

探索数字技术在提升大学生心理资本中的应用与实践

朱颖栋

(浙江树人学院信息科技学院 浙江杭州 312000)

摘要: 本论文旨在探索数字技术在提升大学生心理资本中的应用与实践。心理资本作为一种积极的心理能力,对大学生的学习、职业发展和生活质量具有重要影响。数字技术的广泛应用为大学生心理资本的培育提供了新的途径和机会。然而,数字技术的应用也带来了一些挑战,如过度使用社交媒体可能导致心理问题的出现。因此,如何恰当地利用数字技术提升大学生的心理资本成为一个重要而复杂的问题。本研究总结了心理资本的重要概念和教育领域中的应用研究,探讨了大学生心理资本的现状及其问题,进一步厘清了数字技术在大学生心理资本培育中的应用研究,并提出了相关的管理对策和建议。通过深入分析和实证研究,本论文旨在为提高大学生心理资本的培育能力提供有价值的启示和建议。

关键词: 心理资本; 数字技术; 应用研究

1. 引言

心理资本(psychological capital, PsyCap)作为一个重要的概念,已经在教育领域引起广泛关注。它被定义为个体积极心理状态的表现,包括自我效能、希望、抗逆力和乐观四个维度(许海元, 2016)。这些维度被认为是影响个体在学业、职业和生活中成功的关键因素。

随着社会的发展和科技的进步,数字技术的广泛应用已经对大学生的心理资本产生了重大影响。数字技术的广泛应用已经在教育领域引起了革命性的变革。通过在线教育平台和远程辅导,学生可以更灵活地学习和掌握知识,增强自我效能和希望的感受。社交媒体的使用为大学生提供与他人互动和交流的机会,增强抗逆力和乐观态度。数字技术的应用使得学生能够更好地应对学业压力和挑战,提升心理资本水平。

基于此,本研究旨在探索数字技术在提升大学生心理资本中的应用与实践。在中国这样一个人口众多、教育发展迅速的国家,如何利用数字技术提升大学生的心理资本具有重要的理论和实践价值。通过深入分析和实证研究,我们希望为提高大学生心理资本的教育管理提供有价值的启示和建议,为实践工作提供科学依据。

2. 文献回顾

2.1 心理资本与大学生心理资本

心理资本是随着积极心理运动的兴起而发展起来的。1997年,Goldsmith等人在《心理和人力资本对工资的影响》中提出:心理资本是指那些能够影响个体生产效率的心理特征,主要包括个体的工作态度、对生活的一般看法、自我知觉和伦理取向等。2004年,Luthans在其著作《心理资本》中进一步明确指出,心理资本是指个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极心理状态,以信心、希望、乐观和韧性为核心,是超越人力资本和社会资本的一种核心心理要素,是促进个人成长和绩效提升的心理资源。

然而,中国大学生的心理资本现状存在一定的不足。许多大学生在心理资本的各个维度上存在缺乏,特别是在自我效能、抗逆力、希望和乐观等方面。对于大学生群体的研究来说,国内研究者肖雯、李林英(2010)最早明确了大学生心理资本的概念:大学生在人生发展的特殊阶段所具备的积极能力的总和。董晓绒(2021)则站在新时代的背景下将大学生心理资本定义为,大学生在成长成才的过程中表现出来的一种可测量、可开发、可培育的积极心理状态。

2.2 促进大学生心理资本积累的教育管理策略研究

心理资本作为一种积极的心理潜能,在组织行为研究领域提供了新的探索方向。然而,对于高校和大学生群体而言,心理资本的开发和提升策略与企业组织和员工的情况有所不同,具有一定特殊性。一些学者依据Luthans等人的心理资本干预理论,提出促进大学生心理资本积累的策略,高校要从教育、教学和管理改革入手强化教育管理针对性。魏荣认为,高校开展预防心理疾病、疏导心理问题的心理辅导是促进大学生潜在心理资本积累的基础层次的教育,发挥大学生优质心理资源的累加或协同效应的教育活动是促进大学生潜在心理资本积累的目标层次的教育。宋争辉提出了大学生在职业寻获中促进心理资本积累的对策:一是树立科学的职业定位观;二采用以现实为导向的应对方式来包容过

去,以发展为导向的应对方式来珍惜现在、寻找未来的机会;三是树立科学的职业目标,开发个人职业能力;四是规避职业寻获中可能出现的问题,建立广泛的社会支持系统(宋争辉, 2012)。

2.3 数字技术与大学生心理资本培育方法研究

随着数字技术的迅速发展和普及,教育机构和研究者开始探索如何利用数字技术来提升大学生的心理资本,以帮助他们更好地应对学习、职业和生活方面的挑战。数字技术在在线心理咨询与辅导服务方面的应用为大学生心理资本的培育提供了便捷和个性化的途径。随着尼葛洛庞帝的《数字化生存》一书在中国出版,学者们开始关注数字时代下人类的新生存样态问题,深入探讨了数字化生存的社会基础、生存规律性和生存反思等方面。这些研究指出,数字化生存模式具有极大的灵活性,不受时间和地点限制,有助于满足大学生个性化需求,提高他们的自我效能感和心理健康水平。然而,在研究大学生心理资本培育特别是方法创新发展问题时,目前大多数研究者侧重于如何利用网络开展思想政治教育,或者关注于特定的网络行为和网络成瘾问题的教育方法,对于数字技术在大学生心理资本培育中的应用研究相对较少。

3. 讨论与分析

3.1 中国大学生心理资本现状与问题研究

(1) 心理资本不足的现象和原因分析

研究发现,大学生普遍存在心理资本薄弱的问题。在自我效能方面,可能缺乏对自己能力的信心和评估。在希望方面,可能缺乏对未来积极结果的期待和追求。在抗逆力方面,可能缺乏应对逆境和压力的能力。在乐观态度方面,可能缺乏积极面对困难和挫折的态度。这些问题可能源自多种因素,如学业压力、就业压力、人际关系压力等。

(2) 学业压力、就业压力对心理资本的影响

学业压力和就业压力是影响大学生心理资本的重要因素。学业压力来自于高强度的学习任务和竞争环境。就业压力来自于就业市场的竞争和对未来的不确定性。这些压力可能导致学生的心理资本受到削弱,影响他们的学业表现和职业发展。

(3) 大学生心理资本的培养需要

为提升大学心理资本水平,有必要加强心理资本的培养。教育机构可以提供心理健康教育和咨询服务,帮助学生增强自我效能、希望、抗逆力和乐观态度。家庭和社会也应提供支持和资源,鼓励学生积极应对挑战和压力。

3.2 数字技术在大学生心理资本培育的应用研究

(1) 数字技术在教育中的发展与应用

数字技术在教育领域的发展和应用于大学生心理资本的培育提供了新的机会和挑战。在线教育平台提供了丰富的学习资源,个性化的学习方式和便捷的交流渠道。远程咨询和心理支持通过数字技术可以更广泛地覆盖大学生群体。社交媒体为学生提供了交流和互动的平台,促进了心理资本的培养。

(2) 数字技术对大学生心理资本的影响与效果

数字技术的应用对大学生心理资本产生了积极影响。通过数字技术,学生可以更好地了解自己的能力和潜力,增强自我效能感。数字技术

术也培养学生的抗逆力和乐观态度,通过提供支持和鼓励来帮助他们应对挑战和困难。然而,数字技术的过度使用和不适当使用也可能带来一些负面影响,如社交媒体上的信息过载和沉迷问题。

(3)大学生心理资本培育的数字赋能策略

为有效利用数字技术来提升大学生的心理资本,需要制定相应的数字赋能策略。教育机构可以推动数字技术的应用与管理,提供个性化的教育资源和支持。政策制定者可以制定支持数字教育发展的政策,并加强数字技术在教育中的投入。家庭和社会也可以提供支持和资源,鼓励学生健康使用数字技术,建立良好的数字生活习惯。

3.3 数字技术在提升心理资本中的应用

(1)在线心理咨询与辅导服务

在线心理咨询和辅导服务是数字技术在提升心理资本中的重要应用之一。通过在线平台,学生可以随时随地获取专业的心理咨询和支持。在线心理咨询的优势在于提供了灵活的咨询时间和地点,克服了传统面对面咨询的时空限制。学生可以通过文字、语音或视频方式与心理咨询师进行交流,分享自己的困扰和问题,并获得专业的建议和指导。这种个性化的服务可以帮助学生增强自我效能感,培养抗逆力和乐观态度,从而提升心理资本。

(2)社交媒体的正面影响

社交媒体在提升心理资本中也发挥着积极的作用。通过社交媒体平台,学生可以与同伴进行交流和分享经验,建立支持性的社交网络。他们可以获取他人的鼓励和支持,增强自我效能感。此外,社交媒体还提供了丰富的学习资源和信息,学生可以通过参与在线学习社群、关注学术机构和专家账号等方式,获取专业知识和学习技巧,从而提高学习动机和自我效能。

(3)在线学习和自我效能

在线学习是数字技术在提升心理资本中的另一个重要应用。通过在线学习平台,学生可以获得灵活的学习资源和个性化的学习体验。在线学习提供了多样的学习方式,如视频教学、在线课堂、学习社区等,学生可以根据自身需求和兴趣选择适合的学习方式。通过在线学习,学生可以更好地掌握知识和技能,提高自我效能感。他们可以根据自己的学习进度和风格进行学习,充分发挥自己的潜力。

(4)大数据在教育管理中的应用

大数据在教育管理中的应用对提升心理资本具有重要意义。通过收集和分析大量的学生数据,教育机构可以了解学生的学习状态、兴趣爱好、学习风格等个体差异。基于这些数据,教育机构可以设计个性化的学习计划和教学策略,满足学生的不同需求。此外,大数据还可以帮助教育机构进行预测和干预,早期发现学生可能面临的问题和挑战,及时提供支持和帮助,促进学生心理资本的培养和提升。

4. 挑战与对策

4.1 社交媒体的负面影响及其管理

过度使用社交媒体可能导致学生沉迷于虚拟世界,影响现实生活和学业表现。社交媒体上的负面评价和攻击可能对学生的自尊心和心理健康造成负面影响。因此,有必要制定相关政策和管理措施,引导学生健康使用社交媒体,提醒他们注意时间管理和隐私保护,并加强心理健康教育,帮助学生建立积极的自我形象。

4.2 在线学习带来的压力和应对策略

学生可能面临学习进度紧张、自律能力不足、缺乏互动和合作等问题。为了应对这些挑战,教育机构可以提供学习支持和指导,鼓励学生积极参与在线学习社区,促进互动和合作。此外,教育机构还可以开展学习技能培训,帮助学生提高自主学习能力和时间管理能力。

4.3 数据安全和隐私问题的处理

教育机构应建立健全的数据保护措施,确保学生的个人信息不被滥用和泄露。同时,教育机构还应明确数据收集和使用的目的,并征得学生和家长的同意。加强数据伦理和法律意识,建立合规的数据管理机制,是保障数据安全和隐私的重要措施。

4.4 提高数字素养的重要性和路径

为了更好地利用数字技术提升心理资本,提高学生的数字素养是关键。学生需要掌握数字技术的基本操作和应用技能,了解数字世界的规则和风险。教育机构可以开展数字素养教育,培养学生的信息素养、媒体素养和技术素养。

5. 结论

本研究通过对数字技术在提升心理资本中的应用与实践进行综述,深入探讨了心理资本的概念、大学生心理资本现状与问题、数字技术在心理资本培育中的应用以及相关挑战与对策。通过文献综述和案例分析,我们发现数字技术在提升心理资本方面具有巨大潜力,并且已经取得一些积极的实践效果。

然而,数字技术的应用也面临着一些挑战,如社交媒体的负面影响、在线学习带来的压力和数据安全问题。为了优化使用数字技术提升心理资本的效果,我们提出了相关建议,包括加强管理与监管、提高数字素养、培养健康的数字生活习惯等。

本研究的主要贡献在于对数字技术在提升心理资本中的应用进行了综合的讨论和分析,为相关领域的研究和实践提供了有价值的参考。然而,本研究仍存在一定的局限性,如研究角度的限制、数据来源的局限等。未来的研究可以进一步深入探索数字技术对心理资本的作用机制和影响因素,以及不同文化背景下的差异。

参考文献:

一、著作类:

[1] 马克思恩格斯文集(1-8卷)[M],北京:人民出版社,2009.

[2] 列宁选集(第1-4卷)[M],北京:人民出版社,1995.

[3] 毛泽东选集(第一至四卷)[M],北京:人民出版社,1991.

[4] 习近平谈治国理政[M],北京:外文出版社,2015.

二、期刊(论文)类:

[1] Luthans, F., & Youssef, C. M. Emerging positive organizational behavior[J]. Journal of Management, 2007,33(3): 321-349.

[2] Dollwet, M., Reichard, R. J. Cross-cultural psychological capital: A validation study[J]. Academy of Management Best Papers Proceedings, 2012,28(3):563-578.

[3] 赵扬. 新媒体背景下大学生思想政治教育工作的创新思考[J]. 思想教育研究, 2011(12) 72-74.

[4] 魏荣,魏婧. 心理资本视域下企业知识型员工的创新激励策略[J]. 学术交流, 2013(05):36-40.

[5] 把思想政治工作贯穿教育教学全过程[N]. 人民日报, 2016-12-09(010).

[6] 习近平. 决胜全面建成小康社会夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利[N]. 人民日报, 2017-10-28(001).

[7] 许海元. 大学生心理资本积累及其教育管理对策研究[D]. 中国矿业大学, 2016.

[8] 龔成. 数字化生存时代大学生思想政治教育方法研究[D]. 中国矿业大学, 2019.

本文系 2023 年度浙江省教育科学规划一般规划课题(高校)“数字赋能大学生心理资本积累及其教育管理对策研究”(项目编号: 2023SCG380)的研究成果。同时系 2022 年度浙江树人学院常规性年度资助课题“时代新人视域下团体辅导对大学生积极心理品质培育研究”(项目编号: 2022A22001)的研究成果。