

# 当代大学生健康人格培养途径研究

赵红霞

(河北工程大学 社科部, 河北 邯郸 056038)

**[摘要]**通过对大学生健康人格的阐述,证实健康人格的培养对于大学生的培养至关重要。分析了当代大学生健康人格培养的阻碍因素,并且在以人为本的基础上,提出了一系列的培养途径。

**[关键词]**健康人格; 培养途径; 培养方式

doi: 10.3969/j.issn.1673-9477.2015.02.019

**[中图分类号]** G41 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1673-9477(2015)02-072-03

进入21世纪以来,尤其在近十年里,中国经历着前所未有的变化。信息化进程越来越快,随之而来,大量的,各式各样的信息从各类渠道蜂拥而入。并且,国际环境更加复杂多变。如何保持正确、清醒的认识,如何正确的判断形式,做出正确的选择,对于人们来说,就显得尤为重要。而作为国家未来发展接班人的培养机构的大学,在教授大学生相关专业知识的同时,增强大学生的综合素质,培养大学生的健康的人格就显得尤为重要。

## 一、健康人格的涵义

美国人格心理学家奥尔波特在总结前人定义的基础上,对人格提出了较为全面的定义。他(Allport, 1961)指出:“人格是个体内部身心系统的动力组织,决定人的行为和思想的独特性。”

人格的形成离不开外界环境,尤其是社会环境,它是一个人环境,尤其是社会环境不断地相互作用中形成的。包括知、情、意、行四个方面。知,是指一个人在各种学习过程中掌握的科学文化知识的总和;情,是指一个人所表现出的所有情感、情操、情趣的总和;意,是指一个人所拥有的意志品格的总和;行,是指一个人的各种行为的总和。

因此,本文认为,人格是个人在与外界环境尤其是社会环境不断作用过程中形成的内部身心系统的动力组织。

健康人格是一种理想的人格状态。心理学家马斯洛提出了心理健康的10条标准:①有充分的自我安全感;②能充分地了解自己,并能对自己的能力做出适度的估价;③生活理想切合实际;④不脱离周围现实环境;⑤能保持人格的完整与和谐;⑥善于从经验中学习;⑦能保持良好的人际关系;⑧能适度地发泄情绪和控制情绪;⑨在符合集体要求的前提下,能有限度地发挥个性;⑩在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人的基本需要。而这10条标准被认为是健康人格的标志。

心理学家悉尼·乔拉德和特德·兰兹曼认为,健康人格是人的良好的行为方式。这种方式由理智所引导并尊重生活,因此,人的需要得以满足,而且人的意识、才智以及热爱自我、自然环境和他人的能力都将得以发展。

从马斯洛及悉尼·乔拉德和特德·兰兹曼的阐述中,我们可以总结出健康人格的特点主要包括以下内容:

第一,拥有健康人格的个人必然拥有独立、完整、统一的人格;第二,拥有健康人格的个人必然拥有高尚的理想及追求;第三,健康人格使得个人的认知、情感与个人的价值观、道德观、审美观能够很好的融合而不发生冲突;第四,拥有健康人格的个人必然身心平衡,精神及身体状态稳定;第五,拥有健康人格的个人必然有能力发挥出自己的潜能;第六,健康人格的形成不是一成不变的,不是一蹴而就的。

## 二、健康人格评判标准及大学生健康人格形成的影响因素

### (一) 健康人格判断标准

马克思主义认为,人是社会的动物,人的根本属性是社会实践性。人格作为以精神面貌为核心,区别于他人的、身心统一的一个人的总特征,同样是特定的社会关系的产物。人格的形成和发展离不开人所生活的社会历史文化条件。由于每个人所际遇的社会环境不同,因此人格具有鲜明的独特性。

从马克思的阐述中,我们不难发现,在人格发展的过程中,社会实践占有非常重要的位置。只有通过社会实践,个体才能认识自我,形成人格。也只有通过不断地社会实践,个体的人格才能得到发展。在不断的物质财富的创造过程中,个体的人格得到丰富和发展。在人与人、人与社会不断地相互作用过程中,人格的发展才能逐步走向成熟,走向健康。因此,健康人格的评判标准包括:

**[投稿日期]** 2015-01-23

**[作者简介]** 赵红霞(1962-),女,河北邯郸人,高级政工师,研究方向:思想政治教育。

1. 自我意识。自我意识是个体对自身与他人，与周围世界关系的自我认知。自我意识的形成是一个自我认知，自我评价的过程。其情感表现就是自信、自尊、自豪感、责任感等，其意志过程表现就是自律、自我调节、自我潜能开发等。正确的认识自我，客观评价自我能够更好地处理实践过程中出现的冲突，矛盾等。时刻调整自我，保持与环境的平衡。因此，正确的自我意识，是人格健康的重要评价指标。

2. 社会适应能力。社会是不断发展并变化着的。人格健康的个体时刻保持开放的、积极主动的态度去关注社会及其变化。并且，及时调整自己，从行动上，思想上跟上时代的脚步。因此，社会适应能力能够体现个体与社会的和谐程度。

3. 情绪调控能力。情绪是个体对外界环境的肌体反应之一。积极地情绪能够令人振奋，信心满满，提高效率。而消极的情绪则恰恰相反，甚至能致病。情绪的调控能力是个体人格成熟与否的体现。人格健康的个体，能够始终保持情绪处在一个适度的范围内。

4. 生活态度。在社会实践过程中，个体总会遇到这样，那样的困惑及挫折。不同的生活态度使得个体在面对困难时所释放出的力量产生本质的差别。而这种本质的差别最终会导致甚至是截然相反的两种结果。乐观向上的人，即使遇见困难，也会保持一种必胜信念，从而，不畏艰难，努力寻求解决方案。最终，往往能得到比较好的结果。而消极悲观的人则会恰恰相反，自怨自艾，怨天尤人，消极应付，而这样的态度，势必不能得到积极地结果。因此，人生态度是人格健康的一个重要指标。

5. 人际关系。人际关系是社会实践中个体与个体之间在相互接触过程中所形成的关系，是构成人类社会最普遍及直接的关系。和谐的人际关系意味着个体在社会交往过程中，既懂得尊重、信任他人，也能得到别人的理解和接受。因此，人际关系是一个测度个体健康人格程度的指标。

## （二）影响大学生健康人格培养的因素

健康人格的培养离不开社会实践，个体只有在实践中不断地体验、学习、调整，才能慢慢形成。然而，在整个过程中，个体总是会受到众多因素的干扰，阻碍。

就大学生而言，制约大学生健康人格培养的因素包括以下几方面：

1. 高校中，依然存在某些专业设置不合理的现象，使大学生健康人格的培养受到束缚。

在某些高校中，专业的设置过细，致使学生在接受专业学习及训练过程中，接收到的知识，广度

不够。这样的学习环境下，学生很难将自己所学很好的应用到实践中，很难形成理论指导实践，实践印证理论这种良性的知识学习循环。在这样的外部环境中，健康的人格培养就显得非常艰难了。

2. 大学教育知识传授模式不科学，大学教育缺少个性化的培养机制。

在很多的高校中，知识的传授依然以“老师一言堂”为主。课堂成为老师的“天下”。在知识的接受过程中，原本仅仅是某一科学的某一方面的认知被当做了“真理”进行传授。和这一方面不一样的认识被认为是“错误”的。学生们质疑，存疑，探索的欲望无形中被压制。没有质疑，没有差别的认知的灌输，导致学生的培养成为流水线上产出的产品，学生与学生在知识认知上没有差别性。高校沦为“机械产品”的加工车间，而不再是人才培养的摇篮。学习对于学生来说，沦落成通过考试，拿到证书的工具。原本高校教育的初衷被扭曲。更无谓，健康人格的培养。

3. 过度关注教育的短期效果，忽视教育的长期目标。

高校应当是持续的为社会培养人才，即学生的培养应当注重其可持续发展性。而当今相当多的高校过度的关注类似于“就业率”等这种短期的培养效果。从而导致学校所有的学科规划，教育手段全部围绕其来进行。这种过于急功近利的教育模式从某种意义上否定了人才培养的长期性，导致了培养人才所需的各种在短期内无法见到效果的手段及方法被剔除。使得学生也变成“近视眼”。缺少了相关的正确认识外部环境，适应环境变化，做出正确判断选择的知识的获取和技能的培养。

## 三、大学生健康人格培养途径探讨

高等教育学府，作为社会高级人才的培养基地。有责任为社会输入能够适应社会变化的，有能力做出科学决策的人才。并且在这个实践过程中，学生能够更好地实现自我。换言之，进行大学生健康人格的培养是高等学府义不容辞的责任。

“以人为本”为前提，兼顾高等学校长期短期利益，本人认为，大学生的健康人格培养应从以下几个方面进行。

### （一）构建大学生人格培养平台。

大学教育是一种系统教育。而对于大学生健康人格的培养应当渗入到大学教育的全过程。大学生人格培养平台是以人格培养作为目标，不同阶段，不同方面采取不同方式方法的开放式的，贯穿于大学教育全过程的体系教育。

1. 根据学生不同阶段生理，心理特点。设立不

同阶段培养的子目标体系。

我们可以根据学生所处的年级不同, 根据不同年级学生的不同特点, 制定不同的培养目标及培养计划。

(1) 以适应大学新环境, 完成中学生到大学生角色转换为目标的第一阶段。

大学新生是一批刚刚经历过从中学到大学的一次重要的人生转折的学生。他们的典型特点是: 从身份上, 已经完成了中学到大学的转换, 但是, 从心理上, 还没有更好地理解大学生身份的真正含义。因此, 这个阶段的重要任务有两个: 一是引导协助新生, 尽快适应大学生活, 尽快实现身份的转换。二是引导新生尽快进入大学阶段的学习状态, 发现大学学习与中学学习不同, 尽快找到符合自己的学习方法。

(2) 以寻求自我发展为目标的第二阶段。

大学生到了大学二、三年级这个阶段, 大部分已经了解, 熟悉了大学生活, 不管从知识学习上, 还是人际关系上, 还是社会实践上, 开始或者已经开始寻找更高的目标。因此, 这个阶段的重要任务包括: 一、专业知识学习技能与基础知识学习技能的转换。二、协助学生努力寻找感兴趣、有意义的专业方向, 并作为未来职业发展的基础。三、协助学生建立正确的自我认知。科学评价及认识自己。四、协助学生循序渐进的认识外界环境的变化, 并做好适应环境的心理转变。

(3) 以寻求社会认可, 主动适应校外环境为目标第三阶段。

进入大学四年级, 大学生开始为进入社会做准备。学生开始为进入下一个阶段努力。这个阶段的重要任务包括: 一是更有效的认识外部环境。二是舒缓准备进入社会所产生的紧张, 不适。三是更好地了解自己, 认识自己。

2. 寻求科学的知识传授方式。

大学的知识传授, 应当做到, 抛砖引玉, 多观

点共存, 鼓励质疑。对于大学生来说, 知识的学习是非常重要的。但是, 大学的学习不同于中学的学习方式。中学阶段, 学生的学习主要以老师教, 学生学为主。学生学习的主要任务是熟练掌握老师教给自己的所有知识点。但是, 在大学里, 学习方式是截然不同的。老师不是全部知识的给予者。而是仅仅作为某一科学问题, 某一学科知识的介绍者。因此, 作为高校教师, 应当引导学生学会深入式学习, 拓展式学习等学习方式。应当引导学生学会和老师或者其他共同进行探讨, 相互学习的学习方式。

(二) 坚持以人为本, 从理论上探讨大学生健康人格培养的途。

1. 鼓励高校教职工, 在不断地总结实践的工作经验的基础上, 不断改进培养方式。

作为培养方案的具体执行者, 对于培养方案指定的有效与否, 教职员是体会最直接的人群。学校应当鼓励员工在实践中, 不断地调整工作方式, 工作内容, 以适应学生随着年龄, 知识等变化所发生的变化。

2. 鼓励员工进行人格培养的教学研究。

实践在科学的理论支持下会做得更好。高校应当鼓励员工进行人格培养方面的教学研究。努力将人格培养深入到教学、生活的各个方面去。并且, 能够最终实现实践到理论的升华。

#### 参考文献:

- [1] 张伟强. 我国高校德育的现状与对策研究[J]. 教育与职业, 2007(2): 53-54.
- [2] 李东, 王艳, 孙毓川. 阅读疗法对大学生健康人格的培养[J]. 合作经济与科技, 2014(8): 122-123.
- [3] 赵红霞. 引导大学生践行社会主义核心价值观之我见[J]. 河北工程大学学报(社会科学版), 2014(4): 47-49.

[责任编辑 王云江]

## On the means of cultivating healthy personality of contemporary college students

ZHAO Hong-xia

(Department of Social Sciences, Hebei University of Engineering, Handan 056038, China)

**Abstract:** Through elaboration of the college students' healthy personality, this article proves the cultivation of healthy personality is very important for the cultivation of College students. Then, this article embarks from the reality, analyzes the factors that hinder the cultivation of contemporary college students' healthy personality. On a human-oriented basis, it puts forward a series of cultivation means.

**Key words:** healthy personality; cultivation means; cultivation mode