

积极心理学视角下艺术院校提升大学生心理韧性的策略探讨

张钰晗

(山东工艺美术学院, 山东 济南 250300)

摘 要:近年来,开展大学生心理健康教育工作的主流趋势是预防与纠正学生的心理健康问题。然而,无问题发生并不等于维持发展良好状态。尽管艺术类院校的学生普遍具有鲜明的个性特点与心理特征,但其自身也蕴藏着积极发展的潜力和可能性,具有发展的主动性和方向性。基于积极心理学理念下,教育者要善于引导学生发挥自身保护性资源。心理韧性作为个体内在的积极心理潜能,可通过树立积极的心理认知、培养内部韧性品质、建立良好的外部支持系统和增加积极的情感体验等途径来实现,不仅可以协助学生实现个体疗愈、赋能化险,增强抗挫力,提升抗逆力,也能有效防止学生出现心理问题与心理危机,为应对未来危机、恢复新生活增强免疫力。

关键词:积极心理学 心理韧性 艺术院校 大学生

DOI: 10.12319/j.issn.2096-1200.2023.21.75

心理健康是指一种长期的、持续性的、积极发展的心理状态。在这种状态下,学生在日常生活和学习中能够表现出良好的适应能力,发挥自身身心潜能。现如今,学生的心理健康教育已是社会 and 高校重点关注的话题。目前,从高校所开展的心理健康教育工作和社会所报道的新闻事件来看,学生多受制于自身的心理韧性水平,面对负面社会事件往往容易产生消极情绪,甚至造成无法挽回的局。有研究表明,一些心理韧性水平较低的艺术专业学生,当遇到突发性事件时,或事情没有朝着自己所期望的方向发展时,时常表现出情绪失控,难以接受。当负面情绪不断积累,一旦到达情绪临界点时,就会造成心理防线的崩溃,影响正常的学习和生活。若辅导员老师、家长、周围同学没有及时注意或正确引导,学生很难通过自我调节走出困扰,久而久之将会埋下心理隐患,情况严重者将被这些负面情绪所围绕,做出极端行为。心理韧性作为个体心理素质的重要内容之一,是学生健康发展的重要因素,与心理健康有着密切的联系,同时也是当下积极心理学的研究热点。基于此,本文将围绕心理韧性进行探讨,以便帮助学生恰当应对各类逆境,促进其适应性成长和积极发展,为健康的学习和生活打下良好的基础。

一、心理韧性的概念界定

关于心理韧性的研究起于20世纪70年代,一些学者研究发现,在面对相同遭遇时,有的个体能呈现出良好的适应能力,而有的个体无法胜任。为此,对于个体的差异表现促使学者们开始了“心理韧性”的研究。有关心理韧性的概念界定,众多学者们解读不一。纵观先前的研究成果,多数学者将心理韧性界定为“心理弹性”“抗逆力”等,是

指个体在遭遇困境时,能主动调整自身状态,调动个体保护性资源或保护因子,从而良好适应当前处境的一种内在心理潜能。大量研究表明,个体的心理韧性水平同心理健康水平有显著正相关。心理韧性不仅可以缓解个体的心理困扰,还可以减轻负面事件对身心所带来的消极影响^[1]。

伴随着积极心理学领域的广泛研究和发展,国内外学者掀起了对个体内在保护性资源的研究热潮。与传统心理学相比,积极心理学着重研究个体的积极特质,例如积极情绪、性格优势、各类发展能力等。其理论旨在挖掘个体积极的保护因子,从而激发内在潜能,引导自身在逆境中保持良好的心态,帮助个体能够乐观适应生活。很多研究者将积极心理学与心理韧性相结合,在积极心理学视域下探索个体内在的心理弹性。

不管是艺术类大学生还是普通大学生,他们在日常学习和生活中会面临多方面的压力或挫折,例如宿舍矛盾、失恋等人际关系困扰;升学失利、就业激烈等学业压力等。对于艺术院校学生个性发展的独特性,开展学生心理健康教育工作,不仅要关注这类挫折和压力等负性生活事件对学生所带来的消极影响,更要激发学生个体充分发挥自身积极的保护性资源,培养积极的心理品质,提高其心理承受力和抗挫力,逐步将提升艺术生心理韧性水平作为开展学校心理健康教育工作的核心目标。

二、艺术院校大学生的心理现状

艺术院校主要涉及美术、设计、表演、摄影、音乐、舞蹈类专业。由于艺术生以学习艺术类专业知识和技能为主,多数学生具有丰富的想象力和创造力,其心理健康问题也具有一定的特殊性和突显性。

（一）个性突出，但集体意识较弱

艺术院校在教学过程中强调学生的个性化发展，重视培养学生的想象力、创造力，需要学生在专业发展中要充分发挥丰富的感知力和表现力。特殊的授课方式和授课理念，往往会让学⽣对于事物具有独特的见解和想法，投射到日常生活中常常表现出以自我为中心，将自己的思维和感受放在首位，有自己的方向和原则^[2]。而诚然过于追求自由，容易忽略他人的意见，迷失自我。长期以此个性发展，不仅会让艺术⽣养成不尊重他人的习惯，对问题的思考具有片面性，还会影响团体的融入和集体的发展，甚至会影响到学⽣自身专业能力发展和⾝心健康发展。

（二）情感丰富，但多敏感欠理性

大多数艺术⽣较于一般高校学⽣的情感要更为丰富，虽然有利于艺术⽣对专业的创造和实践，但同时会导致他们看待事物普遍感性，过于主观。在人际关系和交往中，常常表现出过于敏感、多疑，极易因他人的看法而陷入自我否定中，常陷在自我消极情绪中难以走出，也会增加人际矛盾和人际冲突的可能性。在处理问题时会受到⾝⼼情绪、情感的影响，而做出错误的判断和行为，严重的将造成认知偏激，极易产生冲动想法或行为。

（三）自主意识强，但心理承受能力差

通常艺术⽣在进入大学前就已经接受了多次专业集训，参加大量的社会艺术实践，独立自主意识较强，对专业发展具有坚定的意志和较强的实践能力。相对来说，艺术⽣家庭环境较为富裕，从小在父母的关爱和呵护下成长，很少经历磨难、挫折或失败。进入大学后，日常学习和生活都需独立面对，很多艺术⽣一开始会感到有所不适，日常遇到的琐事都会放大化，不断积累导致心理承受不住，变得情绪多变、灰⼼丧气。

针对艺术院校学⽣所表现出的个性特点，作为高校工作者，我们需要思考的是，如何通过发挥艺术类学⽣的独特优势，帮助他们⾝⼼健康发展。以往研究表明，心理韧性可以通过后天培养，那么将积极心理学理念引用到构建艺术⽣心理韧性培养体系中，发挥专业优势，创新心理健康教育工作形式。⽅⾯，将有助于降低学⽣出现心理问题的可能性；另⽅⾯，能够减轻学⽣在负性⽣活事件中所受到的负面影响，提高学⽣的适应能力，形成健全的人格，促进和谐发展。

三、积极心理学下提升艺术专业学⽣心理韧性的必要性

（一）打破心理健康教育工作传统理念，关注学⽣主动性与积极发展

积极心理学倡导的是激发学⽣个体发展潜力，提升其

心理韧性水平，以培养学⽣积极人格为最终目标，从而实现个体全面和谐发展。这一理念符合并适应当前现代化社会新形势、新要求。传统心理健康教育工作多围绕问题导向，以干预和防治为主要⽅式。积极心理学发展理念更强调个体的主动性和内在发展，运用积极的疗愈⽅法，做到以学⽣为出发点，内化学⽣⾝⼼力量，减小出现心理问题的可能性，扭转了以挖掘负面为主流的培养⽅式。

（二）创新心理健康教育课程新思路，引领新的教育价值取向

目前，高校所开设的心理健康教育课程随着时代和学⽣发展规律日益完善，帮助⼤学⽣提高自我调节的⽅法和技巧，丰富心理健康知识，以此可以提高⾝⼼心理韧性水平。但根据课程现状来看，学⽣对心理健康意识较为淡薄，重视程度不高，再加上课程形式和⽣动内容的单一性，导致课程效果不佳，学⽣积极性与互动性不强。若将积极心理学理念融合到心理健康教育课程体系中，以培养学⽣积极心理品质为主要内容，以提升学⽣⾝⼼心理韧性水平为主要目的，创新课程⽅法和⽣动⽅式，从学⽣被动学习转向学⽣主动参与，可以有效防止学⽣出现心理问题的概率，为心理健康教育课程的发展注入新活力。

（三）引导学⽣形成积极健康心理，推动教育发展新格局

教学形式与内容决定学⽣的发展。艺术院校注重以多种媒介元素为纽带，将专业理论知识与学⽣情感、认知相通，提高学⽣艺术修养和艺术素养。⽽艺术教育并非仅局限于美学教育，也注重将美育与德育、智育、体育、劳动教育相结合与互补。基于艺术专业学⽣其发展的个性特征，其⽣活与学⽣道理上所遇到的困难与挫折大多与个人认知、情绪体验、处理⽅式等相关联。立足于积极心理学理念，以学⽣的思想认知、⽣动⽅式、心理品质等⽅⾯的教育引导为重点，对形成健全人格和提高心理韧性有良好的促进作用，帮助和引导学⽣朝着全面化、多样化的⽅向发展。

四、艺术院校提升学⽣心理韧性的对策

（一）引导学⽣树立积极的心理认知

个体的认知⽅式对其心理状态和⽣动⽅式有重要的影响。对于同一件事情，会因为个体的看法和理解而产生不同的⽣动举措和情绪体验。积极心理学认为，所谓逆境不单单只会给个体带来负面体验，也会帮助个体从中获取有利的积极体验。若个体针对某⽣事件习惯于采用消极认知来看待，例如，常常认为“我不行”“我做不到”“我能力差”等，容易导致其无法承受逆境所带来的阻碍。反之，

具有积极认知的个体,对未来是充满积极的、乐观的,能在面临困境时采取有效应对策略,调整自身状态。在以往开展心理工作中,艺术专业学生常表现出思维细腻而又敏感,时常因负性事件而导致自我怀疑、自我否定。教育工作者可以借助课程教学与活动教育,多开展专题讲座和宣传教育,增强学生积极认知的意识。也可通过绘画、手工作品、舞蹈等表现形式,将专业与心理教育相融合,在发挥学生专业优势的基础上,引导其树立积极的认知,培养积极、乐观的心态应对挫折和阻碍,养成“我能”“我行”“我可以”的想法,不断激发自身坚毅力和自信心。

（二）注重培养学生积极的内部韧性品质

依托积极心理学和心理韧性动态模型理论,教育工作者要注重培养学生积极的内部韧性品质,例如自尊、自我效能感、创造力、问题解决能力、希望、宽恕等。在应对不利情境下,能表现出具有正确处理问题方式及良好心态的能力,以此减轻负面伤害事件给自身所带来的消极影响。艺术院校可以借助主题团体活动形式,如写生素质拓展、绘画、设计类团体辅导等,在活动中培养学生的积极心理品质,挖掘自身潜力,在活动体验中提升其团队协作、沟通技能、决策与部署能力等,感受内部韧性品质所带来的积极情感体验。

（三）鼓励学生构建良好的社会支持系统

大学生的社会支持主要来自家庭、学校与同伴,包括情感、信息、物质等方面的支持,这对于学生应对不利情境具有隐形保护作用。在家庭方面,融洽的家庭氛围、和谐的亲子关系、民主型交流方式等,均能给学生带来安全感和信任感,如果学生在成长过程中能够满足安全、爱与尊重等基本心理需要,则在处理各项事件都能表现出坚忍、乐观等积极心理品质。在学校层面,积极的学校氛围、丰富的校园活动、良好的师生关系均有助于学生产生积极乐观的情绪,增强应对逆境的信心和能力。同时,同伴、朋友陪伴和理解都是个体韧性发展的重要资源之一,可以有效缓冲学生的消极情绪,产生积极的自我评价。艺术院校可通过创建突出专业性发展的校园文化氛围,增强家校协作,重视学校教育与学生教育的融合,注重师生间的沟通与关爱,从而增加学生的归属感与合作、沟通能力,促进良好人际关系的建立,力争为培养学生积极心理韧性创造良好的外部支持环境。

（四）丰富学生积极的情绪体验

积极情绪有助于学生产生积极的认知思维,采取积极的行为方式。在一般条件下,积极情绪可以引导个体打破

原有的思维定式,提高思考问题的灵活性,增强对压力事件的承受能力和调节能力,提升其心理韧性水平。作为教育者,要善于引导学生深入了解自我、建设自我、超越自我、实现自我,在产品设计和创作过程中,善于引导学生加强自我认同感和创作审美认同感^[3]。在日常教育中,善于鼓励和表扬,注重语言的力量,增加学生积极心理体验,引导学生形成以一种积极的信念指导自身行为方式,把应对不利情境当作促进自我成长的契机,这对于激发学生心理潜能具有举足轻重的作用。

（五）开展积极有效的韧性干预训练

在以往研究中,相关学者曾提出“我是、我有、我能”三层面来提升个体心理韧性的策略。“我是”是对自我的客观评价,从而发现优点,改正不足;“我有”是对反思自我的所得所有,从而发挥优势,促进成长;“我能”是对自身能力的客观认识,从而挖掘潜能、增强信心。教育者可以从以上三个方面开展,借助心理健康教育课程为主渠道,注重鼓励学生积极参与社团活动、社会实践、素质拓展等,引导学生形成正确的自我认知,接受自我、发展自我,发现自己的闪光点,发现在逆境和挑战中的自我价值。通过积极心理韧性的干预训练,以激发自身才干和能力,韧性得到发挥,个体得到成长。

五、结语

积极心理学所延伸出的心理韧性,既是一种精神状态,也是学生在进行艺术创作与实践过程中重要的个体心理表现。艺术院校开展心理健康教育工作,可以通过心理调动、艺术知觉、情感观照挖掘并利用学生自身潜在能力,帮助学生新增恢复、主动、赋能、发展、可迁移等特点,将不利因素转变成学习资源,增强应对危机和挫折的本领。教育者以此来提升学生心理韧性水平,协助其个体疗愈、自我化险的同时,也能激发学生的内在潜能,培养心理灵活性,增强抗挫力,提高抗逆力,为应对未来危机、恢复新生活增加免疫力,助力高校心理健康教育工作的创新与发展。

参考文献

- [1]刘丹,石国兴,郑新红.论积极心理学视野下的心理韧性[J].心理学探新,2010,30(4):12-17.
- [2]雷鸣,戴艳,肖宵,等.心理复原的机制:来自特质性复原力个体的证据[J].心理科学进展,2011,19(6):874-882.
- [3]刘松.基于积极心理学的大学生心理韧性提升策略分析[J].山西青年,2022(5):196-198.