

积极心理学在单亲家庭大学生教育管理中的应用

陈秋丽

四川外国语大学成都学院 四川 成都 611731

摘要:单亲家庭的学生,由于受过去成长环境的影响或教育的相对缺失,他们中的部分学生在心理品质和人格发展等方面受到了一定限制,在单亲家庭学生管理中引入积极心理学的理念,将积极心理学理论和实践推广至心灵相对脆弱的单亲家庭的学生中,可以帮助单亲家庭学生更好的适应大学生活,挖掘个人潜能。通过积极心理学实验和团体辅导发现积极心理学实践可以提升单亲家庭学生课堂表现及人际关系,同时可以帮助单亲家庭的学生增强自信心。

关键词:积极心理学、单亲家庭

The application of positive psychology in the education management of college students from single parent families

Chen Qiuli

Chengdu College, Sichuan International Studies University, Chengdu, Sichuan 611731

Abstract: Due to the influence of the past growth environment or the relative lack of education, some students in single-parent families are limited in terms of psychological quality and personality development. The concept of positive psychology is introduced into the management of students in single-parent families, to extend the theory and practice of positive psychology to students from single-parent families with relatively fragile minds, which can help students from single-parent families better adapt to college life and tap their personal potential. Through positive psychology experiments and group counseling, it is found that positive psychology practice can improve classroom performance and interpersonal relationships of students from single-parent families, and can help students from single-parent families to enhance their self-confidence.

Key words: positive psychology, single parent family

随着社会的发展,高校单亲家庭学生的比例不断攀升。父母离婚或其中一方因病或意外事故去世是造成单亲家庭比例增加的主要原因。笔者对我校2017级、2018级、2019级、2020级、2021级单亲家庭的学生在入校时进行了数据收集及分析研究,通过调查研究发现,单亲家庭的学生在性格完善、情感建立、思想成熟、认知情况、心理成熟等方面较正常家庭的学生存在一定的偏差。通过我校近五年的数据对比发现,虽然单亲家庭学生的比例在同年级总人数中低于20%,但在我校每年预约心理咨询的学生人数中,单亲家庭的学生和非单亲家庭学生的比例基本达到1.45:1,由此可见,单亲家庭学生出现心理障碍问题的学生比例明显高于正常家庭的学生比例。本文通过在单亲家庭学生管理中引入积极心理学的理念,将积极心理学理论和实践推广至心灵相对脆弱的单亲家庭的学生中,帮助单亲家庭学生更好的适应大学生活,形成积极向上,情感独立的个体,挖掘个人潜能,发挥积极心理品质具有重要的指导意义。

一、积极心理学简介

积极心理学正式兴起于二十世纪末,主要倡导人为美国著名心理学家马丁·塞利格曼。积极心理学是心理学的一个分支,不同于传统的咨询心理学,其服务对象主要是有心理障碍的人,而积极心理学的服务对象是全体人。积极心理学研究人性中积极的特质,致力于促进个体自我实现,因此,积极心理学也被成为研究幸福的学科。积极心理学研究的三个主要方向为:一是积极的情绪体验。包含对过去生活的满足的体验,对现在生活的快乐的体验及对未来生活的希望的体验。二是积极的人格特质。积极心理研究人的乐观、仁爱、宽容、勇气等24种美德,倡导发挥个人品格优势及潜力。三是积极的社会组织机构。积极心理学更加关注群体社会中良

好的组织以促进社会的繁荣和人类的发展。

因此与传统心理学相比,积极心理学不仅关注预防和解决心理问题,也关注如何挖掘正常人身上的积极品质和潜能,完善人格,帮助他们感受幸福和快乐,实现蓬勃向上的人生。

二、单亲家庭大学生存在的问题

积极心理学重视个体身上的积极品质及潜力,可以帮助个体完善人格,建立自信,增加力量,促使他们对未来充满希望和憧憬,从而实现更好的发展。人格是一个人重要的特质,是构成一个人的思想、情感及行为的特有统合模式,这个独特模式包含了一个人区别于他人的稳定而统一的心理品质。人格完善的人会客观的看待和评价自己及周围的人和物,能够与他人建立良好的人际关系,行事不极端、偏激,遇事能够主动调整自己去适应环境。通过调查发现,单亲家庭的学生,由于过去成长环境的影响和教育的相对缺失,他们中的部分学生在心理品质和人格发展等方面受到了一定限制。

(一)单亲家庭易引发消极情绪

在日常学生管理和调研中,我们发现,单亲家庭的学生无论是在学业上或是在争做学生干部等方面他们的现实表现和正常家庭的学生相比都不够积极主动。大多数单亲家庭的学生在成长的过程中或多或少都受到过不同程度的心理伤害,有来自原生家庭的也有来自周围环境的。很多单亲家庭的学生在原生家庭中一直处于被忽视的状态,他们会产生深深的自卑,认为自己不够好,他们对于自我和社会的认知存在偏差,因此,很多学生会产生忧愁、悲伤、愤怒、紧张、焦虑、痛苦、恐惧等消极情绪,这些消极的情绪阻碍了他们积极发展自我,拓展自我的步伐。

(二)易发生情感方面的心理问题

《心理学大辞典》中认为:情感是人对客观事物是否满

足自己的需要而产生的态度体验。在单亲家庭中,由于缺少其中一个重要成员,如果养育者没有给予孩子足够的关心和关爱,孩子通常会出现缺爱的情况,缺爱的学生当遇到异性的关心和关爱时,很容易迅速陷入恋爱。同时,他们从家人那里又没有学会如何去处理情感中的矛盾和问题,仅把恋爱作为对自己的一种补偿或者一个救命稻草,因此,单亲家庭中的学生很容易因为情感问题引发心理问题。通过笔者所在学校近五年单亲家庭学生问题的分析研究可以看出,情感问题占单亲家庭学生问题的38.9%。我校2018级的一名男生为例,该生父母一直感情不和,经常吵架打架,直到该生读初中时父母最终离婚。父母的离婚让青春期的他非常叛逆,也非常反感自己的父母。进入大学后,他极度渴望摆脱自己的原生家庭,渴望拥有自己的稳定爱情。大二恋爱后,他很快把自己的全部情感和精力都投入到女朋友那里,他对女朋友极度控制和不信任,他窒息的爱让女孩最终向他提出了分手。面对女朋友的分手他异常愤怒和茫然无措,选择自残来换取女朋友的关心和回心转意。该生性格偏执且具有极强的攻击性,最终只能休学接受心理治疗。

(三) 在挫折面前容易放弃

单亲家庭的学生在经历了生活的艰辛和社会的残酷后,他们心理会发生变化,会认为这个社会 and 上天是不公平的,为什么苦难和不幸会发生在他们的身上。同时,单亲家庭的学生由于缺少稳固和必要的社会支持系统,在面对挫折时,他们的心理承受能力表现的会差一些,更容易自暴自弃,认为自己不行。因此,很多单亲家庭的学生会出现学业不良或课堂表现不佳的情况。通过我校近五年的研究数据发现,在优秀学生奖学金获得比例中,单亲家庭学生获得奖学金的比例平均为1.5%;在获得“优秀学生干部”及“三好学生”荣誉称号的学生比例中,单亲家庭的学生的比例平均为1%;在获得“四川省优秀毕业生”荣誉称号中,近五年我校单亲家庭学生的比例为0。

(四) 易引发人际关系问题

单亲家庭的学生普遍自尊心较强,敏感、多疑,缺少安全感,别人的无心举动或者言语都有可能引起他们的过度解读,从而对他们造成心理的再次伤害。面对这些情况,有些单亲家庭的学生会选择更加自闭起来不与他人接触,导致性格更加怪癖;有些会直接用言语攻击周围的人,导致人际关系紧张,激化矛盾。在笔者所在学校调查统计的近五年单亲家庭学生存在的主要问题中,人际关系问题占有所有问题的57.1%。

三、积极心理学在单亲家庭学生教育管理中的应用启示

单亲家庭的学生普遍自卑、敏感、多疑,如果仅用传统心理学的方式去教他们如何缓解心理压力,让他们学习心理疾病的评判标准和心理疾病的症状等基础心理学知识,一是会引导他们对号入座,让他们怀疑自己是不是真的有心理疾病。二是会引起他们的反感,感觉周围的老师和同学都在用有色眼镜看待他们。积极心理学关注的是人的品格优势和潜力,更加关注的是一个人身上及他周围环境中好的方面,倡导积极的人生态度,面对挫折和困难,要保持包容和乐观的生活态度,去感知美好,去突破障碍,这些理念和实践对于单亲家庭学生的教育引导会有积极的促进作用。

(一) 激发单亲家庭学生的积极情绪

积极的情绪体验是积极心理学研究的三大板块中最为重要的一块。积极心理学研究领域的杰出研究者芭芭拉·弗雷德里克森(Barbara Fredrickson)在她的拓展建构理论中发现,当人们体验积极情绪时,更容易看到在自己及周围的资源,更愿意去突破障碍,开发潜能,积极情绪会促进积极品质的建立。积极的情绪体验能够帮助个体更全面的认识自己,拓展资源,促进个体全面的发展和提升对个人的认同。

单亲家庭的学生更倾向于关注生活中存在的不完美和不好的事件,引导单亲家庭学生认识到我们每个人的人生都不是一帆风顺的,都会遇到各种困难和问题,我们要树立自立自强的信念和天生我才必有用的信心,通过积极心理学的课程学习及积极情绪的体验训练(每天三件好事打卡)帮助单亲家庭的学生去感受和体验积极情绪。在实验中,我们组成了一个实验组和一个对照组,每个组各有15名单亲家庭的学生组成。实验时间持续为2个月,实验组的同学每天进行三件好事打卡和分享,对照组的学生没有任何其他的安排。通过2个月的实验,我们发现实验组进行每天三件好事打卡和分享的同学,积极情绪较之前有很大提升,课堂表现更加积极和周围人的人际关系变得更加和谐。对照组的同学在以上三个方面的表现和两个月前基本一致。

三件好事的练习可以帮助他们发现生活中的小美好和小幸运,引导他们把目光放在积极的事件中,增加他们的积极感受和体验,同时也能帮助他们在遇到消极事情时能用更全面,更开放的态度看待问题和困难。

(二) 积极品质的挖掘,帮助单亲家庭学生提升自信心

积极心理学关注个体身上的积极品质,通过挖掘个体的积极品质和潜力,提升个体自信心,激发个体的潜能,促进个体更全面的发展。在笔者所在的高校,通过前期招募成立了一个由20名单亲家庭学生组成的团体。通过团体辅导帮助单亲家庭学生找到个人积极品质,给参与辅导的单亲家庭学生布置作业在两周内的每一天都坚持做一件可以发挥自己某项积极品质的事情,每四天团队集合一次,每位成员分享自己在发挥自己某项积极品质时的感受。通过两周的干预,100%的学生表示做发挥自己的品格优势的事会让自己变得更积极,更快乐。团体成员在接下来一个月的课堂表现中变得更积极主动,更自信,也更愿意和他人交流。

作为高校学生工作对待单亲家庭的学生要抱着包容和理解的态度,用心去接纳,去心去发现他们身上的美好品质。单亲家庭的学生受过去成长环境的限制和教育的缺失,他们身上隐藏的很多优秀的品质和美好心灵没有被充分挖掘和发展,通过积极的方式去引导和挖掘出他们身上好的品质和潜能,帮助他们重塑信心,重拾力量。对于单亲家庭孩子的优点和做的好事要及时表扬,并不断强化,可以帮助他们找到价值感和归属感,从而促使他们对未来美好的生活更有信心。

单亲家庭学生作为高校学生的重要组成部分,其心理健康情况决定着其未来的发展状况。作为高校学生工作,我们在工作中要关心、关爱他们的成长,运用积极心理学的理念和实践,发挥学校、家庭、社会的力量为单亲家庭学生的健康成长创造条件。

作者简介:陈秋丽(1985.11),女,河南商丘人,汉族,硕士,副教授,研究方向:高校思想政治教育、大学生心理健康教育

本文系四川省教育厅四川高校心理健康教育培训基地研究课题(2021SXJP134)研究成果

参考文献:

- 张建灿.浅析积极心理学对大学生心理健康教育的影响[J].文存阅刊,2018(14):11-11
- 孙中青.积极心理学在大学生心理健康教育中的应用研究[J].枣庄学院学报,2019(3):131-135
- 郭海娟.单亲家庭大学生的教育管理问题及解决策略[J].山东农业工程学院学报,2018(12):53-54
- 樊富珉.团体心理辅导[M].上海:华东师范大学出版社,2010