

积极心理学视角下的大学生健康人格培养

王金明^{1a}, 王 雷^{1b}, 王艳英²

(1. 唐山学院 a. 文法系, b. 学生处, 河北 唐山 063000; 2. 唐山工业职业技术学院 管理工程系, 河北 唐山 063020)

摘要:分析了大学生人格特征,从积极心理学的视角入手,阐述了培养大学生健康人格的途径:增加大学生积极的情绪体验,增强自我效能感,保持乐观的心境,培养正确的自我意识。

关键词:大学生;积极心理学;健康人格

中图分类号:B849;G444 **文献标志码:**A **文章编号:**1672-349X(2015)02-0099-04

DOI:10.16160/j.cnki.tsxyxb.2015.02.027

Cultivation of College Students' Healthy Personality from the Perspective of Positive Psychology

WANG Jin-ming^{1a}, Wang Lei^{1b}, Wang Yan-ying²

(1a. Department of Literature and Law, 1b. Students' Affairs Division, Tangshan College, Tangshan 063000, China;

2. Department of Management and Engineering, Tangshan Industrial Vocational Technical College, Tangshan 063020, China)

sonality of college students; to broaden the positive emotional experience, enhance self-efficacy, maintain an optimistic mood, and cultivate the right self-awareness.

Key Words: college students; positive psychology; healthy personality

人格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。人格的统合性是心理健康的重要指标。当一个人的人格结构各方面彼此和谐统一时,他的人格就是健康的,否则,可能会出现适应困难,甚至出现人格分裂。人格具有稳定性,当然,人格的稳定性并不意味着它在人的一生中是一成不变的,随着生理的成熟和环境的变化,人格也有可能产生或多或少的变化,这是人格可塑性的一面。正因为人格具有可塑性,才能培养和发展健康人格,健康人格对大学生的成长和发展至关重要。在大学阶段,人格基本定型,但仍具有很大的可塑性,因此通过各种方式对大学生的人格进行培养就显得意义非凡。

长期以来,高校非常重视大学生的心理健康教育工作,但在实践过程中过分强调对问题人格的矫正。如现在大学生心理健康普测常用的 SCL-90 问卷、UPI 问卷都是为了早期发现、早期治疗有心理问题的学生所进行的筛查,学校往往对筛查出的有症状的学生进行关注和干预,而对没有症状

的大学生关注甚少,这种工作重心的偏移,导致了占大多数的普通学生除了知道应该怎样避免负面情绪外,很少知道如何增进乐观、自信、心理弹性、感恩、宽容等积极情绪体验,而积极的人格对人的发展至关重要。本文将在积极心理学的视角下探讨培养大学生健康人格的途径,力求对高校大学生健康人格培养有所裨益。

一、大学生人格特征分析

健康的人格是人生重要的财富。自上个世纪 50 年代以来,许多心理学家根据临床经验、心理测验,提出了许多健康人格的模型。如奥尔波特的“成熟者”模型认为,具有健康人格的人是在理性和有意识的水平上活动,对刺激他们活动的力量完全能够意识到,是可以控制的;罗杰斯的“功能充分发挥者”模型认为,健康人格不应该理解为人的状态而是过程或趋势等^[1]。国内研究者郑雪根据心理学家荣格的统合人格概念,将许多人格健康理论模型进行归纳、阐述与评价,构建了统合人格的理论模型。他认为,统合是健康人格的本质特征,人格统合包含三个方面,即自我内部的统合、自我与社

会的统合,以及自我与自我实践活动的统合^[2]。

大学生处在人格完善与定型的关键期。根据国内外研究者对人格结构的研究,结合当今时代背景和大学生们的实际表现,我们认为当代大学生人格特征主要有以下几点。

(一)自我意识得到发展

大学生能够比较全面深刻地了解自我,自我评价趋于客观。随着知识的增多及生活阅历的积累,大多数学生对自己的评价与外界基本一致,客观、全面。他们会强烈地关注自己内心的发展,自我体验丰富复杂,情绪基调是积极、健康的。但有些大学生情绪波动较大,由于性格、适应能力等原因会呈现自卑、自暴自弃的状态。此外,大学生的自我控制能力逐渐提高,自觉性、坚持性、独立性和稳定性显著发展,有明确的自我设计和自我规划的意识。

(二)人际关系扩大,社会适应性增强

当代大学生对外部世界有着浓厚的兴趣,有广泛的活动范围和丰富的兴趣爱好,人际交往半径不断扩大,他们对社会的适应能力较强。大部分大学生能够接受他人与自己价值观的差异,能根据客观实际看待事物。但部分大学生的人际关系与社会适应能力发展并不顺畅,主要是由于个体的性格及小时候的成长环境所致。

(三)具有一定的创造性和竞争性

大学生都是同龄人中的佼佼者,大部分大学生具有良好

上具有较强的进取心和责任感;喜欢创新,敢于冒险,不畏艰险,踏实务实。

二、积极心理学的内涵

20世纪80年代中期,美国兴起了以人的积极心理品质为研究内容的积极心理学运动,这是心理学发展中首次对以病态心理为主要内容的研究范式的矫正。在时代精神感召下,心理健康教育不再是只关注人的错误和弱点,而是关注人的优势与积极的力量。心理学不再仅仅与疾病和健康有关,而是更关心人的教育、成长、游戏、爱和智慧,用科学的方法来研究人的积极心理品质^[3]。

积极心理学是由美国著名心理学家塞利格曼提出并倡导的,作为“一门关于人的潜能与美德的科学”,研究领域涉及三个层面:在主观水平上,研究积极的情绪体验,例如幸福和安宁、满足和满意、希望和乐观,以及流畅和快乐;在个体成长水平上,研究积极的心理特征,如爱的能力、创造的勇气、积极的人际关系、审美体验、坚持、前瞻、天才、宽容和智慧灵性等;在群体水平上,研究积极的公众品质,例如责任、利他、关爱、文明、自制力、容忍力以及职业道德^[4]。

积极心理学旨在激发个体的优势与潜力,促进个体的发展与适应,实现个体的生活幸福和价值超越。因此,积极向上的大学生健康人格教育势必越来越受到重视。

三、积极心理学对培养大学生健康人格的启示

传统的高校心理健康教育通常仅仅关注学生的弱点和错误,它基本上是以传统的消极心理学为理论基础,教育工作者把精力放在那些有情绪困扰、行为失调以及适应困难等心理症状的个体身上,很少把注意力放在广大的普通同学身上,这已不符合时代的要求,学校人格教育应该与时俱进,给心理健康教育注入积极心理学的因素,更多地关注学生的优势和正面的力量。从积极心理学的视角,笔者认为在大学生健康人格培养上要着重做好以下几点。

(一)增强大学生积极的情绪体验

积极情绪包括快乐、乐观、幸福感、自豪、满足、爱、愉快等能使人产生愉悦感的情绪体验,有助于消除诸如焦虑、抑郁、悲伤等消极的情绪,并且可以使个体处于一种乐观、美满、愉快的状态,使人格达到一种积极、健康、和谐的境界。研究表明,积极情绪与健康人格之间存在着十分密切的关系。具有积极情绪的人,往往能体会到更强烈的幸福感,他们对成功的归因方式往往是作向内的、稳定的、全面的归因,对失败作向外的、暂时的、局部的归因。而具有消极情绪体验的人的归因方式刚好相反,他们会把成功看做是偶然的、不可控的,而失败却是自己的能力不够,自己不论怎么努力都不行,

关系和获得更多的社会支持。而人际关系和社会支持对人格健康影响巨大,人们都渴望从人际交往中体验到愉悦感。我们常说情绪是可以传染的,人们都喜欢和那些能够给自己带来愉悦感的人在一起。两个朋友之间,如果一个人总是向另一个人抱怨生活、抱怨命运的不公,时间久了,即使刚开始同情他遭遇的人也会慢慢地离开他,不愿意再听他说话。我们知道,长期处在消极情绪状态下的人很容易变得抑郁,如果这些负性情绪得不到疏导和调节,就很容易发展成情绪障碍。研究还发现,经常处在消极情绪下的人,机体的免疫系统会下降,容易出现许多身心疾病;而具有积极情绪的人,患身心疾病的概率要低很多。增强大学生的积极情绪体验可以利用以下方法。

1. 引导大学生学会情绪管理

①指导大学生用积极的态度对所体验到的心理现象尤其是心理困扰做出积极、正向的解释。向大学生传递埃利斯的合理情绪疗法的思想:事情本身并非造成情绪困惑的诱因,而是由当事者对事情的看法引起的。比如,有人考研失败后变得一蹶不振,感慨命运的不公,殊不知真正造成人沉沦、失去生活勇气的并非考试本身,而是由考试失利的错误归因造成的。他们觉得考研失败是不可控的,任凭自己怎么努力都无济于事,觉得自己没有价值,毫无用处。高校心理

健康教育工作者面对这样学生的时候,要从他们的归因方式入手,引导他们经常进行内部的、全面的归因,以积极的心态看待所经历的事情,告诉他们人生的各种经历是最宝贵的,这些经历都是财富,这些经历可以使人获益,促进个人的成长,使他们始终能够看到事物积极的一面,逐步以更加积极的心态面对生活的挑战。②鼓励大学生主动参与到快乐活动中,提高学生日常生活中的积极体验的次数,使学生能够经常体验到积极的情绪。如鼓励大学生经常从事自己感兴趣的,欣赏一些喜剧作品,鼓励同学、好朋友之间经常把快乐的事情分享给对方,让他们感受到喜悦的氛围。

2. 引导大学生追求人生的价值与意义

积极心理学看重生活的意义对提升积极情绪的作用。要为大学生创造参与社会服务的机会,让他们在社会服务活动中发展价值观,从而增强自己的积极情绪体验。著名心理学家弗兰克尔曾提出让生活变得有意义的三种方法:①做一些对自己身边的人和世界能产生积极影响的事情;②去寻找一些有重大影响的人或者事情,比如观察大自然的绚丽或者与他人进行灵魂的沟通;③以客观的态度看待生活的一切,并考虑它如何影响我们的生活以及我们如何克服。

(二)培养大学生健康人格的途径

近年来,随着我国高等教育的迅猛发展,在校大学生人数快速增加,大学生的人格健康越来越受到全社会的广泛关

笔者发现这些大学生都存在不同程度的人格缺陷。有的人极度自卑,导致过分压抑;有的人过于敏感,对他人总是充满敌意;有的人生性胆怯,没有担当和责任感,这些最终导致了悲剧的发生。高校都设有心理咨询机构,一般会对有人格缺陷的学生进行积极的干预,但这种个体咨询的效果并不十分理想,一方面有人格缺陷的学生并不一定主动求助,另一方面个体咨询费时、费力,而且容易反复。除了少数的人格缺陷者之外,还有相当一部分大学生,虽然不能说他们人格有缺陷,但是对学习、生活缺乏热情,得过且过,缺乏坚毅的品质和乐观面对生活的勇气,这都对个人的发展非常不利。由此可见,在高校心理健康教育中培养大学生积极的人格十分重要,这直接关系到学校的校风、学风,更关系到大学生的健康成长。本研究从积极心理学的视角出发,提出以下培养大学生健康的人格途径。

1. 增强自我效能感

自我效能感高的人,在日常的社会活动中会充满信心和决心,他们一般会具有较高的自我实现动机。他们相信自己的能力,相信通过自身的努力能够实现目标。这样他们就能够保持学习、工作的积极性,从更高的层次认识学习和工作的意义,能够提高认识水平,提高判断能力。而自我效能感低的人,就会表现出消极和封闭,不能很好地发挥应有的水

平,他们获得成功的可能性就会减少。提高自我效能感的方法有:①循序渐进,逐步提高任务难度,在小成功中不断地增加自我效能感。大学生在制定人生规划或者学习目标的时候,应该先易后难,一步一个脚印,每天都能进步一点,这样既能增加自信心,又能使自己向更高的目标不断迈进。②与他人进行合理的比较。不能总拿自己的缺点与别人的优点比,也不能总拿自己的优点和别人的不足比。要更清楚地认识自己的优缺点,不骄不躁,尽力把自己的优势发挥到极致,同时尽量弥补自身的不足,从而增加自我效能感。③深入分析过去的成功经验、失败原因,进行合理的归因分析。在归因的时候更多地进行内部归因,比如说成功是由于自己的努力,失败是自己努力不够,这样可以增强自我效能感。

2. 保持乐观的心境

埃里克·赫勒说过:“你怎么理解这个世界,这个世界就会怎样对待你!”乐观的人一般对目标的坚持性更强,能够获得更多的资源,同时生活的满意度更高。一个乐观的人,不论处理什么问题,都会以积极的心态面对,会取得更理想的结果。保持乐观的心境的方法有:①积极的认知。上天是公平的,上天在给你关闭一扇门的同时,也会给你打开一扇窗户。事物都是有两面性的,挫折或者困境当时可能让人受挫,深受打击,但是要善于从挫折中总结经验教训,让自己成长,挫折也是一个成长的契机。②积极的幻想。大部分人特

为自己具有较强的现实控制能力,对未来也相当乐观。这些积极的幻想能够使他们更加自信,对未来充满希望,也促使他们采取更多的行动,为生活的目标而努力。

3. 培养正确的自我意识

古希腊的神庙中刻着这样一句话:“认识你自己!”认识自我是人类的一个永恒主题。我是谁?我是一个什么样的人?相信每个大学生都问过自己这样的问题。大学阶段是自我意识发展的重要时期,这个时期的大学生开始把关注的重点转向自我,主动探索并体验自己的内心世界,自我意识逐步成熟。大学生健康人格的一个很重要的特质就是具有正确的自我意识。一个对自己有客观的认识和充分肯定自我的人,就会相信自己具有一定能力以及待开发的潜能,有较强的自我效能感和自我价值感,能为了实现自己的价值而去主动努力工作,在面对充满挑战性的工作时,不会畏惧退缩,也有信心并能付出必要的努力来获得成功。增加大学生自我意识水平的方法有:①通过团体活动,让大家对自我有更加深入的了解,增加对自我的认识。这种团体咨询的活动非常有效,既让个体通过积极的思考了解自我,同时又能通过团体成员的相互交流加强对自身的认识。②鼓励大学生多读一些哲学著作,多看一些成功的传记,了解他们的成长经历,增加正确的自我意识,做好自己的成长规划。

参考文献:

- [1] 闫华. 当代大学生心理健康教育[M]. 长春: 吉林人民出版社, 2012.
- [2] 郑雪. 健康人格的理论探索[J]. 华南师范大学学报, 2006(5): 141 - 147.
- [3] 刘翔平. 给自己注入积极基因[M]. 北京: 中国经济出

版社, 2005: 13.

- [4] 刘翔平. 当代积极心理学[M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2010.
- [5] 王滨. 积极情绪对健康人格作用机制的探讨[J]. 河南大学学报, 2006(5): 153 - 156.

(责任编辑: 夏玉玲)

(上接第66页)

参考文献:

- [1] 梁启超. 中国地理大势论[M]//饮冰室合集(第二册): 第十一卷. 上海: 上海中央书店, 1935: 244.
- [2] 白洪希. 清入关前都城研究[M]. 沈阳: 辽宁大学出版社, 2007.
- [3] 戚其章. 中国近代早期维新思想发展论——兼论汤寿潜的早期维新思想[J]. 中州学刊, 1995(2): 100 - 106.
- [4] 康有为. 上清帝第二书[M]//康有为诗文选. 广州: 广

东人民出版社, 1983.

- [5] 戚其章. 晚清社会思潮演进史[M]. 北京: 中华书局, 2012: 370.
- [6] 康有为. 康南海自编年谱[M]//戊戌变法. 上海: 上海人民出版社, 1972.
- [7] 倪侃. 迁都定天下之本——康有为迁都思想述论[J]. 历史教学问题, 2001(3): 19 - 22.

(责任编辑: 白丽娟)

(上接第98页)新闻中的叙事通过情感的传递丰富了内涵。

新闻中叙事注重节奏、色彩的调整, 充分体现出新闻叙事的美感。叙事的审美过程: 生理快感—心理快感—精神快感。如何把握叙事的节奏, 调整叙事的节奏是实现审美过程

口语化的真实表达, 所以, 互动叙事代替了单向表达。

第三, 多媒体技术叙事。图片、音视频、三维动画都承担起了叙事功能, 并且所占的比例逐渐增加。文本线性叙事被新媒体功能叙事所替代, 内容比例减少, 顺序被打乱, 叙事呈

叙事的节奏, 人物之间、新闻内外的情感通过这些变化进行了通畅的交流。

四、叙述路径的非线性

原有的按照事情发展的时间、逻辑、演变而确定的新闻传统叙事被超链接、背景新闻、相关新闻事实材料所代替, 非线性叙事成为“主力”^[5]。

第一, 非限定性叙事。传统新闻叙事过程中, 文本的单一叙事要求内容限定范围, 范围限定接收。记者为了克服这种限定性, 会主动在新闻文本中增加新闻背景材料, 满足受众需求。而媒介融合过程中, 超链接实现了新闻背景材料、相关新闻内容的无缝链接, 读者可以无限阅读下去。这样, 新闻不再是以单一的形式存在, 而是无限的多层次叙事同时存在、同时进行、同时发展, 只要受众愿意, 就可以根据自己的兴趣和爱好从单一文本叙事中无限阅读下去, 记者也无需因为新闻中缺乏相关背景材料而苦心搜寻。

第二, 多角色参与叙事。新闻叙事应重点关注新闻事件内外的人物、矛盾、影响, 所以, 以此时的新闻事实为原点的时间、空间范围内的事实材料都可以进入到叙事中。在传统新闻报道面前, 受众往往是被动接受信息; 而在媒介融合背景下, 新闻中对于受众观点、评论、争议内容的及时吸收, 打破了传统叙事中对人称、视角、语言的要求与限制, 甚至允许

五、结语

随着新闻报道手段、方式的不断更新与变化, 新闻叙事在媒介融合背景下也发生着显著的变化, 新闻受众的“发声”成为新闻叙事的一部分。媒介融合的技术革命集中于近年来的多媒体、互联网时代, 它对新闻理论发展产生的颠覆性的影响, 主要体现在新闻实务操作过程上。这种由外而内的技术革新演变成由内而外的理论革命, 新闻传统叙事所依存的传播技术、传播途径、传播方式、传播价值随之发生了变化, 这些都直接影响着新闻叙事在模式、策略、内容、路径上的变革, 并将新闻叙事推向新的发展方向。

参考文献:

- [1] 刘冰. 新闻报道写作: 理论、方法与技术[M]. 广州: 南方日报出版社, 2012: 89.
- [2] 咎辉. SEO实战密码[M]. 北京: 电子工业出版社, 2012: 86.
- [3] 黄栗. 深度报道栏目的品牌研究——以央视《新闻调查》节目为例[J]. 中国传媒科技, 2012(22): 46 - 48.
- [4] 冷冶夫. 纪录片创作要有“兴奋点”[J]. 新闻记者, 2004(11): 32 - 34.
- [5] 王晓斌, 欧阳照. 新媒体时代下新闻叙事中叙述的创新[J]. 青年记者, 2013(35): 34 - 35.

(责任编辑: 夏玉玲)