

---

# 大学生积极心理品质的培育研究

## ——基于安徽省高校的调查与干预

刘青霞 施庆晖<sup>1</sup>

(安徽三联学院, 安徽 合肥 2306012)

**【摘要】:** 为了更好的提高大学生适应能力和个人核心竞争力, 各大研究机构都投入到高校学生心理品质的培育研究。通过问卷调查的方法剖析了对大学生积极心理品质的现状, 分析了大学生心理健康状况, 根据积极心理学的原理和方法, 制定具体的干预方案, 探讨培育大学生积极心理品质对策, 从而促进大学生积极健康。

**【关键词】:** 大学生 积极心理品质 培育 干预方案

**【中图分类号】:** F24 **【文献标识码】:** A

### 1 积极心理品质概述

#### 1.1 热情

热情是人们真情流露, 表现出积极向上的行为和想法。热情主动是人们走向成功的第一要素, 是人性本质的表现, 无需被动表现。它可以赋予人们激情, 提高工作效率和生活方式。

#### 1.2 创造力

创造力能够促进人的自我实现, 可以激发个人的内在想象力和创造力, 帮助个人找到创造性的问题解决方案, 然后积极乐观地面对困难。

#### 1.3 适应性

适应性通常是指通过有机结合个体特性, 能够很快适应环境的变化。影响适应性的因素很多, 主要包括环境变化, 人物心理变化, 语言表达变化, 人际关系变化和职业变化等。当面临众多变化时, 能够快速处理各种突发情况, 关系到个人的心理适应能力。积极心理素质是一种正向的心理取向, 它能在突发情况或新环境中给个人提供正确的建议, 能够更好的适应社会。

### 2 大学生积极心理健康现状

我国关于大学生积极心理素质目前已经取得了许多成绩, 但仍有不少大学生心理素质不佳, 值得高度关注。通过调查安徽省

---

**基金项目:** 安徽三联学院校级科研项目“大学生积极心理品质的培育研究——基于安徽省高校的调查与干预”(SKYB2018015)。  
**作者简介:** 刘青霞(1982-), 女, 安徽安庆人, 研究生, 讲师, 主要从事大学生心理健康教育与咨询工作。

---

高校大学生的心理健康情况,目前高校大学生的心理素质存在以下问题。

### 2.1 存在认知偏差

当前高校大学生也会存在认知偏差。对某一现象或虚假信息难以判断。当前学生存在认知偏差主要表现在缺乏独立判断思维,当面临不符合自己预期的结果或者事情时,不能心平气和的处理。根据相关调查高校大学生大多数为独生子女,他们从小就娇生惯养,常常会出现私心,没有很好的融入集体中,通常表现在不能妥善处理宿舍和班级人际交往的问题;当遇到问题,常常推卸责任,很少反思自身问题,总会找到借口来推脱自己,把错误归因为别人的问题;同时对别人也会存在一定的偏见,常常会因为一点小事迁怒别人。这些认知上的偏差对高校学生产生负面影响,从而导致不能正确处理个人交际问题,不利于个人身心发展。

### 2.2 抗挫折能力低下

据调查,高校学生不良心理特征会表现出抗挫折能力低下。当面临高学术压力、情感危机和就业压力等问题时,心理承受力较差的同学会走极端的情况,可能会自杀或者伤害别人的事情。

### 2.3 更多负面情绪

大学生正处于青春成长时期,周围的环境和自身的变化都可能产生负面情绪。一方面,他们对生活充满情感和激情,但是情绪波动更大,负面情绪更多。他们在晚上会出现焦虑和恐慌,难以入睡,并陷入负面情绪的循环中。另一方面,大学生由于生活经验和自我认同意识相对较浅,仍处于发展过程中。当发生一些意想不到的事件时,他们容易产生冲动和情绪反应。由于男女之间的感情出现问题时,一些大学生做了一些不可预料的事情。由于情感问题,无数伤害和报复恋人的事件都是由他们更消极的情感造成的。

## 3 制定具体的干预方案

积极心理学原理主要包括主观、个体和集体三部分内容,对于主观层面而言,又从过去,现在和未来三个阶段来分类阐述心理特征;对于个体层面而言,积极心理学所具备积极特征和积极方面两大人格;对于集体层面而言,集体对积极心理起着促进作用,能够提升人们的积极心理素质。由此可见,积极心理学原理和方法为制定干预方案提供了重要的理论依据。

### 3.1 制定干预方案

通过调查安徽省高校大学生的心理健康情况。对比了不同年级、不同性别、不同文理专业的学生和是否独生子女等。了解到基本信息后,制定了合理的干预方案,最终由实施预实验、学校教师的建议和教师的讨论确定。首先第一个活动课程使青年运动员从不同的方面理解和实现他们所有的积极心理素质,掌握和发现他们积极心理素质的弱点,然后根据活动充分发挥他们的优势和积极心理素质,培育他们积极心理素质。

### 3.2 干预结果

通过干预训练实验后,实验组受试者的积极心理素质发生了显著变化,积极心理素质水平显著提高。然而,对照组受试者的积极心理素质没有显著变化,这表明对积极心理素质培育的干预和咨询产生了一定的积极效果,但是仍然存在不足。首先,干预方案的设计需要根据未来实践中的不同情况进一步调整和改进。通过反复实践和修改,积极心理教育培训项目将不断成熟,为积极心理教育的未来研究提供有力支持,从而不断推动积极心理学在我国的应用和发展;然后,在实验干预过程中,个别学生的缺席会影响干预的整体效果,需要采取更多的措施确保所有受试者都能参与未来干预过程中的所有干预环节。最后,团体辅导教师的专业

---

能力和学生对辅导教师的喜爱和认同对团体辅导效果有重要影响。在正常情况下,选择一位学生普遍认可的心理学专业教师作为团体辅导的领导者,会使学生更加投入和认真,从而使干预效果更加有效。因此,专业能力是选择团体导师时非常重要的考虑因素。一学期积极的心理素质干预辅导会对学生产生一定的积极影响,但效果难以持久。如果学生想在积极的心理素质上有更大更持久的提高,就必须经过长时间的持续影响,学生才能培育积极的心态和积极的心理素质。

## 4 培育大学生积极心理品质对策

### 4.1 积极增强大学生心理服务体验

积极的心态时常感到乐观并对未来充满了希望。为了提高高校学生心理课程的主动性,需要提高心理健康趣味性,同时学校教师可以将积极向上的心理学概念融入教学中。这将更进一步培育学生积极心理品质。例如,在思想上在政治教育课中,教师可以在课堂上引入或运用积极的思想,让学生释放压力,放松身心;同时也积极开展实践活动,让学生在实践中找到问题根源,培育积极心理态度,健康的生活。

### 4.2 对大学生进行积极的心理健康教育

首先学校积极营造一种积极心理品质培养氛围,积极良好的氛围能够激发学生的热情和积极的心理态度。在良好的氛围中,学校积极开展心理品质培养课程,建立完善的心理评价体系,增加相关方面的教育。与此同时,在教学阶段,心理辅导教师需要定期跟踪学生的相关变化,善于运用积极心理学知识,教学相长,通过现实例子让学生参与其中,在学习中,提高了高校学生积极健康的心理态度。然后在基础学科教学中要结合积极心理教育。关于积极心理学可以深入到各个学科的教育中。在任何时间都要灌输健康心理态度,让学生在无形中养成积极的态度。最后随着社会的变革,心理教育也要推陈出新,与时俱进,建立完善的体系。

### 4.3 国家应引导社会成员形成积极的社会心理

积极的社会心理有助于和谐社会的建设,高校学生积极健康的心理培育还需要良好的社会环境,两者相辅相成,良好的社会环境需要全体共同努力。国家应同有关部门一同努力,共同形成全社会积极的心理态度。例如,中国共产党第十九次全国代表大会提出,加强社会心理服务体系,培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。国家也非常重视发展人们积极的心理品质。此外,政府可广泛应用于电视、互联网、微博等平台向社会传播积极的心理健康知识,或举办慈善活动,发挥鼓舞人心的作用电影等,引导社会成员纠正价值观。

### 4.4 大学生应积极开展自我意识

首先大学生应该认清现实,正确认识自己,当大学生遇到感情和学习难题时,应该学会积极归因,冷静分析,积极思考,增强自我控制能力和适应负面情绪的能力,从而使自己在未来的生活发展道路上走得更远;然后培养自己良好心理素质,当遇到困难和失败时,要正确分析和思考,以积极乐观态度面对,更好的认识到自己;最后,学生也应该学会无条件的接受自己,接受真实的自己。只有正面的确认了解和评价自己,才能够从发展的角度来看待问题,才能够真正的认识到自己,才能够养成积极心理素质。

## 5 结语

通过问卷调查的形式,对当代大学生的积极心理素质和消极心理素质进行了调查和梳理。根据研究结果,从多角度全方位分析了这些问题的根源,最终提出了有效的解决措施。希望能对大学生积极心理素质的培育研究起到一定的参考价值,从而促进大学生心理健康成长,形成独立健全的思想,使他们成为合格的社会主义接班人。

---

**参考文献:**

- [1]侯佳琦. 大学生积极心理品质培育研究[D]. 锦州:渤海大学, 2019.
- [2]班兰美. 大学生积极心理品质培育途径探析[J]. 教育教学论坛, 2019, (23):68-69.
- [3]陈娇娇. 以社团为载体的大学生积极心理品质培育研究[D]. 锦州:渤海大学, 2014.
- [4]段元梅. 大学生积极心理品质培育路径探究[J]. 湖南科技学院学报, 2018, 39(02):92-93.
- [5]陈万玲. 大学生积极心理品质培育的对策研究[D]. 兰州:兰州交通大学, 2016.