

新时代大学生积极心理品质培养途径探析

边冠莉

(西安工程大学, 陕西 西安 710600)

摘要:大学生是我国未来经济、社会建设的主力军之一,其心理品质情况影响着其创造力和使命感,大学生具有积极正向的心理品质是高校思政教育实施的重要基础,同时也是实践活动效果的体现,加强大学生心理品质培养对提升其心理健康水平与综合能力,促进其核心素养养成具有重要作用,因此大学生的积极心理培育至关重要,高校应通过系统的心理品质培养体系树立大学生群体正确的人生观、社会观和价值观。基于此,本文针对项目《积极心理品质的培育瓶颈及改善对策》(项目编号:2021FXM20)及新时代背景下,大学生积极心理品质培养途径进行了探析。

关键词:大学生;积极心理学;积极心理品质;培养途径

积极心理品质是大学生成长成才的重要前提,是大学生适应时代发展、勇于创新创业的重要条件。社会发展对学生心理素质提出了较高要求,但新时代背景下,大学生承受着学业与择业等方面的心理压力,如何提升学生心理素质就成为高校必须面对的实际问题。对此,高校要加强对大学生积极心理品质的培养,不仅有利于提升学生的抗挫能力,让学生能够以良好的心态面对社会竞争,还有助于激发学生潜力,进而培育出高素质人才。

一、大学生积极心理品质培养的重要性

(一)有助于提高思想政治教育的实效性

高校作为人才培养的重要场所,其肩负着为社会发展与建设培养具有全面发展人格人才的重任。对此,高校要结合当代大学生心理特点与时代背景探索相应的培养策略,提升大学生积极心理品质,进而提升思政教育的实效性。思政教育是高校的一项教育实践活动,其基本立足点与根本出发点是学生的教育与培养,包括提升学生思想素质、道德素质等,最终目标在于培养全面发展的大学生。随着社会的进步,思想政治教育也要与时俱进,积极做出调整与改革。积极心理品质培养注重对学生积极品质、潜能的培养,关注学生的美德与优势,可以为思政教育工作提升新的发展思路,并为其创新提供相应的依据与经验。

(二)有利于高校培养高素质人才

随着现代社会的高速发展,社会对人才素质要求不断提升,对高素质人才的需求愈加强烈。核心素养是大学生实现自身发展必不可少的必要条件,是成为高素质人才的首要条件。核心素养的本质在于积极心理品质,对积极心理品质的培养可以作为其提升的着手点。积极心理品质培养通过对积极心理学理念的运用,提升学生积极心理品质,促进学生综合素质的提升,使其成为高素质人才。

(三)有益于提升大学生积极心理品质

对大学生来说,积极心理品质培养能够增强其挫折能力,有助于预防心理问题的产生,让他们保持良好积极的心理状态,进而提升生活满意度。积极心理品质可以让大学生体会到积极的情绪,

这样不仅可以让学生对自身能力充满信心,勇于尝试新的事物,有效利用学习资源,使自己的潜力与优势得以良好发挥;还有助于学生在人际交往活动中获得他人的肯定与认可,进而建立良好的社交关系,有助于提升自身生活满意度。

二、大学生积极心理品质培养存在的问题

(一)大学生对积极心理品质认知有待加强

大学生对积极心理品质的认知有待加强,主要体现在:一是大学生自身性格尚未完全成熟。大多数学生尚处于成年初期,自身性格特征的成熟度较为不足,认知能力有待提升,很多学生存在自我认知偏差的问题,过高或过低评价自己。这一问题容易导致大学生在社会环境中容易出现自我管控能力不足、社会责任感缺失等情况。二是大学生心理承受能力不足。随着社会环境的不断变化,大学生日常生活与未来就业的外部环境发生变化,这对学生自身认知特征与社会适应性造成影响,导致积极心理品质受到挑战。在新时期背景下,大学生如果不能结合社会大环境及时调整自我心理适应,无法结合未来发展合理安排自身学习生活,很容易出现迷茫、紧张等消极情绪,加大自身心理压力。

(二)缺少积极心理品质交往平台的社会支持

社会支持是指学生在自身社会关系网络中获得的他人在物质方面与精神方面的支持,能够为大学生积极心理品质的形成提供有效支持,为他们适应社会环境与调节自身心态提供良好的外部条件。良好的社会支持交往平台体系可以让学生尽快适应不良环境,尽快从逆境状态中走出来,提升学生心理抗压能力与调节适应能力。但目前受到经济环境与大众传媒环境的影响,很多大学生产生了不同程度的负性情绪。面对现实影响,大学生的个人思维方式与情感调节方式不可避免地发生了变化,除负性情绪外大学生甚至产生了人生态度消极观念。同时媒介环境的变化也对大学生情绪有一定影响,当下时代正处于信息技术与互联网信息迅速发展的状态,大学生接收信息的方式发生变化,接收信息更加便捷与多元,使得学生更容易受到群体情绪感染,进而出现焦虑等负性情绪。

三、大学生积极心理品质的培养途径

(一) 营造和谐积极的社会文化环境

社会文化环境很大程度上影响了人们的思想意识与行为习惯,有一定的思想教育与价值引领作用。对此,高校要为学生营造和谐积极的社会文化环境,主要从这几个方面入手:一是物质文化建设方面,物质层面的文化建设是指全社会注重积极取向的物质层面文化要素与文化载体建设,例如带领学生欣赏自然山水风光、参观革命历史遗迹等,让学生通过对文化环境的体验获得不同感受,有助于开阔学生眼界,改善学生对事物的认知。二是形式文化建设方面,形式文化要素可以直接影响学生的环境影响力,比如开学典礼、毕业典礼、学术会议开幕式等,这些都属于具有特定文化内涵的形式或过程,以此强化对学生积极心理品质的培养。三是体制文化建设方面,此文化要素是指为弘扬特定文化,国家与社会制定的约束性法规制度,以此规范公众行为,促进特定文化传播。此文化要素可以很大程度上规范大学生的行为,成为大学生群体的行为约束机制。四是观念文化建设方面。此文化要素是指以特定文化价值观、行为理念等为指引的行为方式,对大学生积极心理品质培养具有指导价值,因此高校要强化此类文化要素建设,通过对社会行为理念的宣传,让学生们的良好文化环境下形成积极心理品质。

(二) 发挥高校思想政治教育指导作用

高校作为意识形态工作的前沿阵地,承担着对大学生道德与品格方面的培育责任。思政教育是直接培育大学生良好思想品质与积极心理品质的主要途径,高校要加强理想信念教育,充分发挥高校思想政治教育的指导作用。首先要创新教育理念,创新教育理念是开展教育活动的首要工作,积极的思政教育理念有助于确定教育体系中教育内容、开展方法、教育载体等要素,提升教师对学生开展思政教育活动的积极性。其次要丰富思政教育内容。传统思政教育在内容选取上侧重于学生的政治与道德方面,对积极心理品质培养的重视程度不足,难以有效满足学生身心健康的发展需求。因此思政教育内容不仅要涵盖政治与道德层面,还要具备学生个体发展层面的内容,比如大学生心理疏导、大学生心理健康教育等。通过丰富思政内容全面培养学生人格素质,充分发挥思政教育的指导作用。最后要丰富思政教育方法,高校要构建出涵盖资讯功能、学习功能、互动功能的线上线下混合型积极心理品质培养对策,并开展多种形式的培育实践,一是引进自我意识教学内容,建立良好的自我意识导向系统与发展系统,以集体主义价值观引导学生客观评价自己与肯定自己。二是开展人际交往教育,增强大学生在集体活动中的自信心,与周围保持良好关系。三是开展挫折教育,改变学生的不合理信念,引导学生学会合理自我归因,以此提升学生应对挫折的能力。总之,构建积极心理品质培养对策将大学生积极认知、积极情绪等内容引进教学活动中,使大学生积极心理品质培育具有专业思政教育理念指

导。

(三) 拓展高校心理健康教育方法

在积极心理培育过程中,高校要加强学校心理健康教育与咨询服务软硬件设施建设,构建良好的积极心理品质培育保障体系,将时代正能量融入校园生活,培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。首先要加强全面心理辅导,教师要掌握学生的心理动态,了解他们遇到的心理困惑,以此开展针对性学习辅导、生活辅导与心理辅导等。其次要完善网络体系教育模式。在新时代环境下,高校可以借助网络平台开展心理健康教育,及时通过网络匿名回复、“一对一”当面解惑等形式,在萌芽状态发现和矫正个别大学生的不良思想和负面情绪。网络心理疏导不仅是工具上的创新,更是理念上的创新,能够充分体现出高校教育与现代技术的有效统合。另外,学校还可以邀请心理相关专家在线上开展讲学,结合学生感兴趣社会热点设置专门讨论板块等。最后要加强教师队伍建设。高校教师的专业水平与业务能力直接影响了大学生积极心理品质的培育效果。因此高校要强化教师队伍建设,按照一定比例配备专业教师,定期开展专业培训与考核,促进教师专业能力的提升。同时鼓励教师考取积极心理品质教育相关资格证书,以确保教师为学生提供积极心理品质方面的专业指导。

四、结语

综上所述,培养大学生积极心理品质是高校思想政治教育的重要组成部分,不仅有利于大学生个体健康心理发展,还能够产生积极的社会效益。在新时代背景下,社会生活发生了深刻的变化,大学生的人际关系与就业压力日益增加。高校的积极心理品质教育有助于解决学生心理困扰与思想问题,激发学生内在的积极潜能与美德,增强心理承受能力与社会适应能力,进而促进学生身心全面发展。

参考文献:

- [1] 王田茹. 思想政治教育视域下大学生积极心理品质培育研究[D]. 哈尔滨师范大学, 2021.
- [2] 郎剑锋, 葛星, 石明旺. 课程思政引领大学生积极心理品质——以植物检疫课程导论课程为例[J]. 河南农业, 2021(06): 51-52.
- [3] 陈雨桐. 积极心理学视角下高校思想政治教育新思路研究[D]. 北京林业大学, 2020.
- [4] 平爱红. “课程思政”在大学生积极心理品质培养中的应用——以心理学课程为例[J]. 经济师, 2019(12): 181-182.

作者简介: 边冠莉, 西安工程大学, 助教, 研究方向: 思想政治教育、心理健康教育。