

# 培育高职学生心理资本的途径和方法

刘素婷

(唐山职业技术学院, 河北唐山, 063000)

**[摘要]** 目前高职学生存在自卑与怯懦、孤独与冷漠、嫉妒与报复等心理问题。培育其心理资本, 可通过设置合理目标、体验成功、榜样示范和说服教育方式提升自信心; 以有效激励、拓展训练和心理暗示方法以保持乐观; 通过自我评估、理性认知和鼓励创新方式让学生心怀希望; 通过免疫保护、激发动机、运用 NLP 法和终身学习增强韧性, 开发与培育学生的心理资本, 提高学生的可持续发展能力。

**[关键词]** 心理资本; 高职学生; 核心心理要素; 自我效能感

**[中图分类号]** G44 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1674-893X(2011)06-0016-04

## 一、心理资本的内涵、构成与特点

关于心理资本的定义, 其中影响较大的是 Luthans、Youssef 和 Avolio 提出的, 他们认为心理资本是指“个体的积极心理发展状态”。<sup>[1]</sup>它是贮藏在人们深处的一股永不衰竭的力量, 可以为人们带来决定性的竞争优势。心理资本是学生个体一般积极性的核心心理要素, 是促进个体成长和可持续发展的心理资源和驱动力, 也是其就业创业竞争优势的关键要素之一。

心理资本实际是指一个人的心理状态、心理素质, 它是个体积极性、主动性、自律意识、自我超越等优秀品质的核心心理因素。它属于积极心理学范畴, 强调个人的力量和积极性, 它不同于人力资本与社会资本, 而是位于两者之上, 我们可以通过特定方式进行开发与培育, 将其潜力挖掘出来, 进而增强学生个体的就业创业竞争优势。开发和培育学生心理资本有利于学生增强自信心(自我效能感)、提升希望水平、形成积极乐观自我认知风格和塑造坚韧性人格特征, 对其今后的就业创业和可持续发展具有极其重要的意义。

关于心理资本的构成要素还处于研究阶段, Luthans 认为心理资本主要包括四个方面的内容: 自信或自我效能感(confidence or self-efficacy)、希望

(hope)、乐观(optimism)和坚韧性(resilience),<sup>[2]</sup>这些都是个体的基本心理力量和状态, 都符合积极、独特、可以测量、可以开发和与绩效相关等积极组织行为的标准。心理资本的特点是: 一是在面对充满挑战性的工作时, 个体具有在特定情境中激发动机、调动认知资源及采取必要行动来成功完成某一具体任务的能力的信心(自我效能); 二是个体能客观地认识自己的身体、思想、感情、需要、欲望、动机、个性等方面的现状, 并能对当前和将来的成功做积极归因(乐观); 三是为了取得成功, 在必要时能够重新选择实现目标的路线(希望), 这是基于追求成功的动因(目标导向的力量)和路径(实现目标的计划)之间的交互作用而产生的一种积极动机状态。四是当身处逆境和被问题困扰时, 能够持之以恒, 迅速从逆境、冲突、失败甚至积极事件、进步和不断增加的责任中快速反弹或恢复并且超越(韧性), 最终取得成功。

## 二、高职学生心理问题现状

高职学生个体在激烈的竞争中求生存发展, 决定成败的关键不是财力、技术, 也不是社会关系, 而是人。人的潜能是无限的, 而其根源在于人的心理资本。近年来, 虽然各高职院校已经十分关注大学生的心理健康问题, 但效果并不十分明显。面对

**[收稿日期]** 2011-07-23; **[修回日期]** 2011-11-27

**[基金项目]** 河北省社会科学基金项目《大学生就业问题与对策研究》(HB11JY001)阶段性成果; 河北省教育科学“十二五”规划课题《基于“冰山理论”的高职学生可持续发展能力培养体系研究》(11050034)

**[作者简介]** 刘素婷(1964-), 女, 河北唐山人, 唐山职业技术学院副教授, 主要研究方向: 教育管理与经济管理。

严峻的就业形势，高职学生中仍存在一些急待解决的心理问题，具体体现在以下方面。

#### （一）自卑与怯懦心理

自卑的人悲观、忧郁、孤僻、不敢与人交往，性格内向；怯懦的人在困难面前表现出退缩与畏难的心理恐惧。有自卑心理的高职学生容易对自己丧失信心，并带来行动上的退缩，而怯懦的心理同样会引起自卑心理的连锁反映，这种自卑与怯懦并行的心理严重地影响了学生正常的生活和学习，他们对周围一切容易表现出敏感和惊恐的状态。

#### （二）孤独与冷漠心理

孤独是一种感到与世隔绝、无人与之进行情感或思想交流、孤单寂寞的心理状态；冷漠是一种对人和事漠不关心、无动于衷的消极情绪。高职院校学生中有一部分学生是不合群的，总是独来独往，对群体排斥，不愿参加群体活动。由于自身的孤独感从而促使自己冷漠对待群体或者其他个体，这种孤独与冷漠交织的心理是高职院校学生人际交往中最大的障碍。

#### （三）嫉妒与报复心理

嫉妒是在人际交往中，因与他人比较发现自己才能在才能、学习、名誉、家庭等方面不如对方而产生的一种不悦、自惭、怨恨甚至带有破坏性的行为；报复是以攻击方法发泄那些曾给自己带来挫折的人的一种不满的、怨恨的方式。高职院校学生由于学习压力小，学习动力不足，他们的注意力更容易被学习以外的东西所吸引，嫉妒的心理也极易被报复的心理所引诱，这种心理带来的攻击性和冲击力也最大，容易造成更为严重的不良后果。

### 三、培育高职生的心理资本的途径和方法

#### （一）提升自信心

信心指人们对自己激发动机，认知资源并且采取必要行动来完成特定行为能力。具有信心的人选择挑战性的任务，自我激励并且努力去实现自己的目标，当遇到障碍的时候锲而不舍。教师可以通过目标设置、成功体验、榜样示范、说服教育等途径提升学生的自信心。

##### 1. 目标设置

美国行为学家洛克指出，目标使人们知道他们要完成什么工作，以及必须付出多大努力才能完成。实践证明有一定难度的目标比容易达到的目标更能激发人的行为，有利于产生积极的心态，使人产生驱动力，集中精力，提高激情，取得更好的工作绩效。但难度过大也容易使人受到挫折，丧失信

心。合理的目标能帮助学生决定下一步该如何行动；将行动结果与原定目标相比以后，可以让他们知道现在做得怎样，哪些地方需要改进；还能使学生收到巨大的鼓舞，感受到生存的意义和价值，产生信心和勇气，伴它而来的使命感和激情让学生向成功更迈进了一步。

##### 2. 体验成功

体验成功是开发学生自我效能感和自信的有效方法，对于处在身心发展阶段的高职学生来说，成功的体验是他潜能开发的催化剂。成功没有唯一的客观标准，一个孩子能乐观开朗、身心健康地成长起来，就是最大的成功。哈佛大学教授霍华德·加德纳研究发现，人具有空间、音乐、运动、逻辑、数学、语言、交际、自省、自然等多元智能。每个人的智能结构是不同的，各个领域需要的才能和智慧是不一样的。每个学生都是独一无二的，成功的道路也有千条万条，只要教育方法得当，就能够使学生获得足够的成功体验，让其自信、自尊、自爱地成长起来。因此教师要善于发现学生的智能优势，创造更多的机会让学生获得成功的体验，促进学生的身心发展。

##### 3. 榜样示范

榜样示范是教育者以他人的模范行为和典型事迹影响学生的方法。榜样产生的巨大力量是无穷的，榜样示范教育在高职院校人才培养工作中具有不可替代的积极作用，它能给人以奋进的目标和力量，能使受教育者将有意识的心理活动和无意识的心理活动高度地统一起来。榜样以具体、生动和崇高的理想形象教育和感染学生，激励他们仿效榜样，像榜样那样认识和处理问题、爱憎分明、克服困难、勇往直前。教师树立和宣传榜样，对于倡导先进的价值理念，树立正确的价值观和人生观，弘扬正气，引导学生将社会主义核心价值观内化为自己的具体行为，都具有极其重要的社会意义。

##### 4. 说服教育

说服教育是对学生进行思想教育最常见的方式，也是最有效、最便捷的方式之一。它以教师传播一定的信息为开端，通过摆事实、讲道理，以引起被教育者相应的心理变化或心理反应为目的，可利用班团活动、晨会课、黑板报、手抄报、课堂等育人阵地进行说服教育，使学生树立正确的世界观、人生观、价值观，用正确的信念指导自身的行动。说服教育是一个信息传播过程，是教育者与受教育者通过思想交流，解决认知与行为的问题。可

是“说”而不“服”达不到教育的效果，依靠教师的权威“压服”学生，反而会让学生产生逆反心理，因此教师要不断提升教育专业化水平，讲究说服教育的艺术和技巧，提高说服教育的实效。

## （二）保持乐观

乐观则是指预期未来会发生积极事情的心理倾向，是对未来的一种因果归因或是一种预期。乐观者则将坏事情看作是暂时的，并认为通过自我的努力一定能战胜困难，最后取得成功。教师可以通过有效激励、拓展训练、心理暗示等途径培养学生乐观的心态。

### 1. 有效激励

法国教育家第斯多惠说：“教育的艺术不在于传授的本领，而在于激励、唤醒、鼓励。”美国哈佛大学心理学家威廉·詹姆士说：“人类本质最殷切的需求是渴望被肯定。”他通过调查研究表明：“如果一个人没有受到激励，他仅能发挥20~30%的能力，如果受到正确而充分的激励，则能发挥80—90%的能力甚至更高。”教师就是要根据学生的这种需求，充分发挥激励的作用，激发学生去实现这种需要的欲望，使他们产生内在动力，朝着所期望的目标努力奋斗。激励的表现形式多种多样，具体有物质激励、精神激励、口头激励、谈话激励、暗示激励和张榜激励等形式。

### 2. 拓展训练

拓展训练，又称外展训练（Outward bound）。教师可以通过一些拓展训练项目和做一些能转变人的观念的游戏，帮助学生开发心理资本。也可对学生归因方式的训练以增强其乐观精神。乐观归因训练的核心思想是学会重新解释和面对过去的失败、错误和挫折。可以以小组为单位，让成员列举自认为失败或遭挫的几个事件，并列对失败的归因。然后在教师的启发下让小组其他成员帮助个体转变归因风格，即把导致挫败事件归因于自身的、持久性和普遍性的消极归因，转换为外部的、暂时性的与情境有关的积极归因。如此多次反复训练，当学生建立了积极的归因模式后，就能有力地增强了其对外部环境的控制力，从而变得乐观向上。

### 3. 心理暗示

心理暗示指在无抵抗条件下，向被暗示者提供信息，以使他的认知、情感和行为，按特定的方式活动。心理暗示可分为积极的心理暗示和消极的心理暗示，积极的心理暗示对人的情绪和生理状态能

产生良好的影响，调动人的内在潜能，使其达到最佳的能力水平。而消极的心理暗示则对人的情绪、智力和生理状态都产生不良的影响。心理学研究发现，自我暗示能量巨大。我们应该有意识地训练学生积极的心理暗示能力，使其学会控制并消除一些消极的心理暗示。鼓励学生用积极的心理暗示为自己打气，如每天早上大声告诉镜子中的自己“我能行”，或者在纸条上重复写下激励自己的话，这样的自我暗示力量必将为学生增添战胜困难的信心和勇气。

## （三）心怀希望

希望指基于目标、路径和意志力三者之间互动而形成的动机状态，它不仅是指对个人目标可能达到的决心，还包括对实现目标的途径和信念。当个体遭遇挫折时，能通过信念坚持解决问题的决心，使个体具备达成目标的勇气及信心。教师可以通过自我评估、理性认知、鼓励创新等途径使学生具有良好的动机状态。

### 1. 自我评估

自我评估就是一次对自身的认识，是从最根本的层面发现自身的能力与需求，更为清楚的了解自身未来的发展。自我评估是一个认识了解的过程，不仅是对一些表面的情况进行分析，还要从深层次的角度进行探究，发觉自身的潜力所在。通过正确的自我评估，促进学生端正自己的求职心态，具备客观的自我认识和求职定位，使其职业定位与公司需求相吻合、个人的自我认识与发展空间与公司的企业文化相吻合、价值观与企业倡导的价值观相吻合，能够顺利融入团队，实现职业希望愿景。

### 2. 理性认知

心怀希望来源于理性认知。教师首先要引导学生理性认知，认清“实际挫折”与“想象挫折”，“实际挫折”是指挫折已经发生，它的影响有一定的界限，而“想象挫折”则是挫折实际并未发生，只不过是当事人的主观推断；二要引导学生了解自己的真正需求，摆正心态，使其具有执着的追求、平衡的心境，能正确看待成功与失败，清楚目前的成功与失败都是暂时的，是可以改变的；三要引导学生构筑积极的心理防御机制，这种机制是挫折发生后在人内部心理活动中有意或无意地维持乐观、平衡心理的积极的自我保护方式，表现为替代、幽默、合理化、表同、折衷等方式。

### 3. 鼓励创新

古人云：工欲善其事，必先利其器。先进的思

想方法和理论是开启创新思维的“利器”。教师应引导学生用创新思维去解决问题，勘破烦恼，创新生活，改进工作。创新是人们发现希望的途径，人一旦具有创新思维，处处都会有新的探索和发现，就会充满希望。我们应该学习美国在上世纪五十年代的做法，在课程设置、教学方法及评价体系等方面进行改革，善于挖掘学生潜能，让其从固有的思维模式中走出来，去体会学习和成长的喜悦，使学生在希望方面不出或少出障碍，永远保持着希望与创新思维，有能力破解各种就业难题，以适应社会发展的需要。

#### （四）增强韧性

美国心理学会把韧性定义为个人面对生活逆境、创伤、悲剧、威胁或其他生活重大压力时的良好适应，它意味着面对生活压力和挫折的“反弹能力”。坚韧性强的人遇到挫折时不仅会恢复至最初的水平甚至还可以达到更高。教师可以通过免疫保护、激发动机、运用 NLP 法、终身学习等途径增强学生的韧性。

##### 1. 免疫保护

免疫保护即启动个体过去成功的学习、工作经验。可利用企业、社会及亲朋好友提供的各种辅助资源帮助个体渡过难关，包括提供物质以及心理上的帮助。现行企业中的 EAP 员工支持计划就是一种很好的保护机制，帮助员工在困境面前自主自救、打断幻想、停止等待、离开造成伤害的“病原体”，在伤痛中及时清醒，镇静地面对现实，在伤痕中建构正面的生活秩序。

##### 2. 激发动机

动机是引起个体活动，维持并促使活动朝向某一目标进行的内部动力。它可以把需要由潜伏状态转化为活跃的状态，使其成为完成任务的直接动力。组织行为学研究已经充分证明了有目的的行动远比没有目的的行动的效率和效果要好。教师首先要引导学生进行生涯规划，建立明确的目标。学生一旦目标明确，就会产生一种完成目标的心理张力，竭力寻求完成未完成目标的途径；其次，教师要为学生创造相互信任和尊重的环境，通过教师的目光暗示，表扬、鼓励以及正确的示范等，让学生在

在实践中快乐地享受奋进的过程；三是相信每个学生都具有取得成功的能力，使所有学生都能得到真诚的关注和尊重，建立积和谐融洽的师生关系。

##### 3. 运用 NLP 法(神经语言程式)

NLP 就是关于如何使用我们的大脑身体，并运用语言来改变我们惯性行为模式，从而让我们的生活更加美好的一种学问。就是运用 NLP，事先向学生输入各种积极信念、命题以开发韧性，如“万物皆有恩典”，以此告诉学生把“挫败”当成“机会”；“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”“每一项错误都是一个累积最后成果的事件”，以此让学生明白辩证思维的重要性。从而使学生形成一种积极的应对危机的心理反应认知模式，及时转化消极的观念，如将一时的“失败”视为“反馈”，将“挫折”视为“韧性投资”，将工作、生活中遭遇的“困难压力”视为难得的一次“挑战和成长的机会”，最终使个体在面对困境时能有效地化解危机并增强韧性。

##### 4. 终身学习

终身学习是指社会每个学生为适应社会发展和实现个体发展的需要，贯穿于人的一生的、持续的学习过程，是飞速发展的时代向我们提出的要求，是增长才识、生存竞争第一要务。面对 21 世纪的挑战，只有致力于终身学习，挖掘潜力，培养创造力，加强竞争力，才有能力抓住和利用各种机会去提升自我、完善自我。因此教师要引导学生树立终身学习意识，自觉养成勤读书、勤思考的习惯，使学生学会求知、学会做事、学会合作、学会生存，为今后的可持续发展奠定扎实的基础。

#### 参考文献：

- [1] 蒋苏芹.大学生心理资本的内涵与结构研究[D]. 南昌：南昌大学，2010.
- [2] Luthans F, Youssef C. Human. Social and Now Positive Psychological Capital Management: Investing in People for Competitive[J].Advantage Organizational Dynamics, 2004(2): 143-160.

[编辑：颜关明]