

■教育理论

跨文化视阈下少数民族 大学生心理危机的表现、成因及对策

漆明龙, 龚光军

(四川职业技术学院, 四川遂宁 629000)

摘要: 少数民族大学生是一个较为特殊的群体,既有着与汉族学生同样的青春困惑,同时也存在着因文化差异而引起的心理危机,这是当前高校心理健康教育需要关切的重大问题。从跨文化的角度出发,针对少数民族大学生心理危机的表现及其成因,要创建多元文化教育环境、加强少数民族传统文化教育、落实多样化的心理健康服务方式、建立健全心理危机预警机制。

关键词: 跨文化;少数民族;大学生;心理危机

中图分类号: G44

文献标识码: A

文章编号: 2095-770X(2016)05-0015-04

PDF 获取: <http://sxxqsfxj.ijournal.cn/ch/index.aspx>

doi: 10.11995/j.issn.2095-770X.2016.05.004

Study on Minority Students' Psychological Crisis Performance and Countermeasures with Cross-cultural Explanations

QI Ming-long; GONG Guang-jun

(Sichuan Vocational and Technical College, Sichuan 629000, China)

Abstract: Minority College Student is a more special group, both with the same youthful confusion and psychological crisis because of cultural differences, thus is a major issue of psychological health education that should be concerned at now. From a cross-cultural perspective, for the performance of minority students' psychological crisis and its causes, this paper puts forward to creating a multicultural educational environment, strengthening minority traditional culture education and implementing of a variety of mental health services as well as establishing and improving the psychological crisis early warning mechanism.

Key words: cross-cultural; minority; college students; psychological crisis

多民族相互依存、共同发展是我国的现实国情,千方百计培育少数民族人才资源既是推动少数民族地区经济社会快速发展的需求,也是促进中华民族大家庭团结和谐、共圆“中国梦”的重要支撑。2015年8月,《国务院关于加快发展民族教育的决定》指出:要认真贯彻党的教育方针和民族政策,以立德树

人为根本,打牢各族师生中华民族共同体思想基础。积极培育和践行社会主义核心价值观,建立民族团结教育常态化机制,促进各族学生交往交流交融,促进各民族文化交融创新。创新教育载体和方式,加强心理健康教育。从跨文化的视域出发,了解少数民族大学生心理危机的表现与成因,有针对性地进

收稿日期: 2016-01-21

基金项目: 四川高等职业教育研究中心 2014 年重点课题(GZY14B19)

作者简介: 漆明龙,男,四川大英人,四川职业技术学院教授,主要研究方向:教育经济与管理、高等职业教育;龚光军,男,四川仪陇人,四川职业技术学院副教授,主要研究方向:教育管理、大学生心理健康教育。

行心理危机干预,有利于少数民族大学生的健康发展,有利于构建社会主义和谐社会,具有重大而深远的战略意义。

一、大学生心理危机现象中的文化释义

曾经,在网络上流传这么一段话:“大学是什么?它是人生最好的时期,也是最坏的时期;它是智慧的时期,也是愚蠢的时期;它是光明的时期,也是黑暗的时期;它是充满希望的春天,也是令人失望的冬天;我们正在直升天堂,我们也正在直坠地狱”。心理危机是大学生社会化过程中难以应对但又必须直面的人生课题。学术界对心理危机问题的研究大多是从生理学、心理学和社会学的角度展开的。实践表明,现有的心理危机干预理论存在着种种缺憾,不足以使人的危机感从根本上得以释怀^[1]。

(一)心理危机的概念界定

1964年,G. Caplan在对心理危机进行系统研究之后,首次提出了心理危机(psychological crisis)的概念。他认为,心理危机是当个体面临突然或重大生活事件(如亲人死亡、婚姻破裂或天灾人祸)时所出现的心理困扰或失衡状态。

2003年,美国心理学家 Kristi Kanel 对心理危机的实质和发展过程做了更为合理和清晰的解释,他提出无论是从哪个角度去定义心理危机,其实质都包括3个基本部分:危机事件的发生;对危机事件的感知导致当事人的主观痛苦;惯常的应付方式失败,导致当事人的心理、情感和行为等方面的功能失衡。这种定义比较全面而准确的概括了心理危机的过程与实质,因而得到许多学者和临床工作者的认同。

(二)心理危机研究的文化视角

近年来,心理学中的文化因子逐渐引起广泛关注,个体心理和行为中的文化特性得以重视,“以文化为中心的观点提供了除精神分析、人本主义和行为主义对人的行为进行解释之外的第四个解释维度,它的意义就像三维空间之后发现的作为时间的第四个维度。”^[2]人的心理是在特定文化背景中形成发展起来的,所谓“一方水土养育一方人”。一方面,文化环境不断的作用于个体心理;另一方面,在心理机制建构中,个体是主观能动的。在以汉文化为主体的语境下,少数民族大学生要经受强烈的文化冲击(culture shock),从而会表现出独特的心理不适应——文化不适(culture disorder)。因此,文化视角是分析心理危机现象的一扇窗户。

二、跨文化视阈下少数民族大学生心理危机的表现

(一)对新环境不适应

当少数民族大学生离开熟悉的环境来到陌生的大学校园时,其主要面临的是环境的适应,包括生活环境和语言环境。少数民族大学生与汉族大学生的居住习惯存在着一定的差别,进入大学之后同大部分汉族学生共同生活难免会感到不适应,如有些少数民族学生不适应在公共场合洗澡或是脱衣服,导致其无法适应大学中的宿舍生活,继而造成其心理上的焦虑。此外,语言环境、学习方式的改变、人际交往对象的不同等诸多“变量”叠加,少数民族大学生在新环境中出现“水土不服”,严重的不适应就演化为心理危机。

(二)学习焦虑难以消除

进入大学后,少数民族学生除了要尽快适应大学的授课方式外,还要克服语言障碍和先天文化基础不足,虽然他们学习目标明确,也勤奋刻苦,但和汉族学生的学业差距“渐行渐远”,尤其是英语、计算机等公共基础课和部分专业课。原来他们是少数民族地区的“学习佼佼者”,现在变成大学中的“学习困难户”,“心理落差”巨大,挫折感、习得性无助感逐渐呈现,严重的伴有失眠、头疼、食欲不振、胃溃疡等症候,有的甚至产生休学、退学的念头。

(三)人际交往时的相对封闭

少数民族大学生在大学内的交际圈子往往局限于同一民族或地区的同学,交际圈子比较单一、狭窄,与其他民族的同学鲜有交往,他们对于汉族同学的思想行为难以认同并理解。在交往心理上,他们总是如履薄冰、存有戒心、过度谨慎,既渴望与人交往而又害怕与人交往是其矛盾性的体现。有的少数民族学生自我封闭,对老师和同学敬而远之,无形当中缩小了交际半径,难以扩充交际范围,容易出现孤独、无助和寂寞的不良情绪。

(四)就业中的迷茫

就业难是当代中国大学生面临的共同问题,少数民族毕业生的就业形势亦不容乐观。究其原因,首先,一些少数民族大学生缺乏生涯规划意识,得过且过,“当一天和尚撞一天钟”,认为“船到桥头自然直”;其次,有的少数民族大学生存在“等”“靠”思想,当别人辗转于大小招聘会的时候,他们“深居简出”,在学校里“蛰伏不动”;再次,虽然大部分少数民族学生希望回到家乡建功立业,然而自身素质能力不能

适应岗位要求,最终“毕业即失业”。“就业难”、“难就业”,想到就业前景时,难免不出现彷徨、忧郁、焦虑的情绪。

三、跨文化视阈下少数民族大学生心理危机的成因

(一)单一文化与多元文化环境的冲突

近些年来,少数民族地区发生的动乱,固然存在着政治因素和敌对势力的煽动,然而单一文化与多元文化环境的冲突,也是重要原因之一。少数民族的文化具有鲜明的地域特色,伴随我国社会转型的持续深入,传统的文化价值理念受到了多元文化的强烈冲击。在进入内地高校之前,少数民族大学生所处文化背景较为单一,基本上保持着传统的文化观念。而在进入大学之后,各民族的文化差异被无限放大,在单一与多元文化环境的冲突之下,部分少数民族学生难以适应,世界观、人生观、价值观等都被迫发生改变。随着时间的推移,文化间的冲突以更高频率的形式出现,甚至由个体心理问题演变成群体社会问题。

(二)民族心理特征在异域文化中的内在影响

从民族差异的角度来讲,在少数民族大学生身上表现出最明显的特征是民族自尊心和非正式群体意识^[3]。所有的民族皆有自尊心,少数民族学生这方面表现更加突出。少数民族大学生的自尊心是成人自尊心和民族自尊心的结合,自我意识不断增强,希望得到他人和社会的认可,表现得十分“敏感”和“脆弱”,“如履薄冰”,“战战兢兢”。少数民族学生中的非正式群体意识具有极强的内聚力和排他性,这一方面有利于少数民族学生内部间的人际交往和沟通,另一方面,却使他们失去了更加广阔的交往范围,限制了个人发展的空间,这不利于自身成长。

(三)文化适应过程中的必然过渡

文化适应和心理健康两者的关联,得到了很多研究结果的证实。“当一种文化与另一种文化接触时,变化必然产生,调整自己才能理解和适应周遭的环境,但正是这个调整的过程给人们带来了负面的情绪”。^[4]少数民族大学生大多生活在比较封闭的地区,与外界的联系较少,崇尚传统的生活方式,进入大学之后,历史传统、人文气象、价值取向等各方面的不同,使得他们本能性的抵触和排斥汉族主流文化,这正是心理危机产生的隐性根源。

(四)少数民族大学生面临多重压力源

我国是一个统一的多民族国家,虽然党和政府

非常注重维系民族团结与促进少数民族地区的社会发展,然而差距依旧存在。少数民族大学生自我认知与社会认同的反差使得心理焦虑增加,“理想与现实的迥异”、“自控与失控”的博弈,认知观念的重构带来了心理上的巨大挑战。此外,部分企业对少数民族大学生存在着偏见,再加上近些年来不断发生的少数民族地区暴乱的恶性事件,导致这种“偏见”上升为“畏惧”;与主流文化中的同龄人相比,少数民族大学生遭受更多的文化鸿沟、文化阻隔、语言不同、饮食习惯、社会规范和习俗等方面的压力。

四、跨文化视阈下少数民族大学生心理危机的对策

(一)创建多元文化教育环境

多元文化教育理念是由英国著名教育家詹姆斯·林奇所提出的,其核心内涵是以多元化的文化教育满足少数民族群体与个体在文化与心理上的需求,在尊重差异的前提下,实现各民族文化的互相融合^[5]。在单一的文化教育环境当中,少数民族学生常以本民族的角度思考问题,继而形成思想上的错觉,鉴于此,高校需要将多元文化教育理念贯穿至每一个教育环节当中,在管理制度、课程设置、教学计划等方面着手,增强少数民族学生对于学校教育环境的认同感,卸下心理包袱。多元文化教育理念应该成为高校基本教育理念体系中的重要组成部分,在大学文化的创建过程当中既体现本地区主体民族的内在文化,又要兼顾学校少数民族学生的母体文化,多元文化环境创设是帮助少数民族学生消除心理危机的重要基础。

(二)加强少数民族传统文化教育

文化传承与文化创新是高等教育的基本使命与功能,对于少数民族文化而言亦不例外。为了加强少数民族传统文化教育,高校可以增设《少数民族发展史》、《少数民族风情》等课程,在人事方面聘用少数民族教师进行授课,以便帮助少数民族学生更好地理解本民族的文化,增强其民族自豪感;教师需要深入少数民族学生的内心世界,尊重文化差异,使高校的少数民族传统文化教育不再流于形式,以文化教育促进心理健康教育。此外,高校可定期举办诸如“少数民族文化艺术节”与“少数民族文化大讲坛”等活动,为少数民族学生提供展示才华的平台,为汉族学生提供了解少数民族文化的窗口,通过对本民族文化与自身心理的认知而上升到对其他民族文化与同学思想行为方式的理解与宽容,促进文化的交

融、和谐。

(三)落实多样化的心理健康服务方式

各民族学生由于文化背景不同,其实际的心理需求也存在着显著的差异,高校在心理健康服务上必须立足少数民族学生的特点,创设多样化、民族化、订制式的心理健康服务。例如,可以开展跨文化视域下心理危机调试的相关讲座,有条件的高校可以设立专门的少数民族学生心理健康咨询室,加强少数民族学生心理危机研究,强化心理咨询师民族心理、民族历史和民族传统相关知识结构的夯实,将解决心理需求要与解决现实问题结合起来。

(四)建立健全心理危机干预机制

心理危机普遍存在着较长的潜伏期,如果高校与少数民族学生缺乏沟通机制,便难以发现其存在的隐性心理问题,愈演愈烈,最终甚至会酿成极端心理障碍,通常表现为精神崩溃或精神失常。因此,高校在落实多样化心理健康服务方式的同时,需要注意建立健全心理危机预警机制。其主要内容包括心理危机预防与干预工作的体制、心理危机预防与干预工作的网络体系、心理危机预警机制工作的途径

与方法及其提升体系等几个方面。建立少数民族大学生心理健康档案制度,发挥心理健康档案的预警功能;建立普查排查制度,形成普查和排查相结合的工作机制;建立大学生心理危机预警网络,形成危机快速反应机制;提高认识,强化监督管理,健全规章制度,完善预警工作保障机制^[6]。

[参考文献]

- [1] 姚飞.文化价值观与大学生心理危机干预的探究[D].南京:河海大学,2005.
- [2] 麻彦坤.文化转向:心理学发展的新契机[J].南京师大学报(社会科学版),2003(3):100—106.
- [3] 马丽娟.跨文化视角下新疆少数民族大学生心理健康问题及对策研究[D].杭州:浙江大学,2013.
- [4] 陈国明,安然.跨文化传播与适应研究[M].北京:中国社会科学出版社,2010:95.
- [5] 于运国.文化交汇对大学生思想政治教育的影响及对策研究[D].长春:东北师范大学,2014.
- [6] 廖婷婷.大学生心理危机及干预对策研究述评[J].保健医学研究与实践,2010(2):77—80.

[责任编辑 李亚卓]

(上接第10页)

[参考文献]

- [1] Sweller J. Cognitive load during problem solving: Effects on learning [J]. Cognitive Science, 1988, 12 (2): 257—285.
- [2] Cooper, G. Research into Cognitive Load Theory and Instructional Design at UNSW [A]. School of Education Studies [C]. The University of New South Wales, Sydney, Australia. 1998.
- [3] 曹宝龙,刘慧娟,林崇德.认知负荷对工作记忆资源分配策略的影响[J].心理发展与教育,2005,31(1):36—42.
- [4] 孙天义,许远理.认知负荷的理论及主要模型[J].心理研究,2012,5(2):93—96.
- [5] 龚德英,张大均.多媒体学习中认知负荷的优化控制[M].北京:新华出版社,2013.4—5.
- [6] 孙崇勇.认知负荷的理论与实证研究[M].沈阳:辽宁人民出版社,2014.
- [7] Paas, F., Renkl, A., & Sweller, J. Cognitive load theory and instructional design: Recent developments [J]. Educational Psychologist, 2003, 38(1): 1—4.
- [8] Kirschner, P. A. Cognitive load theory, Implications

of cognitive load theory on the design of learning [J]. Learning and Instruction, 2002, 12 (1): 1—10.

- [9] 雷晓东.概念流利与图式理论[J].山西师范大学学报(社会科学版),2010,38(11):150—152.
- [10] Seufert, T., Janen, I., & Brunken, R. The impact of intrinsic cognitive load on the effectiveness of graphical help for coherence formation [J]. Computer in Human Behavior, 2007, 23(3): 1055—1071.
- [11] 孙崇勇.认知负荷的测量及其在多媒体学习中的应用[D].苏州:苏州大学,2012.
- [12] Sweller, J. Cognitive load theory, learning difficulty, an instructional design [J]. Learning and Instruction, 1994, 4(3): 295—312.
- [13] 庞维国.认知负荷理论及其教学涵义[J].当代教育科学,2011,26(12):23—28.
- [14] 汪明,曹道平.基于认知负荷理论的有效教学设计研究[J].现代教育技术,2013,14(5):16—19.
- [15] 曾李红,高志敏.非正式学习与偶发性学习初探[J].成人教育,2006,26(3):3—7.

[学术编辑 张婉莉]

[责任编辑 李亚卓]