

普通高校少数民族医学生心理健康问题探究

余 惠 熊梓言

成都中医药大学, 中国·四川 成都 611130

【摘要】基于《教育发展“十五五”规划》等文件对少数民族大学生教育的相关要求,本研究聚焦于普通高校少数民族医学生这一特殊群体,深入剖析其在环境变化与生活适应、角色重构与自我认知、人际关系与网络泛化、学业压力与职业规划、现实压力与高校底线管理等多方面面临的一系列心理问题。同时,本文还从学校、教师和学生这三个层面针对性提出了解决措施,有利于强化高校的文化融合教育、教师文化敏感度、学生自我调试能力。通过本研究提升少数民族医学生心理健康水平,进一步促进普通高校关于这部分学生教育质量的提升,以及民族团结和教育公平的实现。

【关键词】普通高校;少数民族学生;医学生;心理健康问题

【基金项目】成都中医药大学“杏林学者”学科人才 科研提升计项目“基于中医整体观的大学新生心理韧性团体辅导结构化研究”(FDYZD2025004)

引言

《教育发展“十五五”规划》中提出持续普及心理健康教育,实施新一轮学生心理健康促进行动,加大对在校学生心理素质关注力度。少数民族大学生的教育问题已成为国家教育强国战略的重要组成部分。作为医学教育领域中的特殊群体,少数民族医学生因其文化背景、生活环境的独特性,在适应普通高校学习生活的过程中面临诸多挑战。《教育强国建设规划纲要(2024-2035)》(后文简称“《纲要》”)明确指出,提升少数民族大学生的教育质量不仅是促进教育公平的关键举措,也是实现民族团结与共同繁荣的重要途径^[1]。研究表明^[2]:近年来随着区域经济发展差距缩短,教育经费专项支出持续增加少数民族大学生心理健康水平逐渐升高。但普通高校相比民族高校相比,在民族文化建设及民族亚文化建设、办学定位、教育资源等因素^[3],导致在关注少数民族大学生心理健康方面存在定然不足。医学生相较于其他专业类别学生在课程要求、操作能力、科研能力、心理素质、精力投入等方面要求更高^[4],因此加强普通高校少数民族医学生心理健康服务体系建设既是国家层面关于民族团结整体工作战略部署要求,也是当前各个高校需要重视的研究课题。

1 普通高校少数民族医学生心理问题

现有文献主要从文化认同^[5]、文化适应^[6]、地区差异^[7]、社会资源差异^[8]等层面对少数民族大学生心理问题进行了

相关研究,但在针对少数民族医学生特定心理问题的研究上仍存在较大空白。目前的研究多集中于普通专业学生的心理健康状况,而对医学专业这一特殊群体的关注较少。少数民族医学生不仅面临与普通学生相似的心理困扰,还需承受医学专业带来的高学业压力和职业规划不确定性,这使其心理问题更加复杂化。基于此,本研究将系统探讨普通高校少数民族医学生在环境适应、角色重构、人际关系、学业压力及现实压力等方面的心理困境,并提出针对性的解决措施。

1.1 环境变化与生活适应:从“温室”到“水土不服”

1.1.1 气候与饮食差异:

少数民族医学生在进入普通高校后,常因气候产生缺氧、血压变化、失眠等对身体机能方面的影响;部分学生对非民族常用食物种类和口味表现出明显的不接受,甚至出现食欲不振或消化系统疾病,不仅影响了学生的身体健康,还进一步加剧了其心理上的焦虑感和孤独感,成为其融入新环境的重要障碍。

1.1.2 生活方式的变化:

学生处于民族聚居区时,日常生活节奏和当地的自然环境、文化传统密切关联,而高校作息均为统一安排,需要学生进一步适应学习和生活节律。同时,大多数学生都习惯性参与原居地民族歌舞等聚集活动,而普通高校关联民族特色的活动较少,可能存在一定的生活方式断裂感,导致部分学生难以迅速适应新环境。

1.2 角色的重构与自我认知变化：从“佼佼者”到“普通人”

1.2.1 心理落差：

少数民族医学生在其原居地多被视为优秀者，当入学普通高校后，原本的优势相对削弱或消失，可能导致一定程度的心理落差，大大降低其自我价值感。

1.2.2 自我认知偏差：

部分学生在产生心理落差后，可能对自身能力、角色位置进行重新评估，进而导致自我认知偏差。一部分学生甚至可能因为成绩不理想、人际交往的困难等问题，出现自我否定情绪。部分学生甚至因难以正确面对自身不足，引起自负、防御等不良心理状态。除此之外，文化方面的差异、语言不畅带来的障碍，可能给少数民族医生造成与同学之间互相理解的偏差，进一步加剧自我认知偏差。

1.3 人际关系与网络泛化：从“熟人社会”到“原子化生存”

1.3.1 人际关系适应的难题：

少数民族的学生通常具有更典型且鲜明的民族文化特征，甚至涉及宗教信仰、行为规范、节日习俗等多方面，可能在和其他同学的交际中引起某些冲突及不适感，导致部分少数民族学生难以融入新集体，并主动回避社交。

1.3.2 网络社交的影响：

现实生活中，部分学生本身面临不小的人际交往难题，更容易将大部分精力和空闲时间投入到虚拟的网络社交中。但线上交流缺乏真实性和深度，很难真正满足个体对于情感支持、归属感等方面的需求，更严重者会加剧学生的孤独感。

1.4 学业压力与职业规划：从“目标明确”到“定位漂移”

1.4.1 学业压力挑战：

医学专业课程内容复杂且难度较高，要求学生具备扎实的理论基础和较强的实践能力。解剖学、生理学和药理学等医学核心课程的学习需要学生具备较强数理化学基础，少数民族医学生由于原居住地区的教育资源相对匮乏，导致在学习医学专业课程时感到吃力，从而产生强烈的挫败感。普通高校通常采用多媒体教学、案例分析以及小组讨论等多元化教学方式，而部分少数民族学生因习惯于传统的讲授式教学，学生对新的教学方法感到不适应，

进一步加剧了其学业负担。

1.4.2 职业规划迷茫：

学生来自经济欠发达的少数民族地区，家庭对其职业发展的期望较高，希望其能够回到家乡服务当地医疗事业或者留在大城市工作“光宗耀祖”，有可能与学生自身期待相冲突。学生既担心无法满足家庭的期望，又对留在城市发展的可能性缺乏信心。这种职业规划上的迷茫不仅影响了学生的学习动力，还可能导致其出现焦虑、抑郁等心理问题。

1.5 现实压力与高校底线管理：从“无忧无虑”到“生存焦虑”

1.5.1 经济压力问题：

部分少数民族地区的经济发展水平较全国经济水平更低，而少数民族家庭收入来源不够稳定，学生在高校的生活面临较为明显的经济压力，存在缩衣减食的情况。部分学生还通过参与兼职补贴日常开销，导致学习、生活互相影响，出现身心俱疲的情况。

1.5.2 高校底线管理带来的压力：

医学相关专业课程具有内容繁杂、知识点多等特点，且考核标准相对较高，部分学生若基础知识薄弱或者学习的方法不当，可能存在考试表现不佳的情况，从而面临着挂科、退学的风险。部分学生则因日常生活所遵循的民族文化习俗和校规存在一定冲突，导致其在适应高校环境时感到不安与困惑。此外，部分高校的底线管理十分严格，可能让部分少数民族学生产生排斥感，进一步加重心理负担，影响学生对于学校的认同感。

2 关于少数民族医学生心理问题的措施和建议

2.1 学校方面的措施

2.1.1 加强文化融合教育：

在固定时间举办民族文化节、民族体育赛事等传统活动，展现具有民族特色的文化魅力，提升高校师生对于不同民族和不同文化的认知、尊重，营造出更包容、更和谐的校园文化气氛。促进高校不同文化之间的融合教育，以缓解少数民族医学生在文化适应方面的难度，进一步增强文化认同感和归属感，有利于提升医学生的心理健康水平。

2.1.2 开展常态化、主题化的团体心理辅导专项活动：

结合少数民族医学生远离家乡、文化适应慢、社交圈狭窄、学业压力集中、容易产生孤独焦虑等突出心理特点，

设计分层分类、精准适配的团体辅导方案。设置新生适应团体辅导、学业压力疏导团体辅导、跨民族人际交往团体辅导、医学生职业心态建设、情绪自我疗愈等特色主题。团体辅导采用小圈层、沉浸式、互动式小组模式,兼顾少数民族学生内敛、谨慎的心理特质,营造安全、包容、无评判的交流氛围,在带领老师的专业引导下,通过小组分享、互助鼓励、角色扮演、团队协作任务、心理游戏、经验互助等形式,让少数民族医学生打破自我封闭的心理状态,在同伴支持中获得情感慰藉。同时依托团体辅导的凝聚力,帮助学生快速建立校园人际关系,消除独处孤寂感,有效提升心理抗压能力、情绪调控能力与环境适应能力,从群体支持层面缓解各类心理隐患。

2.2 教师层面的措施

2.2.1 提升教师文化敏感度:

教师在少数民族医学生心理健康教育中扮演着重要角色,因此需要不断提升自身的文化敏感度与跨文化沟通能力。教师应主动学习和了解少数民族的文化背景、宗教信仰及生活习惯,避免因文化差异而产生的误解或偏见;在课堂教学中充分考虑学生的学习基础与接受能力,给予更多耐心与鼓励,帮助其克服学业压力带来的心理负担。

2.2.2 提供学业与职业指导:

教师应根据少数民族医学生的基础知识水平和学习特点,制定个性化的辅导计划,帮助其适应医学专业的高难度课程与实验要求,提高其学习效率与自信心。结合医学专业的就业前景与学生所在民族地区的发展需求,为学生提供清晰的职业发展方向建议,并制定切实可行的职业发展路径。

2.3 学生层面的措施

2.3.1 增强自我调适能力:

少数民族医学生应主动增强自我调适能力,以积极应对各种心理问题。首先,学生可以通过参加心理培训、阅读心理学书籍等方式,系统学习情绪管理技巧与心理调适方法,有意识培育自身心理韧性,提高自身的抗压能力。其次,培养良好认知模式,避免因过度自卑或自负而导致的心理偏差。学生还可以通过参与体育锻炼、艺术创作等活动,释放压力、调节情绪。研究表明^[9],适度的体育锻炼能够显著改善个体的心理状态,增强幸福感与满足感。

2.3.2 积极参与社交活动:

积极参与校园社交活动是缓解少数民族医学生人际关系

压力的重要途径。首先,学生应主动参与各类校园活动,积极投身各类主题心理团体辅导、社团活动、志愿服务等,拓宽人际交往圈子,增进与不同民族同学之间的交流与合作,在同伴互助中持续锻炼心理韧性。通过参与集体活动,学生不仅能够结识更多朋友,还能在互动中增进对他文化的理解与包容,从而减少因文化差异导致的人际关系冲突。其次,合理利用网络社交平台,但需注意避免过度依赖虚拟社交而忽视现实生活中的人际互动。

参考文献:

- [1] 中华人民共和国中央人民政府. 国务院关于印发《教育强国建设规划纲要(2024-2035年)》[EB/OL]. [2025.1.9].
- [2] 辛素飞;刘丽君. 少数民族大学生心理健康水平的变迁—横断历史研究的视角[J]. 青年研究, 2019(2): 27-37.
- [3] 简金宝,王新哲. 从"教,学,管"三位一体探寻民族高校本科人才培养综合改革实施路径[J]. 广西民族大学学报:哲学社会科学版, 2020, 42(1): 202-208.
- [4] 伊雅芳,郭建强. 民族地区医学本科科研能力调查分析[J]. 内蒙古医科大学学报, 2022, 44(S01): 182-184.
- [5] 宁盛卫,杨通华,雷鸣,等. 中华民族认同与少数民族中学生心理健康的关系:有调节的中介模型[J]. 中国临床心理学杂志, 2025(5): 1014-1017.
- [6] 陈红艳. 少数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(3): 103-106.
- [7] 蔡晨,田洋. 校园经验投入对恩施土家族大学生心理社会发展之影响[J]. 民族教育研究, 2018(2): 80-85.
- [8] 王友华,欧阳建国,欧晓万,等. 社会网络对西南少数民族大学生心理健康的影响研究[J]. 民族教育研究, 2019(2): 122-128.
- [9] 吕晓丽,张甲子. 少数民族大学生铸牢中华民族共同体意识工作探析——以积极心理学为问题分析视角[J]. 中学政治教学参考, 2024(12): 38-41.

作者简介:

余惠(1979—),女,汉族,四川乐山人,本科,助教,研究方向:心理健康教育;

熊梓言(2002—),女,汉族,四川成都人,教育学硕士研究生,研究方向:教育学。