

从人格发展规律看心理教育方向的拓展

Siting Yao

番禺区钟村镇光路钟村第三街 9 号 广东广州

【摘要】在新时代背景下，越来越多的专家学者认识到心理健康教育的必要性和重要性，并将心理健康教育纳入德育范畴，建立了心理咨询、心理教育等专门机构。我国政府也在政策制定中为心理健康教育提供了必要的支持和帮助。对青少年进行人格塑造教育至关重要，因为青少年时期是塑造健全人格和人生价值观的重要阶段，这会影响一个人的基本人格和行为模式。人格塑造对青少年的健康成长具有积极影响。它可以强化对青少年人格的塑造，使其具有强烈的思想性、引导性和针对性，从而促进其健康成长和发展，为青少年提供更广阔的发展空间。目前，尽管我国学校在心理健康教育方面取得了长足进步，但传统心理健康教育存在的问题依然存在，导致大学生心理健康问题难以有效控制。然而，通过引入积极心理学概念并优化学生心理健康教育体系，我们可以更好地帮助大学生形成良好的心理素质，降低心理障碍和心理疾病的发生概率，这对于促进学校心理健康教育的发展具有独特的意义和价值。基于此，本文从人格建构规律的视角探讨心理教育的发展方向，以供参考。

【关键词】人格建构规律视角；心理学；教育方向

【收稿日期】2026 年 5 月 25 日 **【出刊日期】**2026 年 6 月 24 日 **【DOI】**10.12208/j.pbs.20260004

Expanding the direction of psychological education from the perspective of the law of personality construction

Siting Yao

No.9 Zhong Third Section, Guanglu, Zhongcun Town, Panyu District, Guangzhou, Guangdong

【Abstract】In the context of the new era, more and more experts and scholars have realized the necessity and importance of mental health education, and have incorporated mental health education into the category of moral education, and built special institutions such as psychological counseling and psychological education. Our government also provides necessary support and help for mental health education in policy formulation. It is very important to conduct personality shaping education for young students, because the youth stage is an important stage for shaping a sound personality and life values, which can affect a person's basic integrity and behavior paradigm. The shaping of personality has a positive impact on the healthy growth of young students. It can strengthen the shaping of young students' personality with a strong ideological, guiding and targeted nature to achieve their healthy growth and development, so that young students have a broader development world. At this stage, although schools in China have made many achievements in the level of mental health education, the problems of traditional mental health education still exist, leading to the phenomenon of college students suffering from mental health diseases, which is difficult to be effectively controlled. However, by introducing positive psychological concepts and optimizing the students' mental health education system, we can better help college students form good psychological quality and reduce the probability of psychological obstacles and mental diseases, which has a distinct meaning and value in promoting the development of school mental health education. Based on this, this article studies the direction of psychological education in the perspective of personality construction law for reference.

【Keywords】From the perspective of personality construction law; Psychology; Education direction

注：本文于 2023 年发表在 Journal of Humanities, Arts and Social Science 期刊 7 卷 2 期，为其授权翻译版本。

1 引言

心理学涉及知觉、认知、情感、思维、人格、行为习惯、人际关系、社会关系等诸多内容,而教育心理学是教育学与心理学相结合形成的一门学科,为教育的发展指明了方向。在课堂组织中,教师需要理解教育心理学的发展规律^[1],科学地运用教育学和心理学知识,改进教学,使学生获得高质量的教育。

2 积极人格内涵分析

2.1 积极内涵

“积极”一词源于拉丁语“positum”,原意为“实用的、建设性的”或“潜在的”。由此可见,“积极”既包含外在的积极,也包含内在的潜在积极。在当代心理学中,“积极”一词通常指“积极的”或“主动的”。任俊和叶浩生从积极心理学的角度进一步阐释了“积极”一词,认为积极心理学中的“积极”主要包含以下三层含义:第一,积极是对早期病理心理学关注心理问题的反动;第二,它主张心理学应该研究人类心理的积极方面;第三,强调以积极的方式正确解读心理问题,并从中获得积极的意义。

2.2 积极人格的要素

2.2.1 主观幸福感

主观幸福感是积极心理学中经常提及的重要概念之一。它不仅是一种人格特质,更是一种体验。它主要指个体对自身的满意度。个体根据自身设定的标准对自身的生活状态进行整体评价,即个体对自身生活状态的肯定,认为其是理想的生活状态^[2]。主观幸福感是个人对自身生活状态的情感体验,是对当下自我的内在认知,是通过综合判断对当前生活状况的满意程度。基于此,主观幸福感是一个主观的、整体的、普遍的且相对稳定的概念。

2.2.2 乐观

乐观是指个体对自身环境和行为的积极体验。一些学者指出,“乐观是人类的天性”。积极心理学的倡导者塞利格曼等人认为,“乐观主要是一种后天形成的性格特质。虽然它在不同人身上有不同的表现形式,但大多数人可以通过学习形成后天习得的乐观。”面对生活中的困难,乐观可以帮助人们更好地应对。它是调节人们身心健康的重要内在资源,有助于增强个人的自信心。如何拥有乐观的品质已成为当今社会不可或缺的生存技能之一。乐观是可以学习和培养的,也可以是后天习得的。

3 积极心理学融入学生心理健康教育中存在的问题

就目前积极心理学的应用而言,一些学校仍然存在以下问题。首先,目前学生心理健康教育模式相对落后,未能满足学生实际的心理健康教育需求,现有教育内容涉及范围和领域有限。目前仅开展简单的心理健康教育,解决学生的心理健康问题,未能全面引导学生的心理素质、素养、积极品质等发展。此外,部分学校缺乏科学规划的教育,未能及时引导学生的心理健康^[3],表明学生心理健康教育问题亟待整体解决。积极心理学能够改善现有的教学现状。学校应充分发挥其教育理念和方法的优势和效果,积极开展心理健康教育。

4 从人格建构规律视角拓展心理教育方向

作为中国文化水平较高的年轻群体,学生充满活力,但也肩负着新时代赋予的重任,需要具备乐观积极的态度和健康的心理素质,以应对快速变化的社会、日益激烈的竞争以及来自学习、职业、就业、经济和情感等方面的压力。为了帮助学生培养健康的心理素质和乐观态度,可以在学生心理健康教育中加入以下几个方面:

4.1 在人际关系中保持尊重、真诚、理解和包容的态度

人是社会性动物。我们都需要生活在一定的群体中,需要在这个群体中获得他人的关爱和尊重。这就是我们通常所说的归属感。例如,新生刚入学时会感到非常不安和迷茫。只有当宿舍的小群体和班级的大群体建立起来后,新生才能慢慢适应新的集体生活。如果学生不属于任何集体,就会缺乏安全感^[4]。用学生的话来说,他们找不到组织,而人际沟通是人们融入集体的必要条件。良好的人际关系对学生的心理健康非常有益。它不仅能帮助学生尽快找到组织,融入某个群体,满足他们的心理发展需求;还能促进学生的心理成熟,让他们在人际沟通中不断从他人的赞扬和批评中提升自我;同时,它还能维护学生的心理健康。当学生遇到各种心理问题时,他们可以与好友倾诉,避免情绪过激。

4.2 加强师生积极人格的培养

虽然每个人都有良好的品格,但这并不意味着他们没有品格问题。关键在于能够发现并突出自身的优势,并在实践中加以运用。从积极心理学的角度来看,思想政治教育工作不是忽视学生的缺点,

而是在此基础上发现他们的优点,增强他们的自信心,让他们学会包容,更加乐观地生活。此外,教师在思想政治教育中应加强学生人格的培养,以自身人格魅力影响学生,从而促进学生塑造良好的人格。

4.3 强化青少年学生的主观意识,激发人格塑造的内在动力

在塑造学生人格的过程中,教师应重视强化青少年学生的主观意识,将其作为驱动力。青少年学生在这一阶段精力充沛、想象力丰富、求知欲强、个性外向,这些都是青少年学生的优势和特点。然而,这并不意味着这些特质就能帮助青少年学生逐步形成良好的人格。因此,我们应该进一步强化青少年学生的主观意识,逐步提高他们对良好人格的理性认知水平,让他们从意识层面认识到良好人格塑造的重要性,激发自我塑造的内在动力,从而形成良好的人格。

4.4 将心理健康教育融入专业课程教学

心理健康教育不应仅仅是心理健康教育课程和心理健康教师的任务,而应在所有课程 and 所有学科的教师中发挥积极作用,成为学生心理健康教育的重要组成部分。例如,有些课程比较枯燥,教师可以引导学生发挥主动性,积极主动地完成学习活动。这不仅能增加课程教学的生动性,还能帮助学生获得积极的学习体验,从而促进其积极人格的形成^[5]。

5 结语

综上所述,教育心理学凝聚了相关研究者的智慧。如果我们能够依靠教育心理学构建完善的课堂组织体系,就很容易保证课堂教学的有效性。因此,我们绝不能忽视教育心理学在课堂组织中的作用。教育心理学正处于发展和变化之中。对于教师而言,他们需要积极学习教育心理学,及时更新知识体系,掌握先进的教育心理学知识。学生是教师的教学对象。教师需要以学生为中心,合理运用教育心理学,

做好课堂教学工作。为了保证课堂教学的效果,教师必须以学生为中心,将教育心理学应用于课堂组织,运用教育心理学知识引导学生,鼓励学生自我提升和发展。

参考文献

- [1] Zhang Tiantian, Chen Xu. Research on the Expansion of Psychological Education Direction in Higher Vocational Colleges from the Perspective of Personality Construction Law [J]. Comparative Research on Cultural Innovation, 2020, 4(13): 23-24.
- [2] Zheng Fang. Directional Expansion of School Educational Psychology from the Perspective of Personality Construction Law [J]. Heilongjiang Higher Education Research, 2018, (02): 134-136.
- [3] Hou Qian, Qin Weiwei. The construction of harmonious interpersonal relationship in student dormitories from the perspective of personality psychology [J]. Journal of Lanzhou University of Education, 2018, 32(12): 50-52.
- [4] Wu Shuang. Research on the Path of Constructing the Positive Personality of Rural Left behind Children from the Perspective of Positive Psychology [J]. Enterprise Technology Development, 2018, 32(Z3): 137-138.
- [5] Zhang Ruina. Expansion of School Psychology Education from the Perspective of Personality Construction Law [J]. Asia Pacific Education, 2020, (22): 69-70.

版权声明: ©2026 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS