

高职院校师范生积极心理品质培育途径探析

李娜

阜阳幼儿师范高等专科学校，安徽 阜阳 236015

DOI: 10.61369/VDE.2025100012

摘 要： 师范生是特殊的大学生，除了一般大学生的使命外，他们还肩负着教育下一代的责任，对师范生的积极心理品质进行培育是至关重要的，这不仅是促进当代大学生全面发展的要求，也是实现中华民族伟大复兴中国梦的坚强保障。目前，很多师范生却存在着人际关系处理不好、自我意识过强、未来就业有压力等问题，作为高校尤其是师范类高校，面向未来大部分做幼儿教师的学生们，更应该引导学生汲取正能量，促进师范生积极心理品质的自我建构，发挥高校、社会、家庭协同联动机制，帮助师范生形成积极的心理品质，帮助他们健康全面成长。

关 键 词： 师范生；积极心理品质；心理健康教育

Exploration on the Cultivation Ways of Positive Psychological Qualities of Normal Students in Vocational Colleges

Li Na

Fuyang Preschool Education College, Fuyang, Anhui 236015

Abstract： Normal college students are a special group of undergraduates. In addition to the missions of ordinary college students, they also shoulder the responsibility of educating the next generation. Therefore, cultivating their positive psychological qualities is of vital importance. This not only meets the requirement of promoting the all-round development of contemporary college students but also serves as a strong guarantee for realizing the Chinese Dream of the great rejuvenation of the Chinese nation. At present, many normal college students face problems such as poor interpersonal relationship handling, excessive self-awareness, and pressure from future employment. As colleges and universities, especially normal colleges that cultivate future preschool teachers, they should guide students to absorb positive energy, promote the self-construction of normal college students' positive psychological qualities, and give play to the collaborative linkage mechanism among colleges, society, and families, so as to help normal college students form positive psychological qualities and achieve healthy and all-round growth.

Keywords： normal college students; positive psychological qualities; mental health education

引言

大学生是未来国家建设的主体力量，需要有健康的身心，这不仅关系着其心理品质、精神品格、人生价值观等的塑造，更关乎一个民族未来的发展前景，师范生作为大学生中特殊的一部分，其心理健康更值得被关注，他们是未来的园丁，肩负着未来教书育人的重要任务，于他们而言，道德素养和心理品质不仅仅影响会自身的成长，还关系到未来所教授的学生的个性与成长。故相比大学生而言，师范生还应具备与专业和未来岗位相适应的心理品质，如职业认同感、希望感、责任心等^[1]。

一、积极心理品质相关理论概述

积极心理品质是在积极心理学的视角下形成的，人在遗传和环境相互作用下形成的一种相对稳定的个人特质被称为个人积极心理品质^[2]。这些特质会影响个人的思维方式、行为模式等，一

般认为，积极心理品质包括节制、正义、智慧、勇气、超越、人道、六个维度和包括正直、好奇心、幽默、真诚、爱与友善、希望与信念等在内的24项正向的心理品质^[3]。积极心理品质与心理健康之间的关系很密切，曾荣侠在其研究中提出，积极心理品质可以激发个人潜能、提高幸福感、从而有利于个体的心理健

基金项目：阜阳幼儿师范高等专科学校人文社科一般研究项目：师范生领悟社会支持与积极心理品质的关系及团体心理辅导的干预研究（SK2023009）阶段性研究成果。

作者简介：李娜（1996-），女，河南商丘人，阜阳幼儿师范高等专科学校助教，应用心理学硕士。

康^[4]。有学者得出了同样的结论，认为积极心理品质对压力、心理疾病有缓冲作用，积极的心理品质会有效增加个体心理资源，从而驱使个体寻求支持途径。蔡慧针对大学生群体进行了研究，结果表明良好的积极心理品质能在一定程度上干预大学生的抑郁症状^[5]，而学者张绿次的研究也证实了积极心理品质能够预测个体的心理健康水平^[6]，袁文萍也有类似的结论，他通过调查分析认为个体的积极心理品质可以预测个体的主观幸福感，高积极心理品质的人能够以更加积极的视角看待发生的事情以及自己的周围环境，从而更乐观积极的应对各类变化，并在此过程中体验到幸福^[7]。

二、积极心理品质影响因素

（一）家庭因素

生态环境理论认为，人的成长发展受到周围环境的影响，并将周围环境按照与人的距离关系分为微系统、中间系统、宏观系统，在这之中，作为微系统的家庭环境对个体的心理发展起着非常重要的作用。家庭的地理位置、家人的工作、家庭的社会经济地位、家人的道德素养、个人品质、家人能否对个体理解支持等都会影响个人积极心理品质的形成，孩子在家庭中成长，模仿家人的行为处事方式。而在家庭这个影响因素中，父母教养方式就尤为重要，父母教养方式是父母与子女双方互动的行为^[8]。

（二）学校因素

学校是最重要的教育场所，为培养积极心理品质创设了良好的环境氛围，刘会娟等学者认为，校园环境中教师和同学的影响力是非常大的，如果个体在校园里感受到这些力量支持，那么他会有相对较高的自我评价，从而会使他在面对困境时不会太过于惊慌失措，会积极寻找方法应对^[9]。尤其是同伴的支持，有良好的同伴支持的个体在面对困境时能够沉着应对，勇敢冷静，勇于克服困难，感受到情感支持的他们也会更倾向于去帮助别人，发展出热情、温暖、爱等积极心理品质。此外，在学校中学生的学业成绩也是不能被忽略的一个重要变量，成绩较好的学生更容易充满自信，更乐观地看待外界事物，积极的应对外界挑战。

（三）个人特质

影响积极心理品质的个人特质也经常被探讨，前人研究结果表明，积极心理品质与人格是息息相关，自我效能感较高的大学生更容易肯定自我价值，有高价值感，这也会使得他们不会贬低自己，在事情失败时不会将原因更多归结到自身能力上，这能促使个体及时调适自己的负面情绪，形成坚强、乐观、灵活、机智等积极心理品质^[9]。也有学者着眼于领悟社会支持这一变量上，认为领悟社会支持是影响个人积极心理品质的一个非常重要的因素，领悟社会支持与实际的社会支持不同，实际的社会支持是个体在面临困境时外界实际提供的帮助行为，而它是个人感受到的社会支持，他与个体对所期待的社会支持的信念有关。在一些压力情景中，领悟社会支持起着解释框架的作用，对个体的各种行为和事件做出解释。一般来说，领悟社会支持能够影响个体的积极心理品质，也能够了解和预测个体的心理健康。

三、积极心理品质的培育途径探讨

（一）立足于课堂主阵地，在课堂中培育学生积极心理品质

大学生心理健康教育课是一门根据大学生发展的规律进行开发编制的公共必修课，旨在提升大学生们的心理素养，促进学生全面发展。心理健康教育教师们应在了解各年龄阶段的特点后有针对性地开展相关主题章节活动，通过小班式教学、体验式教学等方式，使学生融入课堂，在课堂中了解到更多心理健康知识，提升自身心理素养。如针对入校学生可重点放在环境适应、人际关系处理上面，针对毕业年级可将重点放在职业生涯规划方面，通过不同主题的活动，引导学生充分的探索自己、探索世界。同时，将积极心理学的理念融入心理健康教育课程中来，课程重点从如何进行问题的解决转向积极心理品质的养成，扩大积极地心理力量，用积极和欣赏的眼光看待每一位学生，充分发挥学生的潜能，从而使学生形成“爱自己、爱他人、爱世界”的积极心理品质。心理健康教育并不单纯是心理健康教师的事情，也不仅仅是某一个部门的事情，应该是整个学校或者整个社会的事情。在学校教育中，各学院、各部门应该通力合作，将心理健康教育的理念渗透到各学科之中，让所有的教师都能成为心理健康教育的实践者，形成真正的三全育人格局。

（二）依托主题团辅活动，有针对性的塑造学生积极心理品质

团体心理辅导是当下一种非常重要的心理辅导形式，它以心理咨询技术和团体动力理论为依托，使个体在团体中发现问题、寻找解决问题并达到最终的成长，个体在团体中探索自我、了解自我、发现自我、发展自我，从而实现自我，团体心理辅导具有应用广泛、受益面广的特点。

团体心理辅导对师范生的心理健康是有效的。研究中证实通过团体心理辅导可以改善师范毕业生的就业焦虑，且效果明显；对师范生群体的人际交往能力进行研究，结果表明团体心理辅导可以有效提高五年制专科学校毕业生的人际交往能力。进行团体心理辅导后，学生的社交焦虑得到了明显的改善；对刚入校的师范新生进行了研究，最终得出了成长性团体心理辅导能够显著提高师范新生的自我接纳水平与自我表露水平；同时团体辅导能够有效提高师范生的心理韧性。综上所述，团体心理辅导是可以有效提高师范生心理健康水平的。^[10]

在校园中，通过开设不同主题的团体帮助有不同需求的学生成长是非常重要的，如针对人际交往方面有问题的团辅，针对睡眠问题的“失眠者联盟”团辅、针对亲密关系的爱情主题团辅等，不同主题的团辅满足不同人群的个性化需求，具有相同特点的人在团体中通过互动、沟通、分享得到成长，从而提升自身的积极心理品质。

（三）日常开展心理健康教育活动，助力学生塑造自身积极心理品质

心理健康教育活动是进行积极心理健康教育的必要方式，将积极心理学的思想融入学校教育全过程，围绕学生美德和积极心理品质设计心理健康教育活动，为学生提供心理辅导和情感支

持，增强学生的内在能量，促使学生更好地应对成长中的各种挑战。坚持“三心三爱”的教育理念，学生工作“倾心以待、静心相伴、安心逐梦”、培养学生“爱自己、爱他人、爱世界”的“三爱”积极心理品质。倾心相待，辅导员、班主任等日常与学生进行谈心谈话切实了解学生需求，解决学生实际问题；静心相伴，通过举办心理健康教育讲座、播放心理电影、制作各类心理作品展，引导学生了解心理知识，促进学生的心理健康发展；助力学生安心筑梦，围绕重要时间节点开展相关主题活动如525、世界精神卫生日、125等，开展如阳光彩虹跑、心理游园会、心理情景剧、心理漫画大赛、手工制作比赛、心理宣传标语征集比赛等

一系列活动与趣味竞赛，在活动中疗愈学生的身心，使学生得到成长。

四、结束语

师范生积极心理品质的培养使心理健康教育中非常重要的内容，分析现状，了解师范生积极心理品质现状的原因并提出合理的解决方式是当下高校在面对师范生心理健康教育时最应该解决的问题，引导师范生建立职业荣誉感，理解教师职业的光荣与崇高性，为培养当代优秀教师奠定坚实的基础。

参考文献

- [1] 邢秋迪，付梅. 职业院校师范生积极心理品质培养探究 [J]. 佳木斯职业学院学报, 2023, 39(07): 152-154.
- [2] 王新波. 中国中小学生积极心理品质数据库建设新进展 [J]. 中国特殊教育, 2010, (04): 90-94.
- [3] 孟万金，官群. 中国大学生积极心理品质量表编制报告 [J]. 中国特殊教育, 2009, (08): 71-77.
- [4] 曾荣侠. 高职大学生积极心理品质调查研究 [J]. 辽宁经济职业技术学院学报, 2020, (01): 90-92+103.
- [5] 蔡慧，闫高原，黄梅. 积极心理品质对大学生抑郁情绪的干预路径研究 [J]. 安徽电子信息职业技术学院学报, 2023, 22(02): 91-95.
- [6] 张绿次，蒋玉勤，曾丽萍. 大学生积极心理品质与心理健康的关系——以广西东部某高校为例 [J]. 教育观察, 2022, 11(26): 19-22.
- [7] 袁文萍，黎雪琼，马磊. 高职生积极心理品质与主观幸福感的关系：领悟社会支持和学校归属感的链式中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(04): 615-619.
- [8] 张艳芳，谢虹. 本科护生积极心理品质现状及影响因素分析 [J]. 中国健康心理学杂志, 2019, 27(02): 294-298.
- [9] 刘会娟，郑艳芳，杨香香. 大学生社会支持与成就动机的关系：积极心理品质的中介作用 [J]. 萍乡学院学报, 2021, 38(05): 93-96+116.
- [10] 刘小英. 积极团体心理辅导对师范生心理韧性的干预研究 [J]. 教师教育论坛, 2019, 32 (09): 23-26+33.