

高职学生心理资本的培育路径探究

王玉梅

(宿州职业技术学院农艺系 安徽·宿州 234101)

摘要:培养高职学生健康的心理素质,是现代社会发展对职业教育的要求,也是学生自身发展的需求。针对目前心理健康教育过程中存在的问题,从培育心理资本的角度探讨了提高高职院校学生心理健康水平的途径,从而将心理健康教育纳入积极心理学的范畴,为学生充分发挥自己的潜能奠定坚实的基础。

关键词:心理健康;心理资本;潜能

中图分类号:G715;G444 **文献标识码:**A **文章编号:**1009-8534(2022)06-0084-04

作者简介:王玉梅(1972-),女,安徽灵璧人,宿州职业技术学院副教授,国家三级心理咨询师,研究方向为青少年心理发展及心理健康。

近些年,我国对大学生心理健康教育工作高度重视,各高校纷纷响应,积极开展工作,建立心理健康教育机构,加大学生心理健康方面的教育实践,开展相关校园活动,取得了一定的成效。高职教育作为我国高等教育的重要组成部分之一,其在校内人数达到大学生总数的一半以上,因此在开展职业技能培养的同时,多关注高职学生的心理健康,积极培育其心理资本,对于落实立德树人根本任务,促进现代职业教育高质量发展具有重要意义。

一、高职学生心理特点分析

随着网络信息技术和经济全球化的进一步发展,生活节奏的加快和生活方式的转变,人际关系也变得越来越复杂,人们承受着越来越大的压力,身心健康受到了巨大的影响。高职生也不例外,他们正处于青少年期,风华正茂,精力充沛,朝气蓬勃,同时又处于走向成熟期的关键时期,此时心理发展不成熟,情绪不稳定,很容易造成心理冲突,如:理想与现实的冲突、独立与依赖的心理冲突、自尊与自卑的冲突、人际关系的冲突等等,这些矛盾与冲突如果不能得到及时有效地疏导与解决,累积起来容易造成心理障碍,对他们的健康成长造成不利的影响;另一方面,他们接收的信息数量与途径也非常多,思想受到各方面的冲击,因此心理上具有一定的时代特征:

(一)思想相对比较成熟,价值观更加现实

受到互联网信息大爆炸、以及经济水平提高的影响,学生的见识水平也随着提升,以至于他们的

心智发育超前,知识的深度与广度及早熟程度都有一定的提升,遇到问题能够进行积极的思考,更加现实。

(二)自我意识比较强,个性特征明显

性格受到成长环境的影响,很多学生思想比较独立,喜欢张扬自我,以个性化的方式来表现自我;另一方面,在中学阶段教育中,他们中的部分学生学习基础较为薄弱,而这也往往是他们自卑感的主要成因。这在我们高职的教学中很多时候都能感受出来。比如有的学生上课听不进去,无法集中注意力;在实验实习操作的时候不愿动手,即使教师手把手地教依然如此,询问原因就是“学不会”,果真如此吗?另外,在就业招聘面试中也能体现出来,曾经有一家很不错的单位到学校招聘,专业对口,虽然有很多学生心向往之,但因为缺乏直面的勇气而不得不放弃,让大好机会从身边白白地流走。归根到底是不相信自己,害怕出糗,因此连尝试的勇气都没有,类似于积极心理学创立者马丁塞利格曼教授提出的“习得性无助”状态。

(三)接受新鲜事物能力强,但是心理比较脆弱

伴随着经济与科技水平飞速发展而成长起来的新一代高职学生接受新鲜事物的能力比较强,可塑性较高,也为我们的全面教育奠定了良好的基础。同时由于很多学生是独生子女,受到家庭过多关注与保护,在成长的过程中承受挫折较少,心理比较脆弱,无法接受打击,从而影响心理的健康发展。

二、目前高职院校学生心理健康教育中存在的问题

“心理健康教育”作为一门必修课程已经纳入高职院校的教育体系,大一的学生基本上每周都有一至两次的心理健康教育课程,对促进学生的心理成长发挥了一定的作用,但也存在着一些问题,具体有以下几点:

(一)授课内容侧重于心理学的理论知识

理论知识固然需要,但针对不同的受众群体内容应该有所调整,教科书只能起到提纲挈领的作用。对于刚成年的高职学生而言,学会调节心理,控制情绪,树立正确的人生观和价值观是他们目前阶段迫切需要解决的问题,因此在授课内容的安排上应以此作为指导,理论知识尽量压缩,加大实践部分的内容,改变目前上大课的现状,改成小班教学,模拟场景,让学生切实学会心理学方面的一些技能方法,以便于以后用于自身的心理调节。

(二)教师心理健康水平需要提升

部分高职教师的心理健康水平也存在着一定的问题,一份高职教师心理健康调查报告中提出,高职教师有心理健康问题的人数占48%,其中12%有明显症状,2%有严重的心理问题,比如经常疲惫,有的处于烦躁、焦虑的状态^[1]。在教学过程中,对学生缺乏耐心,未经尝试与努力就轻易地做出“不可教”的结论,其实也是逃避责任的一种表现。教师不能正确管理自己的情绪,不能理智地面对与处理工作中遇到的困难,往往会造成对学生的心理伤害,有些甚至于影响一生。

(三)学校心理咨询室功能发挥不够充分

一般来说,高职院校大都建立了心理咨询室,作为学校的日常心理咨询机构,但接待咨询求助的案例乏善可陈,学生很少会主动寻求心理方面的帮助,一方面是世俗的观点认为寻求心理咨询就会让别人认为自己精神出现问题,也就是我们所说的“病耻感”,这让一些学生错过了最佳治疗时间,从而由轻度的心理不适发展到严重的心理问题;另一方面是源于不信任。在从事心理学教学的过程中就会发现这样一种现象:在教授“心理健康教育”“心理学”课程的过程中,经常会有学生咨询各种各样的心理方面的问题,也会完全敞开心扉诉说自己曾经经历的心理创伤,目前所面临的心理困惑等等,但是等课程结束以后这样的求助也就结束了,但心

理问题的解决、健康心理的建设是一个漫长的过程,不是靠一次两次谈话就能解决的。

三、高职心理健康教育需要积极培育心理资本

心理资本(psychological capital)是指个体在成长和发展过程中所表现出来的积极的心理状态,^[2]相对于我们比较熟悉的人力资本和社会资本而言,其处于核心地位。心理资本是我们每个人的精神营养,它主要包含两方面的内容:1、你是一个什么样的人——现实自我;2、你想成为什么样的人——可能自我。它不仅仅是企业竞争优势的根源所在,同时也是我们个人追求的终极目标——幸福的保证。按照美国著名的管理学家、管理心理学家弗雷德·路桑斯的理论,心理资本包含四个组成部分,即效能(信心)、乐观、希望以及心理韧性^[3]。其中,效能(自我效能感)是人生成功与幸福的先决条件,它指的是个体对应付环境能力的评估水平,相信自己可以应付处理;乐观,可以简单地解释为喜欢追寻美好的东西,将成就归因于自己(积极的解释风格)而非外界环境条件,精力集中在追求成就上,“学会失败,并从失败中学习”;希望是一种期待,遇到困难时,觉得还有逾越过去的可能性,说到底良好的心理资本给一个人带来的就是希望——即美好的愿景,类似于我们所说的“山重水复疑无路,柳暗花明又一村”的感觉,它是我们不断前行的动力,希望从何而来?它来源于目标、路径以及动机,切实的目标,从不同参照点来反观自己的行为,选择合适的路径;心理韧性指的是个体从挫折中复原的能力,生活中有好的方面,也有坏的方面,但更多的是无法确认是好还是坏的不确定状态,这也是我们产生纠结、焦虑和痛苦的主要原因,万物皆在变化,理想与现实总是存在很大的差距,在追求目标的过程中挫折在所难免,对每个人来说都是如此,差别在于我们对待挫折的态度以及重新站起来的勇气。

心理资本是人的心理状态,我们可以有意识地去获得、保持与提升。那么,结合前文对高职学生心理问题的分析,在高职院校学生心理健康教育中需要积极培育心理资本,以更好地促进高职学生全面发展。

四、高职心理健康教育中培育心理资本的路径

作为教育部门,高职院校不仅要传授给学生必备的职业技能,还要培养引导他们树立正确的世界观、人生观和价值观,良好的心态以及直面挫折的

勇气和解决问题的正向思维。鉴于高职院校在心理健康教育方面存在的问题,需要建立一套心理健康教育体系,其中包括心理健康教育课程的内容安排、师资力量的强化、心理咨询室的充分利用以及心理健康讲座的定期开讲等各个方面,分别论述如下:

(一)转变观念,完善心理健康服务机制

过去的心理服务着重于对心理危机的辅导、心理疾病的预防等方面,虽然取得了一定的成效,但是人们的幸福感并没有得到根本的提升,这也促使了对正常人心理的研究,因而积极心理学应运而生。正如美国心理学家 Martin E.P. Seligman 所言:“在没有混乱的和平时期,致力于让人们的生活更加美好是我们的主要使命”,在此背景下,积极心理学的正式提出虽然只有短短二十多年的时间,但发展非常迅速,引起了全世界心理学家和心理教育工作者的关注。积极心理学的本质是修正以前对心理学的研究注重于心理不正常状态,更着重帮助那些处于正常环境状态下的普通人培养积极的心理品质,发挥自己的潜能,建构高质量的生活。

高职院校的心理健康教育理念也要与时俱进,在原有的“三级保健”(心理健康教育、心理辅导以及心理疾病的预防和应对)的基础上增加积极心理学的内容,从心理资本的四个方面入手,提高学生的心理素质,增强面对挫折与困难的勇气与韧性,实现心理的成长与心智的成熟,从而促进潜能的发挥,将学生培养成为国家未来的栋梁之才。

(二)开展多种服务内容,提升学生的心理资本

在高职学生当中,有的学生自卑心理比较重,消极人格较突出。对于这类学生,从大一入学开始就要通过开发心理服务内容,提升他们的自我价值感。

1. 除了常规的心理健康教育课程的教学以外,辅导员可以组织学生定期进行自我分析,通过自己和同学的视角,让每个学生客观地发现自己的优点,以及曾经取得的成绩,从而提升他们的自我效能感。

2. 开展归因引导训练,培养乐观的积极归因风格。美国心理学家、积极心理学创始人塞利格曼认为:认知是造成人乐观与悲观的重要因素,并由此发展出了解释风格理论。比如针对高职学生因为高考失利而造成的悲观心理,可以通过开主题班会讨

论学习的问题,以古今中外科学家和其他成功人士的经历引导同学们逐步认识到“没有所谓的失败,只是暂时没有成功而已”,帮助他们认识到:学习是终生的事情,改变心态,掌握方法,循序渐进,实现逆袭完全有可能,而且在我们学校中也出现很多现实的例子,从而培养他们的乐观心态,以及面对现实的勇气。

3. 鼓励与创造机会让学生参与社会实践。“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行”。理论来源于实践,还需要再应用到实践中去,才能发挥其价值。从学校的层面,要有计划地组织学生参与社会实践,除了常规的假期社会实践之外,也可以利用平时的实践教学机会设计心理建设方面的内容,有意识加强学生心理资本的建设。

(三)丰富校园文化,营造积极向上的文化氛围

一个人的成长离不开环境,高职院校除了常规的教学之外,还要从一个寝室、一个班级、一个系部开始打造和谐、积极向上的环境,耳濡目染,促进全体学生的心理健康发展,为美好生活奠定坚实的基础。

具体方法有很多,比如邀请行业有突出贡献的行家里手、企业家、科学家等到学校举办讲座,为学生提供榜样示范的作用;^[4] 定期举办各种具有竞争性的活动,如各种文体活动、演讲比赛等,培养他们的自我效能感、勇气以及面对失败的复原力等;另外还可以在教师的指导下进行一些心理剧的表演,通过模拟场景使学生获得感性的认识。

(四)加强高职心理健康教育师资队伍建设

目前,高职院校心理健康教育、心理咨询中心的教师专业化与专业化程度普遍不高,有调查表明,高职院校中仅有 15.7% 的学校心理咨询专职教师的数量达到教育部的要求,^[5] 仍有很大的缺口。因此需要加大投入,从人才引进、现有师资的培训等方面提高专业教师和专职教师的质量,打造一批具有较高的心理资本,技术过硬的心理辅导教师和辅导员队伍,为心理健康教育的顺利进行打下坚实的人才基础。

结 语

综上所述,心理资本是贮藏在每个人心灵深处的永不衰竭的力量,是发挥个人潜能的基础,也是幸福的源泉。在高职院校学生心理健康教育中,教

师应针对这个阶段学生的心理问题,积极培育学生的心理资本,通过增加其心理资本来提升高职学生心理健康水平,进而促进现代职业教育高质量发展。

当然,本文对于培育高职学生心理资本的研究只是初步尝试,其他有效的推进路径还需要我们不断地深入探讨。

参考文献:

- [1]魏建国.浅谈高职教师心理健康对学生心理健康的影策[J].黑龙江教育学院学报,2009 (8):54.
- [2]唐爱琼.心理资本与心理健康的关系综述[J].学术论坛,2012(4):185-188.
- [3](美)Fred Luthans, Carolyn M.Youssef-Morgan.心理资本(第二版)[M].北京:中国轻工业出版社,2018:(51-163)
- [4]刘素婷.培育高职学生心理资本的途径和方法[J].创新与创业教育,2011(6):16-19.
- [5]熊伟娥.基于积极心理学的高职学生心理健康服务体系构建[J].教育与职业,2019(1):100-104.

Research on the Cultivation Path of Higher Vocational Students' Psychological Capital

WANG Yumei

(Department of Agronomy, Suzhou Vocational and Technical College, Suzhou 234101, China)

Abstract: To cultivate the healthy psychological quality of higher vocational students is the requirement of modern society for vocational education and also the needs of students' own development. In view of the problems existing in higher vocational mental health education, this paper discusses the ways to improve the mental health level of higher vocational students from the perspective of cultivating psychological capital, so as to bring the mental health education into the category of positive psychology, and lay a solid foundation for students to give full play to their potential.

Key words: mental health; psychological capital; potential

责任编辑:郑冰倩

(上接第 64 页)

personnel training must follow the trend and keep pace with the times, and the teaching of accounting professional courses should also be reformed. Taking practical teaching as an example, through analyzing the current situation and problems of teaching, this paper proposes the reform measures of practical teaching of accounting majors under the new background, which has certain application value to better cultivate the high-quality compound technical talents who can adapt to the industry finance and taxation work in the era of big data.

Key words: Great Wisdom Cloud; practical teaching; reform

责任编辑:周圣强