

doi:10.13582/j.cnki.1674-5884.2016.08.049

文学艺术在大学生心理素质提升中的应用研究

孟牒^a, 王素芳^b, 韦飞祥^a, 姚浩伟^c

(郑州轻工业学院 a. 计算机与通信工程学院; b. 外国语学院; c. 建筑环境工程学院, 河南 郑州 450002)

摘要:文学艺术是中国传统教育的重要组成部分。处在青春敏感期的大学生缺少文学的渗透与塑造,面对各种压力和快餐阅读,其心理素质在不断变化中。通过分析大学生心理素质现状,指出文学艺术对提高大学生心理素质的作用,文学艺术对培养大学生人生观、价值观的重要性。要通过传统文化的约束力来实现培养更高层次的大学生,帮助大学生找到解决心理问题的方法和塑造健全的人格,为建设和谐社会培育新一代接班人。

关键词:文学艺术;大学生;心理素质

中图分类号:10-05

文献标志码:A

文章编号:1674-5884(2016)08-0158-03

1 大学生心理素质的现状与分析

心理学近年备受社会的关注。美国著名社会心理学家亚伯拉罕·马斯洛说过:“一个能够实现自我的人首要的素质就是完全的诚实和客观地对待自己。”他认为心理学的核心是人们通过自我实现得到满足感,重新找回人生的价值,塑造完美人格^[1]。对完美人格的塑造和向往为人们提供一种积极向上的社会心态,成为后天的特点,形成相应的心理素质^[2]。心理专家肖汉仕认为心理素质是在遗传基础上,在教育与环境影响下,经过主体实践训练形成的性格品质与心理能力的综合体现。将心理素质具体划分,可分为个性、智力、行为表现、心态和心理适应能力5个部分^[3-4]。所以心理素质的缺失对人的一生有着重要影响,在2014年底,全国16所院校的528名大学生所作的SCL-90(心理卫生自评量表)测查统计显示,528名大学生中有118人至少有1项指标超过正常标准,即22.35%的大学生在9个项目指标上至少有1项呈现出心理障碍的状况。近年教育部对全国12.6万大学生进行调查研究,结果显示,我国大学生心理反应异常检测率为20.33%。作为被寄予重望的大学生群体,一方面接受着高等教育,另一方面又暴露出众多心理问题,所以解决目前大学生心理问题是重中之重。以往有关大学生心理问题相关研究成果表明,大学生心理问题的表现形式主要分为以下几点^[5]:

1.1 自卑情绪

很多学生都是来自各个地区的佼佼者,有着优秀的素质与能力,然而性格敏感的学生因为家庭经济、社会文化、成长经历等因素易产生自卑心理,自身的优越感降低甚至没有,渐渐地对自身产生怀疑心理从而产生极大的失落感。这种自卑心理会让学生失去面对新事物的勇气和信心,拒绝展示自我,无法正常接触社会、融入社会,导致自闭和厌世等一系列的负面情绪。

1.2 孤独感

人际关系逐渐冷漠。许多大学生因离开家庭,好友分离,新的同学交往不深和不信任从而产生孤独感,表现为情绪低落、忧郁、焦虑和失眠等不健康状态,相关学者的研究表明个体的社会体系和孤独感成

收稿日期:20160405

基金项目:国家科技基础性工作专项项目(2015FY410100);郑州轻工业学院博士科研基金项目(2013BSJJ029);河南省高等学校青年骨干教师资助计划项目(2015GGJS-184);国家级大学生创新创业训练计划项目(201510462045);2016年郑州轻工业学院大学生科技活动项目

作者简介:孟牒(1985-),女,辽宁抚顺人,助教,硕士,主要从事大学生思想政治教育研究。

负相关,这种孤独心理会降低个体心理健康的水平,易患各种身心疾病。

1.3 嫉妒意识

嫉妒即为一种复杂的情绪状态,在同一领域的竞争、被破坏的优越感和强烈的唯我独尊意识都有可能产生嫉妒心理。在大学生中,因为适应性导致的学习状况不佳和情感因素也是产生嫉妒的原因,当嫉妒的心理严重时有可能做出危害他人生命和利益的行为。不但危害他人,对自身的影响也较大,为和谐的人际关系带来极大的障碍。

1.4 交往困惑

进入大学后,人际交往是重要的生活,一旦脱离自己熟悉的环境和父母的保护进入自主掌控后,一些大学生暴露出高傲自大、内敛羞涩、不善言辞等缺点,易诱发心理问题。特别是男女同学之间的交往,由于交往尺度把握不好易对心理素质较差的学生造成精神上的打击,使他们易迷失自我,产生迷茫和悲观的情绪,无法顺利步入社会,适应生活。

2 文学艺术在提高大学生心理素质上的作用

2.1 帮助大学生提高心理素质

文学艺术是一门独特的人文社会科学,读者通过阅读文学作品产生精神上的愉悦和美的享受并帮助大学生形成对真善美的理解与认同。随着研究推广,阅读疗法不仅仅拘泥于医院,也逐渐进入社会,依据人们在文学作品中的阅读,来帮助读者释放负面情绪,使读者自我治疗,解决在现实生活中遇到的问题,通过心理和情绪上的平复,稳定人们的健康心理。文学作品的阅读也是读者与作者的思想深度交流,通过阅读,为读者增加自信、净化心灵、领悟真理。

2.2 提高自身修养

文学艺术的熏陶对大学生自身素质与修养的提高是很大的。文学作品可丰富对事物的认知,极易形成心理的见解,提高大学生的审美。在实际生活中,大学生涉世未深,对自然和事物的了解不足,文学艺术可以弥补这一点。通过对未知事物的描绘,可激发大学生的想象力和增进生活经验的交流,可给大学生提供遇到问题的参考。悲剧和喜剧更是能刺激大学生的情感,如爱心、同情心等,帮助大学生塑造健全的人格。文学艺术也推动着大学生的进步与发展,培养大学生的兴趣爱好,追求高雅的生活,通过多感官的接触,深入了解人的社会关系,在间接性的培养下,自身在社会生活中的定位,实现人生的价值。

3 文学艺术对大学生心理影响的形式

文学艺术主要形式分为作品内容的内部组织构造和外在物质显现,内部组织构造中运用语言塑造形象,反应社会生活,而外在物质显现则是精神思想的传递。大学生在接触文学艺术的过程中首先看到文学作品的本身,感受到的是文字叙述的情感,进而发散到以自我为中心的生活中,让大学生本身增加理性的对待和判断。文学艺术的呈现是一个不断推进读者思考的过程,通过作者的描述明辨“正义”与“邪恶”、“黑暗”与“光明”,在文学发展的过程中,现代主义文学艺术更是运用了荒诞、象征和意识流等手法加强对复杂的现代社会生活和人的心理活动的形象表现,认知和思维不断扩散,平衡物质文明膨胀下导致的精神世界的空虚。由此看来,文学艺术对大学生心理影响的方式是先从思想、性格上使人发生改变,然后再规范人的行为和言语。

3.1 文学艺术影响大学生的思想和性格

大学生的心理问题,主要表现在自我定位不足、缺乏自信和自我表现方式错误几个方面。文学艺术具有浓厚的感情色彩,通过阅读可以改善大学生焦躁、忧郁等心理压力。阅读具有静心的能动性,沉浸在文学作品所表达的感情中需要读者平复自己的情绪,忘掉现实中的复杂感触,文学作品能带读者进入另一个世界。充分体验其中的喜怒哀乐,给读者理性的思维来理解文学作品中的概述,通过反映社会生活引发读者思考,思考的深度决定读者对现实生活的解读。抛开繁重的压力正是阅读所带来的轻松愉悦感,从而带来精神上的放松。同时在性格思想上,文学作品中包含的正能量让读者在对现实生活中的卑劣观念产生质疑,矫正自身所拥有的负面想法,以优良的品质感化内心。通过文学作品对读者精神的

影响使其对人的性格发生变化,而大学生作为人格不完全的群体,需要这种方向和引导来建立正确的人生观和价值观,避免心理问题产生的人格障碍。

3.2 文学艺术影响大学生的行为

大量的阅读丰富大学生的知识,提高大学生的文学修养和人文素质。而文学修养和人文素质是决定行为的根本,文学作品中包含传统道德观念和现代人文理念,作为文学艺术所具有的教育作用,大学生阅读过程中深化思想,使自己背负道德责任感,而道德的约束规范大学生的行为。

文学作品带来的影响也会表现在行为中。看科幻文章培养出想象力和创造力,在行为规范上加以应用,创造出新颖的事物。看哲学文章领悟人生的启示,面对选择时可以更直观准确的表现自己的心意。大学生通过对文学作品中的文学养料的吸收,给思想和素质以积淀,影响个人的行为最终在社会生活中体现。这种影响是潜移默化的,作品的体裁不同获得的行为改变亦有不同。

4 文学艺术在大学生心理素质提升中的应用

文学艺术在大学生们的生活中体现并不明显,近几年的“快餐阅读”也是在不断影响大学生们的心理健康。综上所述,文学艺术对于大学生心理素质的提升至关重要。

4.1 提倡阅读疗法与音乐疗法

越来越多的学者认为阅读疗法、音乐疗法作为心理辅助治疗能达到特定的疗效,可有效避免大学生因消极情绪带来的负面问题。阅读疗法需在图书馆员或专业人士依据读者的个人需求选择合适的素材帮助读者摆脱困扰,协助读者舒缓情绪和心理压力。音乐疗法指通过声波的传递对人体的生理和心理产生影响,改善人的情绪。在心理教育基础上加入这两个辅助治疗方法能帮助缓解大学生的心理压力和心理障碍,其特点是适合大众学生,治疗手段也简单方便。

4.2 增加文学艺术教育

现在高校普遍轻视文学艺术的教育,尤其对于工科学生,对历史的了解不够全面,文学作品的阅读更是少之又少。中国传统文学是民族的传承和社会的根基,“社会向文学提供素材,文学向社会提供规范。”文学艺术的熏陶是大学生进入社会的第一步,也是必不可少的^[5]。文学作品不仅能丰富大学生的知识,还能作为精神的推动器,纵观历史,先秦的诸子百家到五四文化运动的创新风潮,还有国外的文艺复兴,都是以文学为主推动社会进步。但面对如今社会风气日趋人情冷淡化,文学更是能给大学生带来更多的素养提升。“书籍便是这种改造灵魂的工具。人类所需要的,是富有启发性的养料。而阅读,则正是这种养料。”素养的提高能给予社会更多的温暖能量。

5 结语

大学生文学艺术的教育旨在维护大学生心理健康教育、丰富大学生精神生活,以传统文化约束力实现培养更高层次的大学生,为建设和谐社会培育新一代的人才,避免因教育漏洞引发的大学生惨案,通过分析现状和对文学艺术重要性的阐述提出建议,希望相关部门对大学生的文学艺术教育引起重视,培养出具有优良品德的大学生,为共筑和谐社会作一份贡献。

参考文献:

- [1] 杨守森. 文学艺术与人类生活[J]. 山东社会科学, 2012(10): 15-21.
- [2] 刘运全, 满春涛, 刘永贤. 大学生心理素质研究现状与发展趋势研究[J]. 思想政治教育研究, 2014(30): 21-29.
- [3] 钟思富. 音乐艺术在高校学生管理工作中的价值及其渗透策略[J]. 东北师大学报, 2013(6): 151-155.
- [4] 郭果毅, 谭进, 蔡景红, 等. 团体咨询在学生心理素质培育中的应用[J]. 中国校医, 2007(3): 346-349.
- [5] 任玉梅. 流行文化语境下的大学生心理素质教育[J]. 中北大学学报, 2009(25): 93-97.

(责任校对 龙四清)