第 2 卷◆第 9 期◆版本 1.0◆2019 年 9 月
文章类型：论文|刊号（ISSN）：2630-4686

思想政治教育对内地高校藏族大学生心理调适的策略研究

李莉
南昌工学院马克思主义学院
DOI:10.32629/er.v2i9.2008

[摘　要] 藏族大学生进入内地高校学习和深造后,在学习生活中面临着心理适应的问题,本文从文化、地域、教育三方面分析其产生心理问题的原因,探寻从思想政治教育视角下对藏族大学生进行心理调适。在思想政治教育对大学生心理的积极影响作用下,将思想政治教育与心理调适有机结合,有针对性的提出思想政治教育对内地高校藏族大学生的心理调适的策略。
[关键词] 思想政治教育；心理适应；藏族大学生；心理调适

随着党和国家民族政策的发展与导向,越来越多的藏族大学生进入内地高校学习,藏族学生与内地的学生交流愈加频繁。由于地域环境和文化差异的影响,内地高校的藏族大学生面临着生活和学习环境中的心理适应问题。笔者关注藏族大学生的心理问题同时,思索在思想政治教育的视角下提出心理调适的策略。

1 内地高校藏族大学生存在心理适应问题的原因

1.1文化差异带来的强烈冲击

藏族大学生从民族传统文化集中的地区进入内地城市的高校学习,不同地区间的文化差异对藏族大学生的心理产生了强烈的影响。首先在语言交流上,藏族大学生在家乡以母语交流为主,进入内地高校学习后,以汉语交流为主,交流语言的变化对其心理与行为的影响都是非常强烈的,不适应感比较明显；其次在人际交往中,藏族大学生的人际交往出现了较大的改变。之前在民族聚居地以本民族为主要交往对象,行为模式和观念相一致,进入内地高校学习后,人际交往的对象更为宽泛,文化也更加的多元,这种变化容易使藏族大学生产生人际交往障碍。此外,宗教信仰的差异也对藏族大学生适应内地高校的生活带了一定的心理影响。

1.2地域差异带来的生活环境的变化

首先,在气候环境的适应问题上,由于藏族大学生一般来自高原地区,海拔高、日照时间长,气候与内地有着明显差异,初入内地高校的藏族大学生都会有明显的不适应；其次,饮食习惯的差异带来的不适应感。藏族大学生的饮食习惯带有鲜明的民族地方特色,而内地高校的食堂一般没有开设专门的民族餐厅,这一变化对藏族大学生的心理适应也极容易产生影响。

1.3教育理念、教育方式的差异带来的学习挑战

藏族大学生学习的被动性比较明显,学习方法比较单一对老师的依懒性较强,而内地高校的教育理念和教育方式更多的强调学生的主动性,提倡自主学习,而藏族大学生要适应这种改变需要一个过程,有的藏族学生适应不了,反而容易形成恶性循环,出现厌学情绪。对于那些中学使用母语学习的藏族学生来讲,要适应内地高校的教学,学习压力也是巨大的。这些差异都对他们的心理产生一定影响,容易形成心理问题。

2 思想政治教育视野下帮助藏族大学生进行心理调适的意义

心理调适是心理健康教育的重要组成部分,心理健康教育与思想政治教育一样都是一种德育教育,两者的根本任务与教育内容具有同一性。在思想政治教育的视野下对藏族大学生心理调适,运用马克思主义以人为出发点和重心的理论本质,发挥思想政治教育的各项功能,对藏族大学生的心理状态产生积极影响。

2.1发挥思想政治教育的导向功能,为心理调适提供正确的方向

思想政治教育具有塑造人的品德、个性的作用,从思想、政治、道德、心理方面对被教育对象进行指导,形成正确的观念与人格品质。思想政治教育针对被教育对象的心理状态及其思想活动,设计一系列有针对性的教学实践,用来帮助他们提高自身的思想品德、道德修养,政治觉悟。通过思想政治教育的正确指导,帮助藏族大学生弄清楚应该做什么,如何正确的看待问题、看待自己,增强他们的判断能力和自信心,提高他们的心理抗压能力。面对进入内地高校学习后,出现的种种变化和差异,为他们提供科学的方法论,指导他们正确思考,进行自我调适。

2.2发挥思想政治教育的激励功能,为心理调适提供良好的环境

思想政治教育通过正确的政治导向引领学生的思想,把正确的思想观念、道德规范传递给他们,对其正面引导与教育,形成良好的社会心态。藏族大学生此时的世界观、人生观和价值观还不稳定,容易受到外界环境的影响,在思想政治教育的激励功能下,通过校园文化建设和积极的校风引领,形成健康向上的校园氛围。借助多种多样的校园文化活动,从藏族大学生的兴趣爱好出发,传播积极向上的思想与精神,丰富他们的精神世界,提升他们的自我认识,增强他们的生活适应性,对其心理产生积极的影响。

2.3发挥思想政治教育的育人功能,拓宽心理调适的方式

思想政治教育要实现其提高大学生思想道德素质这一育人目标,就要选择一定的教育形式。思想政治教育形式的

Copyright © This word is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.

多样性，对学生的心理能够产生积极有效的影响。通过课堂-校园-校外三个平台，结合多种多样的教育形式和丰富的教育内涵，拓展了大学生心理品质的培育途径与方式。思想政治理论课是高校大学生的必修课，是课堂上进行思想政治教育的重要途径。在思想政治理论课教学中融入心理健康知识，教育大学生树立正确的挫折观，增强藏族大学生的生活适应能力。形式多样的校园社团活动，以兴趣为依托，增加藏族大学生与其他学生的交流机会，帮助他们增长见识，进行有效沟通。而校外实践活动，以思想政治教育为内容的活动中，如某些公益活动，在活动的参与中，引导他们积极、客观的认知社会，提高他们的社会适应能力。

3 强化思想政治教育对内地高校藏族大学生心理调适的策略

3.1开展社会主义核心价值观教育，增强藏族大学生的认同感

通过对社会主义核心价值观的学习，发挥社会主义核心价值观在大学生积极心理品质培养的引领作用。抓住社会主义核心价值观与民族传统文化的内在契合性，让藏族大学生正确认识和理解社会主义核心价值观，可以增强他们的文化认同感，树立正确的民族观与国家观，为心理调适指引正确的方向。在社会主义核心价值观的指导下，帮助他们正确理解地域和文化的差异，减轻地域、文化间隔阂的产生的负面影响，从心理上对藏族大学生产生正能量的影响，进而改变其行为模式，形成良性循环。

3.2丰富思想政治教育的内涵，提升心理调适的针对性

实现思想政治教育的根本任务，需要对教育对象有全方位的把握，不断更新，与时俱进。首先在思想政治教育中融入心理健康教育的知识，是遵循人的心理规律的需要，这种结合可以在教育过程中激发藏族大学生的共鸣使其产生认知领悟，增强了思想政治教育的科学性，能够有的放矢的对学生开展教育活动。其次，在思想政治教育中选好切入点，丰富和创新教育理念，比如：树立“以人为本”的教育理念，认真对待藏族大学生的群体特殊性和个性差异，促进师生平等、心理相容，不能怀有概念化、标签化的刻板印象；最后，抓住心理特点，整合教育内容，比如做好文化适应教育，藏族大学生心理问题产生的原因当中很大一部分是由于文化差异，因此把民族文化发展史教育融入思想政治教育中，让学生认识到中华文化是各民族文化的集大成者，在不同文化的碰撞过程中，深刻理解“各美其美，美人之美”，尊重各民族的差异，构建各民族共有的精神家园，达到调适心理的目的。

3.3教育与管理双管齐下，提升思想政治教育对心理调适的效果

在思想政治教育的全过程中，把握教育对象的特点，将思想政治教育与心理调适内在要素进行有机融合，抓住产生心理问题的关键点，丰富思想政治教育的手段。在教育手段上充分利用自媒体、新媒体等现代信息技术，依托重大项目、重点活动，积极发挥榜样的力量，贴近学生生活、贴合学生心理，增强少数民族大学生的认同感，让他们更好的融入校园生活中。同时，完善学校的管理机制，不断优化学生管理服务机制，对于藏族大学生的心理问题，予以充分重视，更广泛、更公开、更主动的服务学生，利用思想政治教育来构建“预防”与“疏导”相结合的管理服务机制。

[参考文献]

[1]侯广彦.藏族大学生内地学习文化适应态度与心理健康的相关研究[J].青藏高原论坛,2016(1):79.

[2]黄晓卉.高校思想政治教育对大学生心理健康的影响研究[J].教育理论与实践,2018(28):29.

[3]王德芳.内地就学藏族大学生学习适应的心理－－从心理建构的角度看藏族大学生学习高校思想政治教育对大学生心理健康的影响研究[J].湖北函授大学学报,2013(1):33.

作者简介：

李莉(1981--),女,汉族,江西南昌人,本科,南昌工学院马克思主义学院专职教师,讲师,研究方向：思想政治理论教育。

注：本文系江西省教育科学“十三五”规划 2018 年度课题“内地高校藏族大学生心理适应性研究——以南昌工学院为例”(编号：18YB298)。

Copyright © This word is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.