

积极心理学视域下大学生成就感获取策略研究

孙思宁

南京林业大学人文社会科学学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年12月12日; 录用日期: 2024年2月7日; 发布日期: 2024年2月20日

摘要

随着社会的发展和竞争的加剧,大学生在学习、生活和就业等多个方面都面临着越来越多的挑战和压力。如何在当下的环境中获得成就感,提高自己的心理健康水平,逐渐成为关注的焦点。积极心理学作为一门关注人类积极情绪和积极品质的心理学分支,时刻关注人类的健康幸福与和谐发展,也为大学生成就感的获取提供了新的视角和方法。本文从积极心理学视角出发,探究当下大学生成就感缺失的主要问题和原因,并相应提出解决路径,帮助大学生在面对挑战时保持积极向上的心态,提高自我价值感。

关键词

积极心理学, 大学生, 成就感

Research on Strategies of Obtaining College Students' Sense of Achievement from the Perspective of Positive Psychology

Sining Sun

Faculty of Humanities and Social Sciences, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Dec. 12th, 2023; accepted: Feb. 7th, 2024; published: Feb. 20th, 2024

Abstract

With the development of society and the intensification of competition, college students are facing more and more challenges and pressures in many aspects such as study, life and employment. How to gain a sense of fulfillment and improve their mental health in the current environment has

gradually become the focus of attention. Positive psychology, as a branch of psychology focusing on positive emotions and positive qualities of human beings, is always concerned about the health, happiness and harmonious development of human beings, and it also provides new perspectives and methods for college students to obtain a sense of achievement. From the perspective of positive psychology, this paper explores the main problems and reasons for the lack of college students' sense of achievement, and proposes a solution path accordingly to help college students maintain a positive mindset and improve their sense of self-worth in the face of challenges.

Keywords

Positive Psychology, College Students, Sense of Achievement

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

成就感是一种积极的情绪体验,是指人取得成绩或成功以后引以为自豪的感觉(吕叔湘, 1996),也是对自己的能力和表现一种自信的状态和一种满足的感觉(邓睿, 2011)。这种情绪体验古已有之,不受年龄、职业等因素的影响,每个人都需要获得成就感来保持个体身心与客观环境之间的平衡,成就感也逐渐成为衡量心理健康水平的重要因素之一。在当今高校环境中,大学生群体面临较大的竞争压力,他们需要在学业、实践和社会等多个领域取得优异的表现,由此导致的高校内“内卷”“躺平”现象日益突出。大学阶段是未来生活方向的过渡阶段,也是未来人生规划的一个重要时期,成就感的缺乏可能对大学生人生道路的选择产生负面影响。积极心理学致力于研究人类的积极心理品质。基于积极心理学帮助大学生获取成就感,有利于大学生获取积极向上的情绪体验,发现自己的优势和潜力,更好地实现自我价值。

2. 积极心理学与成就感概述

2.1. 积极心理学的内涵

积极心理学是研究人类积极力量 and 美德的一场心理学思潮,它的提出一改消极心理学中关于病态或变态等消极的研究偏向,将视野转向提高个体能力的研究当中,以一种全新的姿态诠释心理学。积极心理学的渊源,最早可追溯至 20 世纪 30 年代 Terman 对于天才和婚姻幸福感的研究,以及荣格的关于生活意义的研究(乾润梅, 2006),但随着二战的爆发,人们更倾向关注消极情绪的治愈,积极心理学并没有引起大众的关注,直至 20 世纪 50 年代,一些心理学研究学者开始研究人类情绪的积极面,积极心理学的研究才慢慢被关注到。在 2000 年,心理学家 Seligman 和 Csikzentmihlyi 在《美国心理学家》杂志上发表了文章《积极心理学导论》正式提出了“积极心理学”这一概念,也标志着积极心理学的诞生。积极心理学的主要观点集中表现在三个方面:实现心理学的价值平衡;强调研究个体积极力量;倡导对问题做出积极的解释。其中个体积极力量的研究包含:主观层面上的积极情绪和体验研究,例如满足、快乐和主观幸福感等积极情绪;个人层面上的积极人格研究,如乐观型解释风格人格和悲观型解释风格人格;集体层面上的积极社会环境研究,像社会、学校等大环境是否营造积极向上的氛围,对个人的影响也是至关重要的(陈银平, 2015)。积极情绪和体验是研究的一个主要方面,关于“爱”“快乐”等积极情绪的研究方向都有涉及,其中研究最多的是主观幸福感和快乐(崔丽娟, 张高产, 2005)。国内对积极心理学的

关注则起步较晚，从 21 世纪才开始有相关研究，2003 年发表的《积极心理学：理念与行动》最早介绍了积极心理学理论的基本框架(邵丹妮, 2023)。虽引入较晚，但积极心理学在我国发展迅速，如今已有大批学者将积极心理学与大学生心理健康、思政教育和幸福感获取等现实问题相结合，在新的理论视角下探索提升普通人的个体优势、发展潜力和积极品质，培养积极情感、积极思维和积极行为来提高个体幸福感和生活质量。

2.2. 成就感研究的理论依据

2.2.1. 自我实现理论

自我实现理论是马斯洛人本主义心理学的核心思想。人本主义心理学认为人的需要可以分为 5 个层次：生理的需要、安全的需要、归属和爱的需要、尊重的需要和自我实现的需要。其中，人的自我实现是最高层次的需要。因此，人们都有发挥自身潜能、实现个人价值的需求欲望，而当个体在追求并实现自己的目标时，会感受到成就感，成就是激励自我成长，不断前进直至完成目标、实现自我的重要推动力，是个人成长和发展的必要条件，也是个人追求更高层次需求的动力。

2.2.2. 自我效能感理论

自我效能感是指人们对自身实现特定领域行为目标所需能力的信心或信念(张鼎昆等, 1999)。首先，自我效能感会影响个体对任务的选取，具有高自我效能感的个体更倾向于选择具有挑战性的任务，而低自我效能感的个体因缺乏信心，则可能选择相对简单的任务，而选择挑战性的任务意味着有机会获取更高的成就感。其次，自我效能感会影响个体的努力程度和坚持性。当个体具有较高的自我效能感时，他们更愿意付出努力去完成任务，即使面临困难和挑战也不会轻易放弃，而这种坚持不懈的努力正是获得成就感的关键。最后，自我效能感会影响个体的思维模式和情绪反应。高自我效能感的个体在面对困难时更倾向于积极思考，寻找解决问题的方法，这种积极的心态有助于个体在完成任务时保持乐观，进而提高成就感。

2.2.3. 情感动机理论

情感动机理论认为，情感是动机的源泉之一，它会影响个体的行为和成就，激励人的行动，提升效率。当个体在追求目标的过程中感受到欢乐、幸福和满足等情感时，这种情感会进一步增强个体的动机，促使个体更加努力地追求目标。积极的情感体验有助于个体保持对目标的热情和动力，从而增加在达成目标后所获得的成就感。同时，情绪还有调节作用，如果个体在追求目标的过程中遇到困难和挫折，通过调整自己的情绪和情感反应，能更好地应对挑战和压力，保持对目标的坚持，从而在克服困难后获得更强烈的成就感。

2.3. 积极心理学应用于大学生成就感获取的意义

积极心理学认为心理学不仅仅只着眼于病态心理的矫正，而更应该培养积极的品质。越来越多的心理学研究也发现，人类的积极品质是人类赖以生存和发展的核心要素(苗元江, 余嘉元, 2003)。积极心理学在大学生成就感获取上主要发挥三点作用，一是增强个体自信心的积极情感；二是重塑成就感获取的积极思维；三是践行自我肯定的积极行为。对于高校大学生成就感获取困难而产生的心理问题，积极心理学可以从社会、高校、家庭和个人的角度进行分析。在将积极心理学应用在高校大学生成就感获取的过程中，外界可采取鼓励引导式的教育方法帮助大学生面对困难和挑战，提高自我价值感，同时大学生个体通过培养积极的情感体验和调整期望目标等方式，发展自我、超越自我、完善自我，从而更好的面对挑战和压力。

3. 大学生成就感获取中存在问题及成因分析

3.1. 大学生成就感获取中存在的心理问题

3.1.1. 自信心不足

是否拥有恰当的自信心是衡量心理健康的一个标准，成就感是自信心的一个重要组成部分。长期缺乏成就感的学生，久而久之自信心也会受损，自信心不足在现实生活中具体表现为紧张怯懦、懒散、缺乏未来目标等状态。在未来职业规划时，因为缺乏积极正向的指导思想，许多大学生对于自己的未来的职业方向感到困惑和迷茫，不知道自己喜欢什么职业，对自身能力的怀疑，又使得他们逃避实习尝试，最终形成恶性循环。

3.1.2. 学习兴趣降低

大学生的学习成就感和学习兴趣之间呈现出密切的正相关关系，当大学生长期缺乏成就感时，他们往往会对自身的价值和能力产生怀疑，进而影响他们的学习动力和兴趣。与初高中阶段不同，大学时期的学习更强调学生的自主学习能力。在这个阶段，学习兴趣对推动大学生独立思考、主动求知起到重要作用。然而，部分学生由于长期缺乏成就感的激励，开始否定自我价值和自身能力，进而产生对未来的迷茫感。他们不知道应该如何提升自己，也不知道应该学习哪些方面的知识。在这种情况下，学生会感到自己所做的都是无用功，往往会陷入“躺平”的思想，认为只要考试及格即可，不愿意为学习付出更多的努力。

3.1.3. 焦虑与抑郁情绪

成就感的缺失会引发自我评价偏低和自我否定，从而产生焦虑和抑郁情绪，具体表现在两个方面。一方面是自我压力过大而导致的抑郁情绪。大学生对自我评价偏低和不断的自我否定，容易使得他们在学习当中过分担心考试成绩、作业质量和学术表现，害怕失败和被评价，从而对每个任务都投入过多的时间和精力，无法放松和享受学习过程。长时间地自我施压，使得大学生可能经历情绪不稳定、睡眠问题、以及身体疲劳等问题。另一方面，对未来的恐惧而产生的焦虑情绪。成就感的缺失对自我能力的评估产生很大影响，在否定自身能力的前提下，部分大学生认为自身能力是无法应对未来变动的，下意识地逃避未来选择，并在不断的恐惧逃避中，陷入迷茫的焦虑之中。

3.1.4. 人际交往障碍

对自身能力的否定可能让大学生觉得在人际交往中不如他人，不配和他人交往，这样的自卑感使他们难以正常地融入社交环境。同时他们也可能担心自己缺乏必要的社交技能，害怕不会被他人接纳和认可，这种怀疑和恐惧在与人际交往时会表现为各种情绪和行为问题，如紧张不安、胆怯瑟缩等。导致与人际交往时遇到困难，不愿意与人交流，逐渐变得孤僻，成为独行者，出现被人孤立或不合群等问题。

3.2. 大学生成就感获取存在心理问题的成因

3.2.1. 从社会环境层面上来看

如今大学生早已脱离了 80 年代“天之骄子”的形象，大学生这个身份标签也逐渐成为竞争和求职的普遍要求，面对未知的未来和激烈的社会竞争，这种身份的落差更能导致大学生对自身价值和能力的评估产生疑虑。另一方面，如今的信息化时代，网络信息和现实信息同时构成大学生对现实的理解，网络中的拟态环境和信息的透明化使大学生面临着来自全球范围内的竞争。比较范围扩大让大学生短时间内取得的成果显得微不足道，网络信息的过载也可能导致大学生陷入迷茫和焦虑，在比较心理中不断陷入自我否定和挫败感。

3.2.2. 从高校学习氛围来看

目前在高校中出现“内卷”和“躺平”两种截然相反的情况，一部分学生为了追求更高的成绩，不断延长学习时间、增加学习任务和强度，提高评价标准，使竞争更加激烈，另一部分同学在激烈的竞争中，感到焦虑和失落，无法寻求自身的成就感，最终采取“躺平”这种软性抗争应对内卷，久而久之产生恶性循环。但这两种情况都很难从根本上获得成就感，后者采用“躺平”消极应对，它意味着甘居下游、对失败的承认和对通行社会游戏规则的放弃(朱国华, 2021)，是“丧文化”“佛系文化”是一种延续，本身就是负面消极的，难以从中获取积极的成就感。而前者在“内卷”中实现目标，看似收获目标，然而恰如现如今大部分年轻人喜欢用“上岸”这个词来形容一个阶段的胜利，在实现一个目标之后，前方还有各种各样的“岸”，这种成就感的获取不仅短暂，还要伴随着持续的“内卷”带来的竞争压力。

3.2.3. 从家庭教育来看

中国式父母习惯采用打压式教育来激励子女进步，他们普遍认为，夸奖容易让孩子得意忘形，失去进取心。同时，父母往往会将子女与其他同龄孩子进行比较，比较内容包含方方面面，如最常见的成绩，家务、兴趣特长等。自小在孩子的心中树立一个优秀的虚幻形象，并鼓励子女努力超越。然而不论子女在自身基础之上取得了多少成就，父母总能寻找到更加优秀的虚幻形象。在不断地被比较中，子女可能自认为永远无法达到父母的期望。归根到底，这是一种比较消极的方式来激励子女成长，孩子的价值似乎取决于与他人的比较当中，久而久之孩子可能会感到自己的能力和价值被贬低，自尊心和自信心受损。家庭本应给予子女更多的鼓励和支持，是孩子成就感主要的来源，但在这种打压式的激励下，家庭中给予和培养的成就感和自信心都十分有限。

3.2.4. 从个人层面来看

个体在缺乏客观评价时会通过与他人比较来进行自我评价。当进行上行比较(与比自己优秀的人比较)时更易产生竞争行为并降低其自我评价，而进行下行比较(与不如自己优秀的人比较)时则会提升自我评价(张雯, 2023)。这种对自身能力、价值的认识是将对个人的评价标准依托在与他人的比较之上，并不是来自对本身能力、价值的客观评价，很容易因外在体系的崩溃导致对自身能力价值的全面否定，由此获得的患得患失的成就感也是不牢固的。高校中一部分大学生已经习惯性的通过他人的比较来寻求自己的价值，无法正确认识到培养积极情感体验的重要性，缺乏自我成就感获取的标准，就会陷入与他人的比较之中，不断内耗。

4. 基于积极心理学视角下大学生成就感获取的策略建议

4.1. 建立高校支持系统，鼓励学生全面成长

在衡量学生成功与否的标准上，考试排名和分数并非唯一的标尺。党和国家赋予教育事业的根本任务是“培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”。因此，高校在培养学生时应注重学生的成就感获取，具体来说，主要包括三个方面，一是高校注重对学生的激励。高校可以设置具有挑战性的课程，激发学生的求知欲和探索精神，也可以提供多样化的学习机会，如科研项目、学术竞赛、实习实训等，并设置物质或精神奖励，让学生有机会展示自己的才华和能力。二是注重学生的个性化发展。成绩并非是衡量学生的唯一标准，每个学生都有自己的特点和优势，高校应该注重学生的个性化发展，充分发掘学生各方面的潜能，鼓励大学生积极参与各种活动和挑战，包括文化、体育、科技等方面的活动和竞赛，并提供个性化的指导和支持。三是营造积极向上的外部环境。校园文化对学生的成长和发展具有重要影响，通过营造积极向上、支持性强的校园文化，让学生在校园中感受到关注和支持，从而提高自我成就感和满足感。

4.2. 保持积极情感体验，提升情绪管理能力

积极心理学研究的积极情绪包括快乐、主观幸福感、爱等等，值得注意的是，这些积极情绪并不是完全分离的，众多积极情绪之间具有很强的相关性和一致性(李金珍等, 2003)。人的积极情感是相通的，因此保持积极向上心态的大学生感受到成就感的几率要更大。而在高校中，拥有积极情感体验的学生一般具备更强的情绪管理能力，不会因为遇到部分困难就将先前的成果全部推翻，会采取多种方法转变或接纳自己的情绪。情绪管理的方法有很多，例如可以每天早起给自己积极的心理暗示、冥想、瑜伽等方式放松身心、写笔记、跑步等适当的方式发泄情绪或培养兴趣爱好以转移注意力等。另外，大学生还可以寻找身边积极向上的人，在日常生活中，将自己置于积极情感的影响下，潜移默化的学习情绪管理的方法，从他们身上获得更多的正能量和启示。

4.3. 适当调整期望目标，制定清晰执行计划

成就感的获取来自对自身能力水平的正确客观认识，对于大学生来说，首先应认识到自己的优势和劣势，了解自己的能力和潜力，避免盲目追求不切实际的梦想。另外，正如目标设置理论中认为的，清晰的、困难的目标比模糊的目标或没有目标能带来高绩效(张素芳, 2005)。大学生应理性思考分析，防止被外界的噪音和干扰所影响，与周边同学攀比，或是看到网络当中的成功案例就盲目跟风，要根据自己的实际情况和需求来制定清晰明确的目标。具体来说计划应当是清晰、可以达成又具有适中挑战性的，其中适当的挑战性可以激励前进，明确、可衡量的计划能帮助大学生采取循序渐进的方法策略来实现这些目标。其次，许多研究表明，目标成功和满意感之间的关系是极其稳定的。当个体做得很好，他不仅对成绩感到满意而且将积极的情感推广到任务中，如比以前更喜爱这任务(杨秀君, 2004)。因此在完成实现目标的过程中，合理清晰的目标不仅能帮助大学生在实施计划的过程中不断积累成功经验，也是获取满意、快乐和成就感非常有效的方式。

4.4. 积极给予自我反馈，肯定自身能力价值

正面反馈是一种重要的自我激励和自我肯定的方式，也是获取成就感的一个重要方法。及时的正面反馈不仅能增强自信心，提高自我效能感，还能积蓄力量应对未来的困难和挑战。具体来讲，在实现目标的过程中，大学生可以在实现小目标后进行自我奖励，用肯定的语言描述自己的表现，或是物质奖励让自己处于前进的情绪状态之中，在持续的动力推动下不断前进，更加努力实现下一个小目标。其次，定期的回顾和总结自己的表现，有助于增强自我认知，追踪自己的进展并感受成就。在回顾时，应尽量将注意力放在自己的成就和优点上，而不是过度关注自己的缺点与不足。最后也可以寻找周围人的支持，与同学、老师、家人或朋友分享交流不仅可以获得他们的反馈和建议，帮助自身更客观地评价反馈情况，还能发现可能存在的问题。在及时正面反馈的背后是自我评价体系的建立，不同个体、组织或个人有不同的评价标准。对于大学生而言，生活中的正面反馈也并没有绝对，例如路边好心帮人指路，也有可能连一句谢谢也没有，而大学生如果过分追求外界的正面反馈，容易讨好、逢迎、迷失自我。建立自我内心的评价标准，就能够在外部纷繁复杂的评价中，找到自己的定位和前进的节奏，及时给予自己正面的反馈，保持动力和积极性，逐步建立自信心和成就感，从而更好地面对未来的挑战。

5. 结语

成就是自尊心、自信心的重要组成部分，成就感的培养有助于塑造积极的社会价值观。大学生在成长和培养阶段，受到社会、文化和家庭等多方面影响，因成就感的缺乏可能出现一系列的心理问题。运用积极心理学的相关策略，帮助大学生群体正确认识成就感，培养内心积极的情感体验，认识自身的

价值和能力,树立正确的自我认知,避免与他人过度比较,帮助大学生重拾自尊心和自信心,从而促进他们的全面发展和成长。

参考文献

- 陈银平(2015). 积极心理学应用于高校思想政治教育的思考. *高教探索*, (7), 87-90.
- 崔丽娟, 张高产(2005). 积极心理学研究综述——心理学研究的一个新思潮. *心理科学*, 28(2), 402-405.
- 邓睿(2011). *我国中学教师职业成就感问题研究*. 博士学位论文, 上海: 华东师范大学.
- 李金珍, 王文忠, 施建农(2003). 积极心理学: 一种新的研究方向. *心理科学进展*, 11(3), 321-327.
- 吕叔湘(1996). *现代汉语词典*. 商务印书馆.
- 苗元江, 余嘉元(2003). 积极心理学: 理念与行动. *南京师大学报(社会科学版)*, (2), 81-87.
- 乾润梅(2006). *积极心理学及其在教育实践中的运用*. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 邵丹妮(2023). 后疫情时期大学生积极品质的培养探究——以“四环联动”培养模式为例. *大众心理学*, (6), 13-15.
- 杨秀君(2004). 目标设置理论研究综述. *心理科学*, 27(1), 153-155.
- 张鼎昆, 方俐洛, 凌文铨(1999). 自我效能感的理论及研究现状. *心理学动态*, 7(1), 39-43+11.
- 张素芳(2005). 把握教学节奏提高双语教学质量. *黑龙江高教研究*, (10), 134-136.
- 张雯, 潘超, 姚诗铭, 等(2023). 中国社会中“内卷”现象的个体心理内涵及其特征维度. *心理学报*, 56(1), 107-123.
- 朱国华(2021). 从预防性抑制到现代性危机: 躺平的前身后世. *探索与争鸣*, (12), 12-15.