

积极心理学在大学生思想政治教育中的应用研究

邱逸昕

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年8月4日; 录用日期: 2023年9月15日; 发布日期: 2023年9月28日

摘要

大学生是整个社会的中流砥柱, 做好大学生的思想政治教育工作是十分重要的。随着社会的发展, 大学生群体面临的压力越来越多, 心理和思想都产生了许多变化, 因此, 如何对大学生进行有效的心理健康教育成为了大学生思想政治工作中亟待解决的问题。积极心理学坚持以积极的眼光看待人们的心理问题, 充分挖掘人的潜能, 使人类走向幸福。本文在阐述积极心理学主要内容的基础上分析了其融入大学生思想政治教育的必要性和可行性, 从而为积极心理学应用于大学生思想政治教育提供了路径选择, 给相关教育工作者提供参考。

关键词

积极心理学, 大学生思想政治教育, 应用

Research on the Application of Positive Psychology in Ideological and Political Education for College Students

Yixin Qiu

College of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Aug. 4th, 2023; accepted: Sep. 15th, 2023; published: Sep. 28th, 2023

Abstract

College students are the backbone of the entire society, and it is very important to do a good job in ideological and political education for college students. With the development of society, the group

of college students is facing more and more pressure, and there have been many changes in their psychology and ideology. Therefore, how to provide effective mental health education for college students has become an urgent problem to be solved in the ideological and political education work of college students. Positive psychology adheres to a positive perspective on people's psychological problems, fully tapping into their potential, and leading humanity towards happiness. On the basis of elaborating on the main content of positive psychology, this article analyzes the necessity and feasibility of integrating it into ideological and political education for college students, thus providing a path choice for the application of positive psychology in ideological and political education for college students and providing reference for relevant educators.

Keywords

Positive Psychology, Ideological and Political Education for College Students, Application

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. 积极心理学及其主要内容

20 世纪末诞生的积极心理学(Positive Psychology)这个名词, 主要是因为塞里格曼意识到二战后的心理学过于重视心理疾病的研究而忽视了对美好生命的关切。以塞里格曼和契克森米哈赖于 2000 年 1 月发表的论文《积极心理学导论》为标志, 积极心理学作为一个新的研究领域而形成, 造就了心理学领域的伟大革命。积极心理学与 20 世纪风靡的消极心理学截然相反, 它是一门坚持以科学的方法研究人的积极品质, 挖掘人的潜能和力量, 致力于使每个人都生活得十分健康幸福的新兴科学。其研究的主要包括以下三个主题。

1.1. 积极的主观情绪研究

积极的主观情绪主要包括幸福、愉悦、感激、成就等正面情绪体验, 拥有积极的主观情绪不仅有利于提高身体的免疫功能, 远离病痛, 还有利于在社会交往中与人友好相处, 实现交流与合作。积极的主观情绪研究以主观幸福感为重要内容, 主要包括以下三个部分: 第一部分是对待“过去”, 积极心理学主张一个人是否感到幸福和满足, 不取决于实际发生的事, 而是取决于人们怎么看待此事(马丁·塞利格曼, 2012); 第二部分是对待“今天”, “沉浸”与“快乐”是积极心理学研究的重点; 第三部分是对待“未来”, 积极心理学主要将“希望”与“乐观”作为研究的主要内容。拥有积极的主观情绪可以帮助高校大学生拓宽思维、增强幸福感、提升生活质量, 从而获得更多的社会支持, 对大学生的成长成才起着不容小觑的作用。

1.2. 积极的人格特质研究

人格主要包括个体现有的行为方式和潜在的积极品质这两方面内容。积极的人格特质研究包括创造力、正直、乐观等 24 种具体特质, 其主要内容包括关于积极人格特质的研究(主要研究优秀人士的积极人格)、关于人格形成过程中各因素(生理机制、社会环境等)的影响以及关于人的能力和潜力在人格形成过程中的作用这三个方面。积极的人格特质研究是对传统人格研究过于关注消极人格的一种反思, 它的最终目的是强化个体现有的能力并挖掘出个体潜在的积极品质, 使其转变为习惯化的行为方式。拥有积极的人格特质的大学生可以做到随机应变, 采取有效策略积极地应对生活中的困难和挑战。

1.3. 积极的群体组织研究

根据马斯洛的需求层次理论,个体满足自身基本生存需求以后,就开始寻求群体认同。与传统心理学不同,积极心理学并没有把目光仅仅放在个体缺陷上,它一直以来都十分看重积极主观情绪、积极人格特质和积极群体组织之间的良性互动。积极心理学认为,当人们从周围的群体组织中获得认同与支持时,就会获得健康的成长,进而实现个体价值。不少研究表明,积极的群体组织,比如工作的地点、家庭和学校等,可以帮助大学生群体获得积极的主观情绪,培养积极的人格特质,对大学生的成长成才具有重要意义。

2. 大学生思想政治教育借鉴积极心理学的必要性和可行性分析

2.1. 大学生思想政治教育借鉴积极心理学的必要性

2.1.1. 促进大学生全面发展的需要

如今的国际形势十分复杂,各个国家之间的竞争已经不再是单一领域的竞争,而是综合国力的竞争,增强综合国力的重中之重是人才的培养。我国在教育领域的大量投入都是为了给国家培养高水平人才,大学生作为整个社会的中流砥柱,是实现中华民族伟大复兴的主力军,促进大学生的全面发展便显得尤为为重要。因此,高校思想政治教育应当借鉴积极心理学的理念与方法,使大学生不仅可以学习到专业的知识,还能具备过硬的心理素质,良好的身体条件,从而实现德、智、体、美、劳全面发展。

2.1.2. 促进大学生心理健康发展的需要

我国经济的发展给人们带来了生活质量的提高,与此同时,人们的心理问题在快节奏的当下也日益凸显。《中国国民心理健康发展报告(2021~2022)》的调查结果表明青年群体的心理问题日益严峻,心理健康达到平稳期的拐点略往后延了三五岁。大学生的心理压力比较突出,在18到24岁人群中间,抑郁轻度风险筛出率是24.1%,高于全国平均水平,但是到了25岁以上就快速地减半,所以大学生是需要重点关注的群体。笔者认为,在大学生面临的压力中,就业压力最为突出,以往人们认为靠大学文凭足以找到一个满意的工作,而如今大学生群体越来越庞大,这就给临近毕业的大学生带来巨大的就业压力,从而很容易产生严重的心理问题。面对如此现状,高校思想政治教育应当高度重视大学生的心理状况及变化规律,秉持积极心理学的理念,用鼓励的方式,引导学生积极地对待自身现有的或还未显现的各种心理问题,养成良好的心理素质,从而实现大学生的心理健康和全面发展(王兴浩, 2022)。

2.1.3. 推动大学生思想政治教育发展的需要

社会物质经济的发展使人们面临更多的竞争,人际关系也因此变得更加复杂,心理问题日益凸显,在此背景下,思想健康风险防控成为了思想政治教育工作的核心内容。可见,思想政治教育与心理健康教育是存在良性互动的。当代大学生面临着学习、就业等众多压力,传统的思政教育形式主要致力于知识的灌输,形式单调,且无法激发学生的积极性,更无法缓解学生的心理压力,长此以往便会引起心理问题。因此,秉持积极心理学的理念,走进学生的内心,重视学生的心理状况,做好思想健康风险防控工作,这些都是大学生思想政治教育创新发展的新方向。

2.2. 大学生思想政治教育借鉴积极心理学的可行性

2.2.1. 教育目标一致

立德树人是大学生思想政治教育的根本任务,新时代对高素质人才要求越来越高的背景给高校思想政治教育的人才培养提出了更高的要求,换句话说,这个人才不仅要拥有专业的知识和技能,更要拥有健康的心理、健全的人格,只有这样才能为国家和社会培养出有理想、有本领、有担当的社会主义接班人。

将积极心理学应用在大学生思想政治教育中就是主张用积极的态度教育学生，用赞美、鼓励的眼光关注学生，努力挖掘学生潜在的积极品质和力量，在关注学生专业知识的同时重视培养学生的积极人格。大学生思想政治教育应为学生创造更好的平台，让学生有机会充分发挥自己的潜在的积极品质和力量，增强自信心和积极性，实现自我价值，在学习到专业知识和技能的同时也能生活得十分健康幸福。由此可以看出，积极心理学的价值取向与大学生思想政治教育的教育目标是一致的。

2.2.2. 教育理念相通

过去的思想政治教育是灌输式教育，教育者是主体，而如今社会，受教育者成为了教育的主体，要更加重视对受教育者的人文关怀。教育不仅仅是教和学的过程，更是一个情感交流的过程，教育者要通过沟通使学生获得积极的情感体验，激发学生主动学习的兴趣。

积极心理学向所有人贯彻人文关怀的理念，它注重人的积极情感体验，积极探索个体的潜在品质，并强调要充分调动手体的主动性和积极性。将人本理念贯彻到思想政治教育中就是要以学生为本，关心大学生的内心需求，重视大学生的主体地位，进一步实现大学生的和谐发展。这些观点与思想政治教育应注重人文关怀的理念不谋而合。因此，大学生思想政治教育应借鉴积极心理学的理念和方法，重视对受教育者的人文关怀，从而提升大学生思想政治教育的实效性。

2.2.3. 教育功能相同

大学生思想政治教育通过对大学生思想观念、政治观点、道德规范的正面引导，从而实现大学生思想道德修养、政治素养的提高。初入校园的大学生在思想上不够成熟，再加上社会中各种负面因素的影响，很容易偏离正轨，这时教育者对大学生的正面引导就显得非常重要，教育者可以通过正面引导帮助大学生明辨是非，坚持正确政治方向，

积极心理学，显然，“积极”这两个字是这个新兴科学的核心思想。积极心理学也十分注重他人对个体的正面引导，引导个体获得积极的主观情绪，形成积极的人格特质。积极心理学主张人们以积极的态度处理自身遇到的问题，增强个体的心理素质。将积极心理学应用在大学生思想政治教育的过程中就是主张教育者以积极正面的态度引导学生成长成才，过有意义的幸福人生。所以积极心理学与大学生思想政治教育有着相同的功能，也就是给予大学生正面引导(王云莉, 2021)。

3. 积极心理学应用于大学生思想政治教育的路径策略

3.1. 培养大学生积极的主观情绪和人格特质

积极心理学十分重视对个体积极的主观情绪的培养，认为这是挖掘个体积极人格特质的有效途径。阿尔伯特·艾利斯认为引起人们情绪和行为不良的并不是某一诱发事件本身，而是对该事件做出的评价和解释，正是因为个体所存在的不合理信念才导致了负面情绪的出现。由此可见，频繁持续的消极情绪会使人出现逃避心理，长此以往便会形成消极的思维方式，使人沉溺失败，而积极情绪却能激发人的潜能，使人突破能力限制，更容易从负面的情绪状态中恢复过来，最终成为一个拥有积极的人格特质的人。

大学生思想政治教育应灵活运用阿尔伯特·艾利斯提出情绪ABC理论，帮助大学生调节消极情绪，形成积极型解释风格。首先，要引导学生学会关注自己的心理活动，能够及时发现自己不合理的目标、脱离实际的要求，并且认识到这些错误信念是引起情绪变化和行为方式的原因，而并非事件本身。其次，要使学生认识到是情绪结果与信念之间存在因果关系，消极情绪的出现是由于不合理的信念，反之，积极的信念便会带来积极的情绪，所以要用积极情绪，比如成功的经验等与不合理信念做对抗。最后，要帮助学生形成积极型解释风格，建立合理的认知模式，树立积极的价值观，有效地应对学习、生活中困难和挑战，不再极端地、消极地看待问题。具有积极型解释风格的大学生，会形成一种积极

的归因，具有更强的自信心，相信自己有获得成功、实现幸福的能力，对个人的成长成才具有积极的促进作用。(陈雨桐，2020)

需要指出的是，消极情绪是不可避免的，培养积极的主观情绪并不意味着消灭一切消极情绪，这两者是可以共存的。美国积极心理学家弗瑞德克森教授与洛萨达共同提出的洛萨达比例表明，积极情绪与消极情绪之间的最优比例是 3:1，把握好这个平衡反而更有利于个体体验到积极的情感力量。因此，大学生群体不应畏惧消极情绪的出现，适当的消极情绪能够让人学会反思，要学会调节消极情绪，用发展的眼光看待问题，多用正向结果鼓励自己而不是用消极后果暗示自己，培养自己积极的认知方式。

3.2. 采取积极的思想政治教育方式

美国心理学家罗森塔尔在《课堂中的皮格马利翁》一书中指出，教师的期望会传递给被期望的学生，而在感受到教师的鼓励时，学生会表现出更强大的适应力，智力发展更加活跃，并且对知识的求知欲也会显著增强。“全美最佳教师”罗恩克拉克也正是通过耐心的指导和爱的激励，最终使得最差班级学生的成绩甚至超过了优等生班级，他的教育理念和教学经验使全世界的教育者都受到了鼓舞。可见，教育者要相信受教育者，多鼓励学生，建立良好的师生关系。每个学生在本质上都是渴望进步的，教育者作为学生的指路人，应采取积极的思想政治教育方式，挖掘学生的积极潜能，促进学生的成长成才。

时代的发展使得大学生接触到多元的思想，他们拥有鲜明的自主意识，更加强调自我价值的实现。因此，大学生思想政治教育应该摒弃过去过于关注问题的教育模式，不再专注于依靠规章制度或是采用惩罚批评的方式来纠正学生的问题，这种教育方法不仅无法使学生获得进步，还会使学生产生抵触的消极情绪。根据积极心理学的理念，第一，思想政治教育工作者可以利用克利夫顿优势识别器、VIA 性格优势分类等测评工具，帮助学生对自身优势进行分类和测量，并根据结果因材施教，在强化学生现有优势的基础上，逐渐实现均衡发展。比如有的学生不爱学习，但是却具有团队精神，则可以利用小组学习的方式，使其在团队合作中完成学习内容，实现自我发展。事实证明，将学生的自身优势与学习内容相关联，当个体能利用优势去完成某事时，会更加乐于投入其中。

第二，思想政治教育工作者要学会用欣赏和鼓励的眼光看待学生，相信学生身上的问题只是暂时的，同时要通过对问题的积极解释，使学生发现进步的空间，采取主动建设性的回应(ACR)肯定学生每一次小的积极改变和成功经历。这不仅有助于思想政治教育工作者转换对问题的看法，而且有利于学生进行自我心理辅导，从而找到克服困难的方法，增强学生的满足感和自信心。

3.3. 合力营造积极的教育环境

马克思的唯物主义强调，人的活动和环境的改变，辩证统一于实践，也就是说，人与环境之间是相互创造的。《孟母三迁》的故事也早已向世人传达了外界环境对于孩子成长的重要引导作用，积极的外部环境对积极情绪的培养和积极人格的塑造都具有积极导向作用。大学生思想政治教育要联合学校、家庭、社会打造全方位的积极环境，从而增强积极的外部因素对大学生思想政治教育实效性的干预。

第一，培养积极的校园文化。2020年4月22日，教育部等八部门印发《关于加快构建高校思想政治工作体系的意见》，意见指出：“在日常教育体系中，要繁荣校园文化。坚持培育优良校风教风学风，持续开展文明校园创建活动”。一方面，要重视物质建设，通过不断改善教学设施、运动场地等，美化校园环境，强化大学生学习生活的物质保障，激发大学生的前进动力；另一方面，要重视精神建设，可以加大文化活动的举办，比如围绕学校教育理念举办校园文创设计大赛或征文比赛等。还可以通过抖音、微博等新媒体平台宣传校园文化，展示学术成果。从而在积极的文化环境中传播教育理念，增强学生的归属感，引导学生树立积极的人生态度，努力追梦，热爱生活。

第二，创建幸福的家庭环境。幸福的家庭是孩子快乐成长的起源，在对家庭环境与孩子创造力的相

关性调查研究上面发现, 家庭的社会经济地位比较高、更积极的家庭氛围环境对孩子的创造力具有促进作用。(张舜等, 2021)因此, 父母应为孩子创建仁爱宽容的家庭环境, 培育孩子发现幸福、创造幸福的能力。此外, 父母还应采用民主科学的教养方式, 把孩子当作独立的个体, 多与孩子沟通, 掌握孩子身心成长发展的规律和教育技巧, 用积极的方式表达对孩子的期望。这样幸福美好的家庭环境才有利于孩子的健康成长和人格塑造。

第三, 建立和谐的社会环境。社会环境为大学生的生存发展提供着重要的保障支持, 与幸福感的获得密切相关。当前社会出现很多大学生“躺平”的现象, 这其实是大学生表达诉求的抗争方式, 因此, 社会要重点关注大学生的心理状况, 透过现象看本质, 对于学生的诉求要给予积极回应, 并通过丰富的物质经济基础、有保障的相关政策文件、积极的舆论导向等, 为大学生的发展提供良好的社会环境, 从而使学校的思想政治教育效果事半功倍(李婧月, 2022)。

4. 小结

思想政治教育综合化是重要的趋势之一, 积极心理学与大学生思想政治教育在一些方面存在着共同性, 大学生思想政治教育学会要应用积极心理学的理念与方法, 既推动大学生思想政治教育创新发展的有效途径, 也是思想政治教育综合化发展的重要趋势。积极心理学是对传统心理学注重研究人的消极方面的反思, 它主张挖掘个体的积极潜力, 使个体实现自我价值和社会价值, 这对大学生思想政治教育的发展具有积极的借鉴意义。

参考文献

- 陈雨桐(2020). *积极心理学视角下高校思想政治教育新思路研究*. 硕士学位论文, 北京: 北京林业大学.
- 李婧月(2022). *积极心理学视域下大学生思想政治教育工作创新的路径研究*. 硕士学位论文, 株洲: 湖南工业大学.
- 马丁·塞利格曼(2012). *持续的幸福*(p. 115). 浙江人民出版社.
- 王兴浩(2022). *积极心理学在大学生思想政治教育中的应用路径研究*. 硕士学位论文, 大连: 大连海洋大学.
- 王云莉(2021). *积极心理学视域下大学生思想政治教育研究*. 硕士学位论文, 西安: 长安大学.
- 张舜, 杨晓蕾, 任佳文, 张景焕(2021). 多巴胺相关基因甲基化、家庭环境与创造力的关系. *心理科学进展*, 29(11), 1911-1919.