

当代大学生健康人格培养的理性思考

作者：西北师范大学教育学院 寇宇

【摘要】本文立足我国大学生健康人格培养的现状和问题，从思想素质、人文素质、以及心理素质等三个方面，对如何培养当代大学生健康人格做一理性思考，以期对我国大学生心理健康教育的理论与实践研究有所启示和帮助。

【关键词】心理健康；人格

近些年来，不断发生的大学生人格退化、裂变事件，已向全社会提出了警示。大量触目惊心的事实，使我们得出一个深刻的结论，即教育的核心不是传授知识，而是培养学生的健康人格。

一、大学生健康人格培养的内涵

1、什么是人格

“人格”，在心理学上有它特定的含义。从拉丁语和英语的词源上看，都是“persona”和“personality”，其含义由“演员戴的假面具”，经过长期演化而引申为能够独立思考、具有自己行为特征的人。

心理学上的“人格”，是指包括个性倾向性和个性心理特征在内的一个人总的精神面貌，也是个人的道德、思想、灵魂、行为、态度及社会责任等的具体的统一，是一种具有道德和价值取向的人的个性表现。其中，个性倾向性主要是指一个人的兴趣、爱好、需要、动机、理想和信念等；个性心理特征则是指一个人的性格、气质和能力等方面的特点。

人格是在一定的生理基础上，在社会实践活动中形成和发展起来的，是遗传和环境因素共同作用的结果。一个人的人格，不仅与他的个性特征有密切关系，更与他的道德修养和人生价值观有着内在的联系。

2、什么是健康人格

以往心理学对人格的研究重点是“人性的疾病”（心理疾病）方面，但现在更关心“人性的健康”（心理健康）方面。心理学研究人性健康的目的是要打开并释放人的潜能，以实现和完善我们的能力。

综合前人的研究，笔者认为，健康人格是指人格和谐、全面、健康的发展，人格处于健康状态，是与社会环境相适应，为其他社会成员所接受而又充分展现主体个性特征的人格模式。健康人格是一种复杂的社会心理和社会行为，是一种自觉行为，还是一种学习与效仿行为，更是一种系统性行为。

二、大学生健康的人格的培养

大学生健康的人格是培养出来的，要以继承为基础，以发展为目的，以培养大学生健康人格为目标。大学生人格培养是高校素质教育的试金石，它既反映着高等教育的现实，也预示了改进的方向和维度。高等教育作为培养大学生健康人格的主渠道，主要从以下几方面开展工作：

1、思想素质培养

所谓思想素质培养是指通过理论与社会实际相结合的培养方式，将马克思主义理论内化为大学生分析问题、提高觉悟的思想素质。要以实际问题为中心，紧密联系改革开放和社会主义建设的实际，紧密联系大学生思想实际，回答社会现实的重大问题，回答大学生关心的社会热点、难点问题以及大学生自身的实际问题。同时，还要注意改变思想素质培养的形式，通过多种方式与方法调动大学生的兴趣，增强参与意识，增加吸引力和说服力，提高针对性和实效性。

随着社会经济的发展，特别是涉及大学生切身利益的各项制度改革的逐步深入，大学生面临的社会环境、家庭环境、学校环境和人际环境日益复杂多变，来自学习、经济、就业和人际关系等方面的压力普遍增大，影响大学生人格的负面因素不断增加。必须以鲜活的内容和生动的方式加强对大学生的马克思主义理论教育，增强当代大学生对马克思主义的信仰、对社会主义的信念，提高他们对先进思想意识、先进文化、主流文化接受的积极性、主动性和自觉性。引导、指导、培养大学生确立积极的人生态度，高扬远大的理想风帆、形成奋发向上的人格风貌。

马克思主义理论教育不能完全从课堂到书本、从理论到逻辑，要开创贴近生活、贴近实际、贴近学生的育人方式。单纯的理论教育、抽象的解说，如果不与大学生的学习、生活相联系、相结合，就难以收到实际的效果。这既需要学校老师和领导的教育和帮助，也需要全社会的人们关心、理解大学生的合理需求和实际困难。比如切实了解他们的思想问题、心理苦闷、情绪抑郁、学习困难和生活困难。在满腔热情地为大学生做好事、办实事的过程中，不断引导他们健康人格意识的形成和行为的养成。

2、人文素质培养

人文是与人类社会有直接关系的文化现象，人们一般把文学、史学、哲学、经济学、政治学、法学、伦理学、语言学和艺术等视为人文领域。人文知识是人类总体知识构成中的一个重要组成部分，是以语言（符号）的方式对人文世界的把握、体验、解释和表达。人文素质是指大学生应具备的基本品质和基本态度，包括按照社会要求正确处理自己与他人、个人与集体、个人与社会、个人与国家，乃至个人与自然的关系。

所谓人文素质培养是指通过人文知识传授、环境熏陶以及自身的实践，将人类优秀的文化成果转化为人格、气质、修养，成为人相对稳定的内在品质。大学生理性的、理论的人文知识是通过学校专门学习所获得的，学习历史、哲学、艺术、文学、科学等都可以获得这种系统的、理论的人文知识。

人文素质培养在大学生人格培养过程中起着举足轻重的作用，这包括大学生个人的社会文化修养向度，也包括对理想世界和健康人格的执着追求。高校的人文素质培养要找到自己的定位，即以人为本，发掘人的潜能、培养健康人格。人文素质的培养还需要大学生在社会实践与生活锻炼中，自觉地把握和主动地养成。要综合各种资源，促进人格培养的知、情、意、行各个侧面及自身知识、能力的协调与发展。

3、心理素质培养

所谓心理素质是人对环境及相互关系的适应能力、自控能力，以及为人处事的态度和素养。心理素质培养是指通过心理知识教学、认知能力培养和心理习惯训练结合的形式，促进健康心智品质的养成。

在市场经济的大潮中，大学生面对竞争与利益关系，面对个人得失、进退的取舍等诸多的困惑、苦恼、压力、焦虑和担忧，使不少大学生的心理备受困扰，要高度重视大学生心理素质的培养，并采取积极有效措施对他们进行帮助。

高校应根据大学生的身心发展特点和教育规律，制定大学生心理素质教育计划，确定相应的教育内容、教育方法，重点帮助大学生培养良好的心理素质和自尊、自爱、自律、自强的健康人格，使他们具备以下六个方面的心理素质。

第一、智力发育正常。正常发育的智力指个体智力发展水平与其实际年龄相称，是心理健康的重要标志之一。

第二、稳定的情绪。心理健康的大学生，在乐观、满意等积极情绪体验方面占优势。尽管也会有悲哀、困惑、失败、挫折等消极情绪出现，但不会持续长久，他们能够适当表达和控制自己的情绪，使之保持相对稳定。

第三、能正确认识自己。对自己有充分了解，清楚自己存在的价值，对自己的优点能发

扬光大，对自己的缺点也能充分认识，并能自觉地努力去克服。有自己的理想，对未来充满信心，在学习、工作等各方面不断取得新的成就。

第四、有良好的人际关系。心理健康的大学生，有积极、良好的人际关系。尊重他人，理解他人，善于学习他人的长处补己之短，并能用友善、宽容的态度与别人相处。

第五、稳定、协调的个性。心理健康的大学生有健康的“自我”，对自己有正确的认识，并能对自己进行客观的评价，能对自己的个性倾向性和个性心理特征进行有效地控制和调节。

第六、热爱生活。心理健康的大学生热爱生活，能深切感受生活的美好和生活中的乐趣，积极憧憬美好的未来。能在生活中充分发挥自己各方面的潜力，不因遇到挫折和失败而对生活失去信心。能正确对待现实困难，及时调整自己的思想方法和行为策略以适应各种不同的社会环境。

大学生正处于人格养成的关键时期，将逐步完成向成人的过渡与转变，需要全社会的人们都来关心和爱护，而加强大学生人格教育，更需要社会、学校和家庭的共同努力和通力合作。让我们携起手来，共同推进大学生心理健康教育，使他们具备健康人格，享受美好人生。

参考文献:

[1] 陈会昌.人格心理学.北京：轻工业出版社，2000

[2] 郭德凤，相玉清.浅谈影响学生人格健康的因素.黑河教育，2007，（3）

[3] 余凤英，刘必成，蔡闽，赵静，李爱华，王丹.医学高校大学新生人格健康问卷调查结果的比较与分析.中国健康心理学杂志，2007，（11）

[4] 赵尚欣.注重心理健康教育，塑造学生完美人格.江门职业技术学院学报，2007，（2）

作者简介：寇宇（1979—），男.甘肃省景泰人.汉族.西北师范大学在读硕士研究生.，主要研究方向：人力资源管理与开发.