

积极心理学视角下大学生积极人格的培养

李锦秀

广州大学教育学院心理系, 广东 广州

收稿日期: 2023年11月1日; 录用日期: 2023年11月30日; 发布日期: 2023年12月7日

摘要

积极心理学是当代心理学的一个热门分支领域, 主张关注个体的幸福、积极情感、优点、成就和满意度等正面心理特征和体验。积极心理学主张的积极人格指个体具有积极、健康和积极影响自己和周围环境的性格特质和行为特征。大学生积极人格的培养是高等教育的重要任务, 本文首先分析积极心理学视角下的积极人格的内涵, 然后阐述了培养大学生积极人格的意义, 最后提出了相应的培养方法。

关键词

积极心理学, 大学生, 心理健康, 积极人格

The Cultivation of Positive Personality of College Students from the Perspective of Positive Psychology

Jinxiu Li

Department of Psychology, School of Education, Guangzhou University, Guangzhou Guangdong

Received: Nov. 1st, 2023; accepted: Nov. 30th, 2023; published: Dec. 7th, 2023

Abstract

Positive psychology is a popular branch of contemporary psychology that advocates focusing on positive psychological characteristics and experiences such as individual happiness, positive emotions, strengths, achievements, and satisfaction. The positive personality advocated by positive psychology refers to an individual's personality traits and behavioral characteristics that are positive, healthy, and positively influencing oneself and the surrounding environment. The cultivation of positive personality among college students is an important task in higher education. This article first analyzes the connotation of positive personality from the perspective of positive psy-

chology, then elaborates on the significance of cultivating positive personality among college students, and finally proposes corresponding cultivation methods.

Keywords

Positive Psychology, College Students, Mental Health, Positive Personality

Copyright © 2023 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

积极心理学(Positive Psychology)是心理学的一个热门分支领域, 积极心理学着重研究个体的幸福、积极情感、优点、生活满意度以及人类潜力的发展[1]。积极心理学于 20 世纪末兴起, 由心理学家 Martin Seligman 和 Mihaly Csikszentmihalyi 率先提出和推动。传统的心理学主要关注问题、疾病和心理障碍, 试图了解和解决各种心理健康问题。而积极心理学则专注于研究和促进个体的心理健康和幸福感, 它关注的是人们在生活中的积极方面, 如幸福、满意度、积极情感、优点等。积极心理学强调个体的优势和资源, 以及如何利用这些优势来应对生活中的挑战, 提倡用积极乐观的心态去解决个体在日常生活与工作中可能出现的心理问题或疾病, 让人们尽可能地在生活中感受到快乐和幸福。

积极心理学主要关注三个方面的内容: 首先, 关注个体的积极情感体验, 如喜悦和感恩, 认为这些情感可以促进积极行为和积极影响。其次, 研究个体的积极人格特质, 这些特质对于个体的生存和发展至关重要。最后, 强调社会组织系统, 如家庭和社会, 对个体思维和行为的影响, 并强调建立积极的组织系统有助于释放个体的积极潜力和品质[1]。积极心理学研究旨在推动个体的心理健康、幸福感和积极发展, 并倡导创造积极的社会环境。

在人格特质方面, 积极心理学强调不仅需要关注问题人格特质和消极因素对个体的影响, 还需要重点研究积极心理特质以及促进人格形成的积极因素。这包括研究人们的积极现实能力和潜在能力, 以了解它们在培养和塑造个体良好人格特质方面的作用[2]。这种鼓励人们挖掘自己的潜力, 追求积极的生活体验的人格倾向即为积极人格。积极人格强调个体的积极特质, 例如乐观、希望、坚韧、自信、感恩等, 以及这些特质在个体生活中的表现和影响。这种人格倾向鼓励人们挖掘自己的潜力, 追求积极的生活体验, 以提高幸福感、心理健康和生活满意度。积极人格的研究有助于我们更深入地理解人类的积极面向, 强调了积极心理特质对个体发展和幸福的重要性。

积极的人格特质可以帮助个体更好地应对生活中的挑战和压力, 提高幸福感和生活满意度, 从而促进整体的心理健康和幸福感。积极人格的塑造可以在个体的生活中产生积极影响, 有助于建立更强大的心理资源。大学生正处于一个重要的人格发展时期, 其生理、心理成熟和社会化进程正在发展变化, 此时外部环境在塑造他们的人格成熟和完善方面起着重要作用[3]。因此大学生积极人格的培养是高校的重要教育任务之一, 高校应关注大学阶段学生人格发展进程, 进一步了解大学生人格发展特点, 探索培养大学生积极人格的有效路径, 为培养新时代人才做出贡献[4]。

2. 积极人格的内涵

积极人格的内涵和范围引起学术界的广泛讨论。人格是一个个体在社会化过程中逐渐形成的综合性

特质,包括认知、情感和行为等多个方面。这些精神品质共同构成了一个人在社会互动和生活中的独特特征,反映了他们的价值观、习惯、态度和行为模式。人格对于塑造个体的世界观、社交关系和生活方式具有重要影响。人格是相对持久的特质,它反映了个体的情感、动机和行为倾向,同时影响了个体在各种情况下的行为和反应方式。

人格包含积极和消极两股力量,积极力量包括个体的优点、积极情感和积极行为特质,如乐观、自信、善良等,这些特质有助于提高心理健康和幸福感。积极人格理论的核心思想在于关注和培养人格中的积极特质和潜力,以促进积极人格的发展,同时降低消极心理因素的影响,从而提高身心健康,增强个体对外界环境变化的适应能力。积极人格理论强调积极心理品质的重要性,以实现更富有成就感和满足感的生活[5]。

以往研究已从多个文化和观点角度探讨积极人格的含义和要素。尽管视角不同,但这些研究共同强调积极人格内涵和要素都集中在强调人格中的积极力量和品质,这包括乐观、自信、善良等,这些因素有助于提高个体的心理健康和幸福感。刘志军认为积极人格特质的三个主要内容为:乐观主义、主观幸福感和复原力[6]。基于中国传统文化,黄希庭提出人格的组成基础是自信、自立、自尊和自强,具有积极人格特质的个体能以积极的态度对待自己和他人,不仅自尊、自知,而且推己及人,集体主义感强,与他人建立良好的人际关系;积极对待过去、现在和未来,为远大的目标乘风破浪,努力获取知识;以积极的态度对待成功和失败,具有坚强的意志力,通过正确的世界观、人生观和价值观引导自己不断前进[7]。齐道喜和李然则认为主观幸福感、自我决定性和乐观是大学生的重要积极力量和积极品质[8]。主观幸福感有助于个体接受自己和认同自己,自我决定性有助于维持清晰头脑并面对生活中的挑战,而乐观人格则有助于维持良好的情绪状态,增加坚持性,提高成功的可能性。这些积极品质在大学生的发展和幸福感方面发挥着重要作用。

总而言之,积极人格特质的核心思想,即注重个体内部的积极力量和心理品质。积极人格特质可以被定义为一种倡导积极性、乐观、自信等积极品质的特质,这些特质有助于个体提高心理健康、幸福感,以及更好地应对生活的挑战。

3. 大学生积极人格培养的意义

现代社会中普遍存在的竞争压力,这种压力可能导致个体感到挫折。特别是大学生,在学业和生活中面临压力,有些人可能无法有效适应,导致情绪过度激动,甚至出现不良行为。大学生普遍面临心理问题,但也有许多同学能够成功应对挑战,顺利完成学业并进入职场。在这种情况下,个体的人格特质成为一个关键因素,尤其是积极人格特质。这些积极特质有助于保护个体的身心健康,使之更好地应对压力和困难,帮助个体保持积极的心态,更好地适应现实生活的挑战。

积极人格教育有助于培养具有积极情绪、积极组织系统和正能量的个体。通过关注和发展人格中的积极力量,激发个体的潜在能力,促进积极人格特质的形成。这种教育有助于减轻个体的消极心理因素,有益于身心健康,并增强个体更好地适应外部环境的能力[9]。

个体的人格特质与人际适应能力之间的紧密关系。拥有较高水平的乐观和自我决定性特质的学生通常表现出更积极的社交特征,如热情、自信,他们更容易与同学互动,并更好地适应学校环境中的人际关系[10]。同时,具备积极人格特质的大学生通常拥有充分的积极心理资源,这有助于他们更有效地应对学业挫折。

4. 大学生积极人格的培养路径

4.1. 建立健全的教育和培养体系

建立健全的教育和培养体系对于大学生积极人格的培养至关重要,大学生积极人格的培养需要学校

和教育机构的积极参与和承担。这包括将积极人格理念融入教学过程，确保教师在教育中充分传授积极心理学知识。同时，学校需要建立系统化的培养机制，明确积极人格教育的目标，探索有效的教育策略和路径[8]。此外，学校应积极营造培养积极人格的教育环境和校园文化，为学生提供积极学习和成长的空间。建设积极人格培养的教师团队也至关重要，需要培养和选拔具备积极心理学专业知识的教师，以便更好地引导学生。大学可以开设积极心理学和积极人格相关的课程，帮助学生了解和发展积极品质。最终，需要建立一套完善的积极人格培养机制，确保大学生在积极人格特质方面得到全面的教育和培养，以帮助他们更好地适应大学生活和未来的挑战。这样的努力将有助于培养出更加积极、自信和成功的大学生。

在建立健全的教育和培养体系方面，学校可以做出如下尝试：首先，学校可以通过在课程设置中融入积极心理学和人格培养相关的内容来促进学生积极人格的发展。举例来说，可以设置专门的课程模块或选修课程，包括积极心理学的基本概念、积极情绪调节技巧以及人际关系建设等，以帮助学生建立积极的心态和行为模式。其次，学校可以通过提供全方位的学生支持服务来培养大学生的积极人格。例如，建立完善心理咨询与辅导体系，为学生提供情绪管理、压力释放等方面的专业帮助；设立学生发展中心，提供职业规划指导和个人成长辅导，引导学生树立正确的人生目标和规划。这些服务将帮助学生建立积极的自我认知，并为他们提供必要的心理支持和指导。最后，建立积极人格培养的师资队伍也是培养大学生积极人格的关键。学校可以通过培训和提升教师的专业知识水平，使其具备更好的积极心理学知识和指导能力，从而更有效地引导学生。此外，学校还可以鼓励教师参与学术研究和实践项目，以不断提升教师的专业素养和教学水平，为学生提供更加优质的教育资源和支持。

4.2. 创造心理健康自我教育积极环境

大学生可以运用积极心理学知识来创造有利于心理健康的自我教育环境，使自身的生活、学习和人际交往环境对心理健康产生积极的直接影响，从而促进个体的心理健康发展[11]。首先，大学生运用积极心理学知识提高自身的自主学习能力，以增强学习效率。例如，大学生可以学习自我激励的方法，制定学习计划，增强自律性和学习动力，从而提高学习效率。其次，借助积极心理学的指导，大学生可以学习有效的沟通技巧和解决问题的方法，从而更好地处理人际关系，减少社交困扰，建立更加积极和健康的社交圈子。通过心理健康自我教育，学生可以提高适应新环境的能力，建立更加和谐的人际关系，从而获得更多积极的情感体验[12]。

此外，心理健康自我教育也有助于大学生建立积极的娱乐环境。大学生活中，他们主要的娱乐和信息获取途径是互联网，但互联网上信息良莠不齐，可能对心理健康造成影响。自我教育可以帮助学生自觉选择健康的休闲娱乐活动，抵制不良信息，从而创造一个更加健康和舒适的休息环境。例如，大学生可以选择参与体育运动、社团活动或文化艺术项目等有益身心健康的娱乐方式，从而营造一个积极、健康和舒适的娱乐环境，促进自身积极人格特质的培养。

综上所述，通过积极的心理健康自我教育，大学生可以在学习、社交和娱乐等方面积极塑造自己的心理特质，提高自我认知和评价，从而培养出积极人格。这有助于他们更好地适应大学生活，提高心理健康水平，迎接未来的挑战。这也需要学校提供相应的教育和支持，以创造积极人格培养的良好环境。

4.2. 培养积极的情绪体验

大学生普遍存在情绪问题，主要表现在面对未来不确定性、学习压力和人际关系困扰时出现焦虑和负性情绪。积极情绪不仅在感觉上与消极情绪有所不同，而且在其作用机制上也存在差异。这意味着积极情绪不仅仅是一种情感状态，它还具有独特的生理、认知和行为效应。具体来说，积极情绪可以扩大

个体的思维和行动范围，使人更有创意和灵活性。这意味着当人们处于积极情绪状态时，他们更可能产生创新性的想法，更容易适应新的情境，并更愿意接受新的经验。因此，在大学生心理健康教育中，培养积极的情绪体验是一个重要的目标。大学生身处情感丰富、情绪多变的青年早期，学会有效的情绪调节和积极面对负面情绪对于大学生的学业和生活至关重要[11]。通过学习情绪识别、情绪释放和情绪转化的技巧，学生可以更好地应对学业压力、人际关系冲突等问题，从而减少焦虑和负面情绪的产生，培养积极的情绪体验，提升心理健康水平。

此外，大学也可以组织丰富多彩的心理活动，让学生在实践中体验积极情绪的力量。例如，组织户外拓展活动、情感沟通训练营等活动，通过团队合作和情感共鸣的体验，让学生感受到积极情绪对于团队凝聚力和个人成长的积极影响。这样的活动不仅可以帮助学生更好地理解积极情绪的重要性，也可以激发他们对积极人格培养的积极性和主动性。

4.3. 正确地认识和评价自我

积极心理学的核心理念，即欣赏每个人的美好，发现积极因素，并将它们用于影响个体的心理和行为，以实现健康的心理状态。大学生正处于自我认识不断完善的时期，积极心理学教育在此时具有重要意义，可以帮助他们形成稳定的自我认知，发现自身的积极品质，并挖掘潜在的建设性力量。这有助于提升幸福感和塑造稳定的高自尊心。高自尊心赋予大学生自我探索的力量，使他们在面临挑战和困难时能够自我引导，有效避免心理问题的产生。综合而言，积极心理学教育为大学生培养积极人格提供了一个正确认识和评价自我的路径，从而有助于促进他们的心理健康和发展。

大学可以通过开设自我认知和自我评价的课程来引导学生正确评估自身优势和潜力。在这门课程中，学生可以通过自我反思和自我评价的练习，发现自己的优点、特长和价值观，进而建立积极的自我认知。例如，学生可以编制个人 SWOT 分析表，评估自身的优势、劣势、机会和威胁，从而更加清晰地认识自己的优势和发展方向。

此外，大学还可以开展心理辅导活动，帮助学生建立积极的自我形象和自尊心。例如，通过心理咨询、个人成长训练等形式，引导学生树立积极的自我形象，鼓励他们正视自己的不足，并提供相应的自我提升和完善建议。这样的辅导活动可以帮助学生形成积极的心态和自信心，从而更好地应对挑战和困难，促进大学生的心理健康和自我发展。

最后，大学可以鼓励学生参与自我探索和个人成长的活动，如学生社团、志愿者服务等，让学生有机会通过实践体验发现自我潜能。通过参与这些活动，学生可以逐步发现自己的兴趣爱好和特长，树立积极的自我形象和自我定位，从而培养积极的人格特质，促进个人的全面发展。

4.4. 塑造正确的人生观和价值观

正确的人生观和价值观对大学生的发展至关重要，它们不仅指导着个体探索人生的方向，还在面对生活和学业中的挑战时发挥关键作用。大学生阶段是一个关键时期，他们需要积极塑造健康的人生观和价值观。在大学生心理健康教育中，培养正确的人生观和价值观被认为是一个重要目标。尽管大学生将面临各种具体的困难和选择，但积极的人生态度将成为克服一切困难的精神支柱，也是指引他们作出人生选择的关键。通过教育和引导，大学生可以学会如何树立积极的人生观和价值观，这将有助于他们在未来的生活中更加自信和坚定地追求自己的目标，从而培养出积极健康的人格。

为培养大学生的积极人格，学校可以通过开设人生规划与发展的课程来引导学生树立正确的人生观和价值观。举例来说，这门课程可以包括人生目标规划、职业发展规划、人生意义追寻等内容，帮助学生认识到人生的多样性和不确定性，并通过深入的讨论和案例分析，引导他们形成积极的人生态度和正

确的人生选择。此外,学校还可以举办主题演讲、座谈会等活动,邀请成功人士、社会精英等分享他们的人生经验和人生观念。通过这些活动,学生可以了解到不同人生道路的选择和人生追求的多样性,从而拓展自己的视野和思维,树立积极的人生观和价值观。这样的活动不仅可以为学生提供积极的人生榜样,还可以激发他们积极面对生活挑战和追求人生目标的动力。

4.5. 塑造健全的人格

健全的人格对个体心理健康的重要性,特别是对大学生面对各种人生课题的前提保障[13]。虽然人格的形成、发展和完善是主客体相互影响的结果,但大学生群体具有更高的主观能动性,可以积极参与塑造和发展自己的人格。这意味着大学生可以通过自我认知和积极行动来积极地影响自己的人格特质,以更好地适应和应对各种生活挑战。因此,对大学生人格的塑造与完善要注重内在、外在教育的统合[11]。积极心理学的核心理念,即激发和强化个体内在的能力和实际能力,并通过这一过程来塑造完善的积极人格。从积极心理学的角度看待人格培养为大学生提供了新的思考方式。这意味着通过积极的心态和积极的行为来提升自身的能力和品质,可以有助于塑造积极健康的人格。

将积极心理学融入大学生心理健康教育,有利于充分挖掘学生的品质优势,培养学生健全的人格[14]。人的本性中的美德,如智慧、勇气、仁慈和正义等,对学生的心理健康发展具有积极影响。通过心理健康自我教育,可以放大这些优良品质,发挥其优势,不断完善和提高自己的人格。这有助于塑造健全的人格,使学生能够在未来的工作和学习中更好地发挥这些品质的优势,提高他们的幸福感。这意味着通过培养这些美德,学生可以更好地适应和应对各种生活挑战,实现心理健康和个人发展的目标。

5. 结语

积极人格理论在提升新时代大学生心理健康水平方面具有重要性。高校应该重视大学生的心理健康状况,采用创新的心理健康教育方式,鼓励学生积极参与。培养大学生积极人格符合当前学生心理健康发展的需求,具有高度价值,有助于学生更好地认识和评价自己、更新观念、增强积极思维、提高情绪调节和控制能力、塑造积极人格。此外,营造积极人格培养的良好环境,发挥个人积极性,将有助于全面提高学生的心理健康水平。通过积极人格的培养,学生将更好地应对生活中的各种挑战,实现个人发展和幸福感的提升。

参考文献

- [1] 任俊,叶浩生. 积极心理学[J]. 基础教育, 2006(6): 39.
- [2] 任俊,叶浩生. 积极人格: 人格心理学研究的新取向[J]. 华中师范大学学报(人文社会科学版), 2005(4): 120-126.
- [3] 马前广. 当代大学生人格发展状况分析及对策思考[J]. 思想理论教育, 2017(11): 105-110.
- [4] 孙伟,穆慧颖. 大学生积极人格培养路径研究[J]. 黑龙江科学, 2022(13): 63-66.
- [5] 唐君军. 积极人格特质研究综述[J]. 文教资料, 2018(30): 116-117+81.
- [6] 刘志军. 乐观主义: 一种重要的积极人格[M]. 长沙: 湖南人民出版社, 2009.
- [7] 黄希庭. 健全人格与心理和谐[M]. 重庆: 重庆出版社, 2010.
- [8] 齐道喜,李然. 积极心理学视角下大学生积极人格培养问题探究[J]. 黑龙江高教研究, 2022(8): 112-116.
- [9] 许志勇. 积极人格教育的机理与建设路径[J]. 黑龙江教育(理论与实践), 2019(Z1): 108-109.
- [10] 陶塑,张丽瑞,何瑾. 大学生人际关系适应与外向性和自我控制的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2019(2): 153-157.
- [11] 耿德英,彭枫娟. 积极心理学对大学生心理健康自我教育的启示[J]. 西昌学院学报(自然科学版), 2012(4): 139-141.
- [12] 邹佐. 探析如何教育学生保持心理健康[J]. 求学, 2021(7): 75-76.

-
- [13] 谢岷珊, 刘晓柳, 谭洁, 周越平, 姜雪薇. 积极心理学理论视角下当代大学生健康心态的培育路径[J]. 卫生职业教育, 2019(21): 156-158.
- [14] 陈燕妮. 积极心理学对大学生心理健康自我教育能力培养的启示[J]. 北方文学, 2017(20): 168+170.