

大学生积极心理品质培育路径研究

曾 康 文洁雅 王要林 田雅琦*

(湖南应用技术学院, 湖南 常德 415000)

摘要: 随着时代发展,大学生心理品质培养工作应得到人们的重视。通过培养大学生积极心理品质,能够帮助他们更好地解决日常生活、学习、工作中遇到的各类问题,使其有面对挑战的勇气和动力,这也是促进大学生更长远发展的基础。鉴于此,本文将针对大学生积极心理品质培育展开分析,并提出一些策略,仅供各位同仁参考。

关键词: 大学生; 积极心理品质; 培育

一、大学生积极心理品质培育的意义

(一) 促进大学生更加主动参与学习

对于大学生来说,学习是他们最重要的日常工作之一,若是大学生的心态受到负面情绪影响,将会导致其对学习产生倦怠,从而使其丧失学习的热情和兴趣,这样对其未来发展极为不利。通过开展大学生积极心理品质培育,能够帮助学生端正心态,使其更为主动、积极地参与到知识探索与学习中,这也是帮助学生完善自身知识结构,促使他们形成良好学习习惯的重要一环。大学生积极心理品质培育除了能让学生主动参与学习,使其掌握更多专业知识、技能,还能在无形中促使其实践能力得到进一步发展。

(二) 促进大学生保持稳定的心态

良好的心态也是学生展开高质量学习、生活的基础,平和、稳定的心态也是学生长远发展的前提。部分学生在遇到问题时,常会产生退缩、放弃等心态,对于自身的评价不够客观,很容易迁怒他人,会因为一些小事陷入情绪漩涡,甚至会因此做出一些不当行为。大学生积极心理品质培育,能够让学生以更积极地情绪面对困难和挫折,学生应正确认识自己和他人的关系,在面对问题、苦难时,要保持良好心态,要学会宽容和理解,这样才能让学生更好地化解负面情绪,从而保持一个愉悦的心态。

(三) 促进大学生主动与人交往

良好的人际关系是学生获得幸福的重要因素,在大学生群体中,很多学生并不擅长和他人打交道,甚至一些学生没有掌握基本的人际交往方法,这样会导致很多学生与其他同学的关系并不好,甚至会在日常生活中出现一些小摩擦。良好的心理状态应具备较强的沟通能力,能够和他人积极相处。在和人交往的过程中,学生能够更好地认识自己,发现自身不足,从而找到自己的兴趣爱好,能够和周围的环境保持一个和谐相处的状态。人际交往能力也可以看成是一个人是否具备优良品格的重要评价条件,通过展开大学生积极心理品质培育,能够让学生掌握更优质的沟通方法,帮助他们收获友谊。

(四) 促进大学生树立正确的理想信念

在学生的成长过程中,需要他们努力奋进、积极向上,还应树立一个较为远大的理想,保持必胜信念,这样才能更好地实现

自我价值,展现自身才华。一些学生学习、做事缺乏相应的主动性,对自己的要求较为宽松,不愿意吃苦,缺乏良好的自治能力。在学习中,他们很容易受到外在因素的干扰,在面对一些困难时,缺乏勇于拼搏的精神和信心。在遇到阻碍时,常会选择求助家人、朋友,缺乏自立、自强的意识。通过开展大学生积极心理品质培育,能够让学生以良好的心态进行自我管理,对自身的学业展开合理规划,制定一个明确的发展目标,勇于面对挫折。

二、大学生积极心理品质培育路径

(一) 做好外部支撑,打造优质校园文化氛围

在开展大学生积极心理品质培育工作时,必须要做好外部环境的建设,这样才能更好地发挥环境的隐性教育作用。积极心理品质具有多样性特点,对于学生来说,需要可以让他们从外部环境中感受到美好的情感,这样才能让他们在成长中获得快乐。为此,应重视对校园文化的建设,组织学生参与一些优质的活动,为学生的发展提供良好的心理成长条件。学校方面也应重视对校园文化建设,打造一个校园美化的氛围,重视对人文景观的塑造,将学生的生活、学习融合在一起,让学生能够从校园文化中获得精神层面的享受,陶冶他们的情操。学校可以定期组织一些文体教育活动,结合不同专业的学生实际情况,开展一些竞赛活动,让学生能够在活动、竞赛中发挥自己的特长,让他们感受到更高水平的成就感。同时,在竞赛中,学生会遇到一些实践中的困难,这就需要他们不断提升自身的专业水平,形成勇于钻研的精神,这样才能获得更优秀品格。文体活动的实施应从学生的兴趣爱好入手,鼓励他们结合自身情况找到适合的文体活动类型,这样才能让学生在活动中放松身心,从而获得积极地情感。学生的日常生活环境也是非常重要的一环,通过开展餐厅美化、校园建设等,能够让学生形成良好生活习惯,使其更热爱生活。

课堂是大学生积极心理品质培育的主要阵地,为提升学生的心理状态,教师应做到言传身教,为学生树立典范,结合不同学生的需求、情况,做到因材施教。学生对教师产生好感,才能更好地尊师重道,从而积极参与到课堂知识学习中。结合学生的特点,可以针对性开发一些心理健康活动,让不同层次、需求的学生心理状态都能得到满足,这对他们的未来发展有极大促进作用。对

于大一学生来说,可以展开一些心理健康调查活动,了解学生的实际情况,重视对他们创造性思维的培养。大二学生应提升自身的交流能力,使其能够更好地感受到集体的凝聚力,提升学生的包容性。大三、大四的学生应展开理想信念的知识学习,重视对自身的规划与建设,积极参与实践活动,以此提升个人综合能力。

(二) 重视心理健康疏导,提升自我管理能力

在大学生积极心理品质培育中,必须要重视对心理健康问题的疏导,以此方可提升学生的自我管理能力,让他们更好地因对未来工作、学习中出现的各类问题。通过掌握更多心理疏导方式,能够让学生展开更高水平的自我调节工作,这样在遇到困难、挫折而产生负面情绪时,学生能够正确处理,避免出现焦虑、恐惧、抱怨等心态。为此,学生可以从如下几点入手:

其一,认识负面情绪,做好注意力的转移工作。学生在实际的学习、生活、工作中,可能会遇到很多不顺心的事情,这样会产生很多不良情绪。这时学生应学会换位思考,从困惑中解脱出来,从而转移自己的注意力,将关注点放在一些让自己快乐的事情上,这样能避免负面情绪对自身精神造成消耗。

其二,做好感情的宣泄。在面对不良情绪时,学生不能一味压制,这样会导致负面情绪越来越严重,从而对自身的心理健康产生影响。为此,学生可以通过不同的方式将情绪宣泄出去,以此保证心态稳定。比如,在遇到问题时,可以将自己的困惑、焦虑告诉给朋友,这样能够获得朋友的开导和理解,从而让自己的心理压力得到缓解。在遇到一些无法解决的问题时,学生可以选择听音乐等方式排解压力,通过投身到音乐中,能够让自己暂时忘记烦恼,从而获得心灵上的安宁。同样的,若是在心理上感觉非常苦闷,有一些积怨无法表达时,可以通过运动的方式将压力宣泄出来。不仅如此,通过运动的方式排解压力,还能让烦躁的心情得到平复,从而让自身慢慢冷静下来,从而以更积极地心态面对生活。

其三,利用自我暗示的方法解决负面情绪。在日常学习中,学生可以利用自我暗示的方式保证良好心态。在遇到问题、困难时,很多学生都会感觉非常无助,不知道该从何入手解决问题。这时,我们可以利用自我暗示的方式保证自身有良好心态,比如对自己说“我一定行”等,通过此方式,能够为自己树立新的希望,从而让自己能够以更为乐观、主动、积极地心态面对问题,这样才能更好地应对生活中的不如意。

在大学生积极心理品质培育中,应重视对学生自我管理能力的提升与培养。大学生群体基本都是成年人,但是他们在心智上还有很多优质的想法,一些学生在做事时难以坚持,在和人交流的过程中容易出现斤斤计较的情况。在遇到问题时,很容易出现放弃心态,不够自信。在面对一些无法实现的理想时,会产生焦虑、烦躁等情绪,这些都会对学生的未来发展产生很大影响。为此,

学生应正确认识自己,以发展的眼光看待问题。在大学生积极心理品质培育中,学生应学会站在第三者的视角看待问题,应在大学环境中善于观察、模仿别人,这样才能更好地学会他人的优秀品格。在遇到问题时,学生应充满自信,可以通过与同学、老师一起解决问题的方式,提升自身的自信心。在实际学习、生活中,学生应审视自己的不足,做到取长补短,树立一个明确的发展目标。为保证目标的实现,学生可以对目标进行划分,做好自我管理,在失败中反思自己,寻找差距,这样才能获得更长远发展。

(三) 完善心理品质培育活动,助力优秀品格养成

大学生积极心理品质培育的主要目标在于帮助学生形成完善人格,这样才能让学生收获美好心灵,从而产生更蓬勃的生命活力,进而实现人生的价值和意义。学校方面可以为学生提供一些优质的主题活动,以此助力学生良好心态形成,学生自身也要积极树立正确价值观,多做一些有意义的事情,这样才能形成良好的兴趣爱好,提升自身的幸福感、成就感,实现对自我的超越。此外,为提升大学生积极心理品质培育效果,学生应展开自我学习工作,利用互联网技术、新媒体技术等,学习一些情绪管理、自我认知的方法,这样能够获得更好的体验。不仅如此,学生应对感恩教育提起重视,积极发现生活中的美好事物,学会写感恩日记,以此方可大幅提升自身的优秀品质,形成勇敢、包容的心态。学生还可积极开展意志力培训,努力形成克服困难的习惯,做好时间管理工作,体会坚持的力量,这样能够逐渐形成坚韧果敢的品质。

三、总结

综上所述,为进一步提升大学生积极心理品质培育效果,可以从做好外部支撑,打造优质校园文化氛围;重视心理健康疏导,提升自我管理能力;完善心理品质培育活动,助力优秀品格养成等层面入手分析,以此在无形中促使大学生积极心理品质培养质量提升到一个新的高度。

参考文献:

[1] 余颖.积极心理品质融入大学生思想政治教育实践路径研究[D].昆明理工大学,2023.

[2] 马丹丹,马腾,高宝霖.新时代大学生积极心理品质培育路径研究[J].科教导刊,2023(32):135-137.

[3] 祁进,周方道.新时代大学生积极心理品质培育的路径研究[J].锦州医科大学学报:社会科学版,2022,20(2):83-86.

本文系湖南省大学生创新训练项目,课题名称“大学生打卡式体验与积极心理品质的关系研究”(项目编号:S202313809011)的成果论文。

通讯作者:田雅琦(1983.5-),讲师,湖南应用技术学院,研究心理健康教育。