

新形势下大学生积极心理品质培养策略研究

孟凡宝¹, 樊玉华², 宋阔², 肖宜辉³, 阎祥东^{4*}

¹山东科技大学储能技术学院, 山东 青岛

²山东科技大学机械电子工程学院, 山东 青岛

³山东科技大学能源与矿业工程学院, 山东 青岛

⁴山东科技大学电子信息工程学院, 山东 青岛

收稿日期: 2024年1月3日; 录用日期: 2024年2月22日; 发布日期: 2024年2月29日

摘要

新形势下, 大学生面临着日益复杂的社会环境和竞争压力, 研究大学生积极心理品质培养策略旨在帮助他们树立正确的人生观、价值观, 培养积极向上的心态, 提高应对困难和挫折的能力, 促进其全面发展。通过调研相关领域的文献资料, 问卷调查探索大学生对于积极心理品质的认知情况, 深入分析当前形势下大学生积极心理品质的培养工作存在的问题, 评估不同培养策略的效果, 进行专家访谈获取建议和意见, 依托积极心理学和社会认知理论为指导, 形成学生、学校、家庭及社会“四位一体”的工作体系, 推动大学生积极心理品质的培养。结果表明大学生积极心理品质的培养是一个长期过程, 需要全社会共同努力, 采用多种策略相结合的方式, 注重因材施教, 积极心理品质培养对大学生成长和发展具有重要的社会意义, 能够促进大学生自我认知、情绪调节、社交能力等方面的提升, 有效提高大学生的心理健康水平。

关键词

新形势, 大学生, 积极心理品质, 培养策略

Research on Cultivation Strategies for Positive Psychological Qualities among College Students in the New Situation

Fanbao Meng¹, Yuhua Fan², Kuo Song², Yihui Xiao³, Xiangdong Yan^{4*}

¹College of Energy Storage Technology, Shandong University of Science and Technology, Qingdao Shandong

²College of Mechanical and Electronic Engineering, Shandong University of Science and Technology, Qingdao Shandong

³College of Energy and Mining Engineering, Shandong University of Science and Technology, Qingdao

*通讯作者。

文章引用: 孟凡宝, 樊玉华, 宋阔, 肖宜辉, 阎祥东(2024). 新形势下大学生积极心理品质培养策略研究. *心理学进展* 14(2), 905-910. DOI: 10.12677/ap.2024.142114

Shandong

⁴College of Electronic and Information Engineering Shandong University of Science and Technology, Qingdao Shandong

Received: Jan. 3rd, 2024; accepted: Feb. 22nd, 2024; published: Feb. 29th, 2024

Abstract

In the new situation, college students face increasingly complex social environments and competitive pressures. The research on cultivating positive psychological qualities among college students aims to help them establish correct life perspectives and values, cultivate a positive mindset, improve their ability to cope with difficulties and setbacks, and promote their overall development. Through literature review in relevant fields, questionnaire surveys exploring college students' cognitive status regarding positive psychological qualities, and in-depth analysis of the existing problems in cultivating positive psychological qualities among college students under the current circumstances, the effectiveness of different cultivation strategies is evaluated through expert interviews. Guided by positive psychology and social cognitive theory, a comprehensive working system integrating students, schools, families, and society is formed to promote the cultivation of positive psychological qualities among college students. The results indicate that the cultivation of positive psychological qualities among college students is a long-term process that requires joint efforts from the whole society. It should adopt a combination of various strategies, emphasize personalized education, and play an important societal role in the growth and development of college students, promoting improvements in self-awareness, emotion regulation, social skills, and effectively improving the mental health level of college students.

Keywords

New Era, College Students, Positive Psychological Qualities, Cultivation Strategies

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在世界之变、时代之变、历史之变的百年未有之大变局下，新时代充满挑战与创新，当代大学生的心理压力越来越大(马晓华, 程永佳, 2023), 压力的不断累积导致近些年来大学生心理健康困扰愈来愈成为困扰高校大学生的一个突出问题, 在现今社会中, 高校教育致力于培养具备综合创新能力和坚韧心理素质的大学生。大学作为学生时代心理成熟的关键时期, 培养自信、自强、乐观等积极心理品质能帮助学生在学习生活中永葆良好的状态, 进而实现自我认识, 自我悦纳, 自我完善, 自我超越。

心理品质是指个人在认知过程、情感过程和意志过程中所表现出的稳定心理倾向, 包括智力品质、情感品质、性格品质和道德品质等方面(刘复兴, 2002)。1999年, 由Hillson和Made第一次提出“Positive personality”的概念(樊飞飞, 2022), 随后, 全世界众多心理学家开始对此展开深入研究, 并且不断地拓展运用到实践当中。Seligman和Csikszentmihalyi(2000)表示积极心理学除了治疗心理疾病外还应该涵盖使人们的生活得更加美好和培育优质人才两个任务, 《积极心理学导论》中将积极心理品质定义为由主

观幸福感、乐观、快乐和自决等构成。国内学者专家将积极心理品质界定为主观幸福感、好奇心、自尊、自豪、乐观、高兴、创造的勇气等构成,研究表明积极心理品质可以完善人的认知情况,对行为也同样有着积极的影响,是预防心理疾病非常强大的武器(任俊, 2018)。宋志英将积极心理学中主观体验层面、个体美德的人格层面以及家庭学校社会系统的群体层面等相结合,针对性的提出四项具体操作策略(宋志英, 2009)。魏然致力于将积极心理学本土化并把相关研究成果应用到了实际课堂教学中(魏然, 2010)。

积极心理品质是个人在家庭和学校教育与社会环境中逐渐形成的,其具有较为良好的稳定性。积极心理品质能够将人的内在潜能激发出来,协助个人能以积极的态度来面对学习、工作与生活中的各种困难,进而实现自我完善(刘明娟, 2022)。以积极心理学理论为支撑,致力于培养学生乐观心态,塑造学生积极心理品质,使学生能够体验积极情绪的力量,形成学生、学校、家庭及社会“四位一体”的工作体系,构建学生们蓬勃发展的向上人生。

2. 大学生积极心理品质培育困境

积极心理学和社会认知理论提供了一种理论框架,可以帮助我们深入理解大学生积极心理品质的形成过程以及影响因素,从而为制定相应的培养策略提供指导。积极心理学是心理学的分支之一,它于20世纪90年代末兴起于美国,与传统心理学关注消极的、病态的心理不同,它更多地关注正常人的美德、力量等(樊飞飞, 2020)。目前,专家学者普遍认为,积极心理学以研究人类的积极品质发展为核心,包含积极的情绪体验、积极的人格特质和积极的组织关系三个重要内容(钱宇凤, 2021)。社会认知理论认为个体的行为和心理过程是由其与周围环境的互动所决定的,在大学生积极心理品质的培养中,学生、学校、家庭和社会可以通过提供正面的模型、鼓励和赞扬积极行为、提供支持和资源等方式来塑造学生的积极心理品质。

随着社会的发展和变化,大学生面临着日益复杂的社会环境和竞争压力。现代社会对于大学生的竞争压力越来越大,给他们带来了各种挑战,如就业竞争、经济困难、社交压力等,大学生往往面临着巨大的学业压力和职业期望,这些因素都有可能在大学生的积极心理品质培养路上产生不利影响,成为学生积极心理品质的培养的绊脚石。同时高校教育资源的不足及分布的差异一定程度上也会限制大学生积极心理品质培养策略的实施和推广。当今社会每个大学生的学习生活背景、需求和个性特点都不同,所接受的家庭教育也存在很大差别。如何设计和实施个性化的培育策略,考虑到当代大学生多样性和差异性,这无疑大大增加了大学生积极心理品质培育工作的复杂性。积极心理学视域下大学生积极心理品质培育的困境主要存在于社会及高校层面,个人及家庭层面也有一定影响,详细剖析存在的困境,并分析产生困境的成因,积极探索解决方案,来切实推动大学生积极心理品质的培养。

3. 新形势下大学生积极心理品质培养重要意义

培育积极心理品质,有利于提高大学生的自我意识水平。高校心理健康教育应当成为大学生积极心理品质培养的根基,同时,培养大学生的积极心理品质也应该成为高等院校心理健康教育的重要目标所在。作为未来社会主义事业的建设者和接班人,大学生积极心理品质的培养能够促进大学生自身健康发展成长成才,对于社会发展也具有重要意义。

3.1. 培养积极心理品质对于学生成长成才具有关键促进作用

引导大学生逐步培育积极心理品质,有利于促进大学生对自身的心理、情绪状态、优势、弱势和发展状况形成清晰的把握,能够有效改善和提高其身心健康水平,促使其有意识地发掘自身潜质,弥补自身的不足,增强自身竞争力。积极心理品质的培育有助于大学生形成合理正确的归因方式,形成良好的

人际关系网络, 升华自身爱的能力, 逐步增强自我效能感。培育积极心理品质对于培养高素质人才作用日益凸显, 社会对人才标准提出越来越高的要求, 提高各方面综合素质逐渐成为提高个体竞争力的必要条件。只有不断优化各项能力, 才能适应不断发展变化的社会环境, 才能储备适应社会发展所需要的各项素质, 谋求个体在社会的更大的发展空间与发展潜能。

具有积极心理品质的学生往往能正确的认识自我, 积极的悦纳自我, 有效的调控自我, 具有更加积极的情绪体验, 能够用合理信念去解释遇到情况, 消极情绪体验少进而减少心理危机的发生的可能(班兰美, 2019)。通过对大学生积极品质和力量的构建和培养, 可以增加学生的自我了解, 增强学生自我调解和自我疏导的能力, 培养大学生的心理韧性和心理受挫能力, 有效帮助学生减少心理上的困扰, 为大学生积极品质的建设和培养奠定基础, 对大学生健康成长成才具有重要促进。

3.2. 培养积极心理品质应成为高校心理健康教育改革着力点

当前我国高校心理健康教育过程中仍存在着过多关注学生心理问题而忽视学生个体积极心理品质培养的现象。由于我国学校的心理健康教育起步较晚, 因此相关的积极心理品质培养经验也相对比较少, 在实际培养的过程中难免会出现诸如教育内容片面、教育对象局限等问题。面对此类问题, 除了可以借鉴西方国家的经验与实践外, 我国高校心理健康教育在未来也应该努力探索积极心理学的概念与理念, 研究积极心理品质培养策略(庞文瑶, 2022)。

大学生作为国家和社会当中未来发展的中坚力量和主力军, 在大学生积极心理培养的过程中, 心理健康教育的作用不容忽视, 探讨大学生的积极品质培养途径, 能够进一步指导大学生心理健康教育工作的开展。

3.3. 培养积极心理品质是弘扬社会主义核心价值观重要途径

社会人心理稳定作为社会稳定的心理基础, 也是社会稳定的重要构成(李辉, 冯东东, 2023)。随着当前我国经济的快速发展和科学技术水平的不断提升, 人们在享受生活丰富多彩的同时, 也日益感受到越来越大的社会和心理压力, 进而导致人们所产生的负面情绪增多, 进而各种不健康心理与不安全心理也就出现, 这也就是当今有心理疾病的人数较以往增多并呈现出低龄化趋势的原因所在(王健, 2023)。大学生在社会的发展中的作用和影响至关重要, 大学生的不健康心态导致的后果及其影响往往是非常严重的, 因此引导培养大学生塑造积极心理品质可以调动大学生群体自身的正能量, 使他们在面对困难和挫折时能够用积极的心态和正确的方式去分析解决问题, 从而将消极影响降到最低, 促进其自我完善、成长成才。

积极心理学是实践和满足当代大学生获得感、幸福感和安全感的重要途径之一, 也是构建社会心理服务体系的重要方法(杨珍等, 2023)。运用好积极心理学的理念和方法探究新形势下大学生积极心理品质具有重要的社会意义, 积极心理品质可以帮助大学生建立积极的心态和自信, 从而增强他们对自己能力的认知和信任, 通过设定合理的目标、制定行动计划以及坚持努力取得收获增加获得感和成就感。积极心理品质可以帮助大学生培养正面的情绪和心态, 更好地应对挑战和压力。积极的思维方式和心理调适策略可以提高大学生对生活中积极经历的关注和评估, 并促进积极情感的培养与表达, 从而增强幸福感。此上述提到的这些之外, 积极心理品质也有助于大学生建立健康的人际关系和社会支持网络, 减少焦虑和恐惧感, 提升他们对未来的信心和安全感。

4. 新形势下大学生积极心理品质培养“四位一体”策略

新形势下面临新机遇和新挑战, 形成家庭、学校、社会及个体形成“四位一体”工作策略, 各自发

挥功能，加强和推动大学生积极心理品质的引导和培养。

4.1. 学生全面客观积极正确认识自我，激发“积极”潜能

大学生客观、全面的认知自己，是引导大学生正确认识自我、养成积极情绪的前提。作为当代大学生，要积极主动地加强个人修养，不断从学习中汲取营养进而自我认识，自我悦纳，自我完善；努力建立良好的社会关系，建立合理正确的认知与行为方式；要积极参加校内外各类社会实践，丰富自己的兴趣爱好。在面对困难时，要勇于面对，学会寻求帮助；当心情沮丧时，要运用恰当的方式，舒缓自身情绪。不断增强自我效能感，提高大学生的心理韧性，养成的积极心理品质。

4.2. 家庭打牢积极心理品质培育基础，养成“积极”意识

家庭对于学生的成长和发展有着至关重要的作用，家长即是孩子长辈，又是陪伴孩子成长成才的知心朋友，更应该是孩子走向社会的第一任老师，父母的言行举止都将潜移默化的影响着孩子的认知和为人处世方式。家长积极主动营造温馨有爱的家庭氛围，对于孩子形成积极的心理品质具有很高的帮助。同时，家庭教育要配合好学校的教育工作，要多了解孩子的平时表现和心理状态，及时与老师进行沟通，家庭教育与学校教育的有机结合，是大学生积极心理培养的重要途径。

4.3. 学校多措并举培育学生积极心理，树立“积极”理念

学校在大学生心理健康教育课程中，以积极心理学为理论基础，围绕积极心理品质培育为主题，融入到现有课程设置、教学内容、教学方法等方面当中，激发学生对于心理学的兴趣，点燃学生学习心理学的热情，引导学生逐步养成积极心理品质。组织开展形式多样、向上向善的校园文化活动，比如学校开展的“崧崧心语讲堂”心理健康系列讲座、阳光训练营心理素质拓展、校园心理剧大赛等活动，普及心理健康知识，引导积极乐观的健康心态。要积极发挥班级心理联络员和宿舍心理观察员的朋辈帮扶力量，促进“校-院-班级-宿舍”心理健康网络体系的有效落实。引导积极友爱、朋辈互助的校园心理氛围，全面提高学生的心理素质，培育学生积极心理，提升大学生的心理健康水平。

4.4. 社会积极引导积极心理品质培育，创建“积极”环境

要培养大学生的积极心理品质，在当今新媒体、自媒体、大数据的网络环境的信息化时代下，努力发挥好网络宣传阵营的重要作用，用积极的内容做积极的宣传，积极地引导大学生关注主流文化，向大学生传递积极心理品质的价值和意义，鼓励大学生从正面角度看待挑战和困难，培养乐观、自信和坚韧的心态。社会应提供充足的心理健康资源和支持系统，帮助大学生及时获取必要的支持和指导，促进他们的积极心理品质的培养。社会应重视每个大学生个体发展的多样性，鼓励大学生在不同领域发展自己的兴趣和才能，增强他们的自我认知、自尊心和成就感，从而促进积极心理品质的培养。通过全社会的共同努力，为大学生营造一个积极和健康的环境，引导他们培养积极心理品质。

5. 结语

积极心理学为提升大学生心理健康教育效果提供新的启发，在新形势下，大学生积极心理品质培养策略研究面临着系列培育困境，然而，这些困境也给我们提供了新的机遇和挑战，促使我们更加深入地探索和研究如何有效地培养大学生的积极心理品质。大学生积极心理品质的培养是一个长期而持续的过程，大学生积极心理品质培养学生、学校、家庭及社会“四位一体”的工作体系可以产生多方面的效果，积极心理品质的培养可以增强大学生的心理健康水平，减少焦虑和抑郁情绪，提高心理韧性和抗逆能力；使大学生更加关注积极的方面，增加大学生的生活满意度，从而提升整体幸福感和满足感；可以

增强大学生的适应能力,更好地应对困难和挫折,更好地适应学业、社交和生活的变化;可以改善大学生的人际关系,更好地发现和发展自己的潜能和优势,实现个人成长和自我实现。

新形势下大学生积极心理品质培养策略能够产生一系列积极效果,这些效果将使大学生更好地适应和应对新形势下的挑战,促进大学生不断发展完善积极人格,锤炼积极品质,保持积极心态,从而更好推进学生的全面发展,促使学生更好融入社会,在实践中实现人生价值。

基金项目

2022年度山东科技大学心理健康教育研究课题资助(22XLJK11)。

参考文献

- 班兰美(2019). 大学生积极心理品质培养途径探析. *教育教学论坛*, (23), 68-69.
- 樊飞飞(2020). 积极心理品质的研究现状——文献综述. *科学大众*, (8), 225-225, 240.
- 李辉, 冯东东(2023). 新时代思想政治教育的战略思维. *思想理论教育*, (11), 50-55.
- 刘复兴(2002). 教育政策价值分析的三维模式. *教育研究*, 23(4), 15-19+73.
- 刘明娟(2022). 积极心理学对大学生心理健康教育的启示. *教育理论与实践*, 42(21), 50-52.
- 马晓华, 程永佳(2023). 大学生“内卷”心理的质性研究. *心理学进展*, 13(4), 1380-1388.
- 庞文瑶(2022). 积极心理学视野下高校辅导员心理健康教育工作探析. *现代职业教育*, (27), 162-164.
- 钱宇凤(2021). 积极心理学视域下的大学生心理健康教育. *中学政治教学参考*, (33), 11.
- 任俊(2018). *写给教育者的积极心理学*. 中国轻工业出版社.
- 宋志英(2009). 积极心理学理念下高校心理健康教育策略. *江苏高教*, (4), 106-108.
- 王健(2023). 积极心理学课程思政教育初探. *合肥学院学报(综合版)*, 40(2), 139-144.
- 魏然(2010). 以积极心理学理念引导高校心理健康教育. *高等教育研究(成都)*, 27(3), 23-25.
- 杨珍, 姚本先, 谢宇(2023). 积极心理学视角下职业院校工匠精神培育路径研究. *黑龙江高教研*, (11), 120-126.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>