

心理繁荣视域下大学生专业认同感提升路径

沈宇娟 孙伟*

苏州城市学院 江苏苏州 215104

摘要: 随着本科教育的扩招和经济社会的高速发展,当前严峻的就业形式以及高校对学生专业认同感培养的忽视,造成了大学生专业认同感普遍偏低。当前高校应从心理繁荣理论视角出发,分别从学校、教师和学生个体层面出发,不断建立科学的专业认同感培养机制,不断改善教育教学形式,同时鼓励学生树立终身完善的专业认同感观念,从而形成心理繁荣视域下提升大学生专业认同感的有效路径。

关键词: 心理繁荣;大学生;专业认同感

新时代的大学生是科技创新的主力军,他们肩负着文化传承与创新的重任。而大学生的专业认同感对其大学阶段的成长成才具有重要影响,强烈的专业认同感能够激发大学生的学习热情,使他们更加主动地探索专业知识,参与学术研究和实践活动,从而提高学习效率和学术成就。在面对学习和生活中的挑战时,专业认同感强的大学生通常具有更高的心理韧性。他们能够更好地应对压力,保持积极的心态,即使遇到困难也能坚持不懈,寻找解决问题的方法。然而,当前大学生行为问题发生率和精神障碍患病率仍然不断上升,心理问题逐渐成为大学生成长成才过程中的现实困扰。2024年全国两会,心理健康工作备受关注。会中《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025)》强调,多部门联合、医教体融合、家校社协同,共同促进学生心理健康。

基金项目: 2024年度高校哲学社会科学研究一般项目“新转设应用型本科院校学生专业认同感提升路径研究”(项目编号:2024SJYB1065)。

作者简介:

第一作者:沈宇娟(1987年1月),女,汉族,江苏苏州人,中级会计师、助理研究员,学位:硕士研究生,研究方向:教育管理、财务管理,工作单位及职务:苏州城市学院财务处预算科科长。

通讯作者:孙伟(1989年9月),男,汉族,山东淄博人,讲师,硕士研究生,研究方向:大学生心理健康教育、思想政治教育,工作单位及职务:苏州城市学院心理健康教育中心主任。

一、心理繁荣理论概述

(一)心理繁荣理论的起源

心理繁荣理论起源于积极心理学。20世纪末,美国心理学家马丁·塞利格曼和米哈里·契克森米哈赖等学者率先提出“积极心理学”这一理论概念,从而标志着心理学研究的重心从传统的关注心理疾病和问题行为,转向了更加积极的视角,即探索人类潜能、幸福感和生活的质量。积极心理学研究的重要议题是幸福,幸福感的内涵随着时代的发展不断丰富、延伸。研究者先后提出了主观幸福感、社会幸福感、心理幸福感、心理繁荣等概念。心理繁荣理论的出现基于前人对幸福感的系列研究,且心理繁荣由幸福感的结构和结果不断演变而来^[1]。

(二)心理繁荣的定义

凯斯等人将心理繁荣定义为“具有积极情绪、良好的心理和社会功能,无精神疾病和精神健康症状。也有学者认为,无论是暂时的还是持久的,无论是在体验层面还是在行为或功能层面,个体能在生活的各个方面感觉良好或是表现良好的状态或称积极心理状态就称之为心理繁荣状态。而我国心理学家苗元江将心理繁荣定义为一种完全心理健康的表征,是积极心理健康的一种高度幸福状态。故而,综合国内外研究者关于心理繁荣的定义,可以发现,所有关于心理繁荣的定义均提及了“积极投入”“良好的人际关系”“积极的情绪或情感”等概念^[2]。

(三)心理繁荣的内涵

心理繁荣包含了个体对其生理、心理、社会适应、道德规范等需要的积极感受,其侧重于个体在积极的情绪情感、良好的人际关系、对生活的投心等方面的核心

内容。积极的情绪是心理繁荣的基础，心理繁荣的个体能够体验到快乐、喜悦、满足、爱、希望等积极情绪，这些情绪不仅能够提升个人的幸福感，还能够促进身体健康和人际关系。其次，良好的人际关系也是心理繁荣的重要维度，心理繁荣个体能够与他人建立深厚、支持性的关系，良好的社会支持系统能够提供情感上的慰藉，增强个人的幸福感。对生活全身心的投入与沉浸也是心理繁荣的重要特质，心理繁荣的个体能够在工作、学习或兴趣中达到一种较为饱满流畅的“心流”状态，即完全沉浸在当前的活动中，忘我地投入，这种体验能够带来深度的满足感和成就感。充实的意义感和目的以及适当的成就感和自我实现也是心理繁荣的重要组成部分，心理繁荣的个体能够对生活有清晰的目标和意义，能够超越个人的追求，为更大的价值或目标而努力，这种超越性的追求能够带来深刻的满足感。同时，其能通过不断的学习和成长，实现个人潜能，达到自我实现的状态，这种成就感能够增强个人的自尊和自信。

因为，心理繁荣理论为人们提供了一种全新的视角去理解幸福和成功，鼓励人们不仅追求外在的成功，更注重内在的幸福感和生活质量的提升。具有心理繁荣的个体，其不仅具有更加积极的自我觉察，也具有更高的自我效能感和自我认同感。故而，大学生专业认同感的提升能够有效提升个体的心理繁荣，反之，心理繁荣对专业认同感也具有相应的反应用。

二、大学生专业认同感现状

认同感是个重要的心理学概念，代表个体内心所持有的感受，专业认同感是学生对所学专业相关事项的内部心理倾向，从认知到情感到行为，一个由内往外的外化过程^[3]。专业认同是建立在个体对于所学专业有所了解、建构的条件之上，基于对所专业的认可和个体内在的接受，愿意采取主动的行为，秉持积极向上的态度去探索自己的专业，并与其保持自我同一的程度。

（一）当前大学生的专业认同感整体水平较低

有研究表明，当前大学生专业认同感较低，且大部分学生不认可自身与所学专业匹配度^{[4][5]}。大学生的心理和生理都处于高速发展的阶段，认知理念的构建趋于成熟，这一点也体现在学生最高得分维度是认知性维度。不过大学期间的学生还无法很好地将认知转化为实际行动，发展不平衡的特点依旧存在，具体表现在对于专业学习的认同仅仅停留在意识层面，行为以及自身匹配仍然不足。大学生在选择专业时，往往缺乏充分的信息和

深入的了解，导致专业选择可能与个人兴趣、能力以及职业规划不匹配。进入大学后，面对专业课程的深度和广度，一些学生可能会发现实际学习内容与预期不符，从而产生挫败感和迷茫，降低了对专业的认同感。

同时，也有研究表明，低年级学生专业认同感水平普遍偏低，随着年级增长，大学生专业认同感水平逐渐提升，特别是在职业规划方面，大三年级学生显著好于大一学生^[6]。此外，不同专业学生专业认同感水平不同，如学前教育、教育学等教育相关专业学生其专业认同感水平普遍高于其他专业学生^[7]。

（二）当前高校对大学生专业认同感的培养不够重视

当前，部分高校对大学生专业认同感的培养确实存在重视不足的问题，这一现象的根源复杂，涉及教育理念、资源分配、教学方法等多个层面。忽视专业认同感的培养，不仅影响学生的学习动力和效率，还可能阻碍其职业发展和个人成长。首先，传统的讲授式教学方法可能无法充分激发学生的学习兴趣和专业热情，缺乏互动、讨论和实践环节的教学，难以帮助学生深入了解专业内涵，建立专业认同感。其次，部分高校过于注重知识传授和应试教育，忽视了学生个人兴趣、职业规划和全面发展的重要性。这种教育理念下，专业认同感的培养往往被边缘化。高校内部资源分配往往倾向于硬件设施和科研项目，对专业认同感培养所需的心理咨询、职业规划、实践教学等软性资源投入不足。以后，高校在职业规划教育方面投入不足，缺乏系统的专业指导和行业信息，学生对专业未来的职业路径和发展前景了解不足，影响专业认同感的建立。

三、心理繁荣视域下大学生专业认同感的提升路径

在心理繁荣的视域下，提升大学生专业认同感不仅有助于促进其心理健康和个人成长，还能增强其学习动力和职业发展。高校应以积极心理学基础理论为基础，将心理繁荣理论融入教育教学的全过程，分别从学校、教师和学生个体层面出发，不断建立科学的专业认同感培养机制，不断改善教育教学形式，同时鼓励学生树立终身完善的专业认同感观念，从而形成心理繁荣视域下提升大学生专业认同感的有效路径。

（一）增强职业规划教育，建立科学的专业认同感培养机制

在学校层面，高校应加强职业规划教育，建立“科学理念、合理配置、创新方法、生涯教育、心理支持”五位一体的科学的大学生专业认同感培养机制。第一，

高校要将学生个人发展和专业认同感培养纳入教育目标,倡导以学生为中心的教育理念,注重培养学生的创新精神、实践能力和职业素养。在日常教学管理过程中不断提供行业信息和就业指导,帮助学生了解专业领域的发展趋势和就业前景,明确个人职业目标,增强专业认同感。第二,高校增加对职业规划教育、心理辅导、实践教学等软性资源的投入,为学生提供全方位的支持。学校通过加强校企合作、实习实训等方式,为学生提供丰富的实践机会,帮助他们将理论知识转化为实践技能,增强就业竞争力,提升专业认同感。第三,学校要鼓励教师创新教学方法采用案例教学、项目驱动、翻转课堂等互动式教学方法,增强学生参与度,激发学习兴趣,促进专业认同感的形成。第四,学校要有意识地提供系统的职业规划课程和行业实习机会,帮助学生了解专业领域的发展趋势和就业前景,明确个人职业目标。同时,鼓励学生根据就业市场变化和个人兴趣,进行专业转型或技能提升,培养终身学习的习惯,以适应不断变化的就业环境。最后,学校还应建立完善的心理健康服务体系,为学生提供专业的心理咨询和辅导,帮助他们缓解就业压力,保持积极的心态。

(二) 改善教育教学形式,强化大学生专业认同感的培养

高校教师在改善教育教学形式,强化大学生专业认同感的培养方面扮演着关键角色。在教师层面,专业教师可以通过创新教学方法、增强实践环节、促进师生互动等措施,教师可以有效提升学生对专业的兴趣和认同感。第一,教师在课堂上可以采用小组讨论、案例分析、角色扮演等互动式教学方法,增加课堂的参与度和活跃度,帮助学生深入理解专业知识,增强专业兴趣。第二,教师要有意识地引入项目驱动学习模式,设计与专业相关的项目,让学生在解决实际问题的过程中应用所学知识,提升实践能力和创新思维,同时加深对专业的理解和认同。第三,专业教师要主动将新媒体技术引入课堂,运用在线学习平台、虚拟实验室等信息技术手段,丰富教学资源,提供灵活多样的学习方式,满足不同学生的学习需求,提高教学效果。第四,专业教师应当鼓励学科交叉融合,鼓励学生选修跨学科课程,拓宽知识视野,培养综合能力,使学生认识到专业在更广泛领域的应用价值,增强专业认同感。

(三) 加强专业理论实践,树立终身完善的专业认同感观念

大学生加强专业理论实践,树立终身完善的专业认同感观念,是个人成长和职业发展的重要环节。第一,大学生要对专业领域保持浓厚的兴趣和好奇心,对新知识、新技术保持敏感,不断探索和学习,保持专业热情。同时,学生自身要认识到专业技能和知识的不断更新,树立终身学习的观念,无论是毕业后继续深造,还是在工作中持续学习,都是专业成长和职业发展的重要组成部分。其次,在面对学习和职业发展中的挑战时,大学生要学会心理调适,保持积极乐观的心态,通过设定小目标、庆祝成就等方式自我激励,维持学习动力。第三,大学生要主动探索学习,不断加强实践机会。学生应利用图书馆、网络资源等,主动学习专业前沿知识,参与学术研讨会、讲座,拓宽知识面,提升专业素养,培养终身学习的习惯。同时也要利用学校提供的实习、实训、实验室项目等机会,将理论知识应用于实践中,加深对专业的理解和掌握,增强实践能力和专业认同感。

参考文献

- [1] 郑程浩, 房蕊, 高奎亭. 追求心理繁荣能带来幸福吗? (综述) [J]. 中国健康心理学杂志, 2024, 32 (06): 854-859.
- [2] 苗元江, 李明景, 朱晓红. “心盛”研究述评——基于积极心理学的心理健康模型 [J]. 上海教育科研, 2013, (01): 26-29.
- [3] 鄢洁. 全日制职业技术教育专业硕士认同感研究 [D]. 云南大学, 2018.
- [4] 徐梦诗. 专科学生专业认同感的现状调查与培养策略研究——以某校现代教育技术专业为例 [J]. 职业技术教育, 2022, 21 (05): 37-43.
- [5] 张国梁. 大学生专业认同与学业成绩的交叉滞后分析: 感知教师支持与学业自我效能感的链式中介作用 [D]. 聊城大学, 2023.
- [6] 张晨洋, 杨仲秋, 关钥, 等. 医学生专业认同现状研究 [J]. 中国教育技术装备, 2022, (05): 27-31.
- [7] 徐霄. 学前教育专业学生专业认同感现状与对策研究——基于对湖北省29所高校的调研 [J]. 教育观察, 2022, 11 (06): 107-110.