

# 积极心理学融入大学生思想政治教育的 路径探究

范慧玲

哈尔滨工程大学马克思主义学院, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2023年10月20日; 录用日期: 2023年11月27日; 发布日期: 2023年12月6日

## 摘要

积极心理学主要是挖掘人的内在潜能和研究人的积极品质, 引导着人们以一种更加积极的状态去追求健康幸福的生活。积极心理学与大学生思想政治教育具有融通性, 一是从教育理念来看, 都注重人文关怀; 二是从目标来看, 都是为了学生健康成长。将积极心理学融入大学生思想政治教育, 一方面, 有利于培养大学生的积极人格; 另一方面, 有利于提高思想政治教育课堂水平。积极心理学融入大学生思想政治教育的路径包括: 一是坚持以人为本的教育理念; 二是提升开展积极心理学教育的素质与能力; 三是构建大学生思想政治教育的积极环境。

## 关键词

积极心理学, 大学生, 思想政治教育

# Exploring the Path of Integrating Positive Psychology into Ideological and Political Education for College Students

Huilin Fan

School of Marxism, Harbin Engineering University, Harbin Heilongjiang

Received: Oct. 20<sup>th</sup>, 2023; accepted: Nov. 27<sup>th</sup>, 2023; published: Dec. 6<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Positive psychology is a field of study that focuses on potential and human strengths, and guides people to pursue a healthier and happier life in a more positive way. Positive psychology and college ideological and political education are compatible in two aspects: first, they both emphasize

humanistic care; second, they both aim to promote students' healthy development. Integrating positive psychology into the ideological and political education of college students, on the one hand, is conducive to cultivating the positive personality of college students; on the other hand, it is conducive to raising the level of ideological and political education in the classroom. The path of integrating positive psychology into ideological and political education mainly includes: first, adhering to the educational philosophy of putting people first; second, improving the quality and ability of positive psychology education; third, building a positive environment for college ideological and political education.

## Keywords

Positive Psychology, College Student, Ideological and Political Education

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. 积极心理学理论概述

### 1.1. 积极心理学的概念

第二次世界大战后, 战争给人类带来了身体和心理上的创伤, 为了治愈战争给人们带来的精神和心理上的问题, 积极心理学应运而生。1998年, 积极心理学这一概念是塞里格曼提出的。积极心理学主要是去研究人身上一些积极的品质和挖掘人的内在潜能, 这也是积极心理学的核心。积极心理学引导着人们以一种更加积极的状态去追求健康幸福的生活, 其目的是促进个人和社会的发展。

### 1.2. 积极心理学的主要内容

第一, 积极的情绪体验。心理学认为, 人们受到外界的刺激之后, 所做出的心理反应会通过情绪表现出来, 通常将其称之为情绪体验。人们会对不同的事物做出不同的情绪体验, 有积极和消极的情绪体验, 而其中比较重要的情绪体验是积极的情绪体验。积极的情绪体验不仅给人带来感官上的愉悦以及心理上的享受, 而且可以缓解人由消极情绪附带造成的心理影响, 使人产生主观幸福感(刘田园, 2018)。第二, 积极的人格。积极心理学强调, 必须研究人内心所存在的积极力量, 只有人所固有的积极力量得到培养和增长, 人性的消极方面才能被消除或抑制(任俊, 2006)。积极人格更多的是让人们可以接受自我, 悦纳自己, 不断适应环境, 从而可以坚强和乐观地面对生活中的困难和挑战。第三, 积极的组织系统。组织系统是任何人都无法脱离的, 同样, 积极的情绪体验和人格也无法逃离组织系统, 而且, 组织系统对人们积极人格的形成以及积极的情绪体验具有重要的影响。积极心理学认为, 积极的组织系统是由家庭、社会和学校三者组成的。人们只有才能在积极的环境中参与活动时, 才会感到心情舒畅, 生活幸福。可见, 积极的组织系统有助于帮助人们增加快乐的情绪体验, 这些快乐的情绪体验反过来也会有助于人们形成积极的人格。

## 2. 积极心理学与大学生思想政治教育共通性

### 2.1. 理念上都注重人文关怀

积极心理学关注人本身的发展, 积极心理学认为, 人具有积极的心理品质和能力, 这些品质和能力可以帮助人们更好地应对挑战, 从而更好地实现自身价值。积极心理学强调人文关怀对人的影响和个人

价值的实现。思想政治教育的理念也是以人的成长和发展为核心。思想政治教育同样注重人文关怀，以关心人、爱护人、尊重人为宗旨，引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观，培养学生的爱国主义、集体主义、社会主义精神。可见，积极心理学与思想政治教育在教育理念方面具有一定的共性。二者都注重人的全面发展，都强调人文关怀的重要性，都具有培养学生积极人格特质的目标。

## 2.2. 目标上都是为了学生健康成长

思想政治教育的目标是帮助学生树立正确的三观，塑造学生积极的人格，培养社会主义接班人。积极心理学从积极的视角出发，帮助学生获得积极的体验，形成积极的内在品质，从而乐观面对生活。这与思想政治教育的目标是一致的。因此，积极心理学与思想政治教育可以相互融合，贯穿于学生在校全过程。这对促进大学生的德智体美劳全面发展也具有重要意义。

## 3. 积极心理学融入大学生思想政治教育的重要性

### 3.1. 有利于培养大学生积极人格

由于多元文化的冲击和社会竞争越来越激烈，大学生容易出现消极悲观、焦虑抑郁等负面情绪，与此同时，大学生的学业压力也很大，容易出现各种心理问题。所以，现代思想政治教育的一项重要任务就是要加强对大学生的心理健康教育，但是目前高校心理健康教育往往关注的是大学生的负面情绪，缺乏对大学生积极人格的开发，这在一定程度上会导致思想政治教育的育人效果大大折扣，削弱思想政治教育育人功能。而积极心理学的重点就在于培养人的积极品质、塑造健全人格，所以，将积极心理学融入大学生思想政治教育，有利于帮助大学生在这个过程中得到积极的情绪体验，从而在日常学习和生活中，提高大学生的思想道德素养。积极心理学在提高大学生思想素养方面具有不可替代的教育价值，有助于促进大学生的全面发展。

### 3.2. 有利于提高思想政治教育课堂水平

目前高校思想政治教育课效果不佳，一部分原因就是因为在思想政治教育者老旧的教育理念，教学方法落后，教学内容枯燥。这样的教育理念也会导致思想政治教育课堂沉闷，没有活力。传统的思想政治教育主要通过教师的课堂灌输和说教，忽视了学生对主体性，这也使学生很难亲近和认同思想政治教育。从积极心理学的角度来看，只有在积极的情感引导下，才能获得积极的情绪，也就是说，情绪和认知是密不可分的。所以，思想政治教育者利用积极心理学的知识，可以形成教学者和被教育者之间良好关系，彼此信任，从而激发学生的内在潜能和积极力量，进而提高思想政治教育课程质量，打造高水平的思想政治教育课堂。

## 4. 积极心理学融入大学生思想政治教育的途径

### 4.1. 坚持以人为本的教育理念

大学生思想政治教育必须以立德树人为根本任务，以理想信念教育为核心，以爱国主义教育为重点，以思想道德建设为基础，培养当代大学生的全面发展，努力把当代大学生培养成为具有远大理想、德才兼备、全面发展的人(毛笑雯, 2022)。但是，一直以来，大学生思想政治教育往往忽视人的主体性和对人的现实需要，忽视对人的现实需要和精神需求的满足，使思想政治教育偏离了“现实的人”这一主旨。在大学阶段，学生不仅会遇到各种学习上的问题，同时在心理上也会出现各种问题，比如心理素质不好、价值观扭曲以及意志力不够坚定等情况，但是遇到这些问题，思想政治教育工作者往往采用灌输式的教育方式去解决问题。这样的教育方式不仅会拉大师生之间的距离，还会导致师生之间产生隔阂，从而影

响教育的效果。在积极心理学视域下,运用积极心理学知识和技巧,坚持“以人为本”的思想,尊重学生的个性,从学生的角度来帮助学生解决疑难杂症,从而帮助学生树立正确的价值观,积极面对人生的各种困难,不要遇到困难就轻言放弃,培养大学生耐挫品质,进而形成积极的人格。

## 4.2. 提升积极心理学教育的素质与能力

思想政治教育工作者往往具备较高的思想政治教育素养,但是往往容易忽视积极心理学可以作为辅助手段,来更好的提高思想政治教育的效用。积极心理学和思想政治教育之间有密切的联系,这需要思想政治教育工作者不断提升积极心理学的素养和能力。具体做法,可以从以下三个方面入手:首先,思想政治工作者不仅要加强积极心理学理论知识的学习,还要加强实践技能的运用,做到理论和实践相结合。比如,思想政治工作者可以通过阅读积极心理学相关的专业书籍,再积极参加实践教学,将积极心理学相关的专业知识运用到课堂中去,提升理论和实践水平。其次,思想政治工作者要善于运用多种教学方式。比如运用互动法、启发法和体验法,将多种教学方法相结合,打造生动有趣的课堂,提升学生积极情绪体验,促进学生身心健康发展。最后,思想政治教育者要注重言传身教。思想政治教育工作者自身的人格特质以及对待生活的态度,同样会影响大学生健全人格的形成,这就要求思想政治教育工作者,在平时工作中,不仅要教育学生努力学习,同时还要引导学生积极乐观面对人生中的每一道难题,要以平等的方式去尊重每一个学生,从而起到榜样示范的作用,这有助于帮助大学生获得积极的情绪体验,还能提升思想政治教育的有用性。营造教师和学生主体间平等对话、真诚沟通、和谐共在的教育关系,使学生在知、情、意、行方面得到全面发展,实现教学相长,真正体现思想政治教育的主旨(姬兴涛,孙东梅,杜红,2013)。

## 4.3. 构建大学生思想政治教育的积极环境

积极的思想政治教育环境对于学生的学习和成长具有重要作用。“思想政治教育环境是指思想政治教育所处的客观环境,包括课堂气氛、校园文化建设、群体交往模式和大众传媒等多方面因素(郑月红,2022)。良好的思想政治教育环境能够为学生提供良好的情感体验,满足学生自我尊重和自信等心理需求,从而促进学生积极人格的形成。家庭、学校和网络是大学生思想政治教育的重要阵地,各自具有不同的优势和作用。首先,家庭环境是学生人格形成的最初环境,学校是学生接受系统教育的重要场所,网络是学生获取信息和交流思想的重要平台。因此,应充分发挥家庭、学校和网络的育人功能,形成多元联动、立体化的教育环境,提升思想政治教育的实效性。家庭是大学生思想政治教育的重要基础。家庭环境对学生人格的形成具有重要影响。不同的家庭环境父母采取的教育方式有所不同,对于和谐的家庭来说,一般父母会以平等的方式和孩子进行沟通交流,想对于以暴力方式解决家庭矛盾的父母来说,这种方式更有利于帮助孩子健康成长,而且对孩子的影响更加深远持久,有助于帮助个人形成积极的人格。其次,校园环境是大学生思想政治教育的重要场所。一个好的校园环境,不仅可以为学生提供良好的学习环境,同时还可以帮助学生获得美好的情绪体验,进而形成正确的价值观念,塑造健全人格。最后,网络是大学生思想政治教育的重要阵地。随着时代的发展,网络对大学生的影响日益加深。网络具有开放性、便利性、多样性和自由性等特点,能够为大学生提供丰富多样的信息资源,也成为思想文化、价值观念碰撞的场所。因此,应加强网络思想政治教育,引导大学生正确认识网络,利用网络积极向上的信息资源,抵制网络中的不良信息,形成积极的人格。

## 5. 积极心理学融入大学生思想政治教育的效果

### 5.1. 形成了对学生的积极关怀

将积极心理学融入大学生思想政治教育,一方面不仅可以创新思想政治教育理念,增强思想政治教

育的亲合力,从而拉近老师与学生之间的距离,让大学生感受到思想政治教育课的温度,从而建构起和谐的师生关系。另一方面,在积极心理学的影响下,学生在思想政治教育课堂中获得积极的情绪体验,降低学生对思想政治教育的排斥心理,培养学生积极的人格,增强学生的抗挫能力,为学生未来的发展做铺垫。

### 5.2. 提升了思想政治教育者的能力

高校思想政治教育工作者,在积极心理学的指导下,不断创新思想政治教育课堂。一方面,教师要结合现实,使思想政治教育活动的开展与大学生生活紧密相关,从而丰富思想政治教育内容。另一方面,思想政治教育工作者将积极心理学与思想政治教育相融合,要有针对性的对学生进行思想政治教育,为学生思想认识水平的提升和综合素质的培养奠定基础。在这个过程中,教师也不断提升了自身心理教育的能力和素养。

### 5.3. 营造了良好的教育环境

在互联网时代的大背景下,高校思想政治教育进行创新和改革,努力探索积极心理学相关理论,教师在思想政治教育过程中针对学生的学习需求进行系统分析,并且及时根据大学生群体精神需求的变化进行调整,从而为大学生思想政治教育营造良好的教育环境。良好的教育环境可以使学生更加感受到思想政治教育的亲合力,让学生更能够接受思想政治教育,使思想政治教育的影响力和综合效果进一步提升。

## 6. 结语

虽然积极心理学和大学生思想政治教育处于不同的学科领域,但是,不管是积极心理学还是大学生思想政治教育都是以人为研究对象,涉及人对事物的态度、情感、认知、信仰等高级心理活动。所以,教育者可以根据教育对象的需求和成长规律,通过运用积极心理学的知识和方法来开展思想政治教育,这样可以增强大学生思想政治教育的接受度,发挥思想政治教育的立德树人的功能。最后,将积极心理学融入大学生思想政治教育,开创了思想政治教育的新模式,这是一个十分有长远益处的探索。

## 参考文献

- 姬兴涛,孙东梅,杜红(2013). 积极心理学与高校思想政治教育整合的理论与实践. *学校党建与思想政治教育*, (6), 50-52.
- 刘田园(2018). 积极心理学的心理学意义与教育学价值初探. *心理月刊*, (12), 24-25.
- 毛笑雯(2022). 积极心理学融入当代大学生思想政治教育的思考. *世纪桥*, (12), 59-61.
- 任俊(2006). *积极心理学*. 上海出版社.
- 郑月红(2022). 积极心理学融入大学生日常思想政治教育探析. *江苏航运职业技术学院学报*, 21(4), 77-81.