

新时代大学生积极心理品质的培育路径研究

鲍梦珂, 车丽萍

(上海理工大学 管理学院, 上海 200093)

摘要: 在对国内外积极心理品质已有研究进行梳理的基础上, 借鉴该领域的相关研究成果, 采用孟万金团队编制的中国大学生积极心理品质量表, 以上海具有代表性的六所高校在校大学生为研究对象进行测量。结果发现, 大学生积极心理品质在各个维度上的发展是不均衡的, 其中对大学生积极心理品质影响最为显著的是课程活动。根据调查测量与实地访谈情况, 归结大学生积极心理品质培育存在的问题并分析问题产生的原因。最后, 结合已有研究成果, 从实施积极心理品质培育课程、加强学校积极心理品质培育工作的组织管理、健全和优化教育工作队伍、提升父母的积极素养与品质、提升大学生自我塑造能力等方面探索可操作性的培育路径。

关键词: 大学生; 积极心理品质; 培育路径

中图分类号: G 444

文献标识码: A

文章编号: 1009-895X(2024)04-0389-06

DOI: 10.13256/j.cnki.jusst.sse.220216058

Research on the Cultivation Path of College Students' Positive Psychological Quality in the New Era

BAO Mengke, CHE Liping

(School of Management, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai 200093, China)

Abstract: Based on the review of the existing research on positive psychological quality at home and abroad, and drawing on the relevant research results in this field, this study adopts the Chinese College Students' Positive Psychological Quality Scale developed by Meng Wanjin team to measure the students from six representative colleges and universities in Shanghai. The results show that the development of college students' positive psychological quality is uneven in all latitudes. Among them, curriculum activities have the most significant impact on college students' positive psychological quality. According to the survey and field interview, this paper summarizes the problems existing in the cultivation of college students' positive psychological quality, and analyzes the causes of the problems. Finally, combined with the research results, this paper explores the operable cultivation path from the aspects of implementing the positive psychological quality cultivation curriculum, strengthening the organization and management of school positive psychological quality cultivation, perfecting and optimizing the education team, improving parents' positive literacy and quality, and improving college students' self shaping ability.

收稿日期: 2022-02-16

基金项目: 上海市教育科学研究项目 (A2023001)

作者简介: 鲍梦珂, 女, 硕士研究生。研究方向: 教育管理。E-mail: 18817719127@163.com

通信作者: 车丽萍, 女, 教授。研究方向: 管理心理学、公共管理。E-mail: cheliping@usst.edu.cn

Keywords: college students; positive psychological quality; cultivation path

随着当今社会竞争的加剧，大学生需要增强自身的社会适应能力，以更加积极的心态面对学习与生活，培养积极心理品质。学生积极心理品质的培育有利于社会思想道德建设。不仅如此，因为积极心理品质的培育关注人的本性和人本身所具备的积极品质，培育方式要更注重启发与引导，所以需要改善高校现有的思想政治与心理健康教育方式。我们可以转换关注视角，从积极心理品质培育理念出发来引导与启发大学生关注自身的积极心理品质，并针对个体的不同情况与个性化的心理需求，来促进学生积极人格与品质的培养与形成。我们需要改变原有的思维方式，引导大学生以更加积极与正面的角度来看待与分析问题，学习发挥个体主观的优势以及激发与强化个体本身所具备的积极心理品质，提高个体的幸福感。

一、相关概念

（一）积极心理品质

被人们最广泛认可的积极心理品质的概念是以赛格里曼为代表确立的六大维度与 24 项积极心理品质^[1]。任俊等认为积极心理内涵主要包括三个方面：首先，从研究的模式来讲，积极是对传统消极心理研究模式的改变；其次，心理学的主要研究内容应当是对积极的影响因素的研究；最后，一些心理问题应当从积极的层面来给予解释或启发^[2]。国内对积极心理品质的研究影响较大的是孟万金团队对积极心理品质的结构测量与研究（见表 1），并编制了中国大学生的积极心理品质量表^[3]。

表 1 中国大学生积极心理品质维度
Tab.1 Dimensions of positive psychological quality of Chinese college students

维度	品质
认知	创造力、好奇心、热爱学习、思维力
人际	真诚、勇敢坚持、热情
情感	感受爱、爱与友善、社交认知
公正	团队精神、正直公平、领导能力
节制	宽容、谦虚、审慎、自制
超越	心灵触动、希望与信念、幽默风趣

（二）积极心理教育课程

美国学者 Zais 和我国课程论专家施良方分别归纳出六种代表性的课程定义（详见表 2）^[4]。施良方认为由于研究者的出发角度与价值取向不同，且随着社会发展很难统一指定出一个大家均认同的课程定义^[5]。积极心理品质培育课程定义可以参考其对课程定义的归纳^[6]。本文研究的积极心理品质培育课程是以期通过向学生传授积极心理品质相关专业知识与教育理论，将积极心理课程与基础课程、专业课程相互融合。

表 2 Zais 与施良方对课程定义的归纳
Tab.2 Summary of curriculum definitions by Zais and Shi Liangfang

Zais	施良方
学习方案	教学科目
学程内容	教学计划与进程
有计划地学习经验	预期学习结果或目标
在学校领导下“已获得的”经验	学习经验
预期的学习结果的构造系列	社会文化的再生产
（书面的）活动计划	社会改造

二、理论基础

（一）社会支持理论

kahn 等认为社会支持是人与人之间的帮助和肯定^[7]。Cohen 等指出社会支持可以影响到人们对社会环境的适应程度^[8]。Cullen 认为社会支持是指个体从学校、家庭、社会中得到的物质与精神上的关心和帮助^[9]。社会支持是一种可以在社会环境中培养与促进人际关系与人们发展的积极力量，它可以影响个体对社会与自身的主客观的认知。积极的社会支持，可以帮助大学生更好地适应社会环境，而良好的社会支持有利于大学生积极心理品质的培育。

（二）自我效能感理论

班杜拉从社会学习的观点出发指出自我效能感理论可以反映人们对于某一事件的主观评价，对于个体的行为有着极大的影响，因为凭借自我认知来

对最终结果进行预测,将会对于人的行为产生重大影响^[10]。班杜拉研究表明,自我效能感的强弱并不是一成不变的,能够通过自我训练,他人劝说等多种途径来进行培养。张鼎昆等认为自我效能感影响着个人的行为选择、思考方式和情感机制^[11]。高校在进行教育教学活动时,应当借助实践、锻炼以及激励等途径来提升大学生的自信心和抗压力,增强自我效能感。自我效能较高的人,更易培养其积极的心理品质,为本论文的写作提供了理论依据。

三、现状调查

(一) 调查问卷的设计与实施

调查选取上海具有代表性的六所高校,采用孟万金团队编制的中国大学生积极心理品质量表来进行测量。采取随机分层抽样的方法,发出1200份问卷,回收1145份,剔除无效数据24份,分析数据为1121份,有效问卷的回收率为93.42%,问卷发放与回收情况详见表3。

表3 问卷发放与回收情况表

Tab. 3 Distribution and recovery of questionnaires

学校名称	发出问卷数	回收问卷数
复旦大学	200	186
上海交通大学	200	189
同济大学	200	182
上海师范大学	200	196
华东师范大学	200	197
上海理工大学	200	195

(二) 大学生积极心理品质的总现状

笔者针对调查所得的1121份有效数据运用Spss进行最优尺度回归分析,得到样本的积极心理品质基本情况,如表4所示。

首先,采用5点计分法,均值的得分加标准差如果大于题目数乘3分,表示积极心理品质状况较好。其中,认知维度共12题、人际维度共10题、情感维度共11题、公正维度共9题、节制维度共10题、超越维度共10题。算法得出认知维度得分34.921<36分、人际维度得分27.052<30分、情感维度得分30.169<33分、公正维度得分25.804<27分、节制维度得分29.147分<30分、超越维度

表4 大学生积极心理品质的一般状况

Tab. 4 General status of positive psychological quality of college students

项目	极大值	极小值	均值	标准差
认知维度	48	12	27.55	7.317
人际维度	44	10	21.39	5.662
情感维度	44	11	23.66	6.509
公正维度	36	9	20.35	5.454
节制维度	41	10	23.28	5.867
超越维度	43	10	22.36	6.519
总和	246	62	138.59	33.843

得分28.879<30分,大学生积极心理品质在各个维度的得分均小于题目数乘以3分。结果表明,大学生积极心理品质发展状况总体比较一般,尚有较大的培育空间。其次,从大学生积极心理品质的标准差分布情况以及得分的极大值和极小值可以看出,各个维度的标准差均大于1,且极大值与极小值相差较大,反映出积极心理品质发展状况是不均衡的。最后,为了更准确地了解影响大学生积极心理品质的因素,以积极心理品质总分为因变量,以性别、年级、专业、是否参加过与积极心理品质相关的课程活动为自变量,以Spss为工具做了大学生积极心理品质的最优尺度回归分析。具体结果见表5。

表5 相关因素对大学生积极心理品质的标准偏回归系数

Tab. 5 Standard partial regression coefficient of related factors on positive psychological quality of college students

项目	β	标准误	自由度	F	显著性
性别	0.018	0.022	1	0.657	0.418
年级	0.163	0.041	2	15.848	0
专业	0.124	0.033	4	14.019	0
课程活动	0.245	0.029	1	72.759	0

从表5可以看出,年级、专业、课程活动均对大学生的积极心理品质总分存在显著影响,它们对应的P值为0(0<0.01),性别的P值为0.418(0.418>0.1)对其无显著影响。性别、年级、专业、课程活动对大学生积极心理品质的总分影响的回归方程式为:总分=0.018×性别+0.163×年级+0.124×专业+0.245×课程活动。可以发现,最大的影响因素为课程活动,它对回归方程式的贡献率为0.245。结果说明:参加积极心理品质相关课程

与活动的大学生,其积极心理品质发展更高;专业和年级对其亦有重要影响,它们对回归方程式的贡献率分别为0.163和0.124。

本研究在对上海具有代表性高校的部分大学生进行问卷调查的同时,还对有代表性的大学生进行了深度访谈。同时,因为学校管理者的高度重视是积极心理品质培育工作开展的关键,教师作为课程的实施主体,对于课程的效果有着深刻的影响,所以对心理学类与教育类课程的任课教师及其学校相关管理者进行访谈,更深入地了解积极心理品质培育课程的发展状况。根据访谈结果,结合调查学校官方网站和人才培养计划方案等相关材料发现:一是学校相关管理人员和教师意识到积极心理品质对学生身心发展与求职的重要作用,有意加强积极心理品质培育方向的教育课程与活动,但是对积极心理品质培育重要性的认识仍存在不足,开设课程具体落实还不到位,课程的门类较少,大多是理论类课程,实践性不强;二是受传统心理教育模式的影响,相关课程大多是以心理健康中心疏导的方式呈现,且该课程在很多高校是作为公共课程开展,在这样的情况下,很难关注到每个学生的积极个性心理品质培育,导致培育效果不佳。大学生对积极心理品质的培育是较为期待的,但是学校现行的积极心理品质培育相关课程与活动尚不能满足学生的现实需求。

四、存在的问题及原因分析

(一) 主要问题

1. 现有课程不能满足学生发展需求

一是目标群体认识不足,课程目标定位不准确。根据实地访谈发现,高校现有的积极心理教育相关课程与活动依然只着眼于解决心理问题与疾病。二是重理论轻实践,课程内容缺乏创新。相关课程内容与课程活动虽然传授了有关积极心理学方面的内容,但是对积极心理品质在实际生活中的培养及如何培养缺乏引导性的、实践性的传授。三是实施方式不灵活,课程模式比较单一。以学科教学为主是目前我国高校积极心理品质相关教育课程与活动的主要培养模式。四是评价主体不全面,尚未形成科学的评价体系。没有坚持全面的主体评价原则,在课程评价实施的过程中,容易忽视学生的个性,难以显示出评价体系的客观性和公正性。

2. 学校组织管理工作实施不力

一是学校领导不够重视,目前大学生心理教育经常会受到口头重视,重视和加强的声音背后隐藏着组织管理工作松散、措施实施不力的实际问题。二是教育经费不足、挪用,人员不足、转移到其他业务,场所不足、经常被占用等问题。对大学生积极心理品质的组织管理工作重视不足的结果导致对此项工作的投入不足。积极的心理品质培育对从事心理教育者有系统的专业化要求,这就要求学校须加大对积极心理品质培育工作的组织与管理,多种途径引入相关专业的专家,增强工作的实施力度。

3. 缺乏专业化的师资队伍

第一,积极心理品质培育专业教师数量较少。在实际调查中发现,高校从事积极心理品质培育的教师数量较少,不能满足大学生的现实需求,且还存在部分学校没有专业的积极心理品质教师的现象。专业积极心理品质教育教师数量不足,兼职教师也仅占少数,不能满足大学生积极心理素质培养事业的需要。第二,积极心理品质培育教师专业化水平不够。一些高校积极心理品质教育教师专业化程度不足,缺乏理论与实践相结合的优质师资。

4. 教养方式不恰当

父母是孩子的第一任老师,家庭氛围不好将会直接影响家庭所有成员的心理和行为,不利于培育与形成大学生的积极心理品质。一些家长的家庭文明、民主意识淡薄,会给孩子严厉的体罚,生活在这种家庭暴力环境气氛下的孩子,会给他们带来严重的恐慌和心理阴影。更为严重的是,有的父母自身就很难控制自己的情绪,在生活与工作中遇到了消极问题,产生了消极情绪,很可能就会发泄到孩子身上。还有的父母对孩子的学习成绩以及行为表现的要求近乎完美与苛刻,在生活中也把主要精力只放在孩子的学业上,漠视孩子的情绪与积极心理品质的培养,有时候甚至连孩子濒临崩溃都没有发现,这样造成的后果是极其可怕的。

5. 尚未形成积极正确的自我认知

根据调查访谈结果发现:一部分大学生尚未接触过积极心理品质培育方面的内容;有部分大学生虽然参与过相关积极心理品质培育的活动与课程,但是对自我的认知也并不积极也不正确,不善于挖

掘自身的优点,在找到适合自己的职业发展道路上有较大困难。这样会导致他们产生迷茫与焦虑等消极的情绪。

(二) 原因分析

1. 课程培育主体片面

积极心理品质的培育理念是要引导与发掘每位学生自身所具备的积极情绪及积极的行为品质。但是学校现有的课程培育依然侧重于解决具体问题,未关注问题的消极发展与影响,不善于发掘学生的个性与培育其积极品质,没有认识到课程的培育主体需要关注到全体大学生。这样的课程培育主体不仅片面,而且培育内容侧重存在一定偏向与错位。

2. 组织管理体系不健全

积极心理品质培育的深化必须得到学校组织与管理者的高度认同与支持。目前,对个体本身的积极品质的培养还缺乏关注,很难真正了解到积极心理品质培育的紧迫性与重要意义,其培育也难以得到深化的落实与实施。由于认识上存在的不重视与不足所带来的负面影响,使积极心理品质培育工作的实施过程流于表面,没有进行有组织、有计划、高配置和高效果的深化培育。

3. 师资力量短缺

教育资源有限较明显的表现就是师资缺乏。由于我国积极心理品质培育引入较晚,具有积极心理品质教育理论和实践经验的教师相对较少,且受过标准化和系统化培训的高素质人才仍然不能满足学生的实际发展需求。此外,积极的心理品质培育对教师的启发诱导能力、实践创新能力均有要求,还需要教师能够以身作则并对生活中的具体事件的感知和理解能力要求很高。故在师资力量短缺和教师素质整体相对较低的情况下,学生积极心理品质的培育将很难在短期内得到普及。

4. 部分家庭教育理念忽视对大学生积极心理品质的培养

家庭教育是一个循序渐进的过程,然而很多家长在孩子进入大学后,仅给予孩子充分的经济支持,没有关注孩子的心理成长与发展,不能与孩子进行良好的沟通与正向的积极引导,容易造成言语的误解甚至产生隔阂。且在现实社会中,随着我国离婚率逐年升高,导致部分离异家庭子女缺乏更完善的家

庭教育,其子女所具备的特殊优势与特别品质亦更难得到发现与培养。在这些家庭理念中成长的大学生自身也就很难发现和发展其积极的情绪与品质。

5. 自我认知偏颇

由于大学生的心理处于发展阶段,还未完全成熟,如果产生了困惑心理可能会对自我认知产生偏颇,长此以往可能会出现严重的心理疾病。很多大学生内心还涌动着成功的梦想,但当理想与现实有一定差距时,当现实的情况并没有按照大学生所期望的方向发展,他们容易陷入心理困扰之中,找不到自己在现实生活中的定位,往往会对未来的生活产生迷茫,缺少激情,没有朝气。如果他们出现的问题不能及时解决,就会越来越消沉,对自己丧失信心,更有严重者会选择轻生。总的来说,我国大学生对积极心理品质的认识还存在着一定的偏差,对自我的认知还不够清晰,对于未来目标不够明确,进而造成自我认知的偏颇,影响了大学生正常心理的发展。

五、新时代大学生积极心理品质的培育路径

(一) 以课程为抓手,推进培育工作全面开展

首先,要明确以培育积极心理品质为核心的课程目标。课程应该引导与启发学生关注自己本身具备的积极情感与积极认知以及积极心理品质。其次,要把学生现实的培育需求融入课程内容中。教育者应善于挖掘学生的潜能,形成鲜明有效的课程特色。再次,教学方法要灵活。如可以开展积极的实践活动,通过情境体验法,在心理实践活动中,将个人安排在特定的活动情况下,让其受到良好氛围的影响,体验到积极愉快的情感体验。最后,要树立发展的评价理念,形成系统科学的评价制度。评价要重视课程培育的过程,要着眼于大学生的成长过程与国家的未来发展。

(二) 加强对培育工作的组织管理,将培育工作落到实处

一是要提高学校管理者对积极心理品质培育工作的重视度,将积极心理品质培育纳入系统的课程培育体系。二是要加强学校积极心理品质培育工作

的制度建设,保障教育相关措施的落实。以建立学校积极心理品质教育指导小组和业务责任小组为基础,与学生事务部、宣传部、教务处等相关部门合作,确保积极心理品质培育的顺利进行。三是要加大积极心理品质培育工作的资源投入。在人力、财政、事物等教育资源的投入上,特别是专家的投入是最难、最持久、最重要的,需要一步一步切实地去努力。

(三) 健全和优化教育工作队伍,打造高素质培育团队

首先,要提升教育工作者的专业化水平。教育工作者不仅要具备积极心理品质培育的专业化水平,还要认同与接受积极心理学及积极心理品质培育的理念,并在自身的学习工作与生活中都得以运用。其次,要鼓励有条件的兼职人才的成长和蜕变,成长为高校积极心理品质教育专家型人才,提高培育的针对性和有效性。最后,要拓宽积极心理品质培育的渠道。第一,重视建立积极的心理指导小组,开展积极的朋辈心理质量教育活动,扩大服务方式。第二,我们要加强朋辈心理的培训。第三,定期开展积极心理品质的培养活动,如设立积极心理剧场,表演心理情景剧等。

(四) 提升父母的积极素养与品质,注重家庭教育的影响

父母可以从以下几方面为大学生的积极心理品质培育营造良好的家庭环境。第一,营造学习型家庭环境,建立父母与子女之间共同的家庭目标,全家人都要为家庭所设定的目标而努力,不断学习并互相激励和监督。第二,创造和谐的家庭氛围,尽量以民主和谐的方式处理家庭的矛盾与问题。第三,站在孩子的角度思考问题,不能对孩子要求过于完美,要用积极与发展的眼光来看待孩子,学会用鼓励的方式引导孩子树立信心。

(五) 提升大学生自我塑造能力,提高积极心理品质培育的时效性

一是要培养积极的自我认知。积极的自我认知并不是否定自己的缺点与不足,不是对问题的忽视,而是要以积极的心态来正确地认识自己,这样才有

利于大学生增强自身的自信。二是要培养积极的情感体验。一方面,要充分理解情感对自身的影响。其实我们的很多苦恼不是因为事物本身,而是因为我们看待事物的方式和态度而产生的。另一方面,正确认识自己所处的学习、生活、就业等环境,树立乐观积极的思想观念。三是要增强积极的自我适应能力与培育实践创新能力。

参考文献:

- [1] 李炳全,张旭东.主体性建构:中国传统心学的积极心理思想论析[J].南京师大学报(社会科学版),2021(5):75-83.
- [2] 任俊,叶浩生.积极:当代心理学研究的价值核心[J].陕西师范大学学报(哲学社会科学版),2004(4):106-111.
- [3] 孟万金,官群.中国大学生积极心理品质量表编制报告[J].中国特殊教育,2009(8):71-77.
- [4] 潘奕辰.积极心理学在大学生心理健康教育中的运用——评《大学生心理健康教育:积极心理学的运用》[J].中国高校科技,2021(5):105.
- [5] 施良方.泰勒的《课程与教学的基本原理》——兼述美国课程理论的兴起与发展[J].华东师范大学学报(教育科学版),1992(4):1-24.
- [6] 宋艳.教育过程中积极心理的培养与发展——评《教育中的积极心理学》[J].中国教育学刊,2020(6):132.
- [7] KAHN R L, ANTONUCCI T C. Convoys Over the Life Course: Attachment, Roles, and Social Support[M]. Boston: Lexington Press, 1980.
- [8] COHEN S, WILLS T A. Stress, social support, and the buffering hypothesis[J]. Psychological Bulletin, 1985, 98(2): 310-357.
- [9] CULLEN, F T. Social support as an organizing concept for criminology: presidential address to the academy of criminal justice sciences[J]. Justice Quarterly, 1994, 11: 527-559.
- [10] 阿尔伯特·班杜拉.思想和行动的社会基础:社会认知论[M].皮连生,译.上海:华东师范大学出版社,2018.
- [11] 张鼎昆,方俐洛,凌文轻.自我效能感的理论及研究现状[J].心理学动态,1999(1):39-43.

(责编:程爱婕)