

浅论高校女大学生气质内涵提升途径

◎ 付璇 徐长亮 王均涛

女大学生气质内涵的培养十分重要。高校可以通过社团活动、女生教育系列讲座、学生工作坊等方式，使自我教育、网络教育、课程教育、实践教育相结合，丰富女生知识，提高女生的自信心和内在气质，提升女生群体在学生中的影响力和竞争力。

高校大学生群体中，女大学生是重要的组成部分，也是社会关注度很高的群体。高校女大学生的培养要结合成长成才需求，在知识和能力提升的同时，也要注重气质内涵的培养。高校可以通过社团活动、女生教育系列讲座、学生工作坊等方式，使自我教育、网络教育、课程教育、实践教育相结合，丰富女生知识，提高女生的自信心和内在气质，提升女生群体在学生中的影响力和竞争力。高校女大学生要树立正确的价值观，努力学习知识，提高实践能力，努力成为“形象优雅、谈吐文雅、举止典雅、文才隽雅、志趣高雅”的魅力女生。

如何提升女大学生的气质内涵

培养女大学生内在与外在气质，高校可以通过形体礼仪培训，提高女大学生的交际能力及综合素质，促进女大学生的心理健康，从而在外在气质形象和内在的心理都处于较高的水准，使女大学生在未来的职场竞争中既具备竞争优势，也符合高素质人才的标准。

在高校除了通过开展各种社团活动和相关教育讲座、培训，还应成立长期的女大学生工作坊，定期开展活动，让气质内涵培养融入学生的生活，从根本上实现“远而望之，皎若太阳升朝霞；迫而察之，灼若芙蕖出绿波”。

气质内涵从什么方面体现呢？女大学生的气质美，一定是全方位的美，当你有美丽的容颜，还不足够，你要有得体的服饰和妆容。当你有得体的服饰和妆容的时候，还要有优雅的仪态。当你有优雅的仪态，你张开嘴说话的那一刻，声音还要优美，说出来的内容还要动人，这体现的是博学的内涵美。当这一切都具备的时候，还要有美丽的心灵，要有强大的内心，也就是内心的美。所以说气质内涵的提升包括方方面面，不是外在的包装，而是由内而外的。

女大学生气质内涵提升的途径

（一）树立女大学生健康生活的理念

在目前高校中，短视频对大学生的影响越来越大。有大学生直接做为主播，分享生活。大部分大学生通过短

视频来关注外界信息，抖音、快手、哔哩哔哩上大学生的浏览量非常可观。受环境影响，许多女大学生认为瘦就是美，为了追求骨感，盲目减肥，引发各种疾病。

现在高校有的学生常常晚睡晚起、通宵熬夜追剧、刷抖音快手、宅在宿舍、点外卖打游戏，缺少合理的运动，这些都是非常不健康的生活方式，不仅会影响身体健康，也会影响大学生的心理健康。而女大学生更应该树立健康生活的理念，学会合理地安排学习和生活。社会赋予女性更多的责任，不但要在职场上付出努力，还要在今后的家庭生活中承担更多的责任，因此健康的身体必不可少。

（二）开展女大学生心理健康教育

大学生的平均年龄在18-22岁左右，初入大学需要完成从高中生到大学生的转变，远离熟悉的城市和家庭，感受大学校园自主学习的氛围和丰富多彩的社团活动。生活环境和学习环境的快速转变，加上年龄带给女大学生生理上的变化，都会对女大学生的心理健康产生影响。

女大学生心理健康同身体健康一样重要，只有高校重视女大学生的心理健康教育，不断加强女大学生的心理健康教育，才能让女大学生在面对困难时更好地学会调节情绪，学生正确地认识自己，不自卑不自傲，有积极乐观的人生态度，热爱生命，快乐生活，使良好的气质由内而外展现。女大学生拥有健康的心理才能无论面对什么事情都能心里充满阳光，从表情、精神状态、行为、语言等方面展现出当代女大学生的气质内涵。

“世事洞明皆学问，人情练达即文章。”万事万物都有学问，心理健康也包括良好的人际交往能力。独木难成林，很多事情需要多人合作完成，拥有良好的人际交往能力，才能更好地发挥团队的力量。同时，大学生的群体生活环境也决定了在很多时候不能只一个人独处，无论宿舍、班级、社团活动、小组竞赛等都需要良好的人际交往能力来联系身边的人。女大学生的性格细腻，在很多工作中拥有优势，但在与人交往中需要更多的耐心与技巧，需要共同努力、相互包容来建立良好的关系。在女大学生的心理健康教育中人际交往能力必不可少，亲密的朋友不但