

# 内地高校边疆少数民族学生学校归属感 与学校适应现状及教育对策研究

——基于S省5所高校的实证分析

尹美恒

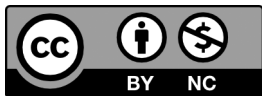
河北师范大学，石家庄

**摘要** | 边疆少数民族大学生从边疆地区到内地高校求学，从熟悉的学习生活环境进入相对陌生的环境，不可避免地会面临适应问题；加之学习基础相对薄弱、语言沟通存在障碍等客观因素，部分在内地高校学习生活的少数民族学生容易出现焦虑、抑郁等心理状况。本研究通过对S省5所高校的边疆少数民族学生开展调查发现：学生总体学校归属感较好，得分高于量表分值；学校适应性一般，得分与量表分值无显著差异；不同性别学生在校归属感与学校适应性方面均无显著差异；不同年级及独生子女与非独生子女学生在校归属感、学校适应方面存在不同程度差异。此外，学校归属感与学校适应之间呈现显著正相关。最后，本研究从心理健康状况排查常态化、心理健康课程开展规范化、心理咨询辅导个性化、校园育心活动融入化等方面，给出相应的建议和对策。

**关键词** | 内地高校；边疆少数民族大学生；学校归属感；学校适应；实证分析

Copyright © 2026 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



来内地高校学习的边疆少数民族学生，是未来推动边疆少数民族地区社会发展与进步的重要力量。高校边疆少数民族学生的教育工作，不仅事关民族教育政策的落实成效，而且事关民族团结进步事业的人才储备质量。来到内地生活学习的边疆少数民族大学生，远离了土生土长的生活与学习环境，个体能否很好地融入并适应新环境，是高校人才培养过程中不可忽视的问题。

学校归属感是指学生在学校里受人尊重与产生舒服的感觉，感觉自己在学校里得到接受、有价值感、

基金项目：2022年度河北师范大学人文社会科学研究基金项目“基于学生视角的‘00后’大学生思想行为特点的实证分析与教育引导对策研究”（项目编号：S21YX009）。

作者简介：尹美恒（1991-），女，河北师范大学心理学系专职辅导员、团委书记，硕士，研究方向：青少年心理健康教育。

文章引用：尹美恒. (2026). 内地高校边疆少数民族学生学校归属感与学校适应现状及教育对策研究——基于S省5所高校的实证分析. *心理咨询理论与实践*, 8(1), 17-23.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0801003>

与班级或学校形成情感联结状态 (Cheung & Hui, 2003)。不同学者对学校适应的内涵有着不同的理解, 至今尚未形成一个准确的定义, 但大多数学者普遍认为, 学校适应是人与环境相互作用、相互影响的产物。本研究采用方晓义等人的观点, 认为学校适应是一种调整的过程和结果, 即学生在适应学校环境的过程中, 能通过改变环境或调整自身状态, 适应新的学校环境, 并完成教育任务、达到教育目的; 主要从自我适应、人际适应、学校环境适应、学业适应、择业适应、情绪适应与满意度七个方面, 考察学生的学校适应状况 (教育部《大学生心理健康测评系统》课题组等, 2005)。

根据人本主义心理学派马斯洛的需求层次理论, 归属与爱的需要是人的基本需要之一, 对于到内地求学的边疆少数民族大学生来说, 归属感尤为重要。同时, 少数民族大学生来到内地学习, 学校适应程度的高低, 同样对学生的成长起着至关重要的作用。本研究致力于了解内地高校边疆少数民族大学生学校归属感、学校适应的现状, 揭示二者之间的关系, 并探讨改善与提升学生学校归属感和学校适应水平的实践路径, 为心理健康教育工作提供理论依据和实践参考。

## 1 研究方法

### 1.1 调查对象

选取S省5所少数民族学生较为集中的高校, 对来自边疆地区的少数民族大学生进行问卷调查。本次调查累计发放问卷550份, 回收545份, 剔除无效问卷后, 得到有效问卷502份, 问卷有效回收率为91.3%。其中, 男生275人, 女生227人; 大一学生223人, 大二学生156人, 大三学生86人, 大四学生37人。

### 1.2 调查工具

#### 1.2.1 学校归属感量表 (PSSM 中文版)

本研究采用中国香港学者翻译修订的学校归属感量表 (PSSM 中文版), 包括学校归属感 (school belonging) 和抵制感 (rejection) 两个维度, 共18个项目, 归属感维度与抵制感维度的项目分别是13个与5个 (Cheung & Hui, 2003)。量表采用六点计分法 (1=非常不符合, 6=非常符合), 对反向计分题目重新编码后进行数据统计分析; 得分越高, 表明其学校归属感越强。在本研究中, 该量表的内部一致性系数为0.891, 表明该量表具有较好的内部一致性信度。

#### 1.2.2 中国大学生适应量表 (CCSAS)

本研究采用我国学者编制的中国大学生适应量表 (CCSAS), 该量表共60个项目, 包含7大维度, 分别是校园生活适应、人际关系适应、学习适应、择业适应、情绪适应、自我适应和满意度 (教育部《大学生心理健康测评系统》课题组等, 2005; 黄燕琼, 2019)。量表采用五点计分法 (1=非常不符合, 5=非常符合), 对反向问题重新编码后进行数据统计与分析; 得分越高, 表明其学校适应状况越好, 反之则说明学生适应状况越差。本研究中, 该量表的内部一致性系数为0.943, 表明该量表具有较好的内部一致性信度。

## 2 现状分析

### 2.1 少数民族大学生的学校归属感

通过数据分析发现,内地高校边疆少数民族大学生的学校归属感总体较好,高于量表均值(六点计分法中值为3.5);不同性别、年级及独生子女与非独生子女学生的学校归属感均无显著差异,说明少数民族大学生的学校归属感处于稳定且相似的水平。

边疆少数民族大学生普遍是在大学时期才进入内地高校学习生活。根据少数群体压力理论,少数群体在所处环境中遇到一些额外的压力源,在学校里感受到受人尊重与舒服的感觉,感觉自己在学校里得到接受、有价值感、与班级或学校形成情感联结状态,本身就比内地学生困难。因此,依据抽样数据,尽管该群体学校归属感得分高于量表均值(六点计分法中值为3.5),但结合少数群体压力理论与与内地学生的隐性对比,其归属感仍处于相对稳定的中等偏下水平,这与左敏的研究发现一致(左敏,2022)。

### 2.2 少数民族大学生的学校适应性

通过数据分析发现,内地高校边疆少数民族学生的学校适应性总体一般,得分与量表均值无显著差异(五点计分中值为3.0);不同性别学生的学校适应性无显著差异;不同年级学生在学校适应性方面存在一定差异,具体为:大三学生总体学校适应性、学习适应和学校适应明显高于大一学生,且大一学生的自我适应性明显低于高年级学生;非独生子女的学校适应性明显高于独生子女,其中在学习适应、择业适应和自我适应三个维度的表现,明显优于独生子女。

多数边疆地区少数民族大学生是第一次到内地高校学习生活。相较于中学阶段简单的学习任务,面临陌生的环境、多元的人际关系和复杂的任务要求,少数民族学生表现出一定的学业适应、学校适应和自我适应问题(张广利,万胤婕,2022)。随着时间的积累,少数民族大学生逐渐熟悉环境、适应校园,结交朋友并不断尝试融入集体,其学校适应状况得到明显改善。

但进入大四阶段后,面对严格的毕业条件和严峻的就业形势,一些少数民族学生存在学业挂科情况,甚至面临因学业延期而无法顺利毕业的问题;加上就业形势严峻,个人就业能力相对较弱、求职行为屡屡受挫等,这些综合因素的叠加,很容易导致少数民族学生的学校适应性出现波动。

### 2.3 学校适应性与学校归属感的相关关系

通过数据分析发现,学校适应性与学校归属感各维度呈正相关。少数民族大学生进入内地高校后,随着对学校环境的熟悉与人际关系的建立,学校适应性有所提高,适应性提高伴随着学校归属感的增强。与此同时,学校归属感的提高能够给人带来受到尊重、融入集体的感受,这种感受的加强反过来提升学校适应性。当少数民族大学生对学校具有较高的归属感时,他们会更积极地参与学校活动,这有助于提升他们的学校适应性。

反之,当少数民族大学生具备良好的学校适应性,能够顺利应对学校生活中的各种挑战和压力,他们则更有可能形成对学校的情感认同和归属感。基于这一关联,学校可以尝试主动为少数民族学生营造

安全平等的教学氛围,搭建亲密友好的人际环境,给予充分有力的困难帮扶,努力帮助少数民族学生提升个人学校适应性和归属感(张广利,万胤婕,2022;缪焯明,2023)。

### 3 对策建议

内地高校应以铸牢中华民族共同体意识为主线,创新心理健康教育第一、二课堂平台和渠道,通过提供专业化、多样化的心理健康教育指导,提升少数民族学生主动融入校园学习生活的意识,引导并帮助少数民族学生积极参加丰富多彩的校园文化活动;在各民族学生交往交流交融过程中,进一步增强少数民族学生的校园归属感和学校适应力。

#### 3.1 心理健康状况排查常态化,把好心理健康教育的“脉”

没有调查,就没有发言权,更没有决策权。准确了解学生心理健康状况,是开展心理健康教育工作的基础。把握新生入学、关键时间节点、重要事件发展等契机,深入了解学生日常生活、家庭情况等重要信息,努力做到心理健康状态排查常态化。

通过新生入学心理测试、每学期常规心理排查、日常师生观察交流、定期谈心谈话、家校电话沟通、假期实地走访等方式,充分了解少数民族学生的成长背景和家庭状况,及时了解其思想动态和心理健康水平,找准普遍性问题和个性化诉求,为因材施教、对症下药筑牢基础。

针对毕业年级学生、独生子女等群体,充分利用辅导员、业务班主任、学生骨干和宿舍信息员等,加强心理健康状态了解与排查,确保对异常心理状态早发现、早报告、早干预。此外,根据毕业年级学生的现实需求,强化家校沟通,拓展社会实践平台,助力学生顺利完成从校园到社会的角色转换与心理适应。

#### 3.2 心理健康课程开展规范化,用好心理健康教育的“汤”

课程作为传递科学心理健康理念、传授心理健康知识的主渠道,其设计要与大学校园的生活学习场景和青年学生成长规律密切关联,将讲授心理健康知识与开展心理保健和良好行为训练结合。

按照国家要求开足、开好大学生心理健康教育必修课,通过科学有效的课堂教学,帮助少数民族学生正确看待环境适应问题,客观看待困难,共同解决因环境适应带来的焦虑、抑郁等心理健康问题。课程设置应构建专题化内容体系,涵盖入学适应、认识人格、悦纳自我、情绪调节、学习心理、人际交往、恋爱心理、生命教育与危机干预等方面。授课形式多样化,既包括普及心理健康知识的专业讲授,也有提升心理效能方法的实操训练;既设置生动案例的分析研讨,也开展真实情境的沉浸式体验活动。

此外,根据不同群体学生的特点,定期举办“心意春风”系列心理健康教育主题讲座,如“你好,我好——大学生人际交往与心理健康”“独生的你,并不孤单”等,传播心理健康知识,传授自我调适方法,提升学生的心理健康水平。

#### 3.3 团体个体咨询辅导个性化,扎好心理健康教育的“针”

针对少数民族学生的不同特点、不同问题,运用积极心理学、焦点解决短程治疗等理论和技术,遵

循“群体有方向、团体有抓手、个体有帮扶”的原则，精准开展个性化心理健康教育活动。

学校心理健康指导服务中心常态化开设心理咨询预约服务，各学院根据实际情况设立心理咨询室，鼓励学生在遇到问题积极主动寻求专业帮助。同时，充分发挥校院两级联动作用，根据各学院少数民族学生的特点和现实需求，邀请心理学专业师生量身定制主题团体心理辅导方案，如“我想有个家”人际交往、“我能行”潜能激发等主题团体心理辅导（如图1所示）；通过招募学员的形式打消学生顾虑，精准靶向帮助学生解决困扰。此外，利用“525”心理健康活动月、心理运动会等契机，为少数民族学生提供与其他学生交往交流交融的平台，强化少数民族学生的自信心，挖掘少数民族学生潜能，增强其学校归属感和适应性，进而提升心理健康水平。

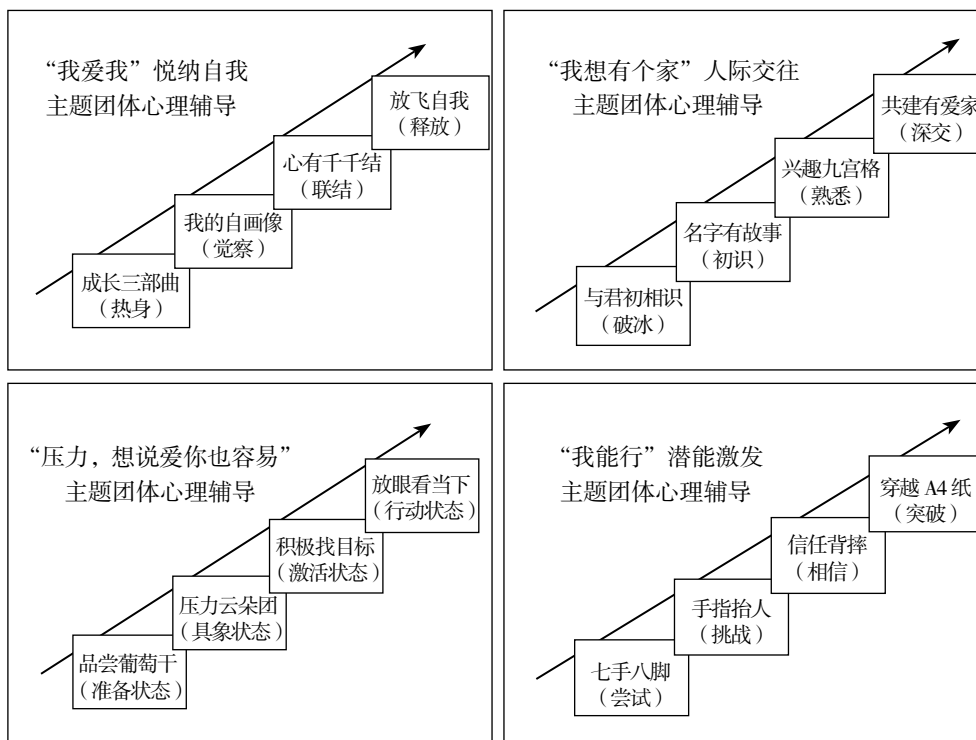


图1 部分主题团体心理辅导方案

Figure 1 Example of thematic group psychological counseling program

### 3.4 校园育心活动融入化，撒好心理健康教育的“盐”

#### 3.4.1 提升普通话水平，补齐短板强信心

普通话是大学生在校园学习生活中开展交往交流交融的基础。少数民族学生归属感弱、适应能力差，很大原因与普通话水平低相关。一方面，内地高校全面深入推进“混班、混宿、混教”，注重发挥语言环境的浸润作用，切实加强少数民族学生普通话日常训练与养成教育，增进各民族学生的日常交往交流；另一方面，要积极拓展提升普通话的第二课堂活动，举办演讲比赛、朗诵比赛等语言类赛事，实施国家通用语言文字提升工程，组织开展阳光晨读早起团，全方位加强少数民族学生普通话能力训练。

### 3.4.2 加强师生关心关爱，强化弱项促交融

组织开展民汉师生“结对认亲”、朋辈“一帮一”“多帮一”等互动活动，通过多层次、多方位、多形式的交往，帮助少数民族学生解决思想、学习、生活层面的困难，促进各民族师生的校园交往交流交融。建立学业导师指导、朋辈互助辅导等机制，成立学生互助帮扶小组，帮助少数民族学生攻克学业困难，并给予及时的支持和鼓励；共同营造温馨积极、开放包容的教育教学环境，在师生相互尊重、包容、理解、支持的氛围中，帮助少数民族学生主动融入内地校园环境，为他们健康快乐成长营造融洽的社交环境，让校园成为他们温馨的第二故乡。

### 3.4.3 加强榜样示范引领，选取典型再奋进

重视培养少数民族学生骨干，充分发挥先进典型的示范引领作用。通过举办少数民族学生先进事迹报告会等形式，创新举措，着力选拔、培育少数民族学生骨干。一是加强学校团学组织改革，大力选拔少数民族学生骨干，使其成为各种活动组织者、参与者，带动更多少数民族学生积极参加校园文化活动；二是在校内人物评选、五四评优等活动中，大力选取少数民族学生先进典型，充分发挥模范学生在少数民族群体中的引领示范作用，帮助少数民族学生向优秀看齐、向先进学习，主动融入校园学习生活，积极拼搏进取。

学校通过建立少数民族学生融入的全方位环境支持体系，营造开放包容的校园文化氛围，不仅可以有效促进各民族学生交往交流交融，铸牢师生中华民族共同体意识，而且能推动少数民族大学生通过积极参与学校活动、与他人建立联系、克服学习与社交困难，有效提高在内地高校的融入度，重新建立校园归属感，在校园中快乐学习、健康成长。

## 参考文献

- [1] Cheung, H. Y., & Hui, S. K. F. (2003). Mainland immigrant and Hong Kong local students' psychological sense of school membership. *Asia Pacific Education Review*, 4(1), 67-74.
- [2] 教育部《大学生心理健康测评系统》课题组, 方晓义, 沃建忠, 蔺秀云. (2005). 《中国大学生适应量表》的编制. *心理与行为研究*, (2), 95-101.
- [3] 黄燕琼. (2019). *大学生学校归属感、学校适应与总体幸福感的关系研究* (硕士学位论文). 广西师范大学, 桂林.
- [4] 左敏. (2022). 少数民族大学生领悟社会支持对学习投入的影响——以四川省为例. *社会科学家*, (12), 154-160.
- [5] 张广利, 万胤婕. (2022). 差异与互融: 内地高校少数民族学生的适应性危机及应对——基于文化视角的分析. *贵州民族研究*, 43(2), 185-191.
- [6] 缪焯明. (2023). *少数民族大学生自主学习能力现状与对策研究——基于江苏5所高校的实证分析* (硕士学位论文). 江苏大学, 镇江.

## Research on School Belonging and Adaptation Among Ethnic Minority Students in Mainland Universities: An Empirical Analysis Based on 5 Universities in S Province

Yin Meiheng

*Hebei Normal University, Shijiazhuang*

**Abstract:** When ethnic minority students from border regions to enroll in mainland universities, they inevitably encounter adaptation challenges as they move from familiar living and learning environments to relatively unfamiliar settings. Coupled with objective factors such as weaker academic foundations and language barriers, these students often experience psychological issues including anxiety and depression. A survey of 5 universities in S Province revealed that while students generally demonstrated strong school belongingness (above the scale median), their adaptation to campus life remained average (no statistically significant difference from the scale mean). Gender differences were not statistically significant in either school belongingness or school adaptation; however, there are varying degrees of differences in school belongingness and school adaptation among students of different grades, as well as between only-child students and non-only-child students. In addition, a significant positive correlation is observed between school belongingness and school adaptation. The study proposes recommendations including: regular mental health screenings, standardized mental health curriculum implementation, personalized counseling services, and integration of campus-based psychological education activities.

**Key words:** Mainland universities; Ethnic minority students in border regions; School belongingness; School adaptation; Empirical analysis