

新时代大学生思想政治教育研究：基于积极心理学的视角

欧文文

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年6月19日; 录用日期: 2023年7月26日; 发布日期: 2023年8月2日

摘要

随着人工智能技术、信息传播等技术不断发展进步, 新时代大学生思想政治教育面临着新的变化。本文以积极心理学的视角为基础, 针对新时代大学生的思想政治教育进行研究。通过对积极心理学的理论和应用进行分析, 探讨如何在大学生思想政治教育中运用积极心理学的原理和方法, 激发大学生的积极性、主动性和创造力, 促进其全面成长和发展。

关键词

积极心理学, 新时代, 大学生思想政治教育

Research on Ideological and Political Education of College Students in the New Era: Based on the Perspective of Positive Psychology

Wenwen Ou

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: Jun. 19th, 2023; accepted: Jul. 26th, 2023; published: Aug. 2nd, 2023

Abstract

With the continuous development and progress of artificial intelligence technology, information dissemination and other technologies, the ideological and political education of college students in

the new era is facing new changes. Based on the perspective of positive psychology, this paper conducts research on the ideological and political education of college students in the new era. Through the analysis of the theory and application of positive psychology, this paper discusses how to apply the principles and methods of positive psychology in the ideological and political education of college students, stimulate the enthusiasm, initiative and creativity of college students, and promote their all-round growth and development.

Keywords

Positive Psychology, New Era, Ideological and Political Education of College Students

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着社会的快速转型和高等教育的普及,大学生思想政治教育已成为高等教育教学的重要内容之一。在新时代的背景下立德树人作为高校思想政治教育的培养目标,大学生思想政治教育需从传统的灌输式教育向更加开放式、自主化和多元化的教育方式转型升级,激发大学生的内在潜能与积极心理,培育大学生的社会责任感与创新精神成为当前一个重要的课题。在这一现实背景之下,基于积极心理学的视角进行大学生思想政治教育研究具有重大理论与实践意义。

2. 积极心理学的内涵

美国心理学家马丁·塞利格曼在 20 世纪 90 年代所提出的积极心理学是一种研究人类积极心理的新领域,主张从正面角度研究人类积极心理特征与行为,关注个体的幸福感和潜能挖掘,培养积极情绪、积极思维和积极行为的习惯。

2.1. 关注个体的心理健康和积极心态

个体积极的心态和健康的心理是积极心理学研究之一。对于积极情绪,1998 年 B·L·Fredrick 关于积极情绪提出了拓延 - 构建(broaden-and-build)理论,认为某些离散的积极情绪,包括高兴、兴趣、满足、自豪和爱,都有拓延人们瞬间的知 - 行(thought-action)的能力,并能构建和增强人的个人资源,如增强人的体力、智力、社会协调性等(刘伟,李子洋,马志强,2019)。同时,其他资料也表明,积极情绪拓延了知 - 行的个人资源,而消极情绪则减少了这一资源,而且积极情绪有助于消除消极情绪。大学生处于由学校迈向社会人生的一个转型关键期,他们的心理健康和积极的心理状态对未来社会的发展起着至关重要的作用。因此,思想政治教育要从大学生的立场与角度出发,关注其的心理需求和心理健康状况,帮助他们树立正确的人生观和价值观,促进他们的自我认同与自我实现。

2.2. 注重个体成长的方式和过程

积极心理学注重个体成长的方式和过程,强调个人的积极特质、心理资源和潜能的发展。它关注的不仅仅是问题和困扰,更关注个体如何实现更高水平的生活满意度、幸福感和成就。首先,积极心理学鼓励个体关注自身内在的优点、价值和潜能。通过培养自我意识和自我认知,个体能够更好地了解自己的需求、价值观和目标,从而在成长的过程中有针对性地发展自己。其次,积极心理学倡导培养成长型

思维,即相信个体的能力可以通过学习和努力得到发展和提升。这种思维方式可以激发个体在面对困难时坚持不懈、追求进步的动力,从而实现个人的成长和进步。最后,积极心理学鼓励个体设定具有积极意义和挑战性的目标,并通过自我驱动来不断追求和实现这些目标。个体通过制定清晰的目标、行之有效的计划,并坚持自我完善和自我反馈,从而实现个人的成长和进步。

2.3. 鼓励积极意义下的学习和生活

积极心理学鼓励积极环境意义下的学习和生活。建立积极的社会、家庭和学校等系统,从而使人的潜力得到充分发挥的同时也能感受到最充分的幸福。基于群体层面的积极社会环境主要研究人类幸福的环境条件(家庭、学校、社会)以及影响天才发展,创造力的体现、培养、发挥等社会环境因素上。Williams等人的研究证实:当孩子们的周围环境和师友提供了最优的支持、同情和选择时,他们最有可能拥有良好的心理健康和人际关系;反之,这些孩子容易出现不健康的情感和行为方式(刘伟,李子洋,马志强,2019)。在大学生思想政治教育之中,应当鼓励学生树立以学习为乐的观念,培养学习的兴趣和动力,让其在积极的环境中塑造成为热爱生活、善于创造美好生活的人。

3. 积极心理学与大学生思想政治教育的内在契合

积极心理学与大学生思想政治教育之间存在着密切的关系,积极心理学强调个体的心理健康、幸福感和积极发展,而大学生思想政治教育旨在培养学生正确的世界观、人生观和价值观,提升他们的思想素质和综合素养,明确积极心理学与大学生思想政治教育之间的关系以及对思政教育价值分析的理论基础,有助于我们更好地探究积极心理学视角下大学生思想政治教育。

3.1. 积极心理学与大学生思想政治教育之间的内在关系

首先,积极心理学关注个体的心理健康,并重视积极情感、流畅体验、个人优势和意义的追求。大学生面临着学业压力、人际关系、职业选择等挑战,积极心理学的理念可以为他们提供应对困境、增强心理韧性和积极应对的方法和策略,从而提高他们的心理健康水平。其次,大学生思想政治教育旨在帮助学生树立正确的人生观和价值观,认识到人生的意义和个人的社会责任。积极心理学强调个体的人生意义感和目标追求,通过培养学生的自我认同、自我价值感和目标设定能力,能够帮助他们更好地理解 and 追求人生的意义,从而增强他们的内在动力和幸福感。最后,大学生思想政治教育致力于培养学生的社会责任感和公民意识。积极心理学强调个体与社会的联系和互动,认为积极参与社会事务和为他人做贡献是提升幸福感和满足感的重要途径。通过思想政治教育,学生可以认识到自身作为社会成员的责任,积极参与公益活动、社会实践和志愿服务等,实现个体与社会的良性互动。通过积极心理学的理念和方法,大学生思想政治教育可以更加注重培养学生的心理健康、意义追求和社会责任感,从而全面提升他们的思想品质和综合素养。

3.2. 积极心理对大学生思想政治教育价值分析的理论基础

积极心理学强调个体的心理健康、自我实现、社会认同和意义追求的重要性,而思想政治教育正是在这些方面对大学生进行引导和培养的重要途径,其为思想政治教育价值的分析提供了依据。

3.2.1. 精力资源理论

积极心理学认为个体的精力资源是实现积极心理和幸福感的坚实基础。思想政治教育可以帮助学生树立正确的人生观、世界观和价值观,指导他们合理分配和利用精力资源。通过思想政治教育,学生可以更好地认识自我、明确目标、增强动力,从而有效管理自己的精力资源,培养积极心态和健康心理状态。

3.2.2. 自我实现理论

积极心理学强调个体的自我实现和个人优势的发展。思想政治教育的目标之一是培养学生的思想素质和综合素养，引导他们充分发挥自身潜能，实现自我价值和全面发展。通过思想政治教育的引导和激励，学生可以发掘和发展自身的优势，增强自信心，追求个人的成就和满足感。

3.2.3. 社会认同理论

积极心理学认为个体与社会的关系对于心理健康和幸福感至关重要。思想政治教育旨在培养学生正确的社会认同和社会责任感。通过思想政治教育的引导，学生可以建立积极的社会认同，认识到自身作为社会成员的责任和义务，通过参与社会活动和服务他人来实现个人和社会的双赢。

3.2.4. 意义追求理论

积极心理学强调个体对意义的追求和价值观的重要性。思想政治教育可以帮助学生认识到人生的意义和价值，并引导他们树立正确的人生目标和追求。通过思想政治教育的启发，学生可以思考人生的意义和价值，找到自己的使命和目标，从而增强内在动力和幸福感。

4. 积极心理学在大学生思想政治教育中的应用

探究新时代大学生思想政治教育问题，我们应关注积极心理学在大学生思想政治教育之中的广泛应用情况。

4.1. 积极心理学在激发大学生内在动力方面的应用

积极心理学强调个体的积极心态和内在动力，关注个体的优点、长处和潜能，在新时代的大学生思想政治教育中，激发大学生的内在动力是非常重要的一环。首先，积极心理学强调培养乐观的心态。大学生面临着学业压力、就业挑战和未来迷茫等多种，这些压力常常会对他们的内在动力产生消极的影响。很多高校开设心理辅导课程，设立心理健康节等，组织多种多样的活动去帮助大学生建立良好的心理状态，培养乐观的心态，帮助大学生看到困难的背后可能存在的机会和积极的一面，鼓励他们积极面对挑战，增强内在的动力和韧性。其次，积极心理学注重个体的自我认知和自我激励。大学生可以通过积极自我对话和积极自我反思，增强对自我的认知和理解。同时，积极心理学鼓励大学生通过设定目标和制定行动计划来激励自己，提高自我效能感和动力。大学生处于成长的关键时期，对于自我、社会和未来的认知和塑造具有重要意义，寻找人生意义和目标、发展个人优势和激发内在动机，例如鼓励学生参与西部计划、支教、志愿服务等一系列社会实践活动，帮助大学生可以在成长过程中培养积极向上的心态和内在动力。最后，积极心理学倡导正念和感恩的实践。正念是指将注意力集中在当下的经验和感受上，而感恩是指对生活和他人的感激之情。通过正念和感恩的实践，大学生可以提高对自己和他人的关注和感知，培养内在动力的源泉，并以积极的心态和态度面对生活的各个方面。

4.2. 积极心理学在促进大学生自我认知方面的应用

大学生的自我认知是个人发展和成长的重要因素之一。积极心理学为大学生的自我认知提供了一种理论框架和方法，有助于他们更全面地了解自己、认识自己的优势和特点。积极心理学的方法之一是“优势心理学”，其认为人格特质难以干预，但是可以通过测评工具准确识别优势领域，在优势领域专注发展，扬长避短而不是取长补短(汤姆·拉思，唐纳德·克利夫顿，2005)多数高校入学时会对大学生心理健康进行测试，利用网上心理测评测试出自己的人格特质与性格优势，从而更好地认识自己发挥出自身优势。首先，鼓励大学生通过意识到自身的优势和潜力，增强自我肯定感和自信心，提升对自己的认知和评价，从而根据个体的特点和优势帮助其认识并发展自身的优势。其次，积极心理学强调个体的自我反

思和自我探索。大学生在探索自我身份和职业选择等方面常常面临困惑和挑战，通过日常反思练习和写作随笔，大学生可以更深入地明确自己的内在需求、价值观和目标，从而促进自我认知的深化和成长。此外，积极心理学提倡积极的自我对话和自我话语。高校设立心理健康中心，大学生可以在此学习如何发展积极的自我对话模式，鼓励自己、赞美自己并改善对自己的评价，这种内在对话的积极性和建设性有助于提升大学生的自我认知和情绪状态。最后，积极心理学注重正向心理资本的培养。正向心理资本包括希望、乐观、坚韧和自尊等素质，通过培养积极心态和情感调适策略，大学生可以改善对自己的认知、情绪和态度，对自我认知进一步明晰和自我效能感的进一步提升，能够更好地适应学习、就业、生活等多方面的挑战。

4.3. 积极心理学在培养大学生创新能力方面的应用

大学生的创新能力对于他们未来的发展和职业成功至关重要。积极心理学作为一门关注个体积极特质和心理资源的学科，为大学生创新能力的培养提供了一些借鉴和参考。积极心理学认为开放心态和愿意尝试新事物是培养创新能力的基础，强调开放心态和愿意尝试新事物的重要性。学校利用校园环境、心理课程以及多种活动为契机对学生进行积极的心理暗示，培养学生开放创新的心态。通过积极的心态，大学生能够更好地接受新观念和挑战，愿意探索和尝试新思想和方法。其中，培养“成长型心态”下个体通过相信自身的能力和努力实现积极的变化，使大学生更有勇气和动力去追求创新和探索未知领域。积极心理学鼓励个体坚持积极的情绪和乐观态度，在面对挑战和困难时，积极的情绪可以增加大学生的灵感和创造力，乐观态度使大学生对创新过程保持积极的期望和态度，能够更好地应对失败和挫折，不断提升创新能力。积极心理学通过强调个体的优点和潜能，帮助大学生建立积极的自我评价和自信心，同时通过设定可行的目标和提供支持和反馈，积极心理学还可以增强个体的自我效能感，使他们更加有信心去应对创新过程中的困难和挑战。

5. 积极心理学视域下新时代大学生思想政治教育的展望

借鉴积极心理学的理念和方法，推动新时代背景之下高校思想政治教育的创新，提升高校思想政治教育工作的实效性，是我们大学生思想政治教育研究所面临的重要课题。

5.1. 更新大学生思想政治教育观念

针对高校传统思想政治教育工作中传统的高校思想政治教育主要采取自上而下、单向灌输的表达范式(赵冬鸣, 张蓓蓓, 2023), 侧重问题的回答解决, 无法以人本主义思想来看待进而发挥个人的主体优势。首先需要转变教育理念。高校思想政治教育工作者应借鉴积极心理学的理念方法, 树立以人为本的理念, 努力更正传统心理学对高校思想政治教育过程中过度关注个体心理问题、心理缺陷和心理伤害治疗的弊端, 更新教育理念, 通过唤醒学生积极的情感体验, 探讨幸福感、满意感和快乐感, 建立积极的乐观态度和对未来的希冀。我们应该着眼于激励学生的积极性、激情和技能, 让他们在个性化的过程中获得最佳的发展, 培养出健康的人格, 让他们在社会上有更多的责任感, 使学生成为自觉能够担当民族复兴大任的中坚力量。

5.2. 营造积极的思想政治教育环境

积极心理学不仅关注个体的积极情绪和正面特质的培养和养成, 还强调建立积极的社会、家庭和学校等系统, 营造积极的思想政治教育环境。构建积极组织系统从而使个体的潜力得到充分发挥, 并感受到最大程度的幸福。威廉姆斯等人的研究证实, 当周围环境和老师、朋友都提供了最优的支持、同情和选择时, 大学生的心理健康、人际关系和思想政治教育的实际效果才能够实现相互促进(柳礼泉, 肖冬梅, 2009)。

传统的高校思想政治教育长期以来忽视了对积极教育环境的建设。当前要主动打破思想政治教育环境建设仅指校园建设的固有观念,通过构建学校、家庭的双向教育环境综合环境形成教育合力,进而从根本上提升高校思政教育工作的实效性和长效性。就学校思政教育环境构建而言,思想政治教育教师要与学校管理层联合起来,树立全方位树立教书育人、服务育人和管理育人的“三全育人”理念,并将这一理念渗透到所有课程和各个环节中,整合学校资源从而创造积极健康的校园物质环境和人文环境。在完善家庭思政教育环境方面,家长要创造积极向上的家庭文化氛围,给予学生更多积极的暗示与支持,利用特殊节日等有纪念意义的时间,使用现代化的技术手段开展纪念活动,营造健康向上的积极氛围,促进家校之间的沟通交流,建立积极双向互动机制从而增进教育效果。

5.3. 创新引导的思想政治教育方法

学会挖掘、肯定学生个人的积极品质,培育学生形成乐观型解释风格,创新思想政治教育方法,对提升高校思想政治教育工作的有效性有着重要作用。积极心理学向世人传达了这样一个信念:人生来就有积极的心理元素,真正积极的、美好的人性品质就在我们每个人心灵深处。人的积极心理因素是人赖以生存与发展的内驱力(崔昌淑, 2014)。充分利用积极心理学理念,学会挖掘、肯定学生个人的积极品质,培育学生形成乐观型解释风格,创新思想政治教育方法,对提升高校思想政治教育工作的实效意义重大。积极心理品质的培养是一个长期过程,在这一过程中,要激发学生的内生动力,带领他们从积极行为体验入手,循序渐进地塑造积极的人格品质,并外化为具体行为(吴善亮, 2022)。

作为高校思想政治教育教师,应从挖掘和培育现代大学生正能量的基本理念出发,探讨大学生自觉地以积极人格和心理去主动地获取先进思想理念和文化价值的教育教学方法和活动机制(陈银平, 2015)。积极心理学所倡导的乐观型解释风格以及积极人格理论等给高校思想政治教育工作者提供了更为新颖、更为丰富的教育方法。一方面,运用积极人格理论变革传统教育模式,学会挖掘、肯定学生个人的积极品质,努力培养学生良好的自尊,增加学生归属感,营造安全感。另一方面,通过采取乐观的态度和思维模式,我们可以帮助学生在遇到挑战、失败和挫折时保持积极的情绪,并利用这种方式让自己摆脱消极的情绪,以便能够更加坚强地应对日常的挑战。

6. 结语

本文对新时代大学生思想政治教育进行基于积极心理学的研究与分析,可以得出积极心理学在大学生思想政治教育中的重要意义和应用价值。通过运用积极心理学的原理和方法,可以有效激发大学生的积极性和主动性,提升他们的自我认知与实现能力,培养创新能力与团队合作精神,推动大学生全面成长和发展。

参考文献

- (美)汤姆·拉思(Tom Rath), (美)唐纳德·克利夫顿(Donald O. Clifton) (2005). *你的水桶有多满? 工作与生活的积极策略* (p. 13, 方晓光, 译). 中国社会科学出版社.
- 陈银平(2015). 积极心理学应用于高校思想政治教育的思考. *高教探索*, 147(7), 87-90.
- 崔昌淑(2014). *心理辅导课的教学研究*(p. 11). 广东高等教育出版社.
- 刘伟, 李子洋, 马志强(2019). *团体唤醒之旅 心理戒毒的实践与应用*(p. 84). 江苏大学出版社.
- 柳礼泉, 肖冬梅(2009). 积极·希望·快乐·幸福——积极心理学对大学生思想政治教育的启示. *学术论坛*, 32(7), 171-175.
- 吴善亮(2022). 积极心理学视域特教学校思政教育. *中学政治教学参考*, (47), 106.
- 赵冬鸣, 张蓓蓓(2023). 融媒体时代高校思想政治教育话语的逻辑、特征与优化路径. *学校党建与思想教育*, (5), 80-83.