

积极心理学应用于大学生思想政治教育探究

陈建强

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年6月1日; 录用日期: 2024年7月12日; 发布日期: 2024年7月19日

摘要

在当前新时代的背景下, 大学生思想政治教育工作正遭遇前所未有的挑战与严峻考验。积极心理学的引入, 不仅能为该项工作注入崭新的活力, 更能推动其不断向前发展。积极心理学致力于发掘并弘扬个体内在的卓越品质与潜能, 通过采取全新的视角对问题进行积极解读, 进而促进个体的全面发展。通过深入培育大学生的积极人格特质, 可以增强他们的积极情绪体验, 并且将积极心理学的核心理念与思想政治教育紧密融合。这将有助于大学生更好地实现自我价值, 培养他们成为具备积极心态、勇于面对挑战的新时代青年。

关键词

积极心理学, 思想政治教育, 大学生

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

Jianqiang Chen

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Jun. 1st, 2024; accepted: Jul. 12th, 2024; published: Jul. 19th, 2024

Abstract

In the context of the current new era, the ideological and political education of college students is facing unprecedented challenges and severe tests. The introduction of positive psychology not only injects new vitality into this work, but also promotes its continuous development. Positive psychology is committed to exploring and promoting the outstanding qualities and potential within individuals, actively interpreting problems from a new perspective, and promoting their compre-

hensive development. By deeply cultivating the positive personality traits of college students, their positive emotional experiences can be enhanced, and the core concepts of positive psychology can be closely integrated with ideological and political education. This will help college students better realize their self-worth and cultivate them into new era youth with a positive attitude and the courage to face challenges.

Keywords

Positive Psychology, Ideological and Political Education, University Student

Copyright © 2024 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

积极心理学，起源于二十世纪末，专注于对人类主观层面的积极情绪体验进行深入探索与研究。其核心要素包括主观幸福感与快乐感等，旨在揭示人类积极心理现象的本质与机制。在个体层面，该学科深入探讨了一系列积极的人格特质，这些特质包括但不限于爱的能力、卓越的人际交往技巧、出色的自制力以及创造力等。而在群体层面，积极心理学则聚焦于构建积极向上的组织系统，特别关注于打造一个集积极社会、学校、家庭与个人于一体的全面教育体系。

积极心理学的核心理念在于积极应对个体层面的消极因素，致力于全面推动人类的健康成长，深入挖掘并发展个体的个性潜能，同时注重培育各类积极品质如美德等，从而更有效地实现个体的自我价值。这一理念的提出，成功转变了传统主流心理学过度聚焦于心理疾病治疗的倾向，为心理学的未来发展指明了方向。

大学生思想政治教育，作为社会思想政治教育体系中不可或缺的重要组成部分，是专门针对大学生这一特定社会群体精心组织、系统规划和目标导向明确的社会实践活动。其宗旨在于全面培育具备坚定的社会主义理想信念、高尚的道德品质、深厚的文化素养以及卓越的实践能力的新时代合格建设者和可靠接班人，从而为社会主义现代化建设的伟大事业提供坚实而有力的人才支撑与保障(周方遒, 2008)。

为确保实践活动的顺利进行，大学生必须具备出色的心理素质和正面的心理特质。这一要求不仅是贯彻思想政治教育立德树人核心使命的内在需求，更是将当代大学生塑造为具备“理想信念、能力素质、责任担当”的时代楷模的关键所在。因此，将积极心理学的核心理念、丰富内容以及科学方法有效融入大学生思想政治教育工作中，对于拓宽大学生思想政治教育的研究视角、提升思想政治教育的实际成效，具有极为重要且不可忽视的现实意义。

2. 积极心理学应用于大学生思想政治教育的理论依据

2.1. 积极的情绪体验

在 1988 年的艾库马尔会议上，塞利格曼确立了积极心理学研究的核心领域，涵盖积极的情绪体验、积极的人格特质以及积极的社会组织系统(郑雪, 2014)。在《Authentic Happiness》一书中，塞利格曼将积极情绪进行了三个时间维度的细致划分。与当前时刻紧密相连的积极情绪涵盖即时的愉悦感受以及持久稳定的欣慰之情；回溯至过往岁月，积极情绪则体现为深沉的幸福感受、满足的内心理状态以及由成就

所带来的自豪感；而展望未来，积极情绪则展现为满怀希望的憧憬、乐观向上的快乐以及坚定不移的自信心态。

积极心理学所研究的积极情绪体验，既包含感官层面的积极情绪，也涵盖心理层面的积极情绪。例如，当人们因饥饿而进食、因口渴而饮水，这些基本需求得到满足时，会产生感官层面的积极情绪。同样地，当人们成功解决难题、超越自我取得成绩时，这些愿望的达成则会引发心理层面的积极情绪。

通过对比分析，心理层面的积极情绪对个体影响更深远和持久。心理上的满足感与获得感促进个体健康发展。因此，积极心理学开始深入探索人的积极情绪领域，为提升心理健康和幸福感提供有效理论支持和实践指导。

2.2. 积极的人格特质

积极心理学致力于深入发掘个体内在的积极人格特质，旨在协助面临心理问题的人士有效抑制消极人格倾向。相较于传统心理学侧重于解决已显现的心理问题，积极心理学则更侧重于从预防心理疾病的视角出发，着重关注并培育个体人格中的积极因素，从而达到抑制并消除消极因素的目的。塞利格曼将人格特质明确地划分为悲观型与乐观型两大类。其中，悲观型人格特质主要表现为个体倾向于将所面临的困境及伴随的消极情感体验，归因于内部、稳定且普遍性的因素。他们普遍认为，这些消极事件的发生主要源自自身的原因，而这种消极的情绪体验不仅会持续存在，还极有可能扩散至生活的其他多个层面。

而乐观型人格特质则倾向于将所遇困境与消极体验视为外部、暂时及特殊因素所致，认为未能成功的原因多属个别因素，尽管部分原因可能源自自身，但不会将这种情绪泛化至其他情境。对比两者，不难发现乐观型人格特质更能积极应对消极体验，主动探寻原因，并迅速寻求解决方案。

2.3. 积极的社会组织系统

传统心理学倾向于认为人格的形成主要由先天遗传因素所主导。然而，积极心理学对此持有不同观点，它主张人格的形成是先天因素、外在行为以及社会组织系统三者之间相互作用的结果，并特别强调社会组织系统在人格塑造过程中所扮演的关键角色。社会组织系统涵盖了家庭、学校以及社会环境等多个层面，因此成为积极心理学在群体层面研究的核心焦点。

根据马克思的唯物史观，人具有自然属性和社会属性两大属性，其中社会属性才是人的本质属性。从这一视角出发，社会组织系统不仅为人的自我价值实现提供支持，同时也对个体的成长与发展产生深远影响。当社会组织系统对个体发展产生积极效应时，个体往往能够展现出积极、乐观的特质；反之，若社会组织系统对个体发展构成阻碍，个体在成长过程中则可能产生消极因素。因此，个体的成长与发展与社会组织系统之间存在着密不可分的联系(王兴浩, 2022)。

3. 积极心理学应用于大学生思想政治教育的必要性及现状

3.1. 有利于形成积极的思想政治教育理念

高校思想政治教育是一项经过精心规划和组织的实践活动，其核心目标在于全面提升大学生的思想道德素养。然而，传统的思想政治教育理念在某些方面存在明显的制约，这主要体现在对“矫正性”的过度强调，而相对忽视了“发展性”的重要性。这种传统的教育理念往往过分聚焦于维护政治性和权威性，倾向于将社会价值置于个体价值之上，进而导致了学生在自我认知中倾向于以问题化的视角看待自己，进而削弱了他们的自我认同感和效能感。因此，我们需要对现有的思想政治教育理念进行深入的反思和改革，以更好地适应时代的发展和大学生的成长需求。

相较于其他心理学派别,积极心理学以品格优势与美德为理论基础,强调积极正面地看待学生,并关注个体价值的实现与升华。将积极心理学理念融入高校思想政治教育工作,有助于转变教育观念,由问题导向转为发展导向,并更关注挖掘学生内在天赋与特长,发掘潜能与优势。此举能有效推动学生自我教育,促进其全面发展。

因此,将积极心理学理念融入高校思想政治教育实践活动,是提升教育效果、促进学生全面发展的有效途径。

3.2. 有助于提升思想政治教育方法的实效性

“道德智慧和道德觉悟的生成,主要依赖于体验(刘惊铎,2003)”为了有效增强思想政治教育的实际效果,必须对现有的传统教学模式和方法进行深刻的改革与创新。学生作为教育的核心主体,应当成为我们关注的焦点。我们需要激发学生的内在学习动机和浓厚兴趣,引导他们主动发挥学习的自主性、积极性和创造性,自觉自愿地投入到学习过程中,不断提升自身的政治素养。我们还应当注重引导学生对社会要求的思想观念、政治观念及道德规范产生认同,并将其内化为自身的行为准则。通过这种方式,帮助学生实现个人价值与社会价值的统一,从而更好地实现人生意义和价值。

此外,融入积极心理学理念对营造和谐教学氛围具有重要意义。教育者应与学生平等交流,提供安全感与归属感,激发学习兴趣和内在成就动机。通过多方面努力与全过程优化,促使思想政治教育内容触动学生心灵。

3.3. 有助于促进大学生全面发展

马克思主义理论明确指出,人的全面发展系指个体在全面且综合的维度上,以完整性存在为核心,充分展现并全面占有其内在的本质特性。对于高等教育而言,促进大学生的全面发展被视为思想政治教育的核心目标。在履行其社会职能的同时,思想政治教育亦应致力于协助学生实现个人全面发展的目标,确保其在知识与品德、技能与素养等多个层面均能得到均衡而深入的提升(刘婷婷,2019)。提升大学生思想政治教育的“获得感”,是深化高校思想政治教育改革、推动其持续发展的内在要求和必然趋势。为此,我们必须高度重视思想政治教育在塑造学生情感、态度及价值观方面的多重目标实现,切实贴合学生的实际需求,并密切关注学生在教育过程中的实际收获。积极心理学的应用,正是契合了当前思想政治教育改革的发展潮流,通过引导大学生塑造积极向上的个人品格、发展健康的自我意识,进而提升他们的自我效能感和幸福感,最终实现个体的全面和谐发展。

3.4. 高校思想政治教育现状

随着我国对思想政治教育重要性的日益提升,高校思想政治教育取得了显著进展。地方教育部门和高校纷纷将思想政治教育列为重要教育指标,持续优化教学体系与人才培养机制,旨在推动其现代化与规范化发展。然而,相较于其他专业课程,思想政治教育的发展历史相对较短,发展速度稍显滞后,且教育资源在各地区的分配存在不均衡现象,导致各高校在思想政治教育方面的成效各有差异。

此外,由于长期以来学校对思想政治教育的整体重视不足,部分思想政治教师出现了职业倦怠现象,教学热情不高,缺乏主动改革教学机制与体系的意愿。同时,部分学生也对思想政治课程缺乏足够的重视,学习兴趣淡薄,能动性不足。加之社会环境对高校思想政治教育产生的负面影响,使得其教学质量始终难以达到预期目标。

为了改善这一状况,我们需要进一步加强对思想政治教育的重视,优化教育资源分配,提升教师的教学积极性,同时激发学生的学习兴趣,以共同推动高校思想政治教育的全面发展(葛珩,2022)。

4. 高校思想政治教育存在的问题

4.1. 思想政治教育缺乏积极情绪和积极人格的培养

情绪和人格作为人的心理过程的核心体现，具有举足轻重的地位。情绪作为个体固有的本能心理体验，其积极成分对于塑造良好的人格具有积极的推动作用。

在传统的大学生思想政治教育体系中，教育工作的重心始终聚焦于思想、政治、道德和法制等多个核心领域，致力于系统传授与深入灌输相关理论知识。然而，在心理层面的教育上，我们不难发现其相对薄弱之处，特别是在对大学生积极情绪体验及积极人格的培育上，尚显不足，缺乏充分的关注与投入。

目前，在高校实施思想政治教育工作的过程中，仍然主要依赖传统主流心理学作为理论基础，对大学生进行心理健康方面的教育与辅导。然而，此项工作的核心关注点多在于解决大学生已显现出的心理问题，对于深入发掘大学生内在积极情绪方面尚显欠缺，有待进一步加强和完善。这种不足严重限制了大学生内在潜能的全面发挥，进而对积极人格的培育产生了不利影响。这种现状也在一定程度上造成了大学生在思想政治教育接受程度上的差异，进而削弱了思想政治教育的实际成效。因此，高校在推进思想政治教育工作时，应更加注重对大学生心理层面的关注，特别是加强对积极情绪体验和积极人格的培育，以切实提升思想政治教育的针对性和实效性。

4.2. 大学生缺乏参与思想政治教育的能动性

目前，在高校思想政治教育的教学实践中，大学生普遍表现出一种较为被动的接受状态。这一现状凸显了在教育过程中，大学生未能充分展现其积极、主动的学习态度，从而在一定程度上制约了思想政治教育的效果。

传统的“讲授式”教学模式依然占据主导地位，它主要侧重于单向灌输思想政治理论知识。然而，这种教学模式在促进大学生与教育主体、教育介体以及教育环境之间的深入交流和互动方面存在显著不足。尽管它在一定程度上提升了大学生的思想政治理论水平，但在推动大学生综合素质的全面提升和全面发展方面，其效果却显得尤为有限和薄弱。

由于大学生缺乏接受思想政治教育的主动性与内在动力，他们难以形成对思想政治理论深入学习的长效机制与自我驱动力。更为严重的是，部分大学生对思想政治教育产生了懈怠、抵触乃至排斥的消极情绪，若此情绪长期持续，无疑将对思想政治教育工作的顺利推进构成严重阻碍和不利影响。

4.3. 思想政治教育环境存在消极影响因素

在当今社会，网络已成为人们生活中不可或缺的一部分，特别是对于大学生这一特定群体，网络环境对其产生的影响尤为深刻。然而，由于网络筛查技术的现有局限，导致网络信息的质量呈现出明显的差异性，真伪难辨，这无疑为大学生正确认知的形成设置了障碍，同时也对深入开展大学生思想政治工作构成了制约。

值得高度关注的是，通过网络平台的广泛传播，诸如西方新自由主义、历史虚无主义等消极思潮正在恶性蔓延，对部分大学生的既有认知观念和价值取向造成了显著冲击。这些信息的存在不仅阻碍了大学生的身心健康发展，甚至可能导致个别学生沉迷于网络，产生人格扭曲和反社会倾向。这种现象严重影响了部分大学生良好思想道德品质的形成，对社会的和谐稳定也构成了潜在威胁(周方遒, 郭芮, 2022)。

5. 积极心理学应用于大学生思想政治教育的路径

5.1. 全面落实幸福感教育

在高校进行思想政治教育的过程中，教师应高度重视学生的幸福感教育。鉴于学生幸福感教育的复

杂性和持久性特点，短期内难以见到显著成效。因此，思政教师需要立足于学生的主观幸福感，积极调整学生的情绪状态，培育积极向上的生活态度，为学生的全面发展奠定坚实基础。此外，学生之间存在显著的个体差异和幸福感的不同，思政教师应充分认识到学生的主体价值，以学生的个人发展需求为导向，结合其独特的成长背景和生活环境，实施具有针对性的思想政治教育。在此过程中，教师应积极激发学生的主动学习热情，尊重学生的个性差异，着力培养学生的学习兴趣，并与学生建立起畅通有效的沟通渠道。

另外，思政教师还需营造良好的学习氛围，深入了解学生的心理环境，通过积极的暗示和激励等手段，增强学生的幸福感(陈彦芳, 2014)。教师应不断鼓励学生，为他们提供展示自我的平台，从而使学生深刻理解和体验幸福感教育的内涵。同时，思政教师应积极转变自身角色，引导学生主动融入教学活动，共同达成幸福感教育的目标。这不仅有助于提升学生的学习效果，还能促进他们的身心健康和全面发展。

5.2. 使思想政治教育模式更加丰富，趣味性更强

为了确保高校思想政治教育工作的有序进行，首要前提是学生的积极参与。因此，思政教师需展现出积极向上的教学态度，以此激发学生的学习意愿，并为学生的人生道路提供指引。同时，教师应深入研究不同学生的道德品质，对处于困境中的学生提供心理调适的引导，帮助他们构建健康的价值体系。

此外，思政教师应积极推动思想政治教育模式的多元化发展，采用多种教学手段深入挖掘学生的潜能，协助学生全面认识自我。在教学过程中，教师应根据学生的实际情况和学习能力，制定具有针对性、个性化和开放互动性的教学方案。具体而言，教师可以采用任务驱动式教学法，让学生在问题和任务的驱动下展开讨论，而教师则在一旁提供专业知识学习的引导，从而促进学生在自主学习过程中培养独立思考与交流沟通的能力。这样，我们不仅可以确保思想政治教育的有效性，还能为学生的全面发展奠定坚实基础。

5.3. 营造积极的网络教育环境

在网络时代，大学生作为主力军，其网络使用频率极高。因此，高校思政教育工作者需与时俱进，科学运用网络技术，创新教学方法，将传统思政工作与互联网深度融合。

为营造积极的网络教育环境，高校需构建健康、有序的网络文化氛围，将校园网络作为思政教育的重要平台。同时，打造充满正能量的网络互动平台，拓宽学生的学习、交流和沟通渠道，使思政教育更具渗透力。

此外，高校应切实增强网络环境的创设能力，进一步拓宽思政教育途径。通过积极运用“学习强国”平台、微博、微信公众号等网络资源，打造科学、系统、多维度的网络思政教育空间，使学生在日常网络活动中潜移默化地接受思政教育。此举不仅有助于提升思政教育的影响力和实效性，更能增强学生的思政教育获得感和认同感，从而引导他们树立正确的价值观和道德品格，为培养担当民族复兴大任的时代新人提供坚实支撑。

6. 结语

在当前社会竞争日趋激烈的形势下，引导大学生保持积极乐观的态度，已成为高校思想政治教育工作中所面临的一项重要且紧迫的任务。为此，教育者必须深入细致地了解学生的心理特征，并客观地把握其思想动态。在积极心理学的理论指导下，教育者应积极采用多样化的教学方法，不断丰富和深化思想政治教育的内涵和外延。同时，教育者还应在营造积极向上的教育环境方面发挥表率作用，通过自身的言行举止，为学生树立正面的榜样，以激发学生的积极情感，促进其全面发展。

参考文献

- 陈彦芳(2014). 积极心理学在高职院校思政课教学中的运用. *轻工科技*, (7), 180-181.
- 刘惊铎(2003). *道德体验论*. 人民教育出版社.
- 刘婷婷(2019). 积极心理学视域下的大学生思想政治教育研究. 博士学位论文, 锦州: 渤海大学.
- 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.
- 郑雪(2014). *积极心理学*. 北京师范大学出版社.
- 周方遒, 郭芮(2022). 积极心理学应用于大学生思想政治教育探究. *辽宁经济管理干部学院学报*, (3), 90-92.
- 周方遒(2008). *大学生思想政治教育理论与实践研究*(p. 1). 辽宁大学出版社.
- 葛珩(2022). 积极心理学在高职思政课教学中的运用. *大学*, (S2), 151-154.