

学生党员积极心理品质提升训练营的实践与研究

毛晓瑞

(北京城市学院, 北京 101399)

【摘要】高校党建工作是为国家、为社会培养建设者和接班人的重要工作。强化组织建设, 增强党组织的凝聚力是高校党建工作的重要内容, 其中要求加强党员队伍的管理与教育, 不断加强党员的党性意识、宗旨意识、组织意识教育, 加强对党员经常性的教育工作, 提高党员素质。本文将积极心理学引入高校学生党员培养过程中, 探索提升学生党员的积极心理品质的工作方法, 形成一套切实有效的学生党员积极心理品质提升工作方案。

【关键词】积极心理学; 积极心理品质; 学生党员

一、研究背景

积极心理学是心理学领域的一场革命, 也是人类社会史中的一个新里程碑, 是一门从积极角度研究传统心理学研究的东西的新兴科学。积极心理品质指的是个体在先天潜能和环境教育交互作用的基本上形成的相对稳定的正向心理特质, 这些心理特质影响或决定着个体思想、情感和行为方式的积极取向, 为个体拥有幸福有成的人生奠定基础。Seligman 总结出好奇和兴趣、爱学习、创造性、批判性思维、情感性智力、勇敢、勤奋、正直与诚恳、慈祥、慷慨、爱、忠诚、公正、自我控制和自我调节、审慎、适度 and 谦虚、对优秀和美丽的敬畏与欣赏、感激、希望、乐观、信念与信仰、宽恕和仁慈、风趣与幽默、热情等 24 种积极心理品质, 并归纳为智慧、勇气、人性、正义、节制、超越六大美德力量。

高校党建工作是全党事业的重要组成部分。强化组织建设, 增强党组织的凝聚力是高校党建工作的重要内容, 其中要求加强党员队伍的管理与教育, 不断加强党员的党性意识、宗旨意识、组织意识教育, 加强对党员经常性的教育工作, 提高党员素质; 还要求发挥党员的先锋模范作用, 组织党员开展丰富多彩的主题实践活动, 结合教育教学实际, 树立党员干部形象, 全体党员在各自的岗位上发挥先锋模范作用。

二、研究过程

本期学生党员积极心理品质提升训练营活动运用了积极心理学中的品格优势理论、PERMA 理论和福利理论, 并将理论与实践进行结合, 设计学生党员积极心理品质提升训练营活动方案并进行在实践探索中验证方案的可行性和有效性。

(一) 第一次活动

活动主题: 发现身边好事

活动形式: 老师带领进行

活动内容: 讲解积极心理学基本理念和知识, 讲解“负面偏差”的来源和可能带给人们的不利影响, 以及对于负面偏差进行抵抗和矫正的方法, 明晰积极关注生活中的好事的意义和价值, 教授三件好事练习的操作方法, 并现场带领学生开展训练, 使学生有意识地去注意生活中的好事, 改善自己的情况, 提升幸福感。

活动小结:

第一, 学生非常认真, 学生党员确实可以代表优秀学生群体。

第二, 政治水平要求标准相对统一, 其他方面如语言表达能力、人际沟通能力等方面水平参差不齐。

第三, 有学生下课后留下来寻问关于自我认识的问题, 说自己很自卑, 希望能够改变, 还有学生发微信问研究者可不可以私聊一些“不那么积极的问题”。这都说明学生党员也需要心理支持, 且其心理问题存在一定的隐蔽性。

(二) 第二次活动

活动主题: 三件好事打卡

活动形式: 学生自行开展

活动内容: 每人每天在微信群里打卡三件好事。为期 21 天。固定时间, 专人进行统计。

活动小结:

第一, 没有做过于细致的要求, 学生提交打卡质量差别较大。有的学生文字配图, 图文并茂, 个别学生则只有寥寥几字。

第二, 个别学生当天忘记打卡, 第二天补卡是被允许的。也有学生有缺卡情况, 研究者也没有特别指出, 主要依据是项目的理念是希望过程是自愿的、快乐的, 也希望把这样的理念传递给学生。而在充分

的信任和团体动力的影响下，同学们打卡情况还是比较好的，达到了预期效果。

第三，除2人因学业时间冲突退出训练营，在18名学生中，15人100%完成打卡，另外3人分别完成86%、71%和57%打卡，整体情况较好。

（三）第三次活动

活动主题：个人优势探寻

活动形式：老师带领进行

活动内容：优秀品质圆饼图贴在墙上，让学生选择自己的一个最突出的优秀品质，并讲述优势故事。

活动小结：

第一，积极心理学中的6大美德和24项积极心理品质非常通俗易懂接地气，无需太多讲解，学生们的理解基本都是到位的，且可以根据自身情况进行举例，找到自己的优势所在。

第二，通过优势故事讲述，拉近了学生之间的距离，促进了关系的发展。可见，优势故事讲述可以作为很好的自我介绍或者团队破冰活动，应用于多种主题的团体辅导活动中去。

第三，为了开拓思路，让学生们对更多角度进行思考，课程采用了开火车方式，即后面同学不能与前面同学所说的内容重复。考虑到本项目学生均为学生党员，学生都非常优秀，可以找到多项品格优势，如果是一般人员群体则要考虑后面同学可能出现困难，可采取同样品质不同故事的方式来进行。

（四）第四次活动

活动主题：绘制优势树

活动形式：学生自行开展

活动内容：绘制个人优势树和团队优势树。在生活中充分发挥自己的优秀品质，感受胜任和幸福，并进行打卡。

活动小结：

第一，学生绘画水平良莠不齐，有的学生在绘画方面会表现出困难。一方面要肯定画得好的学生的绘画水平和认真态度，另一方面要强调我们看重的是最后呈现出来的作品中个人优秀心理品质的文字的部分，而不是图画本身。这个度要把握好，既不要打击了学生的积极性，也不要伤害了学生的自尊心。

第二，除了绘制个人优势树之外，研究者还请学生在课上以学部为单位绘制了团队优势树，绘制的过程充满了欢声笑语，学生之间相互认识、慢慢熟悉起来，而讲述的过程更是成为展示专业自豪感的环节，更有学部多人配合，团结写作完成汇报。

（五）第五次活动

活动主题：天使的回应

活动形式：老师带领进行

活动内容：讲授积极主动式回应的操作方法，帮助学生增加人际链接，维护良好关系。

活动小结：

第一，学生对积极主动式回应这个专题非常感兴趣，体现了当前大学生普遍存在的人际沟通方法方面的缺失问题，学生党员同样存在。

第二，从学生的回答来看，大部分学生党员都是积极被动式回应方式，即已经有了一定的积极意识，但还没有掌握使用正确的回应方法，相信学生在学习之后会有所提升。另外，研究者也要求学生去探索其父母、朋友的回应方式，并寻找时机共同学习和修正，因为课程时间关系，没有安排学生分享，以后可以多分配一点时间在这里，相信可以取得更好的效果。

（六）第六次活动

活动主题：思念与感谢

活动形式：学生自行开展

活动内容：寻找一位久未见面的家人、同学或朋友，见面或者电话、网络等方式与其进行联系，进行良好正向沟通，表达想念和感谢，并进行打卡。

活动小结：

第一，学生反馈较好，可以扩展为两次课，分不同主题进行分享。

第二，可鼓励学生录音、录像、拍照等，增加展示形式的生动性。

（七）第七次活动

活动主题：现实互助环

活动形式：学生自行开展

活动内容：分小组讨论自己的需要和能对他人做出的帮助，并在现实中针对他人的需要实施相互帮助，并进行打卡。

活动小结：

第一，缺少监督，个别同学未完成。

第二，内容设置比较靠后，未留出补做的时间。

（八）第八次活动

活动主题：爱的传递

活动形式：老师带领进行

活动内容：体验音乐冥想，分享活动收获。实施后测。

活动反思：

第一，设计课程内容时应留出一些时间，心理测评的后测和调查问卷的后测最好安排在课程内容结

束后且下课前完成,保证填写质量和数量。

第二,学生反馈期待课程后续安排,可设计初阶、中阶、高阶课程。

三、结果分析

对参加积极心理品质提升训练营的学生党员实施《品格优势与美德(中文简版)》测试,将前后测数据进行配对样本T检验发现,积极心理品质和品德均有部分维度存在明显提升。参加训练营后,学生党员在爱、洞察力、好奇心、坚韧、领导力、审核、思维开放性、希望、欣赏美和卓越、幽默十项积极心理品质方面有显著提升;在智慧、勇气、仁爱、超越四项积极品德中提升非常显著,说明训练营在对于提升学生党员的积极心理品质和品德方面是一个有效的方法。

在进行同一维度前后测的相关性分析中发现,除了宽恕、谦逊、社会智能三个维度外,均显著相关,说明结果的一致性高,稳定性高,受到其他影响因素的干扰较小,结果可靠。

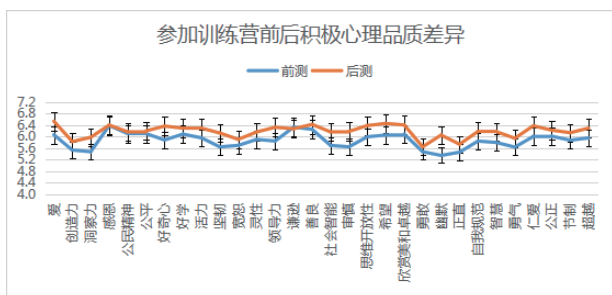


图1 参加活动前后积极心理品质差异

同时,对学生党员实施自制问卷《学生党员积极心理品质提升训练营问卷调查》,根据结果分析得出,训练营开始前,整体来说,学生认为本训练营有必要,大部分是自愿报名参加,认为自己的心理状态中等或较好,绝大多数学生认为自己能随老师指导按时完成线上线下课程要求,并对课程有较多的期待。训练营结束后,整体来说,同学们都认为本训练营符合期待,通过参加本训练营能够有所收获,认为自己的心理状态中等或较好,绝大多数学生认为能够将学到的知识应用于未来的生活中,所有学生都对授课内容、授课教师满意,大部分学生对授课形式满意,对课程感受较多。

另外,研究者还对学生对自己目前心理状态自评打分的分数进行了比较分析,可以看出,学生在训练营前后对目前心理状态的自评得分都是中等偏高的,参加训练营前自评4分及以上占比100%,参加训练营后自评5分及以上占比100%。而学生在训练营结束后的自评得分明显高于训练营开始前,参加训练营前学生自评8分及以上占比50%,参加训练营后学生

自评8分及以上占比71%。由此可见参加训练营对于学生对自己心理状态的自我评价分数的提高起到了积极作用。

四、研究结论

(一) 学生党员在参加本项目后,多项积极心理品质有提升

经统计分析发现,在6大美德和24项积极心理品质方面均有部分维度存在明显提升。经过训练营后,学生党员在爱、洞察力、好奇心、坚韧、领导力、审核、思维开放性、希望、欣赏美和卓越、幽默这10项积极心理品质方面有显著提升,在智慧、勇气、仁爱、超越4大美德方面有显著提升,说明训练营对于提升学生党员这些积极心理品质方面效果显著,实现预期目标,可以改进推广使用。

(二) 学生党员在参加本项目后,心理状态自评得分有提高

研究者对学生对自己目前心理状态自评打分的分数进行了比较分析,可以看出,学生在训练营结束后的自评得分明显高于训练营开始前,参加训练营前学生自评8分及以上占比50%,参加训练营后学生自评8分及以上占比71%。由此可见,参加训练营对于学生对自己心理状态的自我评价分数的提高起到了积极作用。

参考文献:

- [1] Hillson J M C. An investigation of positive individualism and positive relations with others: Dimensions of positive personality [J]. 1999
- [2] Peterson C, Seligman M E P. Character strengths and virtues: A handbook and classification [M]. Oxford University Press, 2004.
- [3] Haslam N, Bain P, Neal D. The implicit structure of positive characteristics [J]. Personality and Social Psychology Bulletin, 2004, 30 (4): 529-541.
- [4] 官锐园, 樊富珉. 10名大学生人际交往团体训练前后16PF测评 [J]. 中国心理卫生杂志. 2002, (07): 483-484+477.
- [5] 刘秀华, 张杰. 团体心理辅导对初中生积极心理品质影响的实践研究 [J]. 长春教育学院学报. 2013, 29 (11): 54-56.
- [6] 樊富珉. 我国团体心理咨询的发展: 回顾与展望 [J]. 清华大学学报(哲学社会科学版). 2005, (06): 62-69+109.
- [7] 梁婷, 邓铜琼. 应用心理学方法提高党建工作的实效性研究 [J]. 创新创业理论与研究. 2019, 2 (08): 185-186.