

用温情守护芳华 以关爱培育白衣天使——高原民族地区多民族护理学生暖心育人实践探索

索郎卓玛

阿坝职业学院, 四川 阿坝州 624000

DOI: 10.61369/RTED.2026060027

摘 要 : 高原民族地区医学院校办学环境特殊、气候艰苦, 异地求学的多民族护理学子普遍存在高原适应困难、思乡情绪浓厚、环境陌生焦虑、生活自理薄弱等诸多问题。护理专业肩负着培育温情医务工作者的特殊使命, 对学生善良品格、人文素养、责任担当有着更高的育人要求。作为高原医学院专职辅导员, 我始终坚持“以生为子、温情治教、爱心育人”的理念, 跳出传统刚性管理模式, 以生活化陪伴、亲情化关爱助力学生适应高原校园生活。通过开展高原适应性教育、民族团结暖心活动、亲手为学生制作本土美食、为学生缝补衣物、细致呵护学生生活起居等细微暖心举措, 让远离家乡的多民族学子在高寒校园收获家一般的温暖。在持续温情浸润与专业培育下, 学生实现了从“被温暖、被守护”到“懂感恩、会奉献”的成长蜕变, 主动依托护理专业优势走进养老院开展敬老助残志愿服务, 真情服务孤寡老人, 爱心事迹质朴动人、传播正能量, 成功登上央视媒体平台, 充分展现了高原医学生的青春担当与医者温度。本文结合一线真实育人案例, 梳理高原多民族护理学生温情育人的实践路径与育人成效, 为民族地区医学院校立德树人、暖心育人、实践育人提供参考。

关 键 词 : 高原高校; 多民族护理学生; 辅导员; 温情育人; 实践育人; 志愿服务

Guard Youth with Warmth, Cultivate Angels in White with Care—Practical Exploration of Heartwarming Education for Multiethnic Nursing Students in Plateau Ethnic Areas

Suolang Zhuoma

Aba Vocational College, Aba Prefecture, Sichuan 624000

Abstract : Medical colleges and universities in plateau ethnic areas have special school-running environments and harsh climates. Multiethnic nursing students studying away from their hometowns generally face many problems, such as difficulty adapting to the plateau, strong homesickness, anxiety about unfamiliar environments, and weak self-care abilities. The nursing profession shoulders the special mission of cultivating compassionate medical workers, and has higher educational requirements for students' kindness, humanistic literacy, and sense of responsibility. As a full-time counselor in a plateau medical college, I have always adhered to the concept of "treating students as own children, educating with warmth, and nurturing people with love", breaking away from the traditional rigid management model, and helping students adapt to the plateau campus life through daily companionship and family-like care. Through subtle and heartwarming measures such as carrying out plateau adaptation education, organizing ethnic unity activities, making local delicacies for students by hand, mending clothes for students, and carefully taking care of their daily life, multiethnic students far away from home have gained a family-like warmth in the cold plateau campus. Under the continuous infiltration of warmth and professional training, students have achieved a growth transformation from "being warmed and guarded" to "being grateful and willing to contribute". They have taken the initiative to rely on their nursing professional advantages to carry out voluntary services for the elderly and the disabled in nursing homes, sincerely serving the elderly without relatives. Their touching love deeds have spread positive energy and been featured on CCTV, fully demonstrating the youthful responsibility and medical compassion of plateau medical students. Combined with real frontline educational cases, this paper sorts out the practical paths and educational effects of heartwarming education for multiethnic nursing students in plateau areas, providing references for medical colleges and universities in ethnic areas to foster virtue through education, carry out heartwarming education and practical education.

Keywords : plateau colleges and universities; multiethnic nursing students; counselors; heartwarming education; practical education; voluntary services

引言

高原苦寒，教育有光；青春芳华，以爱守护。我院坐落于高海拔高原地区，气候寒冷、氧气稀薄、自然环境艰苦，在校学生多为来自藏、汉、羌、回、彝等多个民族的基层学子。大多学生首次远离家乡、告别亲人，远赴高原求学，不仅要克服严重的高原气候不适，还要快速适应全新的学习模式、集体生活与医学专业压力。护理专业作为最具人文温度的医学专业，不仅要求学生掌握精湛的医护技能，更需要学生具备善良、温柔、耐心、奉献的医者品质。

对于初入高原、稚嫩懵懂、远离父母的多民族学生而言，制度管理只能约束行为，真情关爱才能滋养心灵。作为辅导员，我始终坚守“把学生当作自己的娃娃来疼、当作自家孩子来带”的育人初心，坚持以温情化解学生困惑、以陪伴消解学生乡愁、以关爱滋养学生品格。在日复一日的细微守护中，让学生在高原安心求学、静心成长，在被爱与被守护中学会感恩、学会付出、学会担当，最终成长为温暖他人、服务社会、传递大爱的新时代白衣天使。

一、高原多民族护理学生成长困境与育人价值

（一）高原环境艰苦，学生适应压力巨大

高原地区冬季漫长，气候干燥，昼夜温差极大。新生刚入校时，普遍会出现头晕失眠、身体缺氧、畏寒怕冷、水土不服等典型高原反应。面对陌生的校园环境与恶劣的自然气候，再加上远离故土与亲人，学生常会倍感孤独，进而产生思乡、焦虑、情绪低落等问题。部分学生无法及时调整身心状态，甚至出现厌学、退学的想法，其面临的身心适应压力，远高于普通地区高校学生。

（二）民族结构多元，学生归属感不足

班级学生民族构成多元，各族学子生活习俗、语言习惯与性格特点差异显著。入学初期，同学们相互陌生，大多形成独立小圈子，整体互动交流偏少。部分少数民族学生性格内敛，不擅长主动沟通，融入集体时易产生疏离与陌生感。文化差异加上沟通不畅，使得班级整体氛围不够融洽，集体凝聚力不足，学生难以建立起强烈的归属感。针对这一现状，打破交往隔阂、增进各族学生情感联结，提升班级融合度与集体认同感，成为当前班级建设的重点工作。

（三）护理学业严谨，学生身心双重承压

护理专业知识内容繁多，实训操作规范严谨，行业职业标准严苛，学习任务繁重。学生在适应高原环境、克服身体不适的同时，还需深耕理论知识、反复练习实操技能，长期承受着较大的学业压力。持续的高压状态，让不少学生心理变得敏感脆弱，抗压能力有所欠缺。面对生理与学业的双重考验，学生容易出现情绪波动。这就需要教育者施以暖心关怀，做好心理疏导，并给予正向引导与鼓励，帮助学生调节心态、树立信心，从容应对学习中的各类挑战。

（四）育人特殊价值：护理学生更需以爱育爱

护士肩负守护生命、抚慰病患的重要使命，这份职业始终传递着善意与温情。育人亦是如此，唯有亲身感受过温暖与关爱，学生才能学会主动关怀他人；唯有在爱意中成长，方能懂得以善意对待他人。面向多民族护理学子开展暖心关爱工作，意义远不止于日常学生管理。它更是涵养医德素养、深耕人文教育、塑造

职业品格的根基所在。立足高原民族地区的育人实际，用心呵护每一位学生，用温情浸润成长之路，能引导他们将收获的温暖内化于心、外化于行，未来在岗位上坚守医者仁心，以人文温度服务患者，筑牢护理行业职业道德与人文素养的根基。

二、温情浸润、以爱伴行：高原暖心育人具体实践

（一）细致护航高原适应，让学生留得住、安下心

为助力学生平稳度过高原适应期，我常态化组织开展高原适应、防寒安全及心理疏导主题班会，全面普及高原健康防护与生活常识。日常坚持每日走访宿舍、每晚值守查寝陪护，细致关注学生的睡眠、饮食与身体健康状况，实时留意大家的情绪波动。面对思乡心切、情绪低落、难以适应环境的学生，我主动开展一对一谈心交流与情绪安抚，以暖心陪伴化解学生内心的不安与迷茫。通过全方位的关怀引导，帮助同学们逐步克服对高原环境的畏惧心理，快速适应高原艰苦的学习生活，真正实现从畏惧高原到安心扎根高原的转变。

（二）烟火暖人心，亲手做家乡美食慰藉学子乡愁

学生远离故土，最思念的便是家乡味道、亲人陪伴。为缓解学生浓烈的思乡之情，我利用课余、周末、节日时间，亲手为多民族学生制作高原本土特色美食，邀请学生一起品尝、谈心欢聚。一碗热气腾腾的家乡味道，驱散了高原的寒冷，抚平了学生的乡愁。学生纷纷表示：“在学校，老师就像妈妈一样惦记我们、疼爱我们，让我们在千里之外找到了家的感觉。”简单的烟火温情，搭建起最真挚的师生纽带，让多民族学子彼此交融、彼此温暖、团结同心。

（三）细微见大爱，一针一线守护学生青春成长

高原气候寒冷，学生衣物厚重、易磨损、易脱线，很多学生不会针线、不好意思求助。我始终把学生当作自己的孩子，主动关注学生生活细节，利用空闲时间亲手为学生缝补衣服、钉纽扣、修补衣裤破损。一件件被细心缝补平整的衣物，一针一线皆是温柔与疼爱。看似微小的生活照料，却让生活在寒冷高原真切地感受到亲人般的温暖与呵护，极大地增强了学生的幸福感、归属感与安全感。

（四）丰富温情班级活动，构建多民族温暖大家庭

为促进各民族学生交往交流交融，我常态化开展民族团结茶话会、集体生日会、趣味团建、暖心慰问、妙手焕心·我爱我一手作治愈心灵，环保点亮生活、妙手传非遗，同心话民族

等多样化温情活动。打破隔阂、消除小团体、拉近同学距离，营造出各民族学生互帮互助、团结友爱、和睦共处的温暖班级氛围，让每一位学生都能在温暖包容的集体中阳光成长，让每一位同学牢记铸牢中华民族共同体意识。

三、以爱育爱、知行合一

教育是一场温暖的传递，爱是可以延续、可以感染、可以传承的。在长期温情浸润、亲情陪伴与专业培育下，我所带的多民族护理班学生悄然发生了巨大的成长蜕变。曾经初入高原胆怯迷茫、思乡脆弱、需要被照顾的孩子们，在持续的关爱滋养与医德熏陶下，逐渐变得自信、阳光、善良、懂得感恩、乐于奉献。学生深刻体会到被爱守护的温暖，更懂得用自己的专业所长回馈社会、温暖他人。依托扎实的护理专业知识与医者仁心的职业素养，班级学生自发组建志愿服务队伍，常态化走进当地养老院、敬老院，为孤寡老人开展专业护理、健康体检、康养按摩、心理陪伴、文艺慰问、义务照料等暖心志愿服务。学生们用所学护理技能为老人监测血压、讲解康养知识、按摩理疗、陪伴谈心，用青春温柔守护高龄孤寡老人的晚年幸福。

学生们质朴纯粹的爱心举动、真诚温暖的服务画面、扎根高原敬老奉献的青春事迹，真实感人、正能量满满，成功登上中央电视台媒体宣传报道，充分展现了新时代高原民族地区医学生的良好精神风貌、精湛的专业素养与深厚的社会担当，成为学校实践育人、温情育人、医德育人的典型标杆。

从初入高原需要老师呵护的懵懂学子，到主动温暖孤寡老人、登上央视的青春榜样，充分印证了：温情育人，能滋养品格；以爱育爱，能成就芳华。

四、育人成效与工作感悟

扎根高原辅导员一线，我深刻体会到：艰苦的高原环境更需要温暖的教育，多民族学生更需要真诚的关爱，护理专业学生更需要温柔的浸润。通过长期生活化、亲情化、细节化的暖心育人，班级整体班风纯正、学风浓厚，民族团结氛围和谐融洽，学生心理素质、专业能力、道德品格、责任担当全面提升，无厌学、无退学、无违纪，学生归属感、幸福感极强。更可贵的是，我用心付出的每一份温暖，都转化为学生心中的善良与大爱，实现了从“被关爱、被守护”到“传温暖、担责任”的成长升华，育人成果得到社会主流媒体认可与宣传，育人成效显著、示范作用突出。

五、结语

寒来暑往守高原，温情脉脉护芳华。作为高原民族地区医学院校辅导员，我将继续坚守立德树人初心，秉持“以爱育人、以情暖心、以细成事”的育人理念，继续用真诚陪伴温暖多民族学子、用细微关爱滋养白衣初心、用温情教育培育医者大爱。让每一位高原学子在被爱中成长、在感恩中奋进、在专业中成才、在奉献中闪光，持续培育心中有爱、眼中有光、术业精湛、品德高尚、勇于担当、甘于奉献的新时代高原白衣天使，让青春温暖延续、让医者大爱扎根高原、让青春芳华绽放雪域大地。

参考文献

- [1] 教育部. 新时代高校思想政治工作质量提升工程实施纲要 [Z]. 2018.
- [2] 王芳. 高原高校辅导员温情育人路径探析 [J]. 高校辅导员学刊, 2023.
- [3] 李红梅. 民族高校多民族学生亲情化育人实践研究 [J]. 贵州民族教育, 2024.
- [4] 陈静. 医学生人文素养与爱心培育机制研究 [J]. 卫生职业教育, 2023.
- [5] 扎西卓玛. 高原少数民族学生适应性教育策略研究 [J]. 西部教育, 2022.
- [6] 马晓. 以社会主义核心价值观为导向的课程思政在《基础护理学》中的应用 [J]. 护理学, 2023, 12 (6): 967-974.
- [7] 史瑞芬. 论“课程思政”视阈下的护理专业课程教学改革 [J]. 中华护理教育, 2019, 16 (8): 586-590.
- [8] 郑涛, 张洋, 焦蒲. 四川民族地区“9+3”免费中职教育计划实施十年再审视 [J]. 四川师范大学学报 (社会科学版), 2020, 47 (6): 106-112.
- [9] 谢红珍, 袁长蓉, 沈园园, 等. 《中国护士伦理准则》内容解读 [J]. 中国医学伦理学, 2020, 33 (10): 1234-1242.
- [10] 刘芳, 王悦齐, 温绣茜, 等. 基于 Watson 关怀理论的系统化导师制培训对培养新护士人文关怀品质的效果评价 [J]. 中国护理管理, 2021, 21 (01): 85-91.
- [11] 郭瑜洁, 孟萌, 姜安丽. 护理人文关怀教育发展现状的分析与思考 [J]. 解放军护理杂志, 2010, 27 (17): 1317-1319. (人文关怀育人经典文献)
- [12] 张先庚, 梁小利, 申洋, 等. 民族地区高职基层卫生人才“1134”产教融合培养模式的创新与实践 [J]. 大众健康报, 2026-01-15 (003).