

积极心理学融入思想政治教育的路径探究

钟 康

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年7月18日; 录用日期: 2023年9月8日; 发布日期: 2023年9月21日

摘 要

新时代对思想政治教育的发展提出了新要求, 积极心理学作为一门研究人心理健康发展的学科, 最显著的特点就是关注人心理中的积极部分。这为思想政治教育的发展提供了新思路。两者在理论契合层面具有目标一致性、价值契合性、环境协同性的共有特征, 这为积极心理学融入思想政治教育提供了可能性。为了保证积极心理学在思想政治教育顺利融合, 有必要从主体层面、客体层面、环体层面探究两者融合路径。

关键词

积极心理学, 思想政治教育, 路径探究

Exploring the Path of Integrating Positive Psychology into Ideological and Political Education

Kang Zhong

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Jul. 18th, 2023; accepted: Sep. 8th, 2023; published: Sep. 21st, 2023

Abstract

The new era has put forward new requirements for the development of ideological and political education. Positive psychology, as a subject studying the healthy development of human psychology, is the most remarkable feature of it is to pay attention to the positive part of human psychology. This provides a new idea for the development of ideological and political education. At the level of theoretical agreement, the two have the common characteristics of goal consistency, value

fit and environment synergy, which provides the possibility of integrating positive psychology into ideological and political education. In order to ensure the smooth integration of positive psychology in ideological and political education, it is necessary to explore the integration path of them from the subject level, object level and ring body level.

Keywords

Positive Psychology, Ideological and Political Education, Path Exploration

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. 积极心理学的概念释义

1.1. 积极心理学的基本内涵

积极心理学思潮掀起于二十世纪末，由塞格利曼在美国心理年度会议演讲中所提出的概念。作为心理学的一个分支，积极心理学突破过往心理学关注“问题”的研究框架，主张探究人“积极”的心理动向。它为心理学的发展提供了一个新的视角，代表了未来心理学的发展方向。相异于过往心理学以治疗已发生的心理问题为导向，积极心理学更加关注人的健康成长、德行培育、品行塑造、情感发展，通过科学的方式来研究人的情绪体验、情感特质、心理环境，克服消极心理，使人们生活完美，更好的实现个人价值。积极心理学作为一个研究领域的形成发展，是心理学领域的一场革命，以积极视角为出发点去研究人类心理发展向度的科学。“积极”一词可追溯拉丁语 *positivus*，实际含义为“潜在”或“实际”，这既包括人物内心的冲突，也包含潜在的内生发展动力。最初积极心理学的探讨主要是关于天才与婚姻幸福感的商议。时至 20 世纪 60 年代，随着人文主义心理学以及关于人类潜能研究成果为积极心理学奠定了理论基础。但是这一研究进程在二战时遭到中断，由于二战带来的身体与心理的双重创伤，此时心理学的主要任务主要是治疗战后心理创伤和精神疾患，消极心理学成为这一时期研究主题。20 世纪末，随着心理学的发展，人们把目光再次转向积极心理学，把研究方向从“问题”转变为“发展”，主张研究人类的积极品质，挖掘自身所固有的建设性潜能，从而促进人幸福而健康的发展。

1.2. 积极心理学的基本思想

积极心理学作为一门研究人心理健康发展的学科，最显著的特点就是关注人心理中的积极部分。目前，从积极心理学的研究状况来看，它总体上聚焦为三个部分。第一、积极体验。积极主观情绪体验是积极心理学研究的一个主要方面，是指人在主观上的感受或意识到的情绪状况。积极心理学的情绪体验主张研究个体面对过去、现在与将来的心理态度。面对“过去”主要是探究幸福感的获得，积极心理学认为幸福感并非是实际所发生的事件所决定的，而是却决于主体基于自我的标准与判断，在面对事件时所持有的积极态度。面对“现在”积极心理学主要探究的是关于“快乐”的定义。人们通常将积极的情绪体验分为感官愉悦与心理享受(毛笑雯, 2022)。当个体的物质需求得到满足时通常会产生感官愉悦，例如饥饿得到缓解、欲望得到满足等；当个体的内心发展得到充盈时会产生心理享受，例如解决学习过程中的困难、长时间的努力获得成果、利他行为得到肯定等。相比较于感官愉悦，心理享受所带来的积极意义更加深厚、持久，更加能够促进个体的健康发展。面对“未来”研究者把目光转向“乐观”。强调

个体对未来的积极应对，用良好的心态看待事件的发展趋势。第二、人格特质。积极人格特质是一种使人的行为趋向表现为一种持久的、稳定的、一致的积极心理结构。例如如果个体拥有乐观的特质，那么他在面对困难时能够自我调节心理倾向，着重看待事物的积极方面，肯定自身的发展。人格特质是积极心理学得以建立的基础，主要包括两个方面：接纳自我、与他人积极关系。接纳自我是肯定自身的发展前途、正确对他自己和他人的评价，能够帮助主体确立生活目标，了解、把握、应对生活环境带来的挑战。与他人积极关系能够建立良好的社交环境，增强个体与社会的联系，更好的帮助主体实现社会价值。第三、社会环境。马斯洛、罗斯杰等人指出，当孩子的发展与周围教师、学生、家人和朋友所塑造的积极环境相符合时，这些最优的支持与帮助能够帮助孩子健康成长以及实现自我发展。积极心理学十分重视个体的内生力量与周围环境所提供的外界力量相契合。相较于传统心理学重视个体层面的缺陷，积极心理学在探究个体内在潜力的同时也注重对群体与社会的探究。

2. 积极心理学与思想政治教育的理论契合

新时代的青年面对新情况、新问题具有新的思想特点与价值要求，这就决定了思想政治教育在培养社会主义建设者与接班人的过程中要新的理论支撑与教育方式。积极心理学注重挖掘人自身的积极因素、激发个人的内在潜能，最终实现自我发展，这一理论正契合了思想政治教育的实践目标，即人全面而自由发展理论。同时依据马斯洛的自我实现理论，人在满足生理需求之后会追求更高层次的自我需求，思想政治教育能够通过满足人的自我实现需求，促进个体内驱力的发展。而积极心理学侧重于激发个体内在的主动性、积极性，两者具有内在契合性。有必要从主体一致性、价值契合性、环境协同性角度解读两者的共同进路。

2.1. 主体目标一致性

依据内在激励理论，两者都注重个体内在动力的激发。内在激励理论是指人们从事某种活动的内在动力是激发他们活动的源泉。积极心理学注重个体的心理健康发展，侧重人文关怀对人内生力量的催发，即个人本身价值的实现。积极心理学主张通过科学的、系统的方式来干预人的心理发展，通过激发普通人的活力与美德，挖掘人的积极品质，重视人性的优点。积极心理学的“积极”之意在于主动构建教育者与教育对象之间主动探究、相互促进、共同发展的联系。强调通过构建平等自由、和谐民主的师生关系，落实学生的主体性地位，达至调动学生学习的积极主动性，激发学生的内生发展动力，促进受教育者自我管理、自我服务、自我成长。思想政治教育的本质属性是以人为本，习近平总书记指出：“思想政治工作从根本上说是做人的工作，必须围绕学生、关照学生、服务学生。”(吴晶，胡浩，2016)高校思想政治教育是以大学生作为教育对象的，是教育者基于提升受教育者思想修养、道德修养、政治修养而展开的一项有计划、有目的实践活动。其本质是为了帮助大学生更好地、积极地适应社会和生活的变化发展。积极心理学与思想政治教育都属于人的精神实践，两者都以培养人的发展为目标，立足于人的本质属性，注重探索人的自身价值。

2.2. 价值契合性

两者在人文关怀层面具有一致性。思想健康风险防控是思想政治教育的目标之一。通过传递符合社会主义核心价值观的思政内容，能够丰富受教育者的知识积淀，满足受教育者的知识需求，帮助他们树立正确的三观意识以应对可能的心理与思想创伤。积极心理学通过积极向上的思想、人格和品质，能够加强对心理创伤的修复，促进个人心理健康水平的提高。思想政治教育与积极心理学两者具有价值契合性，双方皆注重思想意识方面的巩固，立足于思想健康与心理创伤的修复与防控，能够在日常生活中帮助受

教育者摆脱消极心理、悲观情绪、颓废思想所带来的负面影响。值得明确的是，双方在价值目标层面具有一致性，但是在思维逻辑层面确实相区别的。思想政治教育注重从知识的外传递帮助受教育者形成积极稳定的思想辨识，积极心理学侧重通过概念性内容的内化帮助学生形成积极的心理暗示，强化个体的心理潜能作用。虽然两者在思维逻辑层面相差异，但是两者都致力于塑造受教育者稳定的、积极的、正面的思维心理定向，在教育价值层面相关联。

2.3. 环境协同性

依据外部环境影响理论，一个系统的行为与结果不完全取决于内部因素，也受到外部环境的影响。积极心理学在注重受教育者自身心理建设的同时，也积极探索个体内生与外界环境的相互作用。尽管积极心理学强调个体情绪体验与人格特质的养成，但仍然十分重视社会文化环境的影响，例如，家庭、学校、社会、政治、经济、文化等因素对个体身心健康、思维特质、心理品格、情绪情感以及心理治疗的影响。思想政治教育主要由四要素构成：主体、客体、介体、环体(武喜春, 2005)。思想政治教育学者认为人的思想政治品德是在一定社会环境中形成的，社会环境对人的思想品德养成具有决定性作用。环境对于思想品德的形成与发展具有促进与约束作用，能够潜移默化的影响受教育者思政素养的塑造。积极心理学与思想政治教育都十分注重外界环境因素在教育过程中的作用，主张通过整合环境资源、协调环境因素为个体的发展提供资源性力量。通过塑造良好的物质环境、丰富的精神文化环境增强受教育者自我教育、自我服务、自我发展意识。

3. 积极心理学融入思想政治教育的路径探究

当今世情国情风谲云诡，这给思想政治教育的发展带来了新的挑战。面对国内国际双重压力，要想打开思想政治教育新局面，必须寻找新思路，如此方能更好的实现思想政治教育为国育才历史使命。积极心理学作为心理学领域未来发展方向，其探索个体心理积极发展的研究导向为思想政治教育的发展提供了一个新的思路，由被动灌输到主动探索，符合新时代学生发展与教育进步的需求。

3.1. 主体层面：加强教育者队伍建设

习近平强调，“办好思想政治理论课关键在教师，关键在发挥教师的积极性、主动性、创造性。思政课教师，要给学生心灵埋下真善美的种子，引导学生扣好人生第一粒扣子。”思政教师作为思政活动的组织者与实施者，必须首先转变教学理念，提高心理素养，从而迈开积极心理学融入思政教育的第一步。首先、转变教学理念。在过往的教学过程中通常重视教育成效动力、问题导向动力，而忽视内生发展动力。这样虽然有利于知识的整体性、及时性传递，但是容易造成学生的厌学心理。教学霸权下的学生被动接受知识，不仅成效低、效果差，而且可能导致师生之间关系的割裂。因此需要在遵循思想政治教育基本规律的基础上，将积极心理学相关理论内容融入思想政治教育过程之中。这就要求教师善于用发现、发展的眼光来挖掘学生自身有点长处，从而引导他们自觉主动的投入教学进程中，实现内在驱动发展。通过联系学生现实状况帮助学生建立积极人格特质满足学生自我发展需求，建立积极评价机制，提升学生自尊水平，促使学生以一种“主人翁”的心理态度投身自我发展教育领域探索。其次、提高心理素养。马克思指出：“教育者本人一定是受教育的。”(卡尔·马克思, 弗里德里西·恩格斯, 2009)因此教师若想将积极心理学融入思政教育过程之中，就必须首先接受相关的理论知识浸润。思政教育工作者要不断提高个人素养，通过学习一定的积极心理学相关知识和技能，使其具备教授的基础积淀。与此同时，教师也要塑造积极的人格特质。学生具有向师性，在教室教学中会潜移默化的将教师作为自己的榜样去学习模仿。思想政治教育品质的培养往往身教大于言传，这就需要教师树立积极的人格特质，以其自己的感召权威去影响学生价值观、思维理念的形成。

3.2. 客体层面：激发学生内生发展动力

受教育者作为思政教育的出发点与落脚点，其理论内化能力差异直接关系到思政教育实效性的强弱。将积极心理学融入思政教育有利于激发学生内生发展动力，增强思政教育实效性。第一、增强大学生的积极情绪体验。一方面通过创设生动有趣的思政教育情境，增强思政教育对于学生的吸引力。同时通过肯定学生的独立人格与主体地位激发学生参与思政活动的能动性。另一方面通过定期开展的实践活动，对受教育者进行针对性的心理活动安排，通过实践帮助学生直接体验与感受积极情绪，在良好的活动氛围中升华学生的积极情绪。第二、深入挖掘客体的积极心理品质。当代学生的思想状况的积极的、健康的，却也易于受到外界负面因素的影响，例如享乐主义、新自由主义、功利主义等。因此需要加强学生心理品质的塑造(戴璐, 2002)。首先是开展幸福教育、培养学生幸福能力。通过专业的、系统的、科学的课程规划帮助学生了解“什么是幸福”、“幸福怎样做”等问题，帮助受教育者树立正确的“幸福观”。其次、开展利他教育。其他行为是一种自愿的、积极的、共进的社会行为，这种行为是一个人品行的具现，是其全面发展的直接表现。通过开展志愿活动、公共讲座、献血活动、环保活动等帮助学生树立公共精神，使其活动持久性的心理享受。最后、开展情商教育。情商是指一个人在情绪、意志、情感、耐挫折等方面的品质，通过开展情商教育能够帮助个体形成积极的人格特质，推动思政教育目标的落实。开展情商教育既能够通过专业课程设置进行学习，也能够通过专题系列讲座进行传播，增进学生对于积极情商品质的养成。第三、营造积极的思政学习环境。通过打造良好的班风、校风、教风、考风来规范学生个人品质的养成，为学生的学习生活营造良好的学习氛围，为学生内发力的形成提供外界动力。

3.3. 环体层面：构建积极组织系统

环境因素贯穿思想政治教育过程的始终，是思想政治教育构成要素中的重要一环。优化教育环境，构建积极组织系统不仅是积极心理学的要求，也是思想政治教育新时代发展的呼声。首先、加强家庭环境建设。教育的效果取决于学校和家庭教育影响的一致性(苏霍姆林斯基, 2001)。家长是孩子的第一任导师，其言行举止、思维方式对孩子的思维品质的养成具有“润物细无声”的作用。平等、民主、积极、宽容的家庭氛围能够为大学生的积极心理生成提供有力支持。父母应与孩子建立平等对话机制，尊重孩子个人隐私，及时了解他们的心理诉求。在日常生活中采用积极鼓励的方式帮助孩子发展他们的有点与潜能，增强孩子自信心，帮助他们养成自尊自爱、积极乐观的心理品质。其次、加强校园环境建设。高校是思想政治教育的主阵地，落实立德树人的根本任务不仅需要发挥思政课堂的作用，也要注重教育环境的建设。一方面需加强校园物质文化建设。通过校园建筑、文字标识、绿化景观等，打造积极乐观的人文关怀环境，激发师生自由向上的积极情感。另一方面需塑造校园精神文化氛围，通过校规校训、文化传媒、校园活动等营造以人为本的文化渲染氛围，弘扬时代正能量，满足学生的精神文化需求。最后、加强社会环境建设。积极的社会环境与思想政治教育是相互依存的，学生要实现全面发展的目标仅仅依靠家庭与学校的力量是远远不够的，还需引入社会环境的支持与帮助。坚持中国特色社会主义思想、大力弘扬社会主义核心价值观，为思政教育的发展提供社会动力。各个地域、各个领域、各个行业依据自身优势，深度挖掘积极精神资源，形成全方位、全过程、全领域、全要素的育人格局和育人氛围。聚焦新时代青年的积极品质，优化思政教育的社会作用，大力宣扬社会所体现的积极品德，促进思想政治教育的时代性发展。

以云南大学段雪梅实验分析为例。以 25 班为实验样本，通过对比积极心理学融入思想政治教育前后学生在教学总体满意度、教师教学态度、学生学习收获以及政治价值观认同的差异：教学总体满意度从前测的 4.07 上升到后测的 4.20；教师教学态度从前测的 4.20 上升到后测的 4.37；学习收获从前测的 3.44

上升到后测的 3.97；关于中国特色社会主义政治价值观认同从前测的 3.60 上升到后测的 4.32。教学的总体效果呈上升趋势。(段雪梅, 2018)

在激烈的社会竞争中, 保持大学生积极乐观的态度是思想政治教育的当务之急, 积极心理学是对思想政治教育的有利补充。在主体层面加强教育者队伍建设, 能够帮助教师形成积极向上的教育观, 增进内生发展动力教学目标。在客体层面有助于满足学生自我实现效能感, 促进全面发展思政教育目标的实现。在环体层面能够营造积极的教育环境, 实现教育内外合力的有效迸发。积极心理学对转变与创新思想政治工作起到积极作用。

参考文献

- 戴璐(2022). 积极心理学视域下高校思想政治教育研究. *佳木斯职业学院学报*, 38(10), 10-12.
- 段雪梅(2018). *积极心理学在高校“思政课”教育实验中的运用研究*. 博士学位论文, 昆明: 云南大学, .
- 卡尔·马克思, 弗里德里希·恩格斯(2009). *马克思恩格斯文集(第一卷)* (p. 500). 人民出版社.
- 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*, 23(12), 59-61.
- 苏霍姆林斯基(2001). *苏霍姆林斯基选集*. 教育科学出版社.
- 吴晶, 胡浩(2016). 把思想政治工作贯穿教育教学全过程开创我国高等教育事业发展新局面. *中国高等教育*, 11(24), 4-7.
- 武喜春(2005). 高校思想政治教育过程构成要素现状评析. *河北广播电视大学学报*, 13(5), 100-102.