

# 论大学生健康人格的内涵及培养途径

张书燕

(星海音乐学院 广东 广州 510500)

**[摘要]**随着社会的发展,我国大学生身上暴露出的人格缺陷、道德缺陷越来越多,给个人、家庭和社会造成了不可挽回的损失。因此,加强大学生人格教育,塑造大学生健康人格,是我国大学教育的一个重要课题。本文以大学生健康人格的特征作为着眼点,着重探讨了大学生健康人格的培养途径。

**[关键词]**大学生;健康人格;培养

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.1118

当前,随着社会的发展,我国大学生身上暴露出的人格缺陷、道德缺陷越来越多,给个人、家庭和社会造成了不可挽回的损失。心理学普遍认为,人格的发展是一个极其复杂的过程,一般认为是与遗传、环境、智力、学习等因素相互作用的结果,以人的自我意识的觉醒为前提,并以自我意识为核心内容。大学生正处在人格走向成熟的关键时期,是人生初期社会化的完成,即把一个尚未具备社会成员资格的人转化为一个合格的社会成员,这一时期也是人格激烈矛盾冲突和迅速发展的时期。<sup>[1]</sup>因此,在这一时期,培养大学生健康的人格并使之加以稳定就具有重要的现实意义。

## 一、健康人格的特征

现代健康观告诉我们,一个健康的人,除身体本身健康外,还需要精神上有一个完好的状态。可以说,健康的含义是多元的、相当广泛的,它理应包含身体的、心理的、人格的健康

### 1. 我国传统文化中的理想人格

我国传统文化历来重视对人格的培养,无论是儒家思想还是道家思想,均认为理想人格的最高境界是道德层面的大公无私,落实到行动上是无私利他,而有私利他的行为是不道德的,有损人格的完美。然而人作为现实的人,其利己性是作为社会人最基本一面。这种理想型的人格标准难免会与人利己性对立起来,蔑视个人利益,显然是比较片面的。

### 2. 现代人格特征

现代人格是相对传统人格的,它是传统人格在现代社会洗礼中嬗变的新形态。这种新形态既承袭传统人格的精华与人文意蕴,又成长于鲜活的社会现实中。马克思认为只有利己主义的利己性才是现实的个人。因此,现代理想人格的建立脱离了现实的道德基础,脱离了人的利己性。现代人格本质特征可分为自主型人格、创新型人格、自我同一型人格、道德型人格。

### 3. 现代人格的健康标准

现代人格反映时代的特征,但并不是所有反映时代的人格特征都是恰当的,科学的,但是科学的现代人格必须是健康的。

《世界卫生组织宪章》明确指出:“健康乃是一种在身体上、精神和社会上的完善状态,而不仅仅是没有疾病和衰弱现象。”这就是人们所指的身心健康,也就是说,一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全,才是完全健康的人。因此,健康人格的标准也分为十项,即:①充分的安全感;②现实自我评价;③在现实的自称评价的基础上制定可能达到的目标;④与日常生活中的现实世界接触正常;⑤自我言行一致;⑥从经验中获益的能力;⑦自发性行为的明智程度;⑧合乎情理的情绪;⑨团体合作与保持个性之间明智的平衡;⑩用合适的方式满足适当的身体欲望。

## 二、健康人格对当代大学生的要求

正如理想之于现实而言,健全的人格是指向一种理想境界,而健康人格则是对人基于现实生活的要求,因此,我们认为,对于大学生的人格要求,健康的人格培养更接近生活,与大学生更贴近。

1. 确定自己的主体意识,即能根据社会的要求和自己的需要,明确自己的主体地位,自己的价值和尊严,能明确自己的人生目标,学会自我设计、自我管理、自我负责、自我管理。

2. 热爱生活、热爱社会,大学生在追求自身的价值尊严和利益需要时,其进取精神及责任感明显强化,同时也明确了自己的家庭责任感。他们会主动替父母分担家庭责任,进而激发出社会历史责任感,积极参与各种社会事务和活动,对于社会中的事务能够根据自己的理性进行思考和判断,并有勇气承担自己的选择所产生的社会责任。

3. 心胸宽阔,有较强的社会适应能力,经得起挫折和失败,有较强的心理承受能力,不会患得患失,为将来走向社会奠定良好的心理受挫力。

4. 精神世界丰富,思维敏捷,兴趣广泛,行为上具有灵活性和多样性的特点,能根据自身需要、社会变化及具体行为目标的改变而增强行为的选择性。

5. 自律性强,即对自己行为的控制和指导完全出于自己内心的道德律令。对人生及生活的完美追求,使得大学生对自我要求很高,在道德方面严于律己,对法律的遵从不是因外界的压力和惩罚,而来自自己的意志。

## 三、大学生健康人格教育途径

人格与人的先天禀赋有关,但更与人的后天生活环境、习性养成和教育程度密切相关。<sup>[2]</sup>其后天可塑性为我们培养大学生健康的人格提供了科学依据。

### (一) 在课堂教育中注重人格教育

#### 1. 唤醒主体意识,注重心理健康教育

主体意识是人格的基础。随着人的生理和心理的发展,大学生会有意识地把自已从周围的世界独立出来并作为自己的认识对象,他们开始认识自己、评价自己、反省自身的存在价值和发展目标,同时通过自己的判断来筛选外界信息使之转化为对自身成长有利的因素。这种自我确定、自我监督、自我教育和自我改造,就使自我在人格上形成了一种稳定的社会定势。心理健康和健全是大学生人格健康的重要标准。人格教育,就是一种发展学生心理素质,培养健康的和适应现代社会需要的人格为目的的教育。<sup>[3]</sup>

因此,大学生人格教育要能够唤醒大学生的这种主体意识,并结合心理健康教育,使学生获得较全面的人格理论知识,培养自身健康的人格特征。

#### 2. 将人格教育与课堂教育相结合

在专业课程中渗透人格教育,大学生在校学习期间主要任务是学习专业知识,与专业老师接触也是最多的。在专业课程中融入人格教育,尤其是专业职业道德教育,让学生在课堂学习中领会到道德与人格的重要性,从而提高人格修养。如在会计学专业中进行不作假账教育,在营销专业中进行以质量求生存,以服务作保证等教育。

思想政治理论课教育中渗透人格教育。思政课教学是大学学习、掌握先进思想、进行德育的重要途径,对学生的道德培养与人格教育起着关键性的作用。因此,思政课必须从大学生实际出发,在方法上突出引导和启发,在内容上突出人格修养等,让思政课教育成为大学生人格教育的重要途径。

### (二) 在实践中培养大学生健康人格

#### 1. 内外兼修、知行合一

躬行实践、知行合一,是人格修养的重要方法。在人格的培养过程中,必须坚持亲自参加实践,坚持理论联系实际,在实践中塑造自己美好的人格形象。否则,只有理论认知,而不注重个体内在消化,人格培养就是一句空话。中国传统教育十分重视从小培养人的自觉性,并主张通过“修养”建立自觉意识,这是值得我们今天借鉴的有效方法。

#### 2. 采取日常化教育方式

把人格教育的内容和日常生活密切结合起来,进而形成习惯。要重视大学生从小事做起,从日常生活的点滴培养人格和思想品德。例如,注意培养学生的独立生活能力,开展内务卫生比赛,减少其对父母的依赖性;教育学生爱护一草一木,爱护环境,由此培养其热爱家园、热爱国家的基本情感。

#### 3. 利用校园文化活动实践,加强健康人格培养

校园文化是大学生自我教育、自我管理和自我服务的精神家园。丰富多彩的校园文化活动是培养大学生综合素质和能力的重要途径。学校应充分利用这一有效信息系统,通过各种形式的校园活动对学生进行人格培养,培养学生养成良好的学习生活习惯,营造积极向上的校园文化氛围,充分发挥校园文化的育人功能。

### (三) 大学生通过自身努力完善自我,提高人格修养

大学时代是健全人格的成型和成熟时期,是人生中的重要时期,大学生已有自己的思考方式和处理问题的原则,虽不成熟但达到了一定的程度,因此在这一期间是更能认识到自身的不足并找到提升自己的方法与途径。大学期间学到的主要是解决问题的方法和思维模式,也是人格成熟的黄金时期,要好好把握和利用。

大学生在学好专业知识的基础上应选择性地学习不同领域的知识,完善自己的知识结构、开拓自己的思维空间,同时还要培养自己的业余爱好,陶冶自己的高尚情操,从而形成健康的人格。健康的人格应包括学会调控个人情绪,一个人只有学会控制自己的情绪,才能学会不把自己的私人情感带进某些问题中,客观看待、评价、解决问题,发现自身的不足并及时改正。

人格的修养,贵在“自觉”,在慎独,必须有高度的人格修养自觉性和顽强的坚持精神。大学生正是处在人格形成的关键期,有较高的素质与学识,这一时期应严格要求自我,坚持高标准,使个人的人格修养达到较高的精神境界。

## 参考文献

[1] 章凤红.当代大学生人格塑造研究[D].武汉大学硕士学位论文,2003.

[2] 于晓霞,梁罡.当代大学生健全人格的培养研究[J].社会心理学,2008(1).

[3] 郑雪.人格心理学[M].广州:暨南大学出版社,2001:431.