

家庭教养方式对大学生意志品质的影响及策略

刘 钦

江苏大学教师教育学院, 江苏 镇江

收稿日期: 2024年8月13日; 录用日期: 2024年9月9日; 发布日期: 2024年9月23日

摘 要

大学生的心理健康问题一直是社会关注的焦点, 意志品质作为心理品质的重要组成部分, 也成为了研究的重点。但在已有的关于意志品质的影响因素研究中, 鲜见家庭教育方式对意志品质的影响研究, 所以重点关注了家庭教养方式对大学生意志品质的影响。研究结果显示, 家庭教养方式在性别、年级方面无显著性差异, 但在家庭结构上差异性明显; 意志品质方面在性别、年级方面无显著差异, 但在家庭结构上差异性明显。家庭教养方式对大学生意志品质的影响十分明显: 家庭教养方式当中的父母情感温暖对大学生意志品质的培养和提高期待促进作用, 而父母的拒绝和过度保护则起到抑制作用。基于此研究结果, 提出了优化家庭教养方式以及提高大学生意志品质的对策。第一, 在优化家庭教养方式方面, 包括树立科学家庭教养观念、展示包容和接纳、传递情感温暖、给予信任和空间和讲求适度性; 第二, 在提高大学生意志品质方面, 包括加强理想信念教育、开展实践活动、加强体育锻炼、分年级逐级培养和加强家校联系。

关键词

家庭教养方式, 大学生, 意志品质

The Influence of Family Rearing Style on the Will Quality of College Students and Its Strategies

Qin Liu

School of Teacher Education, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: Aug. 13th, 2024; accepted: Sep. 9th, 2024; published: Sep. 23rd, 2024

Abstract

The mental health of college students has always been the focus of social attention. As an important part of psychological quality, the quality of will has also become the focus of research. However, in

the existing research on the influencing factors of will quality, there are few studies on the influence of family education mode on will quality, so the focus is on the influence of family upbringing mode on will quality of college students. The results showed that there were no significant differences in gender and grade, but there were significant differences in family structure. There were no significant differences in the quality of will in terms of gender and grade, but there were significant differences in family structure. The influence of family parenting style on the will quality of college students is very obvious: the emotional warmth of parents in the family parenting style promotes the cultivation of the will quality of college students and the expectation of improvement, while the rejection and over-protection of parents play an inhibitory role. Based on the results of this study, the paper puts forward some countermeasures to optimize the family upbringing and improve the will quality of college students. First, in terms of optimizing family rearing methods, it includes establishing scientific family rearing concepts, showing tolerance and acceptance, conveying emotional warmth, giving trust and space, and emphasizing moderation; Second, in the aspect of improving the will quality of college students, it includes strengthening the education of ideals and beliefs, carrying out practical activities, strengthening physical exercise, cultivating grade by grade and strengthening the relationship between home and school.

Keywords

Family Rearing Style, College Students, Will Quality

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

意志品质作为一种独特的心理特征,对实际活动也有一定的指导作用,其重要性不言而喻。大学生作为整个社会未来的建设和发展的主要力量,具有高质量的心理品质是必然的要求。至于该如何培养和加强大学意志品质,习近平总书记在一次讲话中就指出了其中的一条路径,那就是家风家教——家庭是人生的第一个课堂,父母是孩子的第一任老师。个人所具有的一切品质特征都在这个阶段打下基础,为今后的成长做准备。家庭教育包含很多方面,但最重要的是品德教育,是心理健康教育,是如何在社会中做人的教育。但近年来,由于一些家庭在教养方式上存在的问题,造成大学生在学业和生活上都或多或少存在缺乏意志品质或意志品质低下的问题,由此引发的社会新闻也层出不穷:2021年3月,济南大学女生自杀,在留下的遗书中指出原因:父亲的爱令人窒息;2021年3月,留美高材生张一得自杀,其父为知名育儿博主,多年以来父亲将全部时间精力都用来照顾他,儿子最终不堪其重选择结束自己的生命……大学生在做出自杀这类偏激的行为或多或少体现意志品质薄弱的问题,其背后往往与家庭有着千丝万缕的联系,这足以引起我们对家庭教养方式与大学生意志品质的关系的思考。

2. 研究内容及方法

2.1. 研究内容

本研究将家庭教养方式研究和意志品质研究作为共同的研究基础,采用定量研究的方法,针对家庭教养方式对大学生这一特殊群体的意志品质的影响进行实证研究,主要内容包括以下几个方面:第一,分析家庭教养方式的现状,找出其中存在的问题并分析原因。第二,分析大学生意志品质现状,找出其中存在的问题并分析原因。第三,探索家庭教养方式对大学生意志品质之间相关关系。借助 SPSS22.0 数

据分析工具对两个变量进行分析，探究两者之间的联系。

2.2. 研究方法

选取普通高校大一至大四在校生为调查样本，共 123 名学生，其中有效样本 123 份。从年级来看：大一学生 14 名，大二学生 20 名，大三学生 23 名，大四学生 56 名，研究生 10 名；从性别来看：男生 51 名，女生 72 名。通过网络发放问卷并填写《家庭教养方式评价量表》和《意志品质量表》这两份量表，通过 SPSS22.0 对收集到的数据资料进行录入，并进行信效度检验、描述性统计以及相关性的分析，从而得出最后的实证结论。

3. 大学生家庭教养方式现状

“家庭教养方式”这一概念在日常生活和科学研究中通常和“教育方法”、“抚养方式”或“养育方式”的诸多概念交替使用，目前也依然没有一个统一的确切说法。不同的学者对这一概念有各自的定义：国外学者 Nancy Darling 和 Laurence Steinberg (Darling & Steinberg, 1993)对家庭教养方式认为它是由父母教养观念、行为及情感相互作用而形成的一种稳定方式，是亲子交往的最根本因素。国内学者曾琦(曾琦等, 1997)认为，父母的教育方式通常反映出他们的教育观念，表现为日常生活中对待子女的一系列行为。

但可以达成一致的是，这一概念所发生的场所都是以家庭为单位，所涉及的成员也多为以父母为主的对家庭中的下一代具有一定抚养义务的家庭成员，以及最主要的对象—子女。即使是发生在不同场所之中的教育，不管是最初的家庭、还是子女逐渐成长之后出入到的学校和社会，这三种教育在本质上还是有相似之处，即会对子女的身心发展产生积极的影响。但其区别特征也很明显，作用也有所不同，所以，使用“养育方式”一词会在一定程度上忽视家庭的教育作用，但同时，不同于学校教育和社会教育，家庭教育因为其特殊的血缘和法律关系，还带有一定对子女的抚养责任，所以完全用“教育方式”难免和其他两种教育相混淆，这样一来，还是教养方式更为恰当。

对家庭教养方式的判断不能简单定义为具体哪一类，这是一个多维度多方面的综合概念。所以，在对大学生的家庭教养方式现状进行调查的时候，本研究采用岳冬梅等人在瑞典临床心理学家 Carlo Perris 于 1980 年编制的 EMBU 量表(Perris et al., 1980)的基础上修订过后的家庭教养方式评价量表(岳冬梅等, 1993)。该量表一共分为父亲和母亲两个大的维度，每个维度又再细分为情感温暖因子、拒绝因子和过度保护因子这三个主因素，共 42 个条目，采用 4 点计分制。

家庭教养方式调查结果显示如表 1。父亲拒绝因子得分(1.771 ± 0.517)，父亲情感温暖因子得分(2.704 ± 0.683)，父亲过度保护因子得分(2.045 ± 0.436)；母亲拒绝因子得分(1.478 ± 0.556)，母亲情感温暖因子得分(3.035 ± 0.671)，母亲过度保护因子得分(2.099 ± 0.442)。总体而言，过度保护和相对拒绝的均值较低，情感温暖的均值较高，说明大学生的父母不会对其子女表现出过度的拒绝倾向和保护倾向，而主要采用情感温暖的方式，所以教养方式整体上呈现良好的状态。

Table 1. Present situation of college students' family rearing style
表 1. 大学生家庭教养方式现状

	家庭教养方式现状描述统计						
	N	最小值	最大值	平均值	标准差	方差	
	统计	统计	统计	统计	标准误差	统计	统计
父亲拒绝因子	123	1.000	3.000	1.771	0.046	0.517	0.267
父亲情感温暖因子	123	1.000	4.000	2.703	0.0615	0.682	0.466
父亲过度保护因子	123	1.000	3.250	2.044	0.0392	0.435	0.190

续表

母亲拒绝因子	123	1.000	3.333	1.478	0.050	0.556	0.309
母亲情感温暖因子	123	1.000	4.000	3.035	0.060	0.671	0.450

4. 大学生意志品质现状

冯特创建心理实验室后，意志也逐渐独立成为实验心理学的研究对象。随着后续研究的不断推进，关于意志的定义出现了很多新的理解。前苏联学者彼得罗夫斯基认为，意志是人的积极性的特殊反映，它使人有目的地调节自己的行为，抑制其他一系列无关或起阻碍作用的意图和动机，根据自觉提出的目的预先规定的一系列不同行动的组织(彼得罗夫斯基, 1981)。学者何远亮认为，意志品质是指人在实现目标或克服困难的过程中所表现出来的较为稳定的意志和情感倾向，是人的心理品质的重要组成部分。它包括意志自觉性、果断性、坚毅性、自制性(何远亮, 2015)。学者梁承谋认为，意志是在完成预定目的时，有意识地支配、调节行为，克服一切困难的心理过程(梁承谋等, 2005)。

本研究采用的是学者李佑发所划分的维度，所以在研究工具中也沿用其在一篇论文中设计的《EBTL-L-YZ1.0 意志品质量表》。该量表一共 36 个条目，每个条目又有 7 个不同的事实相符等级。其意志品质模型体制分为四个维度，分别是自觉性、果断性、独立性和坚韧性，每一个维度又可以细分为不同的子维度。

大学生意志品质现状调查结果如表 2 所示：其果断性得分为 4.450 ± 0.860 ，其坚韧性平得分为 4.360 ± 0.899 ，其独立性得分为 4.559 ± 0.810 ，其自觉性得分为 4.476 ± 0.916 。由此可知，大学生在意志品质表现中的自觉性最高，其余三个方面与自觉性相比则相对落后，表明此次参与调查的大学生虽然在自觉性方面有较好的品质，但在其余三个方面的品质较为薄弱，这也是意志品质的问题所在，是制定提高意志品质的对策的基础。

Table 2. Current situation of college students' will quality

表 2. 大学生意志品质现状

意志品质现状描述统计							
	N	最小值	最大值	平均值		标准差	方差
	统计	统计	统计	统计	标准误差	统计	统计
果断性	123	1.500	7.000	4.449	0.077	0.860	0.740
坚韧性	123	1.000	7.000	4.360	0.081	0.899	0.809
独立性	123	1.125	7.000	4.558	0.073	0.809	0.656
自觉性	123	1.667	7.000	4.476	0.083	0.916	0.838

5. 家庭教养方式对大学生意志品质的影响

5.1. 中文标题

为验证家庭中的父亲教养方式对大学生意志品质存在一定影响，本研究对家庭教养方式、大学生意志品质及其各因子进行了分析，如表 3 所示：当以 $p < 0.05$ $p < 0.01$ 为判定标准时，家庭教养方式中的父亲各维度与意志品质中的自觉性、独立性、果断性和坚韧性之间均有显著的相关关系，其 P 值均为 0.000。

其中父亲拒绝因子与果断性的相关系数为-0.198，与自觉性的相关系数为-0.268，与独立性的相关系数为-0.233，与坚韧性的相关系数为-0.291，所以父亲拒绝因子对大学生意志品质成负相关；父亲情感温暖因子与自觉性的相关系数为 0.376，与独立性的相关系数为 0.196，与果断性的相关系数为 0.257，与坚

韧性相关系数为 0.276，所以父亲拒绝因子对大学生意志品质成正相关；父亲过度保护因子与自觉性的相关系数为-0.164，与独立性的相关系数为-0.201，与果断性的相关系数为-0.134，与坚韧性的相关系数为-0.195，所以父亲拒绝因子对大学生意志品质成负相关。

故结论为，父亲的情感温暖教养方式对大学生的意志品质的培养和提高有促进作用，而父亲的拒绝和过度保护教养方式对大学生意志品质的培养和提高则起到抑制作用。

Table 3. The influence of father’s parenting style on the will quality of college students
表 3. 父亲教养方式对大学生意志品质的影响

父亲教养方式与大学生意志品质相关系数					
		自觉性	独立性	果断性	坚韧性
父亲拒绝因子	相关系数	-0.268**	-0.233**	-0.198**	-0.291**
	Sig.	0.000	0.000	0.000	0.000
	N	123	123	123	123
父亲情感温暖因子	相关系数	0.376**	0.196**	0.257**	0.276**
	Sig.	0.000	0.000	0.000	0.000
	N	123	123	123	123
父亲过度保护因子	相关系数	-0.164**	-0.201**	-0.134**	-0.195**
	Sig.	0.000	0.000	0.000	0.000
	N	123	123	123	123

注：“**”表示在 1%的统计水平上显著。

5.2. 母亲教养方式对大学生意志品质的影响

为验证家庭中母亲的教养方式中对大学生意志品质存在一定影响，本研究对家庭教养方式、大学生意志品质及其各因子进行了分析，如表 4 所示：当以 $p < 0.05$ $p < 0.01$ 为判定标准时，家庭教养方式中的母亲各维度与意志品质中的自觉性、独立性、果断性和坚韧性之间均有显著的相关关系，其 p 值均为 0.000。

Table 4. The influence of mother’s parenting style on the will quality of college students
表 4. 母亲教养方式对大学生意志品质的影响

母亲教养方式与大学生意志品质相关系数					
		自觉性	独立性	果断性	坚韧性
母亲拒绝因子	相关系数	-0.305**	-0.302**	-0.235**	-0.346**
	Sig0.	0.000	0.000	0.000	0.000
	N	123	123	123	123
母亲情感温暖因子	相关系数	0.410**	0.223**	0.268**	0.293**
	Sig0.	0.000	0.000	0.000	0.000
	N	123	123	123	123
母亲过度保护因子	相关系数	-0.150**	-0.196**	-0.134**	-0.206**
	Sig0.	0.000	0.000	0.000	0.000
	N	123	123	123	123

注：“**”表示在 1%的统计水平上显著。

其中母亲拒绝因子与果断性的相关系数为-0.235,与自觉性的相关系数为-0.305,与独立性的相关系数为-0.302,与坚韧性的相关系数为-0.346,所以父亲拒绝因子对大学生意志品质成负相关;母亲情感温暖因子与自觉性的相关系数为0.410,与独立性的相关系数为0.223,与果断性的相关系数为0.268,与坚韧性的相关系数为0.293,所以母亲拒绝因子对大学生意志品质成正相关;母亲过度保护因子与自觉性的相关系数为-0.150,与独立性的相关系数为-0.156,与果断性的相关系数为-0.134,与坚韧性的相关系数为-0.206,所以母亲拒绝因子对大学生意志品质成负相关。

故结论为,母亲的情感温暖教养方式对大学生的意志品质的培养和提高有促进作用,但母亲的拒绝和过度保护教养方式对大学生意志品质的培养和提高则起到抑制作用。

6. 优化家庭教养方式和学校配合提高大学生意志品质的对策

6.1. 优化家庭教养方式

6.1.1. 改变传统教育观念,培养科学教养意识

中国传统文化中的很多教育观念对现代家庭教养方式的影响很大,但是随着时代的改变和进步,不得不承认其中有一部分应该被摒弃或者改正例如在对子女的主体性地位上,传统更强调父母亲为绝对的权威,忽视子女的个性化需求;例如在对子女的惩戒上,传统更强调严格的家规家法,缺少性质温和的引导。这些都和现代社会的科学教养观念不同。

现代社会的家庭,即使是同样处在中华传统教育观念的浸润之下,不同的家庭因为家庭成员的不同社会经历、学历背景和人格特质等等因素也表现出不同的教育方式。有的家庭是专制型,这样的家庭在家庭教养方式调查中显示出高拒绝、低情感温暖、高过度保护;有的家庭是忽视型,这样的家庭在家庭教养方式调查中显示出高拒绝、低情感温暖、低过度保护;有的家庭是放纵型,这样的家庭在家庭教养方式调查中显示出低拒绝、高情感温暖、低过度保护;还有的家庭是权威型,这样的家庭在家庭教养方式调查中显示出低拒绝、高情感温暖、低过度保护。根据本研究的调查结果可知,家庭教养方式中的情感保护因子对大学生的意志品质起促进作用,而拒绝因子和过度保护因子则起着抑制作用,所以只有最后一类才是正确的科学的教养方式,前三种都会或多或少在关于大学生意志品质的不同方面产生消极影响。

此外,父母在对子女进行教育的时候,应该在大的教育理念和教育行动上趋于一致,达成共识,尤其是当子女犯错或面对困难时,让子女从父母的反应中获得一个清晰的认知和体验,这也有利于子女对当前自身所做行为有明确的判断,进而影响之后的一切行为选择。

6.1.2. 展示包容和接纳

在前文的家庭教养方式对大学生意志品质的影响分析中我们可以得出结论:拒绝的教养方式对大学生的意志品质的培养和提高有着消极作用。所谓的拒绝的教养方式,就是父母在和子女的日常交流和互动中所体现出来的并且能让子女感受到被拒绝的教养方式。具体的表现我们可以参考在《家庭教养方式量表》中的一些项目,例如在子女不知道原因的情况下对子女大发脾气、对子女过度惩罚、经常当着别人的面贬低子女等等。

已有研究表明,父母的教养方式会通过某些中介因素影响子女的社会行为(郭敏, 2020),其中,自我认知在这些中介因素中处于非常重要的地位,而子女的自我认知很大程度上又来自于父母对自己的评价。当父母对子女所做出的评价和反馈大部分是负面、消极的时,子女会对自我产生怀疑,会否定、贬低自己的存在和价值,会错误地估计自己和所处社会环境之间的联系。当这些心理问题外化到具体行为时,尤其是进入了大学这样一个社会环境更加复杂、社会角色更加多重、社会生活更加丰富的阶段时,会自信心不足,在本可以独立完成的事情上踌躇不前,会主动放弃很多展示自我、提升自我的机会,更不用

说主动选择具有挑战性的任务。

人无完人，一方面，家长要能够理性看待子女存在一定的缺点或不足这一客观事实，尽可能地帮助子女改进能够在人为努力下克服的缺点或不足，同时自己也要接纳和包容那些无法改变的事实，并且教会子女正确看待自我；另一方面，家长还要积极发现子女的优点和长处，做到扬长避短。

6.1.3. 传递情感温暖

所谓的情感温暖的教养方式，就是父母在和子女的日常交流和互动中所体现出来的并且能让子女感受到爱和温暖的教养方式。具体的表现我们可以参考在《家庭教养方式量表》中的一些项目，例如赞美子女、鼓励子女、当子女遇到不顺心的事情时给予安慰、当子女取得成功时为之自豪等等。

但是在实际情况中，因为一些传统保守观念的影响，父母，尤其是父亲，不习惯将对子女的关心和爱护直接表达出来，或者在沟通和表达的方式上有误，这些都不利于加强亲子间的情感交流，不利于良好亲子关系的建立和维护，也不利于大学生意志品质的培养和提高。父母和子女因为年代的差异，在观念和行为上天然就存在一些隔阂，这些隔阂或多或少会影响子女对父母的温暖情感的感知，进而影响其身心发展。所以，多元的沟通和和谐的互动会给彼此带来更好的相互了解的机会和途径，有利于消除这些隔阂，进而促进其身心健康发展。

不同于中学阶段的就近入学，大学阶段，子女多离开家而久居于学校，跟家里的父母的沟通互动的时间和机会就更少，尤其是面对面的形式，再加上子女可能在大学生活中遇到很多生活或学习上的问题，会产生很多负面情绪，倾诉的欲望也会增强，这个时候就非常需要得到来自家庭的关爱和支持，父母这个时候就需要做一个倾听者让子女的负面情绪得到疏解，也可以提供适当的帮助。幸好现代的通讯科技和交通都非常地发达，可以借助的通讯工具也非常多，父母还是应该主动加强和子女的联系，及时了解子女的生活近况，在子女面对困难或处于情绪低谷时表达自己的关心和爱护之情。

6.1.4. 给予信任和空间

所谓的过度保护的教养方式，就是父母在和子女的日常交流和互动中所体现出来的并且能让子女感受到被过度保护的教养方式。具体的表现我们可以参考在《家庭教养方式量表》中的一些项目，例如一些其他孩子可以做的事情却不允许自己的子女做，因为害怕自己的子女会出事、干涉子女生活中的任何一件事、对子女该做什么、不该做什么都有严格的限制而且绝不让步等等。

过度保护，再通俗化一点来讲，就是溺爱。很多大学都有独生子女这一特殊身份，在这种情况下，父母对下一代所有的关注和爱护都倾注在了这一个子女身上，他们会尽力为子女创造一个充满温暖、没有挫折没有危险的环境，为子女的生活准备好所需的一切，甚至为子女铺好一条通向未来的平坦的大道。在这样的家庭下成长的学生，因为缺少独立实践、经历失败的经验，很有可能会出现心理承受能力弱，实践能力弱，无法独立完成任务的问题。

所以，父母需要注意的就是给予子女足够的信任，相信他们足够成熟足够有心理承受能力和实践能力去对自己的生活负责，对自己的未来负责。同时给予子女适当的空间，当子女到达一定的年龄阶段，将其看作一个与之平等的拥有独立人格的人，不再过多干涉其生活。尤其需要注意的是，子女在大学阶段大多数均已成年，这时父母和子女都应该意识到这个成年人的身份给一个家庭带来的转变，并作出相应的调整，父母尤其应该时刻提醒子女牢记和适应这一点：当子女遇到自己能力范围内的困难时，不主动提供帮助，且拒绝子女提出的寻求帮助的要求；不再要求子女事无巨细地汇报，不再将自己的存在强行渗透到子女生活的每一个角落。

6.1.5. 讲求适度性

虽然家庭教养方式可以划分为看似三个不同的维度，但这并不意味着三个维度之间是完全对立的关系，

恰恰相反，这三个维度以情感温暖因子为中心，分别衍生出了极端消极的拒绝因子和极端积极的过度保护因子。简而言之，家庭教养方式的核心就是父母对子女的关爱，当程度适度时，表现为情感温暖，当程度过于极端时，则产生拒绝和过度保护。父母需要正确把握关爱子女的时机和程度。

体现在日常生活中，例如当子女陷入一定的困境时，父母要做的应该是判断子女自身的能力和当前困境的难易程度的匹配性，如果子女能够依靠自己的力量独自解决，则不加干涉；如果子女需要在一定的外界帮助下才能解决，则提供适当的帮助和指导，但不是将子女完全置身事外，越俎代庖。在亲子关系中，父母掌握主动性无可厚非，但同时也该尊重子女的主体性。

6.2. 学校配合

6.2.1. 加强理想信念教育，培养正确世界观、人生观、价值观

意志品质是经由人的内在心理而表现出来的外在行为特征，所以培养提高大学生意志品质的首要任务就是提高大学生对意志品质及其相关观念的认识，即心理过程中首要的认知，只有在正确的认知下产生的一系列情感、意志和行为才能朝着正确的方向发展，才能有助于人的发展。大学生在大学阶段接受理论知识的学习，培养实践能力，都是为了离开学校后进入社会做准备。大学生有了积极向上的理想信念，就等于有了明确的人生目标，尤其是在即将毕业时对未来的职业和理想的思考，才会在相应的行为上有所表现，表现在意志品质方面就是提高自觉性，自己对自己的人生负责、形成独立的人格、面对困难敢于斗争不放弃等等，这也是一个相互影响相互促进的关系。

同样，世界观、人生观和价值观作为人对整个世界的认知、对自己人生方向的确认、对自我价值的实现起着奠基和指导作用，并能在很大程度上影响着一个人的意志品质的培养和提高。大学生应该在大学期间塑造正确的三观来正确对待自我、对待他人和对待社会。

6.2.2. 开展实践活动，提高实践能力

意志品质通常在日常行为中表现出来，是一种指导人的具体行为的心理特征，这就说明意志品质的培养和提高应该实现在日常生活中。大学和中学的最大差别之一就在于除了理论知识的学习，还提供了很多形式丰富的实践活动的机会。对于大学生来说，社会或学校实践活动就是很好的途径。在大学生生活中，比较常见的实践活动包括军训、实习、参观培训、志愿者活动、课外兼职等等，这一系列的实践活动，能够很好地将课堂上所学的理论转化为行动，培养大学生的实践能力，实践能力的提高能够让大学生在处理面对生活和学习中的事件，尤其是困难和挑战时，能够体验到更大的成就感，自我效能感也会随之增强，这反过来又会对其意志品质的培养和提高有很大的帮助。

6.2.3. 增强体育锻炼

身体和心理的关系密不可分，强健的体魄是健康心理的发展的基础，和实践活动的开展也有密切关系，其重要性不言而喻。在前文的关于意志品质的研究文献分析中也多与体育运动有关。普通大学生虽然和专业运动员有一定区别，但大学体育作为每一个大学生的必修课，不管是什么类型的体育运动，都可以起到提高意志品质的作用。鉴于体育运动的多样性和特殊性，不同类别的体育运动对大学生意志品质的培养和提高有着不同的作用：长跑运动可以培养和提高大学生的坚韧性；球类运动可以培养和提高大学生的果断性；团体运动可以培养和提高大学生的自觉性等等。大学体育作为大学生的必修课，大学校园内也有很多运动场所和相应的运动器材，所以体育锻炼是一条非常必要而且十分可行的途径。

6.2.4. 按照年级分层逐级培养

年级差异对大学生意志品质的影响还是很大的。基于此，可以在大学生的不同学习阶段针对意志品质的不同方面进行有侧重性的培养和提高。大一年级，学生处于刚刚从高中进入大学的过渡时期，这期

间主要涉及的问题是新环境的适应、人际关系的建立和对自己所学专业的初步理解,这就较多涉及到自觉性和独立性;大二大三已经是从过渡期转化为适应期,这期间涉及的问题主要是专业课的进一步学习、学习能力和实践能力的掌握和发展,这就较多涉及到独立性和坚韧性;大四年级已经是大学生活的末期,这时大学生所面对的问题就是择业、就业和考研升学等问题,这就较多涉及到果断性和坚韧性。总之,不同的阶段决定了大学生面临的环境和挑战的不同,因此有了不同的心理特点,只有根据这些特点有针对性地进行培养和提高,意志品质才能得到更好的发展。

6.2.5. 加强家校间的沟通、联系

大学生同时作为家庭的子女、学校的学生、社会的公民,来自家庭的影响和来自学校、社会的影响同样重要。如果说大学期间的社会实践活动是沟通学校和社会的桥梁,那么家校联系就是沟通学校和家庭的桥梁。只有当这三种力量有机结合起来,同时作用于大学生的成长,才能使其得到全方位、深层次的健康发展。

现实情况则是,由于大学阶段本身的特殊性以及大学生年龄阶段的特殊性,家长倾向于让子女自己对自己的生活学习进行管理,或者在一定程度上依靠学校完善的规章制度,学校方面则更多关注学生在校的表现,鲜少主动去和家长联系。

但实际上,家庭对子女的影响并不会因为子女长期不在家庭中就逐渐减弱,很多在子女幼年时期发生的事情往往是子女在成年之后所产生的心理现象和表现出来的行为的深层原因。如果只是从表面上关注学生的在校表现,当学生在心理或生理上出现一定问题时,就会忽略家庭所带来的影响,局限于一些学校因素,最后也难以达到解决问题的最好结果。

因此,学校在掌握着更多主动权的情况下,应该主动和家长一起探寻科学有效的方法和途径去实现让学生完善自我这一共同目标。

参考文献

- 彼得罗夫斯基(1981). *普通心理学*(朱智贤,等译). 人民教育出版社.
- 郭敏(2020). 家庭教养方式对子女心理健康的影响. *内蒙古统计*, (5), 54-56.
- 何远亮(2015). 体育运动对大学生意志品质的影响及对教育的启示. *体育世界*, (9), 57-58.
- 梁承谋, 付全, 程勇民, 于晶(2005). BTL-YZ-1.1 高级运动员意志量表的研制及运用. *武汉体育学院学报*, (12), 44-47.
- 岳冬梅, 李鸣皋, 金魁和, 丁宝坤(1993). 父母教养方式: EMBU 的初步修订及其在神经症患者的应用. *中国心理卫生杂志*, (3), 97-101+143.
- 曾琦, 芦咏莉, 邹泓, 董奇, 陈欣银(1997). 父母教育方式与儿童的学校适应. *心理发展与教育*, (2), 47-52.
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting Style as Context: An Integrative Model. *Psychological Bulletin*, 113, 487-496. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>
- Perris, C., Jacobson, L., Lindstrom, H. et al. (1980). Development of a New Inventory for Assessing Memories of Parental Rearing Behavior. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 61, 174-265. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1980.tb00581.x>