



大学生积极 心理素质教育研究

朱翠英 胡义秋 / 著

大学生积极 心理素质教育研究

朱翠英 胡义秋 / 著

● 人民出版社

责任编辑:洪 琼

版式设计:顾杰珍

图书在版编目(CIP)数据

大学生积极心理素质教育研究/朱翠英,胡义秋 著.

—北京:人民出版社,2015.7

ISBN 978-7-01-014885-4

I. ①大… II. ①朱…②胡… III. ①大学生-心理素质-素质教育-研究
IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 110399 号

大学生积极心理素质教育研究

DAXUESHENG JIJI XINLI SUZHI JIAOYU YANJIU

朱翠英 胡义秋 著

人民出版社 出版发行

(100706 北京市东城区隆福寺街 99 号)

北京龙之冉印务有限公司印刷 新华书店经销

2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月北京第 1 次印刷

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16 印张:18

字数:300 千字 印数:0,001-1,500 册

ISBN 978-7-01-014885-4 定价:54.00 元

邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街 99 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

版权所有·侵权必究

凡购买本社图书,如有印制质量问题,我社负责调换。

服务电话:(010)65250042

序

心理素质是人的整体素质的重要组织部分。良好的心理素质是形成思想道德素质的基础,是科学文化素质提高的重要保障,直接影响大学生学业和未来发展的方向。一个人的心理素质是在先天素质的基础上,经过后天的环境与教育的影响而逐步形成的。心理素质教育需要心理学理论的指导。20世纪末心理学界兴起的积极心理学,对于指导心理素质教育,具有重要的指导意义。积极心理学主张发现和养成人类积极的品质,充分挖掘人固有的潜在的具有建设性的力量,促进个人和社会的发展,使人类走向幸福,是对传统的消极心理学的超越。

积极取向的心理素质教育与传统主流心理学并不是对立的,它使传统心理学长期被忽视的另外两个使命又重新得到重视,是对传统心理学的一种补充。积极取向的心理素质教育拓展了心理学的研究领域,使原来具有片面性的消极取向心理学变得更完整、更平衡了,它给心理学提出了一个更高层次的目标,致力于使普通人过得更幸福。积极取向的心理素质教育为学校心理学学科的发展注入了新的活力,使学校心理学的许多领域转向人的积极层面的研究,改变了人们在传统意义上把心理学仅仅认为是解决心理障碍、治疗心理疾病的片面认识。

朱翠英教授、胡义秋博士长期从事大学生心理健康教育的研究与实践,多年探索积极心理学,并坚持面向学生,开展积极心理素质教育实践。其所著《大学生积极心理素质教育研究》一书,是教育部立项的人文社会科学规划课题的重要成果之一。课题组经过近四年的理论研究和实践探索,取得了可喜的研究成果,发表了一系列具有较高学术价



值与社会影响的论文。该书为当前高校心理健康教育工作面临的困惑、问题,提供了解决的方向与路径,主要体现在以下三个方面。

第一,将积极心理学引入大学心理素质教育,创新了教育理念。从积极心理视域开展大学生心理素质教育,把积极心理的理念、方法与大学生心理素质教育结合起来,为学校的心理素质教育提供新的方向和途径,具有开拓性和创新性。

第二,倡导在高校实施积极心理取向的心理素质教育,为高校心理健康教育排忧解难。当前传统的学校心理健康教育把重点放在解决学生的“心理问题”上,只局限于少数人,重视运用解决心理问题和心理障碍的消极心理治疗模式,侧重在对学生的心理问题和心理障碍的矫治上,力图把有心理问题的学生变成健康人。这种心理健康教育模式往往不能关照广大大学生心理素质的培养和提升,从事心理健康教育的教师疲于奔命,应对少数学生的心理障碍和心理危机。而积极心理取向的心理素质教育在矫治心理障碍的同时,更强调的是个人整体心理素质的提升和优化,一旦学生的整体心理素质得到提升和优化,其应对心理问题和心理障碍的免疫力自然提高,心理问题和心理障碍便消弭于无形。

第三,加强大学生心理素质教育是全面推进素质教育的重要内容,也是以学生为本,满足学生成长成才的必然要求。积极心理学倡导人的优秀品质和美德,强调人的价值与人文关怀,这与心理素质教育的培养目标不谋而合。因此,以积极心理取向来引领学校心理素质教育,是实现教育自身重要育人价值与人性意义的重要途径。

本书探索了积极心理学的理论基础,提高了心理素质形塑论,论述了积极心理素质的基本形塑过程以及形塑的外部 and 内部机制,在理论研究和大量实证、实验研究的基础上,阐述了大学生积极认知的形成、积极情绪的培养、积极意志行为的养成、积极人格的完善。在对大学生的认知思维特征、情绪情感特征、意志行为特征、个性发展特征进行深入分析的基础上,构建了大学生积极心理素质教育模式,提出了大学生

积极心理素质教育的对策和策略。这些内容,对于指导当前学校心理健康教育工作,帮助大学生提高心理素质,具有一定的理论价值和实践指导作用。诚然,大学生正处于心理成熟期,健康心理素质的培育是一个极其重要而又复杂的过程。大学生积极心理素质及其教育的探索,仅仅刚刚开始。期望作者坚持不懈地在实践中继续探索,取得更多、更好的成果,为大学生心理健康教育的深入开展,做出更大的贡献。

刘 献 君

2015 年 6 月

前 言

本书是教育部人文社科基金项目“积极心理取向的大学生心理素质教育模式研究”、湖南省自然科学基金项目“积极心理干预对大学生心理素质优化的实验研究”、湖南省教育规划重点项目“大学生积极心理品质培养研究”的主要研究成果之一。通过为期近四年的系统研究,创造性地提出了心理素质形塑论,构建了积极心理取向的大学生心理素质教育模式并进行了实证研究,为中国高校实施积极心理取向的大学生心理素质教育提供了理论依据和实施策略体系。

在系统地研究西方积极心理学、人本主义心理学以及中国传统文化所蕴含的积极心理学思想的基础上,经过多年的理性思考和实践探索,结合作者的教育心理学研究背景和教育管理实践经验,提出了“四位一体”积极心理素质模型,即根据人的心理和积极心理学确定 24 项人格特质,从积极认知、积极情绪、积极意志行为和积极个性 4 个维度进行系统分析,提出了基于心理素质教育的“四位一体”积极心理素质模型。同时,创造性地提出了心理素质形塑论,即兼顾社会和个人发展的需要,依托个体社会化过程中的各类社会资源,以个体遗传基础和生理条件为基础,定向培养符合社会需要的全面发展的人。此外,提出环境影响、系统教育、定向培养和自我形塑是积极心理素质的基本形塑过程,家庭教育、学校教育、社会教育和自我修养是积极心理素质的主要形塑路径。

在系统研究中国大学生心理素质教育现状的基础上,以心理素质形塑论为指导或作为心理素质形塑论的应用领域之一,系统地进行了积极心理取向的大学生心理素质形塑方法论研究,提出了积极心理取向的大学生心理素质教育理念、原则、关注重点和干预策略,并建构了积极心理取向的大



学生心理素质教育模式,实施了积极心理取向的大学生心理素质教育模式并提出实施策略。

在心理素质形塑论理论指导下所构建的积极心理取向的大学生心理素质教育模式,在湖南某大学 D 学院的实践探索和实验研究结果表明,实施效果良好。在连续近四年的实验研究中,实验组和对照组比较,大部分积极心理品质的优化和消极心理品质的改善达到了显著或极显著的差异,具体表现为实验组大学生幸福感增强、积极心理品质得到优化、消极心理品质得到改善。可见,积极心理取向的大学生心理素质教育模式具有较好的实践效果和推广价值。

本研究提出了积极心理取向的大学生心理素质教育策略:社会环境建设策略、家庭教育策略、学校教育策略,为积极心理取向的大学生心理素质教育模式在其他领域的推广应用提供了配套的支持对策体系。

作 者

2015 年 6 月

目 录

前 言	1
第一章 绪论	1
第一节 项目研究缘起	1
一、社会变革使现代人面临严峻挑战	1
二、现代人对真正幸福的渴望和追求	2
三、高等教育大众化背景下大学生的心理困惑	4
四、当前高校心理健康教育工作的偏离与反思	5
五、创新大学生心理健康教育之路势在必行	6
第二节 核心概念界定	8
一、素质与素质教育	8
二、心理素质与积极心理素质	11
三、心理健康教育与心理素质教育	12
四、积极取向的心理素质形塑	14
第三节 大学生心理素质教育研究	15
一、国内关于心理素质的相关研究	15
二、国外关于心理素质教育的研究	19
三、大学生心理素质教育的深远意义	25
四、大学生心理素质教育的发展趋势	32
第四节 大学生积极心理素质研究	33
一、关于自尊的研究	33



二、关于自我效能感的研究	37
三、关于感恩的研究	41
四、关于乐观的研究	43
五、关于希望的研究	45
六、关于幸福感的研究	47
第二章 积极心理素质教育的理论基础	53
第一节 人本主义及其积极人格理论	53
一、人本主义理论的产生与发展	53
二、人本主义理论的基本内涵	54
三、马斯洛的自我实现心理学	55
四、人本主义的积极人格理论	59
第二节 塞利格曼倡导的积极心理学	61
一、积极心理学之父塞利格曼	62
二、积极心理学的产生与发展	63
三、积极心理学的主要理论观点	65
四、积极心理学的影响与评价	71
第三节 中国传统文化中的积极心理学思想	73
一、儒家文化中的积极心理学思想	73
二、道家文化中的积极心理学思想	74
三、佛家文化中的积极心理学思想	75
四、中国传统文化对国人人格的影响	76
第四节 积极心理学的最新研究进展	77
一、西方积极心理学的相关研究	77
二、中国的积极心理学研究	81
三、东西方积极心理比较研究	84
第三章 积极心理素质教育理论建构:心理素质形塑论	85
第一节 心理素质形塑论的理论和方法论支持	85

一、心理素质形塑论的中国传统文化支持	85
二、心理素质形塑论的现代心理学理论支持	87
三、心理素质形塑论的人类生态学理论支持	88
四、心理素质形塑论的现代教育学理论支持	89
五、心理素质形塑论的现代心理治疗理论支持	90
第二节 积极心理素质形塑论的理论建构	94
一、心理素质形塑论的基本内涵	94
二、心理素质形塑论的价值取向	95
三、心理素质形塑论的基本观点	97
四、心理素质形塑论的理论模型	99
第三节 积极心理素质的基本形塑过程	100
一、积极心理素质的环境影响	100
二、积极心理素质的定向培养	106
三、积极心理素质的系统教育	108
四、积极心理素质的自我形塑	108
第四节 积极心理素质形塑的外部机制	109
一、宏观社会环境的积极心理素质形塑	109
二、社区现实环境的积极心理素质形塑	111
三、家庭成长环境的积极心理素质形塑	112
四、学校教育环境的积极心理素质形塑	114
第五节 积极心理素质形塑的内部机制	117
一、个体的遗传基础与生理条件	117
二、个体社会化过程的能量积累	118
三、个体的自我定位和发展策略	119
四、自我形塑的反馈修正与完善	121
第四章 大学生积极心理素质教育内容	122
第一节 大学生积极认知的形成	122
一、大学生积极认知的内涵	122



二、大学生积极认知的特点	124
三、大学生积极认知的形成	127
第二节 大学生积极情绪的培养	130
一、积极情绪的内涵	131
二、积极情绪的功能	135
三、大学生积极情绪的培养	139
第三节 大学生积极意志行为的养成	147
一、意志与积极意志行为	147
二、大学生积极意志行为特点	147
三、大学生积极意志力和逆境智商的培养	148
第四节 大学生积极人格的完善	150
一、人格与积极人格	151
二、大学生积极人格特点	152
三、大学生积极人格的培养	154
第五章 大学生积极心理素质教育模式建构	158
第一节 构建积极心理素质教育模式的背景	158
一、我国高等教育存在的问题与反思	158
二、我国大学生心理素质教育偏离与纠正	161
三、大学生心理素质教育的回归与观念变革	163
第二节 大学生的一般心理素质特征	164
一、大学生的认知思维特征	164
二、大学生的情绪情感特征	165
三、大学生的意志行为特征	169
四、大学生的个性发展特征	171
第三节 大学生积极心理素质教育模式建构的意义	172
一、符合个体需求:全面发展的内在需求	172
二、符合社会需求:促进社会正性能量的积累	174
三、符合高校需求:人才培养的目标实现	175

第四节 基于心理素质形塑论的积极心理素质教育模式	178
一、模式建构的基本框架与基本内涵	178
二、模式建构的教育理念与教育原则	180
三、模式运行的关注重点与干预策略	182
第五节 大学生积极心理素质教育模式的实施策略	185
一、以积极的校园文化为基础	186
二、以积极的课堂教学为主阵地	188
三、以积极的网络服务平台为辅助	190
四、以积极的咨询辅导和团体训练为补充	191
第六节 积极心理素质形塑论的应用	193
一、积极心理素质形塑论在家庭教育中的应用	193
二、心理素质形塑论在学校教育中的应用	195
三、心理素质形塑论在社会教育中的应用	196
四、心理素质形塑论在职业教育中的应用	198
第六章 大学生积极心理素质教育模式实证研究	201
第一节 实证研究设计	201
一、实验研究对象	201
二、实验研究工具	202
三、实验研究方法	203
第二节 实证研究的具体实施	205
一、营造积极的校园文化	205
二、构建积极的课堂教学主阵地	207
三、搭建积极的网络“三助”服务平台	210
四、实施积极的个体咨询、专题辅导和团体训练	214
第三节 实证研究结果分析	219
一、心理健康状况的差异比较	219
二、主观幸福感的差异比较	221
三、心理素质的差异比较	222



四、实证研究结论	224
第七章 大学生积极心理素质教育对策	226
第一节 高校心理素质教育的基本对策	226
一、教育管理策略	226
二、课程教学策略	231
三、网络服务策略	236
四、个体、团体干预策略	237
第二节 社会环境建设的相关对策	239
一、重构社会主流价值观	239
二、社会文化环境建设策略	240
三、社区人文环境建设策略	242
第三节 家庭教育的相关对策	243
一、家庭教育的一般策略	243
二、大学生家庭教育特征	245
三、大学期间的家校配合	246
四、大学生家庭教育对策	247
第四节 大学生自我形塑策略	249
一、要培养良好的求知欲和浓厚的探索兴趣	249
二、要有正确和谐自我认知	249
三、要有健全的意志品质,敢于面对各种挫折	250
四、要有健康的情绪体验,提高情绪调节与控制的能力	250
五、积极参加各种素质实践活动	250
附录 项目研究工具	252
参考文献	262
后 记	273

第一章

绪论

基于人生思考和现状分析,感觉当代大学生群体庞大、社会关注度高,也是一种对未来的期望和自身寄托,作者承担了教育部人文社科基金项目“积极心理取向的大学生心理素质教育模式研究”、湖南省自然科学基金项目“积极心理干预对大学生心理素质优化的实验研究”、湖南省教育规划重点项目“大学生积极心理品质培养研究”,多年的系统研究,形成了点滴成果,遂如实付梓。

第一节 项目研究缘起

一、社会变革使现代人面临严峻挑战

现代社会是一个发生了深刻变革的社会,社会变革的范围之广、幅度之大、速度之疾为文明史上所仅见。据心理学专家分析,现代社会的文化变迁对现代人构成了巨大的适应压力^①:一是专业分工越来越细,导致人的心理机能的片面使用和发展,而片面发展的结果,使人的思想、情感、创造性等变成了累赘。二是人口密度增加,人际冲突加剧。大量的社会学调查都表明,人口密度与暴力、犯罪等严重人际冲突有着高度的相关。更大量发生的是日常人际冲突和各方面的“竞争”,并由此催生冲突,使人经常处于应激压力之下。三是家庭结构和功能发生变化,传统家庭的生产、生殖、保护、教

^① 江光荣:《心理咨询的理论与实务》,高等教育出版社2005年版,第1页。



育、消费等多重功能日益萎缩,有些功能也日益社会化;家庭结构也向小型化、核心家庭发展,使得家庭的保健功能下降。四是教育的日益片面化,忽视了个性的和谐发展。教育日益变成了职业教育、谋生教育,教育的内容片面集中于知识、技能的传授上,导致学生在校学习期间不仅要经受巨大的学习压力和竞争压力,而且学生以不健全的个性品质走向社会,造成他们长远的适应障碍。五是现代社会价值危机和价值嬗变,更使人们常常感觉“今是而昨非”,价值取向多元化将使个体内部和人际之间经常处于价值冲突和混乱中,从而造成心理障碍。六是信息化时代,人际直接交往减少,情感联系淡化,现代人际交往表现出浅表化、公式化、形式化等特点,导致满世界都是同类,每个人周围都是“熟悉的陌生人”。这些变革使现代人的适应面临严峻的挑战。在如此广泛而又深刻的社会变迁过程中,现代人的心理适应变成了一场艰苦的战斗。美国未来学家阿尔温·托夫勒在《未来的震荡》一书中指出:社会变革和技术革新的加速发展,使社会上所有的个人和组织都越来越窘于应付了,处理不当,将引起适应力的大崩溃。^① 如果社会成员没有良好的心理素质,不仅个人发展会受到严重阻碍,而且也会影响整个社会的发展。现代人怎样才能走出适应和发展的困境?怎样才能找回失落的精神家园?这是现代社会所面临的一道难题。社会发展过程中社会变革不可避免,毋庸置疑,着力提升现代人特别是作为未来社会精英群体的当代大学生的积极心理素质,提高其心理适应能力则成为解决这一难题的必然之举。

二、现代人对真正幸福的渴望和追求

追求幸福是人与动物的本质区别,是人的终极目标,是人的共同渴望和追求。人类的历史就是追求幸福的历史,人类的知识就是追求幸福的知识。虽然每个人对什么是幸福,如何获得幸福的看法大相径庭,但毋庸置疑,幸福感越来越受到大家的重视。“我们所做的一切,都是要让人民生活得更加幸福、更有尊严,让社会更加公正、更加和谐。”^②温家宝同志的这句话蕴

① 托夫勒:《未来的震荡》,任小明译,四川人民出版社 1985 年版。

② 温家宝:《让人民生活得更加幸福,更有尊严》,在 2010 年春节团拜会上的讲话,HTTP://WWW.CHINANEWS.COM.CN/GN/NEWS/2010/02-12/2123548.SHTML,2010。

含了积极心理学的基本含义和心理学的使命:使普通人生活得更幸福!“让普通人生活得更加幸福”已成为中国政府重要的历史使命和社会责任。

在现代社会,物质越来越丰富,选择越来越多样化,生活与工作环境越来越舒适,人均可支配收入越来越高,但为什么患抑郁症的人却越来越多,人们的幸福感会越来越少?自改革开放以来,中国经济得到了快速全面发展。但相关调查表明,一方面,78.8%的人认为和10年之前相比收入增加了;另一方面,85.3%的人感觉自己的生活负担比10年前更重了(2005年《中国青年报》和新浪网新闻中心对7625人的调查)^①。荷兰伊拉斯谟大学以及美国密歇根大学先后对世界国民幸福感进行了长期的追踪调查,从这两份调查数据我们可以看到近二十年以来中国人幸福感的发展轨迹:中国人的幸福感从1995年以来开始就呈逐渐下滑的趋势,且到目前为止,中国人的幸福感指数仍在下降。^②由此,这两个调查报告得出相似的结论:虽然近二十年来中国的经济取得巨大的成功,但是中国人却越来越不快乐了^③。最新的盖洛幸福指数调查显示,现在认为自己“生活美满”的中国人只有12%，“生活不易”的有71%，而“生活困苦”的比例达到17%，综合指数在调查的124个国家里排第92位。这个调查结果跟中国在全球的经济地位极不相称(第二)，而且就人均GDP，中国已跃居世界中游，也远高于国人的幸福指数在世界的排位^④。美国哥伦比亚大学《世界幸福报告》(2012年4月27日)指出，虽然中国经济总量增加了，但中国人幸福感严重下滑，挫折感更高，生活满意度更低，社会情绪更加紧张，中国的幸福指数排到了112位。为什么我们的收入增加了，幸福感反而下降了呢？已有的研究表明，幸福感会随着收入的增加而面临着一个拐点，过了这个拐点，人的幸福感随着收入的增长并不会相应增长。2010年，中国经济总量已经超过日本，成为世界第二大经济体，人均GDP达到3677美元。

① <http://www.chinanews.com/hb/2011/01-30/2822337.shtml>.

② OvaskaT, Takashima R. "Economic Policy and the Level of Self-perceived Well-being: An International Comparison". *The Journal of Socio-Economics*, 2006, 35(2), pp.308-325.

③ 文军:《幸福度下降:现代性的一种未预期后果》,《社会观察》2006年第6期。

④ <http://www.gallup.com/poll/147167/High-Wellbeing-Eludes-Masses-Countries-Worldwide.aspx>, 2011/5/28.