

大学生心理素质与行为习惯养成的互动研究

● 谢应乾



[摘要] 在现代社会对人才素质要求提升的背景下,大学生心理素质与行为习惯养成备受关注。为探究二者互动关系,展开相关研究。本文围绕大学生心理素质与行为习惯养成的相互关系展开论述,具体内容涵盖心理素质与行为习惯内涵、心理素质与行为习惯养成的影响因素、互动机制以及促进策略。采用了理论分析与综合归纳法,发现各因素相互关联并作用于二者养成,结果表明合理干预能够促进良性互动。此研究对高校教育教学有指导意义,有利于促进大学生全面发展,提升其未来竞争力与适应力。

[关键词] 大学生;心理素质;行为习惯;互动关系;影响因素

当今社会,人才竞争聚焦综合素质,大学生心理素质与行为习惯养成成为关键议题。随着社会多元发展,大学生面临诸多挑战与机遇,其心理与行为的动态变化深刻影响着个人成长轨迹。二者犹如鸟之双翼、车之两轮,相互关联且作用显著。探究两者之间的互动关系,犹如挖掘成长密码,有助于高校精准施育,为大学生点亮前行灯塔,使其在未来征程中稳健驰骋,实现自我价值与社会贡献的双重提升。

Q 大学生心理素质与行为习惯概述

(一)大学生心理素质的内涵与特征

从认知角度来看,大学生应具备敏锐的观察力、高效的记忆力、严谨的逻辑思维能力等,以适应复杂的学习和未来工作环境。在情感方面,他们需要拥有稳定的情绪调节能力,能够在面对学业压力、人际关系问题时保持积极乐观的心态。大学生心理素质还体现在意志品质上,如坚韧不拔的毅力和较强的自我控制能力,能够在面对困难和挫折时不轻易放弃。从个性特征来讲,大学生应具有自信、独立、开放的个性,能够积极探索新知识,适应多元文化的交流与碰撞。随着社会经济的发展,创新精神也成为大学生心理素质的重要内涵,勇于突破传统思维,敢于尝试新方法和新领域,有助于大学生在快速变化的社会中立足。

(二)大学生行为习惯的类型与表现

在学习方面,可分为自主学习型和被动学习型。自主学习型的大学生能够合理规划时间,主动探索专业知识,积极参与学术讨论和实践活动,他们通常会制定详细的学习计划,并严格执行,还善于利用学校的图书馆、实验室等资源

提升自己。在生活行为习惯上,有健康生活型和不良生活型。健康生活型的大学生注重作息规律,坚持体育锻炼,合理饮食,能够保持良好的身体状态投入到学习和其他活动中。而不良生活型则可能存在熬夜、不规律饮食、缺乏运动等情况,这会对他们的身心健康产生负面影响。在社交行为习惯方面,存在积极社交型和内向社交型。积极社交型的大学生热衷于参加各类社团活动、学生会工作等,善于拓展人际关系网络,能够从社交中获取信息和支持。内向社交型的大学生则更倾向于小范围的社交活动,在人际交往中较为被动。

Q 影响大学生心理素质与行为习惯养成的因素

(一)个体身心发展因素

在生理方面,大学生正处于身体发育的后期阶段,身体机能逐渐成熟。良好的身体素质能够为心理发展提供坚实的基础。规律的运动习惯有助于大脑分泌内啡肽等神经递质,这对调节情绪、减轻压力有着积极作用,进而能够提升大学生的心理韧性和乐观心态。在心理发展上,大学生处于从青少年向成年人过渡的关键时期,认知能力迅速提升。他们开始具备抽象逻辑思维能力,能够对复杂的问题进行深入思考。这种思维的发展促使他们在行为上表现出更强的自主性和探索性。然而,这个阶段他们的自我意识也在增强,可能会出现过度自我关注或自我评价不稳定的情况。一些大学生在面对学业竞争时,可能会因过度在意他人评价而产生焦虑情绪,进而影响其行为表现,如出现逃避学习等消极行为。大学生的人格也在这一时期逐渐定型。具有开放性人格的学生更容易接受新事物,在行为上表现出积极参

与各种实践活动、尝试新的学习方法等特点，这有利于他们培养良好的心理素质，如自信和独立思考能力。而具有神经质人格倾向的学生则可能更容易受到负面情绪的干扰，在行为上表现出情绪波动大、难以集中精力学习等问题，不利于良好心理素质和行为习惯的养成。

（二）家庭环境影响因素

家庭的经济状况在很大程度上会影响大学生的心理和行为。经济条件较好的家庭能够为学生提供丰富的学习资源和舒适的生活环境，减少他们在物质方面的后顾之忧。这些学生可能有更多的机会参加各种兴趣班、学术交流等活动，有助于培养他们广泛的兴趣爱好和积极的探索精神。但如果家庭过度溺爱，可能会导致学生缺乏独立性和应对挫折的能力。相反，经济条件较差的家庭可能会使学生面临更多的生活压力，这些学生可能需要通过勤工俭学等方式来减轻家庭负担，这在一定程度上会影响他们的学习时间和精力。但这种环境也可能培养他们坚韧、节俭和勤奋的品质，如果家庭能够给予足够的精神支持，他们同样能够形成积极的心理素质。在民主型的家庭氛围中，父母尊重孩子的意见，鼓励他们独立思考和自主决策。在这种环境下成长起来的大学生往往具有较强的自信心和独立解决问题的能力。他们在面对困难时，能够冷静分析，积极寻找解决办法，在选择专业和职业方向时，他们能够结合自己的兴趣和优势做出合理的选择。而在专制型的家庭中，父母往往对孩子过度控制，孩子的想法和需求得不到尊重。这可能导致大学生在进入大学后，缺乏自主判断能力，过度依赖他人的意见。在面对问题时，他们可能会表现出退缩或焦虑的情绪，在行为上表现为犹豫不决，不敢尝试新的事物。在一个充满爱的家庭中，大学生能够感受到温暖和安全感，这有助于他们形成积极向上的心理品质，他们在人际交往中往往更加自信、友善，能够建立良好的人际关系。相反，在一个充满争吵和冷漠的家庭环境中长大的学生，可能会出现心理创伤，表现出孤僻、敏感等性格特点，在行为上可能会对他人产生不信任感，影响其正常的社交活动和心理健康。

（三）学校教育相关因素

课程设置方面，合理的课程体系不仅能传授专业知识，还能对学生的心理和行为产生深远影响。人文社科类课程能够拓宽学生的思维视野，培养他们的批判性思维和同理心。通过对历史、哲学等课程的学习，学生能够了解不同的价值观和思维方式，有助于形成包容、开放的心态。而实践类课程则能够锻炼学生的动手能力和解决实际问题的能力，增强他们的自信和成就感。在这种教学方法下，学生不再是被动地接受知识，而是积极地参与到知识的发现和创造过程中。在小组讨论式教学中，学生需要与同学交流合作，这有助于他们提高沟通能力和团队协作精神，同时也能

锻炼他们在公众场合表达自己观点的能力，进而提升自信心。积极向上的校园文化，如丰富多彩的社团活动、学术讲座、文化节等，能够为学生提供广阔的发展平台，学生可以根据自己的兴趣选择参加不同的社团，在社团活动中，他们能够结交志同道合的朋友，发展自己的特长。参加志愿者社团可以培养学生的社会责任感，参加科技创新社团能够激发学生的创新思维 and 实践能力。完善的心理健康教育能够帮助学生正确认识自己的心理状态，及时排解心理压力。学校通过开展心理咨询服务、心理健康课程、心理测试等活动，能够为学生提供全面的心理支持。

Q 大学生心理素质与行为习惯养成的互动机制

（一）心理素质对行为习惯养成的作用机制

认知能力的高低决定大学生对行为价值的判断与规划能力。具有较强认知水平的学生，能清晰分辨有益和不良行为习惯，如认识到规律作息有利于身心健康与学习效率提升，便会主动规划时间，养成早睡早起、合理分配学习与休闲时间的习惯。情感稳定影响行为的持续性。积极稳定的情绪能使大学生在面对困难与挫折时保持乐观态度，持续推进有益行为。例如在学习外语过程中，即便遭遇单词背诵困难、语法理解障碍，情绪稳定者也不会轻易放弃，而是凭借积极心态调整学习策略，坚持每日学习，逐渐养成良好的语言学习习惯。意志品质更是行为习惯养成的关键支撑。坚定的意志让大学生在面对外界诱惑与干扰时坚守目标，在健身习惯养成中，拥有顽强意志力的学生不会因美食、舒适环境的诱惑而中断锻炼计划，能克服身体的疲惫与惰性，持之以恒地进行体育锻炼，从而塑造健康的生活行为习惯。自信、自尊等个性心理特征也促使大学生勇于尝试新事物，积极参与社交、实践等活动，进而形成多元且积极的行为模式。

（二）行为习惯对心理素质形成的反哺机制

健康的生活行为习惯，如规律运动和均衡饮食，能促进大脑神经递质的平衡分泌，使大学生保持良好的精神状态，增强心理抗压能力。长期坚持运动的学生在面对学业压力和生活挑战时，往往能更好地调节情绪，减少焦虑和抑郁的产生，从而进一步提升心理韧性。良好的学习行为习惯，如主动学习、善于总结反思，能带来学业上的成就感，这种成就感会增强大学生的自信心和自我效能感，激励他们勇于挑战更复杂的学习任务，形成积极向上的学习心态。在社交行为方面，积极参与社团活动、善于与人沟通协作的习惯，可拓宽人际关系网络，丰富社会支持系统。当大学生遇到心理困扰时，能从朋友和同伴那里获得情感支持与不同视角的建议，有助于缓解心理压力，培养乐观开朗的性格，促进心理素质的良性发展。而且，良好的行为习惯所营造的有序生活和积极氛围，能为大学生提供稳定的心理环境，

使其在潜移默化中不断完善和提升自身心理素质。如图1所示。

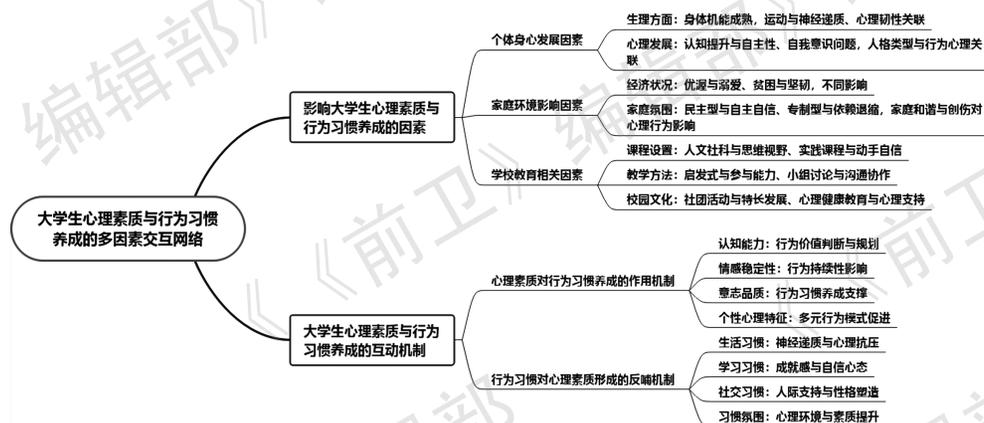


图1 大学生心理素质与行为习惯养成的多因素交互网络

促进大学生心理素质与行为习惯良性互动的策略

(一) 师资队伍建设方面

对教师开展心理教育培训，使其掌握对学生心理辅导技巧，能在日常教学中及时发现并引导学生的心理与行为问题。在校园文化建设上，举办多样化的活动，如心理健康月系列活动，包括心理讲座、心理剧比赛等，营造关注心理与行为健康的浓厚氛围。建立完善的心理辅导与行为干预机制，设立心理咨询中心并配备专业人员，提供个体与团体辅导。针对有特殊行为问题的学生，如网络成瘾、社交退缩等，制定个性化的干预方案，联合教师、家长与同学共同实施，引导学生逐步养成健康的心理与行为习惯。

(二) 家庭层面的协同培养策略

定期与孩子谈心，了解其在大学中的学习、社交与心理状况，在孩子面临困境时给予情感支持与合理建议，而非单纯的指责或过度保护。例如孩子在学业上遭遇挫折时，家长与孩子一起分析原因，鼓励其重新尝试并培养坚韧心态。家长要积极配合学校教育，参与学校组织的家长会、家长学校等活动，了解孩子在学校的表现与学校的教育理念，与学校形成教育合力。在家庭经济规划上，合理安排教育支出，支持孩子参加有益的培训、实践活动等，拓宽孩子的视野与技能，促进其综合素质的提升，从而间接影响其心理素质与行为习惯的养成。

(三) 大学生自我提升策略

学习上，树立自主学习意识，掌握科学的学习方法，如运用时间管理技巧合理安排学习任务，提高学习效率。积极参加学术竞赛、科研项目等拓展性活动，在实践中锻炼创新思维与解决问题的能力，增强自信心与成就感，进而优化心理素质。生活中，培养健康的生活方式，坚持规律作

息、适度运动与合理饮食。注重情绪管理，学会运用冥想、深呼吸等放松技巧应对压力与负面情绪，保持心理平衡。积极参与社会实践与志愿服务，在服务社会的过程中提升社会责任感与团队协作能力，塑造良好的行为习惯并促进心理成熟。

结束语

大学生心理素质与行为习惯养成相互交织、彼此影响，个体身心发展、家庭环境及学校教育等因素在其中起着关键作用，二者的互动机制亦清晰可见。通过学校、家庭与大学生自身多层面协同努力，能有效促进其良性循环。关注并推动这一互动关系的优化，有助于大学生塑造健全人格、养成良好习惯，为其未来融入社会、实现人生价值筑牢根基。

参考文献

[1]温洋洋.论“情绪管理”在高校学生管理中的重要性[J].人力资源,2018(07):171.
 [2]张立军,黄桂玲.论高职大学生职业心理素质的培养——基于学生工作案例的思考[J].高教学刊,2020(09):191-193.
 [3]罗冬梅.大学生职业心理素质教育浅析[J].学习月刊,2013(02):70-71.
 [4]张大均,李珂蔓,朱政光,等.大学生心理素质与亲社会行为的关系:领悟社会支持和感恩的链式中介作用[J].西南大学学报(自然科学版),2021,43(10):29-36.

作者简介:

谢应乾(1986—),男,汉族,广东阳江人,本科,讲师,广东创新科技职业学院,研究方向:教育教学。