

大学生积极心理品质培育路径研究

吕楠,王蕊

(渤海大学,辽宁锦州 121013)

[摘要]大学生积极心理品质培育能促进大学生健康成长,提升高校心理育人水平,构筑健康和谐的社会环境。本文从剖析大学生积极心理品质培育的困难入手,研判大学生不良心理状况、大学生面临的生存压力、社会支持不足的状况和社会对心理健康教育的非理性认识。文章从外在的家庭—学校—社会支持系统建立、身边的朋辈示范引领与陪伴关爱、内在的自我潜能激发与主动作为三方面入手,探索大学生积极心理品质培育路径,为国家建设提供优质的人力资源。

[关键词]大学生;积极心理品质;培育

[中图分类号] G444; G641

[文献标识码] A

[文章编号] 2096-711X(2025)21-0024-03

doi:10.3969/j.issn.2096-711X.2025.21.009

[本刊网址] <http://www.hbxb.net>

习近平总书记在党的二十大报告中提出,要“增进民生福祉,提高人民生活品质”,进一步指出要“推进健康中国建设”,明确强调要“重视心理健康和精神卫生”。这体现了国家高度重视广大人民群众的心理状况,持续推动心理健康教育事业高质量发展,从而“不断实现人民对美好生活的向往”。

大学生是国家的未来、民族的希望。大学生心理健康状况决定个人的成长成才,更影响着国家的发展进步。为此,各高校大力开展大学生心理健康教育,培养大学生乐观向上的积极心理品质,促进大学生人格健全发展,为党和国家培育后备人才。

一、大学生积极心理品质培育的现实意义

心理健康是幸福生活的基础,积极心理品质能够促进大学生愉悦学习,实现人生价值。高校努力提升大学生心理健康教育水平,增强心理育人效果,办好人民满意的教育。高校通过培育大学生积极心理品质,挖掘大学生内在潜能、汇聚青春正能量,使其成为建设国家的优秀人才,为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗。

(一)有利于学生健全人格、立足社会

积极心理品质对大学生的一生有着深远影响。自由美好的校园生活也会遇到棘手问题,例如学业上的难题、情感类的困惑、对未来的迷茫。积极心理品质能够促进大学生采取主动措施,正视困难抵御挫折;积极心理品质助力大学生鼓足勇气,解决学习生活中的实际问题,完成学业顺利毕业;积极心理品质使得大学生充满快乐情绪,保持良好心境,增强幸福体验。积极心理品质帮助大学生塑造阳光心态,缓解压力舒适生活。

积极心理品质为大学生立足社会提供动能。大学生在

毕业季容易产生初入职场胆怯感、面对行业变幻的无力感和社会“内卷”的压迫感。这都需要大学生用积极心理品质寻找动力与契机、抵御焦虑情绪,才能以热情饱满的状态迎接未来。社会对人才的需求已从单一的专业技能转向综合素质与心理韧性的结合。具备积极心理品质的大学生,不仅能够更好地适应社会变革,还能在不断变化的环境中把握机遇,实现个人与职业的可持续发展。当大学生能够以积极的心态面对挑战,以开放的态度拥抱变化,他们就能真正在社会中立足,成为推动社会进步的中坚力量。

(二)有利于高校夯实心理健康教育

促进高校在心理健康教育工作上主动发力。大学生在学业、就业、人际、情感等方面产生困惑、形成心理危机,这都需要高校进行有效干预。高校培养大学生积极心理品质,可以提升大学生心理素质,减少心理问题的发生。

推动高校心理健康教育工作全面开展。高校坚持三全育人,从涉及人群、时间、环节入手扩大心理健康教育的覆盖维度。大学生积极心理品质培育过程中,高校把对个别学生心理问题的重点关注延展到面向全体学生的预防教育,扩大受益人群覆盖面,涵盖在校大学生“全员”;高校转变心理健康教育工作的思路,将工作重心从心理问题产生后的干预处理前移至心理问题发生前的主动介入,防患未然进行“全过程”管控;将心理健康教育融入高校教学的各环节,融入日常生活的各细节,“全方位”潜移默化地影响学生。

保持心理健康教育工作持久推进。十年树木百年树人,大学生积极心理品质培育不是一朝一夕就能实现的,要像专业课教学一样常抓不懈。构建常态化心理健康教育体系,提高育人水平,提升心理健康教育的专业性和全面性。通过持之以恒的培育,使大学生心态平和情绪稳定、集中精力专注学习,进而打造安定学习空间、构建和谐健康校园。

收稿日期:2025-5-9

基金项目:本文系2023年渤海大学大学生思想政治教育辅导员专项课题“大学生积极心理品质培育的路径与机制研究”(项目编号:FDYSZXM202305);2023年辽宁省高校党建研究课题“‘一站式’学生社区党组织育人功能研究”(项目编号:2023GXDJ-YB073)。

作者简介:吕楠(1982—),女,辽宁锦州人,渤海大学副教授,主要从事思想政治教育研究。

(三)有利于建设美好家庭、和谐社会

《礼记·大学》中说道:“修身、齐家、治国、平天下。”大学生是家庭的一分子,更是社会的一分子,大学生积极心理品质培育,不仅提升大学生心理健康素质,更能带动家庭成员及社会公民素质的提升,为社会输送优秀人才和可靠力量。

家庭成员身心健康是构筑美好家庭的基础。子女的健康成长是父母最大的期望,子女有长进有前途,父母倍感欣慰,家庭更加凝聚更有动力,从而给予情感支持,寄托心灵归属,形成良好家风。

家庭是社会的基础单位,家庭和谐健康是整个社会稳定发展的前提。家庭成员拥有积极心理品质,整个家庭释放积极向上的正能量,进而支撑起社会的好风气,促进整个社会朝着良性的方向发展。

古人讲究成家立业,建立良好家庭是事业成功的基础。只有家人安康亲情稳固,才能把精力集中到家国事业上。大学生作为家庭和社会的未来,应恪尽职守勤奋工作,勇于担当无私奉献,把实现个人梦、家庭梦融入国家梦、民族梦之中,为切实促进人的全面发展和社会进步、为实现中华民族伟大复兴奋勇前进。

二、大学生积极心理品质培育的不利因素

大学生积极心理品质培养的过程存在很多困难。高校并非理想化的象牙塔,很多现实社会问题依然存在,个别大学生会由此产生消极情绪;社会上的“内卷”现象也影响着在校大学生,他们对未来的不确定和不安感将生存压力前置,势必加剧在校期间的竞争,诱发焦虑和担忧;网络时代的到来减少了线下真实接触,社会交往减少,孤独感和社恐感在加重;社会公众对心理问题的理性认识和客观接纳程度不够,相关工作开展非常被动。

(一)大学生当下存在的不良心理品质

教育通过日积月累的熏陶来塑造人,有时难以立竿见影地解决眼前的问题。这使大学生容易对教育、对学习产生怀疑,降低了对大学生身份的认同感和学习的成就感,进而忽视高等教育完善人生、升华人性的功能。

一方面,大学生存在应付心态。他们觉得眼前的学习没有意义,未来生活更难以掌控。他们极易陷入自我迷茫中,找寻不到突破僵局的出路,青春岁月在得过且过中流逝。有的大学生缺乏主动思考,没有结合社会环境理性评价自我,没有结合自身实际打造科学规划,或者缺乏扎实行动难以坚持既定规划。

另一方面,社会上的功利化风气也在向校园侵蚀。个别大学生追名逐利的功利心十足。他们易受短期利益驱动,期望实质性的回报。他们漠视基础教育,学习心态浮躁,大局意识不强,责任担当不够,长此以往极易成为精致利己主义者。

(二)大学生未来面临的巨大生存压力

当今社会发展迅速且变革不断,人们的危机感在逐渐加强。职场变幻莫测,行业兴衰更替,使得就业压力逐年增大;更有大量人群为实现一劳永逸而追求有编制的岗位,导致参加体制内考试的人数居高不下,录取难度加大;欠发达地区人口流失与发达地区房价上涨并存,这又让人感觉居无定所,导致归属感缺失、幸福感递减。

生存压力加大使“内卷”遍布各个群体,大学生也不例外,他们紧张不安,身边充斥着竞争与压力。大学生渴望安定生活,但高考录取率逐年升高的同时就业期望并没有明显降低。他们容易自视过高,对工作地域和薪资报酬有理想化的期待。理想与现实之间的巨大差距使一些大学生滋生消极情绪,产生退缩念头“躺平”逃避现实,还会诱发个别大学生的心理问题。

(三)社会支持单薄,情感纽带脆弱

现今社会的家庭构成简单,多为三口之家。家庭成员少,生活圈子小,情感沟通少。大学生离家在校住宿,与家人接触减少,缺乏敞开心扉的沟通。他们隐藏真实情绪,报喜不报忧,家人也难以察觉其真实心态。

大学生的日常生活很大程度上依赖网络。丰富的线上学习资源、新奇的休闲娱乐极大地吸引着他们。线上交流便利顺畅,可以跨越地域局限,而线下真实接触在减少。极个别学生与身边同学关系淡漠,反而深信在线上短暂接触的人。

大学生对真实的世界认知片面,生活在自我营造的“茧房”中。他们难以感受真诚,羞于当面表达情绪,人际交往沟通的舞台变小,情绪释放空间也在减小。他们的社会支持和情感交流缺失,抵抗挫折的能量支持不足。

(四)社会对心理健康教育工作缺乏理性认识

我国一直重视心理健康教育工作,坚持健康第一的教育理念,并获得显著成效。2023年5月,教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》,旨在提升学生心理健康素养,促进学生身心健康全面发展。

但是,社会上依然存在不能正视心理问题的情况,更有个别人存在偏见排斥。常规心理健康教育工作不被重视,正面宣传被忽略,组织者被认为杞人忧天。心理健康教育工作不被接纳,经常敷衍了事,这亟待全社会共同转变观念。

部分人对于心理问题不能客观理性面对,使得心理干预非常被动,不配合的情况时有发生。在心理危机处理中,个别大学生和家长讳疾忌医排斥抗拒,严重影响工作正常推进,延误对大学生的干预治疗。存在心理问题的大学生往往被认为在闹情绪,本该受关怀的当事人还会受到责怪,个别心理疾病患者甚至被误认为“精神病”,对于此类问题的歧视使工作的开展雪上加霜。

三、大学生积极心理品质培育的实施策略

稳定的社会支持系统可以给予大学生情感力量,从外在有力托举大学生。高校的教育明理笃行、朋辈的关爱浸润心田,共同构筑和谐心理健康教育环境,激发大学生学习生活热情。个人的奋发图强从内在激励大学生发力,主动施展青春抱负,促进大学生积极作为。

(一)家、校、社共同育人,构筑社会支持系统

大学生身心健康是全社会共同关注的问题。全社会多部门联动,构建学校、家庭、社会协同育人机制。政府部门、社会团体、全体公民都参与到心理健康教育工作中来,统筹各项社会资源,充分利用出版物、广播、电视、网络等平台,加强理想信念教育,培育和践行社会主义核心价值观,弘扬伟大建党精神,弘扬中华优秀传统文化,共同为学生、为全社会

营造健康向上的文化氛围,从而培养学生乐观向上的心理品质,促进学生身心健康素质协调发展,培养担当民族复兴大任的时代新人。

家庭关爱是孩子最原生的支持,家人对孩子的影响不可替代。家长也要理性接纳心理健康问题,加大对心理健康教育的关注力度,主动科普相关的知识。高校与家庭之间通过电话、家访等方式建立密切联系,帮助家长了解大学生的实际情况;高校引导家长正视心理健康问题,肯定孩子成长,接纳不良情绪,成为孩子的坚强后盾;高校鼓励家长积极参与到心理健康教育中来,开创家庭、学校共同育人的新格局。

(二) 校园朋辈关爱陪伴,打造榜样示范效应

大学校园里学生间的接触最亲密,在互相关爱 and 共同进步中成为陪伴终生的好知己。志趣相投的大学生有共同语言,更能够相互接纳包容,更能走进彼此的内心世界。他们通过倾诉心事,释放压力、忘掉痛苦;他们通过结伴休闲,舒缓情绪、收获快乐;他们通过学习实践,不懈奋斗、同甘共苦;他们彼此关心相互支持,携手并肩勇闯难关,打造通往成功的道路。

优秀的榜样能够真切贴近广大学生,引领更多大学生成长成才。身边的案例让他们感悟到成功并不遥远,经过努力可以实现。这增强了他们奋斗的的决心和成功的信心,使他们对美好未来的期待更加强烈,循着优秀学生的脚步,铆足干劲不断前进。例如在学习互助小组中,学优生向学困生讲述学习要点,学困生感染学优生的刻苦意志提高学习成绩;创新实践团队里,老成员向新成员传授项目成果,更传承不懈追求的精神。通过传帮带播撒正能量,受助者经过历练获得成长后,再反客为主地帮助更多学生。

(三) 挖掘自身正能量,主动发力担当作为

第一,自我悦纳,收集快乐情绪。大学生学生会用阳光心态欣赏自己、欣赏学业、欣赏生活,准确认识自我,关爱自我,发展自我。他们从过往经历中寻找成功经验,品味收获的成果、重温胜利的喜悦,增加成就感,增强自信心,用更大的勇

气迎接未来。大学生还可以挖掘个人特长,培养兴趣爱好,带着愉悦心情专心投入感兴趣的事,不断激发对生活的热情,储备快乐能量。

第二,自我调节,释放心理压力。大学生主动建立积极人格特质,舒缓情绪。通过学习心理学知识,增强自身心理弹性,能够与自我和解,构筑心理防御阵地。运用平和稳定的心态适应社会变化,既能享受顺境又能接纳逆境。遇到压力挫折时,能够科学分析形势,保持理性抵御不良情绪。通过学习自我调节,进行必要的心理干预。

第三,自我发力,获得人生成就。大学生激发自身的内在动力,积极付出实际行动,勇于作为,敢于担当。认真完成好当下的学业,增强自身实力;在实践中培育综合素质,全面提升自我,增加获得感;关注家国大事,主动承担社会责任,增强使命感;在务实奉献中身体力行,充盈内在力量,焕发青春色彩。

参考文献:

- [1]高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗——习近平同志代表第十九届中央委员会向大会作的报告摘登[N]. 人民日报,2022-10-17(2).
- [2]贺佳婕.大学生心理状态调查及积极心理品质培育路径研究[J].湖北开放职业学院学报,2025,38(2):48-49,53.
- [3]冯刚.新时代高校“三全育人”的理论蕴含与深化路径[J].厦门大学学报(哲学社会科学版),2023,73(1):1-8.
- [4]郑丹凤,王涛.“三全育人”视域下高校心理健康教育工作探析[J].学校党建与思想教育,2021(1):88-90.
- [5]赵伯妮,李玉婷,覃映雯.大学生积极心理品质现状及影响因素分析[J].教育观察,2021,10(44):14-17.
- [6]徐学绥,张勇,王义宁,等.不同气质类型的大学生积极心理品质[J].中国健康心理学杂志,2020,28(4):592-599.
- [7]姜杰,吴妍.心理健康课对大学生积极心理品质培养的研究[J].北京印刷学院学报,2021,29(7):150-152.

Research on the Path of Cultivating Positive Psychological Quality of College Students

LYU Nan, WANG Rui

(Bohai University, Jinzhou Liaoning 121013, China)

Abstract: Cultivating positive psychological qualities in college students can promote their healthy growth, enhance the level of psychological education in universities, and build a healthy and harmonious social environment. This paper starts by analyzing the difficulties in cultivating positive psychological qualities among college students, examining their negative mental states, the survival pressures they face, the lack of social support, and the irrational understanding of mental health education in society. The paper explores pathways for cultivating positive psychological qualities in college students from three aspects: establishing external family-school-social support systems, peer demonstration and companionship, and internal self-potential stimulation and proactive actions. These efforts aim to provide high-quality human resources for national development.

Key words: college students; positive psychological quality; cultivation

(责任编辑:陈思婷)