

大学生积极心理品质“四位一体”教育模式研究

任鹤飞

(华北理工大学冀唐学院, 河北 唐山 063000)

摘要: 积极心理品质是指一种正面、积极、乐观、自信和适应能力的心理状态。大学生积极心理品质的培养对其自身的学习、生活和职业发展有着重要的影响, 对社会发展也有重要的意义。因此, 构建培养大学生积极心理品质的新模式、新途径, 培养专业高素质人才, 促进大学生的全面发展是新时期高等院校心理健康教育工作的重要课题。本文提出了构建“四位一体”的大学生积极心理品质的教育模式探究。

关键词: 大学生 积极心理品质 四位一体 教育模式

DOI: 10.12319/j.issn.2096-1200.2023.24.83

实施科教兴国战略, 加快建设教育强国、科技强国、人才强国理念的提出, 表明在全面建设社会主义现代化国家新征程中, 教育事业和人才培养尤为重要。随着我国对高素质创新型人才的重视, 大学生的心理品质受到了广泛关注。高等院校心理健康教育工作对大学生成长成才、升学就业、适应社会、适应职业等都有不可替代的作用, 是培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的基本前提。目前, 积极教育在全世界范围内掀起了热潮。积极心理学以研究和培养人的积极心理品质和激发潜能为主要内容, 倡导关注人类的积极心理品质与健康幸福和谐发展。大学生积极心理品质的培养目标就是培养出具有品格优势、善于身心调节、具有获得幸福能力的学生。教育部及各级教育管理部门明确指出, 心理健康教育的总目标是提高全体学生的心理素质, 培养他们积极乐观、健康向上的心理品质, 充分开发他们的心理潜能, 促进学生身心和谐可持续发展, 为他们的健康成长和幸福生活奠定基础。这与积极心理品质培养的目标是完全一致的。全国教育大会提出, 要以凝聚人心、完善人格、开发人力、培育人才、造福人民为工作目标, 教育引导大学生树立高远志向, 历练敢于担当、不懈奋斗的精神, 具有勇于奋发的精神状态、乐观向上的人生态度, 做到刚健有为、自强不息。高等教育作为我国教育体系的重要组成部分, 应围绕立德树人根本任务, 培养德才兼备的栋梁之材, 有力推动社会发展。具备积极心理品质的大学生能取得更高的学业成就和社会成就。因此, 培养大学生积极心理品质, 有利于学生升学并能为国家输送高素质人才提供坚实的保障^[1]。

一、积极心理品质的内涵

积极心理学的核心思想强调人本身具有的积极因素, 强调人的价值, 主要研究人的美德和潜力, 以帮助所有人

获得幸福为目标, 致力于研究对人的积极认知过程、积极情绪体验、积极人格特点、创造力与人才培养等。塞利格曼和皮特森认为, 积极品质是通过个体的认知、情感和行为而反映出来的一组积极的人格特质, 是个体获得美德的心理过程和心理机制。

积极品质积极心理健康教育的核心就是培养积极心理品质。大学生的积极心理品质就是以仁爱心为根本, 表现出有容量、有坦诚、有责任、有孝道的相对稳定的思维方式和行为风格。我国很多学者专家依据我国本土文化背景, 提出从认知、情感、人际、公正、节制和超越六个维度出发, 包含认知与智慧、人际与社交等17项积极心理品质, 是目前为止国内关于中学生积极心理品质较为全面的描述和总结^[2]。

二、大学生积极心理品质的培养现状

(一) 新时代大学生的心理特点

高等教育是学生走向社会岗位的关键一环, 大学生在生理和心理上都处于重要发展阶段, 是世界观、人生观、价值观形成的关键期, 在学习、生活、成长、升学、择业等方面可能会产生心理困惑和心理问题, 因此构建积极的心理品质尤为重要。研究者发现, 大学生面临的具体行为问题包括心理焦虑、自我认同感低、自卑、抑郁、人际交往敏感、职业发展困惑及社会适应能力差, 同时大部分大学生性格较活泼、情感较强烈、行为较叛逆且心智尚不成熟, 但自我意识增强, 社交范围扩大, 能力逐步提升, 他们努力寻求着自我同一性的整合^[3]。

(二) 大学生积极心理品质培养的现状及其问题

随着高等教育和基础教育的统筹发展, 人们对高等院校有了新的认知, 现在一部分大学生能从自身的情况出发, 选择自己感兴趣的专业, 主动走进高等院校进行专业

的学习,这部分学生心态相对阳光乐观,积极进取。但部分大学生的学习习惯和行为仍有待改进,导致社会、家长、老师和同学对大学生的认知存在偏差,认同感较低,并容易放大大学生的心理和行为问题,学校对其的教育大多数停留在纪律约束的管理阶段^[4]。

大学生是一个有自我意识、有目标、有希望、有积极潜能、有独立人格的人,他们也憧憬未来,也渴望掌握一技之长,改变不足,发挥自己的潜能,也向往美好的生活。长此以往,高等院校心理健康工作除了常态化排查,大部分开展的心理健康活动以心理健康知识普及、情绪管理、行为偏差、生命教育和挫折等为主题,主要针对学生的负面情绪和行为,这种以疏导问题为核心的心理健康教育模式,过度关注学生心理的消极面,容易忽略大学生个体发展中潜能的开发和内在积极力量的激发,偏离了培养积极心理品质的目标。

(三) 大学生积极心理品质培养的必要性

大量研究和实践证明,积极教育的实施能够提高学生的学业兴趣和学业成就、减少抑郁、提升幸福感、促进身心健康,那些具有积极观念的人拥有更好的社会道德和社会适应能力,能更轻松地面压力、逆境和损失,并取得更大的社会成就。拥有积极心理品质的大学生能以积极向上的心态面对一切,为人生作理智的抉择,设定利己利人的目标,最终实现自身的全面发展。积极心理品质使大学生在学习生活中获得更多积极的关注和体验,增强更多的自我认同感,激发潜能,改善其自身自卑、人际敏感、情绪不稳定、心理韧性弱等突出问题,进而促使其自身的生长,最终实现自我的价值。因此,培养大学生的积极心理品质对其今后的生涯起着至关重要的作用。

当前心理健康活动以解决问题为导向,这种方式往往解决不了学生的缺乏内驱力的根本问题,心理健康教学内容也显得不够充盈。积极心理品质教育模式以积极取向为主,强调学生积极自我认知、积极情绪、积极投入、积极成就等心理体验,学生养成积极的行为习惯的同时也形成了积极的人格品质,这种模式的构建也增加了当前高等院校心理健康教育内容的广度。在积极心理学的引领下,探究大学生积极心理品质的教育模式与路径,促进大学生全面发展,调动其实现自我的内驱力是培养高素质人才的必由之路。

三、构建“四位一体”的大学生积极心理品质教育模式

大学生积极心理品质培养是一项长期性的工程,通过各方力量的合作与帮助,在积极心理学理念下,笔者构建了

学生—学校—家庭—社会“四位一体”的培养途径来实施。

(一) 学生层面的主要途径

1. 打造积极与幸福的心理课堂

在积极心理品质的培养中,发挥大学生的主体作用,注重开展心理体验活动,设计积极心理学的实践活动教学,让学生在活动中探究—体验—调适—成长,代替发现问题—分析问题—解决问题的模式。在积极心理学的指导下,高等院校可以通过心理健康课程内容的重构,融合积极心理品质的培养内容,分模块构建培养体系,包含悦纳自我,和谐关系,学会有效学习,职业心理素养模块。为激发学生的积极性,让学生感受和享受幸福的心理课堂,灵活选取自学式、讨论式、活动式等教学方式,结合信息化技术,引入心理故事、微电影、漫画等活动形式,打造幸福的心理课堂。在课堂中,注重学生的体验过程,尽量避免是非评价,注重多元化评价,给予学生充分积极的关注。

2. 开展积极心理主题拓展活动

通过丰富的校园活动,为学生带来积极的认知、体验、投入、成就和社会组织系统等。在积极心理学的指导下,开展校园心理剧、团体活动、积极心理知识竞赛、“每日三件好事”记录活动、心理漫画和征文比赛等,激发学生的潜力和团体凝聚力,体验完成任务带来幸福感和成就感。例如,在5.25心理健康节,举办知识竞赛和才华展示等,培养大学生的智慧、勇气等积极品质;在母亲节,举办感恩卡制作活动,培养学生爱与被爱的能力等。

3. 构建全员参与积极心理品质培养体系

以学校、院系、班级、宿舍为依托,逐级构建多层次、全方位的心理咨询网络体系,加强心理老师、班主任与心理委员对积极心理学的认知,并起到辐射作用,实现全员参与。在为全体学生建立心理健康档案时可增加积极品质模块,便于培养效果的跟踪与反馈。

(二) 学校层面的主要途径

1. 重视教师的积极心理健康教育

教师作为与学生关系最密切的群体,其自身的心理健康状况也会直接影响到学生的心理健康、社会性和健全人格的发展。高校教师具备扎实的专业知识和专业技能,但在教育学和心理学方面的知识提升空间较大,尤其是积极心理健康教育的意识和理念。因此,面对学校教师欠缺积极心理学知识的问题,学校应增加教师的积极心理学校理念的培训,教师在培训中获取专业的心理学知识,逐步形成积极心理学的教育理念,提高心理健康教育能力,才能

更好地将积极心理学理念融入学生管理和教学工作中。首先,高校教师尤其是辅导员老师要强化心理学素养,熟练掌握基本的心理学知识,学校要组织教师参加各级心理健康教育研讨会和心理团体辅导活动,帮助教师以正确的方式调节生活和工作中产生的负面情绪,以积极的身心状态为学生带来正面的影响。其次,教师要积极传递正能量,营造积极的课堂氛围,培养学生的积极向上的心态。最后,教师用发展的眼光看学生,构建平等的师生关系,在教学中多为学生创造积极的成长体验,发掘学生的积极心理品质,多给予正面的鼓励评价,激发学生的潜能。

2.构建全程的积极心理品质培养体系

在课程设置上,大学生动手能力较强,学校若仍然采用传统的填鸭式理论教学,难以激发学生的学习热情,应根据学生的专业和兴趣,增加实践课程,增强学生参与感,提升学习内驱力,逐渐形成积极心理品质。一方面,教师可以在授课中对于学生的心理健康教育进行积极引导,在专业知识和职业素养的讲解中,帮助学生认识所学专业及未来从事的行业,增强专业认同感,促使学生确立明确的学习目标和清晰的职业规划,促进学生积极心理品质的形成。另一方面,教师可以将专业技能的学习与积极心理品质培养相结合,根据学生的特点制定综合性目标。教师在介绍相关岗位技能和知识的时候,将职业素养融入其中,加强学生的积极心理品质培养。例如,在进行技术岗前培训时,教师可以将乡村振兴、工匠精神、爱岗敬业、环保意识等元素融入教学内容,培养学生超越、节制、公正等维度的积极心理品质。在顶岗实习中,指导学生熟悉岗位职责,总结实习感受,培养吃苦耐劳、诚实守信的积极心理品质。

3.建设积极心理的校园文化

校园文化是培养大学生积极心理品质的隐性课程,学校应将积极心理学与校园文化建设有层次的结合,对公告栏、图书馆、教室和宿舍等场所进行设计,利用校园广播、网络等平台,进行积极心理学的知识普及和宣传。定期开展相关活动,营造积极向上的校园文化,优化学生的积极心理品质。

(三)家庭层面的主要途径

从家庭层面看,温馨的家庭环境和和睦的家庭关系,对于培养大学生的积极心理品质具有关键作用。大学生自我意识较强,渴望具有同等的社会地位和权利,排斥家庭权威性的干涉。学校要利用“互联网+教育”和学校健康管理云平台,定期对学生、家长科普积极心理学的教育

理念,培养学生的积极心理品质,家校共育促进学生的全面发展。引导家长形成积极的思维习惯,用发展的眼光看待孩子的成长,相信孩子有积极的潜能,充分关注学生的闪光点,用积极的态度看待问题,相信学生能行、能做。学习正面管教的相关知识和技术,并运用到家庭教育中,构建和谐温馨的家庭氛围,有利于提升大学生勇气、爱与包容等积极心理品质,建设积极的社会组织系统。

(四)社会层面的主要途径

良好的社会环境对大学生积极心理品质的形成至关重要。政府、高等院校和媒体应起引领作用,加强大学生的正面宣传,打破社会对大学生的刻板印象。高等院校不能局限于理论知识,通过构建校企合作、产教融合等平台,帮助学生全面了解今后所从事的职业,并做好全面的准备,有利于学生形成良好的积极心理品质,做好职业规划。不同领域的企业家和能工巧匠可以用自己的爱岗敬业和精益求精的职业态度和职业素养,向大学生传递积极向上的人生理念,引导大学生找到自我,实现自我,并为社会创造价值。

四、结语

学生—学校—家庭—社会“四位一体”,全员、全程、全方位构建大学生积极心理品质的教育模式与路径,构建具备可行性的培养方案,以积极取向开展心理健康教育活动。从大学生的兴趣特长入手,着重培养其学习内驱力和自我效能感,发掘和培养大学生积极心理品质,帮助学生树立正确的世界观、人生观、价值观,形成健全的人格,使学生拥有积极向上、理性平和的心态,成为符合社会需要的栋梁之材。

参考文献

- [1]林晨.大学生积极心理品质的培育与提升——基于新时代背景下“00后”大学生个性特点的研究[J].广东职业技术教育与研究,2022(06):175-178.
- [2]姜涛,李婷婷,姜翠玲.团体沙盘游戏对大学生积极心理品质影响的实证研究[J].牡丹江大学学报,2023,32(03):104-108.
- [3]左芸骄,晏舟莹,陈慧君.大学生积极心理品质影响因素及团体辅导提升路径研究[J].鄂州大学学报,2023,30(01):26-28.
- [4]蒋玉勤,张绿次.积极心理学视角下心理育人路径研究——基于大学生积极心理品质调查结果[J].哈尔滨职业技术学院学报,2023(01):89-91.