

doi:12.3969/j.issn.1672-0598.2012.03.024

# 基于积极品质培养的大学生心理健康教育探析及干预研究<sup>\*</sup>

张维贵<sup>a</sup>, 李自维<sup>b</sup>, 王飞飞<sup>b</sup>

(重庆工商大学 a. 财政金融学院, b. 旅游学院, 重庆 400067)

**摘要:**积极心理学与团体训练活动代表了未来学校心理健康教育发展的两大趋势,当前大学生积极品质的培养受到教育工作者们前所未有的关注,为了进一步探讨学生积极品质与学生心理健康之间的关系,作者以积极心理学为指导,进行了三年的实证研究,分析收获了一些有意义的数据,较为科学地得出了培养积极品质能改善学生心理健康的结论。

**关键词:**大学生;积极品质;心理健康

**中图分类号:**G641 **文献标志码:**A **文章编号:**1672-0598(2012)03-0156-05

当前学校心理健康教育基本沿袭了传统的消极心理学模式,过分关注的是学生的问题和困惑,然而心理健康的目标不只是消除症状,修补缺陷,学校心理健康教育的重点应着重于培养学生的积极品质,帮助学生了解自身优势,更加关注学生积极向上的自我力量,自身的性格优势。在临床心理学领域 W·C·Follette 等人发现,积极品质是可以通过后天培养的。作者以大学生积极品质为主题,开展了三年的实证研究,对大学生积极品质的培养进行了干预实验,通过 SPSS13.0 进行统计,分析了当代大学生积极品质现状,探讨了积极品质的培养对大学生心理健康水平的影响。

## 一、大学生积极品质评价的差异分析

根据 Seligman 对积极品质的研究以及中国近现代文化对积极品质的概述,采用语义分析法归纳了大学生主要的 70 项积极品质,自编了“当代大学生主要积极品质评价问卷表”,对问卷进行了信效度检验,把问卷分为了六个维度——智能与知识、正直与勇气、人性与爱、正义与合作、自我管理与谦逊、灵性与超越,测查了重庆某几个高校的 970 名大学生积极品质现状,对大学生积极品质评价进行了差异分析。

(一)大学生积极品质评价的性别差异:不存在差异

大学男女生在积极品质的总分及 6 个分维度

\* [收稿日期]2012-04-07

[基金项目]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)(09JDSZ3086);2010年度重庆市教委科技项目(KJ100713)

[作者简介]张维贵(1965—),男;副教授,重庆工商大学财政金融学院党总支书记,主要从事高校教育管理研究。李自维(1969—),女;教授,重庆工商大学旅游学院党总支副书记,发展与教育心理学硕士,主要从事积极心理学、心理健康教育、思想政治教育研究。

王飞飞(1982—),讲师,发展与教育心理学专业硕士,在重庆工商大学旅游学院任教,主要从事学生心理健康及心理咨询研究。

上,男同学的分略高于女同学,但都不存在显著差异( $P > 0.05$ ),即大学生积极品质不存在性别差异。

### (二)大学生积极品质评价的学科类别差异:存在极其显著差异

从得出的数据分析,在积极品质的总分上,文科和理工科的大学生存在极其显著差异( $P = 0.002 < 0.01$ ),理工科学生高于文科学生。其中,在自我管理与谦逊维度上理工科学生显著高于文科学生( $P = 0.017 < 0.05$ );在正义与合作、灵性与超越维度上,理工科学生得分高于文科学生( $P = 0.001 < 0.01$ ),差异极其显著;在智能与知识维度上,理工科略高于文科,但差异不显著( $P = 0.113 > 0.05$ );在正直与勇气维度上,文科学生显著高于理工科学生( $P = 0.027 < 0.05$ );在人性与爱维度上,文科略高于理工科,也不存在显著差异( $P = 0.092 > 0.05$ )。

### (三)大学生积极品质的年级差异:总分上不存在年级差异,但在维度上存在年级差异

在智能与知识维度上,一年级的的大学生与三年级有显著差异( $p = 0.019 < 0.05$ ),二年级与三年级也有显著差异( $P = 0.043 < 0.05$ );在人性与爱维度上,一年级与二年级有显著差异( $P = 0.013 < 0.05$ ),一年级与三年级有显著差异( $P = 0.047 < 0.05$ );在正直与勇气维度上,一年级与二年级有显著差异( $P = 0.007 < 0.05$ );在正义与合作维度上,一年级与三年级有显著差异( $P = 0.041 < 0.05$ );在其它维度和总分上,各年级没有显著差异。

### (四)大学生积极品质评价的不同生源地差异:没有显著差异

来自大城市、中小城市和农村的大学生在积极品质的各维度和总分上都没有显著差异。

## 二、大学生积极品质培养的干预实验分析

在积极心理学指导下,采用实验组和对照组前后测的等组实验设计,探讨以培养大学生积极品质为主要内容的大学生心理健康教育。以某

高校07级旅游专业A班39人为实验组,B班38人为对照组,这两个班由同一个班主任进行学生管理,课程多数由相同老师任课,二个班男女同学人数相近,进校时高考分数相近,基本保证实验组、对照组的相近性。首先,前测实验组对照组的积极品质现状和心理健康观;其次,针对前测中发现大学生积极品质的一些不足,如自信心、自制力、积极的个人心态、信任、积极的意志品质、努力、积极人格的培养、环境适应力等,自编各类专项训练方案;然后,采用以团体辅导为主兼以个体辅导相结合的训练方法,对实验组进行纵横网络的长达18个月的教育实验干预;最后,以大学生积极品质评价问卷和SCL-90《症状清单测试》为工具,后测实验组对照组大学生积极品质的变化情况及心理健康的变化情况。

### (一)大学生积极品质重要性评价变化情况分析

从实验组积极品质重要性评价前后测来看,大学生对积极品质重要性评价的前测与后测没有显著差异( $P > 0.05$ )。

### (二)大学生积极品质自评变化情况分析

#### (1)实验组积极品质自评前后测的差异分析

从实验组积极品质自评前后测来看,大学生积极品质的六个维度和总分的后测得分与前测相比,大学生的积极品质总分发生了显著的变化( $P = 0.033 < 0.05$ ),总分显著高于试验前,总分的变化主要体现在正直与勇气维度和人性与爱维度的变化,其中正直与勇气维度发生了显著提高( $P = 0.024 < 0.05$ ),人性与爱维度发生了极其显著的提高( $P = 0.002 < 0.01$ )。

#### (2)对照组积极品质后测与实验组积极品质前测的差异分析

从对照组积极品质后测与实验组积极品质前测的差异分析来看,对照组积极品质的后测数据与实验组积极品质的前测数据相比,没有显著差异。

总之,通过数据分析表明,实验组大学生积极品质的显著变化与教育干预实验正相关。

### 三、积极品质的培养对大学生心理健康水平的影响分析

#### (一) 实验组大学生心理健康调查结果与全国常模的比较

通过 SCL-90《症状清单测试》,对实验组学生进行前测,测试结果与全国常模进行比较,实验组学生在 SCL-90 症状自评量表的强迫、人际关系、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性 8 个因子分均明显高于全国常模,这与魏纯镭等(2005)研究结论一致,他们的研究发现,浙江省部分高校大学生在症状自评量表的躯体化、强迫、人际关系、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性 9 个因子分均明显高于全国常模,差异意义显著( $P < 0.01$ ),同时,也与周科慧(2005)调查结果一致。究其原因,可能与全国常模制定于上世纪 80 年代,有一定的滞后性有关,也可能是因为社会各方

面的压力已经严重影响到在校大学生。

#### (二) 实验组学生通过干预实验后心理健康情况得到显著提升

参加 SCL-90《症状清单测试》后测的实验组学生 39 人,收回有效问卷 37 份,从总分上看,心理正常的学生占 62.2%,具有轻度心理问题的学生占 29.7%,具有中度心理问题的学生占 5.4%,具有重度心理问题的学生占 2.7%。

从学生心理问题的类别来看,达到中度以上的因子主要有:躯体化 1 人,2.7%;强迫症状 13.5%;抑郁 4 人,10.8%;敌对 3 人,8.1%,其中重度以上的 2 人,5.4%;人际关系紧张 5 人,13.5%;焦虑 2 人,5.4%,其中重度以上的 1 人,2.7%;偏执 3 人,8.1%;恐怖 5 人,13.5%,其中重度以上的 2 人,5.4%;精神病性 3 人,8.1%,其中重度以上的 1 人,2.7%(见表 1)。

表 1 实验组症状清单(SCL-90)后测数据统计分析

项目	正常		轻度		中度		重度		极重度	
	例数	百分比	例数	百分比	例数	百分比	例数	百分比	例数	百分比
躯体化	28	75.7	8	21.6	1	2.7	0	0	0	0
强迫症状	18	48.6	14	37.8	5	13.5	0	0	0	0
抑郁	18	48.6	15	40.5	4	10.8	0	0	0	0
人际关系	20	54.1	12	32.4	5	13.5	0	0	0	0
焦虑	24	64.9	11	29.7	1	2.7	1	2.7	0	0
敌对	26	70.3	8	21.6	1	2.7	2	5.4	0	0
恐怖	27	73.0	5	13.5	3	8.1	2	5.4	0	0
偏执	25	67.6	10	27.0	3	8.1	0	0	0	0
精神病性	25	67.6	9	24.3	2	5.4	1	2.7	0	0
其它	23	62.2	11	29.7	3	8.1	0	0	0	0
总分	23	62.2	11	29.7	2	5.4	1	2.7	0	0

将实验组 SCL-90《症状清单测试》后测数据与前测数据进行配对 T 检验,结果如表所示,正常组大学生比例极其显著地提高( $P = 0.000 < 0.01$ ),轻度组的大学生比例极其显著地降低( $P = 0.000 < 0.01$ ),极重度组的大学生比例也是极其显著降低( $P = 0.009 < 0.01$ ),中度和重度组的大学生比例没有显著差异(见表 2)。

由此可见,实验组学生通过干预实验后心理

健康情况得到显著提升。

#### 四、大学生积极品质的变化与大学生心理健康存在比较显著的正相关

将实验组大学生积极品质问卷的总分及各因子的前后测变化与 SCL-90 症状问卷各因子进行相关分析(见表 3)。

表 2 实验组 SCL - 90 数据配对 T 检验结果

		Paired Differences					t	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower	Upper		
Pair 1	正常	45.155 45	22.099 19	6.663 16	30.309 02	60.001 89	6.777	.000
Pair 2	轻度	-42.504 55	23.138 84	6.976 62	-58.049 43	-26.959 66	-6.092	.000
Pair 3	中度	-3.435 45	6.061 14	1.827 50	-7.507 38	.6364 8	-1.880	.090
Pair 4	重度	.8627 3	2.176 38	.656 20	-.599 39	2.324 84	1.315	.218
Pair 5	极重度	-.0527 3	.0546 1	.0164 6	-.089 41	-.0160 4	-3.203	.009

表 3 大学生积极品质各因子的变化与 SCL - 90 症状问卷各因子的相关分析 Correlations

		智能与 知识	正直与 勇气	人性与爱	正义与 合作	自我管理 与谦逊	灵性与 超越
总分	Pearson Correlation	-.297(**)	-.398(**)	-.084(*)	-.432(**)	-.100(**)	-.454(**)
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.023	.000	.007	.000

由于 SCL - 90 问卷都是反应心理健康的负向题,从数据分析,大学生的智能与知识、正直与勇气、正义与合作、灵性与超越这四方面的积极品质变化与 SCL - 90 的每个因子和总分都是极其显著负相关,因此这说明大学生的智能与知识、正直与勇气、正义与合作、灵性与超越这四方面的积极品质变化与大学生心理健康水平的各因子极其显著正相关;人性与爱只与 SCL - 90 的人际关系敏感因子、抑郁因子极其显著负相关,与偏执因子和精神病性因子显著负相关,这说明大学生人性与爱的品质与他们的心理健康的部分因子比较显著地呈正相关;大学生自我管理 with 谦逊品质与强迫症状、人际关系敏感、抑郁和精神病性这四个因子极其显著地相关,与敌对因子、偏执因子显著相关,这说明自我管理 with 谦逊的品质与大学生的心理健康水平比较显著地呈正相关。

总体而言,大学生积极品质的变化与大学生的心理健康存在比较显著的正相关,积极品质水平越高,心理健康水平就越高,积极品质水平越低,心理健康水平就越低。

## 五、以人为本,心理健康教育的重点应致力于大学生积极品质的培养

积极心理学产生后,许多心理学研究领域都将注意力转向人类积极品质的研究,心理学也从原来过于关注学生所存在的问题而转向关注学生的积极体验和积极品质,而这些正是实现人的全面发展的重要途径。

### (一)大学生积极品质内容

积极心理学认为人人都有积极的心理潜能,都有自我向上的成长能力,教育者在对学生的评价上不应以鉴别心理问题和障碍为主,而应着重于培养积极品质,如积极的情绪情感体验、积极的思维活动、积极的习惯养成、积极人格的培养、积极的认知方式、积极的意志品质、个人积极的心态、积极的组织与群体等,具体来说,大学生的积极品质包括自信心、自制力、心理承受能力、环境适应能力、情绪控制能力、情绪调节能力、认知自己、客观地评价自己、有效地管理自己的能力、人际交往能力、人际吸引力、真诚、忠诚、坦诚、诚实、正直、仗义、率真、信用等积极心理品质。

## (二) 积极品质的培养应以积极价值取向为主

积极心理教育强调,教育不能仅仅把自己的注意力集中在个体的各种压力源或潜在的一些消极结果的分析上,而是要把重点放在各心理阶段的积极资源上,把立足点放在学生固有的积极能力和积极潜力上,致力于培养学生的积极品质,在内容上可以特别注重快乐、尊重、感激、关心、赞赏、宽容等情感的培养,而对于“问题”和“障碍”,则让学生自己预防,人自身的积极品质和积极力量是预防问题产生的最好工具,使学生在实践中对这些积极力量进行扩大和培育,比仅仅修复心理疾病更有价值,充分体现帮助学生实现人生价值和享受幸福生活,促使学生追求更高的生活目标。

## (三) 积极品质的培养需要积极信念

教育者在教育工作中要坚信学生人性中的积极因素能抵御消极因素的干扰,坚信每个学生都有自我成长的内在动力和潜力,教育的目的就是激发学生内在的激情,发展并培养他们的积极品质,使他们在面对问题时有更成熟的防御机制和积极的思维方式,使他们能够承担起生活的责任,成为有能力的公民。

## (四) 健康向上的氛围有助于积极品质的培养

教育管理者、辅导员、教师等教育者应在课

堂、班会活动中,营造健康向上的氛围,进行积极向上的性格、气质、兴趣和能力的教育,并在师生的合作与沟通中,使学生的安全、归属、尊重和需要获得充分满足,从而给学生以人生的启迪,同时在教学过程中多例举正向积极的事例,给学生以积极的心理暗示,营造健康快乐的学习氛围,以人为本,实行人性化管理,帮助学生优化心理素质。

积极心理学的兴起,充分体现了以人为本的思想,表达出对人类命运的深切关注。树立“以人为本,以学生为中心”的人才观,就是要以学生的全面而充分发展为本,真正提升学生的主体地位,调动学生的积极性和创造性;就是要符合学生的精神需要和成才需要,了解学生,尊重学生;就是要给学生提供最大的选择机会,包括学习时间、学习方式和学习内容等;就是要既使学生正确地继承知识,又使学生发展创新精神和创新能力。

### [参考文献]

- [1] 任俊,叶浩生. 积极人格:人格心理学研究的新取向[J]. 华中师范大学学报(人文社会科学版), 2005(4).
- [2] 朱红,席林. 积极心理学理念对大学生心理健康教育的启示[J]. 科教文汇(下旬刊), 2008(7).

(责任编辑:杨睿)

## Research on the Exploration and Intervention with College Student Psychological Health Education Based on Positive Quality

ZHANG Wei-gui<sup>a</sup>, LI Zi-wei<sup>b</sup>, WANG Fei-fei<sup>b</sup>

(a. School of Finance; b. School of Tourism, Chongqing Technology and Business University, Chongqing 400067, China)

**Abstract:** Positive psychology and team training activity represent two trends of future college psychological health education development, and the cultivation of positive quality of college students is unprecedentedly focused by education workers. In order to further explore the relationship between students positive quality and students psychological health, guided by positive psychology, the authors have made empirical research for three years, analyzed and obtained some meaningful data, made relatively scientific conclusion on the improvement of students psychological health by cultivating positive quality.

**Key words:** college students; positive quality; psychological health