

基于心理资本积累的大学新生入学教育*

李 璟

(华中农业大学 经济管理-土地管理学院, 湖北 武汉 430070)

摘要 分析了心理资本的概念,对心理资本与心理素质两者进行了辨析,认为大学新生心理资本积累很有必要,提出了运用心理资本积累理论做好大学新生入学教育工作的4点建议:树立合理目标,开发大学新生“希望”信念;搭建训练平台,培养大学新生“自我效能感”意识;营造积极氛围,培养大学新生“乐观”归因习惯;开展“韧性”练习,增强大学新生抗挫折能力。

关键词 心理资本;心理素质;自我效能感;大学新生;入学教育

中图分类号:G 647 **文献标识码:**A **文章编号:**1008-3456(2012)04-0117-04

“心理”与“资本”分别是心理学和经济学的概念,近年来,研究者将“心理”与“资本”结合起来,在人力资本理论以及积极心理学与积极行为学理论的基础上发展出一个全新的概念——心理资本。心理资本是除了财力、人力、社会三大资本以外的第四大资本,包含自我效能感(自信)、希望、乐观、坚韧、情绪、智力等。人的潜能是巨大的,其根源在于人的心理资本。大学时光是人生中最美好的时光,是最具有创造力的青春经历,如何让大学生生活过得充实?如何做人?如何做事?如何学习?如何相处?这都是刚进入大学的大学新生们需要考虑的问题。大学新生的入学教育已经成为高等教育的重要环节。本文拟从心理资本积累的角度,探讨大学新生入学教育,以引导大学新生正确认识大学,适应大学生活,实现角色转换,养成良好习惯,为顺利完成大学学业奠定坚实的基础。

一、心理资本的涵义

1. 心理资本的概念

“心理资本”一词最早出现在经济学、社会学等文献中,经济学家认为,心理资本是指可以影响个体生产率的个性特征,这些特征反映出一个人的支配动机,自尊心以及对生活的一般态度。理论界把心理资本定义为:一个人积极的心理状态。心理素质,是个体在特定的情景下对待事物的一种积极状态^[1]。2004年美国心理学家路桑斯从积极心理学

和积极组织行为学的角度,提出心理资本主要包括4个方面的内容:自信或自我效能感、希望、乐观、坚韧性。2007年,路桑斯完善了心理资本的定义,认为心理资本是指个体的积极心理发展状态,其特点包括:①在面对充满挑战的任务时,有自信并能够付出努力来获得成功(自我效能感);②对当前和将来的成功有积极的归因(乐观);③坚持目标,为了取得成功,在必要时能够调整实现目标的方法(希望);④当身处逆境时,能够持之以恒,很快恢复并超越(韧性),最终取得成功^[2]。

2. 心理资本的内涵

“心理资本”是指个体在成长和发展过程中外显出来的一种积极心理状态,是超越人力资本和社会资本的一种核心心理要素,是促进个人成长的心理资源,能够对个体的认知过程、行为表现、幸福感产生显著的影响。如同人的物质资本——存款、房、车等,人的心理资本同样也有一个盈利和亏损的问题。我们把正面情绪比作收入,负面情绪比作支出,如果收入高于支出就是盈利,反之就是亏损。如果用这种盈利和亏损来衡量人的幸福指数的话,心理资本增值盈利,幸福度就会提升,心理资本越多,人的幸福指数就越大。

3. 心理资本与心理素质

在我国,有一个和心理资本相似的概念:心理素质,是指在个体先天素质的基础上,经过后天的环境熏陶与接受教育而逐渐形成。包括人的认知能力、

收稿日期:2011-12-26

* 2011年教育部人文社会科学研究专项任务项目(高校思想政治工作)“农科类院校形势政策教育调查研究”(11JDSZ3063)。

作者简介:李璟(1984-),女,助教,硕士;研究方向:大学生思想政治教育。E-mail:lj2010@mail.hzau.edu.cn

意志品质、气质、性格、情绪和情感品质等。心理素质有积极的一面,即通常所指的较好的心理素质,也有消极的一面,即心理素质较差。而心理资本则是基于积极的心理学范式,主要关注的是个体的优点,体现个体对未来的信心、乐观、希望和毅力,强调个体在面对逆境时的自我管理和调节能力。心理资本的衡量主要体现在强弱,而非好坏。心理资本的重点在于开发个体的心理优势,鼓励人们积极参与学习、工作与生活。心理资本的提出是从治病方法到防病理念真正意义上的转变,是从被动处理问题到积极提升自我的转变,更加适合大学新生入学教育之本义。

二、大学新生心理资本积累的必要性

1. 大学新生角色变换需要心理资本积累

大一新生刚进校,其思想活跃,精力充沛,兴趣广泛,人际交往的需要极为强烈。他们力图通过人际交往去认识世界,获得友谊,满足自己物质上和精神上的各种需要,希望被人接受、理解的心情尤为迫切。此时他们面临着与高中模式完全不同的大学生活,面临的是学习、生活、人际等各方面的适应问题,呈现出鲜明的心理特征:目标明确,但不能正确认清自身优势,畏难情绪严重;个体能力较强,但集体协作意识不足;对新环境适应能力较强,但缺乏恒心与毅力;竞争意识较强,但抗挫折能力不足,成为影响大学新生长成成才的重要影响因素。

进入角色才能演好戏。在入学教育中,合理运用心理资本理论,给学生及时有效地指导,是实现角色转换的好办法。心理资本积累有助于帮助学生过好3关。

(1)适应环境关。进入新的学校,环境变了,要求也不一样了,有时还可能出现许多不如意。但环境是客观的,而采取什么样的态度却取决于自己。因此每个人都要正确评价客观事物,采取恰当的应对方式,努力适应新环境,尽快调整自己与新环境不相适应的习惯、想法等。有着良好的心理素质的学生能很快适应全新的大学生活,确立目标,认清自我,在各项活动中如鱼得水。

(2)调整心态关。大学新生刚刚经历了高考,他们是高考中的佼佼者,是别人赞美、羡慕的对象,关注的中心。然而事过境迁,进入新的学校后,面对的可能是各方面比自己更强更优秀的同学,周围鲜花和掌声少了,心里嫉妒和自卑多了。因此在入学教

育中,应恰当运用心理资本积累理论,帮助学生及时调整心态,客观评价别人,正确定位自己,使其有“山外有山”的心理准备。

(3)增强自信关。古人道:“天下本无事,庸人自扰之。”有些大学新生因在新的环境中适应性较差,会进一步夸大自己的缺点、劣势,对自己的长处却视而不见,最终进入消极的思维方式和自我评价,以致酿成悲剧,如2005年发生的“马加爵事件”等。压力对每个学生都是均等的,每个人都面临如何适应的问题,有些人之所以能较快适应,就是因为充满自信,而不能适应正是缺乏自信的缘故。大学入学教育应充分运用资本积累理论,尽可能提升学生的自信心,使其能有勇气去面对各种现实问题。

大学生入学是人生成长过程中要经历的诸多关口中的一个,在入学教育中应充分运用资本积累理论,能帮助大学生在关口面前正确认识自己,信心十足地进入自己的大学生角色。

2. 心理资本积累为大学新生全面成才提供保障

大学生的个性发展、能力培养和幸福感提升不仅需要环境和社会文化等,更需要充分认识和发掘个人内在的积极心理品质。大学新生处于大学生生活的初始阶段,心理资本的积累在某种程度上比其他资本积累都重要。心理资本是从心理学的角度拓宽视野,帮助大学生掌握积累心理资本的方法,从而引导学生以积极情绪投入学习、工作和生活,学会承受挫折,学会承担责任。积累丰厚心理资本的大学生,进入社会后他们更容易适应社会,在面对困难和挑战时也更容易走出逆境,迎难而上,战胜自我。同时,心理资本的升值空间是巨大的,积累丰富的心理资本可以带来决定性的竞争优势。因此,在大学新生教育中加强心理资本积累教育,对激发个体乃至集体的活力和激情,促进大学生全面成长成才具有十分重要的意义。

三、运用心理资本积累理论做好大学新生入学教育工作

在复杂多变的知识经济时代,高校不仅应该重视人力资本(智力、技能)的培养与开发,还应该开始关注心理资本的研究、开发和培育^[4],培养大学生的自信心和承受挫折的能力,为大学新生健康快乐、成长成才奠定坚实的基础。心理资本的概念提出后,路桑斯认为心理资本不是固定不变的,它具有可开发性,对其开发和积累提出了一些基本方法,用来帮

助人们营造健康、积极、阳光的心态。运用心理资本积累理论做好大学生入学教育工作,应从以下4个方面着手。

1. 树立合理目标,开发大学新生“希望”信念

首先进行全方位系统的专业教育,邀请专业学科带头人向学生介绍本专业的知识结构、课程内容、学科发展前景,强调学好基础课和专业课的重要性,同时请高年级的优秀学生介绍专业学习经验,学习心得及体会,让学生对专业有更直观的了解,明确未来努力的方向。其次要打破习得性无助思维,协助新生拟定适合自己的学习计划和计划,确定具体的、可衡量的个体目标和组织目标。

“希望”不仅指个体对某个任务可能完成的决心,而且还包括对任务能够完成的信念。希望开发训练的基本步骤是强化目标、动力和途径,引导新生将其目标分解为比较容易达成和实现的阶段性目标,从而启发大学生认识自己设定的心理限制,认清自己的优势,引导大学生将关注点放在完成任务的方法策略上,不要过多关注任务可能失败的焦虑上。通过调整认知,制定目标再到训练行为,为“自我效能感”训练、“乐观”训练和“韧性”训练奠定良好的心理基础,强化大学生对于个体实现目标的期望。

2. 搭建训练平台,培养大学新生“自我效能感”意识

“自我效能感”是行为主体对于自己是否能够完成某种任务的积极信念,是对自己能否高质量完成该行为所具有的信念、判断或主体自我感受。因此,体验成功是培养大学生增强“自我效能感”和自信的有效途径。

在新生入学教育中,通过校史学习,校训校徽解读,校歌传唱强化大学新生对学校的认同感和热爱,让新生对学校的优势、荣誉产生成就感。邀请知名校友为新生做讲座,讲述他们丰富的人生阅历,用自己的成就在无形中增强新生自信心,让新生相信自己也能取得如此成就。同时通过丰富多彩的大学校园活动营造良好的文化氛围,为大学生提供全面发展和锻炼自我的平台,比如举办班级“破冰”活动、志愿者活动、素质拓展训练,让大学新生通过互相交流,更快地融入群体生活,通过帮助他人感受被人需要的幸福感和满足感,让新生频繁体验这些小小的成功带来的“成就感”,使他们相信只要注意方法和技巧,就能很快适应环境,甚至帮助他人,就能够将“不可能”变为“可能”,从而提升大学生的“自我效能感”^[5]。

3. 营造积极氛围,培养大学新生“乐观”归因习惯

乐观或悲观的归因方式影响个体对事件的态度,对大学生而言,归因方式是对发生或将发生的事件乐观或悲观理解的重要影响因子。个体归因方式越乐观,越倾向于将消极事件产生的原因归为他人的、暂时性、局部性原因^[3]。研究显示乐观者的心理健康水平高于悲观者,适应社会的能力也越强。因此乐观归因训练是培养大学生的乐观精神,让学生学会重新解释和接受过去的失败、错误和挫折。

在新生入学教育中,针对新生群体中高考情况的个体差异,训练学生“宽容对待过去”。学会接受过去的失败,原谅自己的错误,不犯同样的错误;同时,要训练学生“正确评价现在”。感谢和满足当前的生活状态,包括可控和不可控2个方面,要认识到任何事物均有两面性,引导大学新生对自身有清醒准确的认识和判断,重新制定合理的目标;其次,要训练学生“积极面对未来”。用愉悦、自信的态度拥抱未来,在未来的大学生生活中积极改进,逐渐成长^[6]。引导新生针对现实情况“乐观”归因,这样能够减少个体对自己的消极评价,坚信凭借自己的努力一定能够解决问题,保持乐观良好的心态。

4. 开展“韧性”练习,增强大学新生抗挫折能力

大学生的抗挫折能力需要经过长时间的考验和磨炼。高校应引导大学生正确看待挫折,用发展的眼光来正视现实的问题,挑战困难,克服挫折。具有较强韧性的人不仅可以在挫折中茁壮成长,而且在经历挫折洗礼后,他们可以很快恢复原来的水平甚至能力得到更大的提升,在复原提升的同时感悟生命的价值和意义。

入学教育应强调树立“以学生为本”的教育理念。一方面,学校可以通过学校广播、网站、校报等宣传平台,营造一个积极向上、友善宽容的育人环境;另一方面,注重实践环节作用,通过实践情景,启发学生在角色扮演中构建良好的思维方式,形成良好的行为反应习惯,为大学生承受和挑战困难奠定思想基础。高校新生的必修课——军训,作为磨炼学生毅力,培养学生吃苦意识的有效载体,可以适当调整训练强度,并穿插对形势政策教育、射击训练、队列操练和宿舍内务进行严格考核,以此培养大学生顽强拼搏的优秀品质。此外,在新生入学教育时开展大学生心理健康教育,让学生了解心理咨询的作用和重要性,引导学生在生活中保持坦诚豁达、坚韧不拔的心理品格,通过心理辅导及设置相关课程,

让学生了解挫折对人生的意义,并努力学习掌握面对困难挫折的知识和方法。

参 考 文 献

- [1] 陈桂兰. 心理资本视角下贫困大学生心理健康教育探讨[J]. 中国成人教育, 2008(9): 38-39.
- [2] [美]路桑斯. 心理资本: 开发人的竞争优势[M]. 李超平, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2007: 217-229.
- [3] 袁莉敏. 大学生归因方式、气质性乐观与心理幸福感的关系[J]. 心理发展与教育, 2007(2): 111-115.
- [4] 黄慧. 大学生心理资本与心理健康的相关性研究[D]. 广西师范大学教育学院, 2011.
- [5] 王文辉, 李娇. 加强高校学生心理健康教育 构建和谐校园[J]. 华中农业大学学报: 社会科学版, 2009(2): 84-86.
- [6] 陆静萍. 思政课教师亲和力的养成与师生之间的心理契约[J]. 华中农业大学学报: 社会科学版, 2011(5): 146-150.

Entrance Education for College Freshmen Based on Accumulation of Psychological Capital

LI Jing

(College of Economics and Management & College of Land Management, Huazhong Agricultural University, Wuhan, Hubei, 430070)

Abstract This paper first analyzes the definition of psychological capital and clarifies the mental capital and mental quality. Then this paper considers that it is necessary for freshmen to accumulate mental capital and points out four suggestions on how to carry out the entrance education for college freshmen by using the theory of psychological capital accumulation: forming a reasonable target to exploit the freshmen's belief of "hope", building a training platform to develop the awareness of "self-efficacy" for freshmen, creating a positive atmosphere so as to train attributive habit of "optimism" for college freshmen and carrying out the practice of "perseverance" to enhance freshmen's ability to resist frustration.

Key words psychological capital; psychological quality; self-efficacy; freshmen; entrance education

(责任编辑: 陈万红)