

积极心理学视角下留守经历高职学生心理弹性能力培养

罗洁琴 葛小丽 况琪

江西生物科技职业学院

DOI:10.12238/mef.v3i9.2877

[摘要] 随着城市化进程的加深,“留守儿童”问题逐渐突出。在高职院校中存在许多有留守经历的学生,不良的生活环境给有此经历的学生带来的影响值得我们深入研究。本文将从积极心理学视角,探讨有留守经历的学生心理健康发展情况,通过对其心理弹性能力的培养,使其能够在以后的发展中积极的面对生活,更好地适应周围环境。

[关键词] 积极心理学;心理弹性;高职学生

中图分类号: G71 **文献标识码:** A

The Cultivation of Psychological Resilience Ability of Left-behind Students in Higher Vocational Colleges from the Perspective of Positive Psychology

Jieqin Luo, Xiaoli Ge, Qi Kuang

Jiangxi Biotech Vocational College

[Abstract] With the deepening of urbanization, the problem of “left-behind children” has gradually become prominent. There are many students with left-behind experience in higher vocational colleges. The impact of poor living environment on students with this experience is worthy of our in-depth study. This article explores the mental health development of students who have left-behind experience from the perspective of positive psychology. Through the cultivation of their mental flexibility, they can face life positively in their future development and better adapt to the surrounding environment.

[Key words] positive psychology; psychological resilience; higher vocational colleges

积极心理学倡导探索人类的美德,如爱、宽恕、感激、智慧和乐观等正向方面的心理学思潮,研究积极地情感体验和积极地社会环境。心理弹性则是主体对外界变化的环境所作出反应的心理及行为上的状态。该状态是一种动态形式,有其伸缩空间,它随着环境变化而

变化,并在变化中达到对环境的动态调控和适应。研究表明,心理弹性具备一定的预测性,具备积极心理品质的人,心理弹性空间较大,在面对变化时事情能够有较好的掌控措施,能够更好地适应环境的变化。

1 积极心理品质与留守经历高

职学生的关系

的宏伟目标。在初期阶段,我国高校在学术道德建设方面已经取得了较为显著的成效。

5 结束语

高校应该积极向国外高校学习借鉴学术道德建设的先进经验,强化对理论层面的研究,不断摸索适合国内高校学术道德建设的方法。通过系统的学术道德制度建设,规范科研人员的行为活动,最终实现从教育大国到教育强国的伟大

跨越,实现科技强国、教育兴国的伟大目标。

基金项目:

2020年东北大学教师发展专项《“一流大学”背景下学术道德内涵建设对策研究》资助成果(编号:DDJFZ202005)。

[参考文献]

[1]崔庆森.诚信视角下高校研究生的学术道德问题研究[D].太原:中北大学,2016.

职学生的关系

高职院校的学生相较于本科院校的学生来说,由于学习成绩的差距,在成长过程中可能遭受了更多的心理方面的成长阻碍,如因为成绩相对较差在学校和家庭中不被重视,甚至是批评,生活中种种的负面事件极易对信息弹性

[2]张煜艺.高校研究生学术道德培育研究[D].华东师范大学,2016.

[3]崔洋.从研究生科研不端行为看科研道德教育的缺失[D].西安:陕西科技大学,2013.

作者简介:

霍楷(1979--),男,满族,辽宁海城人,东北大学艺术学院副院长,副教授,研究生导师,研究方向:艺术设计、高等教育。

能力的培养造成影响,长期积攒负面情绪,使这类学生在面对挫折和生活的的不顺时,不能够很好的应对。加之部分高职院校在运行中,存在没有及时展开心理健康教育的现象,很容易导致学生长时间学习中丧失学习动力。与此同时,部分高职院校学生还具有留守经历,成长过程中由于父母亲情的缺失,种种因素结合在一起,加大学生的心理压力和心理应激。

当前对于有留守经历的高职学生心理弹性的能力研究方面,主要关注点在留守经历给学生的成长带来的负面影响,比如性格内向、不擅交际、内心敏感、感情脆弱、自卑等问题,把研究局限在了有留守经历和无留守经历学生的对比上,更为关注外在的支持对于消解消极心理的作用。把具有留守经历的学生标签化,认为只要具有这一经历的学生一定会出现心理问题,忽视了人的主观能动性对学生个体的积极个性和认知等内在因素的影响。事实上,许多具备留守经历的学生在面对不利环境时,个体的心理弹性能力会发挥重要作用,使个体能够适应环境的变化。因此对有留守经历的高职学生这类群体的心理弹性研究可以从积极心理品质这个方向探索。

以现阶段的研究进展来看,对有留守经历的高职学生心理弹性能力的培养方面,研究措施较为单一,缺乏高质量研究。积极心理学的兴趣也为研究留守经历的高职学生心理问题提供了一个新的切入点和视角。留守经历对于学生的心理弹性影响并不是一个无法改善的状况,父母外出务工,在成长阶段缺乏陪伴并不一定会致使其出现严重的心理问题和消极心理,在研究中应该用发展的眼光和积极地视角去看待这一问题,从积极心理学视角下,去研究留守经历高职学生的心理弹性,培养学生从多方面更好地使用内在和外在等各种保护性因素,激发学生内在积极力量,发挥其

正向的心理品质,利用这一能力更好地适应环境,解决问题。以积极心理学为导向的留守经历高职学生心理弹性能力培养研究也会是一个新的积极心理学研究方向。

2 留守经历高职学生心理弹性能力培养的重要性

急速发展的城市化进程中,农村青壮年大多选择背井离乡进城务工,希望能够为后代带来更好的生活。与之伴随的,是我国农村“留守儿童”问题加剧。由于种种因素的影响,高职院校的学生很大一部分都有留守的经历,日常学习以及生活中,容易产生被忽视的心理。

在心理学研究领域也越来越关注“留守儿童”的心理健康问题。目前,研究的焦点多局限在未成年的留守儿童上,很少关注有留守经历的高职学生。对留守经历的高职学生心理弹性能力的培养具有重要作用。

其一,可以使其以积极地心理去应对生活中发生的消极事件。研究表明,部分有留守经历的高职学生在面对挫折情境是对消极信息有更显著的注意偏向,而对心理弹性的培养,可以有效调节个体在挫折情境中对于积极因素的注意偏向,使其能够在挫折情境中更多的注意积极信息,提升自身积极心理,改善对人和事消极的想法和认知,用更积极的态度去面对生活,应对压力。

其二,对心理弹性的培养有助于帮助学生消解负面情绪,更好地适应环境。积极心理学研究的重点之一就是积极情绪的研究,提高个体的积极情绪,能使个体控制一些负面的心理机制,例如嫉妒、不适应等,激发积极地心理机制,获得积极的情绪体验。有利于个体适应环境压力,保持健康的心理状态。

3 留守经历高职学生心理弹性培养的有效途径

只一味地从留守经历给学生带来的

消极影响角度去研究学生的心理问题,无法从实质上为学生的心理问题带来帮助。作为社会支持和主观幸福感之间中介因素的心理资本,可以为研究留守经历高职学生的心理弹性带来新的思路。在积极心理学视角下,挖掘其成长环境中的保护因素,改善留守经历高职学生的社会支持现状,积极适应不利的环境,提高主观幸福感。

3.1 社会支持方面

作为增强留守经历高职学生心理弹性的重要保护性因素,社会支持有着至关重要的地位。政府、学校及父母需充分意识到这种社会支持对于学生心理弹性培养的重要意义,可以从以下几个方面入手,增强社会支持。

其一,加强父母与子女之间的交流。科学技术的进步使得人与人之间的通讯联系变得极为便捷,父母应该加强与孩子的沟通,多了解孩子周围的生活,多交流他们内心的想法,引导孩子学会表达自我情感,满足孩子的情感需求。

其二,引导孩子构建起良好的社会支持系统。父母常年外出务工,对留守儿童的成长缺乏必要的陪伴。面对这种现实情况,父母要积极引导孩子与周围同学、师长、亲友建立联系,以便于父母和周围亲朋好友及时发现问题,及时帮助孩子解决问题。

其三,学会求助。所谓“穷人的孩子早当家”,有留守经历的学生很多时候会养成不爱麻烦别人的习惯,遇到困难时,不善于借助身边的资源为自己提供帮助。父母因为现实原因无法陪伴在身边,出现问题时也无法第一时间为留守儿童提供帮助,留守儿童要学会求助这项“技能”,出现问题时,及时与长辈、朋友沟通,以便于得到帮助,妥善解决问题。

3.2 心理资本方面

心理资本是指,个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极心理状态,是超越人力资本和社会资本的一种核心

心理要素,是促进个人成长和绩效提升的心理资源。因此,培养留守经历高职学生提升心理弹性能力可以从提高心理资本这一方面入手。

第一点,学校设置心理学课程。高职院校应开设相应的心理学课程,培养学生的积极心理,倡导学生从正面积极的角度去看待问题。通过心理学的学习,使学生直面自己的内心,了解真实的自己,锻炼自己的心理弹性能力,合理构建自身的社会支持,提高自身心理资本,积极、阳光的适应环境。

第二点,建立学生的心理成长档案。高职院校应结合自身实际,建立学生心理成长档案,及时关注学生的心理动态。通过档案,了解学生当前生活、学习及心理状态,尤其是曾经有过心理问题的学生。学校需及时跟踪他们的心理状况,设置相应的反馈机制。使学生能够在心理出现问题时可以有一个能够帮助他们,倾听他们内心想法的地方。定期与有留守经历的学生进行有效沟通,增强其积极情绪体验,培养学生的积极心理品质。

第三点,开展心理训练活动。定期以团体心理辅导等形式,有针对性地开展心理训练活动,以小组等形式,训练留守经历学生的自信度、情绪控制能力、主动表达能力、人际交往能力等,帮助其提升心理资本,在训练中提高自信心,掌握正确的控制情绪的能力,锻炼语言表达能力和人际交往能力。通过心理训练活动,提升其心理效能,培养其养成坚忍不拔的积极品质,培养其在逆境中更多地关注积极因素。学会与人沟通,学会主动寻求帮助,在不利环境中利用社会支持减少危险。心理训练活动可有效帮助留守经历高职学生充实其个体的保护性资源,锻炼积极心理品质,增强心理弹性,构建健全的心理弹性构架,实现个体与环境的交互作用。

4 结束语

积极心理视角下留守经历高职学生心理弹性能力培养的研究结果表明,乐观积极的心理品质有助于提高心理效能,从社会支持与心理资本两方面入手,培养留守经历高职学生的心理弹性能力。对这一能力的培养研究,有助于营

造积极向上的校园环境,鼓励留守经历学生积极参与校园生活,让他们能够发现自我价值,增加积极情绪体验,提高幸福感,保持积极健康的生活态度,从容妥善处理生活中的问题。

基金项目:

江西省高校人文社会科学研究项目: 高职留守经历学生家庭亲密度对社会责任感的的影响研究——以江西生物科技职业学院为例(编号: XL18114)。

[参考文献]

[1]刘玉娟.积极心理学视角下留守经历高职学生心理弹性能力培养[J].青春岁月,2016(23):133.

[2]张娜.积极心理学视角下留守经历与高职学生心理健康的研究[J].河南农业,2016(06):32-33+39.

[3]张娜.留守经历高职学生积极心理品质与心理健康的研究[J].科技创业月刊,2019,28(11):79-80.

作者简介:

罗洁琴(1982--),女,汉族,江西丰城人,讲师,硕士,研究方向:发展心理学。