

积极心理学融入高校思想政治教育的价值和路径探析

程海廷

江苏大学马克思主义学院, 江苏 镇江

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

积极心理学作为一门新兴学科, 不同于以往研究人的消极悲观状态的心理学, 它致力于发掘和培养人的积极品质。高校思想政治教育和积极心理学的一个相通之处在于重视个人的价值培养。将二者结合起来, 充分挖掘积极心理学对高校思想政治教育的独特价值, 不仅可以促进心理学这门学科的发展, 也有效推动了高校思想政治教育的创新发展。

关键词

积极心理学, 思想政治教育, 价值和路径

An Analysis of the Value and Path of Integrating Positive Psychology into Ideological and Political Education in Universities

Haiting Cheng

School of Marxism, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

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

Abstract

As a new discipline, positive psychology is different from the psychology which studies people's negative and pessimistic state in the past, and it is committed to exploring and cultivating people's

positive qualities. One of the similarities between ideological and political education in colleges and universities and positive psychology lies in attaching importance to the cultivation of individual values. Combining the two and fully tapping the unique value of positive psychology to ideological and political education in colleges and universities can not only promote the development of psychology, but also effectively promote the innovative development of ideological and political education in colleges and universities.

Keywords

Positive Psychology, Ideological and Political Education, Value and Path

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. 积极心理学与思想政治教育的关系

1.1. 积极心理学及其主要观点

积极心理学是由美国著名心理学家塞利格曼于 20 世纪 90 年代创立的。与传统的关注消极和病态的心理学不同,积极心理学认为积极性可以带来幸福和成功,它把人的乐观向上的力量、善良正义的美德以及积极的情绪体验等作为主要研究内容,致力于挖掘和培养人的内在优势,同时激发人的优秀品质,以帮助个体最大限度实现自我价值并获得幸福生活。马斯洛曾经提出:“单纯地研究我们的失败和毛病,几乎不会使任何人感到鼓舞、振奋,产生希望和乐观的雄心。”(马斯洛,2007)作为心理学研究的新兴领域,积极心理学对传统消极心理学作出了一定的修正和弥补,创造性地继承了人文主义的合理内核,更加关注个体的自信、快乐、勇气、幸福等方面,鼓励个体积极实现自我价值和社会价值。积极心理学的研究重点主要集中在主观、个体和群体三个层面,其核心观点有以下几个方面:

第一个观点是强调个体的积极力量。个体自身的积极品质是整个人类社会生存和发展的重要因素,每个个体都有其自身独特的优势和价值。与关注问题和困境的消极心理学不同,积极心理学把侧重点放在人本体身上,更多的关注个人的积极品质,激发人的创造活力和潜能,去平衡和对抗那些消极负面的情绪,实现个体的自我完善。而每个人的自我完善对于促进和谐社会建设有巨大的推动作用。

第二个观点是主张对问题作出积极的解释。只有以积极的心态来面对和解读我们生活中存在的各种心里现象和心理问题,个体内在所固有的积极品质和力量才能得到有效激发。因此,个体在遇到各种困难的时候,其内在所具有的强大的力量能够支撑我们积极坦然地面对并解决问题。

第三个观点是注重增加个体的幸福感。积极健康的心理对于促进个人幸福生活有不可替代的积极作用。“米哈伊提出了 Flow 概念并构建了相关的理论模型,清华大学彭凯平翻译其为福流。”(陈雨桐,2020)“福流”是一种能够增强个体满足感和幸福感的积极体验,当个体对某一事物产生极大的兴趣的时候,个体就会专注于事物本身,而这种专注会让人们减轻对其他事物的感知,从而带来强烈的幸福体验。不论是在工作中还是学习中,“福流”所带来的幸福感都能帮助个体不断提高效率,实现自我价值。

1.2. 思想政治教育与积极心理学的契合关系

注重人文关怀和心理疏导是新时代下思想政治教育的一个重要课题。这就要求在积极心理学的基础上进行实践探索,不断加强思想政治教育工作,实现思想政治教育工作的完善和创新。

思想政治教育的宗旨是“立德树人”，教育工作必须以学生为原点，加强对其积极引导，使学生在教育中不断形成正确的思想认识和道德品质，成为对社会发展和国家未来有用的人。同时，人是处于发展状态中的，其发展潜能是无限的，思想政治教育只有紧跟时代发展，根据社会环境和时代要求不断创新教育内容和模式，才能满足教育对象的发展需求，这就要求思想政治教育在坚持以人为本的基础上，充分关注学生的现实状况、心里状态和未来的发展趋势。而积极心理学倡导对人的尊重，十分重视个体积极健康的发展，充分肯定人所具备的发展潜能，同时也主张发展人的个性以实现人的全面发展。因此，思想政治教育应当“贯彻积极心理学理念，通过增加积极体验，形成积极人格，最终形成积极的组织系统。”(宋智英, 2009)积极心理学的研究内容不仅和思想政治教育的教育理念相契合，也符合学生的心理特点和发展需求，为新时代思想政治教育工作的创新发展提供了有益的理论指导。

2. 积极心理学融入大学生思政教育的重要价值

党的二十大报告中关于新时代高校的思想政治教育创新发展提出了许多新的论述，要求把社会主义核心价值观融入教育中，加强社会主义核心价值观对思政教育的引领作用。这些双向的促进关系都要以积极健康的心理为前提。而当前高校对大学生的思想政治教育主要包括理想信念、爱国主义、道德规范、全面发展四个方面的教育。每个方面的教育都和积极心理学所提倡的人的幸福快乐的发展息息相关。因此，探讨积极心理学融入高校思想政治教育的重要意义，在一定程度上能够使二者相互结合从而碰撞出新的火花。

2.1. 积极心理学融入大学生思政教育的价值的理论依据

首先，二者都注重人文关怀。积极心理学的受众群体是所有人，它十分关注人本身的发展状况，强调通过人文关怀和正向引导使个体形成积极的人格特质，用积极的态度来面对人生。而大学生思政教育也是助力大学生健康成长和全面发展的重要环节，在帮助学生提升学识的同时，关注学生的心理健康，形成文明的生活习惯。

其次，二者都强调通过积极引导实现学生健康成长。无论是积极心理学还是大学生思政教育，积极的引导都是贯穿始终的，不止是过程中的积极，其最终目标是要实现结果的积极，也就是在引导中使学生形成积极的认知和人格，勇于面对挫折，去追求幸福的人生。而在思政教育的实践过程中，由于每个学生的特殊性，需要因人而异展开工作。积极心理学的加入，能够有效辅助思想政治教育工作的展开，更好地实现学生全面发展和健康成长的目标。

2.2. 有利于促进大学生的全面发展

新时代有新的机遇，也伴随着新的挑战。青年学生是中国特色社会主义事业的建设者和接班人，他们内含着强大的力量。因此，新时代实现大学生的全面发展尤为重要，而将思政课和积极心理学巧妙结合对于促进大学生全面发展有重大的推动作用。积极心理学可以在一定程度上提升大学生的幸福感，使大学生形成积极健康的人格。高校学生虽然还未完全步入社会，但他们仍要面对来自学业、就业、人际交往等各方面的压力，很容易产生自我怀疑而陷入一个消极负面的状态。而积极心理学可以有效引导大学生以更加积极的态度来对待那些突发事件和日常压力，对问题做出积极的解释，从而使大学生形成更加健康的心理状态，变压力为动力，从而形成更积极健康的人格特质。同时，在积极心理学的正确引导下，大学生会更加肯定自身所具有的价值，在学业和实践中充分发挥自己的主观能动性，找到自身兴趣所在点并不断努力。大学生内在潜能会在这种兴趣的激发下不断得到释放，其主观幸福感也会随之得到不断地提升，从而促进大学生的全面发展。

2.3. 有利于高校思想政治教育创新发展

高校思想政治教育始终坚持“以学生为本”，尊重学生的主体价值和权利、关心学生的生活，是一项培养人、发展人并使人不断完善的综合性社会实践活动。大学生这一群体在新时代呈现出新的特点，这就要求思想政治教育紧跟时代发展，作出积极的改变，根据新时代新要求以及学生的新特点调整思想政治教育的内容和模式。高校思想政治教育虽注重学生的健康发展，但对学生的积极心理引导方面是有所缺失的，将二者有效结合正好可以有效弥补这种缺失，更好地开展思想政治教育活动。例如：积极心理学十分注重学生健康人格特质的培养、营造融洽的师生氛关系、塑造积极的学校氛围和社会环境从而使学生有更加幸福的情绪体验，从而增强大学生的归属感，使他们更加积极乐观；此外，积极心理学尊重学生的身心发展规律，面对不同年龄不同阶段的学生分情况加以引导，并不断优化教育模式和内容，这些都为高校思想政治教育的创新发展提供了更加广阔的视野和路径。

3. 积极心理学融入大学生思政教育的路径探析

3.1. 坚持以学生为本的教育理念

理念是行动的先导，积极的理念能够指引积极的行为。积极心理学关注个体的健康发展，把个体的幸福生活作为目标导向。因此，把积极心理学融入思政教育客观上要求思想政治教育树立以学生为本的教育理念，坚持把学生视为学习和受教育的主体，充分调动他们的主观能动性，使个体的全面发展成为现实。

首先，高校思想政治教育工作要引领大学生树立崇高的理想信念。青年只有心怀远大理想并不断努力，其内在的积极品质和优秀潜能才能得到充分地激发。因此，高校思想政治教育要不断深化马克思主义理论教育，使学生形成科学且积极的思维方式，能够自觉树立起实现共产主义的远大理想，投身为人类谋幸福的伟大事业中。同时，高校思想政治教育也要积极引导大学生为自身制定合理的成长目标，个体全面的发展离不开一个个小目标的实现。而每一个目标的攻克都能在不同程度上增强大学生的自信心，使他们感受到幸福。

其次，高校思想政治教育工作要注重发展大学生的个性。个体都是独立且独一无二的，有其独特性，其发展从根本上来说是由自己决定的，想要实现其全面发展，就必须保证大学生有充足的自由生长空间来实现其个性发展。因此，高校思想政治教育应尊重差异，在传授知识的同时去挖掘学生的发展规律和内在潜能，做到因材施教，培养学生自主探索和终身学习的能力。同时，高校思想政治教育要引导学生用积极乐观的态度去认识世界并热爱世界，找到自己的兴趣爱好，充实自己的精神世界，实现自我价值的提升。

3.2. 与时俱进创新思想政治教育的内容

时代在前进，社会进步呼唤创新。高校思想政治教育要想跟上时代步伐，就要在充实教育内容、调整教育模式上下足功夫，才能使大学生个人成长和当代社会进步的需要得到满足。

首先，在积极心理学看来，健康的价值观对人们的幸福生活有着极大的影响。大学生是祖国的希望，同时也是社会主义核心价值观的重要践行者。“基于马克思的观点，人的教育离不开环境的作用。”(中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局, 1995)个体的思想和行为都会受到环境的影响。因此，必须加强大学生的价值认同，在教育中使大学生对社会主义核心价值观有更加清晰的认知、在生活和实践中对他们进行正向引导，使大学生把重心放在自身的感受上，以保持积极乐观的处世态度和精神状态。

其次，优秀的文化是影响个人精神世界的重要因素，积极心理学十分重视优秀文化对人的塑造作用。

中华五千年的发展历程中孕育了丰富的优秀传统文化，其中蕴含着宝贵的人生哲理，对于提升大学生的思想高度有重大作用。因此，高校思政教育要对优秀文化中蕴含的积极思想进行充分挖掘，将优秀文化融入教育工作中、使大学生的内在精神力量得到提升、思想境界更加开阔。在积极心理学的引导下，高校思政教育要在实践中落地生根，组织丰富多彩的文化实践活动，不断延伸教育内容，切实增强高校思政教育的实效性。

4. 结语

积极心理学和大学生思政教育在学科门类上是独立存在的，但是二者在对大学生的人文关怀和积极引导方面具有共同性，二者并非孤立存在的，这些共同特征赋予了二者融合的可能性。高校可以通过坚定学生理想信念、促进学生个性发展以及创新教育内容模式等方面下功夫，将积极心理学更好地融入大学生的思政课堂。而二者的有效融合则可以使学生形成健康积极的人格，并不断提升自己的综合素质，实现自身全面发展最终成为促进社会进步的人才。

参考文献

- 陈雨桐(2020). *积极心理学视角下高校思政教育新思路研究*. 硕士学位论文, 北京: 北京林业大学.
- 马斯洛(2007). *动机与人格*(p. 305). 中国人民大学出版社.
- 宋智英(2009). 积极心理学理念下高校心理健康教育策略. *江苏高教*, (4), 106-108.
- 中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局(1995). *马克思恩格斯选集*. 人民出版社.