

[文章编号] 1671—8178(2016)02—0030—04

基于积极心理学理论的大学生创新 素质培养教育实验研究

程建伟 颜剑雄 杨 森

(深圳信息职业技术学院, 广东 深圳 518172)

【摘要】传统的心理健康教育课程多数是按照“提出问题—分析问题—解决问题”的问题导向模式设计教学大纲和安排教学内容。根据积极心理学的相关理论,心理学研究更多的应该是以提升个人生活品质、开发个体固有潜能、最终达到自我实现的目的。文章以积极心理学、认知心理学、健康心理学等学科和流派为理论依据,根据高职院校大学生的认知和个性特点,通过第一课堂教学和团体训练等教育模式,提升大学生的创新意识和乐观倾向性。通过实证研究发现:基于积极心理学理论的心理健康教育课堂教学能显著提升高职院校大学生的创造力倾向和乐观主义倾向,积极心理健康教育课堂可以作为大学生创新素质培养的有效形式。

【关键词】积极心理学;大学生;创新素质

【中图分类号】G444

【文献标识码】A

DOI:10.16347/j.cnki.cn42-1742/z.2016.02.006

一、引言

增强自主创新能力,建设创新型国家,是党中央、国务院在新时期做出的重大战略决策。创新型城市是创新型国家的重要支柱,是区域创新体系的中心环节,对其它区域具有高端辐射与引领作用。大学生是未来城市发展的主力军,提升大学生的创新意识,培养大学生的创新素质,建设创新型城市,对于进一步提升城市在未来经济全球化浪潮中的核心竞争力都具有重要的现实意义。

所谓创新素质是由人的内在生理和心理基础(创新智力因素和非智力因素)以及外部条件(所处的自然环境、文化环境、制度环境、社会心理环境和实践条件等)协调作用并在长期社会实践中逐步形成的一种整体素质。^[1]国内学者姜喜双在因子分析

的基础上提出,创新心理素质由三个因素组成,分别是创新意识、创新人格和创新能力。^[2]

大量的研究表明,创新素质并非是一种智力因素,而是一种性格特征,是一种综合素质。在人的创造性活动中,非智力因素往往起着更为重要的作用,比如:意志力、自信心、控制情绪、人际关系、团队精神、自我激励、思考方法等。^[3]现有的高校课程教学体系多以学科教育为主,强调知识、技能等智力因素的培养与开发,重理论、轻实践和重传授、轻启发等问题比较突出。目前高校普遍开设有大学生心理健康教育课程,所讲授的内容也涉及到自我意识、社会适应、情绪调节、人际关系等,但普遍存在重知识、轻体验的教学误区。此外,传统的以问题心理为导向的心理健康教育体系强调的是消极情绪调节、不良人际关系的处理以及各类常见心理问题的识别与处

[收稿日期] 2016-03-25

【作者简介】程建伟(1973-),女,湖北襄阳人,心理学博士,深圳信息职业技术学院学生处副处长、副教授,主要研究教育心理与辅导、心理健康教育。

【基金项目】本文系深圳市哲学社会科学“十二五”规划2014年度二类课题“深圳素质教育与创新型城市研究”(项目编号:125C100)的阶段性研究成果之一。

理。20 世纪 90 年代,在西方心理学界兴起了一股新的研究思潮——积极心理学(Positive psychology)。按照积极心理学创始人、美国著名心理学家马丁·塞利格曼的说法“心理科学原本应该有的三项历史使命是:治疗精神疾病;使人类生活更加充实,富有意义;鉴别并培养有天赋的人。”^[4]积极心理学研究的重点在于对个体自身固有潜能的开发,培育个体的积极心理品质。良好的心理素质是创新素质教育的基础,将积极心理学的相关理论融入大学生心理健康教育课程,将创新素质培养的重点放在人的积极品质和个人潜能的挖掘上,势必会对大学生的创新素质教育产生积极的影响。

本研究以积极心理学、认知心理学、健康心理学等学科和流派为理论依据,根据高职院校大学生的认知和个性特点,通过第一课堂教学和团体训练等教育模式,证明积极心理学课程对大学生创新能力的积极作用,从而为创建创新型城市打下坚实的人才基础。本研究假设如下:

H1: 基于积极心理学理论的心理健康教育课程对于提升高职大学生的创造力倾向具有积极作用;

H2: 基于积极心理学理论的心理健康教育课程

能提升高职大学生的乐观主义倾向。

二、研究方法

(一) 实验设计

采用单组前后测准实验设计,对实验班学生实施基于积极心理学理论的健康教育课程和团体心理训练,其自变量为积极心理学健康教育,因变量为创造力倾向和乐观主义倾向。

(二) 研究对象

以某高职院校大一学生为研究对象,随机抽取两个不同专业的班级作为实验班,共计 113 人,其中男生 75 人,女生 38 人,平均年龄为 19.43 ± 1.05 岁。

(三) 实验内容与程序

1. 实验内容

基于积极心理学相关理论制订教学大纲和教学计划,并制作大学生心理健康教育课程课件。授课内容以积极心理素质培养为主,包括积极情绪、希望和乐观、积极自我、和谐人际关系构建等章节,并在课程中穿插一系列立足于学生身心特点的团体心理训练活动,如表 1。

表 1 积极心理学教学课堂设计

序号	教学形式	教学内容	教学目的
1	课堂讲授	积极心理学健康教育概论。	让学生明白积极心理学的基本理念和导向,明确此次教学实验的目的和意义。
2	活动讨论	通过“大风吹”“同舟共济”“红色轰炸”等一系列团体活动,让学生熟悉起来,同时对新环境有一个积极的感受。	让学生从他人的积极视角中重新感受自己,建立人际交往的信心,同时体验以积极的视角对待他人的感受。
3	课堂讲授	构建积极的人际关系;人际关系的重要性;构建积极的人际关系的技巧。	让学生在认知上理解积极的人际关系的重要性;学会积极地与人交往的方法。
4	活动讨论	通过“自我寻宝”“我的五样”“自我肯定”等活动让学生去积极地审视自己。	让学生积极地认识自我,接纳自我,感受幸福。
5	讲座	压力与挫折的理论;压力与挫折对个体成长的积极意义。	让学生积极地看待生活中遭遇的压力与挫折,学会积极地面对压力、释放压力、应对挫折。
6	活动讨论	通过“我的情绪晴雨表”“哑口无言”“我的情绪”“情绪 ABC”等活动去感受情绪对我们的影响,理解情绪。	引导学生深入探讨自己的情绪及产生的原因;学习情绪 ABC 理论;学会有效调节自己的情绪。
7	课堂讲授	讲述大学生的学习动机、学习特点,阐述学习对个人成长和健康的意义。	以积极的态度和视角重新认识学习。
8	活动讨论	通过“成长三部曲”“原生家庭”“成长的代价”“为什么会这样”等活动去感受成长。	让学生感受成长,以积极、感恩的心态去重新审视和体验自己的成长,进而提高自己的自决能力。
9	课堂讲授、讨论	观看《垂直极限》的截取视频;讲述生命和成长的历程和意义;重新审视和感恩拥有;感谢同学的陪伴;总结。	让学生以积极和感恩的心态去对待自己的过去和生命中出现的人,重新体验同学、室友、朋友对我们的意义,学会感恩和感受幸福。

2. 实验程序

第一步:实验前测。对实验班的学生进行“威廉姆斯创造力倾向量表”和“乐观-悲观量表”测验。

第二步:实验实施。采用积极心理学理论的心理健康教育课对实验班进行为期 4 个月的课堂教学与行为训练,教学形式包括课堂讲授、讨论、角色扮演、作业分析和团体心理训练等,平均每周一次,每次 2 节课。

第三步:实验后测。对实验班学生进行第二次“威廉姆斯创造力倾向量表”和“乐观-悲观量表”测验,与实验前测进行比较分析。

(四) 实验工具

1. 威廉姆斯创造力倾向量表^[5]

威廉姆斯创造性倾向量表由英国心理学家威廉姆斯于 1980 年编制,意在考察被试者是否具有好奇心、独立性、自信心等创造性的个性和特点,后经我国台湾学者林幸台重新编订。该量表具有良好的信度和效度,且广泛应用于对青少年创造性倾向的测验。威廉姆斯创造力倾向测验共有 50 道题,包括冒险性、好奇心、想像力、挑战性四个方面,分数越高,创造力水平越高。本研究中,总量表的内部一致性系数为 0.873,信度较好。

2. 乐观-悲观量表中文版(OPS-C)^[6]

该量表英文版由美国 Cincinnati 大学 Dember 等人编制,徐远超等人在此基础上修订编制中文版。量表由 56 个条目组成,包括 18 个乐观条目,18 个悲观条目以及不计分数的 20 个干扰条目。采用四级评分,总分由乐观反向计分加上悲观分合计而成,总分越高表明被试乐观倾向越明显。全量表、乐观维度和悲观维度的 Cronbach's 系数分别为 0.819、0.791 和 0.751,具有较好的信度和效度。

采用问卷调查的方式,分别对被试者进行实验干预前后测,在实施测量的过程中统一指导语,测试结果采用 SPSS20.0 软件进行分析处理。

三、结果与分析

(一) 威廉姆斯创造力倾向前后测结果差异性检验

对实验班 113 名被试者进行一个学期的积极心理学大学生心理健康教育课程教学,并在学期初和学期末进行前后测,对结果进行配对样本 T 检验,结果显示在威廉姆斯创造力倾向测验分数上存在显著性差异(见表 2)。

表 2 威廉姆斯创造力倾向前后测分数差异性检验

前测数据 (N = 113) (M ± SD)	后测数据 (N = 113) (M ± SD)	t	p
103.73 ± 10.95	107.04 ± 11.83	-2.218*	.029

注: * p < 0.05

(二) 乐观-悲观量表前后测结果差异性检验

对实验班课程教学干预前后的乐观-悲观量表测验结果进行差异性检验,结果表明,经过一个学期的积极心理学大学生心理健康教育课程教学后,被试者的乐观程度有明显提高(见表 3)。

表 3 乐观-悲观量表前后测分数差异性检验

前测数据 (N = 113) (M ± SD)	后测数据 (N = 113) (M ± SD)	t	P
99.71 ± 10.76	103.30 ± 9.62	-2.362*	.020

注: * p < 0.05

四、讨论与结论

目前绝大多数高校都开设了大学生心理健康教育课程,所采用的教材内容也都大同小异,归纳起来基本上包含以下章节:大学新生入学适应、挫折心理应对、自我意识、人际关系、学习心理、情绪调节、爱情和性心理、网络心理等,^[7-10]普遍存在过于强调教学内容的系统性和条理性,学科理论化、知识化倾向明显,忽视了心理健康教育更多应该是一种体验性、以学生为本位、回归现实生活的课程。^[11]传统的心理健康教育课程多数是按照“提出问题—分析问题—解决问题”的问题导向模式设计教学大纲和安排教学内容。根据积极心理学的相关理论,心理学研究更多的应该是以提升个人生活品质、开发个体固有潜能、最终达到自我实现为目标。因此,我们在实验组的课程教学内容中安排了团队融合、创建良好人际关系、积极悦纳自我、希望和乐观、主观幸福体验等内容。教学形式以活动式、体验式教学为主,打破传统意义上师生之间的身份界限,创建平等互动的课堂氛围。对两个实验班的学生经过一个学期的教学后,我们发现在创造力倾向测验中的得分和乐观倾向的得分均有显著提升。创新素质更多的与个体的非智力因素有关,创新素质的培养就是要以创新精神、创新人格、创新知识体系等内容为主旨,引导大学生从全面发展的角度,开展有针对性的学习实践活动,达到提高大学生创新能力的目的。^[12]

同时在积极的个性心理因素中,乐观是一个非常重要的方面。创新思维意味着要打破个人固有的观念和知识体系的束缚,潜在失败的风险会让人产生焦虑和抑郁感;而乐观能让人更多的看到好的方面,所导致的乐观偏差会让个体判断自己的风险要小于判断他人的风险。^[13]通过基于积极心理学理论的课程学习与体验,学生能够培养积极的个性,锻造良好的抗压能力,培育和谐的人际关系,锻炼发散性思维能力,树立乐观的心理预期等,这些都是培养大学生创新素质的必备前提。据此,我们得出两点结论:一是基于积极心理学理论的心理健康教育课程教学能显著提升高职院校大学生的创造力倾向;二是基于积极心理学理论的大学生心理健康教育课程教学能显著提升高职院校大学生的乐观主义倾向。

五、不足与展望

第一,由于该校大学生心理健康教育课程是分批次面向大一新生开课,受课题研究时间所限,只能在下半学年的大一新生中抽样进行实验干预。而该批次授课均为理工科专业,这对于被试样本的学科代表性和性别比例均有影响,有可能会影响到研究成果的可推广性。在进一步的研究中可以考虑平衡被试群体的文理科比例和性别比例,提升抽样样本的代表性。

第二,创新素质教育的开展要有持久性,要在已有基础上不断总结和突破,最终才能形成行之有效的创新素质教育体系。后续的研究中可以考虑对实验班的被试者进行追踪研究,观察在停止接受积极心理学健康教育课程后其创造力倾向是否会发生变化,同时可以对被试者毕业后的职业和工作业绩进行分析,以评估创新心理素质教育对其工作绩效的长期影响。

第三,教育是一个教学相长的过程,教师自身如果缺乏创新意识和创新能力,不可能培养出具有良

好创新素质的学生。因此在构建高校创新素质教育体系的过程中,应通过有计划、有目的的学习培训,提升教师自身的创新素质。

【参考文献】

- [1] 燕良弼. 创新素质教育论[M]. 广州: 广东教育出版社, 2002: 12.
- [2] 姜喜双. 大学生创新心理素质的结构和测量[J]. 中国集体经济, 2010(6): 86-88.
- [3] 李桂丽. 当代大学生创新素质培养研究[D]. 天津: 天津大学, 2007.
- [4] Seligman E P. Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission[J]. APA monitor, 1998(1): 12-19.
- [5] 盛红勇. 大学生创造力倾向与心理健康相关研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2007(2): 111-113.
- [6] 徐远超, 吴大兴, 等. 乐观-悲观量表中文版在大学生中的信效度研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2010(1): 21-23.
- [7] 吕芝, 秦从英. 大学生心理健康教育[M]. 北京: 化学工业出版社, 2010.
- [8] 谢炳清, 伍自强, 秦秀清. 大学生心理健康教程[M]. 武汉: 华中科技大学出版社, 2004.
- [9] 梁瑞琼, 邱鸿钟. 大学生心理健康教育与训练[M]. 北京: 教育科学出版社, 2010.
- [10] 许国彬. 高校学生心理教育与咨询[M]. 北京: 科学出版社, 2012.
- [11] 方双虎. 学校心理健康教育课程建设的困境与出路[J]. 中国教育学刊, 2007(8): 53-56.
- [12] 颜琼, 罗来松. 积极心理学视角下大学生创新素质的培养[J]. 教育教学论坛, 2014(9): 31-32.
- [13] Sandra S. In search of realistic optimism: Meaning, knowledge and warm fuzziness [J]. American Psychologist, 2001(3): 250-253.

(责任编辑: 吕全国)

(下转第 110 页)

- 观察[J]. 中华医药杂志 2006(8):892-893.
- [4] 皮昕. 口腔解剖生理学[M]. 5 版. 北京: 人民卫生出版社 2005:150-156.
- [5] 洪小伟,曾以周,宋晓萌. 仅用阿替卡因颊侧浸润麻醉拔除上颌第三磨牙的临床对照研究[J]. 口腔医学研究, 2008(6):693-694.
- [6] 刘子英,翟晓州,王敏. 3620 例碧兰麻局麻临床观察[J]. 临床口腔医学杂志 2005(1):55.
- [7] 刘宇,隋强,林松杉. 阿替卡因与利多卡因在活髓牙预备时的疗效和对心血管系统的影响的比较[J]. 口腔颌面修复学杂志 2004(1):48-50.
- (责任编辑:何伟)

Anesthesia Effect Observation of Articaine on Maxillary Teeth with Acute Pulpitis

LI Zhou - sheng , ZENG Qian

(School of Medicine ,Hubei polytechnic institute , Xiaogan ,Hubei 432000 ,China)

Abstract: **Objective:** To observe the anesthesia effect of 4% articaine and 2% lidocaine on maxillary teeth with acute pulpitis. **Methods:** 78 patients with acute pulpitis caused by caries or cracked teeth were divided into two groups and the postoperative anesthetic effect were compared: 4% articaine was used to teeth for local infiltration anesthesia in the experimental group; 2% lidocaine was used to teeth for block anesthesia and infiltration anesthesia in the control group. **Results:** The anesthesia effect of articaine (90%) was significantly better than lidocaine's (63%) , especially in the analgesic effect of premolar teeth. **Conclusion:** The anesthesia effect of articaine was better than lidocaine's and thus was worthy of clinical promotion.

Key words: articaine; lidocaine; acute pulpitis

(上接第 33 页)

An Experimental Study of College Students' Creative Quality Based on Positive Psychology Theory

CHENG Jian - wei , YAN Jian - xiong , YANG Sen

(Shenzhen Institute of Information Technology , Shenzhen , Guangzhou 518172 , China)

Abstract: The syllabus and teaching contents of traditional psychological health education course was designed by " propose - analysis - solve " problem - based model. According to the positive psychology theory , the psychology research should raise life quality , develop potentiality and achieve the self - actualization. Based on multiple academic disciplines and various schools such as positive psychology , cognitive psychology , health psychology theory , the author focuses on classroom teaching and group training to promote college students' innovative consciousness and optimist tendency according to their cognitive and personality characteristics. It turns out that psychological health education course based on positive psychology can promote students' creativity and optimist tendency significantly and it is an effective method to develop students' creative quality as well.

Key words: positive psychology; college students; creative quality