

# Research on the Physical and Mental Health Status of Minority College Students and Guiding Education Strategies

Jingming Wang Qiong Han

Guangdong Polytechnic Normal University, Guangzhou, Guangdong, 510665, China

## Abstract

The Chinese government attaches great importance to the physical and mental health of young people, in recent years the physical and mental health levels of Chinese students are generally not high, and it is urgent to strengthen the education and guidance of student physical and mental health. The living habits and cultural customs of ethnic minorities have strong ethnic characteristics, ethnic minority college students are an important talent resource in ethnic areas, and their physical and mental health is related to the development of ethnic minority areas. Due to various factors, the physical and mental health level of ethnic minority college students is generally low, which restricts the cultivation of high-quality talents in ethnic areas, how to strengthen the guidance and education of physical and mental health for ethnic minority college students has become an urgent research topic. This paper mainly discusses the importance of the physical and mental health of ethnic minority college students, analyzes the physical and mental health status of ethnic minority college students, and proposes strategies to strengthen the guidance and education of their physical and mental health.

## Keywords

ethnic minority college students; physical and mental health; guiding educational strategies

# 少数民族大学生的身心健康状况及引导教育策略研究

王靖茗 韩琼

广东技术师范大学, 中国·广东广州 510665

## 摘要

中国政府高度重视青少年身心健康,近年来中国学生体质与心理健康水平普遍不高,加强学生身心健康教育引导非常迫切。少数民族生活习惯与文化习俗等具有浓厚的民族特色,少数民族大学生是民族地区的重要人才资源,其身心健康关系到少数民族地区的发展。由于受到多方面因素的影响,导致少数民族大学生身心健康水平普遍较低,制约民族地区高素质人才的培养,如何加强少数民族大学生身心健康教育引导成为亟待研究的课题。论文主要论述少数民族大学生身心健康的重要性,分析少数民族大学生身心健康状况,提出加强少数民族大学生身心健康教育引导教育策略。

## 关键词

少数民族大学生; 身心健康状况; 引导教育策略

## 1 引言

人类健康是21世纪国际社会的共同主题,健康水平是衡量社会进步的重要标志。大学生作为当代主力军,其身心健康关系到国家和民族的未来。近年来,中国大学生身心健康存在严重的问题,大学生普遍身体素质下降体质水平不达标,心理承受能力较弱不能积极面对各种困难挫折,出现抑郁焦虑情况增多,严重影响青少年的健康成长。中国是多民族融合的国家,少数民族是中华民族的重要部分,少数民族大学生是民族地区的重要人才资源,其身心健康事关民族地区社会经济发展。少数民族大学生身心健康容易受到多方面因素的影响,其健康状况不很理想。民族地区经济建设与国

防安全依赖于少数民族大学生人才,目前有关少数民族大学生身心健康状况调研及引导教育研究较少,深入开展少数民族大学生身心健康情况调查及教育研究具有重要现实意义。

## 2 少数民族大学生身心健康教育引导的意义

国民健康关系到国家前途命运,是衡量综合国力的重要指标。近年来中国经济取得巨大发展,综合国力增强使得中国跻身于世界大国行列。党和政府更加关注国民健康状况,《国务院全国健身计划》提出实现体育与国民经济社会文化协调发展提高民族健康水平。《国家体育法》规定发展体育事业提高全民身体素质<sup>[1]</sup>;《中央关于深化教育事业的决定》提出提高学生的体质健康水平。少数民族大学生由于宗教习俗等方面,其身心健康状况值得关注,加强对少数民族大学生教育引导有利于使其树立健康观念提升综合素质,促进文化交流融合维护社会稳定,更好地推动民族地区发展。

【作者简介】王靖茗(1988-),女,中国河南信阳人,硕士,讲师,从事思想政治教育研究。

少数民族大学生健康教育是运用有关教育学理论方法培养少数民族大学生良好身心素质的教育活动,有利于维护少数民族大学生的身心健康,促进社会化人格健全发展,推动社会精神文明建设<sup>[2]</sup>。一方面,中国针对全民健康状况科研成果巨大,但近年体质调查研究中普遍存在对少数民族研究欠缺现象,缺少对少数民族地理环境生活习惯等方面的分析。加强少数民族大学生身心健康引导教育有利于民族地区教育水平提升,创建多层次协同整合的教育体系实现健康教育目标。另一方面,从理论层面研究少数民族大学生健康教育解决特殊性问题具有重大社会意义,探寻民族教育现代化进程的健康教育有效途径,凸显健康教育区域性与可持续性特色,可以为构建全国大学生健康教育提供理论与实证依据。

### 3 少数民族大学生身心健康状况及教育问题分析

学生的全面发展是德智体美各方面和谐统一的发展,身心健康发展作为推动社会发展的重要力量,国务院颁布全民健身条例,健康中国战略等充分显示国家对国民健康的关注<sup>[3]</sup>。学校教育引导是国民健康教育的基础,可以促进学生身心健康发展,有助于培养学生的健康个性锻炼意志力调节情绪缓解压力。对少数民族大学生开展健康教育可以增加民族间相互交流,在维护地区稳定促进民族团结等方面具有重要意义。现阶段,少数民族大学生身心健康状况不容乐观,需要深入分析其健康情况探索加强引导教育策略。

#### 3.1 少数民族大学生身心健康状况

随着社会经济的快速发展,少数民族大学生身心健康状况日益受到关注,其在文化适应、人际关系与学业压力等方面面临更多挑战<sup>[4]</sup>。

①少数民族大学生进入大学后面临着不同文化的冲击和融合,需要适应新的学习生活及交往方式,文化差异可能导致他们在学业上遇到困难,人际交往中产生误解和矛盾,因此,少数民族大学生在大学学习中可能面临更大的压力。一方面,他们需要努力提高自己的语言水平,更好地理解 and 掌握专业知识;另一方面,他们要应对紧张的课程安排和严格的考试要求,可能会出现焦虑、抑郁等心理问题。还有部分少数民族大学生在生活中可能与同学之间存在文化差异,导致其在人际交往中遇到困难,如果不能及时解决,可能会对其身心健康产生负面影响。

②由于生活地区,宗教信仰不同,有少部分少数民族大学生会遇到生活适应问题,在生活习惯、人际交往与民族宗教信仰等方面容易因适应不良导致产生心理问题,表现为因文化背景差异导致人际交往障碍,由于语言障碍引起学业困难等。

③一部分少数民族大学生因生活方式受到饮食习惯宗教信仰的影响,可能有些会对其身心健康产生不利影响。要

尊重少数民族大学生的民族文化,积极引导形成科学的生活习惯。

#### 3.2 少数民族大学生身心健康教育问题

少数民族大学生身心健康受到自然环境、基因遗传客观因素及体育锻炼、饮食文化习惯等主观因素的影响,主要原因包括学生家庭与学校及社会方面因素。

①大学生心理问题原因包括缺乏文化适应能力与人际交往技巧,少数民族大学生在适应新的文化环境时,可能由于缺乏相应的文化适应能力而遇到困难。语言是影响一部分少数民族大学生学业成绩的重要因素,由于语言障碍,少数民族大学生往往需要付出更多的时间和精力理解和掌握专业知识。在与不同文化背景的同学交往时,部分少数民族大学生可能缺乏必要的交往技巧和经验,导致人际关系困扰。

②很多少数民族生活在山区高原地区,常年居住在独特的低压缺氧环境中,还有大部分牧区成长的少数民族学生,由于海拔较高地区特殊自然环境,蔬菜水果种植较少导致部分学生维生素补充不足。一部分少数民族地区经济相对落后体育健康教育投入较少,学校体育器材不丰富,缺乏健康教育专业课程教师,导致影响学生的健康发展。

### 4 少数民族大学生身心健康引导教育策略

少数民族大学生是建设民族区域的高素质人才,加强少数民族大学生身心健康引导教育对促进民族和谐稳定发展具有重要战略意义<sup>[5]</sup>。少数民族大学生青年知识分子成长关系到人口素质的提高与社会的进步,由于学校家庭教育与社会历史文化环境等方面影响,少数民族大学生健康发展面临更多困难。高校要关注少数民族大学生的身心健康状况,通过各种途径调动学生的积极性,克服其面临障碍,构建更为完善的少数民族大学生健康教育体系,提升其身心健康素质水平。

#### 4.1 少数民族大学生身心健康教育发展思路

当今社会大学生的身心健康状况日益受到关注,中国《宪法》规定国家培养青少年全面发展,《全民健身纲要》提出学校要树立健康第一的指导思想,健康体魄是青少年为祖国人民服务的前提<sup>[6]</sup>。由于各地风俗习惯与自然环境差异,少数民族大学生身心健康更容易受到多方面因素的影响,少数民族大学生身心健康教育引导是系统的工程,需要发挥高校关工委等思政教育主体力量,从建立健全保障机制,加强健康教育宣传,实施文化融入教育及开展心理辅导咨询服务等方面采取措施,有效地改善大学生的身心健康状况,促进少数民族大学生的健康成长。

开展少数民族大学生健康引导教育需要高校师生多方面共同努力,高校应建立更为完善的健康保障机制,包括定期体检、健康咨询、心理辅导等,尽量及时发现和疏导少数民族大学生的身心健康问题。应加强对特殊群体的关注,如贫困生、有特定健康问题的学生等<sup>[7]</sup>。

第一,针对少数民族大学生在适应新环境、饮食习惯、生活规律等方面的差异,高校可以通过提供多元化的餐饮选择、安排少数民族学生集中住宿等方式适当缓解。

第二,高校各相关部门应通过校园媒体、课堂教育、健康讲座等多种渠道,加强对健康知识的宣传和教育,增强少数民族大学生的健康意识和自我保健能力。

第三,针对少数民族大学生在文化适应、人际交往、学业压力等方面面临的挑战,高校可以开设文化交流活动、学术指导课程等相应的课程和活动,鼓励学生参与民族地区支教等活动,提升学生的综合素质,帮助他们更好地融入学习和生活环境。

第四,高校应建立专业的心理辅导和咨询机构,为少数民族大学生提供心理支持和帮助。加强对心理健康的宣传和教育,提高少数民族大学生的心理自我调节能力,帮助他们正确应对压力。

#### 4.2 少数民族大学生健康引导实施措施

少数民族大学生是国家民族大家庭的重要部分,关注少数民族大学生身心健康有利于民族的未来发展,了解大学生身心发展特点加强教育引导也是高校思政工作的重要部分。关工委是党中央成立批准热心关心下一代工作的离退休老同志为主体和党政有关部门参加的群众性工作组织,要坚持围绕中心服务大局的工作定位开展少数民族大学生健康与思政教育,从心理健康教育,开展体育活动与合理饮食生活习惯等方面提升大学生的综合素质,发挥其为青少年健康成长创造良好社会环境的工作职责,协调学校、社会各方力量共同关心,关爱少数民族大学生的身心健康成长,引导其形成良好生活习惯,增强自制力与自我锻炼意识,要加强体育健康教育与思政工作,坚持全体性、主体性与针对性原则,构建少数民族大学生健康教育引导体系。

少数民族大学生健康教育体系是全方位多层次的服务系统,是由学校家庭与社会共同构建的网络,是包括发展性、预防性与矫治性心理服务的多层次体系。第一,构建少数民族大学生健康教育体系要通过身心健康调查,开设课程开展个体与团体心理辅导咨询等措施,加强机构设置人员配备等方面组织保障,从营造有利于多元文化融合的和谐校园环境,加强对少数民族大学生悉心关怀,提供及时有效的心理辅导服务方面建立健全大学生健康教育机制。第二,学校健康教育干预需要以培养健康生活方式为核心构建课程体系,

构建健康教育促进平台模式,帮助少数民族大学生加强锻炼提升身体素质,平衡营养膳食增加优质蛋白质摄入,突出学校行政干预手段促进教学科研创新。第三,高校健康教育要重视少数民族大学生健康情况调查工作加强宣传指导,根据学生身心健康水平制定具有地区特色的健康教育教学大纲,组织编写适合少数民族大学生需要的健康课程教材,培养引进少数民族大学生健康教育教师提高教学质量,针对少数民族大学生健康教育教改方向提倡符合学生发展规律的教学模式。

## 5 结语

随着经济的快速发展,综合国力较量日趋激烈。国民健康问题关系到国家发展的战略,国家对人民特别是青少年健康关注度日益提高。国务院关于推进素质教育的决定等文件中明确提出提高学生的健康水平,但目前普遍缺乏对少数民族大学生健康状况的关注。少数民族大学生代表少数民族地区的希望,其身心健康素质关系到少数民族地区的未来发展。高校各级行政管理部门要积极关注其身心健康状况,关工委作为高校的重要群众性工作组织需要充分发挥其在关心下一代工作中的优势和作用,制定更为有效的工作机制提高少数民族大学生的身心健康水平,从加强心理健康教育,强化文化融合引导,提供生活支持服务等方面促进少数民族大学生健康成长。

## 参考文献

- [1] 侯小富.中华民族共同体意识心理过程的实证研究[D].兰州:兰州大学,2023.
- [2] 王国栋.大学生社会心态的发展特点、影响机制与培育策略[D].广州:广州大学,2022.
- [3] 巩庆波.社会生态视域下大学生体育参与研究[D].上海:上海体育学院,2021.
- [4] 贾龙.群体分类视角下新时代大学生思想政治教育针对性研究[D].济南:山东大学,2021.
- [5] 顾晋.新媒体视域下少数民族大学生思想政治教育研究[D].西安:西北农林科技大学,2020.
- [6] 徐远琼.云南高校少数民族大学生社会参与能力培育研究[D].昆明:云南师范大学,2019.
- [7] 张微.高校学生工作的社会工作参与研究[D].武汉:武汉理工大学,2018.