

# 自尊训练对提高大学生心理健康水平的作用

孙欣鑫

(河南大学应用心理学心理咨询 河南 开封 475000)

**摘要:** 自尊是一个人肯定自我价值及接纳自我价值的重要因素,是体现出一个人心理健康的重要因素之一,如果一个人缺乏自尊,那么这种情况下不仅会影响到其环境适应能力,对于整个人的心理健康发展也存在着极其不利的影响,经过大量研究表明,在现如今时代背景下大学生常见的心理问题之一就是缺乏自尊。基于此,本文将针对于自尊训练方法进行分析,并在此基础上探究自尊训练对提高大学生心理健康水平的作用,意在提高大学生自尊水平,促使大学生心理健康发展。

**关键词:** 自尊训练;大学生;心理健康水平

## 前言:

大学生自尊是大学生在生活、学习以及社会实践过程中所获得的一种积极性评价以及情感性体验,通过大量的调查研究显示,自尊心高的大学生无论是在具体指标方面,还是在整体水平方面,心理健康状态都非常良好。自尊是心理健康的重要标志,直接影响到心理健康水平,同时也是促使大学生获得更好更加健康发展的重要因素之一,因此,应重视采取合理有效措施提升大学生自尊水平,促使大学生心理健康发展,而在此过程中自尊训练发挥出不可替代的作用价值。

## 一、自尊训练方法

### (一) 开展自尊训练活动,直接提高学生自尊

在开展自尊训练活动的过程中,教师可以建立在学生实际情况的基础上确定自尊训练的活动次数,通常情况下自尊训练的活动次数为八次,每一个星期都会开展一次自尊训练,每一个开展自尊训练的活动时间为两个小时,并且每一次自尊训练活动都应当确定一个主题,并保证整体自尊训练是通过循环俱进的方式开展,这种情况下才能够保证自尊训练的有效性。例如:第一个自尊训练活动主题为《我是谁》,其活动目标为大学生自我探索。第二个自尊训练活动主题为《自我探索》其活动目标为了解生命线。第三个自尊训练活动主题为《自信训练》其主要活动目标为大学生能够自己提出要求。第三个自尊训练活动主题为《自信训练》其主要活动目标为赞扬、批评以及拒绝。第四个自尊训练活动主题为《价值探索》其主要活动目标为明确挖掘大学生的外在成就。第五个自尊训练活动主题为《价值探索》其主要活动目标为明确生命的意义,等等。在开展自尊训练活动的过程中,可以设计一些游戏活动,讨论活动以及行为练习活动。不仅如此,在每一次主题活动结束之后,都应为学生留相关作业,让学生写出自己的意见以及感悟,以此能够做到逐渐提升大学生自尊水平。

### (二) 潜移默化自尊训练,间接提高学生自尊

通常情况下,导致大学生缺乏自尊的主要原因都是潜移默化造成的,一个小细节就容易导致大学生失去自尊,这种情况下就意味着可以通过潜移默化的方式来开展自尊训练。首先,应给予大学生关心、关怀以及爱护,通过丰富的情感与大学生进行沟通交流更加具备感染力,实践证明,关心、关怀、爱护是提升大学生自尊水平的有效举措<sup>[1]</sup>。其次,应给予大学生充分的信任以及尊重,实际上尊重学生就是尊重学生的人格,教师应注重与学生之间构建平等、和谐、民主的良好师生关系,与此同时做到绝对避免伤害到学生的自尊心。简单来说,当大学生犯错误时,教师不要直接批评否认学生,这种情况下会直接伤害到学生的自尊心,教师首先可以给予学生的优点或者是发光之处给予肯定,然后在此基础上运用委婉的方式指出学生的问题,以此学生会更容易接受。最后,想要有效提升学生自尊水平,那么就一定要做到针对于教育威信给予正确理解,具体而言,所谓的教育威信并不是权威以及威严,更不是批评、训斥,而是一种能够让学生信服,感受到尊重的精神力量。

## 二、自尊训练对提高大学生心理健康水平的作用

### (一) 自尊是大学生心理健康的主要标志

正确的自我评价是衡量大学生心理健康水平的一项重要标志,所谓的正确自我评价就是指大学生的自我观察、自我认可、自我否定、自我判断以及自我评价等等,做到能够正确的认知自己,能够摆正自己的位置,即不会在某些方面低于自己的学生面前表现出高傲,也不会某些方面高于自己的学生面前表现出自愧,能够做到接纳自己<sup>[2]</sup>。存在不同自尊水平的大学生在面对着同一项压力的过程中,表现以及应对反应是不同的,具体而言,自尊水平比较高的学生,认为自己具备解决问题的能力,存在解决问题的自信,在遇到问题时也能够积极面对,不仅如此,自尊水平较高的学生在某一个方面没有做好时,会想到自己在其他方面的优点或者是其他成功之处,同时还能够做到运用积极的方式来减轻自己的压力。自尊水平较低的学生虽然在成功的过程中能够产生更好的自我感觉,但是在失败的过程中会有更差的感觉,通常情况下都会将失败当做成为自己的原因,从另外一方层次上来说,自尊水平较低的学生在看待自己时是有条件的,并且随之还会附带更多的压力。由此能够看出自尊是大学生心理健康的重要标志。

### (二) 自尊直接影响大学生社会适应及心理健康

自尊对于大学生社会适应存在直接影响,在此基础上影响到大学生的心理健康。自尊水平较高的学生能够更好的控制以及调理自己的情绪以及行为,而自尊水平较低的学生还导致自身社会环境适应能力降低,在此基础上当学生面临挫折的过程中能够呈现出较为明显的焦虑情绪、紧张情绪、抑郁情绪、敏感以及偏执等等对于心理健康非常不利的行为倾向<sup>[3-5]</sup>。由此能够看出开展自尊训练,提升大学生自尊水平对于大学生心理健康存在着十分积极的作用价值,不仅如此,对于高校开展心理健康教育也能够提供良好的方向以及启发,因此,应当通过自尊训练不断提升大学生自尊水平。

总结:总而言之,自尊以及心理健康之间存在着直接的内在联系,自尊在某一个程度上能够将大学生心理健康水平直接反映出来,自尊水平越低那么就更容易引发心理疾病,因此,应建立在明确自尊训练对提高大学生心理健康水平作用的基础上,探索科学合理自尊训练方法积极开展自尊训练,进而做到在提高大学生自尊水平的同时,促使大学生心理健康发展。

## 参考文献:

- [1]刘晓东,梁瑞琼.大学生心理韧性、自尊与应对方式的关系研究[J].教育理论与实践,2019,39(15):47-49.
- [2]张丽华,刘方英.自尊研究的历史与展望[J].辽宁师范大学学报(社会科学版),2015,38(02):194-199.
- [3]杨宏飞.自尊训练对提高大学生心理健康水平的作用[J].中国学校卫生,2003,(02):161-162.
- [4]程慧芳.心理行为训练对大学生自尊水平的影响及对策探究[J].西部素质教育,2016,2(12):136-137.
- [5]王文芳.贫困大学生心理健康与自尊的关系研究[J].中国电力教育,2008(15):178-179.

作者简介:作者:孙欣鑫,性别:女,出生年月:2000年12-,籍贯:湖南省益阳市,民族:汉族,研究方向:应用心理学心理咨询方向