

大学生积极心理品质现状调查及提升路径研究

秦云

(三江学院, 江苏南京 211800)

摘要:当前,我国正面临着社会转型的关键时期,社会对于人才的综合素质要求越来越高。提高大学生积极心理品质不仅有利于大学生心理健康水平的提升,更是培养人格健全的创新人才的重要前提。本文基于问卷调查,分析了当代大学生积极心理品质发展现状,并阐述如何培育大学生积极心理品质的对策,即从三全育人的角度发挥学校主导、家庭教养、社会支持的作用,共同配合培育积极正向的心理品质。

关键词:大学生;积极心理品质;现状调查;提升路径

教育部于2018年发布《高等学校学生心理健康教育指导纲要》明确指出,高校要重视“培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态”。而大学阶段是培养积极心理品质的黄金时期。培育大学生积极心理品质是高校思想政治教育中重要的教育内容,对于促进学生心理健康发展,使其形成良好人际关系,培养其健康人格具有积极意义,需要高校及教师予以重视。对大学生积极心理品质的现状展开调查,并进一步探究其提升策略,不仅是高校心理健康教育发展的需要,更是学校实现育人目标的必然要求。

一、大学生积极心理品质概述

(一) 大学生积极心理品质概念

所谓“积极心理品质”,即在教育环境与先天个性相互影响下,个体形成的正向的心理特质和乐观的心理取向。而“大学生积极心理品质”,指的则是基于大学生心理特点和发展实际的基础上,大学生成长发展过程中经由后天教育影响下形成的积极向上的态度,包括可以对自我进行正确认知、能够坚强勇敢地面对挫折、对社会具有较强认同感等态度取向。

(二) 大学生积极心理品质特征

1. 积极性

依据大学生的心理发展规律和特点,大学生形成积极心理品质,可以使其发挥自身积极向上、努力进取的态度,激发其潜在的积极能力,形成积极思维,并能够采取积极的方式解决问题。

2. 创造性

大学生积极心理品质的构建,可以有效激发其内在的创造力和想象力,使其发挥创造性思维去思考问题的解决方式,进而更好地促进自身的进步,适应社会发展。

3. 适应性

大学生具备勇敢、坚强、自信、乐观等积极心理品质,可以使其在面对挫折与困难时,表现出良好的自我适应性,形成强大的社会适应能力,可以根据环境的变化和社会的发展及时进行心理、生理和行为上的全方位调整。

4. 稳定性

积极心理品质的树立,可以为大学生带来持久的积极影响,使其形成相对稳定的心理状态,为其带来长期愉悦的心理享受,使其可以及时调整自身情绪,时刻保持乐观、积极的心态。

二、培养大学生积极心理品质的重要性

首先,大学生正处于青春期向成年期过渡的关键阶段,大部分学生的心理发展仍未完成成熟,培养大学生积极心理品质,可以使大学生形成乐观、积极的人生态度,学会自我调节个人情绪,进而可以有效预防大学生心理危机的出现,促进其身心的健康发展。其次,在大学教育中培养学生的积极心理品质,可以有效提

升学生的抗压能力,使其能够以积极、乐观的心态面对各方面的压力,适应竞争环境,进而实现其社会适应性的有效增强。此外,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。

三、大学生积极心理品质现状调查

本次调查主要采取问卷形式展开,根据孟万金、官群教授编制的《中国大学生的积极心理品质量表》为基础展开调研,主要面向本校学生发放问卷,最终回收有效问卷样本325份。

(一) 大学生积极心理品质的基本情况

1. 认知维度心理品质:在积极心理品质中,认知维度心理品质主要包括创造力、好奇心、开放思维、热爱学习等方面。据调查分析,67.38%的学生表示自己会从多个角度来考虑事情,27.38%的学生表示偶尔会从多方面考虑事情(见图1)。此外,针对于学习方面,超过一半以上的学生表示自己热爱学习新鲜事物。这表明大部分大学生是具备一定开放思维和好奇心的,其在认知维度上能够保持积极的心理品质。

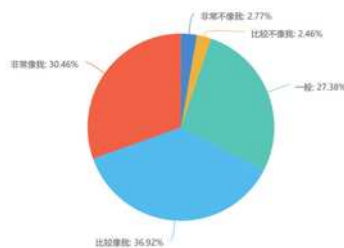


图1 对于眼前的事情我总是从多个角度来考虑

2. 情感维度心理品质:情感维度的积极心理品质主要包括真诚、勇敢、坚持和热情等方面。调查发现,80%的学生都可以信守承诺,74.46%的学生表示自己犯错误后会承认(见图2),这表明绝大部分的大学生都是具备真诚、勇敢这些心理品质的。但是在坚持方面,仍有不少的学生存在问题。一方面,50.46%的学生表示,自己在面对激烈的反对意见时,不一定可以坚持自身立场(见图3)。这表明相当大一部分的学生在坚持心理品质上存在不足,容易出现随波逐流和半途而废的现象。

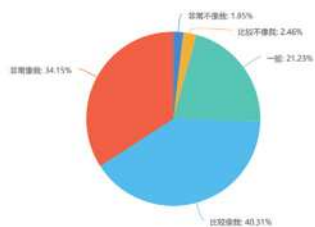


图2 当我犯错误时我总会承认

3. 学生人际维度心理品质:人际维度心理品质包括善良、爱与被爱的能力以及社交智力。根据调查结果来看,仅有53.85%的学生表示自己会对情绪低落的他人予以安慰,帮助他们振作起来,还有相当大的一部分学生对他人的关心不足,同时也认为自己不会得到他人的关心(见图4)。这表明,部分大学生在社交智力以及爱与被爱的能力方面存在一定缺陷,在人际维度的心理品质

上存在不足，对于人际关系的发展和维持存在一定困难。

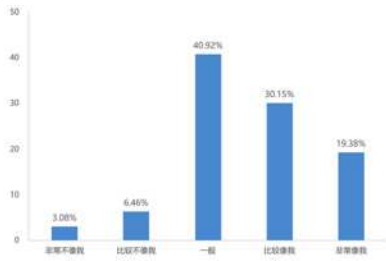


图3 面对激烈的反对意见时，我总能坚持自己的立场

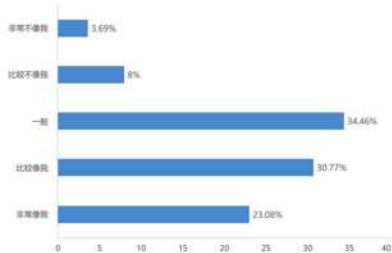


图4 当有人情绪低落时，我会不怕麻烦让他们振作起来

4. 学生超越维度心理品质：超越维度的心理品质包含审美、感恩、希望、幽默和信仰等。调查结果显示，仅有 49.84% 的学生表示自己能够在令人沮丧的情形中保持幽默感，36.62% 的学生表示一般，13.54% 的学生表示不能在沮丧情形中保持幽默感（见图5）。这表明很大一部分的大学生在超越维度上的心理品质较为欠缺，尤其是在幽默感这方面表现不足，缺乏乐观的生活态度。



图5 在令人沮丧的情形中我也能保持幽默感

5. 学生克制维度心理品质：克制维度心理品质涵盖宽容、谦虚、审慎和自制等方面。据调查结果分析，仅有 40.84% 的学生表示可以在每天至少反省以此自己，而超过一半以上的学生表示很少反省自己（见图6）。这表明，当代大学生普遍对自身缺乏反省，在审慎自制等方面的心理品质上存在不足，不利于其自我认知和自我提升。

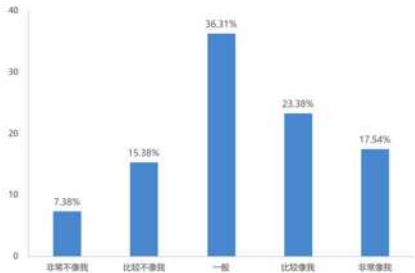


图6 我每天至少反省一次

6. 学生公民性心理品质：公民性心理品质涵盖公平、领导力和团队精神三个层面。调查结果显示，针对“我有能力让小组中的不同成员很好合作”这一问题的回答，仅有 42.15% 的学生较为

有自信，认为自己有足够的领导能力；43.08% 的学生表示一般，此外，还有 14.77% 的学生表示自己不能组织小组成员展开良好合作。这表明大学生在公民性心理品质中，普遍存在领导力和团队精神缺乏的问题。

(二) 大学生积极心理品质影响因素

关于当代大学生积极心理品质的影响因素，主要包括重大生活事件、身边朋辈伙伴、学校受教育经历、成长生活环境和父母教养方式等方面。学生们普遍表示成长生活环境和父母教养方式对其心理品质的影响较大。其中，51.38% 的学生表示成长生活环境对自己的心理品质影响最大；30.15% 的学生表示父母教养方式对自己心理品质的影响最大。实际上，学生的成长生活环境与见父母的教养方式之间也存在的不可分割的联系，因此，总体而言，父母教养方式对学生的积极心理品质培养是有着巨大影响的，想要有效培养大学生的积极心理品质，还需要对这方面予以重点关注和探索。

四、大学生积极心理品质培养困境

(一) 社会环境消极因素影响大学生心理态势

伴随着时代的发展，我国社会环境越来越复杂，严峻的就业形势以及不良的社会心态等都对当代大学生的心理态势造成了严重影响，不利于其积极心理品质的培养。一方面，我国社会当前正面临着转型的关键期，社会对于人才的综合要求越来越高，加之近几年大学生数量激增，这严重降低了大学生在就业择业中的竞争力，很多大学生都面临着毕业即失业的压力，这便使得部分大学生可能会对未来迷茫，进而出现自信缺失、盲目从业等就业心理。另一方面，当前社会的开放度越来越高，各类思想文化涌入国内，个人主义、享乐主义、功利主义等不良心态的传播也对大学生心态造成了强烈的负面影响，致使大学生价值观念与行为失调，不利于积极心理品质的培养。

(二) 学校心理健康教育难以满足大学生心理发展需求

当前，诸多高校采取心理健康教育的方法主要以心理健康课程以及各类心理讲座、班会活动等为主，教学方式单一，缺乏在其他学科教学中的渗透。此外，在实际教育中，学校与教师的关注点多在于对学生已有心理问题的矫正与治疗，而对于大学生心理危机缺乏预防，且忽视了“积极心理品质”的融入和引导，难以适应当代大学生的心理发展需求。

(三) 家庭的不良教养观念潜移默化影响大学生心理

家庭环境与家长的耳濡目染也会对大学生的心理及行为造成重要影响，目前，很多家长在家庭中对于孩子的心理健康关注不足，在家庭教育中存在对孩子管束过多、不尊重孩子心理需求的专制型教养；以及一味满足孩子需求，而忽视对孩子管束的溺爱型教养等情况。这些不良的教养观念也会对大学生的心理产生潜移默化的影响，不利于其积极心理品质的培养。

五、大学生积极心理品质提升路径

(一) 发挥学校主导作用，完善校园教育环境

学校教育对于大学生积极心理品质的培养有着重要的影响，因此，对高校而言，需要将学校的主导作用充分发挥出来，为学生提供优质的校园环境和教育环境，进而推进大学生积极心理品质的培育。

1. 强化大学生思想政治教育：思政教育对于大学生积极心理品质的培养具有重要作用，能够对学生的思想价值观念形成正向的引导，为其积极心理品质的形成奠定思想基础。因此，对学校应充分发挥思想政治教育对大学生积极心理品质培养的作用，强化思政教育，以实现培养目标。具体而言，首先，要强化大学生“三观”教育，从世界观、人生观和价值观角度出发，通过多元化的思政教育活动，调动学生的积极潜能，潜移默化中培养学生积极的人生态度和坚强的意志品质，使其能够保持宽容、豁达的

胸襟,实现积极心理品质的有效培育。其次,学校要重视学生在思政教育中的积极体验,比如可以在思政课堂上采取暗示放松法、阳光疗法、冥想疗法等方式,引导学生发泄不良情绪,放松心情,同时通过这些体验激发学生的积极情绪,培养乐观心态。此外,学校还要打造一支专业化的思政教师队伍,保证教师思政意识和思政理念的与时俱进,为学生树立积极、正面的榜样,为学生形成积极影响,进而促进其积极心理品质的有效培育。

2. 重视大学生心理健康教育:要实现大学生积极心理品质的培养,离不开大学生心理健康教育。在以往的心理健康教育中,教师大多仅关注少数问题学生的心理发展,而忽视了学生整体的积极心理品质和自我价值实现等方面的引导,导致大学生心理发展受限。对此,学校要将心理健康教育在积极心理品质中的培养作用发挥出来,促进大学生心理潜能的激发,使其能够以积极的心态面对各类社会问题,塑造内心的积极品质,促进其身心健康发展,首先,学校要重视心理健康课程的设置,借助相关理论课程,对学生的心理问题和心理发展形成正向指导,使学生能够正确认识自己和评价自我,使其能够管控自己的情绪,进而提升其积极心理品质。其次,学校可以通过组织心理实践活动,使学生在实践中体验积极情感,培养积极心理。比如,可以通过相关演讲活动、心里训练活动等,将校内外心理教育资源进行充分运用,指导学生及时发现自身心理问题,形成正确的自我认知,并强化积极的心理暗示。此外,学校还要重视心理健康教育在各学科中的渗透融合,让各科教师都能在教学中融合积极心理品质相关内容,潜移默化中完善学生人格,达到积极心理品质的培养目标。

3. 构建积极的校园文化氛围:校园文化环境对于学生的心理发展也有着重要的影响,一个积极的、阳光的校园环境和文化氛围,能够使大学生身心愉悦,进而产生积极、乐观的情绪和精神力量。对此,学校为了培养大学生积极心理品质,还需要重视积极校园文化氛围的构建。首先,学校要重视校园物质文化环境的建设,通过完善教学设施、校园环境、学校建筑等方面的物质环境,打在一个积极、高雅的物质文化氛围,对学生的心态形成积极影响。其次,学校还要重视校园精神文化环境的建设,通过树立积极的校园文化观念、加强优秀精神文化的宣传、开展积极的校园文化活动等方式,对大学生的心理发展形成全方位的熏陶和感染,在大学生日常生活中渗透积极的文化、精神等方面的内容,切实培养大学生的积极心理品质。

(二) 重视家庭教养影响,提升家庭教育水平

家庭教养方式对于大学生心理发展有着重要影响,因此,想要切实培养大学生积极心理品质,也不能忽视家庭教育的作用,要重视提升家庭教育水平。调查实践发现,很多学生家中都属于专制型、溺爱型的教养方式,这些不健康的教养方式会严重影响学生积极心理品质的培养。对此,就需要从家长角度出发,发挥家庭教育的作用,以促进大学生积极心理品质的有效培养。

1. 树立积极的家庭教育理念:树立积极的家庭教育理念,是构建良好家庭氛围,促进学生积极心理品质培养的关键。对于家长而言,需要关注孩子的切实需求,不仅要满足其物质方面的需求,还要给予其精神上的支持与慰藉,保证大学生在家庭中能够感受到积极、温暖的氛围,进而对其心理发展形成积极影响。

2. 采取积极的家庭教养方式:转变科学的家庭教养方式是大学生积极心理品质培养的重要一环。对此,家长应避免专制型的教养模式,采取民主、积极的教养方式,注重给予孩子积极的评价。其次,家长应避免包办孩子的一切事情,注重孩子独立能力的锻炼,促进孩子社会适应力和交际能力的良性发展。此外,家长还要注重自身的行为,以积极的行为和态度对孩子形成正向引导,并关

注孩子的心理发展,当孩子遇到挫折时,对其进行及时的心理疏导,避免形成消极型解释风格,要引导孩子正确面对困难与挫折,形成积极向上、乐观阳光的心态,切实培养其积极心理品质。

(三) 营造社会良好氛围,形成积极广泛支持

党和国家一直重视国民社会积极心态的发展。在党的十八大报告中就提出,要“注重人文关怀和心理疏导,培育人的自尊自信、理性平和积极向上的社会心态。”00后大学生作为网络时代的宠儿,是接受新媒体最迅速的群体,使用传播媒介也最为频繁,因而大众传媒对大学生的影响也更为显著。因此,全社会要大力倡导及培育社会成员的积极心态,营造良好的网络舆论氛围,为培养大学生形成积极的心理品质提供广泛有力的社会支持。

各级政府和事业单位要优化文化和舆论环境,严格把关大众传媒的选题作品,积极弘扬国家主旋律;为大学生提供更多高雅的公益性文体活动。引导大学生用积极乐观、理性平和的心态认识社会与社会问题,在良好社会网络舆论氛围的基础上树立正确价值观,以促成其积极心理品质的培育。

六、结语

综上所述,大学生正处于青春期向成年期过渡的关键阶段,这一阶段同时也是大学生形成稳定人格、收获自我发展的关键时期。步入大学生生活后,学生的生活环境和生活方式发生了较大变化,面对社会中多元化的价值观念影响、丰富多样的诱惑以及学习生活中的挫折,部分大学生可能会产生一些不良心理和情绪,严重影响了其心理的健康发展,甚至可能会对其未来的人生发展形成隐患。对此,我们应充分发挥学校的主导作用、重视家庭潜移默化的作用、营造社会良好的氛围,探索大学生积极心理品质培养的多元路径,为大学生构建一个良好的心理发展环境,促进其积极心理品质的全方位培养,保障其身心的健康发展。

参考文献:

- [1] 许娟, 金晓娜, 郑婷婷. 学校环境对民办高校护生人文关怀能力的影响: 同伴间关爱行为和积极心理品质的中介作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2023, 31 (02): 476-480.
 - [2] 李敏, 应超, 杨全印, 蒋明珠. 中小学生学习积极心理品质发展现状及相关因素分析 [J]. 上海教育科研, 2022 (12): 67-73.
 - [3] 张岩. 大学生积极心理品质现状调查及提升路径研究 [J]. 常州信息职业技术学院学报, 2022, 21 (05): 77-80.
 - [4] 王婷婷, 高英. 新冠肺炎疫情下知识型员工积极心理品质对创新行为的影响 [J]. 首都经济贸易大学学报, 2021, 23 (04): 87-98.
 - [5] 姜文杰, 李亮. 培育积极心理品质 提高大学生思想道德修养 [J]. 教育与职业, 2021 (02): 7-8.
 - [6] 彭燕. 初中生父母教养方式、积极心理品质与学业成绩的关系研究 [D]. 石河子大学, 2020.
 - [7] 肖三蓉, 吴帆. 新媒体时代大学生积极心理品质现状与特点 [J]. 科技视界, 2020 (10): 73-75.
 - [8] 汪勇刚. 地方院校大学生积极心理品质现状调查及对策研究 [J]. 创新创业理论与实践, 2019, 2 (23): 12-14.
 - [9] 李群, 陈庆华. 城市中学生积极心理品质与家庭教养方式的关系研究 [J]. 中国特殊教育, 2019 (08): 88-93.
 - [10] 邱小艳, 何素英, 唐君. 特殊家庭大学生积极心理品质的发展现状及教育对策 [J]. 湘南学院学报, 2018, 39 (06): 102-106+111.
- 课题信息: 2023年度江苏高校哲学社会科学研究一般项目(思政专项)“三全育人”视角下的大学生积极心理品质培育的路径与机制研(2023SJSZ0265)