

积极心理学视域下大学新生适应性教育研究

陈秋丽 陈达伴 杨雪 周鑫焱 舒文

四川外国语大学成都学院 四川 成都 644000

摘要: 大学新生适应性教育是高校思想政治教育的重要组成部分, 目前很多高校把新生适应性教育当作新生入学后的重要常规工作来抓, 希望通过新生适应性教育帮助学生更好更快的融入大学生活。本文从积极心理学的角度出发, 分析在积极心理学的视域下如何更好的开展新生适应性教育。

关键词: 大学新生 适应性教育 积极心理学 积极情绪

Research on the Adaptive Education of College Freshmen from the Perspective of Positive Psychology

Chen Qiuli Chen Daban Yang Xue Zhou Xinyan Shu Wen

Chengdu College, Sichuan International Studies University, Chengdu, Sichuan 644000

Abstract: Adaptive education for college freshmen is an important part of ideological and political education in colleges and universities. At present, many colleges and universities regard adaptive education for freshmen as an important routine work for freshmen after admission. It is hoped that through adaptive education for freshmen, students will be better and faster. Integrate into university life. From the perspective of positive psychology, this paper analyzes how to better carry out adaptive education for freshmen in the perspective of positive psychology.

Key words: college freshmen adaptive education positive psychology positive emotion

总书记说:“青年人要扣好人生的第一粒扣子”。大学新生适应性教育是高校思想政治教育的重要环节。在从中学到大学的过渡中, 很多学生在生活、学习、人际交往等方面出现了适应不良, 问题层出不穷, 甚至有个别学生由于无法适应大学生活, 遗憾的选择休学或退学。做好新生适应性教育不仅可以帮助新生尽快的融入大学生活, 对学生接下来几年的大学生生活都会产生正面的影响。积极心理学是关于幸福的科学, 研究的是人性中积极的特质和可以挖掘的潜能, 对于帮助新生尽快适应大学生生活, 树立全面发展和终身发展的意识具有积极的指导和借鉴意义。

一、积极心理学的内涵

长久以来心理学服务的对象主要是有心理问题的人, 然而, 心理学是全人类的, 它不应该只关注有问题的人, 它应该具备治疗、预防和发展三种功能。在此背景下, 产生了积极心理学运动, 该运动真正兴起是在二十世纪末, 美国著名心理学家马丁·塞利格曼是主要的倡导和助推者。马丁塞利格曼 1996 年担任美国心理学会主席, 早期曾是著名的行为主义者。在《持续的幸福》一书中, 马丁塞利格曼提出了著名的关于幸福的 PERMA 理论: P 代表积极的情绪, E 代表投入, R 代表人际关系, M 代表意义, A 代表成就。

积极心理学作为心理学的一个分支, 不同于传统的咨询心理学关注对象主要在有心理障碍的人身上, 积极心理学关注的是所有的人。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。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。

积极心理学的服务对象是全体人类, 高校新生入学后的心理健康筛查可以看出 95% 以上的新生都属于心理正常的学生, 积极心理学鼓励个体采用乐观的态度、积极的思维、正确的价值观、良好的人际关系去面对压力和环境的变化, 因此, 对于刚进校的大学新生进行适应性思想政治教育时非常适合运用积极心理学的理念。

二、大学新生存在的主要适应问题

在笔者所在学院进行持续五年的调查研究可以看出大学新生存在的适应问题主要集中在以下几个方面:

(一) 认知存在偏差。

大学生和中学生活存在巨大差异, 面对这种差异近 50% 的学生反映对大学里生活不够满意, 大学生和他们想象的有很大差距, 主要问题集中出现在在专业认同、学校管理、学习发展、人际交往、恋爱等方面。面对这种情况, 有的学生在老师和同学的帮助下逐渐调整, 慢慢适应, 有些同学则采用消极对抗的方式, 逃避问题, 放纵自己。

(二) 社会支持系统运转不良。

社会支持系统是个人在自己的社会关系网络中所能获得的、来自他人的物质和精神上的帮助和支援。从调研中可以看到目前“00”后的学生个性张扬、思想活跃、独生子女居多、家庭背景较以往复杂, 单亲家庭及重组家庭学生人数占比增加, 学生喜欢以自我为中心, 人际交往能力差, 与他人交往中喜欢争强好胜, 部分学生与原生家庭人员情感淡薄等。这些特点在他们进入全新的环境, 远离家人和朋友, 新的社会关系还未建立, 生活和心理都需要调适时, 会感觉到孤单与无助。

(三) 唯“分数论”的学校教育出现问题。

在中学时期, 老师和家长的目光更多的放在学生的成绩

上,对学生心理健康教育、人际交往、情感发展等关注较少。进入强调全面发展和终身发展的大学后,很多学生发现死读书、只读书不管用,中学的学习方法不一定适合大学。而且大学里,高手云集,无论是在哪一方面都有能力比较突出的学生,很多学生,尤其是中学时期成绩比较好的学生会出现心理落差。人际交往方面,进入大学后,绝大多数学生渴望能够收获新的友谊,但是又缺乏正常的人际交往技能,喜欢网络交流,一言不合又开始网络开黑和开怼。情感方面,青春期的学生渴望异性关注,希望建立正常的恋爱关系,但是又缺少必要的性教育和情感沟通技巧。这些问题都会阻碍大学新生尽快的适应大学生活。

(四) 网络信息时代,思想多元化

“95”后和“00”后的学生生长在网络和信息高速发达的时代,他们天生好奇心强,网络和大众传媒为他们提供了涉猎各种知识的渠道,但是他们心智还未成熟,思想容易受到各种思想和文化的影响,比如丧文化、利己主义、西方文化等,他们无法分辨哪些是对的,哪些是错的,容易在网络上被他人利用,也容易把网络中虚拟世界的东西带到现实生活中,发现网络世界和现实世界的截然不同,这会让他们产生不满、不安、烦躁等消极情绪。有些学生会选择沉迷网络世界来对抗现实生活的不如意。

三、目前高校新生适应性教育的现状

当前新生适应性教育普遍从大学新生入学后有可能出现的问题入手,进行普适性教育,缺少针对性和连贯性。

(一) 内容陈旧

有些学校新生适应性教育的内容没有及时更新,切入点多是关于校规校纪,毕业条件,专业发展前景,学习习惯建立,生活指导,安全教育等方面的教育指导,学生被动输入,无法满足现在学生的好奇心,接受度有限。

(二) 形式单一

新生适应性教育通常是通过讲座方式进行,形式单一,创新点不多,不能吸引学生注意力。

(三) 时间过于集中,缺少连贯性

新生适应性教育通常集中在开学时,学生此时还没有真正感受大学生活,因此,对教育内容普遍不感兴趣,或者当时听了,但是事后遇到问题仍不知该如何处理。

四、新生适应性教育的后续实施者多为思想政治辅导员,其个人经验及时间有限

在笔者所在的学校,各学院集中在一周内进行新生适应性教育,后续由带班思想政治辅导员负责学生在校的一切事务。带新生的思想政治辅导员普遍是刚毕业入职的新人,经验不足,同时人均带班人数较多。思想政治辅导员被开学时纷繁杂乱的各事务围绕,无法有足够的时间和精力去关注到每一位新生。

四、积极心理学对新生适应性教育的启示

(一) 制造积极的情绪体验

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-构建”理论中发现,当人们体验积极情绪时,会发生很多有利于人类这个物种延续下去的事情,积极情绪会促进积极品质的建立。我们

经常说孩子只有在感觉好的时候才能表现好,这句话同样适用于刚进校的大学新生,我们只有让他们对大学里的生活有好的感受,才能促进他们去积极的参与大学生生活,去主动的适应大学生生活。高校可以通过学生喜闻乐见的、丰富的校园文化活动引导学生投入到活动和实践中,通过文化活动的沁润,提升学生的参与度与获得感。好的感受会促进学生产生积极的投入意愿,更愿意去接受变化和改变。

此外,理论学习也必不可少,自美国哈佛大学首次将被称为“哈佛幸福课”的积极心理学课程引进课堂后,很多国内的大学都陆续开设了相关心理健康教育课程,也有高校通过讲座的方式向学生教授积极心理学的内容和理念,引导学生用积极的态度参与自己的大学生生活。笔者所在的学校在《大学生心理健康教育》中进行课程内容改革,引进了部分积极心理学的理念和内容,如:主观幸福感的建立,鼓励学生关注身边的积极事件,通过践行“三件好事”打卡,去感知生活中的小幸福和小幸运,提升学生对幸福的感知能力和从小事件中获得积极情绪的能力。

(二) 营造积极的环境

我们每个人都处于各种环境中,环境对人的影响有好坏之分。积极心理学倡导构建积极和谐社会环境促进个体的发展。大学就像是一个小的社会,我们无法左右所有的事情,但是作为高校可以通过人为设置为学生营造良好的学习氛围和生活环境。

首先,思想政治辅导员要与学生建立信任的关系,关心关注学生的成长,尊重每一位学生,让学生遇到困难时知道可以向谁求助。其次,通过高年级学生干部或者党员带班的形式积极发挥朋辈关怀在新生适应中的重要作用。再次,通过心理主题讲座或者课堂活动,向学生传授学习方法、人际沟通技巧、宿舍矛盾解决、情绪排解、恋爱及性指导方面的知识,补充新生在中学时代这些知识的空缺。最后,通过积极心理团体辅导代替传统的说教有针对性的帮助适应不良的学生解决适应中出现的问题。

高校新生适应性教育应该是有针对性的、连贯性的、可持续的,全员参与的,每一个人都能及时发现学生的优点,给学生创造更多积极体验的机会,引导学生做真实的自己,在自己的领域发挥潜能,成就自我。

本文系四川外国语大学成都学院2019年第九批科研项目立项KN19LB004研究成果。

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

陈达伴(1980.1),女,布依族,贵州贵阳人,硕士,国际商务与管理学院院长,副教授,研究方向:高校思想政治教育、高校人力资源管理

杨雪(1986.01),女,汉族,四川资阳人,学士,讲师,研究方向:高校思想政治教育,高校资助工作

周鑫焱(1983.05),女,汉族,四川邻水人,学士,助理研究员,研究方向:高校人力资源管理

舒文(1981.11),男,汉族,四川广元人,学士,讲师,研究方向:高校思想政治教育、高校安全管理