

# 积极心理学视域下高校学生初心使命教育路径研究

李 敏<sup>1\*#</sup>, 王 丹<sup>2</sup>, 季 丽<sup>3</sup>

<sup>1</sup>西交利物浦大学中国文化教学中心, 江苏 苏州

<sup>2</sup>上海建桥学院招生办, 上海

<sup>3</sup>苏州市委党校科研处, 江苏 苏州

收稿日期: 2025年11月19日; 录用日期: 2025年12月29日; 发布日期: 2026年1月12日

## 摘 要

本研究探讨将积极心理学融入高校学生初心使命教育的可行性与实践路径。高校学生初心使命的形成与践行需要内在心理动力支撑, 而积极心理学聚焦个体优势、幸福与意义, 其PERMA模型(积极情绪、投入、关系、意义、成就)为思政教育提供了契合的心理框架。文章辨析二者在哲学基础上的互补性, 并从认知、情感、动机、行为四维度阐释初心使命的心理学内涵。在此基础上, 提出以积极情绪唤醒、积极品质培育、积极组织文化营造及心育与思政机制融合为核心的实践路径, 旨在通过激发学生内在优势与积极体验, 从而实现以积极心理赋能青春使命的教育创新。

## 关键词

积极心理学, 大学生, 初心使命教育, 路径

# A Study on the Education Path of Remaining Original Aspiration and Mission for College Students from the Perspective of Positive Psychology

Min Li<sup>1\*#</sup>, Dan Wang<sup>2</sup>, Li Ji<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Chinese Culture Teaching Center, Xi'an Jiaotong-Liverpool University, Suzhou Jiangsu

<sup>2</sup>Admission Office, Shanghai Jian Qiao University, Shanghai

<sup>3</sup>Research Office, Suzhou Municipal Party School, Suzhou Jiangsu

Received: November 19, 2025; accepted: December 29, 2025; published: January 12, 2026

\*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 李敏, 王丹, 季丽(2026). 积极心理学视域下高校学生初心使命教育路径研究. *心理学进展*, 16(1), 139-145.  
DOI: 10.12677/ap.2026.161018

## Abstract

This study explores the feasibility and practical pathways of integrating positive psychology into the education of college students concerning their original aspirations and missions. The formation and practice of these aspirations and missions require intrinsic psychological motivation, while positive psychology, with its focus on individual strengths, well-being, and meaning, offers a compatible psychological framework for ideological and political education through its PERMA model (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Achievement). The article analyzes the complementarity between the two in their philosophical foundations and explains the psychological connotations of aspirations and missions across four dimensions: cognition, emotion, motivation, and behavior. Building on this, it proposes practical pathways centered on awakening positive emotions, cultivating positive qualities, fostering a positive organizational culture, and integrating psychological education with ideological and political education mechanisms. The aim is to stimulate students' inherent strengths and positive experiences, thereby achieving educational innovation that empowers youthful missions through positive psychology.

## Keywords

Positive Psychology, College Student, Education on Original Aspiration and Mission, Path

Copyright © 2026 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

高校学生是党和国家事业的后备军，其初心使命集中体现为对马克思主义信仰的坚守和对复兴中国梦的责任担当。但这一群体心理发展尚处于成长期，其初心使命的形成与践行既需政治引领，也需心理层面的内在驱动。积极心理学作为研究人类优势与幸福感的科学，与高校思想政治教育坚守初心和履行使命的实践过程有着深刻的内在联系。

## 2. 积极心理学概述

### 2.1. 积极心理学的兴起

积极心理学诞生于 20 世纪末，是心理学领域的新兴思潮。积极心理学的开创者马丁·塞里格曼(Martin E.P. Seligman)于 2000 年在《美国心理学家》期刊上发表《积极心理学导论》一文，正式宣告了积极心理学的诞生。这场学术革新不仅标志着心理学研究范式的转变，更推动学科向人类潜能开发与幸福科学方向的延伸，形成以“积极情绪、积极特质、积极组织”为核心的理论框架(李金珍，王文忠等，2003)。

### 2.2. 积极心理学的特征

传统心理学侧重心理问题的矫治，而积极心理学将关注点从心理疾病的修复模式转向人类优势与美德的培育模式，通过实证研究揭示乐观、韧性、美德等积极心理特质对个体发展的促进作用(克里斯托弗·彼得森，2016)。在理论层面，积极心理学整合了人本主义心理学的自我实现理论与认知心理学的心理机制研究，提出心理资本、心流体验等概念；在实践层面，积极心理学倡导的幸福干预技术，如感恩日记、优势识别训练等，已广泛应用于教育、医疗、职场等领域，成为改善个体与群体心理健康的重要工具。

### 2.3. 积极心理学应用于高校学生思想政治教育的可行性

积极心理学主张每个人都有内在的心理资源,可通过系统激发与环境支持实现更好发展。其 PERMA 模型(积极情绪、投入、人际关系、意义、成就)为理解个体积极状态提供了多维框架(侯婷婷,高苗苗,丁智慧,2024),与思想政治教育的目标高度契合:积极情绪可强化使命认同的情感基础;投入状态对应践行使命过程中的专注与沉浸;积极关系有助于形成集体归属与支持网络;意义感指向价值内化与人生导向;成就感则反馈于使命履行的自我效能。这为二者融合提供了科学的心理路径。

## 3. 积极心理学与初心使命的辩证融合

积极心理学根植于西方人本主义理论基础,强调个人自主、幸福与自我实现,以个体内在体验为出发点探寻意义,体现了对个体价值的重视;而初心使命以历史唯物主义为基础,强调集体目标与奉献精神,要求个体内化集体价值。然而,它们都致力于人的全面发展与潜能实现,都将意义感视为核心要素,且都重视内在动机的力量(刘瑞波,董亚静,2025)。在中国语境下,可通过哲学对话与实践整合,实现育人效应的协同增强。

### 3.1. 哲学基础的比较与融通

价值逻辑的互补性:积极心理学以个体内在体验为出发点,注重个人意义与自主性的建构;而初心使命理念以集体目标为逻辑起点,强调个体对共同使命的价值内化。前者体现为从内而外的意义探寻,后者表现为从外而内的认同融合。

发展目标的共通性:两者均致力于促进人的全面发展与潜能实现。积极心理学通过激发个体优势与自主性达成个人繁荣,初心使命则引导人在服务集体目标中实现社会价值与自我成长的统一。

意义建构的内在关联:意义感在积极心理学中被视为幸福感的核心维度,在初心使命叙事中则是价值认同的基石。二者均强调将外在要求转化为内在信念的心理过程,注重认知、情感与行为的整合。

### 3.2. 中国语境下的融合路径

“大我”与“小我”的意义联结:借助中国传统文化中“家国同构”的伦理资源,引导学生将个人意义主动融入民族复兴的宏大征程(张嫻,徐志明,2021)。通过历史情境体验与榜样示范,推动学生在价值认同中实现个人意义的主动建构。

使命实践与高阶自主性的协同:真正的使命担当需建立在自觉、负责的自主性基础之上(刘娜,梅士伟,李帅,2024)。教育实践应提供多样化、可选择的行为载体,鼓励学生基于自身优势参与设计与实践,使奉献过程成为自我实现与心流体验的重要来源。

从个体优势到共同体培育:积极心理学对群体积极特质的研究与初心使命倡导的组织建设具有内在一致性。通过构建支持性、成长型的共同体文化,使个体积极情绪在集体中得到强化,个人成就在共同进步中被赋予更深远的价值,从而实现从“积极个体”到“使命共同体成员”的身份升华。

## 4. 从心理学视角解读初心与使命的内涵

初心与使命是高校学生的精神标识,蕴含着深刻的心理学内涵。“中国共产党人的初心和使命,就是为中国人民谋幸福,为中华民族谋复兴。”这一崇高的价值追求超越了个人利益,能够为个体提供强大的心理能量与精神支撑。从积极心理学视角来看,初心本质上是一种深层次的价值取向和意义追求,是推动高校学生持续奋斗的内在动力。基于心理学“知情意行”的四个维度,对高校学生初心与使命的心理学内涵进行深入剖析,有助于更好地理解其精神特质与成长规律。

#### 4.1. 认知维度：初心与使命的理性基石

认知是个体认识世界的基础，高校学生对初心使命的理解，直接影响其政治认同与价值追求(吴巧慧, 杜娜, 2024)。系统学习马克思主义理论与党的方针政策教育, 帮助学生建立起对“为中国人民谋幸福, 为中华民族谋复兴”初心使命的基本认知。然而, 现实中部分学生对初心使命的基本内涵虽有一定的了解, 但还未达到能够深入运用的理解程度, 将理论认知转化为实践运用的能力明显不足(刘宏达, 余逸飞, 2023)。这表明, 学生还需不断加强学习, 提高理论认知水平。

从认知心理学视角分析, 初心使命本质上构成了学生的理想信念体系。对处于心理成长期且易受多元思想影响的高校学生而言, 积极心理学强调的信念意义系统, 有效帮助其将马克思主义信仰与强国使命内化为稳定的认知图式。这种内化过程不仅能够增强学生抵御各种诱惑的心理免疫力, 更能在学业压力与现实挑战中锚定价值方向。

#### 4.2. 情感维度：初心与使命的动力源泉

情感是个体对客观事物是否满足自身需要而产生的态度体验。心理学研究证实, 积极情感体验能够显著增强个体的社会责任感, 激发持续的利他行为(陈松友, 罗公尚, 2024)。利他行为研究发现, 人们在参与扶贫助困、社区服务等社会实践活动中, 通过情感投入获得强烈的价值满足感, 这种积极情感反馈进一步强化为人民服务的内在动机。

从社会情感联结视角分析, 学生在践行“全心全意为人民服务”宗旨时, 不仅实现身份的情感认同, 更通过利他行为触发积极情绪体验。积极心理学研究表明, 亲社会行为能够有效提升个体主观幸福感, 并促进道德情感的内化与升华(寇戡, 杨小钧, 2023)。这种情感驱动机制既符合马斯洛需求层次理论中自我实现的心理诉求, 也体现了新时代青年将个人价值融入社会发展的实践逻辑。

#### 4.3. 动机维度：初心与使命的意志保障

动机是个体自觉确定目标, 根据目标调节、支配自身行动并克服困难的心理过程。高校学生在践行初心使命过程中, 面对诱惑和考验等情境, 坚定的内部动机能够帮助学生保持头脑清醒, 坚守政治立场。这种意志品质不仅体现在抵御功利主义、历史虚无主义等错误思潮的侵蚀上, 还表现为在繁重学业与社会服务实践间寻求平衡的弹性。

动机维度下的初心使命, 本质上表现为一种自我决定的高质量动机。心理学中的内在动机, 源于活动本身带来的满足感, 具有强烈的持续性和抗干扰性。以华坪女子中学张桂梅为例, 她数十年如一日满怀激情地扎根边疆教育事业, 正是将组织使命内化为个人理想的生动实践。积极心理学认为, 当个体将集体目标内化为个人价值追求时, 会表现出更高的工作投入和组织承诺。学生把民族复兴和人民幸福作为自己的奋斗目标, 这种内化的价值追求能够激发持久的行为动力。

#### 4.4. 行为维度解析：初心与使命的实践表现

行为作为认知、情感与意志的外显表达, 是检验高校学生初心使命践行成效的核心指标。在日常学习、社会实践与公共服务中, 学生通过学业帮扶、社区服务、社会治理等具体行动, 将为人民服务的宗旨转化为可感知的实践成果。现实中, 部分学生存在理论认知与行为实践脱节的现象, 高校需构建科学的行为监督与激励体系, 推动学生在实践中提高初心使命意识, 切实发挥先锋模范作用。

从社会心理学视角分析, 初心使命的践行本质上是身份认同的建构过程。当学生通过持续的实践行动履行职责时, 行为与身份的一致性能够强化其政治认同(王斐, 2022)。这种良性互动不仅有助于坚定理想信念, 更能在实践中深化对初心使命的理解, 实现从理论认知到行为自觉的升华。这也印证了不忘初



心、牢记使命主题教育强调知行合一的重要意义，唯有将初心使命转化为具体行动，才能真正实现身份的价值内化与实践外化。

通过对表 1 高校学生初心与使命的多维心理结构的理解，有助于更科学地设计高校学生思政教育的培养体系。通过情感唤起、榜样示范、党性教育等方式，形成初心使命教育机制。这种机制既筑牢了高校学生“扣好人生第一粒扣子”的心理基石，也助力提升青年学生的思政修养。

**Table 1.** The multidimensional psychological structure of college students' original aspiration and mission  
**表 1.** 高校学生初心与使命的多维心理结构

心理维度	积极心理学对应概念	初心使命教育内涵	学生的实践表现
认知维度	信念体系、意义建构	坚定的理想信念系统	学习理论、思想武装
情感维度	积极情绪、情感联结	深厚的人民群众情感	服务群众、解决困难
动机维度	内在动机、自我整合	高质量自我决定动机	主动担当、积极作为
行为维度	行为一致、习惯养成	持续的具体行动实践	履职尽责、先锋模范

5. 积极心理学视域下高校学生初心使命教育的路径研究

积极心理学作为一门研究人类优势与幸福的科学，为新时代初心使命教育提供了全新的理论视角和实践路径。高校学生的初心使命本质上是为人民服务的理想信念与强国担当责任意识的有机融合，其教育的任务是唤醒学生对初心的情感共鸣，激发学生的积极品质，培育积极向上的组织文化。以下从四个维度来探讨积极心理学应用于初心使命教育的路径。

5.1. 唤醒学生的积极情绪

积极心理学认为，正向体验和心理暗示能够激发个体内在动力(彭凯平，窦东徽等，2011)。对于学生而言，在初心使命教育中培育积极情绪，是激活其潜能、实现身份与个人价值统一的有效途径。一方面，学生可通过梳理个人成长中与“奉献、担当、理想”相关的关键事件，如参与志愿服务、应对挫折挑战、目睹榜样行为等，将零散经历构建为连贯的积极自我叙事，并通过小组分享形成集体叙事共鸣，将抽象的初心使命转化为可感知的自我认知。另一方面，依托党史学习、英模事迹宣讲等载体，把党的奋斗历程转化为具象化的情感符号，触发敬畏感、自豪感等正向情绪(白丽，2024)。通过红色调研、乡村支教等实践，让学生在行动中收获价值实现的满足感，推动情绪从浅层感动向深层归属升华。

积极情绪是学生对初心使命的情感启蒙与正向联结纽带。通过个体叙事构建、理论共鸣激发与实践价值反哺的闭环路径，学生能够将积极情绪与初心使命形成心理绑定。这种绑定不仅让思政教育从理论层面落地为真实可感的情感体验，更推动学生把对初心的认同、对使命的坚守，内化为自我成长的核心动力，最终实现个人积极体验与责任担当的深度融合。

5.2. 培育学生的积极品质

积极心理学强调要充分认识和发掘个人内在的积极心理品质，这与高校思想政治建设目标高度契合。高校可通过系统化、科学化的培育路径，深度挖掘学生的心理潜能，将积极品质转化为践行初心使命的内生动力。通过分层递进的培育方案，提升学生的心理资本，实现自我效能感、乐观、希望和韧性的四种积极心理状态(韦恩·韦登等，2023)。开展“成功经验回顾”，引导学生梳理过往成就，增强自我效能感；组织“积极品质描述”练习，通过相互正向反馈，培养乐观态度；运用“目标分解策略”，

将长远使命细化为阶段性目标，强化希望感；采用“认知重评技术”，引导学生从积极视角解读挑战，提升心理韧性。

积极心理学提出了六大美德及 24 项优势品格，借助《Values in Action 优势问卷》等专业测评工具，帮助学生认识自身核心优势，形成个性化的优势雷达图。通过开展“优势与使命”主题辩论赛、“幽默特质如何助力人际沟通”主题分享会和“韧性如何转化为攻坚克难的行动力”团体心理活动，帮助学生建立心理优势。在乡村振兴调研和校园文化建设等实践活动中，学生的个体优势能够实现互补，从而推动个人成长与践行团队使命的有机统一。

### 5.3. 引领积极向上的组织文化

积极向上的组织文化是凝聚力量、深化初心使命教育的关键载体。积极心理学强调环境文化对个体心理的隐性塑造，高校需构建多维联动的文化育人新生态，全方位渗透积极理念。在文化建设层面，打造立体化文化场域，通过红色文化长廊、先锋事迹展览等景观，营造沉浸式教育氛围；班级层面，开展初心主题班会，将奉献、担当等价值观融入日常活动，同时建立“成长角”，展示实践成果与互助故事，强化集体认同感。此外，依托党团活动室打造“积极心理”共享空间，设置心理测评区、团体辅导室，通过正念冥想、压力释放等活动缓解学生心理压力，激发内在活力。

在网络文化阵地建设方面，构建“互联网 + 初心使命”矩阵。依托微信公众号、短视频平台推出“微党课”专栏，以故事化、可视化形式传播榜样事迹(王幸, 2024)。同时，创建线上“能量站”社群，开展每日正能量打卡、线上读书会等活动，形成实时互动的积极氛围；利用大数据分析网络行为偏好，精准推送心理调适技巧、思政教育内容，实现网络思想政治教育的精准化与常态化，推动积极组织文化在虚拟空间的延伸与深化。

### 5.4. 整合心理与思政教育的融合机制

在积极心理学视域下推进高校学生初心使命教育，需从制度设计、队伍建设、资源整合三方面构建系统性融合机制(钞秋玲, 2023)。各部门协同发力，研究制定《心理思政融合工作实施细则》，将积极心理学理论、团体心理辅导技术纳入思政教育培养方案，明确将心理资本提升指标与思政考核评优、发展流程挂钩，形成常态化工作机制。与此同时，将积极心理学融入思政教育全周期，增设“积极心理学与道德修养”专题模块，开发“心理赋能”线上平台，整合积极心理学音频课程、案例库，形成随时随地可获取的心理与思政的融合资源库，适应青年的数字化学习习惯。

在队伍与资源整合层面，组建跨学科师资团队，由思政专家、心理学教师、一线辅导员构成协同创新小组，定期开展团体心理辅导技术培训，提升实务工作者运用正念训练、积极对话、角色扮演等技术开展思政活动的的能力。例如，将“生命之树”、“优点轰炸”等团辅活动融入组织生活会，通过沉浸式体验深化大学生自我认知与集体认同；借助“我做的最自豪的一件事”等团体分享活动，引导学生围绕思政学习教育主线，在特色的创作活动中深刻领会“社会主义为什么行，马克思主义为什么好”的道理和初心与使命。

## 6. 结束语

将积极心理学引入高校学生初心使命教育，本质上是一次“以心育人”的范式创新，它不是对传统思政工作的颠覆，而是通过心理科学的视角，为思政教育注入内在动力的密钥。这种融合了心理温度与思政教育实践的方式，不仅为高校学生的成长提供更具专业性的支持，更能为新时代青年的培养探索出一条“以积极心理赋能青春使命”的有效路径，让积极心理浸润青年一代的初心使命。

## 参考文献

- 白丽(2024). 基于积极心理学的高职教师党建工作创新路径研究. *江汉石油职工大学学报*, 37(6), 87-89.
- 钞秋玲(2023). 高校心理健康教育中“大思政”与“大心理”课程相融合模式探索. *中国高等教育*, (10), 38-41.
- 陈松友, 罗公尚(2024). 唤醒与引导: 初心使命建构中国共产党人身份的逻辑理路. *北京交通大学学报(社会科学版)*, 23(2), 1-9.
- 侯婷婷, 高苗苗, 丁智慧(2024). 积极心理学(PERMA)模型视域下高校红色文化立德树人路径研究. *中共太原市委党校学报*, 10(5), 55-57.
- 克里斯托弗·彼得森(2016). *打开积极心理学之门*. 机械工业出版社, 75-86.
- 寇戡, 杨小钧(2023). 积极视角下以亲社会行为促进学生心理健康. *中国德育*, (11), 29-33.
- 李金珍, 王文忠, 等(2003). 积极心理学: 一种新的研究方向. *心理科学进展*, 11(3), 321-327.
- 刘宏达, 余逸飞(2023). 大学生党员政治能力提升的内涵意蕴与实施策略. *学校党建与思想教育*, (24), 16-20.
- 刘娜, 梅士伟, 李帅(2024). 伟大建党精神融入高校“为党育人、为国育才”初心使命的价值意蕴与路径探析. *学校党建与思想教育*, (2), 12-14.
- 刘瑞波, 董亚静(2025). 积极心理学视域下“中国工人大思政课”网络教育模式构建探究. *天津市工会管理干部学院学报*, 42(2), 57-64.
- 彭凯平, 窦东徽, 刘肖岑(2011). 幸福科学: 问题、探索、意义及展望. *清华大学学报(哲学社会科学版)*, 26(6), 116-124+158-159.
- 王斐(2022). 习近平青年观对大学生理想信念教育的启示. *大学*, (3), 36-39.
- 王幸(2024). 高校学生党员培养考核路径探新. *学校党建与思想教育*, (2), 44-46.
- 韦恩·韦登, 达纳·邓恩, 伊丽莎白·约斯特·哈默(2023). *实用青年心理学*. 商务印书馆, 591-598.
- 吴巧慧, 杜娜(2024). 习近平青年观引领大学生成长成才研究. *学校党建与思想教育*, (3), 43-46.
- 张嫻, 徐志明(2021). 追寻小我、成就大我: 体校思政教育中的价值引领. *开封文化艺术职业学院学报*, 41(7), 73-74.