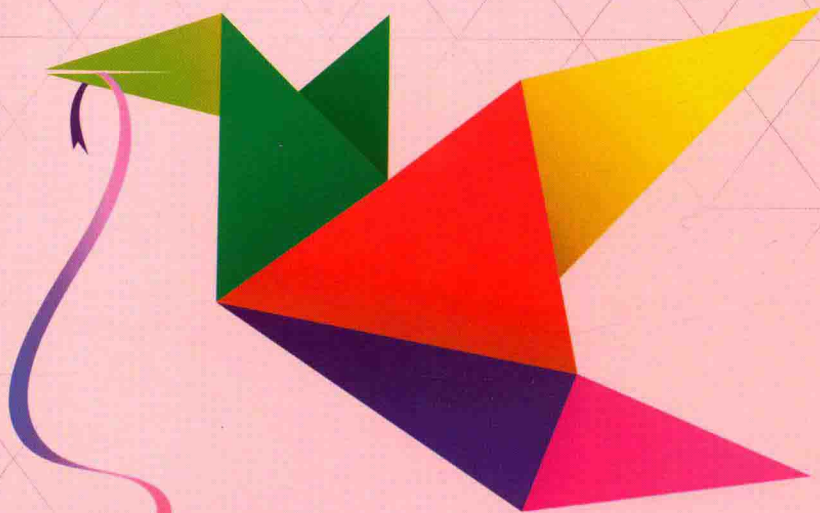




民族文化心理研究丛书

罗鸣春 主编



大学生心理健康促进与 民族团结手册



罗鸣春 等 编著

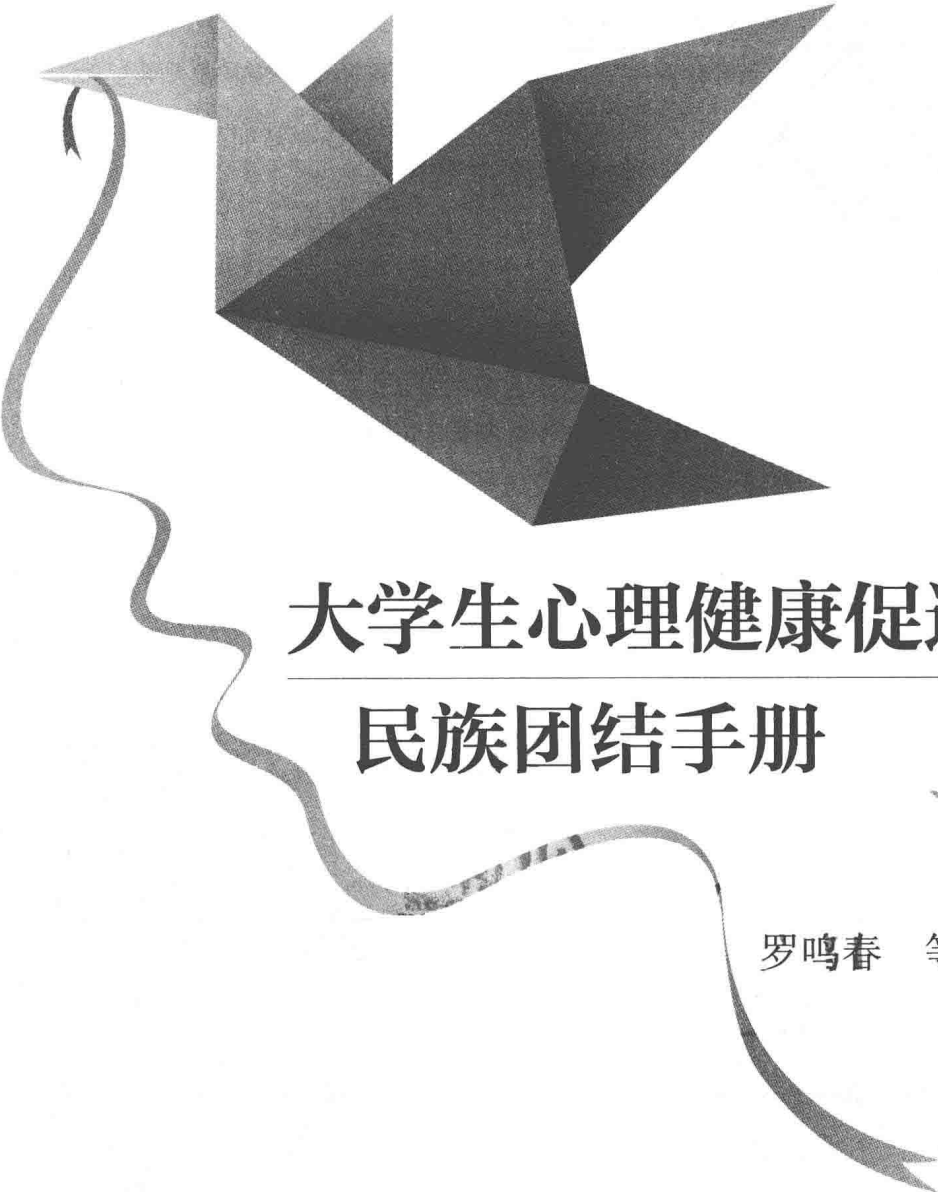


科学出版社



民族文化心理研究丛书

罗鸣春 主编



大学生心理健康促进与 民族团结手册



罗鸣春 等 编著

科学出版社

北京

内 容 简 介

《大学生心理健康促进与民族团结手册》是中国第一本民族院校大学生心理健康与民族团结教育相结合的自助手册。

本书从民族院校大学生自身的发展和实际需要出发,以提升民族院校大学生心理素质发展为目标,选择民族院校大学生在成长成才过程中必然面对的多元文化适应、自我意识、自我发展、情绪管理、人际关系、恋爱婚姻、挫折应对、生涯规划、职业发展、生命价值等 60 个主题,按大学的学年分为入学季、二年级、三年级、毕业季四个部分;在广泛吸收国内外心理健康研究特别是积极心理学研究最新成果的基础上,以大学生喜闻乐见、通俗易懂的方式,对民族院校大学生关心的民族团结、心理健康问题进行简明扼要的阐述和诠释。

本书可作为大学生自助、助人及民族团结教育指导手册,也适合民族院校教育工作者,心理健康教育、咨询、辅导及心理科研工作者,民族学、民族院校及相关管理部门人士参阅。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康促进与民族团结手册/罗鸣春等编著.—北京:科学出版社,2017.9

(民族文化心理研究丛书/罗鸣春主编)

ISBN 978-7-03-053910-6

I. ①大… II. ①罗… III. ①大学生-心理健康-健康教育-民族学院-教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 153559 号

责任编辑:王洪秀/责任校对:邹慧卿

责任印制:张倩/封面设计:铭轩堂

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

三河市骏杰印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017年9月第 一 版 开本:720×1000 1/16

2017年9月第一次印刷 印张:16

字数:262 000

定价:48.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

教育部民族教育发展中心云南民族教育重点研究基地成果

民族心理发展与教育研究学术工作站阶段成果

西南边疆民族文化心理研究中心阶段成果

高水平民族大学建设项目心理学一级学科培育建设阶段成果

高水平民族大学建设项目大学生心理健康教育创新团队建设成果

《大学生心理健康促进与民族团结手册》

编委会

主任：李春波 陈洁

副主任：（排名不分先后）

陈继扬 普丽春 特姆

雷兵 欧阳明

主编：罗鸣春

委员：（排名不分先后）

罗鸣春 倪晓昉 胡洁 张婕

高俊 张姣妹 刘炜 特姆

朱学文 杨俊 李平 郑鹏

李功雨 冯诗洁 李梦雪 常敬

总序

凡是有人和人类社会存在的地方，就有个体和族群心理。而无论是人的个体或族群心理，都必然遵循人的自然生物发展规律和社会文化发展规律，因为人具有自然生物和社会文化双重属性。人既是自然的实体又是社会的实体，因而人的心理既有生物特性又有社会属性。正如杨鑫辉教授所说：“只有实行考虑各国不同文化背景，同时重视将科学精神与人文科学相结合的转折，心理学才能全面保证其真正的科学性。”

著名心理学家艾宾浩斯曾说过：“心理学有一个长久的过去，但却只有一个短暂的历史。”这话用在民族心理学研究上就更加贴切。众所周知，德国心理学家冯特于1879年在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，采用自然科学实验研究范式研究人的心理和行为，使心理学从哲学中分离出来并发展成为一门独立的学科，冯特由此被尊为“科学心理学之父”。但还有另一个鲜为人知的重大事实，那就是冯特在他生命的最后20年（1900~1920年）时间里，从对个体心理的实验研究转向人类族群的集体意识和社会文化经验的研究，并倾注全部生命和心血完成了10卷本巨著《民族心理学》，他还在1912年以概要的形式出版了《民族心理学纲要》，建构了民族心理学最初的学科体系。因此，冯特也是名副其实的“民族心理学之父”。冯特的《民族心理学》独具特色的基本观点是把人类社会建构的各种文化形式（知识、信仰、艺术、道德、法律、风俗等）视为社会群体的心理活动的产物，是民族智慧的结晶，并认为这些心理产物只能在社会群体的集体活动中产生和发展。在冯特看来，把心理学局限于在实验室里研究个体的感觉、知觉、经验是远远不够的，心理学必



须从更广泛的意义上去研究民族或族群的社会经验、集体意识，以及人类心理发展的历史。

当今地球上约有 3000 多个民族分布在 200 多个国家和地区，由此导致今天世界上的绝大多数国家都是由多民族组成的民族国家。中国是地球上将最众多的人口团结在一个民主政体内的统一的多民族国家。今天中国的人口数量相当于美国、俄罗斯、日本与西欧人口的总和，而且中华民族在人类历史上最长的时间维度上延续了自己悠久灿烂的文明。中国是由 56 个民族共同构成的多元一体的统一的多民族国家。虽然中国的少数民族的人口仅占全国总人口的 9% 左右，但是在少数民族聚居地区建立的民族自治地方的行政区域面积却占全国国土总面积的 64%，也就是说，我国领土的大部分地区属于民族区域自治地方，这在世界其他多民族国家实行的相似的民族区域自治行政区划中可谓绝无仅有。

从中华民族形成和发展的历史过程来看，梁启超先生认为中国观的发展和形成经历了四个阶段：第一阶段是中原之中国，即最早的炎黄子孙，主要指黄河流域诸氏族部落所辖范围；第二阶段为中国之中国，包括长江、黄河流域和现在中国大部分的疆土；第三阶段是亚洲之中国，这是在中国与周边国家的文化接触和沟通中形成的中国意识，特别是在与朝鲜、韩国、日本、越南、印度等周边国家的文化交融冲突过程中形成的中华民族认同意识；第四个阶段是世界之中国，它是在与当今世界多民族的多元文化沟通和冲突中形成的中华民族观，是在全球化的视野中对中华民族的历史、地位、作用、使命的较为全面的认识。彭凯平教授在《民族文化心理学研究及对中国崛起的意义》一文中指出：“人类社会大国的一个共同特点是其国家内部的多元性，其疆土范围内不同的地域、文化、民族、信仰、观念、阶层等方面的差异要明显大于各个小国。”以西南边疆的云南为例，第六次人口普查数据显示，云南省总人口为 4596.6 万人，其中少数民族人口为 1533.7 万人，占比 33.37%。云南省 5000 人以上的世居民族有 26 个，其中 15 个少数民族为云南特有民族。云南省总面积 39.4 万平方公里，比欧洲许多国家的国土面积要大。云南的 8 个边境州、25 个边境县分别与缅甸、老挝、越南三国接壤，陆地边境线 4061 公里，导致 16 个民族跨国境线而



居，成为跨境民族。从经济社会形态考察来看，云南的少数民族中，有的从原始社会形态（如摩梭人、基诺族）直接过渡到社会主义社会，有的从奴隶社会（如藏族、拉祜族）、封建社会（如彝族、傣族）直接过渡到社会主义社会，他们又被称为直过民族。足见云南是一个民族众多、文化多元的边疆省份。但民族心理学和文化心理学研究者惯常的做法就是把东西方文化心理进行跨文化比较，他们在跨文化比较时通常把中国视为一个单一文化的国家，对中华大地上丰富多彩、各具特色的多元民族文化心理缺乏应有的关注和研究。美国跨文化心理学家忒迪斯（Twedise）提醒说：“在得到中国的资料之前，心理学不可能成为一门普遍有效的科学。因为中国人口占了人类很大比例。对跨文化心理学来说，中国能够从新的背景上重新审查心理学的成果，中国心理学家应该告诉西方同行，哪些概念、量度、文化历史因素可以修正以前的心理学成果。”

我国正处在建设富强、民主、文明、和谐的社会主义现代化强国，以及实现中华民族伟大复兴的重要历史机遇期。改革开放 30 多年来，我们实现了西方发达国家 150~300 年才能达到的经济发展水平，却也要在 30 多年的时间里面对和解决西方国家在 150~300 年逐渐出现的社会问题、环境问题、文化问题和人的适应发展问题。要实现 56 个民族同步迈入全面小康社会的宏伟目标，实现各民族“共同团结进步、共同繁荣发展”的伟大复兴，必须深入、全面、科学地把握各民族文化社会心理发生、发展的特点和规律，中华民族的伟大复兴呼唤着具有中国特色的民族心理学研究。同时，这也是中国民族心理学自身发展的一个重大历史机遇，一个学科要生存发展，就必须能够在特定领域满足社会重大需求，服务社会发展，呼应时代要求。正是在以上两大力量的合力推动之下，民族文化心理研究丛书应时而生。

丛书以我国本土民族文化心理为研究主题，包含以下主要内容：民族院校学生心理素质研究、民族团结进步的心理基础研究、边疆少数民族心理和谐研究、民族文化与心理健康研究、民族心理发展与教育研究、民族认同与国家认同研究、民族团结与边疆安全研究、民族文化社会心理研究等。丛书努力追求体现以下特点。

一是原创性。我们采用从个别到一般、从典型案例研究到归纳总结一



般规律的思路研究西南边疆民族文化与心理发展规律。我们立足于西南边疆民族多样、文化多元的客观现实基础，以某一特定民族或族群为研究对象，应用心理学的方法探讨特定民族的文化社会心理发生机制及其发展规律，为中国本土民族心理学发展积累原创性的第一手资料数据；同时我们也在实际研究过程中检验心理学理论和方法的生态效度，不断修正并完善心理学的理论和方法体系，促进心理学应用与研究的中国化。

二是民族性。各民族的历史和现实是密切相连的，各民族优秀的文化传统不仅存在于神话和典籍之中，也同样影响着今天民族成员的价值理念、思维方式和行为方式。民族心理学研究既要客观描述特定民族或族群的心理行为特征，也要理解和解释特定民族生态社会文化与心理行为之间的关系，进而建构适合特定民族心理行为发展的本土理论模型，增强民族心理研究的预见性和实践性。

三是实证性。我们不敢用、也不愿意用“窥一斑而现全豹”的主观推断来研究民族文化心理，我们的研究方法更接近“盲人摸象”：每一个研究者就是一个“摸象的人”，我们力求“摸”到民族文化心理这头大象的鼻子、耳朵、尾巴、四肢、身子等具体内容和信息，力求“摸”到的信息是生动的、客观的、准确的、可靠的。而这套丛书正是大量西南边疆民族文化心理研究实证资料的精彩集锦。

民族文化心理研究丛书是多位研究者团结协作、集体智慧的结晶。研究者不仅奉献了自己创造性的思想，而且尽最大努力收集了翔实可靠的第一手资料，付出了辛勤的劳动，在此表示深深的感谢！

丛书的出版得到了科学出版社的大力支持，特别是王洪秀编辑和她的团队付出了辛勤的劳动，从出版策划到书稿审核修改、排版校对，直到最终定稿付梓，每一个环节都一丝不苟、兢兢业业，倾注了大量心血，表现出一流的专业素养和崇高的敬业精神，在此表示衷心的感谢！

我国的民族文化博大精深、异彩纷呈、灿若星辰，民族文化心理研究更是一项浩大的工程。我们深知，良好的愿望不等于良好的效果，但我们衷心希望通过这套丛书抛砖引玉，激发广大读者的思考和行动，使更多的研究者关注民族文化心理研究领域，吸引更多的研究者参与到民族文化心

理研究过程之中，共同繁荣和发展中国的民族心理学，同时也为世界心理学研究贡献中华民族特有的思想和智慧。我们也知道，限于人力、物力，特别是研究者自身经验能力的局限，尽管我们付出了百分之百的努力，力图把我们最新、最好、最具代表性的研究成果奉献给大家，但不足之处仍在所难免，恳请广大读者批评指正。

罗鸣春

2016年1月28日

1983年，刚满18岁的我带着跨过高考独木桥的兴奋、对大学生活的热切向往及对陌生环境的好奇和忐忑，跨越千山万水来到云南少数民族的最高学府——云南民族学院（今云南民族大学），开始了我的大学生活。

我一直把作家柳青的一句话作为座右铭：“人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当人年轻的时候。”经过十年寒窗苦读，终于考入大学，我有充分的理由高兴和憧憬，尽管那时我还不知道教育是现代社会分层的主要依据；但我知道，跨入大学的门槛，以前那个在边疆少数民族偏远山区的农村、放学后只能在家里放猪和做农活的小男孩从此有了走出大山、来到省城昆明的机会——从高中考入大学，就是我人生中最要紧的一步！就是这一步，开启了一个崭新的世界，我的人生从此改变。

大学是我人生中最富有激情、最富有创造性、最优雅、最烂漫的一段美好时光。毛泽东诗词中“恰同学少年，风华正茂；书生意气，挥斥方遒。指点江山，激扬文字……”是我大学生活最好的写照。

大学是一种生活方式。大学四季，风景这边静好。春天，我漫步在开满樱花的圆通小道，邂逅一首烂漫的诗歌，花团锦簇，春心荡漾；夏天，我徜徉在校园中绿荫如织的香樟树下，听枝头不知名的小鸟在快乐地唱歌，余音袅袅，思绪飞扬；秋天，我流连在图书馆的书香典籍之中，邂逅一个怦然心动的你，眼波流转，微笑蔓延；冬天，我信步来到雨花湖边，看从遥远的西伯利亚飞临春城的美丽精灵红嘴鸥快乐舞蹈，心存高远，志在四方。大学四季，每一季都有独特而美好的风景。

大学是一种成长方式。大学是一个人身心走向成熟的重要发展阶段。



对于处在青年早期的大学生来说,通过了解心理健康知识来增强心理健康意识、预防心理疾患;通过学习和掌握心理健康技巧和方法来调节情绪、增强自信、克服障碍、挖掘潜力、茁壮成长,这无疑具有重要的发展性意义。这不仅能帮助大学生应对可能面临的各种心理困扰和矛盾冲突,更好地适应大学生活,同时也能为走好未来人生道路打下健康的心理基础。心理健康与个人的生活品质和所能达到的发展息息相关,心理健康是我们获得幸福、追求成功人生的基本前提与保障。学校提供的多种心理健康教育课程、团体及个体心理辅导、心理健康讲座等的初衷均在于促进学生心理健康,而这本旨在助力学生心理健康成长、促进多民族学生共同团结进步的自助手册也同样会在大学生的人生发展道路上发挥指路明灯的作用。

《大学生心理健康促进与民族团结手册》的产生就是源于这一思路。该手册涵盖大学四季的学业发展,包括多元文化适应、自我意识、自我发展、情绪管理、人际关系、恋爱婚姻、挫折应对、生涯规划、职业发展、生命价值等 60 个主题,每个主题后面对应民族团结教育的一个专题。这样平行配置健康促进与民族团结内容,就是要在促进大学生心理健康发展的过程中增强不同民族学生之间的交流交融,使民族团结信息入心入脑,促进多民族大学生共同团结进步。该手册专门为入学季的新生和毕业季的毕业生留出了专门的篇幅,为的是促进每一个民族院校学生更好地适应大学生活及提前做好走向社会的准备。

民族院校是我国多民族大家庭的缩影,促进多民族学生共同团结进步、共同和谐发展是民族院校学生思想政治工作的重要任务。不同民族之间互相交流、互相交融、互相依存是全球化发展的趋势。该手册的另一个亮点是把民族团结的内容有机地融入心理健康促进过程之中,把民族团结教育作为民族院校学生心理健康教育的重要组成部分。这是我们在民族院校心理健康教育工作中的创新和发展。无论在内容上还是形式上,该手册都突出体现了实用性和针对性的特点,针对民族院校学生在大学生涯中通常面临的各种问题,提供面对问题时可供选择的具体方法和最佳步骤。

心理健康是 21 世纪个人成长成才的首要基础,未来的竞争是人才的竞争,而人才竞争的本质则是心理素质的竞争。我们愿与大家共同探索心理

健康发展的奥秘，努力让我们的精神世界变得丰富而美好。在这个“心有多大，舞台就有多大”的时代，希望这本手册能够陪伴您顺利走过大学四季，并成为您学习和个人成长过程中不可或缺的信息参谋。

大学四年怎么过？云南民族大学时任校长张英杰教授倡导大学生“读万卷好书，行万里难路，交万千益友，成万千事业”。就是读书、实践、交友、成长，为自己一生的事业发展打下坚实的基础。祝愿所有的大学生都拥有健康快乐、积极向上、充满活力的心灵，愿每一个大学生都拥有欣欣向荣、蓬勃发展的人生！

张鸣春

2017年3月28日

总序

自序

第1季 初来乍到的入学季.....	1
1-1 云南民族大学.....	2
【民族团结之】中国是各族人民共同缔造的统一的 多民族国家.....	6
1-2 我国的少数民族高等教育.....	7
【民族团结之】《民族大团结》邮票.....	9
1-3 大学生心理健康的标准.....	12
【民族团结之】汉族.....	14
1-4 大学生如何保持和维护心理健康.....	16
【民族团结之】蒙古族.....	17
1-5 大学生健康教育与健康促进.....	19
【民族团结之】回族.....	21
1-6 怎样建立良好的第一印象.....	23
【民族团结之】藏族.....	26
1-7 如何尽快适应大学生活.....	27
【民族团结之】维吾尔族.....	29
1-8 学会学习.....	31
【民族团结之】苗族.....	33
1-9 学会与多民族同学和谐相处.....	35
【民族团结之】彝族.....	37
1-10 做好自己的职业生涯规划.....	39



	【民族团结之】壮族	42
1-11	管理自己的时间	43
	【民族团结之】布依族	46
1-12	培养积极的心态	48
	【民族团结之】朝鲜族	50
1-13	管理自己的情绪	52
	【民族团结之】满族	55
1-14	健康生活健康成长	57
	【民族团结之】侗族	60
1-15	认识自己	61
	【民族团结之】瑶族	62
1-16	悦纳自我	64
	【民族团结之】白族	66
第2季	渐入佳境的二年级	69
2-1	大二是确定发展方向的分水岭	70
	【民族团结之】土家族	72
2-2	培养学习兴趣	74
	【民族团结之】哈尼族	75
2-3	学习的自主管理	77
	【民族团结之】哈萨克族	78
2-4	如何充分使用大学的学习资源	80
	【民族团结之】傣族	81
2-5	如何兼顾学业和社会实践活动	83
	【民族团结之】黎族	83
2-6	如何学好专业课程	85
	【民族团结之】傈僳族	88
2-7	培养良好的学习习惯	90
	【民族团结之】佤族	92
2-8	培养良好的生活习惯	93
	【民族团结之】畲族	94
2-9	怎样改掉拖延的习惯	95

【民族团结之】高山族.....	96
2-10 怎样避免无用、耗时的事情.....	97
【民族团结之】拉祜族.....	98
2-11 怎样摆脱急躁.....	100
【民族团结之】水族.....	101
2-12 这样处理愤怒.....	103
【民族团结之】东乡族.....	104
2-13 如何提高情商.....	106
【民族团结之】纳西族.....	107
2-14 学会乐观.....	109
【民族团结之】景颇族.....	110
第3季 充实提高的三年级.....	113
3-1 夯实基础 砥砺前行.....	114
【民族团结之】柯尔克孜族.....	116
3-2 大学生的适应与发展.....	117
【民族团结之】土族.....	120
3-3 恋爱是必修课还是选修课.....	121
【民族团结之】达斡尔族.....	122
3-4 是爱情还是喜欢?.....	123
【民族团结之】佤族.....	124
3-5 培养爱的能力.....	125
【民族团结之】羌族.....	127
3-6 如何走出失恋阴影.....	129
【民族团结之】布朗族.....	131
3-7 如何提高学习效率.....	132
【民族团结之】撒拉族.....	134
3-8 如何成长为自己专业领域的行家里手.....	136
【民族团结之】毛南族.....	137
3-9 如何提高信息素养.....	139
【民族团结之】仡佬族.....	140
3-10 如何避免网络成瘾.....	141



【民族团结之】锡伯族.....	142
3-11 怎样摆脱手机成瘾.....	143
【民族团结之】柯昌族.....	145
3-12 自助与助人.....	146
【民族团结之】普米族.....	148
3-13 如何对待理想与现实的冲突.....	150
【民族团结之】塔吉克族.....	152
3-14 如何化解孤独和失落.....	153
【民族团结之】怒族.....	154
3-15 心理危机预防与处理.....	155
【民族团结之】乌孜别克族.....	156
第4季 迈向未来的毕业季.....	159
4-1 大四 往左走还是往右走.....	160
【民族团结之】俄罗斯族.....	161
4-2 如何做好大四的时间管理.....	162
【民族团结之】鄂温克族.....	164
4-3 考研准备.....	166
【民族团结之】德昂族.....	169
4-4 就业准备.....	170
【民族团结之】保安族.....	173
4-5 创业准备.....	174
【民族团结之】裕固族.....	177
4-6 如何制作简历.....	178
【民族团结之】京族.....	180
4-7 如何准备面试.....	181
【民族团结之】塔塔尔族.....	184
4-8 如何缓解就业焦虑和压力.....	185
【民族团结之】独龙族.....	187
4-9 如何应对成长道路上的挫折.....	188
【民族团结之】鄂伦春族.....	190
4-10 如何提升自己的心理资本.....	192