

积极心理学视角下的大学生创业心理健康教育策略探析

陈锦

(华中农业大学党委宣传部, 湖北武汉, 430070)

[摘要] 新时代背景下,大学生在开展创业过程中存在着创新意识不足、抗压能力较低、创业意志力涣散等问题。积极心理学融入大学生创业心理健康教育,是以激发人的潜在能力、提升个体内在幸福感和快乐指数为目标,结合大学生自身实际和心理特点,发挥积极心理学的正面引导和激励作用,找准心理健康教育和创业教育的有效结合点,探索高校创业心理健康教育策略,有效促进大学生全面发展,提升大学生创业实效。

[关键词] 积极心理学;大学生创业;心理健康教育;创业教育;心理育人

[中图分类号] G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1674-893X(2020)02-0093-05

当前我国正处于经济社会转型期,大学生创业有效缓解了经济社会转型过程中的劳动力问题,“大众创业”已成为经济社会发展中的新常态^[1]。2018年国务院下发《关于推动创新创业高质量发展打造“双创”升级版的意见》,推动大众创业向更大范围、更高层次和更深程度推进。新时代,党和国家对于高校创业教育提出新的要求,作为创业教育的高地,高校肩负着为社会培养和输送具有“双创”精神建设者的重要职责,在促进学生全面成长成才、推进毕业生就业创业、服务社会现代化等方面发挥了重要作用。当前,大学生群体正在创业的风口,既面临着较大的发展机遇,也面临着极大的风险挑战,大众创业背景下,应充分发挥积极心理学优势,加强对大学生心理健康教育的关注,以构建积极向上的创业教育支持体系,为促进高校“双创”教育改革升级奠定基础。

一、积极心理学内涵及其在大学生心理健康教育中的应用

(一) 积极心理学内涵

积极心理学兴起于20世纪末,是对传统心理学领域的一次革新,其心理学渊源是人本心理学和

存在心理学,相对于传统心理学以消极、病态研究为主的思路,积极心理学注重于研究和培养人类积极的心理品质和美德,是一门以激发人的潜在能力、提升个体内在幸福感和快乐指数为目标的科学,其将传统心理学研究视点转变为对人性、社会的关注。有学者认为,积极心理学主要强调三点:第一是实现心理学的价值平衡,第二是强调个体的积极力量,第三是对问题进行积极解释^[2]。积极心理学基于主体的主观提升和改变,引导主体主动发现、挖掘自我的潜能和价值,通过不断完善自我,消除负面情绪,提升自身的存在感、价值感和幸福感。积极心理学的研究是多层面的,其应用范围和领域正不断拓宽,在世界范围内蓬勃开展。

(二) 积极心理学在大学生心理健康教育中的应用

从人的全面发展视角来看,积极心理学在大学生心理健康教育中起到重要推动作用。第一,提升了大学生心理健康教育的目标,促进教育目标从基于消极心理问题的心理健康教育转变为挖掘每一名学生的积极心理力量研究,从防范、治疗个体行为、情绪等心理疾病转变为激发个体潜能、完善人

[收稿日期] 2019-10-11; **[修回日期]** 2020-04-01

[基金项目] 湖北省教育厅人文社会科学研究专项“依托高校班级建设提升‘90后’大学生能力的途径研究”(18Z312);湖北省教育厅人文社会科学研究专项“中华优秀传统文化教育融入高校思想政治教育研究”(18Z209)

[作者简介] 陈锦(1984—),女,湖北广水人,华中农业大学党委宣传部思想教育办公室主任,主要研究方向:思想政治教育,联系邮箱:chenjin@mail.hzau.edu.cn

格、增强幸福感。第二,促进了大学生心理健康教育内容和方式的变化。当前大学校园里的心理健康教育普遍还是以心理健康课程、讲座、咨询为主,积极心理学的应用拓展了心理健康教育的外延,使得心理健康教育课程出现了多样化的趋势,同时教育手段不断创新,如结合大学生成长的需求和实际,引入了素质拓展、团队建设等多样化的形式。第三,促进了大学生心理健康教育的全程化进展,大学生心理健康教育不再是只针对特定时期如心理健康月、心理健康日开展的健康普及教育活动,或是大学生出现心理危机时的应急产物,而是逐渐发展成为贯穿学生成长的一项基础性教育。

二、创业背景下大学生心理分析以及心理健康教育现状

(一) 创业背景下大学生心理分析

2019年海尔创客实验室联合全国部分高校发布的《2018年大学生创业意愿调研报告》显示,近七成大学生都考虑过创业,并且在校生日纪越小的创业意愿越强,说明在学生刚进入大学时有较强的创业欲望,但第三方社会调查机构麦可思研究院发布的《就业蓝皮书:2019年中国大学生就业报告》显示,2018届大学生自主创业比例仅为2.7%,2015届毕业生即自主创业的大学毕业生中,三年后仍自主创业的人数为44.8%,意味着三年创业存活率为44.8%。

通过文献整理和数据统计发现,大学生在创业起步期有着较为强烈的创业欲望和信心,但经过大学知识学习和创业实践后,创业意愿反而大大降低。出现这种情况,一方面,在经过知识积累和创业实践之后,部分同学对自身的职业规划重新审视和理性认识,根据自身的能力与创业的匹配度对自身的职业发展进行了调整。另一方面,在面临创业压力之后,部分同学在心理方面没有得到很好的引导和调适,出现了创业动力不足、抗压能力降低、创业意志力涣散等问题,甚至部分大学生在面临创业失败的情况下,出现认知障碍、情绪障碍、意志行为障碍等心理问题。因此,高校应加强对“双创”大学生的心理健康状况的重视,通过开展正面、积极、专业的心理健康教育改善现状。

(二) 创业背景下大学生心理健康的影响因素

创业大学生心理健康问题是在复杂的环境和

个体因素综合作用下产生的,既与大学生个体的主观因素有关,也同环境、载体等客观因素相关。

第一,从大学生主体因素分析。有研究显示,高校大学生群体是各类心理问题的易感群体,其偏执、抑郁和敌对因子得分高于全国成人常模^[3]。当代大学生多为95后甚至00后,这一代大学生大部分自主意识较强,思想较为独立,他们正处在青少年到成年的过渡期,其人生观、价值观和世界观都尚未定型,心理成熟度较低、自我认知能力较差,同时由于网络的发展和影响,他们往往过于依赖网络和手机,他们对虚无的理想世界充满热情,而在现实生活中对自我潜力挖掘和激发不够,面对创业过于理想化,在面对压力和挫折时,承受能力较弱,在面临创业“瓶颈”时,容易出现逃避、偏激、冷漠等不良情绪,易于遭受创业上的失败,并带来心理上的困惑。

第二,从环境客体因素分析。一方面,经济的发展转型对于创业大学生提出了更高的要求。当前经济发展进入新常态,我国经济发展正从重视速度向重视质量转变,经济结构进一步优化升级,传统产业正向新兴产业过渡。在此背景下,大学生创业应聚焦于服务国家战略和社会发展需求,以此为动力研发出原始创新成果,并不断促使市场转化。这对大学生创业提出了更高的要求 and 产生了更大的压力,学生在创业项目启动初期,就要有一定的选择和判断能力,找准方向和领域,提升创业项目的科技含量。

另一方面,创业政策和创业环境对大学生也产生了一定的影响,当前即使是在江浙粤等经济发达地区,大学生创业的成功率也仅在5%左右,创业对于大部分大学生来说是“十年磨一剑”,周期长、见效慢,从开始创业到最终取得成果,存在着一段较为漫长的反馈时间,同时部分学校、部分地区的创业平台建设不足、配套政策落实不到位等因素,都会对大学生心理会造成一定的波动。

(三) 创业背景下大学生心理健康教育存在的问题

2015年国务院下发的《国务院办公厅关于深化高等学校创新创业与教育改革的实施意见》中提出完善人才培养质量标准、创新人才培养机制、健全创新创业课程体系等深化创新创业教育的若干任

务举措，但创业教育中的大学生心理健康教育仍然是薄弱部分。

一方面，部分高校在开展创业活动的过程中没有给予心理健康教育足够的重视，心理健康教育没有纳入创业教育的课程体系，有些高校开设的心理健康教育通识课程无法满足创业大学生的客观心理需求。另一方面，心理健康教育在大学生创业的过程中，仅仅是起到了心理健康的防控和治疗作用，而没有充分发挥心理健康教育的正面激励和引导，尤其是积极心理学在创业大学生的创业意向、创业信心、创业意志力培养方面的应用不够，导致心理健康教育对于激发大学生创新精神、创业意识和提升创新创业能力作用弱化。

三、积极心理学融入创业心理健康教育的重要意义

(一) 有助于提升大学生创业的积极性和成功率

创业是一项高压、高风险的活动，大学生在开展创业活动的过程中，尤其需要良好的心理素质作为支撑。格式塔心理学家邓克尔研究发现，心理支持是影响个体身心健康的重要因素，也是个体产生心理冲突后有效化解心理危机的重要资源^[4]。笔者认为，在大学生创业过程中，充分发挥积极心理学优势，加强创业心理健康教育，通过提升认知、激发潜能、调节情绪、激励行为等多方面给予心理支持，可以在大学生创业起步阶段、创业瓶颈期等关键时期起到正面引导和激励的作用，有助于提升大学生创业的积极性和成功率。

(二) 有利于促进大学生个体全面发展

目前，多个高校已经将创业教育贯穿于大学生培养全过程，在此背景下，大学生创业心理健康教育贯穿于大学阶段学生成长全过程。在这个过程中，以正面激励为主的心理健康教育可以充分发挥作用，从认知、情感和行为等方面对大学生成长给予支持，这样的心理促进和塑造并不是以创业为最终目的，而是以有利于大学生的人格完善和综合素养的提升为目标。这种正面的引导一方面助于学生创新意识的培养、创业精神的塑造，另一方面可以引导学生在面临复杂的学习、生活、人际交往等问题的时候，能够开展自我效能激励、自我调适，极大程度上提升大学生在复杂环境和高压环境下的

综合素质。

四、积极心理学视角下创业大学生心理健康教育策略

(一) 积极心理学视角下的创业心理健康教育构建原则

一是要坚持导向原则。以正面引导、正面激励为主，以培养大学生健康的体魄和健全的人格为目的，开展积极性人格品质培养、积极情绪的激发、美好心灵的塑造和良好情绪和行为的管理等，将积极心理学导向应用到创业全过程，融入创业心理健康教育的各个方面。二是要坚持全员全程原则。创新意识和创业精神的培养应当是贯穿每个大学生的学习全过程，创业心理健康教育的对象应覆盖到每一位学生。例如在新生入学时开展的导学活动就应当融入积极心理学教育，充分挖掘学生的专业兴趣、点燃专业理想，激发他们对标世界一流的创新创业意识，同时在学生成长的过程中要持续地开展引导和激励，发挥积极心理学的促进效应。三是要坚持协同原则，促进创业教育和心理健康教育融合，促进日常教育教学和第二课堂活动融合，积极构建由分管校领导牵头、主管职能部门负责、相关职能部门协同的领导和工作机制。

(二) 积极心理学视角下的高校创业心理健康教育策略

基于积极心理学视角，构建高校创业心理健康教育应坚持正面引导和激励为主，立足于大学生心理特点，以创业心理课程建设、心理咨询机构平台建设、专业队伍建设为主，积极营造良好的校园和社会文化氛围，发挥积极心理学的优势，促进大学生整体素质的提升。

1. 加强创业心理健康教育课程建设

课程建设是关键。在国务院办公厅提出的推进创新创业教育改革举措中，明确指出要不断丰富“双创”教育资源、完善相关的课程体系，其中积极心理学课程就是优质育人资源。将积极心理学融入大学生心理教育课程体系中，一是要提升教学目标，以激发大学生创新创业意识与动机为目标，促进“双创”理念根植于学生思想和成长过程。二是丰富课程内容，强化积极心理学内容，将传统的心理健康教育内容中的问题预防转变为对学生身心健康、激发潜能、完善人格等方面的促进，以正面

引导、激励为主,涵盖激发创新意识、提升创业思维能力、激发自我潜能、培养情商和逆商、强化团队协作能力、提升幸福感等多个方面。三是创新教育方法,促进心理教育课程与创业教育课程的深度融合,可以采用课堂教学、实践教学、榜样教学等多种形式,发挥网络优势,推进创业心理课程的慕课建设,让课程覆盖面和效能不断提升。

2. 建设心理咨询服务平台

创业心理健康教育应把握创业大学生全体的心理特点,为其提供及时、有效、专业的心理服务^[5]。创新心理咨询服务平台建设,在硬件上,可以强化以创业为背景的心理素质拓展、团队心理辅导等平台建设,通过建设专门的场地和专业设施开展创新创业相关的心理咨询服务,开展心理素质拓展活动,进一步提升专业心理咨询、心理服务的针对性、专业性、服务性。在软件上,强化积极心理学的应用,将以往以心理治疗、干预为主转变为以提升心理素质、强化能力为主。

3. 建设专业化队伍

高素质专业化的队伍是强化创业心理健康教育的关键。一方面,要配齐建强高校专业心理健康教师队伍,至少按照师生比不低于1:4000配齐心理健康专职教师,同时在心理健康专职教师中加强积极心理学、创业相关知识的普及和培训,从教育教学能力、科学研究能力、心理咨询能力方面强化队伍建设。另一方面,选配一些有创业经验、创业能力的专任教师、辅导员、管理人员等担任创业教育实践的专职导师,同时加强他们的心理健康教育培训,培养一批具有丰富心理知识和能力的创业教育者。同时,加强学生队伍建设,加强对大学生心理委员、主要学生干部的心理健康教育培训。例如,可以尝试在每一支创新创业团队中选拔一名核心成员担任心理健康联络员,负责团队成员的心理健康工作,有效发挥朋辈之间的帮扶、引领、激励和监督作用。

4. 营造积极向上的校园文化氛围

良好的创业氛围具有引导人、培养人、激励人的作用,积极向上的创新创业文化氛围不仅能够有效激发学生创业意识与创业信心,对学生创业素养和能力的提升也具有整体引导、塑造和培养的功能^[6]。一是应积极弘扬中华优秀传统文化、革命文

化和社会主义先进文化,充分发挥文化塑造人格、促进成长的重要作用。二是积极建设具有校本特色的大学文化,突出校园文化的育人品性、学术品貌和文化品位,可以通过开展高水平的创新创业竞赛以及创业交流活动等,将“创新、创造、创业”精神融入大学生学习、生活过程中,创建利于大学生成长的校园文化氛围。三是要充分利用好互联网载体,营造积极向上的网络文化氛围,积极开展“互联网+”创业活动。四是加强典型的选树和宣传,发掘师生、校友中的创业典型,发挥他们的示范引领作用。例如有些高校会定期开展“十大创业之星”、校园学术之星等的评选表彰活动。

五、结语

将积极心理学融入创业教育,对于促进大学生全面发展、推进我国大学生创业有着重要意义。高校应积极构建创业心理教育体系,充分发挥积极心理学的正面激励作用,不断提升大学生开展创业的主动性、创造性、积极性,突出创业教育实效。

参考文献:

- [1] 李克强. 李克强在国家科学技术奖励大会上的讲话[J]. 中国科技奖励, 2018(2): 8-9.
LI Keqiang. LI keqiang at the state science and technology awarding meeting[J]. China awards for science and technology, 2018(2): 8-9.
- [2] 冯建. 积极心理学视野中的大学生心理健康教育的新模式与新思考[J]. 科教文汇, 2019(9): 164-165.
FENG Jian. New mode and new thinking of college students' mental health education from the perspective of positive psychology[J]. The Science Education Article Collects, 2019(9): 164-165.
- [3] 刘小玲. 2015—2018年大学生心理健康状况调查研究[J]. 济宁学院学报, 2019, 40(2): 84-89.
LIU Xiaoling. Investigation and research on college students' mental health status from 2015 to 2018[J]. Journal of Jining University, 2019, 40(2): 84-89.
- [4] DUNKEL-SCHETTER C, BENNETT T L. Differentiating the Cognitive and Behavioral Aspects of Social Support[J]. Social Support An Interactional View, 1990(1): 267-296.
- [5] 王慧玲. 意向创业大学生的心理困境及教育对策[J]. 创

新与创业教育, 2018, 9(1): 107-110.

WANG Huiling. The psychological dilemma and educational countermeasures of the students who intend to start a business[J]. Innovation and Entrepreneurship Education, 2018, 9(1): 107-110.

[6] 毕虹. 浅谈高校创新创业教育环境氛围营造[J]. 科技信

息, 2013(18): 181-183.

BI Hong. Discussion on creating an environment for innovation and entrepreneurship education in universities[J]. Science & Technology Information, 2013(18): 181-183.

Exploration into the strategy for entrepreneurial mental health education among university students from the perspective of positive psychology

CHEN Jin

(Publicity Department of the Party Committee, Huazhong Agricultural University, Wuhan 430070, China)

Abstract: Under the background of the new era, undergraduates have several problems in starting a business, such as lack of innovation consciousness, low anti-pressure ability and slack entrepreneurial willpower. Integrating positive psychology into college students' psychological health education aims at inspiring students' potential abilities and promoting their sense and index of individual inner happiness, combines students' own reality with their psychological characteristics, and exerts the positive guidance and inspiring role of positive psychology. These measures are set to find the effective combination of psychological health education and entrepreneurship education, and explore the strategies of entrepreneurship psychological health education in universities, hence effectively promoting the overall development of college students, and improving the effectiveness of college students entrepreneurship.

Key Words: positive psychology; entrepreneurship of college students; mental health education; entrepreneurship education; psychological education

[编辑：何彩章]