伍，邀请家长参与学校心理健康教育；深化与社会机构合作，开展公益咨询，与西藏地区社区、村委会建立联系，构建“学校—家庭—西藏本地—就读地社会”四维支持网络。

### 参考文献

- [1] 余海波. 高校少数民族学生培养：从教育起点公平到教育过程公平 [J]. 中国民族教育, 2020(6).
- [2] 杨卫东, 张秋波, 于俊华, 等. 四项举措提升学生综合素质评价实效 [J]. 中国民族教育, 2020(4).
- [3] 教育部. 全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划 [Z]. 2023.
- [4] 陈中永, 张莉. 少数民族学生跨文化适应心理研究 [J]. 心理科学进展, 2019(11).