

GAOZHI DAXUESHENG CHENGZHANG FUDAO

高职 大学生 **成长** 辅导

◎ 计荣 著



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

www.jbnp.com

东北师范大学出版社

高职大学生 成长 辅导

◎ 计荣 著



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.NBNUP.COM

东北师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职大学生成长辅导 / 计荣著. -- 长春: 东北师范大学出版社, 2017.10
ISBN 978-7-5681-3911-3

I. ①高… II. ①计… III. ①高等职业教育—辅导员—工作—研究 IV. ①G718.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 260492 号

☐ 责任编辑: 卢永康 ☐ 封面设计: 优盛文化
☐ 责任校对: 房晓伟 ☐ 责任印制: 张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春市净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)
销售热线: 0431-84568036
传真: 0431-84568036
网址: <http://www.nenup.com>
电子函件: sdcbs@mail.jl.cn
河北优盛文化传播有限公司装帧排版
北京一鑫印务有限责任公司
2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷
幅画尺寸: 170mm×240mm 印张: 15 字数: 279 千

定价: 54.00 元

前言 Preface

大学阶段是大学生世界观、人生观、价值观形成的关键时期。从人生历程的角度看，大学时期正值人生发展的黄金阶段，它既是人才成长的定向阶段，也是人才由继承期向创造期转化的过渡阶段；从职业发展的角度看，大学时期又属于个体未来职业生涯的前期准备阶段，也是为个体终身可持续发展奠定重要基础的阶段。对于高职大学生来说，大一是适应准备期，大二是稳定发展期，大三是准备冲刺期。如何在这三年的大学生涯中提升自己的职业技能和素养，是每一个大学生面临的非常重要的问题。如今，随着社会的竞争日趋激烈，大学生的人际交往问题、心理问题和成长问题逐渐凸显，并影响着学生的健康成长。对于学生出现的这些问题，高职院校应该加强对大学生的成长辅导，使大学生拥有一个美好的大学生活。

大学生成长辅导有别于思想政治教育和心理健康辅导，它指的是对学生的学习、生活、心理、情感、职业规划等多方面进行有针对性、有目的性的辅导工作，大学生成长辅导的效果直接关系到校园的稳定和学生的成长成才。

全书一共分为 11 章，第一章和第二章是成长辅导理论知识部分，第三章介绍了成长辅导的共享方式——团体辅导，第四章和第五章着重介绍高职大学生的心理健康和成长辅导的内容与方法，第六章到第十章对高职大学生的学业规划、思想道德素质、生活适应、职业生涯规划、就业进行了详细的论述，第十一章为高职大学生特殊群体的成长辅导。本书依据相关理论知识并结合实际案例，详细论述了高职大学生成长辅导，内容由浅入深、通俗易懂，可以为高职院校开展大学生成长辅导提供指导性意见和帮助。

随着我国高等职业教育的蓬勃发展，学风状况不良等问题日益突出，且已经成为制约学校进一步发展和高等职业院校人才培养质量提升的瓶颈。高等职业教育作为高等教育发展中的一个重要类型，要重点培养产业转型升级和企业技术创新需要的发展型、复合型和创新型的技术技能人才，基于校风建设和人才培养，加强对高职大学生的成长辅导势在必行。

由于编者自身水平有限，书中难免有纰漏和不足之处，还请广大读者和师生批评指正。

目 录

Contents

第一章	高职大学生成长辅导概述	001
第一节	成长辅导概述	001
第二节	人格视域下高职大学生全面发展内涵探析	007
第三节	以特色成长辅导室为平台的成长教育模式	012
第四节	辅导员在成长辅导中的角色实现和冲突应对	017
第二章	成长辅导理论基础	024
第一节	发展性心理咨询	024
第二节	人格理论	030
第三章	成长辅导内容与方法	046
第一节	心理咨询	046
第二节	成长辅导内容	049
第三节	成长辅导方法	050
第四章	高职大学生心理健康辅导	059
第一节	高职大学生心理健康现状研究	059
第二节	高职大学生心理危机及干预措施	067
第三节	完善高职大学生心理健康辅导的对策	072
第五章	高职大学生成长共享——发挥团体辅导作用	079
第一节	团体辅导概述	079
第二节	高职学校团体辅导面临的挑战	084
第三节	以场域－惯习理论的角度分析团体辅导	089
第四节	改善学校团体辅导场域不足的措施	097

第六章	高职大学生学业规划辅导	106
第一节	高职大学生学业规划概述	106
第二节	高职大学生学业不良影响研究	113
第三节	高职大学生的学业自信缺失	126
第四节	高职大学生学业规划提升的措施	130
第七章	高职大学生思想道德素质提升辅导	141
第一节	思想道德素质概述	141
第二节	思想道德素质提升辅导内容	153
第三节	思想道德素质提升辅导的方法与措施	172
第八章	高职大学生生活适应辅导	181
第一节	高职大学生生活教育概述	181
第二节	高职大学生生活适应辅导内容	184
第九章	高职大学生职业生涯规划辅导	191
第一节	高职大学生职业生涯规划概述	191
第二节	高职大学生认识自我的意义和方法	196
第三节	高职大学生职业生涯规划与发展规划实施	200
第十章	高职大学生就业辅导	211
第一节	高职大学生就业指导概述	211
第二节	求职就业安全辅导	215
第十一章	特殊群体辅导	222
第一节	特殊群体概述	222
第二节	特殊群体的心理健康辅导	226
第三节	特殊群体的思想政治教育辅导	229
参考文献		233

第一章 高职大学生成长辅导概述

高等职业教育作为高等教育发展中的一个类型，重点培养产业转型升级和企业技术创新需要的发展型、复合型和创新型的技术技能人才。当代高职大学生需要方方面面的素质与技能，包括培养学生高尚的道德情操、娴熟的职业技能、良好的职业素质和健康的心理品质等在内的成长辅导，是培养优秀大学生和合格社会建设者的必须。因此，尊重高职学生的人生经历，遵循高职学生的成长成才规律，进一步加强心理健康教育工作，提高学生的全方位素质，是当前高职教育人才培养工作的重要任务之一。

第一节 成长辅导概述

一、成长辅导概念

随着社会竞争的日益激烈，大学生心理问题、成长问题、人际交往等各种问题迭出，大学生的成长辅导越来越受到人们的关注。大学生成长辅导区别于思政教育和心理辅导，辅导范围涵盖大学生学习、生活、心理、情感、职业规划等多方面，旨在帮助大学生解决困扰，走出困境，保持健康的生活状态。

辅导是辅佐引导、帮助指导和教育的意思，语出《汉书·王商史丹等传赞》：“丹之辅道副主，掩恶扬美，傅会善意，虽宿儒达士无以加焉。”

大学生成长辅导指的是对学生的学习、生活、心理、情感、职业规划等多方面困扰展开有针对性和有目的性的辅导工作，大学生成长辅导的效果直接关系到校园的稳定和学生的成长成才。

学生成长辅导是在适应新形势下学生需求多样化的一种新的教育模式,是教育教学的有益补充,也是提高人才培养质量,促进学生全面发展的重要举措。成长辅导涉及大学生成长成才的方方面面,包括学业辅导、情感辅导、就业指导、生涯辅导、心理辅导等,通过将各项辅导任务有效整合,形成学生成长辅导的合力。同时,辅导教师采用自愿参与志愿辅导的组建模式,从某种意义上说,学生成长辅导是一种志愿行动,也是师德的重要体现。

二、成长辅导的背景分析

伴随着我国高职教育事业的蓬勃发展,学风状况不良的问题日益突出,且已成为制约学校进一步发展和高职院校人才培养质量提升的瓶颈。加强和改进高职院校学风建设,塑造优良学风,是高职院校内涵建设的需要,也是人才培养的根本要求。基于对高职院校的学风建设,对高职大学生进行成长辅导十分必要,只有这样才能形成一个良好的校园环境,以促进学生更好地成长。

(一) 高职院校学风存在的主要问题

1. 学生学习自觉性不足

调查统计显示,48.26%的学生认为所在学校学习风气“较差”或“一般”,48.88%的学生自我评价学习态度“一般”,45.1%的学生曾有过考试作弊的想法,每天坚持自习的学生仅占12.17%,仅有20.46%的学生在缺乏督促的情况下能够坚持主动学习。个别学生通宵达旦沉溺于网络游戏,上课旷课、迟到、早退和“打小差”现象屡禁不止,补考、重修屡见不鲜。由此可见,高职院校部分学生学习态度不端正,学习自觉性严重不足。

2. 学生学习目标不明确

调查统计显示,30%的学生进入高职院校后没有明确的学习目标,得过且过现象比较普遍。受家庭、社会等多种因素影响,很多学生没有良好的学习习惯,缺乏远大的抱负和坚定的理想信念,学习十分被动,目标不明确。部分学生是迫于家长的要求被动上学,至于入学后怎样规划大学生活,很多学生没有打算,甚至没有思考过。由于学生的学习目标不明确,导致学习缺乏动力,因此,高职院校整体学风不浓厚。

3. 畏难情绪明显,学习心态失衡

调查统计显示,虽然有66.7%的学生把掌握一技之长和打好就业基础作为求学目标,但仅有20.02%的学生能够执行学习计划。15.77%的学生自认为学习勤奋刻苦,5.39%的学生感觉学习轻松自如。与之相反,55.78%的学生缺乏学习毅力,存在畏难情绪,45.68%的学生自我控制能力差,难以养成良好的学习习惯,20.6%的学生

上课经常心不在焉, 20.91% 的学生经常参考或抄袭别人的作业, 13.72% 的学生认为考前一个月突击学习足以应付考试, 21.92% 的学生认为考试作弊很正常。由此可见, 高职学生学习心态失衡, 自控能力较弱, 畏难情绪明显。

4. 学习能力弱, 学习方法不科学

调查统计显示, 54.12% 的学生感觉学习任务太重或很吃力, 30.48% 的学生将“学习自觉性差, 方法不对头”归为学习效果不佳的首要原因。除课堂学习外, 学生很少利用图书馆等资源, 通过自学来获取更加广泛的知识。21.2% 的学生不会利用图书馆、实验室等学习设施, 仅有 6.12% 的学生课后会主动和教师、同学交流学习情况。由此可见, 高职学生学习能力特别是自学能力弱, 学习方法不科学, 不利于良好学风的形成。

(二) 高职院校学风问题的主要原因

1. 高职院校入学门槛低

自 1999 年开始, 我国高校开始大幅度扩招, 高等教育已进入大众化阶段。由于扩招, 高职院校生源素质一再降低, 造成了以下三个方面的影响: 一是扩招使许多原本缺乏学习基础和能力的学生进入大学, 入学后他们很难适应自主管理模式下的学习和生活; 二是很多高考意外“落马”、通过调配志愿进入高职院校的学生有巨大的心理落差, 总觉得是高考的失败, 有低人一等的感觉; 三是入学报到时很多高分学生选择复读, 从而造成高职院校生源素质进一步降低, 这些现象是高职院校学风建设存在的先天性不足。

2. 社会的认知偏差

近年来, 我国高职教育发展迅速, 在诸多领域涌现出可喜的成绩。然而与我国大力发展职业教育相悖的是, 目前的社会评判仍有唯学历之嫌, 对高职教育存在认同和评价上的偏差。部分人把高职教育看成是低层次的二等教育, 甚至与社会中的职业技能培训相提并论。在竞争激烈的人才市场, 用人单位片面追求高学历也使得高职学生较本科及以上学历的学生面临着更加严峻的就业考验。这些不利的外部环境客观上影响了学生学习的动力和积极性, 成为影响高职院校学风的不利因素。

3. 应试教育带来的不良后果

由于受长期应试教育的影响, 不少大学生缺乏独立思考、独立生活的能力, 缺乏独立经营大学时光的素质, 对大学新生活极不适应。他们进入大学后便产生人生价值取向迷失、奋斗目标不明确、缺乏学习成才的动力等问题, 出现一些不良行为。

应试教育的弊端主要体现在不利于学生形成正确的学习观。经历以强制、灌输、千锤百炼的应试考试为特征的中小学阶段, 不少学生进入大学后往往走向另一个极端——厌恶学习。部分学生在摆脱父母视线、脱离老师严格“管教”后, 放下所有

的学业包袱,拼命透支大学生生活,放纵自我。同时,长期习惯应试教育背景下被动学习的学生,进入大学后,自主学习能力往往偏低,面临相对宽松的管理和富裕充足的自由支配时间,往往表现得无所适从,缺乏自主学习能力。

4. 教学制度不健全

第一,缺乏对高职学生特点的研究和把握,教学针对性和实效性差。第二,专业设置不合理。专业设置与市场人才需求脱轨,专业发展前景和就业环境不好,降低了学生的学习积极性。第三,教学内容和课程体系设置不合理。课程设置交叉和重复现象严重,不能满足学生多样化的需求,部分课程内容与社会实际需求脱节。第四,教学管理存在漏洞,弹性学制推行不力,学分制尚未真正实施。第五,教师考核和评价机制不完善。教师评价和考核机制偏重于科研和学术成果,对教学质量和效果重视不够,不利于学风建设。高职院校的学生成长辅导工作不是学生处或思想政治教育课的老师就能解决的,而是需要全院教师一条心,形成大的学生成长辅导的格局,需要学院相关部门的共同努力。团委广播站可以通过网络、电视、广播、校刊等宣传途径加强大学生对职业生涯规划的认识。学生处和系部可以弱化警务化管理对学生自主性的约束,在学习专业文化知识的同时汲取其他领域的技能,为学生提供交流展示学习的平台,学校可以利用现有的资源为学生创造提升自我的条件,通过一些成长辅导的主题教育活动,营造良好的校园氛围。

5. 校园文化缺乏高雅气质

高职院校校园文化重娱乐,轻学术;重形式,轻内涵;重数量,轻质量,学习氛围不浓厚。由于学习和学术氛围不浓厚,影响了良好学风的形成。同时,群体行为对学风影响较大,呈现群体负面效应。调查显示,49.96%的学生喜欢在宿舍学习,而44.14%的学生认为宿舍学习氛围一般或比较差。学生学习状态在很大程度上受周围朋友影响,而高职学生普遍存在不爱学习的不良习惯。除睡觉休息外,学生在宿舍通常是上网聊天、玩游戏,学习者甚少。因此,校园文化和群体行为对学风建设可能带来负面影响,使得学习风气呈现群体负面效应。

6. 教风建设存在问题

受市场经济的冲击,高职院校部分教师在评定职称、经济待遇等利益问题面前心态失衡,把主要精力放在了做课题、评职称、搞副业等方面,对课堂教学和教育服务学生方面缺乏敬业精神。还有部分教师把教书和育人严重割裂分开,为不良学风埋下了伏笔。教风存在的主要问题表现在:一是教师知识体系单薄老化,只注重知识的灌输而缺乏对学生创新、创造思维的培养;二是教师缺乏实践经验,无法满足双师型教师的要求;三是教学手段单一,课堂气氛沉闷,缺乏吸引力;四是课堂要求和管理不严格。

7. 学生自身存在问题

第一, 学生思想认知存在误区, 缺乏目标和理想信念。很多学生把进入高职院校学习看作学业的失败, 缺乏目标和理想信念, 学习懒散、被动、应付。第二, 学生学习基础和学习能力严重不足, 学习效果不好。第三, 学生自我意识过分强烈, 心理承受能力和抗挫折能力差, 面对挫折, 往往采取逃避、对抗、放弃甚至放纵的方式来应对。第四, 学生过分看重专业, 认为所学专业不是理想专业, 缺乏学习动力, 厌学情绪明显。第五, 特殊群体学风存在问题。心理障碍学生、单亲学生以及贫困学生承担着更多的压力, 成为学风建设的弱势群体。

8. 成长辅导师资力量弱

高职院校在大学生成长规划和辅导方面的工作起步较晚, 现实工作中还难免存在成长辅导水平不高, 可操作性不强等问题。因此, 建立一支结构合理、分工明确、系统专业的师资队伍, 既紧迫又必要。这样的师资队伍可以由心理咨询老师和各系辅导员共同组成。心理咨询老师主要是在心理上帮助大学生正确认识个人大学成长规划。辅导员作为整个辅导工作的舵手, 既要懂理论, 又要会实践, 帮助学生在不同时期、不同阶段处理好学习目标和能力发展目标之间的关系, 防止顾此失彼, 以实现工作科学化, 提高成长辅导的有效性。

三、开展成长辅导的意义

(一) 开展成长辅导的必要性

受中国传统文化的影响, 我国学者在对心理健康标准加以界说时, 倾向于社会适应标准(或称生存标准)。在大部分学者提出的心理健康标准中, 大多只反映了个体良好适应社会生活所应有的心理状态的一般要求, 生存标准显然强调适应, 而忽视人的主观能动性。人本主义心理学家认为, 真正的心理健康者, 应该是内心世界极其丰富, 精神生活无比充实, 潜能得以发挥, 人生价值能够完全体现的人。基于这一基本的心理健康观, 学术界开始关注心理健康的发展标准, 并在界说心理健康标准时, 已经在尝试生存标准与发展性标准的结合。生存标准和发展标准正在成为心理健康的两大基础标准, 大学生成长辅导具体体现了心理健康的发展性标准, 即学生的全面素质能力。

成长、成才是大学生最强烈、最根本的愿望和要求。而要实现成长成才的目标, 首先必须解决好“定位”和“定向”的问题。所谓“定位”, 就是根据自身能力、素质的实际情况和个性特征, 明确大学阶段的发展起点和基础; 所谓“定向”, 就是按照时代和社会的需要以及高等职业院校的培养目标, 明确大学阶段的发展方向和目标。大学生的成长成才并不单纯是一个自我实现的过程, 它始终体现着教育

者的影响、努力和期待；同样，大学生的成长成才也不单纯是一个被动塑造的过程，它始终渗透着主体的判断、选择和追求。

高职院校学生的成长规划，是对大学生在大学阶段的发展目标及其实现途径进行总体的设计和全面的规划，不仅包括了学生的自我选择和自我设计，而且渗透了学校的教育和辅导。如何正确运用高职院校学生的成长规律对学生进行成长辅导，是高职院校面临的重大问题。

大学生进入大学，经历着重要的人生转折，在其社会化的过程中，对于自我的成长、心理素质的发展、潜能的开发有着强烈的渴望和追求。心理学家马斯洛指出，实际上每一个人都具有一种对健康的积极向往，一种希望发展，或希望人的各种潜力都得到实现的冲动。因此，他认为，心理工作者要是把更多的精力用于帮助一般常态心理者（心理基本健康，无明显的心理冲突，能基本适应环境），而不是严重患者，那么少量的时间就会有更大的收获。从心理健康教育的实践来看，我国大学生心理健康教育始于20世纪80年代，但长期以来，许多高校把为少数有心理障碍的学生提供援助、支持、矫正、治疗作为心理健康教育的重点，这远远不能满足绝大部分学生对心理健康的需求。发展性模式下的心理健康教育应面向全体学生，要实现这一要求，就必须在校开展成长辅导。

实施素质教育是当前高等院校的一项重要任务，素质教育的根本目标是培养大学生的整体素质。人的素质包括生理素质、科学文化素质（含思想道德素质）、能力素质和心理素质。心理素质作为整体素质的组成部分，是人的全部高层次素质的基础，没有健康的心理，其他素质不可能培养起来。心理素质在整个素质系统中具有基础性的作用，而成长辅导正是培养学生优良心理素质的工具，在这方面，它具有个体辅导和知识能力教育所无可比拟的功能。因此，开展成长辅导是高校贯彻落实素质教育的必然趋势。

综上所述，成长辅导对帮助学生改变和成长有独特的效能，它不仅是一种有效的心理治疗，也是一种有效的教育活动，学生在成长辅导中得到的全面帮助是在课堂知识教学中不能获得的。

（二）开展成长辅导的可行性

成长辅导包括学生的生活方式和习惯、学习成绩、心理健康、人际交往、校园安全等众多方面。高职大学生社会经验不足，没有足够的能力去面对出现在日常生活和学习中的一些重大问题，因而对学生开展成长辅导很有必要。

目前，高职学校教学体质逐渐完善，更加注重对学生的精神建设，很多学校开设心理咨询室或者成长辅导工作室，这些关于成长辅导的实质性建设对开展大学生成长辅导提供一定场地支持和环境支持。近年来，党和国家领导人、教育部多次指出并强调加强辅导员队伍建设工作的重要性和紧迫性，院校领导的重视是辅导员队

伍稳定、高效工作、发挥作用的重要保证。国内许多高职院校在辅导员专业化建设方面进行了有益探索,根据岗位职责对辅导员进行培训,加强辅导员的专业化指导,提升辅导员队伍的工作能力。可以说,无论实在物质条件上还是精神建设上,对高职大学生的成长辅导逐渐具备了比较完善的体系基础。

第二节 人格视域下高职大学生全面发展内涵探析

高职大学生的全面发展是历史的需要,也是时代的要求。教育的目标是要把每个个体培养成人格内部各因素间和谐统一并全面发展的人,以达到个体的自我成长和自我实现。本节内容从人格的角度出发,以独特的视角探究高职大学生全面发展的内涵,并辨析了人格与全面发展之间的关系,使人格完善成为高职大学生全面发展的内驱力,进而社会进步的历史背景下实现高职大学生全面发展与人格完善的同步和统一。

一、人格的完善是高职大学生全面发展的基础

(一) 影响人格特质的两个重要因素

每个个体的社会性都是通过生物性体现出来的,生物性是个体存在的基础。人格是在个体生物存在的基础上形成的,人格在特质的表现上有两个重要的影响因素,一个表现为先天的遗传因素,另一个表现为后天的环境和教育因素。

个体的智力水平和气质类型主要受遗传因素的影响,而个体的认知程度、性格、动机、信念等特质的形成更多的是受自然环境、社会文化、家庭环境、早年经验以及受教育程度等因素的影响。不同的生活环境和生活方式,会形成不同的人格特质,其个性化的表现犹如世界上没有两片相同的叶子一样,从这个角度出发,高职大学生的全面发展即是个体人格的完善,在不同的环境和背景下,不断成长,不断完善。

(二) 高职大学生人格再构成

年龄的增长和社会领域的扩大会促进大学生的成熟,随着青春期的结束,在自我意识蓬勃发展的过程中,高职大学生会慢慢褪去青春期的稚嫩,逐渐具备成年人的稳重。在这一转变过程中,他们逐步适应了环境与生活的变化,明确了学业目标,建立了广泛的人际交往关系,能掌控自己的情绪,把握自己的情感,在心理上和人格上都相对稳定,趋于完善。

然而,在发展过程中,高职大学生这个群体又表现出了其特殊性,他们虽然处于成年早期,不再是孩子,但是,由于他们不能履行成人的责任和义务,被称为处于两个群体之间的“边缘人”。高职大学生在不断接触、选择和检验的过程中,满

足自己心理的延缓偿付,获得适合自己的发展路径,并不断审视和检验,经过循环往复,统一和内化自我,从而透过心理的延缓偿付考虑自我,探索自我,完善自我。在生理与心理的矛盾中,促进了高职大学生人格的再构成。

(三) 人格的完善对高职大学生全面发展具有积极作用

1. 人格的完善有利于高职大学生认知过程的拓展

完善的人格有利于高职大学生认知过程的拓展。首先,每个个体的智力水平和对知识的感知能力都不同,在个体认知水平提高和发展的过程中,对于知识的选择和应用,不同人格的个体会做出千差万别的决定。其次,对于同一专业和同一课程的学习,不同的个体由于注意力、动机、态度、气质和性格等人格特征的不同,学习的效率和效果自然不同。

完善的人格在促进个体思维和想象因素的发展方面也起着举足轻重的作用,个体能运用头脑中已有的经验和知识去间接、概括地了解、探索客观事物,进而揭示其内在联系和本质,对客观事物进行判断和推理,从而解决在认知过程中遇到的各种问题。这表示,完善的人格可以促进个体思维水平的提高。在认知活动的过程中,同样离不开个体的想象,尤其需要学生凭借保留在头脑中的具体形象来进行想象,只有具备较高的思维和想象水平,才能创造新的形象。完善的人格能够激发个体的思维和想象水平,促进认知活动的不断深化,有利于高职大学生认知过程的不断拓展。

2. 人格的完善有利于高职大学生自我效能感的培养

自我效能感能决定个体对特定活动的选择和关注,影响个体在遇到困难时的态度,决定个体在获得和习得行为时的表现,作用于个体在活动进行过程中的情绪。因此,具有较高自我效能感的个体,能在活动的过程中表现出高度的期望和参与度,在目标完成的过程中有着更加积极的态度,在遇到困难和障碍时能积极应对,勇于接受挑战,不轻易言败,并能急中生智,发挥自己的才能。相反,自我效能感低的个体,一般会表现出消极的态度,在遇到困难时往往畏缩不前,会表现出烦躁、害怕、焦虑等不良情绪,尤其是在突如其来的压力面前,会显得束手无策和慌张不堪,即使自己具备一定的认知水平,也不能正常发挥,最终影响事情的发展。

因此,完善的人格无形中会作用于个体自我效能感的培养,让个体获得更多内在的动力,最终获得自我的实现,成为全面发展的人。

3. 人格的完善有利于高职大学生持久、稳定情感的建立和意志的增强

个体在认知活动的过程中,伴随着对事物属性、规律和内在联系的探究,总会产生对该事物的喜好,从而导致情绪的优良或不适,最终在情感上产生对事物的主观体验。在学业上的成长,在人际交往中的收获,在家庭关系中的地位,在控制情绪时的能力等,这些因素都来自于持久而稳定的情感。对于具有完善人格的个体来

说,在其成长的过程中,能获得更多的积极情感,做到胜不骄败不馁。不仅如此,真挚、深厚的情感更能激发个体在逆境中锐意进取、不断超越和攀登的勇气,获得价值的认可和成就的动机,而不是畏首畏尾,退缩不前。

人不仅具有认识世界、探索世界的能力,更有在不断探索的过程中有目的、有计划地改造世界的能力,从这个角度来看,正向、持久、稳定的情感能够使人在改造世界的过程中获得事半功倍的效果。这种情感的自觉性是人特有的心理品质,我们通常把这种自觉的心理过程叫作意志。意志是可以通过教育培养的,会对个体的行为进行自觉的调控,并根据自己的认知和情感来实现。意志品质的强弱会在很大程度上影响个体的认知和情感,完善而健全的人格恰恰是意志品质的不懈动力和源泉。

4. 人格的完善有利于高职大学生能力的提高

能力是个体与他人相区别的个性心理。个体之间存在能力种类和水平上的差异,这种差异能导致个体在社会活动中的差距。比如,虽然每个个体都有记忆的能力,但在记忆的强度上却不相同,从而导致能力的差异性;再如,虽然每个个体都有思维的能力,但在思维的广度和深度上存在不同,也会体现出能力的差异性。因此,具备一定的能力是大学生圆满完成学业,顺利走向成功的必要条件。

正是由于个体间在个性心理上存在着差异,可以使个体之间的心理活动彼此区别,从而使不同个体在能力大小和范围上有着不同的水平。完善的人格可以帮助大学生关注自己的个性心理发展,同时能促进其积极主动地塑造良好的个性心理,不但使大学生的能力获得提升,还能促进他们的个性不断完善,为走向成功奠定坚实的基础。

二、高职大学生全面发展在人格因素上的具体表现

教育不仅仅存在于学校教育阶段,应扩大到一个人的一生,并且成为每个个体生活的一部分,教育应把个体的成长和社会的发展作为目标,同时,通过教育,把个体的体力、智力、情绪、情感、气质、性格、能力等各方面因素结合起来,使之成为一个完善的人。因此,教育的目标既是培养能促进社会发展和家庭和谐积极个体,又是要培养具有完善人格,促进自我实现的人。在这一目标的推动下,高职大学生的全面发展表现出了其独特的内涵。

(一) 理性认知、合理信念是高职大学生全面发展的支柱

认知是人脑对客观事物特性与联系的反映,是人重要的心理活动。人通过对客观事物的感觉、知觉、记忆、想象和思维等心理现象来觉知世界,这些都是认知水平的表现与表达。一定的认知水平和学习能力是高职大学生应具备的基本素质,也是衡量高职大学生全面发展情况的基本要素之一。

从发展心理学的角度来看,高职大学生正处于成年早期,心理发展日趋成熟,

这是培养他们理性认知的重要时期，也是促进他们全面发展的重要阶段。大学生的人格在二次构成的过程中，具有现实与理性、独立与依附、片面与全面、稳定与波动、深刻与肤浅共同存在的特点，这会让高职大学生的认知水平和结构表现出经验不足、理性水平欠缺等有碍于全面发展的因素。

（二）面对挫折，勇于挑战是高职大学生全面发展的动力

长期以来，我们的教育更多地把精力投入到对大学生认知水平和身体素质的培养上，忽视了对他们心理素质的培养。面对挫折，勇于挑战，就成了提高大学生素养，推进素质教育的必然要求，也是促使大学生全面发展的必然要求。在科技不断进步，经济快速发展，全球知识经济一体化的今天，通过不同方式对大学生进行挫折教育，帮助他们提高心理素质，培养健全人格，增强他们承受挫折和适应环境的能力，是新时期大学生全面发展的新要求。

此外，大学生的全面发展离不开挫折教育，从发展心理学的视角来审视，大学生已达到自身生理和心理发展的成熟阶段，在人格二次构成的特殊时期，家庭环境、社会环境和学校教育的共同合力，会使大学生在激烈的社会竞争中面对压力、面对挫折，不断获取动力来挑战。相反，如果不具备这样的素质，则会导致社会适应能力、竞争能力、应变能力低下的学生产生一系列的心理问题，若不及时纠正，后果不堪设想。

（三）抚慰情绪，成就未来是高职大学生全面发展的保障

情绪能够影响个体的健康状况。良好的情绪，如快乐、愉悦、乐观等可以使人体内的环境保持平衡，一方面内分泌适度，另一方面神经系统活动协调，各内脏器官功能正常，有利于预防和治疗疾病。当情绪处于消极状态时，伴随出现的心理状态是不安、恐惧、焦虑、害怕、痛苦，此时身体内部各器官功能紊乱，会引起人身体的不适。

此外，情绪还会影响个体的全面发展。情绪的倾向、强度对个体的影响是明显存在的，尤其是对于个体的思想观念、自我意识、世界观、人生观的影响，更是不能忽视的。悲观者厌世，乐观者热爱生活。一个在学习刻苦钻研、奋发努力并取得优异成绩的人，倾向于求知欲、责任感、义务感强烈；相反，沮丧、孤独、怨天尤人、心灰意冷，则会导致一个人碌碌无为、一事无成。

（四）欣赏肯定、悦纳自我是高职大学生全面发展的要求

积极地认识自我，肯定自我，悦纳自我，并不断超越自我，是自我意识不断升华到一定程度才会表现出来的对外界客体间接信息的感受。高职大学生对自身正确、适当意识的觉知是在复杂的环境条件下树立自尊，有效适应外界环境，并使自身不断获得成长和发展的保障。然而，这一成长和发展不是轻易就能实现的，它需要专门的教育和引导，还需要个体主观的努力。处于成年早期的高职大学生想要摆脱自

我中心,获得更高的自尊水平,需要有意识地发展自我意识,在自我意识重塑的过程中实现全面发展。

(五) 交往互动,其乐融融是高职大学生全面发展的条件

人际关系对个体的个性改变有很大的作用。先天的遗传因素和后天的生活环境,不论是社会的大环境,还是家庭的小环境,都会对个体的个性产生影响。而在众多的影响因素中,后天的环境和教育对个体个性产生的影响更加重要。高职大学生之间的交往是复杂的,不仅存在于认知活动中,还存在于情感的表达和性格的内外倾向上。在交往中,一方的行为会对另一方起着很大的暗示作用,使个体获得进行全面比较的参照系数,进而全面了解自己的为人,并可产生追求理想人格的强烈渴望。一个人长期在友好、信任、相容的人际氛围中,其个性会在他人和环境的影响下,在自身的努力下,变得勇敢、热情、开朗、豁达、积极、主动。相反,一个长期生活在不良人际关系中的人,则会变得冷漠、粗暴、自私、悲观、脆弱,不利于其全面发展。

(六) 敬畏生命,善待青春是高职大学生全面发展的本质

生命的存在是全面发展的基础。随着物质的不断富足,在顺境中长大的大学生们,没有树立起正确的生命价值观,当学习上遇到困难时,当人际交往不和谐时,当恋爱关系结束时,当自我意识不统一时,当遭遇突发恶性事件时……在这些情况下,出现的自伤和伤害他人的事件数不胜数。面对生命的有限性,高职大学生应该成为自己生命的主人,去挑战生命的无限性,活在当下,珍惜光阴,善待青春,享受生活,不断获得向不完美生活挑战的勇气,实现自我的全面发展。

三、高职大学生全面发展应与人格完善同步

教育是培养人的社会活动,教育的目标是培养健全人格的自然人,其实就是全面发展的人。树立高职大学生的全面发展观,必须与完善人格的建立保持同步,在人格完善的同时促进大学生的全面发展。

(一) 高职大学生全面发展是人格内部各要素间和谐发展的统一

首先,大学生的全面发展是整个群体在突出个体差异性上的全面发展,是每个个体人格完善的表现,不能狭隘地认为是个别学生的发展。其次,高职大学生全面发展的内涵要求全面发展既要包括学生认知能力的发展,具体表现在学生的知识、技能、学习方法和技巧等方面的发展,还包括大学生情感、态度、动机、能力、个性以及价值观方面的不断丰富和发展。再次,教育要培养的是独特的人,而不是如出一辙的流水线作品。中国自古就有因材施教的教学理念,这正是尊重学生个性的体现。每个个体都有不同的智力结构、认知特点和学习风格,尊重他们的个性,肯定他们的差异,是促进高职大学生全面发展的前提。最后,人格特征中的各个因素构成了高职大学生