

积极心理学视角下大学生积极人格的培养

张高产

江苏第二师范学院 江苏南京 210009

摘要:随着新课标的推行和素质教育理念的不断深入,培养大学生积极乐观、勇于追求的人格品质成为高等教育的重中之重。然而,在大学生积极人格的培养过程中,可能会遇到理论联系实践不够深入、培养方案缺乏针对性、以及评估指标和方法单一等问题。针对这些问题,本文从积极心理学的视角出发,全面阐释了积极心理学与人格培养的内在逻辑联系,并结合大学生实际提出设计有针对性的培养方案,制定全面的应对策略,并倡导构建科学有效的评估体系,以期高校有效培养大学生的积极人格提供系统指导。

关键词:积极心理学;视角;大学生;积极人格

引言

近年来,随着我国经济社会的快速发展和人民生活水平的不断提高,心理健康和全面发展的理念越来越得到重视。积极心理学作为一门新兴的心理学分支迅速兴起并受到广泛关注。积极心理学的核心理念是关注个体的优点、力量和积极品质,旨在促进人的健康发展和自我实现,这与传统心理学关注缺陷和问题的观点形成了鲜明对比。大学生正处于人生的重要阶段,培养大学生积极乐观、勇于追求的人格品质,有助于促进身心健康、全面发展。

一、积极心理学的理论基础和重要性

积极心理学作为一种新兴的研究方向,主要关注人的积极品质和人类潜能的发掘,强调对人类正面体验和积极品质的探索和研究。积极心理学的理论基础主要源于人本主义心理学和人格心理学。人本主义心理学认为,每个人都有自我实现的内在动机和潜能,强调尊重个体、信任个体、促进个体成长。人格心理学则关注个体差异,探讨个体特质、能力、价值观等因素对行为和心理过程的影响。在当代社会,积极心理学的重要性已日益凸显。正面情绪和积极品质能够增强人的抗逆力,缓解压力,从而获得更高的生活满意度和幸福感。积极心理学为教育和培训提供了新的理念和方法。通过培养学生的积极品质,提升自我效能感和乐观态度,可以帮助学生更好

地适应社会环境。积极心理学为人们提供了一种积极向上、锐意进取的生活哲学,为大学生培养积极人格奠定了坚实的理论基础,具有重要的现实意义和深远的影响。

二、积极心理学视角下大学生积极人格培养问题

(一)在理论上全面阐释积极心理学与大学生积极人格培养之间的关系

在阐释积极心理学与大学生积极人格培养之间的关系时,可能存在着理论联系过于笼统、缺乏深入剖析的问题。积极心理学是一门关注人类正面体验和优点的科学,旨在探究人类如何实现幸福和自我实现。这一视角与培养大学生积极人格之间存在着内在的理论联系。积极心理学强调发掘和培育人的长处和潜力,突出人性中积极、健康、优秀的一面。这与培养大学生积极人格的目标高度契合。在大学生积极人格的培养中,正是需要激发学生对生活的热情,找到学习和生活的意义,从而形成积极乐观的人生态度。积极心理学关注个体的心理资本,如乐观、希望、坚韧等品质。积极心理学提出“焦点从治疗转向培养”的理念,即不仅修复人的缺陷,更要发展人的长处。大学生积极人格的培养正是落实了这一理念,强调发掘学生的潜能,培育其积极品质。

(二)结合大学生的实际情况,设计有针对性的积极人格培养方案的问题

在设计大学生积极人格培养方案时,可能存在着方案设计过于理想化、缺乏操作性和针对性的问题。在设计大学生积极人格培养方案时,充分考虑大学生的实际情况和特点,避免流于理想化和教条主义。大学生正处于人生重要的过渡期,面临着诸多压力和挑战。一方面,渴望独立、自主,希望获得认同和实现自我价值;又缺

作者简介:张高产(1974-),男,汉族,河南夏邑,硕士研究生,江苏第二师范学院讲师,研究方向:教育心理学。

乏社会经验,容易产生彷徨和焦虑。培养方案应该着眼于增强大学生的自我意识、自我调节能力和应对挑战的韧性。大学生热爱自由、追求个性,对传统的说教和灌输式教育难免产生反感。培养方案不能简单地灌输积极心态,而应当创造互动式、体验式的学习环境,引导学生自主探索、发现和内化积极价值观。大学生的认知能力和心理发展也存在个体差异,对积极人格的期望值和需求不尽相同。培养方案需要因材施教,提供多元化的选择,满足不同学生的需求。

(三) 大学生积极人格培养过程中可能出现的困难和挑战

在分析大学生积极人格培养过程中的困难和挑战时,可能存在着问题描述过于笼统、缺乏深度剖析的问题。从大学生自身来看,正处于人生重要的过渡期,容易产生价值观念的动摇和认知偏差。例如,一些大学生过于关注眼前利益,缺乏远大理想;部分学生对人生抱有消极态度,对未来缺乏信心。这种负面心理状态无疑会阻碍积极人格的形成。一些家长的教育观念滞后,过分重视分数而忽视品行培养。同时,社会上不良风气 and 价值观的冲击,也可能让学生产生误读。如果环境氛围浮躁负面,学生很容易被同化。目前的教育体制仍存在应试教育色彩,一些任课教师的专业意识有待提高,难以将积极心理学渗透到具体教学实践中。缺乏配套的制度保障,也会影响培养效果。大学生积极人格培养过程中面临着多重困难与挑战,需要高度重视并采取全方位、多层次的应对之策。

(四) 评估大学生积极人格培养的效果,以确保培养目标实现

在评估大学生积极人格培养效果时,可能存在着评估指标和方法单一、缺乏系统性和综合性的问题。评估大学生积极人格培养效果是一项系统性的工作,需要全面考虑,避免评估指标和方法的单一化。评估指标不应过于狭隘。积极人格是一个多维度的概念,包含乐观态度、自我意识、人际能力、应对能力等多个层面。如果只关注其中某一个方面,很容易导致评估结果的片面性和失真性。需要构建多维度的指标体系,全面反映积极人格的不同特质。评估过程应当注重定量和定性相结合。单纯依赖量化测试或自评很难全面把握学生的内在变化。需要采取多种形式的评估方式,如行为观察、访谈、自传式写作等,收集更丰富的信息,以获得更客观全面的评价。评估不能是一次性、静态的,而应该贯穿于培养的整个过程。因为积极人格的培育是一个长期的、动态

的过程,需要持续的追踪和反馈,既要关注短期效果,也要关注长期影响,才能掌握学生的实际进展情况。

三、积极心理学视角下大学生积极人格培养策略

(一) 系统梳理积极心理学的核心观点和理论基础

积极心理学关注个体的优点和长处,其核心观点是将焦点从“治疗缺陷”转向“发展优势”。这与培养大学生积极人格的目标高度契合。对于大学生而言,培养对生活的热情和意义感,对形成积极乐观的人生态度至关重要。比如通过“寻找意义体验”活动,让学生回顾过往有意义的经历,领悟生命价值,从而找到学习和生活的动力源泉。积极心理学提出了“心理资本”理论,所谓心理资本,包括乐观、希望、坚韧等正面品质,这些正是构成积极人格的核心要素。可以开展“最佳前景介入”训练,引导学生构建积极愿景,从而增强希望感;或者通过“表达感激”活动,培养学生的感恩之心,提振乐观情绪。当个体全神贯注、沉浸在某项活动中时,会获得极大的愉悦感和成就感,这种状态被称为“流”。引导大学生在学习和生活中体验“流”,将有助于激发内在动机,培养积极进取的品质。可以设计“寻找个人兴趣”的探索过程,让学生发现自己真正喜爱的事物,从而在投入中获得“流”体验。正念训练可提高大学生面对压力的觉知能力和自我管理水平和,从而增强应对挑战的韧性。可以在课堂或宿舍开展“正念呼吸冥想”等活动,帮助学生集中注意力、缓解焦虑,培育积极乐观的心智品质。系统地将积极心理学的核心观点和理论基础与大学生积极人格培养相结合,将产生事半功倍的效果,真正激发学生的内在潜能。

(二) 深入了解大学生的成长环境、心理需求和人格特点

成长环境方面,大学生处于校园与社会的过渡期,面临诸多压力和挑战。可以在新生入学教育、心理健康课程等环节,开展“自我探索之旅”活动,引导学生正视自我、接纳自我,树立积极自我形象。同时还可开设“压力与情绪管理”讲座,传授正念减压、认知重构等技巧,增强大学生的心理调节能力。心理需求方面,大学生渴望独立自主,对教条式的灌输存在反感。培养方案应当注重互动性和参与性。可以将正念训练、感恩日记等积极心理学元素融入通识教育课程,采取小组讨论、情景体验等形式,引导学生自主探索内化积极价值观。人格特点方面,大学生存在明显的个体差异。培养方案需要因材施教,提供多元化选择。对于自尊心较低的学生,可以开设“发现自我魅力”研讨会,通过同伴

互赞等方式提振自信心。对于缺乏目标的学生,可以设计“人生规划与职业生涯探索”系列活动,引导其确立积极向上的人生方向。还需要整合校园资源,形成全方位的育人格局。可以培养“积极导师”师资队伍,鼓励在日常教学中传递积极人生观。在学生社团中设立“积极文化使者”岗位,传播正能量文化。在学生公寓开展“正念居室”创建,营造积极向上的宿舍氛围。积极人格培养方案需要贴近大学生的实际需求,注重参与性、个性化和全面性,系统整合课堂、社团、公寓等育人资源,才能真正发挥积极心理学的理论价值,促进大学生积极人格的有效培养。

(三) 针对可能出现的困难和挑战,制定相应的应对策略

针对在大学生积极人格培养过程中可能出现的困难和挑战,需要制定全面的应对策略。面对大学生价值观动摇、负面心理等问题,需要加强价值观教育和心理健康教育。可以开设“心智修炼”系列讲座,用积极心理学视角解读人生价值,树立远大理想。同时开展“正念冥想”培训,提高大学生的情绪觉察力和自我调节能力。优化大学生的成长环境。家庭观念滞后、社会风气冲击等不利因素,需要家校社会共同努力来优化大学生的成长环境。可以开展“积极家长教育”活动,更新家长的教育理念;同时加强校园文化建设,传播正能量。还应该深化教育理念革新,将培养积极健康人格确立为核心育人目标。同时优化课程体系,如开设“积极心理学”必修课,将积极价值观贯穿始终。还应加强教师培训,提升教师的积极教育意识和实践能力。健全制度机制保障。需要建立完善的制度体系。比如,将积极人格培养纳入学生综合素质评价;设立专项经费,支持积极心理学相关课题研究;制定符合实际的培养方案标准等。可以对学生积极人格测评,确定个体化干预重点。培养手段也要多样化,如一对一教练辅导、主题沙龙、网络自助平台等,满足不同需求。培养应贯穿大学四年,通过阶段性的持续干预,形成积极习惯。克服大学生积极人格培养过程中的种种困难,需要全方位的系统应对,以此真正实现积极人格的有效塑造。

(四) 建立科学有效的大学生积极人格培养评估体系

构建多维度的评估指标体系。积极人格涵盖乐观态度、自我意识、人际能力、应对能力等多个层面,评估指标应当全面覆盖这些维度。例如在“乐观态度”方面,可评估学生对未来的期望值、对挫折的解释方式等;在“自我意识”方面,可评估自尊水平、自我效能感等。

注重评估方式的多元化。不能仅依赖测试或者自评,应当综合运用定量与定性的多种评估手段。比如可以设计积极人格量表、心理资本量表等标准化测试;也可以开展“积极人格影响报告”的同伴评估;再如通过行为观察、访谈等方式收集第一手资料。评估要遵循动态持续的原则。积极人格的培养是一个渐进式的过程,需要在不同阶段都进行评估,以掌握学生的变化轨迹。例如可以在培养活动前、中、后分别评估,对比项目前后的变化;或者每学期评估一次,了解学生的进展情况。评估过程要关注学生的个体差异。可以在培养之初,对学生的积极人格现状进行分层评估,确定不同群体的培养重点,并据此设计个性化的评估计划。评估应当吸纳利益相关方的参与。除了学生自评,还应听取任课教师、辅导员、家长的意见,以获得更全面的信息。科学合理的评估体系是保证大学生积极人格培养效果的关键。需要兼顾指标的全面性、方式的多元化、过程的动态性、个体的差异性,以及利益相关方的参与性,从而对培养效果进行系统、客观、持续的评判,为后续优化提供必要的反馈依据。

结束语

积极心理学视角下的大学生积极人格培养具有重要的理论意义和实践价值。本文系统阐述了积极心理学视角下大学生积极人格的培养。展望未来,在大学生积极人格培养的实践中,需要进一步借鉴国内外先进经验,创新培养模式。要加强实证研究,持续跟踪大学生在校期间和毕业后的发展态势,深入分析不同培养措施的长期效果。通过不断完善和优化培养方案,加强理论与实践的互动发展,将为大学生积极人格的有效培养注入更多动力,为祖国青年一代的全面发展贡献更多智慧和力量。

参考文献

- [1] 赵夏芝.积极心理学视域下大学生自我管理能力提升途径探究[J].山西青年,2024(04):178-180.
- [2] 宫辰子.积极心理学视角下的高校心理健康教育探析[J].学周刊,2024(07):146-149.
- [3] 闫赞慧,高震.积极心理学视角下的大学生生活满意度影响因素分析[J].卫生职业教育,2024,42(03):117-121.
- [4] 张莎.积极心理学视角下大学生求职行为重塑探索[J].成才与就业,2023(S1):48-51.
- [5] 姚姝婧.积极心理学视角下大学生情商培养课程建设与教学改革研究[J].教育研讨,2023,5(3).