

大学生积极心理品质培养的社会学审视

王岩龙

哈尔滨师范大学教师教育学院 黑龙江哈尔滨

【摘要】在新时代背景下要想培养大学生积极心理品质，就需要全面考虑学生心理发展的特征，通过积极的心理特征，促使大学生建立正确的自我概念和社会互动。从社会学的角度来看，影响大学生积极心理特征的主要因素是家庭环境、学校教育因素、同伴群体、社会环境与大众媒体因素，为了研究培养学生积极心理特征的社会学途径，应解决当前存在的影响因素，培养大学生的积极心理特征，提高大学生面对社会挑战和压力的能力。

【关键词】大学生；积极心理品质；社会学解析；社会学路径

【基金项目】黑龙江省高等教育教学改革研究项目：“数智时代西方经典文学通识课程教学模式创新与实践研究”（SJGYB2024396）

【收稿日期】2025年2月14日 **【出刊日期】**2025年3月17日 **【DOI】**10.12208/j.ssr.20250098

Sociological perspectives on cultivating positive psychological qualities in college students

Yanlong Wang

College of Teacher Education, Harbin Normal University, Harbin, Heilongjiang

【Abstract】 In the context of the new era, to cultivate positive psychological qualities in college students, it is necessary to comprehensively consider the characteristics of students' psychological development and promote college students to establish correct self-concepts and social interactions through positive psychological traits. From a sociological perspective, the main factors influencing college students' positive psychological traits are family environment, school educational factors, peer groups, social environment, and mass media factors. To explore sociological approaches to cultivating students' positive psychological traits, it is essential to address the current influencing factors, foster positive psychological traits in college students, and enhance their ability to face social challenges and pressures.

【Keywords】 College students; Positive psychological qualities; Sociological analysis; Sociological pathways

引言

积极心理学是一门研究人类发展潜力和美德的科学，是人类幸福和满足的教导形式，致力于研究普通百姓生命力和美德的科学，专注于人类的积极方面，导致人们发现自己的潜力和美德，刺激个人实现自己的潜力和能力，并增加主观的个人意识。作为大学生，在社会化过程中，心理特征的创造和培养不仅受其自身因素影响，而且还受许多社会因素的影响，这就是为什么从社会学角度研究学生积极心理特征的培养非常重要的原因。

1 大学生积极心理品质的内涵

积极心理学受到人文心理学和潜在研究的深刻启发，不仅关注个人的积极特征和情感，而且还强调个人

与环境之间的积极互动，以及如何通过培养积极的心理特征来改善幸福感和生活质量。就大学生而言，培养积极的心理特征不仅有助于大学生更好地处理诸如学术压力和人际关系等问题，而且还促进大学生提高知识并帮助他们提高适应社交的能力。同时，心理品质也称为心理质量，而积极的心理特征与个人先天条件有关，也与社会和教育环境相互作用，因此，谈论心理质量和积极心理特征的培养，必须考虑实际情况的特征，以培养新时代大学生的积极心理特征^[1]。从心理发展个体阶段的心理理论和心理发展任务中发现，青少年和大学生所面临的心理挑战是克服身份的混乱，学生应在心理上结束与家人的分离，脱离父母的影响，对于正处于关键阶段的大学生而言，积极的心理学为他们提

作者简介：王岩龙（1988-）男，汉族，山东昌邑人，研究实习员，哈尔滨师范大学教师教育学院教学秘书，主要研究方向为：社会学。

供应对生活挑战的有效策略，帮助大学生加深了知识并提高效力感，大学生可以发现并增强自己的积极心理特征，例如乐观与积极性等。此外，积极心理学还强调情绪法规的重要性，指导学生保持积极的情绪状态，面对困难和失败可以使用积极心理学的原则，适应思维方式，以乐观的态度面对挑战，并找到有效的解决问题的方法。此外，积极心理学专注于创造积极的环境因素，鼓励学生积极建立良好的人际关系并积极参与各种活动，不仅可以获得更多的社会支持并增强自我身份感，而且还可以提高大学生整体心理质量，为未来成功奠定坚实的基础。

2 影响大学生积极心理品质培养因素的社会学原因

2.1 家庭环境因素

大学生的积极心理特征不是自然而然地诞生的，而是社会化过程中各种主观和客观因素共同行动的结果。社会学认为，这是与社会的必要联系，社会化可以分为内部和外部因素，其中父母是孩子的一批教师，在大学生入校之前大多在父母的影响下，自己的行为方式以及心理状态均会受到父母个性特征、职业特征、教育方法、教育态度、价值观、生活前景甚至家庭成员的内部关系等的影响，父母的教育水平直接影响大学生心理态度和行为习惯，如果家庭对子女不承担正常的社会责任，这将在大学生社会化的基本过程中造成偏差，从而对大学生身心健康发展产生巨大威胁^[2]。

2.2 学校教育因素

学校是一种专门为社会目的确定的组织结构，特定的学校学习环境为学生提供系统性教育的条件，学校所使用的方法和概念将对学生心理品质产生巨大影响。目前，我国基础教育专注于培养学生智慧、逻辑思考和学习知识的能力，忽略非智能因素的培养，例如学生情绪、兴趣、图像思维和个人发展。众所周知，大学生将会在步入社会之后面对严格而激烈的竞争，如果在校期间学生只能够维持高水平的考试，但无法培养自身的创造力，将会削弱教育的人文属性，这显然与教育的目的相反。大学教育的基本目标是提高大学生的心理质量，但当前面临的问题则是从小学、初中到大学，学生积极心理特征的培养并未被认真对待。

2.3 同龄群体的因素

社会学认为，同伴团体是指由接近其年龄、爱好、家庭起源等自发创造的社会群体。作为一个特殊的“社会”，大学有不同的学生群体，其中由学生团体（学生俱乐部）创建的学生群体，将会基于相同（类似的）兴

趣、爱好、愿望等创建学生群体。多数大学生同龄人都属于非正式社会群体，在大学生的同龄人中，大学生之间可以平等与他人互动，自由地参与他们喜欢的活动并讨论主题，在同龄群体中，通常会有独特的亚文化，例如共同的思想、价值观、兴趣和爱好，也可能存在相同的服装和发型，当然，大学生未步入社会，其自身区分善与恶的能力仍然很弱，因此，大学应特别注意对同龄群体学生的亚文化教育，积极地领导学生形成积极的心理品质。

2.4 社会环境因素

与家庭和学校相比，社会环境是影响人们社会化的基本因素。从社会学的角度来看，社会化是人类社会文明持续传播和发展的基本条件，应当指出的是，在个人社会化的过程中，社会正在不断发展，其社会结构、社会规范和价值观也改变一些大学生的思维，导致大学生个人思想和精神障碍产生的困惑^[3]。如今，我国处于社会转型的时期，社会结构、生活方式、道德观念以及对价值观的评估和行为方法已发生巨大变化，享乐主义和极端个性影响学生，理想与现实等的矛盾使他们感到冲突。此外，贫穷学生生存的压力以及各种社会压力就像巨大的岩石在大学生的心上压迫，就像一个无形的网络，当思想扭曲和变形时，心理发展偏离于健康。

2.5 大众传媒的因素

大众媒体是指社会组织使用各种沟通方法，以在多数社会成员（例如报纸、杂志、书籍、广播、电视、国际互联网等）之间提供信息并传达信息。新闻报道、公众舆论宣传、教育知识、生活和娱乐、大众媒体为多数社会成员提供广泛的社会环境条件，以了解和接受社会支持的价值观，因此，大众媒体不仅是获得信息和娱乐的主要来源，而且也是社会化的主要力量。当然，大众媒体也是“双刃剑”，如今，大众媒体内容较为混杂，其中存在的许多不利因素给大学生带来负面影响，这也会给大学生的积极心理特征培养带来许多负面影响。

3 大学生积极心理品质培养的社会学审视

3.1 优化校园教育环境

大学生积极的心理品质培养既是系统发展趋势，也是当前存在的社会问题，从社会学的角度来看，大学主要用于为我国培养专业人士，校园是学生学习、生活和其他活动的主要空间，一个友好而温暖的校园环境以及健康的校园文化对大学生的创造以及积极心理特征培养产生了重大影响，为此，大学应关注校园教育环

境的优化，试图为培养学生积极心理特征提供良好的环境支持。首先，需要改变教育和教学的概念，从积极心理学角度来看，必须完全反映人文关怀和科学精神，帮助学生激发自身年轻的活力；其次，必须注意学校精神的培养，学校的精神是指所有教师、学生和员工通常认可的共同文化概念、价值观和生活概念，良好的学校精神可以激发人们之间更好的沟通，并具有内在动力刺激和保护学生心理发展；第三个专注于材料环境的构建，完美的便利设施以及合理地安排建筑物地点，不仅是教师、学生和员工执行丰富多彩的教育课程的重要基础，而且还使人们在眼中感到放松和愉悦，这促进了大学生健康的身体和心理发展；第四，校园丰富的文化生活，丰富而多彩，可以使教师和学生感到舒适，充满活力，积极并实现他们积极向上的健康生活^[4]。

3.2 重视学生群体管理

目前，大学教育的发展以及不断改革的教育方案，为大学生发展提供了丰富的土壤。许多教育实践和事实表明，作为同伴群体的一种特定形式，在大学生心理培养期间应加强对学生的群体管理，主要原因则是由于学生群体管理在其社会化培养中起着越来越重要的作用，为此，一方面，大学应将一组学生融入学校管理的一般框架中，统一对选取的学生进行统一计划和做出合理的安排，以实现教育管理的系统性，另一方面，必须加强有关学生群体发展的技巧，全面发展大学生积极的心理特征，例如乐观、自身有效性和心理抵抗，这也是大学生有效应对生活挑战的关键要素，通过对心理健康教育课程的系统研究，学生可以深入掌握积极心理学的基本概念和技巧，然后学会建立一个乐观的认知框架^[5]。同时，心理咨询为学生提供个性化的心灵支持和成长技巧，在心理顾问的指导下，学生可以检查自己心理存在的不良因素，更准确地确定个人优势并增加心理抵抗力，通过使用这些专业资源，学生逐渐建立积极的心理特征，以更加成熟的态度面对生活中的挑战，旨在可以实现全面的个人发展。

3.3 进行社交活动

辩证唯物主义认为，社会生活本质上是实用的，大学生在知识学习期间主要是通过社会实践与主题之间相互作用产生的优良结果，具体可以通过举办社会班，让学生离开校园，在接触和加入社会期间帮助学生获得社会信息，吸收社交能量，增加社交营养，促使大学生可以在实践中学习，在实践中进行改进，丰富自身所了解的相关知识，提高其实践能力，进而培养积极的心理特征并增强社会角色意识。需要注意的是，当大学生

参加社交活动时，他们所看到和听到的是积极、消极、负面的，这将对学生心理特征的培养产生积极或负面影响，因此，有必要加强大学生对有关学生社会活动准则的了解，帮助大学生正确理解社会现实，并学会以分裂的观点和方法来分析社会问题。同时，在进行社交活动期间应指导大学生积极参加各种课程，例如学术研讨会、文化和体育比赛以及志愿服务，这些课程不仅可以为大学的生活增添色彩，还可以使学生在参与过程中体验到满足感并刺激他们的积极情绪。此外，培养个人利益和爱好也是增加积极情绪的有效方法，学校和社会还应营造积极的氛围，为大学生提供更多积极的情感体验的机会，通过举办丰富多彩的课程，提供高质量的心理健康服务，学校和社会可以合作，帮助学生改善积极的情感，并促进他们的全面发展。

3.4 建立社会支持系统

在建立社会支持系统期间，大学生必须与其他社会成员互动，在此期间也需要获得家庭、学校和社会的支持，在大学生心理健康教育过程以及对心理质量积极培养的过程中，大学和社会还必须积极整合和优化学校资源，更新教育概念，改善教育方法，加强与相关社会组织和学生家庭的沟通，旨在可以培养学生的积极心理特征。一方面，各个层面的社会组织应建立正确的价值观，试图创造一个良好的社会环境，既可以实现建设文明的重要任务，还可以实现学校的内部建设；另一方面，社会应积极与学校合作，积极与学校接触和沟通，促使大学可以在教育期间更好的培养大学生心理品质，并促使大学生形成积极的心理特征^[6]。此外，社会适应的积极能力是学生积极心理特征的基本体现，具体可以反映在复杂而可变的社会环境中，面对问题时大学生具有冷静地反应能力，当学生积极参与广阔的世界（例如社会实践和志愿服务）时，不仅可以深入了解社会运营的机制，而且可以不断提高他们的沟通能力并改善其组织能力，在此过程中，学校和社会应该合作，帮助学生从事社会适应活动。

4 结束语

总之，积极心理学是一门研究人类发展的潜力和美德的科学，专注于人类的积极方面，促使其可以发现自己的潜力和美德，刺激个人实现自己的潜力和能力，并增加主观的个人意识。在塑造当代学生积极心理品质时，积极的心理学具有重要的实践价值，通过改善积极的情感体验，培养大学生积极的人格特征，并提高社会适应的积极能力，可以促进大学生的全面发展。在大学生积极心理品质培养期间，需要加强对其开展的社

会支持,有必要迅速重建人类情感世界,创造一种新的
人类精神发展和健康发展的新情况,只有通过适应科
学和技术的人性化发展趋势,才可以改善人格发展,大
学需要考虑如何将积极心理学概念与学生心理健康教
育实践相结合,在很大程度上有助于大学生的健康成长以
及全面发展。

参考文献

- [1] 陈振中,李瑜.情感教育研究的社会学审视[J].中国教育科学(中英文),2023,6(5):92-102.
- [2] 李厚仪.团体心理辅导在大学生积极心理品质培养中的应用[J].教书育人:高教论坛,2023,16(6):22-24.
- [3] 刘微.大学生积极心理品质培养路径的探索[J].才

- 智,2024,54(10):109-112.
- [4] 王倩.新媒体时代高校大学生积极心理品质的培养策略探究[J].心理学进展,2024,14(11):7-10.
- [5] 苏娟娟.大学生积极心理品质培养路径研究[J].中国报业,2024,163(12):226-227.
- [6] 宗敏.新时代大学生积极心理品质培养研究[J].北京教育(德育),2024,53(6):86-90.

版权声明: ©2025 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。

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



OPEN ACCESS