

大学生心理素质的自我超越*

付建红

(西昌学院,四川 西昌 615013)

【摘要】自我超越是对自身能力或素质的突破,美好的心灵都必须经过自我塑造,大学生良好的心理素质是遗传、环境与自我相互作用的结果。从健全人格理论与大学生社会性实践需要出发,分析影响大学生心理素质的诸因子;帮助大学生掌握心理素质自我超越的策略。

【关键词】大学生;心理素质;自我超越

【中图分类号】G444 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1883(2011)03-0103-03

自我超越是对自身能力或素质的突破,是心理潜能的激发、人性的完善、境界的提高或智慧的凝结。^[1]每个人都有特定的困惑和自我发展的需求,通过自我冲突而达到自我完善,是每个人的欲望。人应该成为自我完善的人,也可以成为自我完善的人。大凡美好的心灵都必须经过自我塑造。当今大学生面对成长诸多压力,面对成才与就业的竞争,急需提高自我心理素质。什么是心理素质?心理素质与个体综合素质有什么样的关系?影响大学生心理素质的因素(因子)有哪些?明确心理素质训练的可能性与理论依据,掌握心理素质训练的策略,是大学生实现自我超越的基础。

一 建构大学生心理素质的因子分析

心理素质是指个体在心理过程、个性心理等方面所具有的基本特征和品质。心理素质是个体素质结构的“核心”,是心灵成长的“基础”,也是其它素质建构的“通道”,更是个人的素质各部分“联结”成为能动发展主体自身的内部根据。^[2]心理素质来自于个人长期社会性活动,是个体在遗传素质的基础上,通过自身努力和环境与教育的作用,所形成的比较稳定的心理品质、心理特征等因素的总和。

大学生心理素质是大学生健全人格的重要组成部分,它既是社会文化素质的基础与载体,又是外界刺激对个体行为影响的中介,以及外界刺激与生理素质相互作用的缓冲带。良好的个人心理素质是其健全人格的基础,健全人格的人是一个成熟的人(奥尔波特),健全人格的人应为一个充分发挥机能的人(罗杰斯),健康健全人格的人应该是一个自我实现的人(马斯洛),健全人格是生物进化所赋予人的本性在充分发挥时所能达到的境界,是我们应该追求的价值目标,它虽然是一种理想状态,但也是大学生适应环境、增强个人核心竞争力的重要

途径。基于大学生人格发展的需求,透过奥尔波特、马斯洛等的健全人格的诸多表现,可以将影响个体人格建构的主体因素归纳为:自我塑造(知)、心境改造(情)、意志掌控(意)、性格修炼(独特性)、动力激活(动力性)五大因子。

(一)自我塑造。心理学家威廉·詹姆斯认为自我的客体是由物质自我,社会自我,精神自我三部分组成。物质自我的核心成分是不易被改变的人的身体;社会自我是个人的物质自我与精神自我在他人心目中或社会群体中产生的总体形象;精神自我是个体的心理能力或性情。^[3]大学生的自我塑造主要是完备物质自我,拓展社会自我,创造精神自我。

(二)心境改造。心境是一种微弱而持久的情绪状态,它具有弥散性和持续性。人总是在一定的心境中学习和交往的,心境改造是建立良好的情绪,良好情绪有利于提高大学生学习与交往的效率,有利于他们克服困难,保持身心健康。

(三)意志掌控。意志是人对于自身行为的价值关系的反映,是人对于自身行为的价值率高低的主观意识。意志在大学生自我发展中起发动和抑制行动的作用,意志掌控为了推动主体去实现预定目标,制止与目标相悖的动机和行为。

(四)性格修炼。性格指表现在人对现实的态度和相应的行为方式中的比较稳定的、具有核心意义的个性心理特征。^[4]性格具有可塑性和社会性,故它是最活跃的人格因素。大学生的性格修炼是培养大学生对自身、他人及社会的良好稳定态度。

(五)动力激活。发现和改造自己的原始驱动力,并激发自我成长的信念。大学生如果没有信念就不会有意志或意志行动,信念是大学生心理的能动,积极的信念能调动大学生自我精力、体力、智

收稿日期:2011-05-25

*基金项目:四川省教育厅社科项目“基于‘SQ理论’的大学生主体性人格发展研究”(编号:cxsl-010207)。

作者简介:付建红(1968-),女,四川西昌人,讲师,研究方向:大学生心理健康。

力等优化组合。

二 心理训练及功能

遗传决定人类大脑发育的总方向和潜能开发的可能性,但大脑神经系统的精细结构和功能特性,在相当大程度上取决于后天的各种刺激,个体从出生至死亡,其心理始终处于发展变化之中。科学心理告诉我们,大脑是个体心理发展的物质基础,后天的环境、学习和训练对脑的发展有着重要的影响。著名心理学家维果斯基认为:个体的发展有两种水平,一种是现有水平,另一种是可能的发展水平,两者之间的差距就是最近发展区。个体成长的最佳效果产生于“最近发展区”。^[9]这一理论为大学生的心理素质训练奠定了理论基础。

心理素质训练是通过心理状态与行为方式的自我监控与调适,促使个体综合素质与外部行为的和谐与完善,通过改变自身的生理状况和心理状态,解决自我在认识、情感、人格、社交等方面的心理问题。^[6]其功能主要表现为:

(一)促进个体心理成长。通过有目的的心理训练,掌握正确的行为策略,以促使个体人格系统和谐发展,避免“心理贫困”。

(二)挖掘个体心理潜能。心理训练能诱导并开启人的潜能,人的心理训练越多,所接受的刺激就越丰富,心理活动就越活跃,自身能量的释放也就越充分。

(三)减少个体心理障碍。当个体人格系统或某一心理活动发生危,不能自主地控制自我行为,甚至有心理变态倾向时,通过心理自我训练,可以逐步减少其心理与人际、环境不协调的观念及行为。

(四)矫正个体心理缺陷。个体在已知情绪反应和人格缺陷的基础上,有针对性地运用某些有效的心理训练策略和矫正手段,可以纠正个体心因性的错误观念、情绪和行为。

三 大学生心理素质自我超越的训练策略

优良的心理素质是个体主动建构的结果,只有不断增强开展心理素质训练的自觉性与主动性,充分认识到心理素质训练是个体与外界进行物质、能量、信息交换的过程,交换越充分越主动,自我身心越趋完善,心理越趋成熟。在训练中敢于“挑战自我”、“攻克自我”,善于“塑造自我”,学会“自我期待”与“自我激励”是大学生实现心理素质超越的主要途径。

(一)自我塑造是大学生心理素质自我超越的智商途径

自我塑造是把自己潜在的能力逐渐诱导出来,激活个体已拥有的知识,并进一步掌握新知识,从而提高自我智慧能力。大学生的自我塑造首先必须立足于物质自我的完备,即通过自我锻炼提高人体各系统的生理机能,寻找适合自己物质条件的发展路径,筛选有利于自我发展的各种资源。其次,要大力发展社会自我,即获取有利于自我成长知识,深入自我角色认知,尝试良好社会角色训练。第三,要全力创造精神自我,即完善道德自我,发掘智慧自我,塑造情感自我,培养意志自我,挖掘艺术自我等。

(二)心境改造是大学生心理素质自我超越的情商途径

情商(EQ)是指认识自我情绪与妥善管理情绪的能力,认识他人情绪与人际管理能力,自我激励能力。^[7]高情商能客观觉察自己和他人的情绪,进而产生恰当的移情与助人、自助动机,能对痛苦和欢乐做出适当的反应。高情商的大学生能够使个体保持平静的心绪和客观而周到的思维。大学生心境改造是心理素质自我超越的情商途径,大学生的心境改造首先凡遇事冷静,走出自我,学会与天地融合,学会聆听大自然的声音,体味生命最原始的气息。其次,要加强阅读,从书本中获得精神愉悦。第三,尝新艺术感受,既能清新静怡,又能精致脱俗。第四,尝试强身健体,既能宣泄负面情绪,又能纯洁心底。

(三)意志掌控是大学生心理素质自我超越的能动性发展

能动性是意志的能动,能动充分地体现个人努力摆脱生物本能的控制与约束,对体内外刺激或影响作出积极的、有选择的反应。意志掌控的根本目的就在于培养大学生意志的能动性。大学生意志掌控能力的培养,首先坚守目标,即用目标来激励自己,鼓励自己坚守人生目标。第二,攻克困难,即敢于面对困难,寻找方法和途径战胜困难,培养自己的耐挫力。第三,学会竞争,即选择竞争对象,开展友好竞争。第四,强化责任,即始终告诉自己对自己负责,对身边的人负责,对社会负责。

(四)性格修炼是大学生心理素质自我超越的社会性发展

性格的可塑性充分体现在后天获得上,而社会性则表现了性格的社会价值取向,自爱还是自弃、开朗还是抑郁、勤奋还是懒惰、认真还是马虎均为两极的性格社会价值取向。大学生性格的修炼,第一,乐观性修炼,即培养自己乐观、大方的性格体

质。第二,坚持原则,即温和友善、乐于助人,但不违原则性。第三,成就性培植,充沛自信、拥有活力,更有成功的梦想。第四,独特性培育,做到温文儒雅、有学问和有个性。第五,诚信修养,即“小者对朋友和同学的真诚,大者对集体、社会和国家的忠诚”。第六,批评性修养,不去阿谀奉承,而是学会发现问题,并坚持真理。

(五) 动力激活是大学生心理素质自我超越的信念激发

信念是自己确信并坚守的观念,信念就其内在产生过程来看是指人们对基本需要、愿望等强而有

力的思想情感,就外在表现来看是指人们在行为中对目标所具有的坚定的评价和行为倾向,极端信念的内在表现是世界观、人生观、价值观,而外在表现是坚定不移的目标性行为。大学生的信念激发源于内驱力的激活,其方法有:第一,提升行为目标,目标过低往往不能激发内心活力,只有较高的目标才能激活人的潜在内驱力。第二,增强成功诱导,成功诱导能激活有机体兴奋中枢,从而增强行为主体的动力性。第三,培养进取精神,即培养锲而不舍、攻无不克的精神。第四,培养超前意识,超前意识能为内驱力的出现提供准备。

注释及参考文献:

- [1][2]张永华.大学生自我超越[M].北京:中国戏剧出版社,2008.
 [3][5]叶浩生.心理学史[M].北京:高等教育出版社,2005.
 [4]林崇德等.心理学大词典[M].上海:上海教育出版社,2003.
 [6][7]彭书淮.情商决定命运[M].北京:中国民航出版社,2005.

Self-Transcendence of Undergraduates' Psychological Quality

FU Jian-hong

(Xichang College, Xichang, Sichuan 615013)

Abstract: Surmounting one's ability or quality is self-transcendence. Everyone must transcend himself. The psychological quality is the outcome of inheritance environment and one's inner ability. Basing on accordance theories, the author analyzes factors which affect undergraduates' psychological quality. In this way, the author wants to find tactics that can help undergraduates themselves to increase their psychological qualities.

Key words: Undergraduates; Psychological Quality; Self-Transcendence

(责任编辑:胡金频)

(上接79页)

(Chinese Department, Minjiang University, Fuzhou, Fujian 350108)

Abstract: Mobile phone is an important form of interpersonal communication and its relation with human being has become closer. With the development of mobile phone, the content of interpersonal communication has been greatly expanded, to be more interactive and personalized, creating a new way of human communication. In this article, from mobile voice communication, SMS communication and micro-blogging communication, the new features of interpersonal communication of mobile media and the new meaning of individual self-image construction are researched.

Key words: Interpersonal Communication; Mobile Media

(责任编辑:李 进)