

大学生心理素质教育的实效性研究

王怡

(苏州大学 政治与公共管理学院, 江苏 苏州 215123)

[摘要]大学生心理素质教育是高校素质教育的重要内容,对于促进大学生的全面发展起着十分重要的作用。当代大学生作为特殊的人才群体,是社会主义事业未来的建设者和接班人。随着经济社会的快速发展,大学生在学习、生活、就业、感情等方面所承受的压力日渐增多,产生了多种多样的心理矛盾和冲突,甚至一部分学生出现了较为严重的心理问题和心态危机。心理素质是衡量合格人才的重要尺度,大学生心理素质教育已引起社会各界的高度重视。文章根据大学生的心理特点和主要存在的心理问题,探讨了构建心理素质教育的调适方法和预防体系,以充分发挥思想政治教育的导向作用,有效地提高大学生心理素质教育的实效性,从而不断提高大学生的心理素质和适应社会的能力。

[关键词]大学生;心理素质教育;实效性;路径

[中图分类号]G641 **[文献标识码]**A **[文章编号]**1673-9477(2011)04-0110-04

当今世界,科学技术飞速发展,各种思潮相互激荡,人们的生存和发展压力越来越大。大学生身处这样一个急剧变化发展的社会中,他们的学习、就业、情感等方面会出现不同程度的心理压力和心理问题,导致心理素质参差不齐。“美国教育家戴尔·卡耐基调查了各界名人后认为,一个人事业上的成功,只有20%是由于他的学识和专业技术,而80%是靠良好的心理素质。”^[1]事实证明,大学生要成为社会主义事业的合格建设者和可靠接班人,除了具备坚定的政治方向、高尚的道德情操、过硬的专业知识和健康的体魄之外,还需要具备良好的心理素质。心理素质是大学生综合素质的重要组成部分,大学生只有拥有了良好的心理素质,才能在未来激烈的竞争中占据主动地位。加强大学生心理素质教育,培养大学生良好的心理素质,使大学生具备较强的自我调适的能力和抵御挫折的能力,以适应经济社会快速发展的新形势新要求。

一、大学生心理素质教育的时代要求

当今世界的竞争是人才的竞争,而人才竞争的核心已逐步从知识能力的竞争延伸到心理素质的竞争。江泽民同志明确指出:“一个民族的新一代没有强健的体魄和良好的心理素质,这个民族就没有力量,就不可能屹立于世界民族之林。”心理素质教育是高校素质教育的重要内容,良好的心理素质是提高大学生心理健康水平,矫正和预防大学生心理问题的重要方式和手段。

(一)心理素质教育是实现大学生全面发展的的重要途径

健康的心理是成就一切的关键,也是大学生全面发展的必备条件。促进大学生全面发展,不仅要培养他们良好的身体素质、思想道德素质和科学文化素质,还要培养他们良好的心理素质。

当代大学生正处于一个重要的心理转型期,具有很强的可塑性。经济社会的快速发展,给大学生的心理带来了一系列矛盾和冲突,对大学生的健康成长产生了一定的影响。心理素质教育不仅有助于大学生解决生活中的心理问题,更重要的是使大学生能够更加全面地认识自我、客观地评价自我、积极地把握机遇,

使大学生养成完善的人格和良好的适应环境的能力。良好的心理素质是大学生学习、生活和工作的前提条件,对于大学生的全面发展起着至关重要的作用。加强大学生心理素质教育,促进他们的心理素质、身体素质、思想道德素质和科学文化素质有机结合、协调一致,最终促进大学生的全面发展。

(二)心理素质教育是实现高校素质教育的客观要求

心理素质教育是素质教育的一个重要方面,也是其他各项素质发展的保证。随着我国社会主义市场经济体制改革的不断深化,高等教育也逐步从精英教育向大众教育转变,大学生的竞争压力不断增大。大学生心理素质的高低,直接影响着他们目前的学业和将来的就业以及高校的稳定和发展。心理素质教育培养了大学生健康的心理,营造出一个愉悦的学习环境,使大学生能拥有自觉的学习心态、掌握有效的学习方法,充分调动学习的积极性、主动性和创造性,从而激发学习兴趣,提高学习效率。

高校作为培养社会主义事业的建设者和接班人的重要阵地,培养出的高素质人才是未来社会和国家发展的中坚力量,高素质的人才需要具备高素质的心理。心理素质教育的实施不仅关系到大学生的前途和命运,而且关系到全民族素质的提高、国家的繁荣、民族的振兴。可见,开展心理素质教育是实现高校素质教育的有效途径。

二、高校心理咨询与自我心理保健相结合

大学生的心理素质教育,是大学生通过心理健康知识的学习和心理咨询的指导,将良好的心理素质内化为自觉行动,提高自身心理健康水平。高校心理咨询是增进大学生心理健康,优化心理素质的重要途径,也是心理素质教育的重要组成部分。但高校心理咨询离不开大学生的配合和努力,大学生只有在心理咨询的帮助下转变自我认知、实施自我调控,自觉注重自我心理保健,维护心理健康,才是心理素质教育之真义。

(一)高校心理咨询是心理素质教育的有效载体

著名心理学家泰勒认为:“咨询是一种从心理上进

行帮助的活动,它是集中于自我同一感的成长,以及按照个人意愿进行选择 and 做出行动的问题。”^[2]针对大学生这样一个特殊的群体,对他们开展心理咨询,帮助他们走出困境,健康成长,是心理素质教育的必然选择。

1. 心理咨询是心理疏导的重要方式

心理咨询是指“来询者就心理、精神方面存在的问题,向咨询人员进行述说、商讨和询问,以求问题解决及平衡心态的过程”。^[3]心理咨询作为一种改善来询者心理状态,增进来询者心理健康的活动,在心理素质教育中发挥着重要的作用。

高校心理咨询是心理咨询教师采用倾听、疏导、激励等方式与大学生进行面对面的交流、心与心的沟通,帮助大学生解决学习、生活、情感等方面的心理问题,缓解大学生的心理压力,解除心理危机,使大学生能够认识到问题的存在,更好的面对现实,适应环境。高校心理咨询有助于消除大学生成长中出现的各种心理问题,维护大学生心理健康,优化大学生心理素质,使大学生健康成长。

2. 充分发挥网络心理咨询的优势

随着科学技术的不断发展,网络已经成为人们生活中不可或缺的重要组成部分。网络心理咨询就是以现代网络平台为媒介的心理咨询活动,它是传统心理咨询的扩展和延伸。网络心理咨询借助于互联网超越时间和空间的优势,运用电子邮件、即时聊天等形式,及时解决大学生的心理困惑,极大地提高了心理咨询的效果。

网络心理咨询具有的匿名性、平等性、虚拟性等特点,有效地避免了面对面谈话的压力,有利于减轻大学生的顾虑,使其能够向咨询老师敞开心扉,真实而详尽地倾诉自己的内心世界,使压力得到释放,疑惑得到消解,从而优化心境,形成健康的心理状态。

(二)自我心理保健是心理素质教育的真谛

自我心理保健就是大学生利用自身的意志和力量,保持心理的稳定和健康发展。培养大学生良好的心理素质,需要从大学生自身出发,要让大学生从思想上充分认识到自我心理保健的重要性,发挥其内因作用,有意识的进行自我心理认知,自我心理调控,自觉维护心理健康,真正成为自己心里的主人,成为自己的心理医生。

1. 培养自我心理认知

自我心理认知是个人发展的重要基础,也是自我心理保健的必要条件。“心理学研究表明,个人对自己的认识和评价越接近实际,心态就会越健康,社会适应能力就越强。”^[4]大学生心理矛盾和障碍的产生,大多与自我认知不正确有关。

对于大学生来说,主动学习心理健康知识,树立正确的心理健康观念,增进自我了解,是进行有效的自我心理保健的理论武器;对于高校来说,引导大学生有意识地认识自己,客观地评价自己,既不要狂妄自大,也不要妄自菲薄,坦然地面对自己身上的缺点和不足,做到扬长避短。只有这样,才能引导大学生乐观的接纳自己,对自己充满信心,奋发向上,维持身心健康。同时,随着大学生的年龄、知识水平和实践经验的增加,自我意识会不断成熟,自我认知的能力也将不断提高。

2. 加强自我心理调适

自我心理调适主要是指在自我心理认知的基础上,对自己的心理和行为进行积极的调节和控制的过程。大多数心理困惑都可以通过自我心理调适来有效的解决。

人的一生总会遇到这样或那样的问题,很多时候,无力改变现状。因此,要引导大学生学会自我调适,保持心态平衡,摆脱心理困境,以辩证的观点看待问题,用发展的眼光看待现实。“情绪是人对客观事物是否符合人的需要而产生的内心体验。”^[5]大学生的自我心理保健需要具有一定的情绪调节的能力,有意识地控制不良情绪。同时,情绪的健康合理的宣泄,也可以使心理压力得到缓解,放松心情、宽慰自己、解脱自己、接受现实,情绪宣泄是一种自我心理调适的重要方法。

三、高校挫折教育与心理危机干预相结合

大学生心理问题的预防是心理素质教育中最重要、最基础的工作。通过对大学生进行挫折教育和建立危机干预机制,预防大学生可能出现的心理问题,减少因预防不善而引发的学生生命、财产的损失,保证校园的和谐发展。

(一)挫折教育是维护心理素质教育的重要预防方式

“心理学研究表明,同样的挫折,第二次的影响广度和影响广度比第一次要弱的多。”^[6]挫折教育是指教育者针对大学生的心理特点,采取一定的教育方式和手段,使大学生正确认识挫折,在挫折中经受磨炼,从而能够坦然的面对挫折,培养坚韧的毅力和坚强的意志,增强大学生承受挫折能力的教育。

1. 社会实践是进行大学生挫折教育的重要途径

通常情况下,文化知识渊博、社会经验丰富、见识广的人能够正确认识挫折,也容易找到消除挫折的有效途径,因此这些人承受挫折的能力较强。但这些应对挫折的经验不会凭空产生,它需要在具体的实践活动中培养和提高。

当今社会,竞争越来越激烈,挫折无处不在。大学生社会阅历较少,缺乏社会实践经验,当他们面对人生的挫折时难免会有困惑,容易引发不良的心理行为,而社会实践正是为大学生的健康成长提供了磨砺的空间。高校要开展丰富多彩的社会实践活动,鼓励大学生积极参与,让大学生在实践中增长见识,开拓眼界,引导大学生积极地克服困难、战胜挫折。让大学生们懂得,每一次挫折都是人生的财富,从挫折中获得的是对自身的重新认识,是对人生新的感悟。

当代大学生作为国家的未来,民族的希望,其承受挫折的能力不仅关系到他们自身的发展,也关系到整个民族的兴衰。因此,通过广泛的社会实践对大学生进行挫折教育,可以有效抑制大学生遭遇挫折时的消极心理,有利于大学生客观地看待挫折,冷静地面对各种挑战,培养乐观向上的生活态度,提高自身竞争力,维护心理健康,顺利完成人的社会化。

2. 实施挫折教育需要学校、家庭、社会“三位一体”的紧密合作

首先,积极发挥学校的主导作用。高校是实施挫折教育的主阵地,应理论联系实际,不断加强大学生心理健康理论知识的学习,注重课堂教学与心理咨询的作用,多创造社会实践的机会,鼓励大学生在实践中总结经验,抵抗挫折。

其次,家庭在大学生挫折教育中发挥着至关重要的作用。父母是孩子的启蒙老师,父母对待挫折的态度和承受挫折的能力也直接影响到子女对挫折的认知。大学生从小生活条件优越,倍受父母呵护,因此,家长需要改变溺爱的教养方式,注重对孩子非智力因素的培养,规范自身的行为,有目的的培养其意志品

质,提高子女承受挫折的能力。

再次,人是社会中的人,社会教育对人的影响不仅是巨大的,而且是持久的。全社会应齐抓共管,净化社会环境,努力减少矛盾与不公,减少不稳定、不和谐的因素,密切关注大学生的心理现状,强化他们应对挫折的能力,为大学生挫折教育提供一个文明、健康、和谐的社会环境。

因此,建立学校教育、家庭教育、社会教育“三位一体”紧密合作的教育模式,通过学生参与、学校关心、家庭配合、社会创建等形式,形成强大的教育合力,帮助大学生培养健全的人格,不断提高承受挫折的能力。

(二)危机干预是心理素质教育的主要预防机制

危机干预是指对于大学生心理失衡的个体采取有效的措施,及时提供有益的心理服务,使之最终战胜危机,恢复心理平衡,重新适应生活的一种行为方式。

1. 危机干预是大学生心理问题的预警器

大学生正处于一个特殊的成长时期,面临着来自学习、生活、就业、情感等的各方面压力,涉世未深容易受到外界的影响和干扰,容易产生心理危机。加强对大学生心理危机干预机制的建设,对于提高大学生心理素质,保证大学生心理健康是非常必要的。建立心理危机干预机制,了解大学生心理危机的形成原因和特点,在大学生发生心理危机之前或突发心理危机之时,采取及时有效的措施来帮助他们摆脱痛苦、重建信心、战胜危机,提高心理素质。心理危机干预机制是实施心理素质教育的重要组成部分,对于大学生的健康成长和未来发展具有重要意义。

2. 心理档案是危机干预机制的基础

心理档案是大学生危机干预的重要基础,是反映大学生心理素质的一种科学记录。心理档案是采用一定的心理测量工具,如问卷、谈话、咨询等,开展大学生心理健康普查,综合了解大学生个性心理特征和心理健康状况而汇总建立的。根据心理档案统计的情况,请有关专业老师对这些档案进行鉴定,对大学生的心理危机做出科学的判断,及早发现有心理问题的学生,对其特别教育、跟踪咨询、重点帮扶,做到心理问题的早发现、早干预,把危机扼杀在萌芽之中。同时,心理档案应做到严格保密,杜绝由于泄露学生心理问题或个人隐私而使学生遭到歧视的现象,从而产生更大的心理压力,造成更加严重的后果。

四、心理素质教育与思想政治教育相结合

人的心理和思想是密不可分的,而人的行为则是心理和思想共同作用的结果,因此,将心理素质教育与思想政治教育相结合,二者相互作用,相互影响,有助于大学生提高思想觉悟,形成健康人格,树立远大理想,充分发挥主观能动性,增强改造客观世界和主观世界的能力。

(一)心理素质教育为思想政治教育提供新颖的教育理念

思想政治教育过程“不仅是以学生掌握道德规范、培养行为习惯的过程,更是一个学生潜能发掘、认知能力培养及健康人格发展的过程”。^[7]

传统的思想政治教育的目的是使大学生树立科学的世界观、人生观和价值观,强调的是对于政治观念、道德规范和法律意识等方面的培养,但由于缺乏对大学生的心理特点的准确把握和对心理规律的深入研究,不能实现对大学生思想状况的全面了解。同时,传统的思想政治教育中主要对学生进行说服教育,采用

理论灌输的形式,使学生处于被动地位,内心想法受到忽视,因而容易产生抵触情绪和逆反心理。历史的经验教训告诉我们,只注重单一的说教和灌输,而忽视了接受和内化,是行不通的。心理素质教育克服了单纯通过灌输来改变学生的心理的传统教育理念,侧重于个案研究,以学生为本,注重双向互动,从学生的个性特点和内心感受出发,通过倾听、沟通、交流来了解学生的心理和思想,鼓励学生自主性、积极性、主动性的发挥,更加贴近大学生的学习和生活,使大学生真正地接受教育,保持健康的心理状态,从而改变他们的整体精神面貌。

因此,心理素质教育这种立足于尊重学生人格,挖掘学生潜能,培养学生认识自我,用平等的态度对待学生的教育方法,给当代思想政治教育提供了新颖的教育理念和教学方式。

(二)思想政治教育引领心理素质教育的正确方向

从一定程度上说,心理素质教育并不是仅仅只限于使用心理学和教育学的基础理论和基本方法对学生进行心理引导和教育,而是同时涉及了学生的世界观、人生观的构建以及价值取向的判断等,而作为意识形态层面的思想政治观念,其产生和发展都有着特定的心理基础,科学的世界观、人生观和价值观将引导着大学生心理的健康发展。思想政治教育作为帮助人们形成正确的思想观念的教育活动,对心理素质教育具有指导和引领的作用。通过思想政治教育形成正确的思想观念来调适大学生的心理,有利于大学生人格的完善,促进大学生更加准确地了解自己和他人,更加清晰地认识世界和现实,更加正确而恰当地评价自己,引导他们合理的确定人生目标,在知识、能力和心理素质等方面尽快的适应时代的发展和社会的要求,实现人生价值。

因此,思想政治教育决定着心理素质教育的正确方向,我们应加大力度,加强大学生思想政治教育工作,充分发挥思想政治教育对于心理素质教育的科学引领作用,为心理素质教育的顺利开展提供良好的方向性保障。

(三)心理素质教育与思想政治教育相结合的现实可行性

心理素质教育是对大学生心理品质的培养,而思想政治教育侧重于大学生思想品德的塑造。第一,两者目标同一。高校心理素质教育与思想政治教育有着一个共同的目标,就是培养大学生成为中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人,这样的人才不仅需要掌握一定的专业知识和技能,还需要有正确的思想政治方向和健康的心理素质。心理素质教育与思想政治教育都是为了塑造大学生崇高的人格,培养大学生全面发展,使之成为适应社会、服务社会的优秀人才。第二,两者功能互补。心理素质教育与思想政治教育都是以马列主义、毛泽东思想、中国特色社会主义理论体系为指导思想,思想政治教育以理想信念教育为核心,以爱国主义为重点,以思想道德教育为基础,将社会主义核心价值观贯穿始终,对大学生进行世界观、人生观、价值观等方面的教育。而心理素质教育主要是通过心理健康知识,认识和了解大学生各种心理现象和心理问题,掌握有效的心理调适方法,对大学生进行个性发展、情感调节等方面的教育和指导,虽然其意识形态功能不像思想政治教育那样强烈,但在实际工作中都要涉及到大学生的世界观、人生观、价值观的教育。

因此,心理素质教育与思想政治教育相互渗透和补充,不仅能够缓解大学生的各种心理压力,解决心理问题,使大学生不断的反省自己的思想和行为,正确地认识自我和对待他人,提高适应外界环境的能力,培养积极乐观的人生态度,引导大学生实现自我发展、自我完善。

五、结语

大学生心理素质教育,已是一个不可避免的时代课题,是高校实施素质教育过程中的一个复杂而艰巨的系统性工程。未来社会,将是一个思想文化更加激荡、价值观念更加多元的社会。在这样一个激烈竞争的时代,只有具备良好的心理素质的人才能适应社会的不断变化发展。高校应高度重视和切实加强大学生心理素质教育,引导大学生自我教育、自我调节、完善人格、走向成熟,促进大学生身心健康成长,综合素质不断提高,确保心理素质教育沿着正确的轨道行驶。新世纪的高素质人才必须具备良好的心理素质,因此,当代大学生心理素

质的高低将对我国未来人才质量产生深远的影响。提高大学生心理素质,是帮助大学生适应社会的发展,赢得未来,取得辉煌成就的重要保证。

[参考文献]

- [1] 梁冬梅. 大学生挫折教育途径的思考[J]. 吉林工商学院学报, 2010, (05): 95.
- [2] 张伟. 论心理咨询与大学生思想政治教育的结合[J]. 思想政治教育研究, 2007, (02): 120.
- [3] 张芳. 心理咨询与大学生心理健康教育[J]. 福建论坛, 2008, (专刊): 77.
- [4] 周广均. 当代青年大学生心理素质的优化[J]. 时代经贸, 2008, (06): 15.
- [5] 江全. 加强当代大学生自我心理保健教育的思考[J]. 康定民族师范高等专科学校学报, 2004, (01): 75.
- [6] 邹国振. 挫折教育是维护大学生心理健康的重要方式[J]. 学校党建与思想教育, 2004, (06): 40.
- [7] 王安忠. 大学生心理健康教育融入思想政治教育的作用机制论析[J]. 黑河学刊, 2010, (08): 133.

[责任编辑:王云江]

The effectiveness of college students' psychological quality education

WANG Yi

(School of Politics and Public Administration of Soochow University, Suzhou 215123, China)

Abstract: As a special group of people, contemporary college students are the builders and successors of the socialist cause. With the rapid development of economy and society, students take on increasingly more pressure in learning, living, employment and emotion, producing a variety of psychological contradictions and conflicts. Some students even have serious psychological problems and crises. Psychological quality is an important measure of qualified personnel. Psychological quality education of college students has aroused great attention of people from all walks of life. Based on psychological characteristics and major psychological problems, the paper explores the adjustment methods and prevention of building psychological education, giving full play to the guiding role of ideological and political education. Effectiveness of college students' psychological quality education should be improved so as to enhance college students' psychological education and social adjustment capabilities.

Key words: college students; psychological quality education; effectiveness; pathway

(上接第95页)

[参考文献]

- [1] 陈栋. 服务业员工情绪劳动及其与工作满意度、工作绩效关系研究[D]. 济南: 山东大学, 2008.
- [2] Nease A A, Musgen B O, Quinones M A. Relationships among feedback sign, self - efficacy, and acceptance of performance feedback. *Journal of Applied Psychology* 1999, 84, (5): 806 ~ 814

- [3] 姜鹤. 员工情绪工作的影响及对策研究[J]. 中国商贸, 2010, (08): 71 - 72.
- [4] 江彩云. 公务员心理健康探究, 新东方, 2007, (06): 18 - 21.
- [5] 黎雅婷, 李玲. 服务型政府视角下公务员激励机制的缺失与完善[J]. 福州大学学报(哲学社会科学版), 2010, (02): 36.

[责任编辑:王云江]

Research on attitude of service official

ZHANG Jing - yi, CHEN Hai - ping

(School of Psychology, Beijing Normal University, Beijing 100875, China)

Abstract: With the progress in building a service - oriented government, there are more and more service officials. They directly influence the government's efficiency and level of service. We have surveyed 220 officials from Beijing municipal government by self - developed questionnaire, including the following factors as sense of worth of work, inner management, stress management. The paper makes the following conclusions: the service officials work with passive attitude because of unfair feeling and devious cognition, the feedback from higher officials seriously influence the attitude of the service officials.

Key words: service government official; attitude; devious cognition; feedback from higher official