

# 大学生积极心理品质路径与机制研究

——以北方民族大学为例

李萍

北方民族大学文学与新闻传播学院, 中国·宁夏 银川 750021

**【摘要】**本研究了解民族高校大学生积极心理品质的发展状况, 针对其发展特点提出相应的培养对策, 采用《大学生积极心理品质量表》, 对在校的 300 多名大学生进行调查和分析。研究发现, 民族高校大学生积极心理品质总体向好, 在各维度得分均高于平均值。对调查中发现的问题进行总结分析, 本研究提出了民族高校大学生积极心理品质培养的相应对策, 引导和培养大学生积极心理品质。

**【关键词】**民族高校大学; 生积极心理品质; 积极心理健康教育

## 1 问题提出

积极心理学是当代心理学的新兴心理学, 主张研究心理健康和良好的心理品质, 是一门促进个人、群体和整个社会发展完善和自我实现的科学<sup>[1-4]</sup>。现在高校虽然开展了大学生心理健康教育, 建立了学生档案, 但教育者自身思想观念还未根本性转变, 把心理健康教育的重点放在少数学生心理问题的咨询和治疗上, 大学生学生的心理发展得不到满足, 心理健康水平无法提升<sup>[5-6]</sup>。大多心理健康教育内容过于消极化, 存在问题模式或疾病模式、医学化倾向、课程化倾向。这就造成心理健康内容贫乏化、教育途径单向性, 教育者和教育对象呈现对立性, 更可能导致心理资源枯竭化。

因此, 为了进一步提高大学生的心理健康教育, 我们更应该将积极心理学的概念引入高校心理健康教育, 以期对学校心理健康教育目标整合、内容扩展、教育方式和途径改变、教育关系的改善融洽, 对教育资源进一步挖掘, 提高大学生的积极心理素质<sup>[7]</sup>。本研究从积极心理健康教育这一视角出发, 通过对民族高校大学生积极心理品质现状的调查分析, 更有针对性地对民族高校大学生进行积极心理健康教育工作提供新的思路 and 参考。

## 2 研究方法

### 2.1 研究对象

本研究以北方民族大学在校大学生为研究对象, 随机抽取 318 名被试发放问卷, 共计收回 278 份问卷, 其中 245 有份。其中 (汉族 73 人, 少数民族 172 人; 男生 78 人, 女生 167 人; 贫困生 63 人, 大一 98 人, 大二 76 人, 大三 27 人, 大四 44 人)。

### 2.2 研究工具

《大学生积极心理品质量表》。由<sup>[8]</sup>编制而成, 量表由 6 大分量表组成, 共包括 20 个积极品质, 62 题, 采用 5 点计分。量表有良好的信效度, 可用来测量中国当代大学生的积极心理品质发展状况。

### 2.3 研究过程

采用整体抽样的方式, 选取北方民族大学在校大学生为施测对象, 共发量表 318 份, 收回 278, 回收率为 87.4%。其中有效数据是 245 份, 有效率是 88.2%。用 WPS 进行初步的数据录入和管理, 再用 SPSS20.0 统计软件进行描述和推断统计。最后总结出民族高校大学生积极心理品质的发展现状, 为民族高校大学生心理健康教育新的思路。

## 3 研究结果

### 3.1 民族高校大学生积极心理品质发展现状

《中国大学生积极心理品质量表》为五分计分量表, 民族高校大学生积极心理品质描述统计如表 3-1 所示, 整体来讲积极心理品质向好, 且各维度得分高于平均值, 6 个维度的得分从高到低依次为超度、节制、公正、情感、人际、认知。就具体品质而言, 民族高校大学生发展最好的前五项依次为真诚、热情、感受爱、领导能力以及爱与善良, 发展最差的五项依次为创造力、热爱学习、领导能力、自制、团队精神。

### 3.2 汉族与少数民族大学生积极心理品质的差异

	民族	人数	均值	标准差	t	p
超越维度	汉族	73	3.7140	.63173	1.827	.083
	少数民族	172	3.6586	.56921		
节制维度	汉族	73	3.6706	.59734	6.463	.056
	少数民族	172	3.4914	.55423		
公正维度	汉族	73	3.6205	.63120	3.708	.061
	少数民族	172	3.4857	.59754		
情感维度	汉族	73	3.5796	.53723	2.663	.196
	少数民族	172	3.6564	.58951		
人际维度	汉族	73	3.7702	.57723	1.369	.006
	少数民族	172	3.6314	.53952		
认知维度	汉族	73	3.5638	.57052	7.353	.000
	少数民族	172	3.2373	.55476		

比较独立样本 t 检验结果表明: 汉族大学生在认知维度上的得分更高, 少数民族学生在情感维度上得分更高, 其他均不显著;

### 3.3 大学生群体内部积极心理品质差异性比较

年级的主效应在六个维度上均显著, 经济情况主效应在情感和认知两个维度上显著, 性别的主效应在六个维度上均不显著。年级与经济情况的交互作用在认知维度上显著, 对其进行简单效应分析表明, 在认知维度上, 一年级贫困生得分显著低于非贫困生, 而在二年级相反, 其他年级结果不显著; 二年级学生在认知和情感维度上的得分均显著低于其他三个年级。而年级与性别、经济

情况三者间的交互作用不显著。

对年级差异进行分析后发现,在超越、公正、情感和人际四个维度上,二年级学生得分均比其余三个年级的学生要低;在节制维度上,三个低年级两两之间没有显著差异,但四年级的得分显著高于其余三个年级;在认知维度上得上,低年级(一、二)得分均显著低于两个高年级,其中四年级学生得分最高。

表 3-3 性别、年级和经济情况对大学生积极心理品质的方差分析表(差异显著部分)

变异来源	因变量	平方和	df	均方	F	p
年级	超越维度	8.333	3	2.781	1.565	0.001
	节制维度	3.681	3	1.432	2.289	0.000
	公正维度	6.342	3	2.108	2.841	0.010
	情感维度	6.581	3	2.112	6.033	0.001
	认知维度	5.192	3	1.467	5.755	0.001
	人际维度	3.884	3	3.782	4.672	0.018
经济情况	情感维度	3.321	3	1.303	3.212	0.032
	认知维度	4.582	3	1.967	3.524	0.008
年级*经济情况	认知维度	3.192	3	3.542	2.998	0.041

## 4 讨论

### 4.1 民族高校大学生积极心理品质发展状况分析

民族高校大学生积极心理品质总体向好,积极心理品质在各维度得分均高于平均值,六大维度中得分最高的是超越维度,其次是节制维度,得分最低的是认知维度。

### 4.2 汉族与少数民族大学生积极心理品质发展状况

虽然民族高校大学生在积极心理品质不同维度得分情况均较为乐观,但是在不同的人口学变量中仍出现了差异。具体表现在汉族大学生在认知维度上的得分更高,少数民族学生在情感维度上得分更高,其他均不显著。

这和宁夏是一个少数民族聚集的省份,北方民族大学更是唯一建立在民族地区的民族高校有关。学校有一半以上的少数民族大学生都来自一些经济欠发达,交通不太便利的地区,当地的教育经费更是拮据,学校和家庭教育中对学生创造力和思维力等认知方面的经济投入较少,学生思维能力以及知识水平等素质相对较差一些,从而导致少数民族学生在认知维度上得分较低。另一方面与汉族学生相比,少数民族学生进入高校后,他们受教育的心理压力也较大,高考录取分数低,学业起点压力大,很多少数民族学生在上高中或者大学前没有在汉族学校上学,生活中接触较多的是本民族语言,他们的汉语知识和计算机能力较差。而且少数民族大学生大多来自偏远地区,进入高校后面临着适应新环境、学习困难及经济落差等多重压力,容易导致较大的心理压力和学业压力,严重者会因心理压力过大而造成厌学、自我放弃,这进一步导致其认知发展受限。

情感维度上少数民族大学生得分较高,勤劳勇敢、诚实守信、热情好客是中华民族的传统美德,少数民族大学生身上这种传统美德更为突出<sup>[9]</sup>。少数民族学生善良朴实、诚恳率真性格为增进民族团结、建立良好的人际关系奠定了基础。且他们在校园文体活动中表现十分活跃,能歌善舞,受到同学们的喜爱,情感类的积极心理品质发展较好。<sup>[10]</sup>

### 4.3 大学生群体内部积极心理品质发展状况的差异分析

民族高校大学生群体内部积极心理品质发展状况的差异主要表现在年级和经济情况方面,性别差异不显著,这与李自维的研究结果相一致<sup>[11]</sup>。年级的主效应在六个维度上均显著,经济情况主效应在情感和认知两个维度上显著,性别的主效应在六个维度上均不显著。年级与经济情况的交互作用在认知维度上显著,对其进行简单效应分析,结果表明,在认知维度上,一年级贫困生得分显著低于非贫困生,而在二年级结果相反,这一结果和[7]研究结果一致。由于我校贫困生大部分来自于边疆山区、牧区、家庭经济状况比较困难,但现在绝大部分是信息化教学,大一贫困生较少使用电脑等必备的学习工具,很难及时完成作业,家庭经济困难严重影响贫困生的学习和生活,由此也影响到他们的身心健康。大二贫困生的认知得分高于非贫困生,这和我校学子求知欲望强烈、渴望成才、朴实好学有关,大部分贫困生珍惜大学宝贵时光,争分夺秒的刻苦攻读学业,弥补差距和不足。

对年级差异进行分析后发现,在超越、公正、情感和人际四个维度上,二年级学生得分均比其余三个年级的学生要低,这表明二年级学生这些积极品质没有其余三个年级的学生发展的那么好,其中四年级的学生发展的最好。大学生在大学期间专业知识的积累、理论和实践相结合的丰富经验使得高年级学生通常比低年级学生有更强的人际交往和挑战能力,宽容、谦虚和重视学习是他们区别于低年级学生的特征。大一新生刚进入新的学习环境,对大学校园充满了憧憬,想要在大学有新的开始,本身具备真诚、勇敢和正直公平等积极心理品质。但是经过大学一年的学习生活后,大二学生对大学生活已经有了初步的了解,会出现一些“躺平”、“无所事事”等情况,这也成为了二年级学生在超越、公正、情感和人际等积极品质以外没有其余三个年级学生发展好的主要原因<sup>[12]</sup>。高年级学生随着年龄和阅历的增长,逐渐形成成熟稳重的性格,思维日趋理性,人际交往的能力也逐渐提升,自控能力发展的更好<sup>[7]</sup>。

## 5 民族高校大学生积极心理品质培养的路径

根据民族高校大学生积极心理品质发展现状及当前高校心理健康教育问题,以积极心理健康教育为指导<sup>[5]</sup>,对学校心理健康教育进行目标整合、内容扩展、教育方式改变,对教育资源进一步挖掘,建构各年级大学生积极心理品质培养的重点内容,提出民族高校大学生群体的积极心理品质培育路径。

### 5.1 保持和发扬民族高校大学生已有的积极心理品质

本次调查显示,民族高校大学生积极心理品质总体向好,对于他们已经具有的积极心理品质,充分运用“三全育人”理念加以保持并发扬。从学校层面来看,鼓励全部老师参与心理教育这项事业,调动教师队伍参与的积极性,提升教师队伍专业素养,形成以各级领导为龙头,以专职心理学教师为引领,以班

主任和辅导员为骨干,以专业课教师为生力军,内外联动,优势互补,拓宽教育途径,形成正向、积极的校园文化氛围,真正打造全员参与、全方位、全过程、全面渗透的积极心理品质培养的立体网络<sup>[13-14]</sup>。

### 5.2 加强民族高校大学生弱项积极心理品质的培养

民族高校教育工作在坚持立德树人根本任务时,也要抓住理想信念铸魂关键环节<sup>[15]</sup>。从调查结果显示,民族高校大学生在创新能力、希望信念、感受爱与爱、团队精神、宽容等弱项积极心理品质还需要加强培养。

加强民族高校大学生“希望信念、感受爱与爱、团队精神”等弱项积极心理品质要以“铸牢中华民族共同体意识”为主线,并融入到心理健康教育中。先从培养团队精神开始,建设共同精神家园<sup>[16]</sup>。其次,感受爱与被爱、善良、宽容,育人学会团结群体,正确的心理引导和暗示可以使人树立正确的世界观人生观价值观,最终产生与人共情的能力,形成一个阳光积极向上的温暖的人格。

在培养团队精神、感受爱与被爱的能力后,最终形成共情、共育等能力,为铸牢中华民族共同体意识形成培养必备的群体心理过程、途径和指标。从群体心理活动过程来看,共同培育精神家园是在“共情、共育”的过程中逐步进行的,同时共育精神家园的心理过程反过来亦会作用于其他心理过程,向着中华民族共同体意识来聚拢、聚合<sup>[17]</sup>。

### 5.3 分层分类塑造民族高校大学生积极心理品质

高年级大学生的积极心理品质比低年级发展要好。需要针对每个年级学生的特点分层分类地进行积极心理健康教育,塑造积极心理品质<sup>[7]</sup>。对于新生,学校要科学测评,全面了解新生的心理健康状况和积极心理发展现状,重点在于解决新生适应困难等问题,通过心理健康课程、主题晚班会、社团活动、专题讲座、宿舍信息员培训、校园宣传等方式用在积极心理品质的培养上。内容上以成就与幸福感为主,不再是心理卫生和心理问题,形式上更加注重活动实践和情绪体验,不再以理论习得和认知提高为主,创新形式鼓励新生保持发展较好的积极心理品质<sup>[18]</sup>。针对大二年级学生,学校心理健康教育应该树立“心理育人”的理念,发挥学生党员先锋模范作用,进行1+1结对帮扶的朋辈帮扶,帮助大二的学生提高社会适应能力和心理调适能力,更好地成长与前行。针对大三学生,可适时开办师生座谈,提前选定毕业论文指导老师,为学生提供就业和考研指导,帮助学生了解自身专业的发展动向,制定合理的目标。大四的学生虽积极心理品质良好,但是他们处于生涯选择期,毕业的恐惧感和焦虑感会打破学生心理的平衡,是心理危机事件高发期,学校可开办毕业生素质能力拓展讲座或培训会,增强毕业生的本领与自信;官方公众号开就业专栏,推送更多更专业的就业信息;针对不愿意就业的学生开展心理疏导工作,帮助他们端正态度、走向社会;同时可以邀请优秀校友回校交流,为毕业生提供更直接的帮助。让学生在应对学业、就业等各种压力中培养和加强自身的积极心理品质。

总之,针对民族高校大学生的积极心理品质现状,对其进行积极心理品质培育时不仅应发挥课堂教学主渠道的作用,也要充分发掘大学生成长过程各个方面中的隐性教育资源。心理健康工作者要充分发挥“第二课堂”的作用,鼓励学生积极参与建设校园文化活动,拓展同学们兴趣爱好,形成健康氛围;结合民族高校大学生心理品质现状,遵循心理健康教育规律,在“三全育人”理念下探索新时代心理健康教育的新模式,铸牢中华民族共同体意识,提高大学生心理素质,塑造大学生人格,丰富与创新了大学生积极心理品质的培育路径。

### 参考文献:

- [1]李焕玲.心理健康教育课程对大学生积极心理品质培养作用研究[D].广西师范大学,2016.
- [2]曾秀兰.大学生积极心态状况调查与思考[J].中国青年研究,2008,03:102-104.
- [3]王承清,崔立中.积极心理学对大学生心理健康教育的启示[J].扬州大学学报(高教研究版),2008,12(01):31-34.
- [4]朱亚.积极心理学价值取向对学校心理健康教育的启示[J].科技信息,2013(10):1.
- [5]王新波.大学生积极心理品质培养研究[J].中国特殊教育,2010,11:6.
- [6]刘文.学校心理健康教育的两难及其抉择[J].长春理工大学学报:高教版,2008(3):4.
- [7]宋伟伟,吴莉莉.高校艺术类大学生积极心理品质发展现状及教育对策研究.中国特殊教育,2102(04):72-77.
- [8]孟万金,官群.中国大学生积极心理品质量表编制报告[J].中国特殊教育,2009(8):7.
- [9]于百江,王寅秋,贾绘泽.少数民族大学生的思想政治教育创新路径探索.贵州民族研究,2018,39(4):4.
- [10]于红梅.少数民族大学生情感教育思考——民族高校思想政治理论课教学中的情感教育研究,2014(1):52-55.
- [11]李自维,张维贵.当代大学生积极品质探析——基于积极心理学视野下的调查分析[J].河南社会科学,2011,19(6):3.
- [12]陈志方.大学生积极心理品质结构研究[D].漳州师范学院,2013.
- [13]高理敬.培养视障学生积极心理品质[J].中国德育,2016(24):4.
- [14]黄蔚.立德树人理念下大学班级管理精细化管理路径探析[J].学生·家长·社会:学校教育2020(9):1.
- [15]李艳秋.高校思想政治理论课在立德树人中的引领作用研究.渤海大学学报:哲学社会科学版,2019,41(5):5.
- [16]王延中.铸牢中华民族共同体意识建设中华民族共同体.民族研究,2018(1):8.
- [17]朴政君,胡立.铸牢中华民族共同体意识场域中民族心理的研究动态与展望.延边大学学报:社会科学版,2021,54(5):12.
- [18]熊会芳.当代大学生积极心理品质现状及其培育路径研究[D].长沙理工大学,2016.