

积极心理学在大学生全面发展中的应用研究

丁芳玉

昆明理工大学马克思主义学院, 云南 昆明

收稿日期: 2024年7月4日; 录用日期: 2024年8月13日; 发布日期: 2024年8月23日

摘 要

20世纪90年代末积极心理学从美国兴起,以蓬勃发展幸福人生为价值追求,倡导个体心理繁荣和最佳体验,对推动大学生全面发展有着积极的启示和作用。积极心理学主要包括积极自我理论、积极视角理论、积极体验理论和社会支持系统理论。面对当代大学生全面发展的实质要求和现实困境,积极心理学能够以积极人格、积极心态和积极体验为大学生全面发展提供稳定内核、内在动力和实践路径。积极心理学应用于大学生全面发展中的具体路径可以从积极人格塑造、积极情绪体验和积极环境打造,开展幸福教育、生命教育和自我接纳教育,引入积极体验式教育模式,引导大学生进行积极自我教育等方面展开。

关键词

积极心理学, 大学生, 全面发展

Research on the Application of Positive Psychology in the All-Round Development of College Students

Fangyu Ding

Faculty of Marxism, Kunming University of Science and Technology, Kunming Yunnan

Received: Jul. 4th, 2024; accepted: Aug. 13th, 2024; published: Aug. 23rd, 2024

Abstract

In the late 1990s, positive psychology emerged from the United States, taking vigorous development of a happy life as the value pursuit, advocating individual psychological prosperity and the best experience, which has positive enlightenment and role in promoting the all-round development of college students. Positive psychology mainly includes positive self-theory, positive perspective theory, positive experience theory and social support system theory. In the face of the essential requirements and realistic difficulties of the all-round development of contemporary

college students, positive psychology can provide a stable core, internal motivation and practical path for the all-round development of college students with positive personality, positive mentality and positive experience. The concrete ways of applying positive psychology to the all-round development of college students include positive personality shaping, positive emotional experience and positive environment building, implementing happiness education, life education and self-acceptance education, introducing positive experiential education mode, guiding college students to carry out positive self-education and so on.

Keywords

Positive Psychology, College Students, All-Round Development

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

20 世纪 70 年代, 著名心理学家马丁·塞利格曼提出了“习得性无助”的概念, 作为其对立面, 他开始致力于“习得性乐观”的研究, 并于 20 世纪 90 年代末发起并推动了积极心理学在美国的兴起和发展。积极心理学以蓬勃发展幸福人生为价值追求, 以帮助个体发现存在的乐趣, 帮助社会建设可持续发展的社会契约, 帮助人类实现对人性的更深刻的理解为宗旨, 以个体心理繁荣和最佳体验为倡导, 对推动大学生全面发展有着积极的启示和作用[1]。面对当前大学生全面发展的现实问题, 探究积极心理学在大学生全面发展中的应用, 对培养德智体美劳全面发展的社会主义接班人具有积极意义。

2. 积极心理学的理论视域

积极心理学是致力于让个体获得心理繁荣和最佳体验的科学理论。从心理学的发展历程上看, 如果说以往的心理学会主要为了修复病理和疗愈创伤, 而积极心理学则是为了心理的建设和蓬勃发展, 并且在学界中积极心理学以往主要应用于个体的心理发展和情绪体验方面, 而积极心理学中所提倡的积极的人格、情绪和体验, 对个体成长和实现自我全面发展有着不可忽视的基础性和促进性的作用。从心理学的研究方法上看, 不同于其他人本主义心理学家一直致力于从理论方面提出深刻的思想见解, 马丁·塞利格曼通过观察和实验的方法, 获取并分析数据来验证理论假设和解决实际问题, 以实证研究推动了积极心理学的兴起和发展。这种在理论的基础上结合实证研究得出的研究结果, 形成了积极心理学的有机理论体系, 并衍生出相应的生活启示和意义, 为个体自由、全面、幸福的发展提供帮助和指向。为探究积极心理学对个体全面发展的基础和促进性作用, 首先要厘清积极心理学的主要理论体系, 其中主要包括积极自我理论、积极视角理论、积极体验理论和社会支持系统理论。

2.1. 积极自我理论

积极自我理论是指对自我本身乃至自我发展有着正面、积极的评价。积极自我理论主要包括自尊和自我效能感等, 自尊是指对自我价值的感受, 一个人的自尊程度会影响本人自我喜爱、自我肯定、自我信任的程度和水平, 自我效能感则是指人对自身具备的通过行动产生满意结果的能力的信念。自我效能感的发展性前因包括: 个人成功经验, 即先前在类似场景中获得成功的直接经验; 替代性成功经验, 即观察和模仿在特定情景中获得成功的人们, 这类人群所展示出来的成功经验; 想象性经验, 即想象可以

达成目标的有效行动和思考的集合；权威肯定/说服，即专家型的他人通过人格魅力或高超的语言技巧说服或肯定；情绪唤起，即积极的情绪体验会强化自我效能感，消极的情绪会破坏自我效能感[2]。

2.2. 积极视角理论

积极视角是指看待自己或他人以及发生在自己或他人身上的人和事的积极、乐观、开放的态度。积极心理学的主要目的是为了帮助人们寻找幸福，而其中“积极”两个字旨在鼓励人们用积极、开放、包容的眼光把对事的注意力转向关注意义、兴趣和积极情绪等幸福特征中，即强调用积极的态度看待和解决问题。我们生活的世界本就是不完美的，事实上拥有消极的情绪或态度不是因为事物本身的糟糕，而是源于我们看待事物的态度是否定的，情绪取决于我们意识上赋予这件事的意义。正确反映事物本质的意识能够对事物的发展起到积极的作用，意识的能动性至关重要，在自我可控的意识范围内，选择用积极的视角看待事物，会让事物朝着积极的方向发展，从而更接近幸福。

2.3. 积极体验理论

积极体验指的是一种沉浸式体验模式，也叫做“心流”体验模式，关键在于体验过程中投入、行为和察觉融为一体，也就是说，个体从事当下的活动是出于自身激发的兴趣，而不是为了任务达成后的奖励，完成任务的过程本身对于体验者来说就是一种奖励([3], p. 98)。这种体验可以通过以下方式获得：第一，能力与目标相统一；第二，达成目标的每一步都有明确的计划；第三，开始行动后能得到积极的反馈。由此看出，积极的体验主要是以过程为导向，而不是以目标为导向，完成任务的过程本身就是一种积极的体验。

2.4. 社会支持系统理论

社会支持系统即能为人们带来幸福的积极体验的社会环境的总和，主要包括显性社会环境和隐性社会环境两个方面。显性社会环境主要是指我国颁布的法律、法规、政策、社区、学校等以实体存在的社会体系，而隐性社会环境主要是指社会风气、家风、人际关系等非实体的社会体系。积极的社会支持系统能够给人以情景的力量，生活在积极向上、健康美好的社会环境中，人们更容易养成乐观的心态去看待周边的事物，这样积极的能量就会反馈在人本身上面，又由人散发出来对环境产生影响，形成一个双向的幸福循环系统。

3. 当代大学生全面发展的实质要求和现实困境

马克思和恩格斯认为人的自由全面发展即人的“自由个性”或“自由人格”的实现，是个体和人类发展的价值目标、也是共产主义的实质和最高价值目标，恩格斯将其成为“概括未来新时代精神”[4]。人的全面发展建立在人的“自主活动”的基础上，即个体按照自身意愿和意志，自由支配所需外界条件使自身意愿付诸现实的实践活动，“自主活动”为“自由个性”提供现实基础和条件，“自由个性”则是“自主活动”的彰显和体现。不同时代针对不同对象的条件下，关于人的全面发展的要求也有所差异，进入新时代，习近平总书记在二十大报告中指出：“落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”[5]，指明了新时代大学生全面发展的方法、内容和目的。因此，对当代大学生全面发展的具体要求和现实困境进行分析，对探寻积极心理学与大学生全面发展的契合性是非常有必要的。

3.1. 当代大学生全面发展的具体要求

第一，正确认识自我，培养积极健康的人格。正确认识自己是人全面发展的起点，正确认识自己在

于从根本了解自己,从客观条件出发全面地看到自己的优势和接纳自己的缺点,做到平视自我,不盲目自大也不自轻自贱,然后了解自己的本质需求,知道自己想要什么和不想要什么,尊重自我内心需求,培养独立、积极、健康的人格,最后了解自我成长的最适合方式,完善自我、成就自我。第二,德智体美劳全面发展,拓宽能力边界,提高能力水平。人的全面发展是和谐的,在和谐的系统基础上,综合能力才会得到提高,当某一方面能力提高时,需要多方的协调,能力才会得到充分运用。坚持德智体美劳全面发展拓宽了大学生的实践眼界和能力边界,思想道德素质与科学文化素质相互促进发展,脑力实践和体力实践相互协调发展,全面发展的同时促进个性的彰显和发展,在这样有横向多方面拓展也有纵向个性延伸的有机系统里,人的全面发展的能力才会得到质的提高。第三,实现个性化发展,培养创造个性生活的能力。世界上没有两片一模一样的树叶,每个人都是独立和独特的个体,马克思主义活的灵魂在于具体问题具体分析,对于人来说实现人的全面发展的目标也是自由地发展人的本性[6]。从个性化发展中,找到属于自己的独特道路,生成和锻炼自己按照本心独立创造属于自己个性生活的勇气和能力。

3.2. 当代大学生全面发展的现实困境

随着时代的变化,从当代大学生面临的各种现实条件来看,人的全面发展所面临的困境有所不同。第一,自我意义消解带来的“内耗”、“躺平”、“摆烂”现象。在来自于社会、学校、家庭、同辈的影响和压力中,再加上自身对自己要求难以实现,自我缺乏稳定和韧性的人格支撑,缺乏自我疗愈和自我激励的能力,自身意义容易产生消解,失去对生活、学习的信心,进入自愿或者被迫“内耗”、“躺平”、“摆烂”的状态,从源头上阻碍大学生的全面发展。第二,互联网上多元思潮造成的混乱和信息茧房的桎梏。多元思潮的涌入加上短视频时代对大学生专注力和耐心的削弱,使大学生对大量复杂的信息量处理困难,再加上互联网为博流量故意制造焦虑和不良情绪,剥夺大学生的精神精力,使其无法专注到使自身获得成长的具体实践中。再加上信息茧房对大学生固有认知的强化、对多角度思考的屏蔽,使大学生的视野变得狭窄,这与大学生全面发展的要求是相悖的。第三,对现实和未来生活的悲观、妥协和无助。从“脱不下的孔乙己的长衫”到“东亚小孩的困境”,当代大学生对生活和未来的关注更加现实和清醒,以现实物质为基础、以现实就业为导向固然没错,但其中如果忽略了对自身个性能力培养和可能性的探索,从长远来看,无助于人一生的全面发展。

4. 积极心理学与大学生全面发展的契合价值

4.1. 以塑造积极人格为大学生全面发展提供稳定内核

以往的心理学会注重研究治愈心理创伤和治疗精神疾患,而积极心理学打破了以往偏向消极的心理模式,转向研究人类的积极品质,充分挖掘人固有的潜在的具有建设性的力量,促进个人和社会的发展,使人类走向幸福。当代大学生面临着各种各样的外界压力和自身压力,但是积极的人格是大学生不依赖外界、无论在什么情况下都能够进行自我肯定、自我调试、自我激励的稳定能力来源。积极的人格能够使大学生全面、正确地看待自我,在顺境中会成为自我激励、自我迸发的力量,在逆境中也能够成为自我塑造、自我接纳的力量,以支持自我的全面发展。积极人格作为大学生全面发展中的稳定内核力量,不仅能够帮助大学生解决自我认知、心理和行为上的问题,还能帮助大学生形成良好的心理品质和行为模式,在此基础上,个体自我价值和全面发展的实现才有了稳定的基础条件。

4.2. 以培养积极心态为大学生全面发展滋生内在动力

积极心理学试图以科学的方法研究人类的积极心理状态,包括幸福、美德、意义、审美、创新、善良、心理健康等积极的心理能量。马丁·塞利格曼在《持续的幸福》一书中提出了 PERMA 模型,包括

了积极的情绪、投入、人际关系、意义和成就五个维度，全面的幸福一定是人在这五个维度上的充分发挥、蓬勃发展、充分体验和展示([7], p. 232)。大学生全面发展的五个方面和全面幸福的五个维度一样，只有当德智体美劳充分发挥和蓬勃发展时，全面发展和个性发展才会相统一。大学生全面发展的教育内容包括思想道德教育、文化知识教育、体育、美育和社会实践教育等，大学生积极的心态适用于大学生全面发展的教育中，是不同方面教育相互结合的催化剂和粘合剂，使教育者回到受教育者本身身上，关注与不同个体的成长切实相关的特征，塑造良好的心理品质；而大学生积极的心态也能作为受教育者的内在动力，打破传统全面发展教育重在理论灌输的壁垒，使理论与实践更加契合，获得更好教育成效的同时帮助大学生自身发展。

4.3. 以打造积极体验为大学生全面发展展开实践路径

积极心理学十分重视个人的积极情绪体验，在积极的体验过程中，个体的愉悦感、投入感和认同感大大增加。在大学生全面发展中，传统的教育方法主要以教育者为主导，受教育者被动地进行填鸭式的理论灌输，这样会大大减少受教育者的积极情绪体验，甚至使大学生全面发展成为高高在上、空空荡荡的口号宣传，对所接受的内容产生厌恶和排斥情绪。实践是大学生全面发展的主要路径，实践带来的认知和感受是最直接和最有获得感的，愉悦并有效的实践体验能大大增强个体发展的速度和成效。大学生全面发展中若能合理地运用积极心理学的方法，引导大学生进入“心流体验”模式，强调专注力和自我驱动力，从自身激发自我全面发展的内在渴望和动力，以积极体验有效促进大学生全面发展。

5. 积极心理学应用于大学生全面发展中的具体路径

5.1. 消解无意义：关注大学生积极人格塑造和积极情绪体验，打造积极环境

积极心理学中认为积极健康的人格则是一个人为人处世最稳定的内核，积极的情绪体验则能够拓展人们的思维和注意力、增强自发的创造性，帮助人们更好地解决现实问题。大学生全面发展的教育中应该积极转变教育理念，更多地关注受教育者的内心情感和体验，将受教育者作为一个全面发展的完整个体看待，使教育引导更具有人文关怀性。当大学生拥有积极的人格和情绪体验时，就更容易主动发现和创造身边的幸福，专注到当下现实的生活中，自身的无意义则可以得到消解。具体方法比如采取鼓励式教育、积极肯定式教育等方法，将幸福、乐观、积极、意义等理念融入到全面发展的教育过程中，以需要专注力和获得性的体验贯穿于全面发展的过程中，增强大学生在接受全面发展教育以及自我全面发展实践中的幸福体验。积极的环境则包括物质环境和精神环境，打造积极的环境包括积极的课堂环境、“第二课堂”环境和校园精神文化环境等，比如多关注学生的主观感受，引导学生积极体验；加强社团组织建设，增加趣味性和互动性；打造团体心理辅导技术，开展培养学生综合能力的课外活动等。

5.2. 以多元应对多元：开展幸福教育、生命教育和自我接纳教育

塞利格曼指出：“幸福是教育的本质。”幸福不仅是一种主观感受，还是一种能力，主要是指人的发现、创造和享受幸福的能力([7], p. 47)。受当前社会上享乐主义、拜金主义、极端个人主义等西方多元思潮的影响，当代年轻人易受影响、态度消极甚至过于偏激戾气，或者对现实社会和未来产生悲观情绪，主流意识形态的话语权在渐渐被消解，全面发展越来越空远；并且在信息茧房的桎梏下，强化固有思维，视野变得狭窄。大学生全面发展离不开教育和培养，面对外界多元思想的冲击，全面发展教育应该应用积极心理学的理念，以自身的丰富性应对外界多元化，比如开展幸福教育，让人们的灵魂更丰沛，成为一个真正意义上鲜活灵动的生命；开展生命教育，让人明白生命的价值所在，去学会向死而生和怎样更好地活着；开展自我接纳教育，明白自己是一个很棒的人，接纳自己的优点与缺点，用积极的眼光看待

自己和他人。具体措施包括引导受教育者撰写幸福日记、开展团体合作趣味活动和比赛、参观临终关怀医院、开展挫折教育、感恩教育等主题活动等等。

5.3. 以现实冲击虚无：引入积极体验式教育模式，强化受教育者正向激励

从积极心理学的视角来看，衡量大学生全面发展的成效并非是成绩，而是学习的过程体验，在体验学习的过程中，体验并非是获得答案的手段，而是整个学习过程的收获。目前有些思想政治教育和文化知识教育仍以成绩为标准，背答案为手段，这样机械式的学习效果是低下的、无意义的，全面发展教育变成了“形式教育”，这样和全面发展的要求和宗旨是相悖的。现实的愉悦体验及其所带来的实质进步可以抵消大学生悲观、无助带来的虚无感，积极体验式教学模式能够寓教于乐，引导受教育者主导参与、主动体验和自我反思教学内容，更容易激发受教育者的创造性、主体性、积极性和能动性，通过受教育者的用心体验，对价值观念产生深刻的情感共鸣，促使教育内容更好地内化于心、外化于行。比如鼓励大学生主动创造改变，提高对积极体验的敏感度；帮助他们建立良好的人际关系，促进积极的沟通交流；在体验过程中恰当、及时地给予他们正向的夸奖与激励，强化他们的正确行为；开展组织展现自我和促进自我成长的各种实践活动，发掘自身独特价值和优势等等。

5.4. 长远发展：引导大学生运用积极发展的思维，进行积极自我教育

积极心理学认为，当受教育者在受到压力和创伤的影响时，如果经常以固定性思维处理问题，则会产生更多的消极情绪，从而陷入思维陷阱中，导致个体进入消极情绪的恶性循环，增加学生焦虑、不安等负面情绪，但受教育者在成长过程中，如果能够形成积极发展型思维，即坚信“自身的天赋并非一锤定音，能力和才干可以不断提高”，那么他们会更坚毅，在遇到困难和失败时也更不容易放弃([3], p. 155)。实现自我教育才是教育最好的效果和回应，积极自我教育是指受教育者自觉意识到自己有培养良好道德品质的愿望，并且积极主动探寻和挖掘自身实现目标的潜能的教育。大学生的全面发展是要引导大学生在走出校园后仍然拥有展开和创造自己个性人生的能力，积极的自我教育将始终帮助大学生实现自我全面教育和长远发展，在一生中向着人的全面发展而不断进步。希望大学生能够塑造积极的人格，以积极的心态在积极的体验下实现自身的全面发展，作为时代新人勇担中华民族伟大复兴的使命。

参考文献

- [1] 盖笑松. 积极心理学[M]. 上海: 上海教育出版社, 2020.
- [2] C.R. 斯奈德/沙恩·洛佩斯. 积极心理学: 探索人类优势的科学与实践[M]. 北京: 人民邮电出版社, 2013: 128.
- [3] 曾光, 赵昱鲲. 幸福的科学 积极心理学在教育中的应用[M]. 北京: 人民邮电出版社, 2018: 98, 155.
- [4] (德)马克思, (德)恩格斯. 德意志意识形态[M]. 北京: 人民出版社, 2018.
- [5] 高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗[N]. 人民日报, 2022-10-26(001).
- [6] 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯全集 第2卷[M]. 王治平, 等, 译. 北京: 人民出版社, 1957.
- [7] 马丁·E.P. 塞利格曼. 持续的幸福[M]. 北京: 北京联合出版社, 2022: 47, 232.