

高校应注重学生乐观处世态度的培养

陈金玉

(辽宁省交通高等专科学校, 辽宁 沈阳 110122)

[摘要] 随着社会经济的快速发展,需要越来越多的德才兼备的高素质人才,大学生走向社会后,将会面对许多压力和挑战。在大学期间,乐观处世态度的培养对学生今后走向社会、增强应变能力、健康成长显得尤为重要。

[关键词] 乐观处世;高校教师;学生;情绪;品质

[中图分类号] G645 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1673-9477(2008)01-0104-02

一个合格的高校教师,不但要传授学生知识,而且还要教会学生怎么做人,怎么做一个品学兼优、德能兼备的人才,以适应快速发展的社会需要。对于学生来说,如何增强应变能力,坦然面对现实,调节自身与现实的关系是非常重要的。因此,教师应帮助学生树立乐观积极的处世态度,以利学生去面对变化多端的现实环境。

一、帮助学生适应刚入学阶段

学生进入高校后,面临的是一个全新的环境。对他们来讲,无论是自然环境、学习环境、生活环境,还是在学习方法上;无论是个人的目标还是社会的期望,都发生了很大的变化。因此教师应帮助学生在短期内尽快调整自己的身心,转变自己的角色,为他们今后的生活,为培养积极乐观的处世态度奠定良好的基础。

对于新生来讲,环境的适应、生活的适应、学习的适应、经济的适应都是很重要的,但最重要的还是心理的适应。首先,要帮助学生进行角色转变和自我评价。成绩的好坏一直是中学生评价自我和他人重要标准,而在高校评价学生的标准是多方面的,并非单一的学习成绩,处世、应变能力及各种特长也是在学习生活中衡量一个学生水平的重要因素,并且有愈来愈重要的倾向。这样对于学习成绩优秀而得不到掌声的学生来讲,就容易产生迷惘的心理,从而影响一个学生的心态,以至于造成心理偏执学习成绩下降等现象。所以做为高校的一名教师要帮助他们学会自我调节。

高校的生活学习是全新的,每个学生站在同一起点上,要自己决定自己的未来。谁都有可能成功,同时谁都有可能遇到坎坷,这是不定因素是无法预测的。唯一确定的是:只有靠自己的努力,才能使美好的愿望得以实现。要让学生知道面对困难,可以向老师请教,也可以与同学探讨,但重要的是自己独立思考;面对挫折,可以伸出求援之手向朋友倾诉,也可以咬紧牙关独立解决。……让学生懂得要自己的力量去迎接新的挑战,去面对所遇到的一切,这是培养乐观积极态度的基础。

二、帮助学生掌握人际交往能力

人际关系学家卡内基在《人性的弱点》一书中讲到:一个人的成功15%是由于技术(即专业知识技能),

约有85%是由于人类工程——人格及领导人的能力。这说明人际交往对每个人来说都是非常重要的,掌握人际交往的基本技能,对培养积极乐观的态度是必不可缺少的。首先,是进行积极的心理暗示。经常暗示自己“我是一个受欢迎的人,我喜欢与人交往。”这样的心态会使自己以开放的方式走向人群,会给自己增添自信和满足。其次,是主动而热情的待人,把每个人都看成是重要人物。在交往中既要使自我尊严得以维护、自我价值得到承认,同时也应将心比心尊重他人,把别人看成重要的,要注意让别人保住面子,多去发现和赞美别人的优点。其实,生活中每个人即有其不足也有其所长,能够得到别人的赞赏是每个人内心的渴望。但赞赏必须发自肺腑,否则,就成了恭维。而发自肺腑的赞赏需要一颗充满自信的爱心,需要一种不断的学习他人、完善自我的胸怀。做到以上这些,将有助于培养乐观积极的心态。

三、帮助学生学会体验现在的幸福感

乐观,是一种态度,是一种相对稳定的弥散性的心理品质,是人在对事物评价时的一种倾向。它的背景是“此时此地”、“当前”。因此,教师帮助学生培养乐观的生活态度,就要注意让学生既不能过于重视过去的不幸和创伤,又不能沉迷于对未来的渴望与幻想,要让学生明确知道生活在现实中,就要以现在为坐标,要注重当前的现实,努力在当前生活中找到快乐与美好。生活中的幸福有许许多多:能在一流的高校里学习,在考试中取得好成绩,在比赛时取得好名次,在集体活动中处在重要地位……让学生在日常生活学习中获得满足、成功、喜悦的心情,进而体验到平凡中孕育着美好和幸福。这样,有助于学生将来面对社会,锻炼他们在不完美中体验幸福,这是培养乐观积极态度的起点。

四、帮助学生学会宽容

宽容是成功人的优秀品质之一。俗话说:忍一时风平浪静,退一步海阔天空。学会宽容,就会坦然接受一些不尽人意的现实。如:自己很平常,没有什么特长,好朋友做事很让自己失望,老师对自己很一般,期末考试成绩不佳……面对这众多的不如意,如果都斤斤计较,那么心灵永远都不会得到安宁、松弛,长此以往还有可能会带来情绪不良、人际关系紧张、心理障碍等问题。

因此,要让学生学会以现实主义态度对待现实,善待自己,宽容别人。不论对人对事都要客观地去分析利弊,坦诚地自我剖析,坦然地面对现实,才会有信心去开始新的生活。让学生学会接受自己、宽容别人。在平凡的生活里,如果能善用自已的智慧与心灵,就能丰富平凡的生活。人人都会有失意,要学会宽容,快乐而勇敢地接受生活的挑战。

五、帮助学生找到排泄自己情绪的方法

乐观的生活态度并不意味着一个人可以一帆风顺。在一个人的现实生活中消极情绪的出现是不可避免的,关键是要当学生出现消极情绪时,怎样帮助他们尽快调整过来,重新获得积极的心态,因此,教师要帮助学生找到表达自己情绪的方法是重要的。心理学认为,情绪是人本身的一部分,将不愉快的情绪宣泄出来是有益身心健康的。不过要引导学生在不伤害他人的前提下,合情合理,进行宣泄。比如:找个无人的地方忘了自己,大哭一场。大哭之后,可以缓解焦虑,释放痛苦;也可把难过的事告诉朋友;还可在不影响他人的情况下,不妨背后大声喊出来,以解心中之气、灭心头之火……通过适当的方法把消极、不满、悲观的情绪排泄出来,对于建立积极的人生态度是极为有益的。

六、帮助学生学会情绪转移

心理学中有一幅著名的双解图,图中:如果把黑色作为背景,画面显示的就是一个花瓶;如果把白色作为背景,画面则成了两个相对的人的头像。背景的改换,引起了整幅画面的改变。从这幅双解图上,我们可以得到一个启发:同样的事物,相同的事情,只要从不同角度去看,就会得出不同的结论。而我们的学生不论是在

现在,还是将来走向社会,都要不可避免地遇到这样或那样不顺心的事,会出现种种不愉快的消极心理反应。因此,教师应帮助和教会学生从多种不同的角度观察问题、分析问题、解决问题。不要被眼前的事物束缚,跳出目前的视角,换一个角度去看,事情就没有那么糟糕,就可以找到它有利的一面。比如,有的学生在评选优秀干部时落选了,他认为对自己不公平、不信任,进而产生消极情绪,为此,教师可引导和帮助他从另一个角度看:你虽然落选了,但还是有很多同学投你的票,只是差几票而已,这说明还是有许多同学认可你的工作,信任你。在此基础上,和他一起寻找工作中存在的不足,慢慢地让消极心理得以化解,使其工作压力减小、心情变得轻松、信心增强。

如果在生活学习中学生能跳出自己习惯的思维方式,以另一种方式看自己、看他人、看世界,表现出一种多角度、灵活性,那么乐观的态度就会比较容易地保持下去。

乐观积极的态度是心理健康的主要品质,是大学生人格自我完善的重要途径。教师培养学生树立乐观积极的处世态度,使学生毕业后迅速发挥才干,是他们将来走向成功的重要基石。

【参考文献】

- [1] 邓勇. 联系学生实际, 加强思想政治教育[N]. 科学时报, 2004-08-12.
- [2] 邱鸿钟. 大学生心理卫生[M]. 广州: 广东高等教育出版社, 2003.
- [3] 杨倩. 大学生健康人格塑造[M]. 北京: 中国青年出版社, 1999.

[责任编辑:王云江]

Universities should emphasize the student optimism conduct in society

CHEN Jin-yu

(Liaoning Province Transportation College, Shenyang 110122, China)

Abstract: the rapid social — economic development needs a growing number of high — quality talent students with both ability and political integrity. When the students returning to the society, they will face many pressures and challenges. So in the university, making the students be more optimistic appears to be particularly important in increasing resilience and healthy growth.

Key words: optimism; universities; students; mood; character

(上接第98页)

To improve the language abilities with the students as the centre

KANG Mei, LIAN Fei-fei

(Art College of Hebei Engineering University, Handan 056038, China)

Abstract: According to the analysis of the current situation, there are several teaching approaches on enhancing the language abilities in the light of *21st Century College English* and *College — English — Courses Requirement*. "Students are the centre, with Teachers' construction; Give full play to students, Pay attention to their conscious activities," these are the keys to improve language — application abilities.

Key words: 21st Century College English; Language application; controlling the class