

积极心理学融入高校思政课的价值底蕴与对策 路径研究

姚珊珊

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年4月25日; 录用日期: 2023年5月31日; 发布日期: 2023年6月12日

摘要

思想政治教育与积极心理学均注重激发人的积极品质, 将积极心理学理念融入高校思政课有助于培养学生的积极心态与积极道德人格, 有助于关注人的主观幸福感, 引导学生树立马克思主义幸福观, 有助于提升思政教育实效, 营造积极的高校思政教育环境。为了实现积极心理学与高校思政课的深度融合, 本文提出了四条可借鉴思路: 教材内容选择要注重吸收本土化的积极心理教育思想; 引入积极情感体验式教育法, 创设体验式课堂情境教学; 构建积极良好的教学关系, 促进高校思政教育的良性循环; 采用以正向鼓励为主的课程考核评价体系。

关键词

积极心理学, 高校思政课, 价值底蕴, 对策路径

Research on the Value of Positive Psychology in Ideological and Political Courses in Colleges and Universities and the Countermeasures

Shanshan Yao

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Apr. 25th, 2023; accepted: May 31st, 2023; published: Jun. 12th, 2023

Abstract

Ideological and political education and positive psychology both focus on stimulating people's

positive qualities. Integrating the concept of positive psychology into the ideological and political course in colleges and universities will help to cultivate students' positive mental attitude and positive moral personality, help to focus on people's subjective well-being, guide students to establish a Marxist concept of happiness, help to improve the effectiveness of ideological and political education, and create a positive ideological and political education environment in colleges and universities. In order to realize the deep integration of positive psychology and ideological and political courses in colleges and universities, this paper puts forward four ideas for reference: the selection of teaching materials should focus on absorbing the localized positive psychological education ideas; Introducing positive emotional experiential education method and creating experiential classroom situational teaching; Constructing positive and good teaching relationships to promote a virtuous cycle of ideological and political education in universities; Adopting a curriculum assessment and evaluation system primarily based on positive encouragement.

Keywords

Positive Psychology, Ideological and Political Courses in Colleges and Universities, Value Details, Countermeasures

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. 引言

党的十九大作出了实施健康中国战略的重大决策部署,充分体现了对维护人民健康的坚定决心。2019年,健康中国行动推进委员会响应号召发布的《健康中国行动(2019~2030年)》对“心理健康促进行动”做出了具体的行动部署。心理健康作为健康的重要组成部分是人在成长和发展过程中,认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态。2021年,教育部办公厅印发《关于加强学生心理健康管理工作的通知》(以下简称“《通知》”),要求进一步提高学生心理健康工作针对性和有效性,切实加强专业支撑和科学管理,着力提升学生心理健康素养。

高校的思想政治教育以立德树人为根本任务,以培养德智体美劳的社会主义接班人为目标,注重大学生的心理健康教育,使其拥有健康的体格与健全的人格,是高校思政教育的重要环节。积极心理学突破了传统心理学以往关注消极的模式,转而重视激发学生的积极品质和主观能动性,意在培养其积极向上的人格。高校的思政课教学与积极心理学具有相同的价值目标和育人方向,在高校思政课教学中融入积极心理学的理念,不仅有利于塑造学生健全完整的人格品质,还有助于拓展心理健康教育的实践领域,提升新时代思政教育的实效性。

2. 积极心理学的相关概况

在1998年美国心理学会的年度大会上,美国心理学家马丁·塞里格曼(Martin E.P. Seligman)积极呼吁并大力倡导积极心理学运动,为心理学研究拓展了一个全新的领域。同年的艾库玛尔(AKumal)会议确定了积极心理学研究的三大支柱,分别是积极体验、积极人格和积极的社会组织系统(任俊, 2006b)。积极心理学倡导的是心理学研究的积极取向,改变了以往消极心理学模式占据主导地位的心理学研究现状,转而重点关注人的积极心理品质,致力于研究人的发展潜力和美德等积极品质,强调人的价值与人文关怀精神,寻求的是人类的终极关怀目标与人类文明的可持续发展,进而成为现代心理学新的研究思潮。而本文探讨

的在高校思想政治教育过程中培育学生健全的、积极向上的人格品质问题主要是基于“积极人格研究”，积极心理学在人格研究中特别强调人格中关于积极力量与良好品德的人格特质，比如智慧、勇气、仁爱、正义等。另外我们需要明确的是，人格是在个体的生理机制、外部行为和社会环境三者的交互作用中逐渐建构起来的，在某种程度上可以说是个体内化其外在活动的结果。而家庭的家风家教、教师的教育风格、学校的校园文化环境以及网络社交媒体的舆论氛围都对学生积极人生观的形成具有重要影响。

国外已有研究表明积极情绪体验、积极品质培养、积极的组织系统有助于学生提高学习实效与生活满意度，并将积极心理学渗透融入公民教育与道德教育中(刘婷婷, 2019)。国外许多大学还纷纷开设幸福课并开展大学生幸福观教育，力图构建“以学生为中心”的幸福观教育体系(丰大双, 2018)，逐步推广积极心理学在教育领域的实践运用。国内积极心理学融入思政课的交叉研究起步较晚，学界主要围绕积极心理学融入思政教育的必要性与可行性(丛建伟, 2014)、积极心理学与思政教育的融合困境(陈银平, 2015)、积极心理学创新思政教育的实践路径(蒋翠云, 2012)等几个方面进行了探索。我国积极心理学融入高校思政教育的研究取得了一定成效，但仍然处于起步阶段，存在一些需要改进和完善的地方，因而有必要对积极心理学融入高校思政课进行深度探究，通过借鉴积极心理学相关理念方法来引导学生形成积极的人生观，培育学生健全的人格品质，为党和国家培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

3. 积极心理学融入高校思政课的价值底蕴

3.1. 有助于培养学生的积极心态与积极道德人格

积极心理学基于丰富的实证材料，提出从人的积极力量出发研究人的积极人格，主张“必须研究人内心存在的积极力量，只有人固有的积极力量得到培育和增长，人性的消极方面才能被消除或抑制”(任俊, 2006a)。积极心理学可以采用积极心理暗示的教育引导方式，通过语言暗示、行为暗示、人格暗示、环境暗示等方法引导大学生进行积极的自我心理暗示，对成功或失败进行积极的归因，以避免总是对负面结果的强调，培养其积极乐观的心态(乾润梅, 2006)。新时代，我国青年应将正确的道德认知、自觉的道德养成与积极的道德实践紧密结合起来，而积极心理学融入思想政治教育恰恰有助于其积极道德人格的养成，提升新时代我国青年的道德人格水平。大学生的积极道德人格则是要追求符合传统历史文化价值观和社会规章制度的善的方面，我们要严格遵守社会公德，自觉履行道德责任，确立正确的道德价值观并提高道德判断力。

3.2. 关注人的主观幸福感，引导学生树立马克思主义幸福观

主观幸福感是积极心理学研究领域的重要组成部分与热点议题，是指个体根据自己界定的标准，对其生活质量的主观的整体性评估(王思凡, 周永垒, 2022)。人们对于生活的满意程度、产生的积极情绪、积极情感体验是衡量幸福感的重要指标之一。积极心理学研究领域强调的主观幸福感是主体对于自我价值的认同、主体对于幸福的感知程度，完全是取决于主体本身的衡量标准。积极心理学与思政教育的融合就是要引导学生正确认知幸福的本质与自身的社会价值，开展幸福观教育，提升学生的主观幸福感，力图实现物质方面的幸福感与精神方面的幸福感相协调，理想自我与现实自我达到平衡和谐的状态，进而引导学生树立马克思主义幸福观。马克思主义幸福观关注的是全人类的幸福，是将集体幸福置于个人幸福之上，追求的是更高层次的幸福，我们要引导学生以实现社会幸福为目标而进行奋斗，实现社会价值、塑造健全人格与美好幸福生活的统一。

3.3. 提升思政教育实效，营造积极的高校思政教育环境

教师基于积极心理学的理论基础，转变传统的教学方式，通过鼓励教育或激励教育引导学生，采取学生更易接受的教育方式，有助于教学任务的高效完成与积极的教学氛围的形成。换言之，积极心理学

的融入有助于营造健康向上的教学氛围,打造积极的高校思政教育环境。积极心理学强调社会文化环境对人的影响,除了思政课堂教学以外,高校积极向上的教育环境与校园文化建设也对学生心理健康教育起到了春风化雨的作用。校园文化建设以物质文化建设与精神文化建设为重要组成部分,作为学生生活学习的场所能够对其思想观念、行为习惯、生活方式、价值取向等施加影响。一方面优美的校园环境、良好的生活学习环境与健康的师生沟通互动方式为积极的高校思政教育环境构建提供了显性的物质支撑;一方面多元丰富的校园文化活动、文明集体创建活动、关注群体性心理健康活动等构成了校园精神文明建设的的重要组成部分,为积极的高校思政教育环境构建提供了隐性的精神支撑。

4. 积极心理学融入高校思政课的对策路径

积极心理学旨在促进高校心理育人功能提升,培养德智体美劳的社会主义接班人,结合教学实际,本文以“思想道德修养与法律基础”课程为例,认为应从以下几个方面入手:在教材内容选择上,要注重吸收本土化的积极心理教育思想;在课堂主渠道教学中引入积极情感体验式教育法,创设体验式课堂情境教学;在教学关系的构建中需积极构建良好的教学关系,促进高校思政教育的良性循环;在考核评价体系上,需采用以正向鼓励为主的课程考核评价体系。

4.1. 教材内容选择注重吸收本土化的积极心理教育思想

积极心理学的学科背景是基于西方社会文化价值观,契合的是西方人的思维方式与价值观念,比如西方社会推崇追求个人主义价值观下的个人幸福,中国社会则强调对于社会幸福的实现。因而,我们既要有益借鉴国外积极心理学的研究成果,又要立足于中国的心理教育现实基础,积极吸收我国传统文化价值观中的精髓并进行本土化阐释,例如,积极吸收中国优秀传统文化中所蕴涵的“自强不息,厚德载物”、“天人和一”、“致中和”、“整体观”和“性善论”等积极心理教育的思想、观念和方法(姬兴涛,杜红,孙东梅,2013)。例如《思想道德修养与法律基础》第五章“明大德守公德严私德”中专门阐述了中华优秀传统文化成果,吸收借鉴了中华优秀传统文化美德和革命道德以及人类文明优秀道德成果,并对“向上向善、知行合一”进行了重点阐释。高校思政课在积极心理学的理论指导下开展育人工作时,本土化的积极心理教育思想的融入也有助于丰富高校思想政治教育的教学资源,助力中华优秀传统文化的传播,提升大学生的文化自觉和文化自信,有助于高校德育工作的展开,培养大学生的积极道德人格。

4.2. 引入积极情感体验式教育法,创设体验式课堂情境教学

体验式教学是指教师依据学生的认知规律和教学目标,创设相应的教学情境,引导学生主动地参与教学活动并掌握知识的一种双边互动教学形式(李娜,白小强,2020)。我们将积极心理学与体验式教学相结合,在高校思政课教学中引入积极情感体验式教育法,以学生为中心,采用积极正面教育方式让学生获得积极情感体验,培养学生积极的心理品质,形成乐观的解释风格。《思想道德修养与法律基础》课程作为大学生入学的第一门思政理论课,应以学生的求知需求与情感需求为切入点,根据教学情境创设所需的课程资源与教学内容需要,例如涉及爱国主义、集体主义、社会主义核心价值观、道德观教育的教学内容,借助经典话剧演绎、情景剧演绎、朗诵比赛、演讲大赛等启发式的教学形式,可以激发其主观能动性个人责任担当意识,给予充分的积极心理暗示和正面教育引导,增强其对社会主义核心价值观的认同感。另外,融洽的课堂氛围与和谐的教学关系也是学生获得积极的情感体验的重要因素。

4.3. 构建积极良好的教学关系,促进高校思政教育的良性循环

高校的思政教育主要涉及到教师这一教学活动的组织实施者与学生这一受教育者两大主体。高校思政教育要想实现良性循环,不仅要关注学生的积极品质,塑造积极向上的人格,思政课教师还应该将积

极心理学相关理念引入到对自身的认知中,挖掘自身的积极心理品质与积极力量,提高自我效能感,尤其是《思想道德修养与法律基础》课程的第一章就是对人生观的探讨,教育者以积极情感面对受教育者,以自身积极进取的人生态度引导学生,双方都处于不断学习、不断发展的进程中,有利于构建积极良好的教学关系。习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上强调,要坚持把立德树人作为中心环节,把思想政治工作贯穿教育教学全过程,实现全程育人、全方位育人(郑永廷,2017)。实现全员育人、全过程育人与全方位育人不应仅局限于思政课教师、辅导员等教师的积极人格培育,还应扩展到从专业课教师到行政人员的全员教师的入职培训中,鼓励各类高校教师积极践行积极心理品质,构建教育主客体之间和谐融洽的教学关系,提高思政教育实效,促进高校思政教育良性循环。

4.4. 采用以正向鼓励为主的课程考核评价体系

完善的教育考核评价体系是检验高等教育工作实效性的重要组成部分,是提高教育质量、进行课程改革的重要环节,是立足于整体视角、系统思考教育目标的完成度。积极心理学理念融入高校思政课程考核评价体系应采取显性和隐性相结合、过程性评价与结果性评价相结合的方式,更加关注学生的进步与发展,以学生的自由全面发展为最终目标。例如《思想道德修养与法律基础》的课程考核不应该以学生考试分数为唯一评判标准,思政课教师应有意识的引导学生,给予其正向、鼓励的评价,其中可以纳入对学习过程的评价、自我评价、同学之间的互评、对理论学习运用效果的实践评价,以增强学习过程中的积极体验,激发学生的积极情绪并提升学习效果,拓展更大的学习空间。

5. 结论

后疫情时代高校大学生的心理问题是社会关注的重点问题,积极心理学融入高校思想政治教育有助于拓宽大学生的心理健康教育渠道,有助于利用交叉学科的优势以提升思政课的教育实效,为化解目前高校思政课所面临的困境提供了参照借鉴作用,对全面贯彻落实立德树人的根本任务,为党和国家培养社会主义现代化建设的主力军和接班人也起到了重要作用。此外,高校思想政治教育的实效性除了受到个体自身主观因素的影响外,还会受到家庭、学校、社会等外部因素构成的组织系统的影响,我们要充分重视这些复杂外部因素带来的影响,尽快构建家校社的“三位一体”育人体系。

参考文献

- 陈银平(2015). 积极心理学应用于高校思想政治教育的思考. *高教探索*, (7), 87-90.
- 丛建伟(2014). 积极心理学视角下的思想政治教育实效性研究. *思想教育研究*, (9), 79-82.
- 丰大双(2018). 美国高校大学生幸福观教育的经验及启示. *未来与发展*, 42(3), 35-39.
- 姬兴涛, 杜红, 孙东梅(2013). 积极心理学融入大学生思想政治理论课教学的途径与方法. *当代教育理论与实践*, 5(7), 96-98.
- 蒋翠云(2012). *积极心理学视角下的大学生思想政治教育方法创新研究*. 硕士学位论文, 长沙: 中南大学.
- 李娜, 白小强(2020). 高校思想政治教育与积极心理学协同育人路径探索. *延安大学学报(社会科学版)*, 42(6), 113-117.
- 刘婷婷(2019). *积极心理学视域下的大学生思想政治教育研究*. 硕士学位论文, 锦州: 渤海大学.
- 乾润梅(2006). *积极心理学及其在教育实践中的运用*. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 任俊(2006a). *积极心理学*. 上海教育出版社.
- 任俊(2006b). *积极心理学思想的理论研究*. 博士学位论文, 南京: 南京师范大学.
- 王思凡, 周永垒(2022). 从心理学视角看待大学生主观幸福感. *心理月刊*, 17(10), 217-220.
- 郑永廷(2017). 把高校思想政治工作贯穿教育教学全过程的若干思考——学习习近平总书记在高校思想政治工作会议上的讲话. *思想理论教育*, (1), 4-9.