

人的全面发展理论视域下大学生积极心理品质培育

季 银

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年11月4日; 录用日期: 2024年12月5日; 发布日期: 2024年12月20日

摘 要

人的全面发展理论是我国教育事业的重要指导思想, 蕴含着人的主体性的发展、人的个性自由的发展以及人的社会关系的全面丰富。大学生的个人发展离不开积极的心理品质培育。将人的全面发展理论与积极心理学融合, 可以提升个人心理韧性、高校育人效果, 构建和谐社会。通过个体、高校、社会三个层面提出大学生积极心理品质培育路径, 有利于促进大学生积极心理品质的培育, 实现大学生的全面发展。

关键词

人的全面发展理论, 积极心理学, 应用策略

Cultivation of College Students' Positive Psychological Qualities from the Perspective of the Theory of All-Round Human Development

Yin Ji

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Nov. 4th, 2024; accepted: Dec. 5th, 2024; published: Dec. 20th, 2024

Abstract

The theory of all-round human development is an important guiding ideology in China's education cause, which encompasses the development of human subjectivity, the free development of human

individuality, and the comprehensive enrichment of human social relations. The personal development of college students is inseparable from the cultivation of positive psychological qualities. Integrating the theory of all-round human development with positive psychology can enhance individual psychological resilience, the educational effect of colleges and universities, and build a harmonious society. The cultivation path of positive psychological quality of college students is proposed through the three levels of individual, university and society, which is conducive to promoting the cultivation of positive psychological quality of college students and realizing the all-round development of college students.

Keywords

The Theory of the All-Round Development of the Human Being, Positive Psychology, Application Strategy

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

1. 引言

教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023年~2025年)》，明确指出教育要以落实立德树人根本任务为核心，坚持把健康第一作为教育理念的关键。在此基础上，必须真正地将心理健康工作置于更加显著的位置，以此推动学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调共进，为培养担当民族复兴大任的时代新人而努力。随着社会的发展和教育的不断深入，人们越来越关注学生的全面发展。传统的教育模式往往注重学生的知识学习和技能培养，而忽视了学生的情感、态度和价值观的发展。积极心理学的兴起为教育领域带来了新的视角和方法，强调培养学生的积极品质和心理韧性的同时，促进学生的全面发展。

2. 人的全面发展理论与积极心理学的内涵

2.1. 人的全面发展理论

人的全面发展思想源自马克思的《1848年经济学手稿》，该书批判资本主义异化劳动发展的弊端，提出实现人的自由全面发展的美好目标。马克思主义从人学理论论述了，“人的全面发展既是人类个体个性的充分体现和发展，也是人的主体性的充分展示，更是人的多方面能力的全面发展和各种社会关系的丰富全面”（李爱国，林亚梅，2010）。

2.1.1. 人的主体性的发展

人的主体性强调个体具有自主选择和掌握自己生命发展的能力。人的主体性的发展不仅仅是智力、体力以及才能的自我发展，还意味着个体能够主动地认识世界、改造世界，并在此过程中实现自我发展的过程。它是个体实现自我价值和社会价值的前提，也是推动社会进步和文明发展的动力。个体的主体性越强，其在面对生活和工作中的挑战时就越能表现出能动性、创造性和主动性（宋秀红，郑洁，2004），从而更好地适应和引领社会发展。人的主体性被赋予了深刻的内涵，它要求个体不仅要有独立思考的能力，还要有将思考转化为行动的动力。主体性是人类区别于其它一切生物的显著特征，是全面发展的人的根本特征（王晶，2023）。人的主体性的发展是人的全面发展理论中的核心组成部分，它关乎个体能否成为自身命运的主宰，以及能否在社会和自然中实现自我价值的的能力。

2.1.2. 人的个性的自由发展

人的个体的自由发展强调个体在社会实践中形成并可以更好地发挥主观能动性的能力。马克思在《共产党宣言》中强调：“每个人的自由发展是一切人自由发展的条件。”未来理想社会的基本原则和价值目标，将是每个人能力的自由全面发展，其最高成果，是具创造个性的自由实现(韩庆祥, 2022)。人的全面发展理论中的人的个性的自由发展是一个多维度的概念，它不仅关注个体的内在发展，也关注个体与社会的互动，以及个体在社会中的角色和责任。这一概念不仅涉及个体的智力和体力发展，还包括情感、意志、审美和道德等多个层面。人的个性的自由发展不仅是人的全面发展理论的最高层次，还是马克思主义思想理论的最高目标。

2.1.3. 人的社会关系的丰富发展

人的本质是一切社会关系的总和，社会性是人的基本属性。个体的全面发展需要在丰富的社会关系中实现，马克思强调：“社会关系实际上决定着一个人能够发展到什么程度。”人处于社会中，会与社会中的不同的人、事、物发生这样那样的联系，受社会关系的地域与内容的广泛性，个体通过与他人和社会的互动，形成和发展自己的社会关系，从而实现个体的全面发展。人在丰富而发展的社会关系中其“实践性”和“主动性”能够得到更充分地发挥，同时又可以实现个体知识和素养的提升，进而摆脱局限，由片面、不充分的发展转向全面而丰富的发展(牛晓锋, 2022)。人的社会关系的丰富发展影响着个人前途、命运的发展。

2.2. 积极心理学内涵

积极心理学的起源可追溯到 20 世纪 90 年代，是由美国心理学家塞利格曼提出。以《积极心理学导论》发表为标志，积极心理学成为一个独立研究领域。积极心理学是一门致力于研究人类积极品质、积极心理状态以及如何促进人类幸福和发展的科学。它主张挖掘个体潜在的积极能量与品质上并且在此基础上形成自我调节能力，从而促进个体自身的发展。积极心理学的基本概念包括幸福感、人格优点、心理弹性；其原理包括正向心理学、自我实现理论、心理弹性，以及积极情感和情绪调节(仲鹏晓, 黄琳心, 郝梓旭, 2024)。与传统心理学聚焦心理疾病机制研究不同，积极心理学更加倡导并引领了理解人类积极特质与潜能心理机制的新风尚，将心理学的研究重点从修复心理问题转移到培育积极的心理资源上，为心理学界开拓出全新的研究维度(孟健男等, 2024)。积极心理学并非只是单纯地处理人的心理问题，而是从人的本质入手，探寻哪些要素会对人的情绪、心态产生影响，从而助力人们更加注重自我价值的实现，构建更高质量的个人生活。

3. 人的全面发展理论的社会意义

3.1. 促进个体综合素质的提升

人的全面发展理论强调个体的多方面发展，即“五育一体”。从德育角度来说，个体良好的道德素质、社会责任感和正确的价值观念，能够更好地遵循道德规范，积极为社会贡献和谐力量。从智育角度来说，个体不断学习知识、提升认知能力和创新思维，为社会各个领域输送高智力水平的人才。从体育角度来说，个体强健的身体，是确保个体以饱满的活力投入到日常工作和生活之中的关键，减少因健康问题而对国家生产力造成的损失。从美育角度来看，培养个人的审美情感和创新能力，使人们能够在生活中欣赏美、创造美，从而提高整个社会的文化水平和生活的品质。从劳育角度来看，人们理解劳动的重要性，掌握必要的劳动技能，以便在各自的工作岗位上高效地工作，进而推动社会经济的进步。当个体依据全面发展理论实现多方面发展时，整个社会的人力资源质量将得到极大提升，各个行业能够吸纳

到具备综合素养的人才，从而推动整个社会的发展。

3.2. 推动社会公平正义的实现

在全面发展理论指导下，教育和社会培养体系旨在为来自不同阶层和背景的人们提供平等的发展机会，以实现其全面发展。这就避免了因单一维度发展(如仅重视知识学习而忽视品德培养等)导致部分人群在社会竞争中处于劣势，进而产生心理失衡和社会矛盾。全面发展理论要求个体在社会中得到平等的发展机会，无论是教育资源、体育设施还是艺术培养环境等，这体现了社会公平正义的原则，确保每个公民都能在公平的起跑线上追求自身的全面发展。当这种公平得以实现，社会将形成一种良性循环，人们凭借自身的全面努力在社会中获得相应的地位和回报，而不是靠单一的出身或其他不公平因素，这对于构建公平正义的社会秩序至关重要。

3.3. 增强社会可持续发展能力

在全面发展理论指导下，个体能力得到多方面发展，在短期内为经济社会发展提供劳动力和智力支持，而且从长远来看，他们的创新思维和综合素质能够推动经济发展模式的创新。例如，既懂技术又具备良好环保意识的人才，能够研发出更环保、更高效的生产技术，实现经济发展与环境保护的协调，从而保障经济的可持续发展。个体的全面发展也有助于社会可持续发展的其他方面。如健康的个体能够减少社会医疗负担，良好的道德品质和社会责任感促使人们积极参与社会公益活动，维护社会秩序等。这些都为社会的可持续发展奠定了良好的基础，使得社会在经济、文化、环境等多方面能够长期稳定地发展下去。

4. 积极心理学与人的全面发展理论融合的必要性分析

4.1. 大学生积极心理品质发展现状

作为 00 后一代的大学生，大多数都是在相对优渥的条件下成长起来的。在这种环境下，他们往往接受了较多的照顾和指导，因此，他们自我管理、设身处地为他人着想以及深思熟虑的机会相对较少。这导致他们在日常生活中往往更加注重个人感受和自由意志的表达(孙凤舞, 2023)，在面对挫折时，往往会表现出怯弱、退缩的心理，积极心理品质有待进一步发展。在大学生积极心理品质现状与应对方式、抑郁-焦虑-压力的相关性分析显示，大学生处于世界观、人生观、价值观养成的关键阶段。在学业、日常生活和人际交往等方面遭遇的挑战、失败和不确定性，导致他们长期面临较大的心理负担。因此，大学生中普遍出现了不同程度地学习动力不足、对现实世界缺乏兴趣、社交能力不足以及对生命价值感知淡薄等问题(颜涵, 2023)。在对大学生的心理品质进行评估时，发现他们在勇气这一维度上表现较为突出，具体体现在能够感受到爱、表达爱与友善，以及在社交智慧方面的能力较强。同时，在团队合作精神、领导力以及宽容、审慎和自制等方面也展现出了较高的水平。然而，在人性维度上的表现稍显不足，而在智慧与知识维度上则表现得比较普通(赵伯妮, 李玉婷, 覃映雯, 2021)。因此，为了促进大学生个体的自我发展，应当结合人的全面发展理论培养大学生的积极心理品质，树立大学生直面困难的信心。

4.2. 积极心理学与人的全面发展理论融合的必要性

4.2.1. 个人层面

在社会竞争不断加剧的背景下，大学生遭遇的心理挑战和内心矛盾越来越多。积极心理学主张挖掘个体潜在的积极能量与品质并且在此基础上形成自我调节能力，可以帮助大学生群体更好地认识自身优势与潜能，进而在追求个人全面发展的道路上实现更精确的自我提升。在个人成长发展的过程中，难免

会遭遇种种挑战与磨砺。积极心理学就是要增强大学生的心理韧性，关注个体的积极情绪，从而提升个体的幸福感；在面对未知难题时，大学生能够保持积极向上的心态更好地迎接挑战，促进自我的全面发展。积极心理品质是人的全面发展的重要保障，是新时代大学生全面发展的心理表现，也是新时代大学生全面发展的重要内容(李慧芹，2024)。

4.2.2. 教育层面

传统教育往往注重知识和技能的传授，而积极心理学与人的全面发展理论的融合有助于丰富教育目标，可以使教育更加关注学生的情感、态度和价值观的培养。心理育人作为高校综合教育教学体系的核心组成部分之一，对于预防学生的心理危机、引导树立正确的价值观意义重大。在培养积极心理品质过程中，挖掘个人潜能，全面了解自身优势，能够帮助教育者更好地发现学生的个性特点，做到因材施教，实现教育公平与学生的个性的自由发展；积极心理学的发展还为现代教育提供了一系列行之有效的教育方法，摒弃传统教育的“漫灌”模式转而采用“滴灌”的精准育人模式。积极心理培育就是要关注大学生自身发展需求，汲取外在先进经验，结合自我潜能与优势，促进自我的全面发展，从中获得幸福感、成就感，从而实现自我价值。

4.2.3. 社会层面

社会是由众多个体构成的复杂体系，而构建一个和谐社会的核心在于促进每个人的全面发展。积极心理学通过强调个体的优势和潜能，鼓励人们追求更加充实和有意义的生活。当个体能够在社会中实现自我价值，体验到成就感和满足感，社会的幸福感自然会提升。这种幸福感的提升不仅体现在个体层面，也反映在整个社会的氛围和文化中，形成一个积极向上、互相支持的社会环境，有利于和谐社会的构建。创新不仅是经济增长的引擎，也是社会适应变化和解决复杂问题的关键。积极心理学鼓励个体发挥创造力和创新能力，而人的全面发展理论则提供了一个全面发展的框架，使个体在知识、技能和情感等多个维度上得到提升。这种融合能够激发社会成员的创新精神，促进新思想、新技术和新方法的产生，从而推动社会的进步和发展。

5. 人的全面发展理论视域下学生积极心理学的应用策略

5.1. 个体层面

大学生是社会主义事业发展的根基，对大学生开展积极心理品质培育是确保大学生具备强大心理品质的关键所在。这一举措不仅能够增强大学生面对困难与挫折的勇气，而且有利于营造风清气正的校园氛围，进而推动社会主义和谐社会的构建。大学生开展积极心理品质培育，需要以自我探索、情绪管理、目标设定三个方面为切入点，接纳自我，形成个体积极心理。一是自我探索，认识自我本身就是一个发展的过程，它对于人的全面发展至关重要，是构建强大内心世界的根基。大学生要积极且深入地认识自我，全面了解自己的性格、兴趣、能力等各个方面，辩证看待自己，进而接纳自我。例如，有的同学原本对自己的职业兴趣模糊不清，但经过专业的职业兴趣测评以及与指导老师的深入交流后，明确了自己在某一领域的浓厚兴趣，从而在后续的学习生活中更有针对性地选择相关课程和实践活动，学习动力明显增强。大学生要学会愉悦自我，以乐观的姿态应对万事万物，珍视自身的独特价值，建立稳固的自我认同感。在校园生活中，我们可以看到不少这样的实践成效。比如，一些学生社团经常组织各类展示个人风采的活动，如才艺表演、演讲比赛等。参与其中的大学生们在这个过程中充分展现了自己的独特之处，得到了同学们的认可和赞扬，这使得他们更加自信，自我认同感得到了极大提升，能够以更加积极乐观的心态去面对学习和生活中的各种情况。二是情绪管理，引导学生养成积极的自我对话习惯，是大学生在面对难题时坚定信心的保障，通过不断强化积极的自我暗示，提升心理韧性和积极情绪。在实际操作中，

许多高校开展了相关的心理辅导课程和训练活动。比如，有的高校设置了专门的“积极自我对话”训练小组，学生们定期参加活动，在专业老师的指导下进行模拟情境演练。经过一段时间的训练，当遇到考试失利、人际关系矛盾等难题时，这些学生能够迅速调整心态，通过内心的积极自我对话给自己加油打气，如“这次没考好没关系，我已经知道自己的不足了，下次一定能进步”，从而保持坚定的信心，继续努力前行。当出现负面情绪时，能够及时察觉并采取合适的方式缓解，同时在积极情绪出现时，能够充分感受和强化这种积极体验。三是目标设定，结合自身优劣势，制定个性化目标是促进大学生全面发展的重要举措。设定长短期目标，提升成就感的同时完善个人的发展。在实践中，高校的学业导师制度发挥了重要作用。学业导师会根据每个学生的具体情况，包括学习成绩、兴趣爱好、特长等，帮助学生制定合理的长短期目标。比如，对于一名擅长写作但数学稍弱的学生，导师可能会建议其短期内先提高数学成绩，达到班级平均水平，同时长期目标可以设定为在大学期间发表一定数量的优秀作品。通过这样的目标设定，学生明确了努力的方向，在实现目标的过程中，每完成一个小目标都会获得成就感，学习动力也不断增强。建立相应奖励机制，提升自我满足感，增强学习和成长的动力。以奖学金为例，当学生达到设定的目标，如成绩优异、在科研或社会实践方面有突出表现等，就有资格申请奖学金。获得奖学金不仅是对学生努力成果的肯定，更能提升他们的自我满足感，激励他们继续努力学习和成长。

5.2. 高校层面

积极心理学是在人本主义和社会主义思潮，多元发展角度下提出的相关概念。在“以生为本”的教学原则指引下，高校心理教学工作的育人效果也可以得到切实强化(李怡和等, 2023)。提升高校育人成果需要从丰富教学内容、专业化师资队伍、构建正确的评价体系三个方面开展。一是丰富教学内容，教学内容是充分发挥课堂主渠道作用的路径之一，通过将教学内容与传统文化结合，课程浸润实现培育积极心理品质的目标。高校可以将传统文化中蕴含积极心理学的人生哲理融入课堂教学，感受中华优秀传统文化的同时增强心理韧性和适应能力。整合积极心理学课程，在现有开设课程中将相关学科知识与心理学结合，帮助学生培育积极向上的价值观念。比如，在一些高校的思想政理论课中，教师会融入积极心理学关于个体自我实现、积极情绪培养等方面的内容。以“大学生职业生涯规划”课程为例，教师结合积极心理学中目标设定与动力激发的理论，引导学生根据自己的兴趣、能力等设定合理的职业目标，并通过培养积极情绪来保持对目标追求的热情。实践证明，经过这样的课程整合，学生们在规划自己未来职业发展时，更加明确自己的方向，同时也树立了积极向上的职业价值观，对未来充满信心，积极投入到相关的学习和实践活动中以提升自己实现目标的能力。二是专业化师资队伍，教师作为学生获取知识的间接途径，对教师进行积极心理学的培训，提升他们对积极心理学理论和应用的理解和掌握，能够更好地指导学生。鼓励教师开展有关积极心理教学方面的研究与不同领域专家的合作，学习先进的教学理念，提供多样化的学习资源，不断优化教学方法，提高课程质量，促进学生的全面发展。在实际操作中，部分高校的心理教师与教育学、社会学等领域专家组成研究团队，共同开展关于积极心理教学在高校育人中的应用研究。通过合作，教师们引入了一些新的教学方法，如基于项目的学习法，让学生分组完成与积极心理学相关的项目，在实践过程中培养学生的团队合作精神、问题解决能力和积极心理品质。实践表明，这种跨领域合作不仅丰富了教学资源，而且显著提高了课程质量，学生们在参与这些项目学习过程中，综合素质得到了明显提升，对积极心理学的理解和掌握也更加深入。三是构建正确的评价体系，合理的评价体系可以及时了解和发现大学生积极心理品质的现状和存在的问题，在注重学业成绩的同时，加大对于学生心理健康的重视。例如，某高校在新生入学时进行了一次涵盖积极心理品质相关内容的综合心理测试，发现部分学生存在自信心不足的问题。在过程中的形成性评价阶段，教师会根据学生在课堂表现、作业完成情况、小组项目参与度等方面的表现，持续关注学生的心理状态变化。将

评级体系细化为三个阶段：初始阶段的诊断性评价、过程中的形成性评价以及终结阶段的总结性评价，以此对学生心理健康检测。在结束阶段性学习时，根据评价结果，对不同学生采取不同的教育措施。对于心理品质发展较好的学生，给予进一步的拓展性学习建议，鼓励他们在更高层次上发展；对于存在心理问题的学生，则提供针对性的心理咨询和辅导，帮助他们克服困难，促进其全面发展。

5.3. 社会层面

社会作为大学生成长发展的摇篮，应当以培育大学生积极心理品质为发展重任，为大学生的全面发展提供良好的发展平台。营造积极的社会社会环境，促进大学生积极心理品质建设需要多方参与、相互协同，共同致力于大学生积极思想的形成与发展。提升社会育人效果可以从正向舆论引导、“互联网+”手段、家校社协同育人三个方面展开。一是正向舆论引导，社会各部门需要担当起推广积极心理品质的角色，引领正向的生活理念和行为模式，为学生的心理健康成长提供坚实的基石。通过宣传优秀学生和青年榜样的事迹，激发学生追求卓越的动力，营造积极的社会文化氛围。同时，加强对网络和社会环境中负面信息的管理和引导，避免学生过度接触消极内容，给学生的身心发展带来不良的影响。相关部门通过建立网络舆情监测机制，及时发现并处理可能对学生产生负面影响的信息。比如，在一些重大考试期间，针对网络上出现的关于考试作弊手段、考试焦虑负面情绪渲染等不良信息，相关部门迅速采取行动，要求相关平台删除违规内容，并发布正面引导性的文章和视频，如“如何以正确心态应对考试”“诚信考试的重要性”等，帮助学生树立正确的考试观，缓解考试焦虑情绪。经过这样的管理和引导，学生们在面对网络信息时，能够更加理性地甄别，减少了因接触负面信息而产生的心理压力和消极情绪。二是运用好“互联网+”的手段，大学生的正向价值观树立需要线上与线下融合发展，对于线上学生群体价值观念的输入是各部门管理不可忽视的环节。各个自媒体平台应当强化自我监管，对上传的视频实行严格的筛选和审查，设定高水准的内容准入规则，过滤掉不当信息，共同营造一个更健康、更正面的网络环境。以某知名短视频平台为例，该平台制定了详细的内容审核标准，明确规定禁止上传涉及暴力、色情、低俗、消极诱导等不良内容的视频。在审核过程中，采用了人工智能技术与人工审核相结合的方式，确保审核的准确性和高效性。通过这样严格的筛选和审查机制，大量不良视频被拦截在平台之外，用户在浏览该平台时，明显感受到视频内容的质量更高、更积极向上。三是家校社协同育人，大学生价值观念的树立离不开其自身所处环境，可以建立家庭、学校和社会之间的有效沟通机制，定期交流学生的学习、心理和生活情况，共同商讨育人计划，形成教育合力。同时也要整合家庭、学校和社会的教育资源，定期组织“家校社共育座谈会”，邀请家长、学校老师和社区工作人员共同参加。在座谈会上，大家畅所欲言，分享学生在不同环境中的表现和需求，共同商讨针对每个学生的具体育人方案。通过这样的沟通和协作，家庭能够更加了解学生在学校的学习和生活情况，及时给予关心和支持；学校老师也能深入了解学生在家庭中的成长背景和个性特点，以便在教学过程中更有针对性地引导学生；社区则可以根据学生的需求，组织开展各类适合大学生的社会实践活动，如社区志愿服务、文化传承活动等，让学生在实践中锻炼自己，培养积极的心理品质。实现优势互补，从而促进大学生积极心理品质的培育，实现全面发展。

参考文献

- 韩庆祥(2022). 论人的全面发展的理论内涵和实现路径. *特区实践与理论*, (4), 5-10.
- 李爱国, 林亚梅(2010). 人的全面发展理论对高校思想政治教育的启示. *西南大学学报(社会科学版)*, 36(1), 100-103.
- 李慧芹(2024). 积极心理学背景下提升高校心理育人实效. *湖北开放职业学院学报*, 37(8), 44-45, 51.
- 李怡和, 陆卓林, 陶嘉炜, 等(2023). 当代大学生积极心理品质认同度调查与培育策略. *心理月刊*, 18(16), 79-82.

- 孟健男, 司维, 杨玉赫, 等(2024). 大学生积极心理品质培育研究. *锦州医科大学学报(社会科学版)*, 22(5), 77-80.
- 牛晓锋(2022). 马克思人的全面发展理论及其思想政治教育价值. *河南广播电视大学学报*, 35(3), 1-5.
- 宋秀红, 郑洁(2004). 论人的全面发展理论及其在思想政治教育中的运用. *探索*, (3), 93-96.
- 孙凤舞(2023). 大学生积极心理品质现状调查与培育路径分析. *山西大同大学学报(自然科学版)*, 39(3), 45-49.
- 王晶(2023). 人的全面发展理论在思想政治教育中的践行. *中学政治教学参考*, (24), 106-107.
- 颜涵(2023). 大学生积极心理品质现状及影响因素分析. *心理月刊*, 18(17), 89-91, 109.
- 赵伯妮, 李玉婷, 覃映雯(2021). 大学生积极心理品质现状及影响因素分析. *教育观察*, 10(44), 14-17.
- 仲鹏晓, 黄琳心, 郝梓旭(2024). 积极心理学背景下大学生心理健康教育发展. *品位·经典*, (6), 32-35.