

凉山彝族地区高素质农民心理支持研究

罗朝玉 鲁廷财 赵 祥 田 东 骆 霞 徐 波 飞天仙 杨建芬

凉山州农业学校，西昌

摘 要 | 在当今社会发展的大背景下，乡村振兴战略正全面推进，而凉山彝族地区作为我国重要的民族聚居地之一，其发展备受关注。本研究旨在深入探讨凉山彝族高素质农民的心理状况，这不仅是对个体心理健康的关怀，更是为了促进整个地区的稳定与繁荣。通过全面而系统的研究，阐述了加强高素质农民心理支持的重要性，提出了构建相应的心理支持体系，为他们提供坚实的心理保障。

关键词 | 凉山彝族；高素质农民；心理支持；心理健康

Copyright © 2024 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/>



凉山彝族地区拥有着独特的自然风光和丰富的民族文化，但由于历史、地理等多种因素的制约，其发展相对滞后。在乡村振兴的征程中，培养高素质农民成为关键之举。他们不仅需要具备先进的农业生产技能，更需要拥有健康、积极的心理状态，以应对发展过程中的种种挑战。然而，农民的心理健康问题却常常被忽视。在凉山彝族地区，由于经济发展水平相对较低，基础设施不够完善，农民在追求美好生活的道路上，往往承受着巨大的心理压力。本研究将聚焦于凉山彝族高素质农民，深入分析其心理健康现状。通过广泛的调查研究，运用科学的方法和工具，全面了解他们的心理需求、困惑和压力来源，为构建有效的心理支持体系提供坚实的依据。我们深知，只有关注农民的内心世界，解决他们的心理问题，才能真正激发他们的积极性和创造力，推动乡村振兴战略在凉山彝族地区落地生根，开花结果，让这片土地焕发出新的生机与活力。

1 凉山彝族加强高素质农民心理支持的重要性

(1) 促进农民心理健康

在凉山彝族自治州，加强高素质农民的心理支持对于促进农民的心理健康至关重要。随着现代农业

基金项目：本文系2023年度四川省心理学会德育与心理重大课题“以社会主义核心价值观为导向，整合学科知识和地方特色的基层农技人员培训模式构建与实践”（编号：23DYXL06）。

通讯作者：罗朝玉，凉山州农业学校本科生，研究方向：材料成型及自动控制。

文章引用：罗朝玉，鲁廷财，赵祥，等. 凉山彝族地区高素质农民心理支持研究 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6 (9) : 1758-1764.

<https://doi.org/10.35534/pc.0609195>

的发展,农民面临着更大的竞争和压力,心理问题逐渐凸显。通过提供心理支持,可以帮助农民应对这些压力,减少心理问题的发生,从而提升他们的心理健康水平。^[1]

(2) 提升农业生产效率

心理支持可以帮助农民更好地管理和调整自己的情绪,提高他们在农业生产中的专注度和工作效率。研究表明,心理健康的个体在工作中更加积极主动,解决问题的能力也更强,这对于提高农业生产效率具有重要作用。

(3) 增强社会适应能力

心理支持不仅有助于提高个人的心理健康,还能增强个体的社会适应能力。农民作为社会的重要组成部分,他们的心理健康和社会适应能力的提升,有助于他们更好地融入社会,与他人建立良好的人际关系,这对于推动乡村振兴具有重要意义。

(4) 促进家庭和谐

心理支持对于促进家庭和谐也有着不可忽视的作用。在农业生产中,家庭成员之间的合作和支持是必不可少的。通过提供心理支持,可以帮助家庭成员之间建立更加和谐的关系,增强家庭的凝聚力,这对于提高农业生产效率和推动乡村振兴具有积极影响。

(5) 推动乡村振兴

加强高素质农民的心理支持对于推动乡村振兴具有重要的战略意义。心理健康的农民在农业生产中更加积极主动,他们的社会适应能力和家庭和谐程度也更高,这些都有助于提升农业生产效率和推动乡村振兴。此外,通过提升农民的心理健康水平,还可以吸引更多的人才回到乡村,参与乡村建设和发展,进一步推动乡村振兴。

综上所述,凉山彝族加强高素质农民的心理支持对于促进农民心理健康、提升农业生产效率、增强社会适应能力、促进家庭和谐,以及推动乡村振兴都具有重要的意义。

2 凉山彝族高素质农民心理健康现状分析

凉山彝族地区,这片充满神秘色彩和独特文化的土地,在时代的浪潮中迎来了乡村发展的新机遇。然而,对于高素质的农民而言,新的机遇往往伴随着新的挑战,这也给他们的心理带来了一定的压力。在农业生产技术不断更新的今天,凉山彝族高素质农民面临着前所未有的变革。传统的农业生产方式逐渐被现代化的技术所取代,他们需要迅速学习和掌握新的知识和技能。例如,精准农业、智能化灌溉系统等新技术的应用,要求农民具备更高的科学素养和操作能力。对于习惯了传统方式的他们来说,这无疑是一个巨大的挑战,可能会因此产生焦虑和不安。他们担心自己无法跟上时代的步伐,害怕因技术掌握不足而导致农业生产的失败,从而影响家庭的经济收入和生活质量。市场竞争的日益激烈也是他们心理压力的重要来源。随着市场经济的发展,农产品市场不再是本地的小范围竞争,而是面临着来自全国乃至全球的挑战。凉山彝族地区的农产品要在市场中脱颖而出,需要具备独特的品质和优势。这就要求农民不仅要关注生产环节,还要了解市场需求、掌握营销策略。然而,对于许多农民来说,市场的变幻莫测让他们感到无所适从,不知道如何应对市场的波动和竞争的压力,从而产生了焦虑和不安的情绪。同时,传统文化与现代观念的碰撞,也在深刻地影响着凉山彝族高素质农民的心理。彝族有着悠久的历

史和丰富的传统文化，这些文化在他们的心中根深蒂固。然而，现代社会的发展带来了新的观念和价值取向，如个人主义、消费主义等，与传统的集体主义、节俭观念产生了冲突。在这种碰撞中，农民们可能会感到迷茫和困惑，不知道该如何在坚守传统文化的同时，适应现代社会的发展。他们担心传统文化的流失，又渴望融入现代社会，这种内心的挣扎给他们带来了心理上的困扰。

3 凉山彝族高素质农民心理支持体系构建与实施

在深入了解凉山彝族高素质农民的心理健康现状后，构建一个全面、有效的心理支持体系显得尤为重要。这个体系应涵盖多个方面，形成一个全方位、多层次的支持网络，为农民的心理健康保驾护航。

3.1 开展心理健康教育

在广袤的凉山地区，彝族农民们辛勤耕耘，为生活努力拼搏。然而，由于各种因素的影响，他们的心理健康问题逐渐凸显。为了提高凉山彝族农民的心理健康水平，开展心理健康教育成为首要且至关重要的任务。凉山地区，地理环境复杂，经济发展相对滞后，农民们长期面临着生活的压力和各种挑战。在这样的背景下，普及心理健康知识显得尤为迫切。心理健康教育不仅要让农民们了解什么是心理健康，更要让他们深刻认识到心理健康对于个人生活、家庭幸福和社会和谐的重要性。通过开展形式多样的宣传活动，如在村里张贴心理健康知识海报、利用广播播放相关内容、组织村民观看心理健康教育影片等，让心理健康的概念深入人心。同时，要增强农民的心理健康意识，让他们明白心理问题并非不可言说的秘密，而是可以被正视和解决的。在教育过程中，要让农民们清楚地认识到，心理问题就如同身体疾病一样，是可以预防 and 治疗的。例如，当面对生活中的重大变故，如亲人离世、自然灾害等，可能会产生焦虑、抑郁等负面情绪。但如果能够提前了解一些应对方法，如积极的自我暗示、与亲友倾诉、参加集体活动等，就能有效地预防心理问题的产生。而一旦出现心理问题，也不必恐慌，及时寻求专业帮助，通过心理治疗、药物治疗等方式，是能够恢复心理健康的。此外，还要教会农民如何维护自己的心理健康。比如，保持良好的生活习惯，合理安排工作和休息时间，注重饮食健康，适度进行体育锻炼等。同时，要引导他们学会如何应对生活中的各种压力和挑战。当遇到经济困难时，要保持乐观的心态，积极寻找解决办法；当与他人发生矛盾时，要学会换位思考，以平和的方式解决问题。通过这些心理健康教育，让凉山彝族农民们在面对生活的风风雨雨时，能够拥有坚强的内心和正确的应对方法，从而提升他们的心理健康水平，为创造美好的生活奠定坚实的基础。

3.2 建立心理咨询服务体系

在凉山彝族地区，由于传统观念的束缚和资源的相对匮乏，心理咨询服务一直处于较为薄弱的状态。然而，随着社会的发展和人们对心理健康的重视，建立完善的心理咨询服务体系已成为加强心理支持的另一重要途径。乡镇卫生院、村服务中心和农村学校等场所，是农民们日常活动较为频繁的地方。在这些地方设置心理咨询室，能够为农民提供便捷的服务。心理咨询室应配备专业的心理咨询师，他们不仅具备扎实的专业知识，还应了解彝族的文化传统和风俗习惯，以便更好地与农民进行沟通和交流。这些心理咨询师可以定期为农民举办心理健康讲座，普及常见心理问题的识别和应对方法。例如，针对

焦虑症、抑郁症等常见心理疾病,讲解其症状表现、发病原因和治疗方法,让农民们能够早发现、早干预。同时,心理咨询师还可以为农民提供个体心理咨询服务,耐心倾听他们的烦恼和困惑,给予专业的建议和指导。除了面对面的咨询服务,还可以通过热线电话、网络咨询等方式,拓宽咨询渠道。对于那些因各种原因不便前往咨询室的农民,热线电话和网络咨询为他们提供了一个私密、便捷的倾诉平台。当夜幕降临,一位农民因家庭矛盾而心情烦闷,他可以拨打热线电话,向另一端的心理咨询师倾诉自己的苦恼。心理咨询师会给予他温暖的安慰和切实可行的解决办法,让他在黑暗中找到一丝曙光。此外,为了提高心理咨询服务的质量和效果,还可以建立心理咨询服务的监督和评估机制。定期对心理咨询师的工作进行考核,收集农民的反馈意见,不断改进和完善服务内容和方式。同时,加强与其他地区心理咨询机构的交流与合作,学习先进的经验和技术,提升本地心理咨询服务的水平。通过建立健全的心理咨询服务体系,让凉山彝族农民在遇到心理问题时,能够及时得到专业、有效的帮助和支持,为他们的心理健康保驾护航。

3.3 实施心理干预措施

在凉山彝族地区,部分农民由于长期面临生活的压力和困境,存在着不同程度的心理问题。对于这些存在心理问题的农民,实施心理干预措施是非常必要且刻不容缓的。个体心理咨询是一种常见且有效的干预方式。心理咨询师与农民进行一对一的深入交流,了解他们内心深处的痛苦和困惑。比如,一位贫困的农民因为经济压力而感到绝望和无助,心理咨询师通过倾听他的倾诉,帮助他分析问题的根源,引导他发现自身的优势和潜力,鼓励他积极寻找脱贫的途径。团体治疗也是一种重要的方法。将有相似心理问题的农民组织在一起,通过共同交流、分享经验和互相支持,让他们感受到自己并不孤单,从而增强战胜困难的信心和勇气。在团体治疗中,大家可以一起探讨如何应对生活中的挫折,如何调整心态,如何建立良好的人际关系等。认知行为疗法在心理干预中也发挥着重要作用。通过改变农民的不良认知和行为习惯,帮助他们调整心态,缓解心理压力。例如,有些农民因为过度担忧未来而焦虑不安,通过认知行为疗法,让他们认识到过度担忧并不能解决问题,反而会加重心理负担,引导他们学会积极面对现实,采取实际行动来改变现状。此外,针对特定人群,如贫困户、孤寡老人、留守儿童等,需要实施更加针对性的干预措施。对于贫困户,除了提供心理支持外,还可以帮助他们制定脱贫计划,提供就业信息和技能培训,从根本上解决他们的经济困境,从而减轻心理压力。对于孤寡老人,组织志愿者定期陪伴他们,给予他们生活上的照顾和精神上的慰藉,让他们感受到社会的关爱。对于留守儿童,建立关爱机制,为他们提供心理辅导和学习帮助,让他们在成长过程中不感到孤独和无助。在实施心理干预措施的过程中,要充分考虑到农民的文化背景和心理特点,采用他们能够接受和理解的方式进行。同时,要注重干预的持续性和跟踪评估,确保干预措施取得良好的效果,帮助农民摆脱心理困境,重新找回生活的阳光和希望。

3.4 加强社会支持网络建设

在凉山彝族地区,加强社会支持网络建设对于提高农民的心理健康水平具有不可忽视的重要性。这里的农民们生活在相对封闭的环境中,传统的社会关系和互助模式在一定程度上支撑着他们的生活,但

随着时代的变迁和社会的发展,现有的支持体系已难以满足他们日益多样化的需求。建立社区支持体系是加强社会支持网络的核心环节。通过组织各种社区活动,如农业技术培训、文化节庆、体育竞赛等,增进邻里之间的交流与合作。在这些活动中,农民们不仅能够学到实用的知识和技能,还能加深彼此的了解和信任,增强社区的凝聚力和归属感。当一位农民在农业生产中遇到难题时,邻居们会主动伸出援手,分享自己的经验和技巧;当某个家庭遭遇不幸时,整个社区会共同行动起来,提供物质和精神上的支持。这种互助合作的氛围,让农民们在面对困难时不再感到孤立无援,而是充满了勇气和信心。同时,政府和社会团体在加强社会支持网络建设中也扮演着关键角色。政府可以通过制定相关政策,加大对农村地区的投入,提供各种形式的帮助。^[2]例如,提供经济援助,帮助贫困农民改善生活条件;开展职业培训,提升农民的就业能力;建设基础设施,改善农村的交通、水电等条件。社会团体也可以发挥自身的优势,为农民提供多样化的服务。慈善组织可以为贫困家庭捐赠物资,教育机构可以为农村儿童提供教育资源,文化团体可以组织文化下乡活动,丰富农民的精神生活。此外,还可以建立志愿者服务机制,鼓励更多的人参与到农村的发展和建设中来。志愿者们可以为农民提供教育辅导、医疗服务、法律援助等,让农民感受到来自社会各界的关爱和支持。通过加强社会支持网络建设,为凉山彝族农民营造一个温暖、和谐、充满关爱的社会环境,让他们在面对生活的挑战时,能够得到全方位的支持和帮助,从而提升他们的心理健康水平,促进农村社会的稳定与发展。

3.5 推动乡村文化建设

在凉山彝族的广袤乡村,文化如同流淌在大地深处的血脉,滋养着农民的心灵。然而,由于经济发展的不平衡和现代文化的冲击,乡村文化的传承和发展面临着诸多挑战。推动乡村文化建设,成为提高农民心理健康水平的重要途径。^[3]举办各种文化活动,是丰富农民文化生活的有效方式。一场精彩的音乐会,能让农民们在悠扬的旋律中忘却生活的疲惫;一出动人的戏剧表演,能让他们沉浸在故事的悲欢离合中,感受人性的美好与温暖;一次民俗展览,能让他们重新认识和珍视自己的传统文化。比如,在彝族的火把节期间,可以组织盛大的庆祝活动。人们身着传统服饰,手持火把,围绕着篝火欢快地舞蹈。在这个过程中,不仅传承了民族文化,也让农民们在欢乐的氛围中释放压力,增强彼此之间的情感联系。同时,鼓励农民参与乡村文化建设,具有深远的意义。当农民们积极投身于文化活动的组织和创作中时,他们的自信心和自尊心得到了极大的提升。一位普通的农民,可能因为参与了一场民俗表演的编排,而发现了自己的艺术才华,从而对生活充满了新的期待。此外,乡村文化建设还能够促进农村经济的发展。特色的文化旅游项目吸引着众多游客前来观光体验,为农民带来了额外的收入。农民们通过经营民宿、出售手工艺品等方式,改善了生活条件,也增强了对家乡的认同感和自豪感。然而,推动乡村文化建设并非一蹴而就。需要充分挖掘和保护当地的文化资源,培养文化人才,加大资金投入,完善文化设施。只有这样,才能让乡村文化在现代社会中焕发出新的生机与活力,为农民的心理健康提供源源不断的滋养。

3.6 提升农民自我发展能力

在凉山彝族地区,提升农民的自我发展能力是解决心理问题、实现可持续发展的长远之计。长期

以来,由于受教育程度低、技能缺乏等因素的制约,农民们在追求美好生活的道路上遇到了重重困难,心理压力也随之而来。提供职业教育和技能培训,是帮助农民提高就业能力和创业能力的关键举措。根据当地的产业特点和市场需求,开设实用的培训课程,如种植养殖技术、手工艺制作、电商运营等。通过系统地学习和实践操作,农民们能够掌握一技之长,为就业和创业打下坚实的基础。一位年轻的农民,在参加了电商培训后,学会了如何在网上销售家乡的特色农产品。他通过自己的努力,不仅增加了收入,还带动了周边农民的共同发展。在这个过程中,他的自信心得到了极大的提升,对未来充满了希望。同时,鼓励农民积极参与社区事务,能够提高他们的社会参与度和影响力。让农民们在村庄规划、公共设施建设、环境保护等方面发表自己的意见和建议,增强他们的主人翁意识。^[4]比如,在修建一条新的乡村道路时,广泛征求农民的意见,让他们参与到方案的制定和实施中。当道路建成后,农民们会因为自己的付出和贡献而感到自豪,同时也更加珍惜来之不易的发展成果。此外,政府和社会各界还应为农民提供更多的发展机会和平台。举办创业大赛、提供创业贷款、建立农产品展销平台等,为农民的发展创造有利条件。通过提升农民的自我发展能力,让他们在经济上实现增收,在社会中获得尊重和认可,从而拥有更加积极健康的心态,为凉山彝族地区的发展注入强大的动力。综上所述,凉山彝族加强高素质农民心理支持的主要途径包括开展心理健康教育、建立心理咨询服务体系、实施心理干预措施、加强社会支持网络建设、推动乡村文化和提升农民自我发展能力。这些途径相互补充,共同增进农民的心理健康和社会福祉。只有综合运用这些方法,才能真正为凉山彝族农民创造一个美好的未来,让他们在充满希望和阳光的道路上阔步前行。

4 结语

乡村振兴是一个长期而艰巨的任务,农民的心理健康问题也将随着社会的发展不断变化。我们需要持续关注、不断探索,进一步完善心理支持体系,使其更好地适应新的需求和挑战。同时,我们希望能够引起社会各界对凉山彝族地区农民心理健康的广泛关注,汇聚更多的力量和资源,共同为推动当地乡村振兴和农民发展贡献智慧和力量。让我们携手共进,为凉山彝族地区的美好未来而努力,让每一位农民都能在这片土地上绽放出幸福的笑容,过上富足、安康的生活。

参考文献

- [1] 焦雪滢. 新发展阶段农民精神富有研究[D]. 浙江农林大学, 2024.
- [2] 段成名. 乡村振兴视域下农民集体意识重塑研究[D]. 贵州师范大学, 2024.
- [3] 郑京辉, 武丽美. 20世纪80年代乡村体制更替下的农民心理与认知——基于河北省村落口述史的研究[J]. 廊坊师范学院学报(社会科学版), 2024, 40(1): 83-91.
- [4] 何子阳. 从脱贫攻坚到乡村振兴的农民心理演进分析[J]. 黑龙江粮食, 2024(2): 158-160.

Research on Psychological Support for High Quality Farmers in Liangshan Yi Ethnic Region

Luo Chaoyu Lu Tingcai Zhao Xiang Tian Dong Luo Xia Xu Bo
Fei Tianxian Yang Jianfen

Liangshan Agricultural School, Xichang

Abstract: Against the backdrop of current social development, the strategy of rural revitalization is being comprehensively promoted, and the development of Liangshan Yi ethnic area, as one of the important ethnic settlements in China, has attracted much attention. This study aims to explore in depth the psychological status of high-quality Yi farmers in Liangshan, not only for the care of individual mental health, but also to promote the stability and prosperity of the entire region. Through comprehensive and systematic research, the importance of strengthening psychological support for high-quality farmers has been elucidated, and a corresponding psychological support system has been proposed to provide them with solid psychological support.

Key words: Liangshan Yi ethnic group; High quality farmers; Psychological support; Mental health