

# 积极心理学在高校学生管理工作中的应用研究

张学慧

黑龙江职业学院 150080

**摘要:** 学生的管理是教学活动得以开展的前提,而一段良好的师生关系更是传道授业解惑的基本。从积极心理学视域探究学生管理工作中的师生关系也将会让教师与大学生以更积极的态度去开展教学活动。积极心理学理论指引将会有助于教师在教学活动中更好挖掘大学生的潜能,同时可以让大学生以更为积极的心理与乐观性格去汲取知识,并在原有基础上以积极的心理去拓展,去学习更为广泛的知识,为今后步入社会打造成更健全的人格。因此,文章将拟探索积极心理学视域下学生管理工作中师生关系构建。

**关键词:** 积极心理学; 和谐师生关系; 学生管理工作

## Research on the Application of Positive Psychology in the Management of College Students

Zhang Xuehui

Heilongjiang Vocational College 150080

**Abstract:** Student management is a prerequisite for the development of teaching activities, and a good teacher-student relationship is the foundation for preaching, teaching, and resolving doubts. Exploring the teacher-student relationship in student management from the perspective of positive psychology will also enable teachers and college students to carry out teaching activities with a more positive attitude. The theoretical guidance of positive psychology will help teachers better tap into the potential of college students in teaching activities, and at the same time, enable college students to absorb knowledge with a more positive psychology and optimistic personality, and expand on the existing foundation with a positive psychology to learn a wider range of knowledge, creating a more healthy personality for entering society in the future. Therefore, the article will explore the construction of teacher-student relationship in student management work from the perspective of positive psychology.

**Key words:** Positive psychology; Harmonious teacher-student relationship; Student management work

师生关系是教学过程中一种最重要的基本关系,一段和谐的师生关系可以大程度地提高教学活动目的的达成。积极心理学以挖掘与培养学生积极心理品质为主导,可以为教师与大学生提供一个新师生关系的构建路径。在大学里,运用积极心理学构建学生管理工作中和谐师生关系具有重要意义,针对目前大学师生关系存在亟待解决的问题,借鉴并运用积极心理学理论找出切实可行的解决对策,积极构建适应新时代的和谐师生关系。

### 一、积极心理学理论的基本内涵

积极心理学采用科学的原则和方法来研究幸福,主张研究个体在生活中对待过去、现在和未来的积极感想;在对待过去,主要研究对生活的满足、满意等积极体验;在面对当下的生活,主要研究幸福带来的积极体验,在对待将来,主要研究乐观和希望等积极体验。积极心理学倡导心理积极取向,以研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福与和谐发展。积极心理学在针对心理学的三项使命:治疗精神疾病、使人们的生活更加丰富充实、发现并培养有天赋的人。其不仅注重心理问题的缓解和心理疾病的治疗,同时以预防和提升作为着力点,树立积极预防的教育理念,在平时的学习、生活和工作中对内在的品质进行塑造和完善,相信个体

具有积极的品质,在面对挫折的时候能够发挥抗压的潜在能力,而不是仅在问题出现后进行补救和治疗。弥补传统心理学方法的不足,促使积极心理学可持续发展。

### 二、构建和谐师生关系的重要意义

一段和谐的师生关系在大学生接触社会、人格发展与人际关系处理上均有着相应的影响。这个关系的处理是否得当,不仅是激发大学生产生学习兴趣和促进大学生在人格上健康发展的有利条件,更将会涉及大学生今后出入社会的心态,面对事件的处理能力等。所以,在进行教学活动期间,一段和谐的、以积极心理学为基础建立的师生关系是必然的。

#### (一) 有助于教育活动人性化地开展

教育在人类的发展中起着主导性的作用,好的教学应该是积极的教育,且应该是人性化的教育。作为一个人性的活动,一段良好的师生关系是始端,因为在教学活动中,不仅需要去教学,更要去以身作则,用自己的积极情绪去带动大学生的积极,将教学活动打造得更为人性化且更具有意义。得以让大学生更好地去完善自己的人格、性格,从而促进学生更好的成长。

#### (二) 有助于提高教师的教学能力

教育的作用就是教学知识与挖掘潜能,教师需要在教学

过程中打开大学生的内心世界,激发大学生的积极特质。除此之外,一位合格的教师还应在教学活动中不断地去提高自己的教育能力,去扩充自己的知识储备。所以,一段和谐的师生关系不仅有助于教学活动的开展,同时也有助于教师的专业成长,教师的教学活动能够完整进行是其教学能力的基本体现,能与大学生友好进行教学活动是其教学能力的完整体现。而与大学生更好的交流可使教师将更多的课余时间投入到完善自身的学习中,将为自身的发展提供到更多的教学知识,同时形成教学能力的基础保障。

### (三) 帮助大学生发展自身的积极品质

教育是为人们提供各种技能培养与训练,其旨在技能、人格与心理等方面对人们进行塑造与提升。这与积极心理学挖掘与培养大众的积极心理品质如出一辙。所以对于教学活动的进行,需要将教学与积极心理学理论合理运用,构建一个新的师生关系,将积极心理学培养积极品质的优点汇入到对大学生的教学中,这样可以更好地挖掘出大学生的及优势潜能与培养出更好的性格,帮助大学生在今后成为一个具有健全人格个体。

## 三、积极心理学视域下如何在学生管理工作中构建和谐师生关系

### (一) 选择适宜大学生的教学方式

每个大学生都是一个独特的个体,他们成长所需的知识或技能并不一定相同,学习方式也并不一定有所相似,对一个大学生使用的教学方式也许能将其才能完整地激发出来,而相应的方式或许又并非适用于另一个大学生,即使从一开始汲取知识便在一起生活的大学生也可能如此。所以,作为一个教师便需要根据大学生的不同情况调整自己的教育方式,同时综合运用适合大学生的方法。当教师能够在教学中找到一套适合自己大学生的教学体系,在教育方式与大学生个体间存在独特性的特征之间建立起一种最佳联系方式时,大学生往往会获得更为良好的发展资源。为了建立这一个最佳联系方式需要教师付出不少的时间与耐心,尤其是在遇到一些性格内向、敏感的大学生时更是如此。在教学中,那些能从大学生方向入手,能敏锐发现大学生学习困难行为不歧视且接受学生,同时还引导学生积极应对的教师,能够培养出独立学习、积极向上的大学生,能够使大学生在后期学习遇到困难或出现消极情绪时能够积极面对,灵活处理。

### (二) 强调大学生的积极情感体验

积极心理学提出的六大美德 24 项积极心理品质都可以转化成为大学生的积极情感体验,那么个体对积极品质的培养,积极情感的体验都需要发挥个体自身的主观能动性,从人的内部出发更容易培养个体的积极特质,也更容易让大学生体验到积极情感的魅力,从而激发大学生的潜在能力。

#### 1. 对大学生加强智慧和知识以及勇气的培养

培养大学生智慧和知识是教师引导大学生对创造力、洞

察力、好奇心的不断正强化。能够打破固有思想来对于事物的认知和学习,并在过程中对大学生进行肯定,培养大学生随机应变的能力,举一反三的思想品质,发散性思维方式,在一定程度的学习之下进而培养大学生的创造力以及洞察力。而对于大学生勇气的培养是要求大学生做力所能及的事,让大学生勇敢地踏出对事物的接受性的第一步,并且在这个过程中要给予适当的肯定以保持大学生对于做事的热情,并且能够坚持完成,教师给予大学生最真诚的肯定,让大学生体验最真实、最真诚的积极情感。

#### 2. 满足大学生仁慈与爱的积极情感体验

引导大学生要有友善的心,与人为善,学会换位思考,要有助人为乐的精神,宽容理解他人,主动帮助有需要的人,并从中获取快乐的能量。引导大学生要有爱与被爱的能力,同时接纳、喜欢、亲近和需要别人的爱,其中珍惜和别人的关系也非常重要。指导大学生了解自我,如何定位自己,以方便在社交中应对复杂多样的社会环境,了解自我优缺点,利用优点让其在社交中更加丰满,同时也要建立信任关系,调节好人际关系。以满足对仁慈与爱的积极情感体验。

#### 3. 坚定大学生的正义信念,做到自身的修养与节制

在正义中必不可少的就是对公平的理解,具体应该是引导大学生对待他人要一视同仁,对待事情要公平且要具有一定的合理性,以保证自己不受情感偏见的影响。再者是大学生领导能力的培养,要打开大学生的视野、格局。要从大局出发,有策略,有目标,不能盲目,同时也要有坚定的信念来完成自己定制的目标。除此之外还要引导大学生融入团体,让其有归属感,积极维护团队利益,但也不要盲目,有问题要及时指出及时纠正。加强对个体的修养与节制的培养,具体是要学会宽容,敢于原谅他人的过失,心理状况就易从消极的转变到积极的。再者是谦虚的品质,引导大学生要谦逊,不骄傲自满,不张扬、炫耀,在各个方面都要用自己的实力说话。再者就是谨慎的品质,引导大学生在做事情的时候要考虑到周到、全面,三思而后行。最后是自律的品质,指导大学生要自觉控制自己的欲望以及冲动,也要适当调节自己的情绪。要自觉遵纪守法,自觉规范自己的行为,仪表仪态。

(三) 积极的师生关系应以大学生追求积极并内化形成积极性格为目标

#### 1. 重视大学生的个人自尊,对其施加积极影响

其实每个阶段的人都有属于自己的自尊,自尊的本质是一种对自身的能力、社交处理等方面的得到他人的评价后自身的态度。如果一个人在人际、社交上经常受到他人的批评、贬低和被忽视等,那么这个时候的他内心便会形成较低自尊;相反,如果一个人经常得到他人的赞赏、接纳等,那他便形成较高自尊。一个人的自尊是根植于他人与所生存的社会环境的,即他人的看法和教师从一开始的教导都会影响到他的自尊。作为一位教师,可以同时接受大学生的长处

和短处,并根据大学生的实际情况为大学生设立一个他力所能及的标准,如此,大学生便可培养发展出高自尊。在教师所根据实际情况制定出来的教学方式下,大学生可以感受到温暖,且可得到应有的尊重,并且可以更贴近的方式进行师生交流,大学生若出现新的问题也可最快地得到教师的正确指导,这也可发展出高自尊。相反,如果教师的教育方式是不稳定且带有个人色彩和随意的,同时在日常学习生活中未鼓励和赞赏接纳过的,那么大学生会发展成低自尊。教师作为一个教学者,所树立的榜样是要给大学生起到发展高自尊的作用的,且这种方式相对于口头上的教导更有意义,也更具影响力。如果教师能在日常的学习生活中以一种积极的方式去面对所面临的挑战,那树立的榜样作用是更为巨大的,大学生也能更好的发展成高自尊。

#### 2. 与大学生建立一个教学相长、共同成长的关系

常见的师生关系或许是“师严生畏”的样子,但如此只能做到传授知识,而大学生何样却不得而知。所以建立一个教学相长、共同成长的关系可以满足大学生在面对危险时舒适与安全的需要,以形成一个积极人格。大学生的社会人格上的发展是一系列环境因素与自身的发展因素相互作用而得到的结果。其中最重要的是脱离父母后,来自教师的二次教育质量。大学生的性格类型在很大程度上取决于父母与教师的教育质量。了解并满足大学生的需要是提高教学质量的第一步。大学生的需要包括其生理需要与心理需要。大部分的父母都能满足到大学生的生理上的需要,而未能及时发现大学生的心理需要。所以,在后续的教育中,需要教师的教育来发现与满足大学生的心理需要。如果教师对大学生的行为反应越敏锐,表现越积极,大学生形成积极人格的可能性就越大。

#### (四) 构建积极的教学环境

积极心理学一个重要的研究领域是积极组织(环境)。建立一个良好的学习环境和学习氛围也能提高教学质量。因为学习与氛围将在大学生的学习成长的历程中发挥出潜移默化的作用,在个体今后的生活与言行举止中将留下不可磨灭的印记。大学生的气质在很大程度上将与所生活的学习环境相关。气质在今后的生活中将会以特定的速度和强度赋予大学生积极的性格,同时制约大学生的反应方式与水平,在人接受教育前所自带的性格本是积极与消极同时拥有的,而

一个性格所带来的最大影响便是显示的气质各有不同,所以在气质的培养上理应给予一个更好的学习和生活环境。此外,大学生的气质特点会影响到教学的难易程度与教学者相对之的看法与态度,进而还会呈连锁反应影响到教学质量,反过来又会作用于大学生,使其性格的特点与气质表现出不同的特点。在学习生活中,教学者不断地根据大学生的心理需要进行调整与给予正确引导,任何气质特点的大学生都有形成积极心理、积极性格的可能,关键在于大学生本身的气质特点、性格是否与大学生所处的学习与氛围相协调。

#### 四、结语

在传统的教学活动中,大学生只有服从与义务的学习,教师也只有权利与义务的教学,教师与大学生的教育关系未建立在一个以积极心理为基础的层面上,导致教师与大学生长期处在一个不平等的关系之上。大学的教育应是以人的发展为主要目的,教书与育心应该相结合。根据积极心理学理论观点,教师在教学活动中需要用爱去滋养大学生,要与大学生在一段平等的关系上进行学习上交流,拉近与大学生的关系。在教学活动中将积极的情绪体验带给大学生,挖掘大学生身上的积极特质,激发大学生积极主动地去学习、去探索,如此才可将教育的本质目标落实。

#### 参考文献:

- [1] 张昕辉.基于积极心理学的五年制高职学生职业生涯规划课程教学模式研究[J].现代职业教育,2017(25):51.
- [2] 张婧.积极心理学视域下师生关系走向论[J].华北理工大学学报(社会科学版),2020,20(3):98-103.
- [3] 黄怡.大学生精神卓越品质现状及培育路径研究[D].长沙:长沙理工大学,2017.
- [4] 张荣伟.积极心理学视野下的学校生命教育方法探析[J].南京医科大学学报,2014,14(6):484-487.
- [5] 杨佳丽.积极心理学视角下中职心理健康教学实效性的探索[J].科教导刊-电子版(下旬),2018.

本文系积极心理学在高职院校学生管理工作中的应用研究,课题来源:黑龙江省高等职业教育教学改革研究,课题编号:JGZY20220239