

# 新时代背景下大学生外在压力与内在动力转化研究

王倩颖<sup>1</sup> 王希<sup>2</sup>

(1. 圣保罗大学, 菲律宾 999005;

2. 湖南科技大学, 湖南湘潭 411201)

**摘要:** 新时代背景下, 社会的竞争压力、科技进步的信息压力以及多元文化的更迭压力、风险频出的危机压力等互相交织, 一同形成了大学生甚至全社会都必须直观面对和承受的客观压力。因此, 教师帮助大学生正确认识外在压力, 引导协助大学生转化外在压力为内在动力是十分必要的。文章从大学生的外在压力以及内在动力出发, 概述新时代高校大学生外在压力向内在动力转化的制约因素, 并对新时代大学生外在压力向内在动力转化的创新提出一些对策与建议。

**关键词:** 新时代; 外在压力; 内在动力; 转化

20世纪30年代的加拿大学者汉斯·塞里曾指出:“在日常生活中我们机体总会面临许多压力或紧张刺激, 这些紧张刺激既可以是生物的、物理的或化学的, 也可以是精神的。”在复杂的社会环境下, 学生承受的压力逐渐增加, 会给他们的学习和生活带来一定的困扰。压力对学生产生的影响, 主要与学生持有的应对态度相关, 也和压力的大小相关。因此, 如何正确认知压力, 并根据大学生的实际情况和现实需求, 帮助其将压力转化为动力, 创新相关转化对策, 是高校做好思想政治教育工作的重点内容, 也是德育价值的体现。

## 一、新时代大学生的外在压力分析

### (一) 外在压力概念

大学生外在压力是指大学生在校期间表现出的自我需求与所处环境的不适应、不契合, 并且这种不适应造成了大学生学业、就业、人际关系等方面的困扰。大学生的外在压力是客观环境和主观自我这两者间的刺激和反应的混合交织。在目前的大学中, 外在压力是普遍存在的。大学面向的教育对象大部分是成年学生, 他们在完成大学学业后就要步入社会就业, 这也使大学教育阶段变得十分特殊。而大学生作为个性化的特殊群体, 其在大学这一环境下面对的外在压力具有一定的代表性。

### (二) 外在压力源分析

大学生的外在压力源并非是单一的, 而是多元的, 各个领域的压力源一同形成了大学生的外在压力。其一, 学习压力。大学采取的是学分制, 且倾向于学生自学, 自己拓展相关领域的知识, 如果稍有懈怠, 就可能与其他同学拉开差距。同时英语等级证书、计算机等级证书以及考研升学等问题纷至沓来, 学生需要做好相应规划, 把握好点滴时间来达成目标, 期间承担的压力无疑是巨大的。其二, 就业压力。除了学习压力外, 大学生面对的另一大压力源就是就业压力。如果学生不选择继续考研的话, 他们就会开始担心自己未来的就业工作。当下, 我国的就业形势较为严峻, 从2000年94.98万应届毕业生到2020年的874万应届毕业生, 大学应届毕业生人数增长了9倍以上, 再加上企业对人才要求的提升, 使得大学生毕业就业率降低。因此, 学生难免会对现实产生担忧, 进而产生就业压力。其三, 人际交往压力。人际交往压力是大学生在日常生活、学习和他人交往不顺畅而产生的压力。大学寝室、班级是大学阶段学生生活、学习的主要场所, 学生和室友、同学之间如果缺乏良好的交流和沟通, 经常出现纠纷摩擦, 便可能增加精神上的负担, 形成人际交往方面的外在压力。以上三方面是新时代大学生面对的主要外在压力, 而这些外在压力综合反映了大学生安全感缺失(不安焦躁、空虚无聊)和精神缺失(精

神怠惰、动力缺乏)的现状。

## 二、新时代高校大学生外在压力向内在动力转化的制约因素

### (一) 大学生自身的认识偏差

学生和学生之间具有差异性, 不同的大学生对事物的看法和见解是不一样的, 对待同一件事物, 有的人表现消极, 有的人表现乐观。通常来说, 具有良好个性心理特征的大学生, 在面对外部压力时, 能认识到压力的两面性, 自觉将压力转化为动力; 而具有不良个性心理特征的大学生, 在面对外部压力时, 会表现得脆弱、敏感, 无法自主将压力转化为动力。当下, 高校中的部分大学生受互联网上的一些负面信息和社会上的一些负面因素的影响, 在面对压力时无法保持积极的心态和清醒的认识, 进而让压力逐渐积累, 成为沉重的心理负担。这是影响大学生外在压力向内在动力转化的制约因素之一。

### (二) 思政教育方法缺乏针对性

当下, 高校都在积极开展思政教育, 思政教育有助于推动大学生将外在压力转化为内在动力。但制约外在压力转化为内在动力的因素主要表现在高校没有专门面向大学生的外在压力因素来开设对应的思政教育课程, 同时其思政教育是面向全体学生的, 缺乏个别学生压力问题处理的针对性, 这就使学生的压力得不到有效消减和转化。思政教育的本质是以学生为本, 只有从学生的需求出发, 重视学生的外在压力源, 才能帮助学生消减转化压力, 促进学生健康成长。对此, 高校需积极采取多样且有针对性的思政教育方法, 以显性教育化解隐性压力。

### (三) 师生之间缺乏沟通互动

部分大学生在以往基础教育经历中习惯了教师为主导的课堂, 在进入大学后失去了教师的主导和监督后一时很难适应, 不知道如何与教师进行沟通, 对教师存在畏惧心理, 不敢主动找教师咨询及帮助解决问题。同时, 一些高校的教师和辅导员并没有正确认识到大学生的外在压力源, 所以在疏导学生心理时只是流于形式, 没有深入和学生互动交流, 这样不仅无法引导学生将外在压力转化为内在动力, 而且时间长了还会使学生对教师和辅导员产生抗拒感。所以, 师生之间缺乏沟通互动也是制约学生转化外在压力为内在动力的因素之一。

### (四) 缺乏完善的校园文化物质环境

环境对人的影响是巨大的, 好的校园文化和物质环境能够陶冶学生的情操, 使学生的压力得到有效消减, 并促进动力转化。但是, 当下一些高校没有充分认识到校园文化和物质环境在减压与转化压力方面的重要性, 硬件设施建设无法满足大学生的个性化需求, 并且硬件配套设施陈旧, 数量较少, 这也直接影响了学

生压力的消减和情操的陶冶,给学生形成一种压抑感。所以说,校园文化物质环境不完善会制约外在压力转化为内在动力。

#### 四、新时代大学生外在压力向内在动力转化的对策与建议

##### (一) 深刻认识压力,发挥主观能动性促进压力转化

人具有社会性的特征,不管是处于哪个年龄段或从事哪类行业,都会遇到来自外界的各种压力。大学生需要正确认识压力、感知压力和明白压力的两面性(积极与消极),以奠定内在动力形成的基础。不同的大学生对压力的感应存在区别,参考压力发展的一般规律,在压力达到临界点前,个体的内在动力会导致学习、工作效率随着压力的增加而提升,但如果超出了该临界点,则在内在动力会削减,导致个体出现各种不良心态情绪,降低效率。所以,大学生在认识到这点后,应当充分发挥主观能动性,自己尝试处理身边的各种压力源,以积极向上的心态来促进外在压力向内在动力转化,提升学习效率。

首先,大学生在遇到外在压力时,要沉下心来认清自己所处的地位和扮演的角色,同时认真思考自己要成为什么样的人,自己的目标是什么。大学生还要制定相应的目标,如考试考多少分、期望的就业岗位等,进而产生内在动力,为目标的达成提供支持。其次,大学生要明确自己面对压力抱持的态度,如积极应对、转化压力,消极面对、积累压力,消解自身、逃避压力。如果是后面两种态度,大学生就应当积极采取各种方法并配合教师的引导来转变,避免消极逃避,树立积极向上的态度。只有明确的目标、积极的态度,才是学生内在动力产生的不竭源泉。

##### (二) 创新教育思维,优化教育方法以引导转化

在大学生自己将外在压力转化为内在动力的过程中,高校应发挥其思想政治教育引导的作用。新时代背景下,高校应积极创新教育思维,突出对大学生的人文关怀,着重于尊重大学生价值、满足大学生需要、唤醒大学生主体意识和丰富大学生心灵世界等。以往高校的思想政治教育都是固定的,没有涉及学生外在压力产生因素的各方面。因此,为帮助学生转化外在压力为内在动力,高校应创新开设思想政治和心理学、思想政治和管理学、思想政治和教育学等课程内容,尽可能多地覆盖学生学习、生活的方方面面,给予学生正确的指导,让他们逐步了解外在压力产生的原因,并找到转化压力的方法。

除此之外,在课堂教学中,教师可通过结合生活实际、分享身边的典型案例等方式,为学生讲解怎样将压力转化为动力。教师还可以通过组织思想政治主题活动等,帮助学生掌握压力转化为动力的方法。

##### (三) 强化思政教育队伍建设,形成良性师生沟通机制

高校思政教育的对象是大学生,因为该对象具有一定的特殊性,所以要通过强化思政教育队伍建设建立起一支业务能力良好、贴近大学生日常生活、了解学生实际需求的辅导员、班主任以及思政理论课教师队伍。思政教育相关人员必须和学生建立良性沟通机制,及时发现学生面对的各种外在压力和困扰,进而帮助学生转化外在压力为内在动力,让学生树立积极向上的态度。

首先,要建立以辅导员为核心,全员参与其中的学生辅导队伍。该队伍要为学生营造积极和谐的学习、生活环境,并主动融入学生群体中,实时了解学生的难点问题。一旦发现学生存在外在压力超过临界点的情况,情绪不稳定,就必须携手合作,积极整合各类资源来解决学生的压力困扰,预防出现极端事件。辅导员、班主任与专业课教师都是学生压力转化为动力的重要力量,其都需要参与到学生的压力管理中,密切关注和把握学生压力导致的

心理问题,及时解决疏导。全校范围内要形成学科联盟,互相借鉴理论成果与先进经验,各自发挥优势,帮助学生进行压力转化。其次,重视情感互动,增强学生信赖信任感。高校思想政治教育需要创新教学理念,贯彻素质教育,充分建立师生之间的良好互动。一方面,教师要关心学生,以师爱服务于教育;另一方面,要构建新型师生关系,师生关系应当是师生相互尊重、理解的良性关系,并进行良好互动。再次,依靠测量工具,保证工作的科学性。高校教师应当采用定性和定量结合的科学研究方法,通过调研来完成一定量的调研报告和相关论文,指导学生客观看待外在压力并将其转化为内在动力。

##### (四) 积极创建校园文化,改善物质环境以达到减压目的

首先,高校大学生表现自我、服务自我和发展自我的平台就是学生社团组织,为帮助学生转化外在压力为内在动力,高校应充分开发利用好社团这一“第二课堂”。高校要从大学生的兴趣爱好出发,通过完善健全大学生社团,满足学生的发展需要。例如,高校可创新拓展社团组织的内容和范围,建立大学生心理健康教育协会,将其与校团委心理健康教育工作相挂钩;建立大学生创业协会,给予人、财、物等支持,让创业协会能真正为大学生提供就业创业方面的帮助。这样,能充分发挥社团组织的作用,有效转化大学生学习、就业、人际交往的外在压力为内在动力。其次,高校应积极改善本校的硬件设置与自然环境。干净整洁的校园环境,能够舒缓人的身心,给人以轻松、愉悦的感受,再加上有品位的装饰装点,能够增强学生对学校的自豪感和认可度,并摆脱物质环境带来的压抑感。再次,高校可以根据不同年级大学生的身心特点与实际需求,组织丰富多样、具有积极意义的文体活动与社会实践,并开办讲座、访谈等,以此来解决大部分学生可能遇到的问题,提出切实可行的解决策略。最后,高校要营造互助和谐、良性竞争的学习、生活氛围,让学生正确认识外在压力和内在动力。高校可借助新时代的互联网资源,以心理沙龙、心理知识竞赛、学校公告栏、学校网络公众号等方式来普及解压知识,引导学生自主化解转化压力,更好地发展。

#### 五、结语

总之,外在压力和内在动力之间是客观与主观的关系,有外在压力,才会有内在动力。所以,在新时代背景下,高校在引导大学生将外在压力向内在动力转化的过程中要做到:深刻认识压力,发挥主观能动性促进压力转化;创新教育思维,优化教育方法以引导转化;强化思政教育队伍建设,形成良性师生沟通机制;积极创建校园文化,改善物质环境以达到减压目的;调查明确外在压力源,有的放矢帮助学生解决问题。只有这样,才能推动大学生外在压力向内在动力的有效转化,促进大学生全面健康发展。

#### 参考文献:

- [1] 曹群,郑永廷.加强思想政治教育重要现实问题的理论研究[J].学校党建与思想教育,2016(13).
- [2] 郑永廷,李雪如.大学生思想政治教育前沿难题研究[J].思想理论教育导刊,2013(09).
- [3] 刘桂宇.大学生外在压力向内在动力转化的体系探析[J].广西青年干部学院学报,2012(05).
- [4] 谈言玲.自主学习环境下的学习动机研究[J].扬州大学学报,2010(06).