

# 关于积极心理学的大学生积极心理品质培养路径探索

刘雯雯

三门峡职业技术学院心理健康教育中心 河南 三门峡 472100

**【摘要】**在心理学专业对积极心理的定义为一种开发人的发展潜力和美的等积极品质的一门学科。心理学自1879年成立以来在人们生活中起到越来越重要的作用,在以人为本的基础上帮助人们解读幸福、获得幸福从而促进个人、群体和社会的共同进步。专家认为心理学并非只能服务于少数人群,还应该成为促进人类向上、奋进和积极创新的一种心理学。

**【关键词】**积极心理学;大学生;培养路径

将传统心理学和积极心理进行对比发现,积极心理学的主要关注点是以发展的、欣赏的眼光来发觉人们的潜能、动机与能力。通过积极心理学的引导来发现、培养人本身存在的积极心理品质。而传统的心理学往往只关注人们心理的消极方面,注重心理病人问题的原因及解决方案,缺少对人内心深处存在积极方面品质的研究与探索。正是因为积极心理学更加注重所有人的潜能发掘、自我的发展和实现这样独特的优点受到越来越多的学者和人们的关注。为顺位时代的发展和人心理需求,我们将对大学生积极心理品质培养途径的进行探索研究,主动为大学生积极心理的培养做出自己的贡献。

## 1 积极心理学的相关研究

### 1.1 什么是积极心理学

积极心理学是针对全体人类的一种心理研究,其主要目的在于利用已经完善有效的实验方法来激发人们的内在潜力的美德,从而达到提升个人、群体及国家整体幸福感的目标。

### 1.2 积极心理学产生的背景

在上个世纪的五六十年代,在物质和精神都极度匮乏的年代心理学家仅仅对存有心理问题的人群给予高度重视,二十一世纪以来,人们的生活水平也越来越高,人们开始追求对正常人的心理的提升。

### 1.3 积极心理学研究的主要领域

主观层面、个体层面和群体层面这三个方面是积极心理学研究的主要领域。主观层面指个人对幸福,积极乐观心态的主观感情,即对已经发生的没有遗憾和后悔,对正在经历的努力奋进,对未来充满期待。个体层面指个人的品质及素养,例如:乐观、宽容、智慧和创造力等。群体层面则指的是社会中某一群体道德品质和积极心态。

### 1.4 积极心理学的基本特征

积极心理学主要有以下几个方面:

第一,从消极的人性观到积极的人性观,是积极心理学研究的第一个主要方面,在消极心理学中,通常是以那些精神有疾病的人为主要研究对象。无论是正常人还是那些有心理疾病的人他们都拥有着属于人的欲望,从另一方面讲,欲望也是人努力发展的重要动力。人类拥有独立的意识,因此积极心理学家认为人类的命运是掌握在自己的手中的,积极的品质和性格不仅仅来源于家长和教师的培养。也来源于他们从小到大的经历和先天所决定。动物虽然跟人一样都有欲望,动物和人还是有本质上的区别因为他们缺少人类所特有

的意识。

第二,一个人的心理发展状况既会有消极的一面也会有积极的一面,积极心理学主要研究的第二个方面,既是关注人从消极面到积极面。随着社会的日益发展,人的欲望得到了更多的满足,但人在这种不断满足中却仍然不能够知足常乐,往往会追求更高层次的物质和精神上的享乐。在其他心理学家曾经做过的统计中可以发现,很多心理学家对人们的研究无论是论文还是其他方面的研究,大量的数据都显示,对消极心理学的研究重视过度。曾有很多心理学家曾经明确的指出,心理治疗不仅仅只能关注那些具有心理疾病的人的短处和弱点,更应该关注社会的各个方面及人类发展的各个阶段,去帮助人们建立自信心,在充满爱和帮助以及阳光的环境下成长。综上所述,积极心理学关注的另外一个重点即从消极的方面到积极的方面去帮助人们,将生活中那些繁琐的不快乐转化为对未来的希望、幸福感和成就感。只有个人得到提高社会才会向前迈进一大步,从而达到公众群体整体教养、责任感和职业道德素质的提高。

第三,无论是生理上还是心理上的问题,很多人都只有在问题发展到很严重的情况下才会想着到医院去治疗,随着经济水平的提高和人类生活质量的提升,现在很多人都会重视疾病的预防,那么在心理学方面相关问题的治疗,我们也应该从以前的治疗模式转变到预防的模式。心理疾病的治疗需要帮助患者找到其根本原因,只有针对具体的问题进行具体的分析,才能够为不同的病人提出适合他们的心理治疗思想和模式。

第四,以前人们对心理学的研究是为了控制人们由于心理疾病所带来的不良影响,而在现在,当代积极心理学研究更侧重于从之前的控制到现在的帮助人们去寻找幸福人生的目标。让人们理解自己心中最真实的诉求,和为了达到这些目标所需要做的事情。

## 2 积极心理学研究过程中出现的问题

### 2.1 尚停留在理论层面,缺乏实践研究

由于过去对心理学的研究注重于消极心理学的方面,现在积极心理学的研究,暂时处于一个刚刚起步的阶段关注的人少之又少,尽管对积极心理学的研究和引导已经成为了一个发展的必然趋势,但由于社会基础的缺乏很多研究还只是停留在理论研究的位置上,很多的报道论文及书籍仅仅是介绍积极心理学的理论知识。

2.2 积极心理学在心理健康教育实践中运用不足,纵向研

究较少

虽然在理论方面积极心理学已经取得了一定的进步和发展,很多研究仅仅只停留在对经验的总结和理论的研究,但对积极心理学的研究我们更应该侧重于我们的日常生活,只有在拥有广泛的现实基础情况下,理论的应用才能够得到更好的发展。

2.3 积极心理学已有的成果,还需进一步归纳、整理和系统化

虽然积极心理学已经有了很长时间的发展,并且取得了比较丰富的成果,但他们大多仅仅是理论的罗列并没有形成完整的体系,导致大众并不能够很好的接受积极心理学的全部内容。

### 3 对积极心理学品质培养路径的探索所具有的意义

#### 3.1 理论意义

无论是国家还是个人在社会不断进步的基础上人们对心理学的关注度也越来越高,在党的十七大代表会上,更是提出了全社会贯彻以人为本、和谐心理的重要目标。面对国家教育心理研究人员的重大任务,体现出了当代大家对心理学发展的关注。心理学研究人员更应该不辜负党的信任和期望,在帮助人们了解世界心理学发展趋势之外让更多的人了解到心理学研究前沿的科学性,努力推动我国心理学科学的建设,让积极心理学真正的从中国崛起。在不断发展的过程中,为以后中国心理学的发展进一步提供有力的条件。还有一个重要的方面,积极心理学的出现是顺应社会的发展和时代前进的要求,及心理学的产生,并不仅仅只是心理学,进一步发展更体现了社会发展和经济水平以及人类生活水平的提高。自改革开放以来,随着经济发展模式的改变人们的价值观念、思想观念、道德观念、社会规范和社会制度等方面都发生了天翻地覆的变化。社会的进步在给人们带来良好的生活条件的同时带来了越来越多的心理压力和危机意识,越来越多的烦恼不断的困扰着人们。因此要想达到整个社会的稳定繁荣发展的基础上,要更加注重人们对心理方面的诉求,积极心理学也是应运而生致力于让人们体验到更幸福美满的生活体验。

#### 3.2 实践意义

在过去的心理研究过程中,研究人员往往只关注那些具有心理疾病的人往往忽视了对健康人的关注,从而造成了不断会有心理疾病的发生,为了能够从根源上解决心理疾病,为人们创造良好的生活体验,积极心理学的出现,正是顺应时代的发展和人们的诉求,对学生进行积极的心理健康教育和引导,让学生在进入社会之前提前在心理上建立与社会现实生活中的联系,在之后的人生中无论遇到怎样的困难都可以主动去面对和解决,帮助学生理解积极心理学并拥有对于幸福生活和有价值人生意义的理解,推动心理学研究向新的发展方向迈进。

### 4 大学生积极心理品质的培养途径

#### 4.1 通过自主训练塑造个体积极心理品质

大学生积极心理品质的塑造除了需要心理工作人员的积

极引导外来个体的主动培养。大学生积极心理品质的培养需要学生根据个体的实际情况对自己日常生活的表现进行回顾、反思和观察。根据观察所得的情况,有意识的引导自己心理状况的培养慢慢改变自己,在发现问题后积极寻找改变问题的方法,不断培养自己的自信、乐观向上的心理态度。

#### 4.2 通过心理教育提升大学生积极心理品质

之所以对大学生积极心理状况有着高度的关注是为了提升他们的积极心理品质从而为社会的发展增添动力。但仅仅通过自我的培养是不够的还需要其他人的帮助与引导,大学是学生脱离父母和老师的看管自主生活的一个重要时期,在这个期间学校生活是学生生活的重要组成部分,因此,老师在学生积极心理培养的过程中发挥了重要的作用。

##### 4.2.1 以教师为主体的第一课堂教育

教育作为一种知识的传播手段,在积极心理学培养的过程中也发挥着重要的作用。在实际的教学中,老师可以通过对积极心理学课程的设计在达到积极心理培养目的的同时提高学生的其他能力。其中教师最常使用的一种方法是设置小组活动通过授课后学生的相互交流来增强学生对自我的认识和了解。在活动过程中与同学互相帮助,在制定计划、实施行动、完成目标的过程中培养学生的自信心、与同学相处的技能已经做事时的严谨性。

##### 4.2.2 以学生为主体、学生活动为媒介的第二课堂教育

大学中通常会设立各种的社团活动丰富学生的业余生活,在社团活动的组织与参与过程中学生可以提高个人能力。大学中的社团组织多种多样每个人都可以在社团中找到属于自己的定位,在活动中通过与其他社团成员的交流沟通来提高自身的沟通能力,组织能力和合作能力沟通能力。这些能力的掌握对于自己以后在工作中也会起到重要的作用。学生可以通过参与社团里心理专项活动参与一些讲座活动,或者是参与一些学校组织的讲座了解人与人之间交流的技巧,对自己形成清晰的认识和理解。在与其他人正常交往的过程中轻松的吸取他人积极乐观的心理态度,从而完善自身的积极心理和良好品质。

##### 4.2.3 通过心理咨询开发大学生的积极心理品质

大学校园很多时候都会设置的有心理咨询室,学生应该充分发挥这些设施的作用,通过日常心理问题的排解来达到专业人员对自己的援助的目的。生活中如果遇到有什么烦心事无处诉说时,我们可以把它倾诉给心理咨询室的老师让他们通过专业的方法来帮助他们。

### 5 结束语

积极心理学对当代大学生有着重要的引导作用,应该被我们高度重视在认真分析其现状后具体找出正确途径从而帮助大学生完善积极心理的品质。在认识自己的过程中将思维方式保持乐观完成自我价值的实现。

#### 作者简介:

刘雯雯(1987-),女,汉族,河南三门峡人,三门峡职业技术学院心理健康教育中心讲师,主要研究方向:青少年心理健康教育与咨询。