

# 大学生心理充实感的影响因素及提升策略研究

陈嘉欣 白傲锐 周尚  
(西南民族大学 四川 成都 610000)

**[摘要]** 大学生的心理充实感是检验当代大学生心理健康状况的一个关键指标,也是大学生的一种对于健康自我的心理体验的内部反映。近年来由于关于心理充实感的定义多样化,研究纷繁零散,该文针对这种现象,简要介绍心理充实感的相关定义,探究其影响因素并提出大学生心理充实感的提升策略。

**[关键词]** 心理充实感; 影响因素; 提升策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.06.700

## 1 心理充实感的概念及界定

心理充实感是随着积极心理学的发展所衍生的词汇,并与积极心理学的核心概念主观幸福感和心理幸福感存在显著相关。幸福感和良好状态是积极心理学研究的核心目标(Alan, 2004),而心理充实感则是良好状态和生活满意度的反映。

张日昇认为充实感是对健康自我的一种肯定和内部反映,也是理解健康的自我确立状况和心理体验的一项重要指标。<sup>1</sup>叶柱轩把心理充实感定义为精神生活的满足,并进一步把充实感归纳和补充为三维度模型,包括:生活掌控、生活状态评价和独立适应性。同时也验证了整体思维方式和生活满意度两因素与大学生充实感的相关性。<sup>2</sup>虽然学者们对于心理充实感的概念的表述方式不同,但是都涵盖着“精神生活充足、自立自信、自我接纳”这几个特点。

研究表明,自我实现可以提高生活满意度,而社会支持和人际和谐可在家庭和工作得到更多的资源,帮助个人获得积极的情绪体验。<sup>3</sup>因此,综合前人的观点后,本文认为,心理充实感是个体在满足基本生理需求和安全需求的基础上,对社交需求、尊重和自我实现的追求。这种充实来自三个方面:自我实现、社会支持和人际和谐。

## 2 心理充实感影响因素探析

马斯洛提出的需求层次理论强调,人们不断的追求更高层次需要的满足。此时这种需要就成为驱使行为的动力。2020年中国全面建成小康社会,实现第一个100年奋斗目标。这也意味着我们的物质基础得到了保障,精神上的充实则变成我们的迫切需要。精神的需要相较于物质和安全需要来说更加高级,社会化程度更高。可是近年来,尽管科技不断发展,网络资源不断丰富,人们的心理充实感水平却不升反降。本文通过梳理有关心理充实感的文献以及相关理论可以总结出大学生心理充实感的影响因素有两个,即个人因素和环境因素。

### 2.1 个人因素

#### 2.1.1 自控能力差

莫莉秋认为,在网络环境下,海量的网络信息将会对自控能力差的大学生的心理造成严重影响,其中最明显的表现就是大学生的自我一致性程度降低,无法处理好现实自我与虚拟自我的关系、公共意识的下降,网络暴力伤害性更强。<sup>4</sup>自控能力较差的大学生更容易沉溺于网络游戏中,做事不能集中注意力,进而导致不能即使完成任务,导致事后懊悔,长此以往还会深深陷入自我责备的状态中。这种本我和超我的矛盾影响了大学生心理充实感的水平,只有二者达到平衡状态,这种对充实感的需要才能在很大程度上促进大学生的积极行为,帮助其获得自我认同。

#### 2.1.2 生活目标缺失

经调查发现,大学生普遍存在生活目标缺失或生活目标不明确现象。杜玉改认为,缺乏生活目标的学生往往存在消极的心理体验,价值感和成就感缺乏,也因此很容易出现心理问题。<sup>5</sup>缺乏生活目标的大学生,对未来的生活走向不明确,往往存在走一步看一步的侥幸心理。由于缺乏对目标的重视,做事没有规划,经常处在瞎忙的状态。他们即使成功,也通常把成功归功于运气,其自我价值感和心理充实感往往低于平均水平,这也进一步导致了他们心理健康水平较低。

#### 2.1.3 人际交往能力降低

王英春等人研究发现,由于生活环境和自身发展阶段的影响,学生的人际交往动力、交往认知和交往技能有显著的年级差异,且呈现降低的趋势。<sup>6</sup>大学生由于人际交往方面能力较低,往往会出现适应困难等问题。由于当代大学生多为独生子女,其生活环境中缺少集体生活的和交往的经验,以及集体意识和集体荣誉感。甚至由于缺少人际交往经验,他们即使想要和他人交流,也不知该从何处下手,这在很大程度上影响其人际交往的成就感和充实感,威胁其心理健康状况。

### 2.2 环境因素

生态系统理论强调,个体不是独立存在于世界上,而是生活在由多个小系统组成的生态系统中。个体在参与某个系统活动的过程中,通过与环境的持续互动获得发展,环境中的资源是个体获得心理充实感的媒介。生态系统理论向我们生动地展示了获取心理充实感的一个动态模型的同时,进一步强调了心理充实感在我们生活环境中所发挥的重要作用。

#### 2.2.1 虚拟网络环境

当代大学生对网络的依赖性过强,平时与他人的大部分交往都是通过网络这一媒介完成的。于是减少了现实生活中的社会交往,这也就导致了大学生心理充实感的降低。角色增强假说认为,个体可以同时参与多种角色活动,而且多种角色活动之间可以是互益的关系。但是,由于网络的虚拟性,个体对所扮演角色没有充分的认识以及在网络环境下扮演角色的缺失,降低了大学生生活的丰富性和真实性。与此同时,当其在生活中遇到困难和挫折的时候,往往选择躲进网络世界中,逃避现实。这可能会导致人格发生变异,引发孤独症和人格分裂等严重后果的发生。此外,由于网络环境的干扰,大学生普遍睡眠质量下降且正性情绪低于中等水平。正性情绪与个体的满足相联系,并且伴随愉悦的主观情绪体验。<sup>7</sup>正性情绪的减少也就

意味着心理充实感的降低,这也将引发严重后果。

#### 2.2.2 现实生活环境

在进入大学阶段之后,大学生课余时间明显增多,他们在对于这些时间的支配上享用更多的主动权。部分大学生会选择校外兼职等方式增加社会经验,赚取零花钱。可是由于初入社会,社会阅历不足,某些大学生可能会经历一些受骗的事情,心理产生阴影,降低了对他人的信任程度,也对自我产生怀疑,一时难以适应集体生活,并在某种程度上产生社交恐惧,减少与人交往的欲望,导致心理充实感的降低。

此外,也有研究表明,大学生心理问题诱发的原因最为突出的是宿舍的生活环境。和舍友生活和学习习惯的不一致,使众多学生产生心理不适应。<sup>8</sup>这种不适应导致大学生的自我认同感降低,与室友关系疏离,生活状态下降,进而心理充实感减少。

#### 2.2.3 社会文化环境

中国文化作为极具历史底蕴的东方文化的代表,塑造了中国人独特的思维方式和人格特征,其中“和”的作用尤为重要。中国的传统文化中讲究“礼之用,和为贵”,这也形成了中国人重视人际和谐的重视,回避人际冲突的处世之道。集体主义文化下人们倾向于压抑而不是表达,一旦这种负面情绪因得不到及时地解决而积压过多,将会导致人们对社会支持的感知力下降和人际沟通的减少。这种“强制趋势”的防御系统让压抑的感受形成能量阻塞<sup>9</sup>,这不利于心理充实感的发展。

## 3 大学生心理充实感的提升策略研究

### 3.1 利用课余时间培养兴趣爱好

大学生的大部分课余时间都被学习、上网和聊天所占据,参与社会实践活动和阅读科技类书籍的时间被严重忽视。<sup>10</sup>不合理的时间分配导致大学生不能得到身心的全面发展,当代大学生的生活每天被网络包围着,忽视了现实中与他人的交流,这最终导致人们的精神世界的单调乏味。因此,合理利用课余时间,培养自己的兴趣爱好,找到更多志同道合的朋友,可极大程度提高大学生心理充实感水平。

### 3.2 给自己设立一些可以实现的目标

合理的设置目标对于心理充实感的提升至关重要。人们通常会认为,如果他们目前的水平还不足以实现目标,他们就不会感到满足。然而只要他们相信目标通过努力是可以实现的,他们就会努力工作直到任务完成。心理充实感既是需求,也同时是具有激励作用的动机。或者说,我们可以把获得心理充实感看作是一个目标。人的需要和动机之间可以通过目标的设置进行转化,这也就是说,在我们获得心理充实感满足的过程中,我们对充实感的渴望会给予我们动力,使我们的行为朝着一定的目标努力,丰富自己的日常生活,陶冶自己的情操,加强对兴趣爱好的培养,并将自己最终所获得的成就与之前设定的目标相对照,即时进行修改和完善,使自己的现有能力与自定标准相匹配,从而实现心理充实感的获得。综上所述,心理充实感更多的来自自我实现和自我超越,我们要不时的给自己设立一些小目标,当我们所设立的目标的经过努力并得以实现的时候,我们的充实感也会得到更大的提升。

### 3.3 合理使用网络等信息交流媒介

网络等信息交流媒介可以在很大程度上帮助我们查阅资料,娱乐身心,增进我们对时事新闻的了解,让我们保持与社会的联系,不与社会脱节。但是我们应该意识到网络不能代替我们在日常生活中的人际交往,更加不能沉迷在网络所营造的虚拟氛围中。网络只是对现实生活的补充,而不是现实生活的替代品。我们要认识到现实生活中的困难和挫折都是暂时的,它们帮助磨练我们的意志,提升我们人际交往的能力,我们只有积极去面对它们,才会体会到努力解决问题的成就感和充实感。

### 3.4 学习人际交往的相关知识

大学生人际交往能力的提升对提高其心理充实感至关重要,对大学生进行人际交往的专门教育不仅满足了国家对于培养全面发展的大学生的诉求,也展示了对大学生心理健康发展的重视。学校可以通过举办一些讲座和座谈会,增添人际交往方面的选修课等形式帮助大学生提高人际交往的能力,培养其集体意识和集体荣誉感。<sup>11</sup>在集体活动和比赛中,大学生可以通过团结互助,集思广益,共同商讨解决问题的办法等人际交往的过程中获取心理充实感。

## 参考文献

- [1] 张日昇. 中日青年充实感的比较研究[J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 1995, 40(01): 98-108.
- [2] 叶柱轩. 大学生充实感量表的编制及初步应用[D]. 北京: 北京大学, 2009.
- [3] 陈一笛, 甘怡群. 和谐人格、社会支持、自我控制与工作-家庭冲突——基于职业群体的3种模型比较[J]. 北京大学学报(自然科学版), 2018, 54(5): 1123-1132.
- [4] 莫莉秋. 网络环境下大学生心理健康以及教育对策的研究[D]. 青海师范大学

学, 2018.

[5] 杜玉改. 浅论大学生生活目标教育[J]. 改革与开放, 2020, 29(11): 87-90.

[6] 王英春, 邹泓. 青少年人际交往能力的发展特点[J]. 心理科学, 2009, 32(05): 1078-1081.

[7] 刘雪贞, 刘华民, 张倩倩, 等. 高校新生正性情绪与生活满意度的影响因素分析[J]. 中国卫生统计, 2019, 36(01): 126-129.

[8] 金文杰, 王淑娟, 李文艳, 等. 甘肃农业大学在校生活满意度影响因素

素分析[J]. 甘肃农业, 2020, 35(06): 100-103.

[9] 大卫·施沃伦美, 艾米·瑞特, 武云鹏(译). 心路治疗视阈下的情绪表达[J]. 武汉理工大学学报(社会科学版), 2014, 27(1): 6-9, 58.

[10] 伍汝辉, 杨清波, 王双见. 大学生课余生活现状调查及对策研究[J]. 怀化学院学报, 2010, 29(12): 151-153.

[11] 杜百忍, 何承东. 网络交往对大学生人际交往的影响及应对措施[J]. 兰州教育学院学报, 2015, 31(03): 76-77.

本项目得到西南民族大学创新性科研项目(CX2020SP59)资助

## 幼儿园古诗词吟唱教学研究

王炜荧

(辽宁省大连市长兴岛经济区幼儿园 辽宁 大连 116318)

**摘要** 诗词教学是幼儿教育中的重要版块, 不仅能够让幼儿感知中国古诗词文化的魅力、积累古诗词文化知识, 更对提升幼儿的文学素养有着积极的作用。幼儿园古诗词吟唱教学以其在教学效果、学习兴趣等方面的优势被多数幼儿教师所认同, 并在前期的实践中受到幼儿的极大追捧。基于此, 本文章对幼儿园古诗词吟唱教学进行探讨, 以供相关从业人员参考。

**关键词** 幼儿园; 古诗词; 吟唱教学; 研究

**DOI** 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.06.701

在素质教育号召以及新课程改革深入的背景下, 幼儿园教育越来越重视对于幼儿综合素质的培养。幼儿园阶段是幼儿成长学习的基础阶段, 古诗词吟唱教学能够促进幼儿素养的提升, 并且帮助幼儿养成良好的学习习惯。在古诗词课堂教学中融入吟唱模式, 能够激发幼儿的学习兴趣, 营造良好的学习氛围, 充分发挥幼儿学习主动性。应用这种教学方式, 既能够让幼儿的素养得到提高, 又能够培养幼儿良好的文学修养。

### 一、古诗词吟唱的特点

“吟唱”, 顾名思义, 半吟半唱。古诗词是可以吟唱的。所谓吟, 就是诵读, 一种不急不慢, 韵律性、节奏性极强的诵读。所谓唱, 按国际标准汉字大词典的解释, 是依照乐律发声, 也就是我们通常所说的歌唱。同时, 诗歌是语言的艺术, 字音高低升降的变化使得语言具有了声调, 调形的变化形成了歌唱一般韵律, 与诗句的义、词采、思想意境、情绪都有一定的内在联系。吟唱古诗词是文学和音乐相结合的艺术形式, 在吟唱古诗词时要把握诗词的内涵, 表现诗词的意境, 通过吟唱感受到古诗词文化的韵味美感。

### 二、幼儿园古诗词吟唱的教学策略

(一) 处理好语言的声音表达, 为吟唱添彩

唱歌和朗诵相似, 都同样产生感染力, 而这感染力的来源就是声音的处理。读好古诗词也有极强的感染力。要读好每一首古诗词, 就必须注意朗读时声音的表达, 比如声音的高低强弱、语速的快慢舒缓、节奏的起伏变化等, 都会影响到古诗词朗读的效果; 还要根据不同的诗歌, 注意朗读时的停顿、重音及语气轻重等。诗歌形式多样: 四言诗、五言诗、七言诗, 词, 不同的诗歌形式都有不同的节奏划分标准, 如五言诗多以二三式; 七言诗以二二三或四三式。语速快慢也要根据作品的内容与风格而定。一般情节紧张、情绪欢快昂扬时快, 如读李白的《将进酒》、韩愈的《早春呈水部张十八员外》及范仲淹的《渔家傲》这些作品; 情节舒缓、情绪忧郁悲伤时慢, 如读杜甫的《春望》, 李清照的《声声慢》。重音的把握, 要结合句子找规律, 以更好地体现诗词韵味。比如形容词词、程度词修饰语、疑问指示词等一般都要重读。诗词朗读时的语气语调, 除作品中明显的祈使疑问句式外, 多数根据作品的感情基调来确定。如果声音的表达处理得当, 朗读古诗词也会像欣赏乐章一样, 让人身临其境。

(二) 幼儿古诗词教学的吟唱方法

也可从三个维度来展开, 即采用古曲或特创古曲、采用现代流行音乐及采用戏

曲吟唱。在吟唱方法中, 使用最多的方式便是对古曲或特创古调的运用。从一定层面来看, 古曲或特创古调与古诗词有着一种天然的契合, 而这一结合将使古诗词的古典美、意蕴美得到充分地发挥。如在对白居易的《赋得古原草送别》的吟诵中, 可选取低沉哀婉的古曲来进行配乐, 能够较好地烘托出作者与友人的离别之情。除古曲或特创古调外, 现代音乐元素也被较多地使用到幼儿吟诵教学当中, 这种方式更为贴合幼儿教师的音乐认知水平和幼儿的接受习惯。采用戏曲的方式也是古诗词吟诵教学中一种重要的样式, 在传统文化京剧剧中, 就是常常运用昆曲的曲调来吟唱古典诗词的, 也可认为传统戏剧当中保留了较为完整的诗词吟唱的因子, 这对幼儿教师而言是一种极好的借鉴。

(三) 借助身体游戏, 体现诗词吟唱动感美

作为小幼儿最喜爱的活动形式, 身体游戏也可以融入古诗词吟唱中, 以身体动作游戏对幼儿开展训练, 往往会达到更好的教学效果。例如组织“造型”游戏, 也就是幼儿一边吟唱诗词, 一边走动, 教师则在一旁击鼓, 当鼓声停止, 教师大喊“停”时, 幼儿就需要停下来摆出其自由创作的身体造型, 之后教师继续喊“走”, 幼儿则继续跟随鼓点吟唱诗词; 又或者“找朋友”游戏, 幼儿分组面对面站好, 之后闭眼吟唱诗词, 并向前行走, 当碰到其他小朋友之后就可以睁开眼睛大声吟唱诗词; 再或者“报纸”游戏, 为每个幼儿准备一张报纸, 要求幼儿吟唱诗词过程中撕成纸条, 一句诗词撕下一张, 这样在吟唱几首诗词之后报纸就被撕成一束纸条, 最后让幼儿将纸条作为道具进行自由造型或者舞蹈, 提高幼儿的学习积极性。

### 结束语

在教学的过程中, 教师给幼儿营造意境, 激发起幼儿的兴趣, 幼儿可以利用熟练诵读的方法, 以更好地演绎古诗词吟唱。古诗词吟唱对幼儿意义重大, 可以陶冶幼儿的情操, 帮助幼儿进行气息和咬字方面的练习, 还能提升幼儿的音乐创造力, 提升幼儿的艺术修养, 让古诗词文化传承久远。

### 参考文献

[1] 吴士良. 古诗词吟咏述略[J]. 浙江树人大学学报(人文社会科学), 2019, 19(04): 57-64.

[2] 程争. 古诗词声乐作品的吟唱技巧与案例分析[J]. 戏剧之家, 2019(23): 206-207.

[3] 刘慧莹. 古诗词文吟诵教学研究[D]. 华中师范大学, 2018

## 有效开展幼儿园传统节日教育活动浅谈

张宇

(辽宁省大连市长兴岛经济区幼儿园 辽宁 大连 116318)

**摘要** 中华传统节日是重要的教育资源, 我们一定要合理利用和开发。如何让这一教育资源成为有效的节日教育课程呢? 节日活动是对幼儿进行优秀文化教育的自然契机, 节庆活动也是对幼儿进行文化教育和能力培养的有效途径, 成为蕴涵丰富教育内容的有效载体。基于此, 本文章对有效开展幼儿园传统节日教育活动浅谈进行探讨, 以供相关从业人员参考。

**关键词** 幼儿园; 传统节日; 教育活动; 开展

**DOI** 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.06.702

快速发展的经济, 日新月异的社会局面, 带动教育领域的蓬勃发展, 促使基础教育的重要性得到明显地体现。但是当前由于受传统教学观念的影响, 许多地区的幼儿教育, 并不能展现出其强大的优势。特别是传统节日的教育活动, 大部分停留在表面, 无法与现代文化结合起来, 得不到很好的创新, 无法吸引幼儿的关注, 无法展示传统节日教育活动的真正价值, 最终导致幼儿教育得不到全面的发展。

### 一、传统节日

传统节日是在传统社会形成的时间系统, 传统社会称之为“岁时节日”, 它主要是指“与天时、物候的周期性转换相适应, 在人们的社会生活中约定俗成的、具有某种风俗活动内容的特定时日”。作为年节四季的重要节点, 传统节日辅助人们完成不同时节之间的“过渡”, 并实现自然、社会、人文、生活各要素之间的配合统一。现代化过程中, 传统节日受到冲击和挑战, 但这并不妨碍它所蕴含的对自然