

“新文科”背景下边疆大学生写作心理健康教育功能探析

赖若良

昆明理工大学津桥学院语言文化学院 云南省昆明市 650031

摘要: 在“新文科”建设背景下,如何在写作教学中兼顾边疆大学生的写作能力提升和心理健康发展,是当前教育改革的重要课题。本文结合“新文科”对大学生写作能力的要求,分析边疆院校写作教学面临的挑战,构建了一套具有针对性和实用性的写作教学体系,以进一步铸牢中华民族共同体意识,提升边疆院校学生的写作能力及身心健康,满足地方经济社会发展对人才的需求。

关键词: 边疆院校; 心理健康; 写作教学; 人才

引言:

教育的真正对象是全面的人,是处在各种环境中的人,是担负着各种责任的人,简言之,是具体的人。^[1]边疆大学生写作课教学的特点主要体现在文化、语言差异、教育背景等方面,这对写作课程的教学提出了更高的要求。近来,不少边疆大学生在成长过程中亦存在不同程度的心理困扰、心理障碍及心理疾患。写作作为文科专业学生必备的技能之一,对于提高学生的综合素质和就业竞争力具有重要意义。随着数字化、全球化以及学科交叉融合的发展,新文科强调学生的自主学习和跨学科的综合能力,写作作为一种重要的学习工具,不仅仅是语言的表达,更是思维的工具和学习的方式,承载了学生对知识理解、批判、反思和创新的多重功能。如何在“新文科”视域下,结合边疆地区的实际情况,构建科学合理的写作教学体系,促进大学生的心理健康水平,成为了边疆院校亟待解决的重要课题。

1. 边疆大学生心理发展的特征

1.1 存在适应问题与文化冲突

边疆大学生来源多样,包括不同民族、地区和文化背景的学生。部分学生在适应新的学习和生活环境时可能会经历文化冲突和身份认同问题,导致焦虑和孤独感。少数民族青年中,抑郁症检出率较高。存在睡眠障碍的女性高于男性,慢性病患者出现抑郁症状的可能性高于未患病者。^[2]

1.2 经济压力与就业焦虑

边疆地区经济发展相对缓慢,部分学生家庭经济困难,就业竞争激烈,使他们在学业和未来规划方面承受较大压力。贫困生的心理健康明显低于非贫困生,其心理问题主

要表现在强迫、抑郁、人际关系敏感、焦虑等方面。^[3]

1.3 社交圈狭窄与情感支持缺乏

地理位置的封闭性可能导致社交资源较为有限,一些学生难以建立广泛的社交网络,容易产生孤独感,影响心理健康。少数民族大学生的身心健康水平普遍较低,主要受生活习惯、文化习俗等因素影响。^[4]

1.4 地域文化差异导致理解困难

多民族聚居的边疆省份,各民族文化差异较大。一些少数民族学生在学习写作时,由于文化背景的差异,对写作中所蕴含的主流文化观念和表达习惯存在理解困难。例如,在学习公文写作时,对公文的格式规范、语言风格等可能难以迅速适应,因为这些规范和风格往往与他们所熟悉的民族文化表达方式有所不同。从而影响到了其幸福感、价值观、民族认同、语言态度以及身心健康状况等方面。

2. 写作对大学生心理健康的影响

写作与心理健康之间的关系,近年来得到了越来越多心理学家和教育学者的关注。写作作为一种表达方式,具有宣泄功能,不仅能够帮助个体理清思绪、释放情感,还可以帮助改善心理健康、减轻压力、提高自我认知。

2.1 促进自我表达与情绪调节

表达性写作对心理障碍患者等需要心理健康服务的重点对象均有很好的干预效果,能降低患者的焦虑抑郁情绪,提高幸福感,促进其身心康复。^[5]定期的写作练习能促进自我反思与情感表达,为个体提供了一个安全的空间来表达内心的情感和想法。如日记或自传式写作,学生作为写作主体能够深入了解自己的情绪状态和心理需求,提高情绪

管理能力,为学生提供了表达内心想法和情感的渠道。书写过程中,学生可以整理思绪、释放压力,从而减轻焦虑和情绪困扰。

2.2 提升民族认同感,缓解学业压力

边疆地区少数民族居多。少数民族大学生对本民族有强烈的归属感和自豪感,且民族认同与对本民族语言的态度呈正相关关系。通过写作,可以加强民族语言教育,提升少数民族大学生的民族认同感。^[6]写作能帮助学生提高逻辑思维能力,使他们在学业任务中更有条理,减少因学业困惑带来的焦虑。书写计划、目标设定等形式的实用写作,有助于学生明确个人发展方向,提高对未来的掌控感,从而降低就业焦虑和不确定感,缓解学业压力。

2.3 增强社交能力与人际关系

写作需要组织语言、构建逻辑和清晰表达观点。良好的写作能力能够帮助学生更好地进行社交沟通。邮件、社交媒体、求职简历等方式能提高自信心,减少因表达障碍带来的社交焦虑。使人在与他人交流时能够更准确地传达自己的想法,倾听和理解他人观点,从而增强互动的有效性,促进同理心的发展,从而建立更深厚的人际关系。

3. 大学生心理健康问题的写作对策

3.1 建构有效的心理建设课堂

写作不仅有助于作者自身的心理健康,也能为读者提供情感共鸣和心理支持。^[7]建构主义理论强调学习者的主动建构作用,认为学习是学习者在一定的情境即社会文化背景下,借助其他人(包括教师和学习伙伴)的帮助,利用必要的学习资料,通过意义建构的方式而获得。在写作教学中,创设真实的写作情境,激发学生的写作热情,引导学生主动参与写作过程,在实践中构建对实用写作知识和技能的理解。

2.2 强化写作对边疆发展建设的作用

边疆地区经济社会发展需要各类应用型人才,边疆地区的大学生普遍缺乏高效的写作训练,写作能力是其中关键素养之一。对于边疆院校学生而言,无论是毕业后投身当地政府部门、企事业单位工作,还是自主创业,都离不开写作。写作能为地方政府决策提供支持,如院校专家撰写的关于边疆地区产业发展的可行性报告,为政府制定产业政策提供参考。助力当地企业发展,如为企业撰写产品推广文案、营销策划书等,提升企业市场竞争力,促进边

疆地区经济发展。^[8]

3.3 建构学生的精神世界,促进个体生命的总体生成

3.3.1 阅读经典,输出有益文字

阅读是一种输入,可以有效缓解大学生的心理焦虑情绪,提升心理健康水平。朱光潜先生说:“最简捷的办法是精选模范文百篇左右,细心研究每篇的命意布局分段造句和用字,务求透懂,不放过一字一句,然后把它熟读成诵,玩味其中声音节奏与神理气韵,使它不但沉到心灵里去,还须沉到筋肉里去。”阅读对大学生心理健康教育中有着积极正向的价值引领,坚持阅读,主动阅读,沉淀自己,才能输出有益的文字,产生积极的影响。^[9]

2.2.2 线上线下融合,营造写作氛围

对写作教学来说,现代化的教学技术是一种充满新鲜活力的教学方式,是必不可少的。几张生动的插图,一段发人深省的短片,一段幽默有趣的电影片段都能使写作课堂不再枯燥,学生更容易对生活得本质产生兴趣、享受生活、追求人生的价值和意义。但是,生活的美好,情感的丰富,心灵的细腻,依靠视频和图片并不能呈现全貌,这就要通过网络上的互动和交流。所以,网络写作不失为一种非常好的互动与交流。教师与学生之间,学生与学生之间的情感流动、思想火花的碰撞,让课堂迸发出勃勃生机与活力,写作教学由此获得了生命力。

2.2.3 以生活为课堂,突破课堂限制

写作强调的是对经验世界的建构,它需要生活作为建构的基础,开放写作课堂,就是鼓励学生踊跃投身阅读,奔向生活,去拥抱生活的亮丽。生活是写作的课堂,是学生体验真实的世界和人生的价值和意义的过程,离开生活写作就成了无源之水。哲学家萨特说过:“人类一直是一个说故事者,他总是活在他自身与他人的故事中。他也总透过这些故事来看一切的事物,并且以好像在不断地重新述说这些故事的方式活下去。”可以说,一个故事述说创造着一种人生价值观,只要留心,它就无所不在。所以可以突破课堂的限制,沟通课堂内外,到生活中去,在生活中学习写作。为此,我们采用“一个中心,三个结合”的训练方式。以培养创新人才为中心。日常训练与系统训练相结合,单项训练与综合训练相结合,口头训练和书面训练相结合,从自己身边最熟悉的人和事开始写起,写自己最想写的内容。

3.3.4 构建多元评价体系，培养综合素质

边疆大学生有时会因为地方性文化的影响，在写作时表现出与主流文化不同的思维方式和表达方式。因此，边疆大学生写作教学需要加强跨文化交流与理解，引导学生平衡自己文化特色与学术规范之间的关系。写作课程中融入思想政治教育元素，有助于引导学生树立正确的价值观和人生观，铸牢中华民族共同体意识。通过撰写有关社会主义核心价值观、民族团结、爱国主义等主题的文章，学生能够在写作实践中深化对这些重要理念的理解和认同。这对于边疆地区高校培养德才兼备的人才具有重要意义。^[10]边疆地区的大学生在接受写作课程时，可能面临一定的文化隔阂，因此，写作课的设计往往需要灵活多变，包括小组合作写作、在线写作平台、翻转课堂等方式，以增强学生的参与感和写作兴趣。

没有沟通就不可能有写作教学，学生是写作课堂教学中的主体，教师在课堂上对知识和价值观的引领是通过点评和对话来实现的。互动、开放、活而不乱的和谐课堂氛围是师生创造性得以充分发挥的催化剂，是构建写作教学与价值观培养相结合的教学体系的关键。苏霍姆林斯基曾说：“教师要真正相信每个孩子，在他天赋所在的领域里优先充分地表现自己，学生就能产生自尊、自信、自豪感”。老师和同学的合作和小组互评、互改的过程中是发现者、研究者、探索者，让学生课堂投入到课堂互动中，体味自己的内在感受、主观经验和深刻情感，认知他人、解读生活，深化情感，净化灵魂。^[11]

2.3 立德树人，培养学生健康的人格

柏拉图曾言，对于善的传授乃是一种唤起而不是一种教导，美德的传授是提问，是指点迷津，而不是给予答案。对于大学生来说，只有当他们自己真正认识到了生命的价值和意义，从个人的实际出发，启发自己对他人，对社会的理解和感悟，并逐渐养成良好的写作习惯，才是写作教学的目的。写作教育作为边疆院校的重要组成部分，应引导学生思考人生意义、立德树人，培养他们的道德品质和社会责任感。大学是个体社会化的特殊阶段，这决定了大学期间注定是一个迷茫、彷徨、但又容易过于自信和张扬的阶段。为此，写作教学应借助讨论式、个案式、辩论式、对话式等灵活多样的互动交流形式，通过心灵的对接、意见的交流、思想的碰撞、合作的探讨，实现了知识的共同

拥有与个性的全面发展。

4. 结语

赫尔巴特说：“教育者的第一门科学，虽然远非科学的全部，也许就是心理学，应当说心理学首先记述了人类活动的全部可能性。”^[12]关于写作在少数民族大学生中心理健康教育的应用研究方面还不多，未来的研究可进一步关注写作疗愈对少数民族大学生心理健康的积极作用，为心理干预提供新的思路和方法。教师可以根据学生的语言基础，设计适合的写作任务和教学方法，帮助他们克服语言障碍，并能有效表达思维。随着网络时代的发展，实施的形式也变得多种多样，可以根据的特征，灵活开展活动。为充分拓展发散性思维、进行情感的抒发，引发共情沉浸式写作，在尊重大学生隐私，保护大学生自尊的前提下，也可以在适当开展电影展播、读书会、文稿征集、知识竞赛、座谈会、心理健康驿站等多种形式的线上线下主题活动，增加写作的影响力和号召力，有效激励更多的大学生参与写作，缓解大学生内心困惑、保障大学生心理健康。

参考文献：

- [1] 保尔·朗格郎著（法），周南照、陈树清译，中国对外翻译出版公司，1985年5月第一版；
- [2] 杨亚玲，李小菊，张亚访，王辛平，黄源，邵维庆，邓睿，云南省8个世居少数民族青年抑郁症状检出情况及影响因素研究，《昆明医科大学学报》2023年第10期；
- [3] 李锐：云南少数民族地区贫困大学生心理健康的相关研究《中国健康心理学杂志》2008年第4期；
- [4] 靖茗王、琼韩，少数民族大学生的身心健康状况及引导教育策略研究《教学方法创新与实践》期刊上。该论文刊登于2023年第6卷第22期；
- [5] 魏春香，王爱芹、杜延明，书写表达护理干预对抑郁障碍患者的影响[J]心理月刊，2022.17（17）
- [6] 杨玉，博士论文，云南少数民族大学生民族认同与语言态度研究，2023年5月
- [7] 葛红兵和李泉银，疗愈写作：抵御创伤的文学实践，《内蒙古社会科学》2024（1）176-183；
- [8] 边疆高校学生写作能力培养的实践探索，《民族教育研究》2022（5）
- [9] 安晓丽：阅读疗法对大学生心理健康教育的积极价值研究——以《自卑与超越》为例，<https://www.hanspub.org/>

journal/paperinformation?paperid=75025

育与写作》2020 年第 8 期

[10] 杨柳,《边疆少数民族地区大学生写作教育的文化反思与实践》,《民族学报》2022 年第 2 期;

[12] 任钟印主编《西方近代教育论著选》人民教育出版社 2001 年版第 297 页

[11] 刘丽,边疆地区写作教学的创新与探索,《当代教