

中学生心理资本的功能价值及培养策略

钟茜莎

(湖南科技大学 教育学院,湖南 湘潭 411201)

摘要:心理资本是积极心理学应用在组织行为学的产物,作为一种动态的发展性资源,是后天可以进行学习和培养的。中学是个体成长发展的重要时期,心理资本作为中学生心理健康教育的全新视角,关注学生自我效能感、希望、乐观、韧性的培养,能帮助中学生适应学校情境,调节学业压力,增加未来的社会竞争力。

关键词:积极心理学;心理资本;中学生

中图分类号:G63

文献标志码:A

文章编号:1674-5884(2015)11-0145-03

1 心理资本的内涵

21世纪前后,以美国著名心理学家 Seligman 为代表的心理学家掀起了一场积极心理学运动,将研究焦点从消极心理问题转向研究人类积极的力量,为传统心理学带来了一场巨大的变革^[1]。积极心理学的发展催化了心理资本理论的诞生,心理资本的概念最早出现在经济学、社会学等文献中,Luthans 于 2004 年首次将心理资本的概念拓展至管理领域,并于 2005 年明确将心理资本定义为“个体一般积极性的核心心理要素,具体表现为符合积极组织行为标准的心理状态,它超出了人力资本和社会资本之上,并能够通过有针对性的投入和开发而使个体获得竞争优势”^[2]。

心理资本是个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极心理状态。其具体表现为:个体对自己有能力在某个领域有效地完成任务、实现目标的信心(自我效能感);个体在遇到困难时能够做出积极的归因,并且对未来抱有积极态度(乐观);坚持目标,为获得成功在必要时能调整实现目标的途径(希望);当面对挫折和身处困境时,能够采取积极的行为面对(韧性)^[1]。心理资本作为一种积极的心理资源,对个体的态度、情感和行为都产生了积极的影响,同时,其具有可开发、可学习和可持续发展的特征,是个人的一种有效的竞争优势。

中学生是未来社会的建设者,他们的心理健康发展是学校教育的重要内容。研究中学生的积极心理资本的功能价值及培养策略不仅可以进一步丰富我国关于积极心理资本的研究,同时也进一步将心理资本理论拓展到学校教育中,对今后更加深刻地研究中学生积极心理资本发展,帮助他们更好地适应社会具有重要的现实意义。

2 中学生心理资本的功能价值

中学阶段是个体身心发展的重要时期,学生的心理发展水平和自身的发展需要相配合,必然能激发出更大的学习兴趣,开发出更多的潜能。心理资本包含的自我效能感、乐观、希望、韧性这四项积极心理品质,都对学生的成长有重大影响。

2.1 调节学习压力,减少抑郁情绪

中学阶段由于课业繁重、父母期望高,而且面临着升学压力和激烈的竞争,中学生体验到的学习压

力远大于其他各个阶段的学生,处在压力之下的中学生更容易产生各种心理问题,如抑郁。这些心理问题已经对中学生的生活和学习产生了困扰。国内有研究表明,心理资本作为个体表现出来的一种积极心理状态,是中学生高效学习和全面发展的有效保证,对于避免学业倦怠、降低抑郁情绪出现的概率有重要作用;并且心理资本作为心理健康的重要组成部分,与主观幸福感也有显著的相关,对于促进中学生的心理成长和提高心理健康水平都有很大的影响。心理资本富足的中学生在学习中更容易产生自信、形成乐观和积极向上的学习态度,并且能够随时保持对未来的希望,在遇到挫折时拥有较强的恢复能力,能有效促进中学生调节学业压力,减少抑郁情绪。

2.2 适应学校情境,增强学业成就

心理资本的关注焦点是如何使学生达到最佳的学习和生活状态。初一和高一的学生进入了一个崭新的学习阶段,面临新的环境,可能会有很多不适应的情况。心理资本富足的学生拥有比常人更积极乐观的心态,并且对未来充满希望,可以更好地适应学校情境。有研究表明,中学生积极心理资本与情绪调节策略二者联系密切,心理资本的四个维度对重新评价均有显著的预测作用。开发和培养中学生的积极心理资本,有利于增强学生调节情绪和疏导不良情绪的能力,同时也能建立良好的社交关系,更好地适应学校情境。心理资本中的乐观维度是指个体的归因风格,而具有乐观解释风格的学生会将成功归为自己努力的结果,将失败看成是暂时的,或者一些特殊的因素所导致的,这种积极的归因风格有助于增强学生的学业成就体验,获得更高的学校生活满意度。

2.3 增强学生在未来社会的竞争力

心理资本作为促进个人成长和发展的积极心理资源,已被证实是超越人力资本和社会资本的一种核心的心理要素,通过有针对性地培养中学生的积极心理资本可以使他们获得具有可持续的竞争优势。具有较高积极心理资本的学生能够在学校生活中相信自己的能力,并且制定出切实可行的目标和计划,不盲目自大,在学习和生活中遇到挫折和困难也能迎难而上。这对日后的大学生活以及未来的职业生涯适应都起着重要作用。由心理资本激发的积极行为,能帮助学生减少人际摩擦,促使学生的社会关系和谐发展,也是一种良好的社会资本积累。所以,学校教育中应更多地关注中学生心理资本的开发和培养,不仅注重自我效能感、希望、乐观和韧性这4种积极心理品质,还有一些潜在的心理资本,如主观幸福感、情绪智力等。这些积极心理资本的开发都会增强学生在未来社会的竞争力。

3 中学生心理资本的提升策略

中学生心理资本培养关注的焦点并不是“出现了什么问题”,而是研究如何让中学生达到最佳的学习和生活状态。寻找和培养中学生心理资本的途径和策略,能使中学生在学习和生活中充分地认识自我,最大限度发挥自我优势和潜能,促进他们的全面发展。

3.1 创设情境,增强成功体验

马斯洛的需要层次理论中最高的层次是自我实现的需要。而自我实现需要在实现的过程中比较少受到挫折而影响自己的信心,这在一定程度上增加了学生成功的可能性,而获得越多的成功体验,就越能增加学生的自我效能感。在教学活动中,教师应适当的创设情境,让各个层次的学生都能获得一定的成功体验。要用真诚的态度充分尊重并相信每一位学生,给予他们积极关注。教师应建立一个多重评价标准,不能仅仅以学习成绩来判定学生,应了解每位学生所具有的独特能力,让每个学生都有机会表现自己,发挥自己的优势和特长。

班杜拉的社会学习理论提出,个人可以通过观察他人的学习以及学习的结果进行替代学习。可以邀请优秀的毕业生代表来学校进行演讲,讲述他们高中时段是如何规划自己的学习,如何有效进行学习等等,进而让学生可以有选择地模仿他们成功的学习方式。心理资本理论认为,个人可以通过对行为或实践进行反思分析,从而产生正确的心理认识。所以,教师也可以指导学生进行反思练习,让学生找出学习过程所面临的问题,让他们自己反思分析,提升自我效能感。

3.2 促进学生形成乐观型解释风格

心理资本理论认为乐观是由个人对事件的解释风格来决定的。拥有乐观型解释风格的学生倾向于把失败的体验归因于外部的、暂时和特殊的因素,如考试成绩不理想可能会是因为考场空气不好等等。而拥有悲观型解释风格的学生倾向于把失败的体验归因于内部的、稳定和普遍的因素,如成绩不好是因为自己能力不足等等。相比较可得知,乐观型解释风格的学生所带来的情绪体验是积极的,比悲观型解释风格的学生更容易取得成功。所以教师应引导学生进行积极归因训练。同时,还应对他们的努力及时给予反馈,尤其是处境不利的学生,在他们做出努力后,教师要及时给予反馈,让他们知道自己的努力有收获,自己的努力是有效的,这样才能更加激发他们的学习兴趣,并且继续坚持下去,取得成功。

教师可以组织小组,让每个小组成员讲述最近经历中的悲观解释和消极的信念,然后其他成员一起来指出他的消极信念的依据是否可靠,并且尽可能找出乐观解释来取代之前的悲观解释,让他重新对事件有积极、合理的分析,并且保持积极的态度去应对其他事情。

3.3 合理设置目标期望

积极心理学中希望主要包括两个部分:一个是能力,一个是动力。能力是指能够规划克服困难、实现目标的路径,动力是指个人有意愿沿着这条路径前进。所以,中学生要想保持较高的希望水平,必须设置目标。有研究表明,基于外部环境所引发的驱动力会随时间的推移而减弱,而随着自己的需要、兴趣所产生的内驱力则会产生持续的激励效果。所以,应让学生在自身的内在行为驱动力下设置目标,从而将目标内化成为自己的目标。然而,如果目标肯定可以实现,那希望是没有必要的。但是如果目标肯定不能达到的话,那就是无望的,所以为了有效地发挥目标对人的激励作用,目标的设置应该是具有挑战性且又是可以实现的。同时,教师可以引导学生将目标细化,分步前进,将那些困难的目标都分解为更小的、易实现的目标,这样可以让学生在实现目标的过程中,一直获得成功的体验,让他们体验到积极情绪并产生强烈的前进动机,也容易体验到更高的希望水平。

行为主义理论认为,学习行为是一系列刺激——反应的结果,而通过控制某种行为产生的后果,可以来增加此种行为重复出现的可能性。所以,教师可以引导学生建立一定的奖励机制,当学生完成子目标任务时,可以给予一定的奖励。当然,奖励一定要与学生自己的任务完成情况有很强的联系,联系越紧密,奖励机制才越能发挥有效的作用。

3.4 增强学生的心理韧性

韧性是指个体在面对挫折和困难时,能良好适应并积极面对。而积极心理学视角下,心理韧性研究强调的是学生在面对消极情境时的潜能激发和实现自我超越。中学生大部分时间待在学校,所以,学校环境中对学生心理韧性的提升有很大影响。有研究表明,不同锻炼时间的中学生在心理韧性上有显著差异,锻炼时间长的中学生具有更好的心理韧性。但现在中学生课业繁重,体育课被文化课所取代,学生很少有时间进行体育锻炼,所以,学校应提供更多的锻炼场所,保证学生有充分时间进行体育锻炼。其次,学校应经常组织团体心理辅导、素质拓展训练等团体活动来促进中学生身心健康发展,用寓教于乐的方式让学生亲身体验学习生活中可能遇到的困境或挫折,培养学生的意志力,让学生学会积极面对挫折和困境的技能。

根据维果茨基的最近发展区理论,在教学活动中,教师可以适当超出学生的认知水平和现有的知识进行讲授,同时启发和引导学生进行独立思考。这样不仅能调动学生的学习积极性,同时也能激发学生潜能,培养学生在面对难题时的勇气和信心,从而开发学生的心理韧性潜能。

参考文献:

- [1] Fred L, Carol M Y. 心理资本——打造竞争优势[M]. 李超平,译. 北京:中国轻工业出版社,2008.
- [2] Luthans, Avolio, Walumbwa. The psychological capital of Chinese workers : Exploring the relationship with performance [J]. Management and Organization Review, 2005(1) :247 - 269.