

论大学生自信人格及其培养

车丽萍

(上海理工大学 管理学院, 上海 200093)

摘要: 高等教育对大学生自信人格的培养可采取两种途径: 一种即开设专门的自信教育与训练课程, 早日把自信教育作为一门课程纳入大学课程教育体系, 对大学生讲授系统的自信知识, 开展相应的培养与训练。与大学其它的必修课程一样, 设有专门的课时、教学计划及考核与评定标准; 另一种亦可将自信人格教育融于现有的各科教育当中。学校教育均可从以下几方面入手: 提高大学生的自信意识; 加强成就动机教育; 增加大学生的成功体验; 多给予正向反馈和肯定评价; 进行适度的挫折教育。

关键词: 自信; 自信人格; 自信教育

中图分类号: G641

文献标识码: A

文章编号: 1008-0627 (2010) 06-0092-04

一、前言

自信是人类心理生活中最基本的内在品质之一,也是个体人格结构中起驱动作用的重要因素,是持续个体一生的无价之宝。在大力倡导素质教育的今天,自信作为学生心理素质的核心内容之一,对当代青年大学生自信人格的培养已成为高等教育亟待解决的重要现实问题。自信的培养与家庭、学校及社会均有密切关系,相对而言,青年大学生自信的培养与高等教育之间的关系更为密切。但笔者研究发现,自信人格的教育在我国现行的高等教育体制中仍然非常薄弱,自信教育并未得到应有的重视。^[1]

在日益注重创新教育和素质教育的今天,更应重视对人才自信人格的培养。青年大学生是未来国家建设和社会进步的中坚力量,对其自信心的发展与培养成为当前高等教育面临的一个非常重要的问题。处于青年期的大学生们身体继续发展、生理日趋成熟,自我意识也日益增强,青年期是自我意识迅速发展并趋于成熟的阶段。这一时期自我——主体“我”与客体“我”的明显分化,是青年期心理发展的重要成果,青年开始注意自己的内部世界,同时也发生了心理性断乳,即要求摆脱对父母的依赖而独立。其主体我开始观察、评价、监督和调节自己,也逐步能够

改造自己、教育自己,所以大学时期是人格的第二次重建期。^[2]此外,青年大学生的自我认识更具主动性和自觉性,并具有更高的水平,其自我评价也更符合实际。大学阶段是大学生即将就业、步入社会的关键阶段与最后储备期,也是其价值观形成、树立自信、培养健康自我与健全人格的重要时期。这一时期自信能否形成、稳固,直接影响到大学生的就业、生活态度乃至今后整个人生。

本文从教育心理学的角度,就学校教育对大学生自信人格的培养及高等学校的教学改革,提供一些建议。

二、培养大学生自信人格的对策

(一) 提高大学生的自信意识

自信是个体对自己的积极肯定和确认程度,是对自身能力、价值等做出正向认知与评价的一种相对稳定的人格特征。它是个体自我意识的重要组成部分。^[3]自信的人具有积极的自我意识,能够不断进行自我激励、克服消极情绪,保持情绪的相对稳定,建立良好的人际关系。也只有自信的人才能充分发挥自身潜力,更有效地学习和工作、战胜挫折,创造成功人生。可以说自信是个体走向成功的基石,亦是成功者必备的重要心理素质。因此,学校应着力强化大学生的自信主

收稿日期: 2010-08-10

基金项目: 国家社科基金教育学一般课题(BBA090073); 上海市教委科研创新一般项目(11YS126); 上海市高等教育学会课题(ZZGJ23-09)

作者简介: 车丽萍(1971-),女,河北高阳人,副教授/博士,主要研究方向: 人格与应用心理学、教育经济与管理等。E-mail: cheliping_psy@sina.com

动意识，帮助他们掌握这一法宝，最终走向成功之路。提高大学生的自信意识、发展积极的心理态度，关键就是要让自信主动意识占据主导地位，一个人只有具备了自信意识才有可能不断走向成功。为此，学校应采取有效措施使个体坚信自己有能力、有价值，也有缺点，并坚信自己选择的目标，经过努力奋斗和争取一定能够实现，只有具备了这样的积极心态，才真正具备了自信意识。因此明确坚强的自信意识至关重要，学校教育应帮助大学生树立和提高自信意识，只有帮助大学生从思想和意识上认识到自信的价值与重要性，才可能最终使他们在行动和实践上真正自信起来。当前的高等教育应努力培养和提高大学生的自信意识，使他们重视自我，认识到相信自己的重要性，这是指引他们走向成功的关键，要努力使大学生在学习中不断进取，即使在困难、挫折面前也满怀信心。

但大学生自信意识的提高绝非一朝一夕之功，应通过教师和学生的长期合作与共同努力使自信意识逐渐内化。让学生深刻意识到自信心的重要性，做到随时提醒自己要自信起来，凡事都以“我能行”来鼓励自己，充满自信地去迎接挑战。在此基础上，学校教育还应使大学生充分认识到树立坚强的自信在未来生活与激烈竞争中的重要性，使他们能主动、自觉地寻找和利用各种机会培养与发展自信力。

（二）加强成就动机教育

笔者在大学生成就动机与自信的相关研究结果发现：大学生成就动机与自信相关显著。^[4]成就动机是一个人追求成就的内在动力，大学生的成就动机主要是指以求得学业成就为目标，即要求获得优秀成绩的欲望。它是一种社会性动机，是在后天社会生活中经过训练而形成的。这为学校教育培养和加强大学生成就动机提供了可能与保证。因此，当前高等教育的要务就是要帮助学生变被动、缺乏动机的学习为主动、有良好成就动机的学习，以此逐渐增强其自信力。成就动机强的人，学习动力来源于追求成功，他们对成功感到骄傲，对失败却不那么沮丧。他们的情绪积极健康，敢于大胆追求，对未来成功希望的估计较高，普遍表现为成就意识较强，不甘落后，敢于向困难挑战、向高标准迈进。而成就动

机弱的人则相反。虽然追求成功和避免失败都能促使人去学习，但在心理上的作用却不同。追求成功使人振奋，积极进取、乐学好学，学习效果好；避免失败则使人忧心忡忡，焦虑压抑、消极被动，怕学厌学，学习效果差。因此应教育大学生以学业进步、求知成才为奋斗目标，而不应以考试过关为学习目的，以提高和增强其成就动机。学校加强大学生成就动机的教育与训练可采取两种方法：一是引导个体在预先设定的领域中获得高成就。引导过程中，主要培养个体的特定技能与能力；二是帮助个体形成追求成就的倾向与态度，具体行为目标由个体自己确定。

此外，通过个案访谈还发现，与成就动机相伴随、个体对行为结果的不同归因与解释亦影响大学生自信的形成与确定。深度访谈中发现，自信的大学生有很强的追求成功倾向、成就动机较高，且有将成功归于自身能力与努力而把失败归因于外部或自身一些不稳定、可控因素的倾向；而不自信的大学生表现却截然相反，他们将失败归于自身能力等稳定的不可控因素，而将成功归于运气、任务简单等外部因素。这就要求我们在加强大学生成就动机教育的同时，还要对他们进行适当的归因训练，以培养个体对成败进行积极的正确归因，在科学认识成败原因的基础上形成平衡的归因结构及乐观正性的归因风格，以此逐步培育和确立个体的自信心。

（三）增加大学生的成功体验

笔者认为：成败经验是影响大学生自信的重要因素，特别是成功经验对个体自信有明显影响，他人成功经验与个体自身成功经验是导致自信水平高低不同的直接原因；其中他人成功经验对个体自信有显著影响；研究还进一步说明了个人成功经验是个体自信形成的原因，个体在某领域的成功经验可显著提高其在该领域的自信心。这些结果为增进与提高个体自信的可能性提供了依据。此外，通过对不同自信水平的访谈研究还发现，个体在某些领域的成功体验是其自信形成的根本原因。这些研究结果为当前培养自信人格的高等教育实践提供了明确思路——增加大学生的成功体验。

自信是个体过去获得很多成功经验的结晶，与个体成败经验有着密切联系。因此可以说，成

功是个体自信的源泉和基石。从成功中个体可以看到自身的能力“效验”，增加对事物的兴趣及行为动力。成功也是对个体行为结果的正向强化与肯定，即使是小的成功也有助于个体稳定自信的逐步形成。因此使大学生体验到成功感是其自信形成的重要途径。笔者的研究发现，学业与社交是当代大学生最关注的自信层面，也是其自信形成的主要源泉。因此学校教育可以有重点地加强大学生在学业和社交方面的成功体验、以点带面，最终提高大学生的整体自信。为此，学校和教师应创造多方面获得成功的机会与条件，让学生取得成就、避免失败，并通过增加大学生的成功体验提高其学习兴趣，帮助他们形成成功者的自我认识、使成功成为其不断进取的动力之源。从心理发展与认识水平来看，大学生比中学生更好地具备了独立认识世界的能力。因此，大学教师在学生面前不宜表现出一副权威态度，而要较多地以一种友善的指导者与合作伙伴的姿态出现在学生面前，鼓励学生大胆提出各种新异见解和与教师认识有不同之处的观点，鼓励大学生的多元思维与创见、不求唯一答案，只要能自圆其说就予以肯定和鼓励，对缺乏自信的学生更应如此，让他们体验到确认感与成就感，从而不断增强其自信心。特别是在日益开放的信息化时代，大学教师更应注意在教学过程中充分发挥教学民主。此外，为了增加大学生的成功体验，教师还应鼓励大学生的交往行为，改变其交往意愿强但交往行为滞后的状况，多方面、多渠道地为大学生提供机会，满足他们社会交往的需要，促其建立良好的人际关系；同时要努力让大学生懂得健康体魄和良好体态的社会意义。

需要注意的是，增加大学生的成功体验不可一概而论，也应遵循因材施教的原则。即要从学生的实际出发，以不同的标准要求学生、正视学生的个体差异，为优秀大学生创设新起点，使他们不断取得新的成功，并努力为一般大学生创造更多机会和条件发展学生的个人爱好与特长，让他们在与自身过去成绩比较的基础上不断获得成功体验，最终形成“成功—自信—成功—自信”的良性循环。

(四) 多给予正向反馈和肯定评价

从个体心理发展阶段来看，大学生正处于迅

速走向成熟而又并未完全成熟的过渡期，其心理成分充满着特殊的矛盾现象，显示出明显的积极与消极心理并存及相互制约和转化的状态。其自我意识有新的发展，对自己各方面认识大大提高，主动性增强，从着重认识外部世界转而朝向内部认识自己。与此同时，他们的自我认知与评价又并未完全成熟，处于独立性与依赖性的矛盾之中。这就需要教师加以适时引导，特别是大学低年级学生，更需要教师及时的积极肯定与鼓励来建立和稳固其自信心。

笔者通过对典型个案的深入访谈亦发现：在自我意识的发展过程中，教师（特别是学生的辅导员老师）及时正确的反馈与肯定评价对个体自信的形成具有重要作用。因此教师应利用一切可能机会与条件，注意发现个体的长处，客观公正、及时准确地评价个体行为。教师的正向反馈与积极肯定是大学生的消除自卑、确立自信、形成健全人格的关键所在。事实证明，如果教师对学生有意识地多做肯定评价与正向反馈，个体就会趋向于肯定自我，形成积极的自我概念，由于教师的信任、理解与肯定，学生也会更加悦纳自己、对自己充满自信，在困难和挫折面前认为“我能行”，即使遭受失败，也能进行客观归因，而不会一味地否定自我。反之，教师的不恰当反馈与否定则很容易造成个体对自身的消极评价。因此，大学教师的评价对个体非常重要，特别是对学生起着决定性影响的教师，对个体自信的形成有着不可估量的作用。之所以会出现大学生自我评价时仍以教师的评价和反馈为参考甚至主导的现象，是由教师在个体心目中的特殊地位以及大学生自我概念的心理功能决定的。因此，教师应重视培养个体形成积极的自我认知与评价，了解自身反馈方式经过个体自我概念折射后所产生的实际作用与意义，采取助于个体健康成长、形成个体健全人格的方略，对学生多给予积极肯定的评价与正向反馈。

为此，应加强高校辅导员与任课教师的密切配合，改变以往“各自为政”的状况，确定统一的目标，针对学生不同特点有目的地进行训练和培养，形成自信开发的“合力”。因此，可以将以学习科研为主的课堂教学活动与发展爱好特长为主的课外兴趣小组等活动有机结合起来，创

造更多给学生提供积极反馈与肯定评价的机会，形成多渠道培养大学生自信的合力。

(五) 进行适度的挫折教育

大学生的心理发展正处于迅速走向成熟阶段，他们具有明确的自我观念，观察分析、解决问题的能力有了较程度的发展；其自我评价趋于成熟，并意识到自己应该承担一定的社会义务与责任、应将所学的知识贡献给社会；于是他们便通过各种手段观察和分析自己，评价自己的才能、品格以及自己在社会中的价值，将评价结果付诸行动，从而产生一种拚搏的力量，这些特点一定程度上反映了大学生的进取心、自信心以及责任感等积极的心理品质。与此同时，大学生的思维方式又往往带有片面性和盲目性。一些人自视甚高、盲目自信，自我评价与他人或社会对自己的评价反差很大，由此产生了个体我与社会我、理想我与现实我之间的矛盾，而这些矛盾一出现，他们就很容易烦恼、沮丧、抑郁，甚至形成扭曲的人格特征或人格障碍。^[5]现在的大学生多为独生子女，很少受到挫折和失败，加之考取大学所获得的人生成功，使他们相当自信。但是这种建立在一帆风顺基础上的自信很可能导致狂妄自大，使他们难以承受生活的打击。因此，有必要对大学生进行适度的挫折教育。对于那些只能经历成功而不能承受失败的学生来说，仅靠几次成功建立起来的自信心，难免不被以后的失败所击垮，持续顽强的自信是在挫折和失败中磨练出来的。因而，要使大学生将来有所建树，不仅要让他们体验成功，更要让他们在学习生活

中适度承受挫折。因此高等教育实践中要创设一定情境，让大学生体味挫折与失败，使他们在不断超越与战胜自我中建立起真正稳固的自信。

三、结语

需要指出的是，以上几方面的具体教育措施存在密切的内在联系，各种途径是相辅相成的。简而言之，自信意识为培养与提高大学生自信提供了可能和前提，成就动机的训练与提高则为培养自信增加了内部动力，学生成功体验的积累是自信形成与确立的充分条件，而学校教育中教师不断的积极反馈与肯定评价对大学生自信又是一个有效的促进，最后适度的挫折教育则是大学生建立真正坚实稳固自信的的必要条件与保证。

此外，笔者还发现，当代大学生自信在性别、年级和学校类型上均存在不同程度的差异性，这就要求学校教育在广泛采取措施培养大学生自信的基础上，尚需注意这些差异性，做到既广泛又突出重点、具有针对性。

参考文献

- [1] 车丽萍. 自信心及其培养[M]. 北京: 新华出版社, 2004: 41.
- [2] 林崇德. 发展心理学[M]. 北京: 人民教育出版社, 1995: 396-418.
- [3] 车丽萍, 黄希庭. 青年大学生自信的理论建构研究[J]. 心理科学, 2006, 29(3): 563-569.
- [4] 车丽萍. 大学生自信与内外控倾向的关系研究[J]. 心理科学, 2007(6): 40-43.
- [5] HELFRICH, SCOTT M. College of the overwhelmed: the campus mental health crisis and what to do about it[J]. Journal of College Student Development, 2006 (1): 319-338.

A Study on College Students' Self-confidence and its Cultivation

CHE Li-ping

(Dept. of Management, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai 200093, China)

Abstract: This paper studies workable approaches towards the cultivation of college students' self-confidence. It suggests that a designated course be opened to train students to learn of self-confidence and its building-up, which is integrated into relevant education in other courses. Self-confidence can be cultivated in such areas as self-confident awareness enhancement, performance motivation, success experience, positive feedback and assessment, and moderate frustration sense.

Key words: self-confidence; personality; self-confidence education

(责任编辑 周密)