**积极心理学视域下构建有“留守经历”大学生和谐人际关系的路径研究**

骆小济 成都理工大学 成都 610059

**摘 要：**“留守经历”对大学生人际交往有着重要影响，有留守经历大学生在人际交往中比没有留守经历的大学生表现出更多困扰，制约着他们的身心健康发展。积极心理学关注积极的主观体验、人格特质和社会环境，为有留守经历大学生的人际关系研究提供了新的理论视域。有留守经历大学生建立和谐人际关系的路径有：培养积极认知，挖掘个性优良品质；提升交往技能，增进积极的情绪体验；建立家校联合，构建良好的社会环境；加强关爱体系建设，保障和谐人际关系的可持续发展。

**关键词：**积极心理学 有留守经历大学生 人际关系

**作者简介：**骆小济（1980.10—），男，汉族，四川宜宾人，讲师，博士在读，研究方向：大学生思想政治教育。

**基金：**四川省哲学社会科学重点研究基地成都医学院四川应用心理学研究中心研究项目：有留守经历的大学生安全感、人际信任、人际交往的关系研究的结题研究成果（项目编号：CSXL-183004）。

**一、问题提出**

随着我国社会、经济、文化及其他各方面的飞速发展，区域发展不平衡，东、中、西部发展水平呈现出了不同的特点。在那些自然条件较差，土地资源贫乏，工业基础薄弱的地区，许多农民、城镇居民经生活相对困难。他们为了改善贫困落后的生活状态，满足对美好生活的需求，大量的青壮年不得不离乡背井，远走他乡去比较发达的地区打工挣钱养家。而他们的小孩或被留在家里，和老人一起生活，或被寄养在亲戚家里，由亲戚代管。其结果则产生了引发社会普遍关注的一个特殊群体——留守儿童。目前，90年代以来的“留守儿童”已陆续进入了大学校园，他们因此也形成了一个数量较大的群体——有“留守经历”的大学生群体。

从广义上讲，不论是生活在农村还是城市，父母是单方还是双方外出务工，只要有过留守经历的大学生都可以被称为有“留守经历”的大学生。这一群体进入大学校园后，他们在心理健康、环境适应、人际交往等方面都表现出了各类特点，受到了社会的普遍关注。本文基于前人研究基础上，根据研究实际情况，将有“留守经历”的大学生界定为18周岁之前，父母至少一方在外务工，留守时间一年及以上的在校大学生。

有研究表明，留守经历会因为青少年期缺乏父母的关爱和健全的家庭而导致人格、情绪、行为等方面的障碍[1]。他们开始留守的时间越长、父母和孩子的联系频次越少，成年以后抑郁、焦虑水平越高，自尊水平越低，人际困扰越多，较少采用积极应对方式[2]。如何促进有留守经历的大学生更好地融入大学学习生活，提升其人际交往能力，促进其积极应对人际交往中遇到的各类问题，建立和谐的人际关系是本文研究的着眼点和出发点。

产生于20世纪末的积极心理学着眼于研究“三个相关的话题：积极的主观体验（快乐、愉悦、满意、实现感）、积极的个人特质（性格优点、天赋、兴趣、价值观）及积极的社会关系（家庭、学校、单位、社交圈、社会圈）。”[3]积极心理学关注的这三个话题为培养有留守经历大学生的人际交往能力提供了新的理论视角。其关注点内在契合了有留守经历大学生人际交往中建立积极认知、获得愉悦体验到内化个体行为的培养过程。

**二、有留守经历大学生人际交往中存在的困扰特点**

有留守经历的大学生在成长过程中，受社会环境、家庭教养情况及个体心理发展等因素影响，在人际交往中，人际安全感、人际认知、情绪控制及技巧掌握等方面比没有留守经历的大学生表现出更多的困扰。

1、认知偏差带来的人际困扰

在人际交往中容易出现各类认知偏差，诸如首因效应、近因效应、光环效应、社会定势等，这些认知偏差容易给日常生活中人们的人际交往带来各种困扰。从社会认知角度而言，“社会认知主体（大学生）的原有经验、价值观念、情感状态、认知偏见和文化背景等因素都会影响社会认知的内容与过程。”[4]有留守经历的大学生受家庭教育、出生背景、知识学习等方面的影响，在人际认知过程中更容易出现偏差现象，如自卑、消极、冷漠等。曾有学者提出，有留守经历的大学生自幼离开父母，缺乏持续稳定的亲子关系，易表现出胆小退缩，不愿与人交往，不够自信，自我否定等认知偏差。这必然给日常生活中的人际交往带来各种困扰。[5]

2、心理发展带来的人际困扰

心理学家埃里克森的“人格发展八阶段论”认为，人格发展每一阶段都有一个特殊矛盾或危机，同时都有积极和消极的解决方法。积极的解决方法有助于自我加强并形成比较好的适应能力；而消极的解决方法削弱了自我，阻碍了适应能力的形成。大学生在进入大学以前，长期的留守经历必然导致其在人格发展过程中应对心理社会危机受到影响，如果自身能积极应对，则能顺利度过成长危机，反之，则会出现停滞或倒退的危险。曾有学者提出，有留守经历的农村大学生中，近80%存在不同程度的心理问题，李晓敏等人（2010）也通过调查研究发现，有留守经历的儿童在抑郁、焦虑水平上明显高于非留守儿童，留守经历对他们的情绪发展有着持续性的影响[6]。而抑郁、焦虑及消极应对方式与人际关系呈正相关，对人际关系有着较高的解释力和预测作用。

3、支持网络不足带来的社交焦虑

在每个人的成长过程中，都需要得到来自他人、家庭、社会的关怀与帮扶，这些由各种因素构成的相互作用和影响于每个人的系统网络，被称为人的社会支持网络，或社会支持系统。这种网络是人成长过程中不可或缺的外界环境要素，是从“自然人”逐步发展为“社会人”的必备条件。所谓“留守”，即是因为父母一方或双方外出务工，没有在身边陪伴、关爱、帮扶的一种状态。这种状态必然导致个体在成长过程中社会支持网络的缺失或不足。这种不足或缺损既表现在生活中的陪伴、关爱与帮扶，也会由外及里，使个体在心理慰藉与相互扶持方面受到影响。有研究表明，有“留守经历”的大学生在人际交往心理安全感方面低于没有留守经历的大学生，而在社交焦虑方面却又高于无留守经历的大学生[7]。作者在自然观察和个别访谈中也发现，有留守经历的大学生，他们在与人交往中更容易表现出不自信、安全感差，特别在与异性交往中，容易表现出包容性差，控制欲较强等特点。

**三、积极心理学视角下对有留守经历大学生建立和谐人际关系的理论诠释**

大学生人际交往中总会受到个体认知、主观体验、外在环境等主客因素的影响，这与积极心理学关注的主要内容存在着内在逻辑的统一。

1、人际认知：积极乐观的自我定位

积极心理学研究积极思维，属于认知心理学范畴，包括了积极（乐观）和希望（期待）。积极思维影响着我们的解释风格及自我实现。有研究表明，乐观与否与积极心境和良好的士气相联系，与坚持和有效解决问题相联系，与受欢迎程度、良好健康等相联系。而乐观与期待与我们认知风格和成长经历、环境有着普遍联系。这些观点对于解决有留守经历大学生在人际交往中产生认知偏差，帮助他们建立正确的人际认知具有重要启示。为此，首先，有留守经历大学生在与人交往中，应积极乐观的自我定位，避免对消极性的选择性注意，积极关注、认识自己在人际交往中展现出的优点和长处，培养乐观的解释风格。其次，积极参与，不做旁观者，拒绝冷漠。培养积极乐观的人际认知模式，不仅仅是纠正在人际交往中的弱点和错误，更要积极认同和培养积极乐观的力量，主动参与人际交往，融入其中，学会感谢与宽容、娱乐和仁慈、赞扬与和善，努力在人际活动中体验成为一名好队友的重要性和它所带来的满足感。

2、人际技能：愉悦的主观体验基础

愉悦和积极的情绪体验是积极心理学研究的主要内容，其主要内容包括了舒适、愉悦、快乐、满足感和生活满意度等。积极情绪为各种心理技能的构建和强化提供机会，可以消除消极情绪带来的心理影响。其中，快乐是一种主要的积极情绪，它在物种的生物演化过程中起着重要的作用。有研究表明，我们每个人都有得到快乐及强化快乐的能力。积极心理学认为快乐即是拥有经验的数量和质量，高峰点的快乐和好的结尾更容易让我们体验到愉悦。快乐的这些理论对培养有留守经历大学生人际交往中的积极情绪体验具有重要启示。一方面，培养有留守经历大学生有关人际交往方面的技能技巧，鼓励他们积极参与人际交往活动中去，在不同的人际环境中总结经验和教训，找到快乐的体验并不断强化。另一方面，指导他们通过不断练习，找到成功的人际交往或人际交往中最成功的高峰点愉悦体验，形成人际交往愉悦记忆，不断转入到在新的人际交往中对愉悦的期望。

3、外在环境：和谐人际关系的保障

积极心理学强调积极环境的重要作用，认为一个优秀的组织应该能使其成员过上美好的生活，是组织成员认同感和自豪感的来源。好的社会环境包括了好家庭、好学校、好的工作场所、好社会以及“好”宗教。这样一个好的环境形成一个活动机构，有助于其成员在一定程度上达到道德超越和个人实现。积极心理学进一步指出，好家庭主要与父母教养方式有关，好学校应该有一个好的愿景，培养学生成为一个高效的终身学习者，好的工作场所要与员工的文化背景相适宜，同时应该具有特定的机构水平美德，好社会依据社会对最多社会成员最大的（心理）益处来定义社会美德，“好”宗教主要是指宗教有助于身心健康的好的一面。积极心理学关于积极环境的相关理论为我们构建有留守经历大学生和谐人际关系的外在环境具有重要启示。首先，加强原生家庭良好亲子关系的重构，完善教养方式，营造良好的家庭氛围，不断优化有留守经历大学生的家庭成长环境。其次，从校风学风、第二课堂氛围、朋辈交往、师生关系等方面着手，改善学习活动组织环境，构建良好的人际交往校园环境，形成一个好的学习生活氛围。再次，加强积极心理教育，激励超越自我，重塑理想信念，不断挖掘有留守经历大学生潜在的性格力量。通过外在环境的构建和完善，逐步形成有留守经历大学生发展和谐人际关系的重要保障。

**四、积极心理学视域下构建有留守经历大学生和谐人际关系的策略思考**

在积极心理学视域下，培养有留守经历大学生人际交往能力，改善在人际交往方面的困扰，需要不断挖掘个体积极心理品质，做好心理健康维护，增进积极情绪体验，培养积极的社会关系。

（一）培养积极认知，挖掘个性优良品质

认知是人们对周围环境中的社会信息进行加工、推理的过程[8]。这是一个主观意识活动过程，受个人认知图式影响。因此，当面对人际交往中遇到的各种困扰时，如何处理关键在于个体选择什么样的态度或应对方式。留守经历对个体心理发展会产生许多消极的影响，要帮助建立良好的人际关系，需要引导个体积极应对，合理认知。首先，引导有留守经历的大学生正确看待父母外出务工而导致的关爱和陪伴的缺失，开展自我教育，建立积极的认知图式，乐观面对生活，待人接物。了解人际交往中可能存在的各种认知偏差，学会如何克服，并不断自我反思和总结。其次，激发有留守经历的大学生自我挖掘产生认知偏差的各种原因，特别是个性品质中不够完善的部分，如不够自信、敏感多疑、安全感差等，有意识进行改进和提升，不断发现自我，提升自我。第三，帮助有留守经历大学生挖掘个性品质中的优势部分，肯定长处，培养他们积极向上的优良品质，并在日常学习生活中不断重复和强化，促进他们实现自我超越。

（二）提升交往技能，增进积极情绪体验

留守经历使个体长期与父母分离，缺乏正常情感交流，在性格养成中更可能趋于内向、不自信，加之在成长过程中因缺乏引导、教育，面对人际困扰较少有合理应对策略，因而在现实人际交往中更倾向于退缩、回避，较少有获得感、成就感，缺乏积极情绪体验。积极心理学关于积极的主观体验包含了快乐、愉悦、满意、实现感等。因而，改善有留守经历大学生的人际关系，首先需要开展人际交往相关课程教育，引导他们充分认识到人际关系的重要意义，有意识地采用积极的应对方式处理人际困扰，提升自我效能感，减少挫败感。其次，通过第二课堂加强人际交往练习与培训。依托大学寝室、班级、系别等开展第二课堂活动，让有留守经历的大学生在活动中获得与人交往的练习与体验，增强参与感和归属感。再次，有针对性创设情境，如各类沙龙、兴趣小组、帮扶小组等，引导有留守经历大学生在与同学交流中获得认同和积极反馈，不断强化他们在人际交往中的积极情绪体验。

（三）建立家校联合，构建良好社会环境

积极的社会环境可以促进积极特质的发展和表现，从而进一步促进积极的主观体验。[[1]](#endnote-1)[4]对有留守经历的大学生影响比较长久且深远的社会环境主要还是学校与家庭，两者构成了他们社会支持系统中的主要内容。但是，在社会复杂环境的影响下，加之长期外出务工，许多家庭把孩子的教育推给了学校，忽视了家庭教育的重要性。培养有留守经历大学生的人际交往能力，建立和谐人际关系，必须整合各方资源，开发家校联合平台，进一步完善并构建更加积极的社会支持系统。首先，加强家庭教育指导，尽力弥补家庭教育中的不足与缺失。大学生正处于世界观、人生观、价值观日趋成熟的关键时期，父母的影响仍然十分重要，学校需要加强与家长的沟通，督促家庭营造温馨、友爱的氛围，加强亲子沟通交流，建设良好的家庭支持环境。其次，营造学校良好人际氛围，完善有留守经历大学生学校人际交往的支持网络。通过班级、寝室等小环境建设，营造师生、朋辈之间相互尊重、信任、互帮互助的良好人际环境。同时，进一步完善学校心理咨询、朋辈辅导等形式的求助渠道，第一时间消除他们在人际交往中遇到的困扰，给与有效的帮扶。第三，开展家校联合，进一步促进有留守经历大学生积极的主观体验。家校互通信息，了解个体内心需求，针对个体人际交往困扰带来的压力及时指导、疏通，对个体表现出的积极品质和行为，给与正面肯定和鼓励，逐步为他们构建良好的家校支持网络。

（四）加强关爱体系建设，保障和谐人际关系的可持续发展

提升有留守经历大学生人际交往能力，培养和谐人际关系是一个持续发展的过程，不仅学生本人要学会积极有效的自我教育，培养积极认知，更需要家庭、学校、社区等外界环境的积极配合，建立有留守经历大学生身心发展关爱体系。首先，家庭需要加强关爱氛围营造，积极利用周末节假日寒暑假等，增加陪伴与教育，让学生能体会到家庭的温暖；其次，学校要进行人际心理疏导，创设情境，提升有留守经历大学生人际交往的良好氛围；再次，社区加强经济上的重点关注和帮扶，对家庭经济困难，父母常年外出务工的大学生家庭开展建档立卡、困难补助、社会资助等形式，缓减因经济问题带来的焦虑与不自信。通过学生本人及其生活环境的共同努力，持续关爱，保障这类大学生和谐人际关系的可持续发展。

**参考文献：**

[1]徐保锋**.** 技校留守儿童人格特征与留守经历的关系[D] **.** 兰州大学，2009。

[2]李凡繁，徐学俊**.** 有留守经历大学生抑郁和社交焦虑——希望和良好寝室关系的保护作用[J] **.** 科教文汇(中旬刊)，2014(03):207-208。

[3] [4]克里斯托弗**⋅**彼得森著，侯玉波、王非等译·打开积极心理学之门[M]·北京：机械工业出版社，2019年3月第一版，P20。

[5]李静**.** 留守经历大学生人际交往存在的问题及对策研究[J] **.** 云南社会主义学院学报，2014(01):209-210。

[6]李晓敏，袁婧，韩福生，高文斌，罗静，吴杰，李宝芬，尚文晶**.** 农村留守经历大学生心理行为与人际关系分析[J] **.** 中国学校卫生，2010，31(08):954-956。

[7]杨琳，吴丹**.** 有留守经历的大学生的心理安全感和社交焦虑的关系[J] **.** 科教导刊(下旬)，2015(03):165-166。

[8] 乐国安·社会心理学[M]·北京：中国人民大学出版社，2017年4月第三版，P192。

1. From the perspective of positive psychology, a research on the path of harmonious interpersonal relationship among college students who have

   experienced staying behind

   Luo xiao ji [↑](#endnote-ref-1)