

# 基于积极心理学的“00后”大学生教育管理策略

解盼

延安大学

DOI:10.12238/mef.v7i7.8671

**[摘要]** 现阶段,高校教育的主体是对“00后”大学生的培育,并且积极心理学的运用有利于发挥积极心理学的个人潜能,培养学生良好的积极品质。基于此,本文在探讨积极心理学基本内涵与相关内容的基础上,分析“00后”大学生教育管理工作理念,在学生管理中应坚持传承性与时代性、协调性与创新性,探讨基于积极心理学的“00后”大学生教育管理工作对策,提出引导大学生树立直面人生的勇气,激发大学生的积极心理潜能,增强大学生自我管理能力和营造与学生积极互动的学习环境,以此优化“00后”大学生管理工作,提升学生管理质量。

**[关键词]** “00后”大学生; 积极心理学; 积极心理潜能; 学生管理

**中图分类号:** G625.5 **文献标识码:** A

## Educational Management Strategies for Post-2000 College Students Based on Positive Psychology

Pan Jie

Yan'an University

**[Abstract]** The cultivation of post-2000 college students is one of the important contents of modern higher education. The application of positive psychology is conducive to unleashing the personal potential of positive psychology and cultivating students' good positive qualities. On the basis of exploring the basic connotation and related content of positive psychology, this article analyzes the concept of education and management for "post-2000" college students. In student management, we should adhere to inheritance and timeliness, coordination and innovation. It explores the countermeasures for education and management of "post-2000" college students based on positive psychology, proposes to guide college students to establish the courage to face life, stimulate their positive psychological potential, enhance their self-management ability, create a learning environment that actively interacts with students, and optimize the management of "post-2000" college students to improve the quality of student management.

**[Key words]** "Post-2000s" college students; Positive psychology; Positive psychological potential; Student Management

积极心理学最早由Seligman提出,强调人类本身固有的积极因素,主张以美德为出发点,用积极的心态解读心理现象,寻找规律,激发人类潜在的积极力量与优秀品质。近年来,国内对积极心理学的研究不断深入,探索将积极心理学成果应用于高校大学生教育的社会实践。2018年开始,大批“00后”大学生涌入校园,当前社会对“00后”大学生的主观评价往往偏向消极。在高校学生管理工作中应当辩证地看待“00后”大学生群体的特点,从积极的角度挖掘学生的积极心理品质。因此,在开展学生教育管理工作时,应秉持积极心理学的理念,在教育与学生管理工作中充分理解学生、关爱学生、激励学生,引导学生充分发挥自身的潜力,实现自我成长与发展。

### 1 积极心理学的相关概述

积极心理学源自拉丁语,蕴含着“潜在”与“实在”的意蕴,在积极心理学的语境下,指向个体内在的潜能与已实现的能力。“积极心理学”是一门专注于探索人类美德、挖掘发展潜力的学科。积极心理学涵盖自我实现的理念,体现了积极人格特质的精髓,超越了简单的心理特质范畴,触及人格的核心。幸福是个体在充分发挥自身潜能的过程中,所体验到的一种深刻而全面的满足感,依赖于自我接纳、个人成长、和谐关系与对环境的主观掌控等多个方面,彰显了人的自我实现能力。

个体在成长过程中,不断地自我探索与塑造,能够更清晰地认识到自己的潜力与局限,进而朝着更加完善的自我迈进。提升

幸福感能够积极影响自身的行为与思维方式,从而激发内在的潜能与智慧。因此大学生群体在发展过程中,应积极追求幸福,将幸福视为生命的重要目标之一,并通过实际行动不断接近目标。积极教育侧重于“幸福教育”,在高校教育中能够引导学生以饱满的热情和积极的态度投入学习与教育之中,充分发掘学生的积极心理品质,促进学生在行为与健康方面实现全面提升。因此积极心理学强调了教育的积极导向作用,鼓励学生勇于追求个人目标、实现自我价值,保持积极乐观的心态,向着正确的方向不断前进<sup>[1]</sup>。

## 2 积极心理学内容分析

在高校大学生管理中,运用积极心理学具有重要的作用,有利于进一步提高教育质量,促进学生的全面成长。

### 2.1 积极人格特质

积极心理学中含有积极人格特质,指的是人们在面对问题时以积极的态度面对,主动追求幸福感,获得个人成长。积极人格特质对“00”后大学生具有多方面的益处。良好的人格特质能够促进大学生群体更好地应对生活中的挑战和压力。在学业、就业、人际关系等方面,学生可能遇到各种困难和挫折,但拥有积极人格特质能够促进学生以乐观、坚韧的态度面对,找到解决问题的方法,积极实践。

积极人格特质有助于提升“00”后大学生的幸福感,学生能够珍惜生活中的美好事物,体验喜悦和满足,建立积极的生活态度和价值观。积极的生活态度能够让学生更加热爱生活,珍惜自己的青春时光。在积极人格特质之下,“00”后大学生能够积极地参与各种活动和社交,拓展自己的视野和人际网络,提升自己的综合素质与竞争力。积极人格特质能够激发学生的创造力和创新精神,促进学生职业生涯发展。

### 2.2 积极情感体验

积极情感体验有利于促进学生的全面发展,使身体内的免疫系统得到强化,促使免疫系统中的抗体球蛋白保持在高效分泌的状态,从而有效提升抵御疾病的能力,减少生病的可能性。积极的情感体验能够促进人们以乐观向上的心态发展自己。在大学生们的成长过程中,乐观的情绪能够增强意志力,优化心理状态,促进学生在成长过程中坚韧不拔。积极情感是一种强大的内在力量,能够深刻影响人们的行为与心理活动。积极情感体验是大学生心理健康的重要组成部分,对学生的个人成长、学习效果和人际关系发展起到积极的推动作用<sup>[2]</sup>。

快乐、满足与自豪等积极情感能够增强大学生的主观幸福感,促进学生应对生活中的挑战和压力。积极情绪能够拓宽大学生们的心理空间,增加学生的心理弹性,使学生乐观自信地面对未来。积极情感能够促进大学生们的身心健康,提高免疫系统功能,降低患病风险。在良好的积极情感体验之下,大学生能够充分认识自我,建立积极的自我概念。积极的自我认知有助于学生树立自信,增强自我效能感,从而在学习和生活中主动追求自我发展和成长。积极情感能够拓宽大学生们的注意力和思维,提高学生的创造力和创新能力。在学习过程中,积极情感能够激发大学生们的

学习兴趣和热情,使学生专注地学习。

## 3 “00”后大学生教育管理工作理念分析

### 3.1 传承性与时代性

大学生教育管理理念的根基深深植于实践的土壤,传承性是大学生教育管理理念,深深扎入过往的教育实践之中,汲取着前人的智慧与经验。每一代教育工作者均在前人的基础上,不断修正、完善这一理念,使教育理念更加符合教育的本质与规律。时代性是大学生教育管理理念的生命之源。随着社会的快速发展,教育环境也在不断变化。当前“00后”大学生已成为校园的主体,成长于互联网时代,思维活跃、个性鲜明,对网络环境的依赖和敏感度远超前辈,要求高校教育管理理念必须与时俱进,紧跟时代的步伐,充分考量网络环境对学生产生的深远影响,以开放、包容、创新的姿态,引导学生的成长。因此,在大学生教育管理中,应坚持传承与创新并重,汲取历史的智慧,把握时代的脉搏,努力构建符合教育规律,适应学生实际情况的教育管理理念体系。

### 3.2 协调性与创新性

“00后”大学生教育管理工作包括教育内容、价值导向、目标设定与主客体关系等多个方面,共同构建了大学生教育管理的主要框架。在“00后”大学生教育管理中,尽管存在各种差异和多样性,但所有环节和要素均需紧密配合,要求高校在制定教育管理策略时,考虑各种因素之间的相互作用,共同服务于培养高素质人才的大目标。在教学内容、教学方法、评价体系等方面实现有机衔接,形成合力,促进大学生的全面发展。创新性强调在保持协调性的基础上,不断探索新的教育管理理念。随着时代的发展,“00后”大学生的思想观念、行为方式不断变化,要求在教育管理工作中与时俱进,不断创新,敢于打破传统束缚,勇于尝试新的教育管理手段,激发大学生的创新精神和创造力,培养大学生的创新思维。

### 3.3 导向性与奠基性

教育管理理念是精神层面的核心,核心价值在于能够激发大学生们的内在动力,挖掘学生的潜能,塑造大学生的人生观与价值观。“00后”大学生的教育管理中应坚持明确的导向性与坚实的奠基性。基于大学教育管理工作的复杂性,加之“00后”大学生虽然已初具独立人格,但在处理人际关系、规划职业生涯等方面仍显稚嫩,容易陷入迷茫。在此情境下,教育管理者应承担起引导者的角色,给予必要的心理辅导与人生指导,促进学生们在学业、生活、就业及人际交往等各个层面找到正确的方向。为此,高校教育管理者应运用先进的教育理念,为教育管理实践提供坚实的理论基础,以此提升教育管理工作的整体水平,促进教育管理目标顺利实现,促进“00后”大学生的全面发展<sup>[3]</sup>。

## 4 基于积极心理学的“00”后大学生教育管理工作优化对策

### 4.1 引导大学生树立直面人生的勇气

在引导“00后”大学生时,教师着重培养学生积极乐观的生活态度和人生观念,使学生能够勇敢地面对生活、学习和实习中

的种种挑战,实现自我成长和全面发展。教师引导学生运用正向心理暗示的方法,利用积极的自我对话提升自信心,有效应对来自学习与生活中的挑战,增强直面人生的勇气。当学生遭遇挫折或情绪低落时,教师引导学生使用自我激励的话语:“我能够克服这个困难”、“我的努力终将得到回报”等,激发内在的积极力量。教师组织“正能量分享会”等活动,让学生在交流中感受积极氛围,共同构建积极向上的心理环境。为了让学生有明确的目标和方向,教师根据学生的特点和兴趣,为学生树立具有正面影响力的榜样。选择优秀的学生代表、成功的校友与社会上的杰出人物等作为榜样,激励学生向榜样学习,努力提升自己的能力。教师鼓励学生积极寻找自己身边的榜样,从优秀榜样身上汲取力量。

#### 4.2 激发大学生的积极心理潜能

与过去几代大学生相比,“00后”大学生展现出了显著的独立与自主性,倾向于独立解决问题,积极寻找资源,而非过度依赖外界帮助。尽管有时被解读为个人主义,但从积极层面看,恰恰是自立自强、勇于担当的体现。因此,高校教师在面对“00后”大学生时,应从积极视角出发,培养“00后”大学生的积极心理品质与潜能。在Seligman和Peterson合著的《性格力量与美德:分类手册》中,详细阐述了人类的六大美德,即智慧、勇气、仁慈、正义,进一步细化为创造力、领导力、爱、诚实、宽恕等24种积极品质。辅导员与学生直接互动,在日常工作中细心观察学生的性格特征,注重培养大学生的积极心理品质。在教育过程中,通过有效引导,激发学生的内在潜能,有效预防大学生的心理问题,提升大学生的心理素质。

#### 4.3 增强大学生自我管理能力

在“00后”大学生的教育管理中,教师利用积极心理学,增强学生自我管理能力,促进学生综合素养的飞跃。在高校中构建一种积极向上的校园文化,树立优良的校风、教风、学风,举办丰富多彩的文化活动,营造浓厚的学术氛围。

在校园建设过程中,不断完善活动场所、教学设施等校园硬件设施,为学生提供更加便捷、舒适的学习生活环境,利用互联网、大数据等现代科技学习资源,进一步提升学生的生活品质。学校积极开发相关课程与活动,将积极心理学的理念融入学生的日常学习与生活中,对学生生活起到一定的引导作用。在高校中开设积极心理学相关课程,积极组织相关活动,促进学生提升自我效能感,增强面对挑战时的积极应对能力,以此守护学生个人成长,促进校园整体氛围积极向上。

在人才培育过程中,树立“以人为本”的积极育人观,学校充分尊重学生的个性与需求,为学生提供自主选择学习方法与

内容的机会,激发现实的创新精神和创新能力。教师发挥人文关怀的作用,关注学生的成长需求,在合理范围内满足学生的期望,激发教师的创造性和工作积极性,形成师生互动、共同成长的良好局面。由此在潜移默化的氛围中提升学生的自我管理能力和实现“00后”大学生的全面成长。

#### 4.4 营造与学生积极互动的学习环境

在大学校园里,传统的师生关系往往侧重于教师的主动传授与学生的被动接受。教师常针对学生出现的负面行为进行批评与教育,而学生则可能采取接受或勉强服从的态度。“00后”大学生有更强的自主性和独特的个性表达。积极心理学理论指出,社会环境对塑造个体的积极心理特质具有重要作用。因此在“00后”大学生管理中,摒弃传统“问题导向”的管理模式,转而采用积极互动的方法。在高校组织多样化的团体活动,开展富有启发性的主题班会,进行深入细致的个别交流,营造充满正能量的学习环境,引导大学生积极发表针对某一问题的想法,激发学生的正向思考。批评与教育不再是唯一手段,而是转化为鼓励与支持。在学生管理中,发现学生的独特才能和潜在能力,激发学生的优秀品质,调动学生的内在潜能与美德。由此在学生成长过程中,自信面对挑战,在困难面前展现出坚韧不拔的精神风貌。

### 5 结束语

“00”后大学生成长于祖国快速发展的21世纪,具有鲜明的性格特点,是国家人才建设中重要的新生代储备力量。在“00”后大学生的成长与学生管理中,应当充分利用积极心理学的作用,在高校中营造良好的教育环境与氛围,教师引导学生使用自我激励的话语,构建积极向上的心理环境。将积极心理学的理念融入学生的日常学习与生活中,引导学生成长,促进学生提升自我效能感,增强面对挑战时的积极应对能力,结合积极心理学的教育理念,促进大学生的成长与发展。

#### [参考文献]

- [1]蒋艳君.情境互动与积极情绪导向的心理课堂探索——以高职大学生“情绪管理”为例[J].学周刊,2024,(13):74-77.
- [2]王丽丽,宋诗一.积极心理学促进大学生综合素质评价体系优化探析[J].改革与开放,2024,(07):19-25.
- [3]曹峰.网络话语场对“00后”大学生思想政治教育的影响及其应对[J].文化软实力,2023,8(04):63-72.

#### 作者简介:

解盼(1995—),女,汉族,陕西省渭南市人,硕士,专业:思想政治教育,职称:助教,研究方向:思想政治教育。