

# 积极心理学视域下大学生弘扬浙江精神的 路径研究

潘欣然

浙江理工大学马克思主义学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2023年10月8日; 录用日期: 2023年11月9日; 发布日期: 2023年11月17日

## 摘 要

培育和践行浙江精神是当代大学生成长成才的内在需求。浙江精神与积极心理学在内涵意蕴、目标追求、学科切入点上具有高度相关性, 培育和弘扬浙江精神具有积极的心理学价值, 有利于大学生提升自我、创造美好生活。在积极心理学视域下, 大学生培养和弘扬浙江精神可从积极的认知、积极的人际关系、积极的发展三个角度入手。

## 关键词

积极心理学, 浙江精神, 弘扬

# The Way to Carry forward the Zhejiang Spirit of College Students from the Perspective of Positive Psychology

Xinran Pan

School of Marxism, Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou Zhejiang

Received: Oct. 8<sup>th</sup>, 2023; accepted: Nov. 9<sup>th</sup>, 2023; published: Nov. 17<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Cultivating and practicing the spirit of Zhejiang is the inner demand of contemporary college students. Zhejiang spirit and positive psychology are highly related in connotation, goal pursuit and discipline entry point. Cultivating and promoting Zhejiang spirit has positive psychological value, which is conducive to college students' self-improvement and creating a better life. From the perspective of positive psychology, the cultivation and promotion of Zhejiang spirit can be started from

### three perspectives: positive cognition, interpersonal relationship and development.

## Keywords

Positive Psychology, Zhejiang Spirit, Carry Forward

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

“求真务实、诚信和谐、开放图强”的浙江精神根植于数千年来浙江儿女的艰苦奋斗中，并在世代沿袭中始终激励着浙江青年开拓进取、奋发图强，具有强大的生命力。浙江精神是真实有效的思政教育资源，对于当代大学生提升自我修养、创造美好生活具有重要意义。此外，浙江精神具有积极心理学内涵，聚焦于智慧与知识、勇气、仁爱、公正、节制、超越等积极心理品质，一定程度上满足当下大学生成长成才的内在心理需求。所以，有必要探析积极心理学视域下大学生浙江精神培育和弘扬路径。

## 2. 积极心理学与浙江精神

20 世纪 80 年代中期，美国心理学界的关注点由疾病和焦虑、抑郁等消极情绪转移到人的积极心理品质上，兴起了积极心理学运动。1998 年，塞利格曼等人在墨西哥召开会议，最终确定了积极心理学研究的三大支柱：积极的情感体验、积极的人格和积极的社会组织系统。它有三个层面的含义：其一，关心人的积极的认知加工，积极地看待世界的方法，如乐观、希望、自我接纳、自尊、宽容、逆境中的心理弹性、审美体验、智慧灵性等；其二，关注人的积极的情绪体验，包括人类的幸福感、满意感、流畅感、快乐感等；其三，关注人对社会的积极态度，包括社会凝聚力、利他行为、社会责任感、宽恕、仁慈、爱的能力等(刘翔平, 曹新美, 2008)。浙江精神植根于浙江的群体精神价值之中，表露于浙江劳动人民的言谈举止之间，是以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神在浙江的二次呈现，具体表现在求真务实、诚信和谐、开放图强等三个层面(王亮, 王艳娟, 2020)。求真务实是在理性层面上要求人们追求真理、干在实处，诚信和谐是在伦理层面上要求人们以信立身、以和生序，开放图强是从实践层面要求人们融汇多元、奋斗不止。将浙江精神的培育和弘扬引入高校思政工作中，有利于在理论层面上引导大学生深刻解读浙江人民奋斗历史及其过程中凝结的智慧文化，使大学生正确理解当代文化定位，增强文化自信；在精神层面上深刻领悟其精神内涵，激发大学生自信自强、积极向上、敬业奉献的精神力量，在实践层面上促进大学生自由全面发展，进一步推动社会和国家发展。

积极心理学和浙江精神具有普遍联系，利用积极心理学的相关知识能助力高校大学生培育和弘扬浙江精神。在内涵意蕴上，积极心理学(positive psychology)是利用心理学目前已比较完善和有效的实验方法与测量手段，来研究人类的力量和美德等积极方面的一个心理学思潮(Sheldon & King, 2001)。狭义而言，它是一门研究个体心理繁荣和最佳体验的实现条件及过程的科学，其中涉及如何获得积极的自我、积极的品格、积极的认知、积极的发展、积极的人际关系等，有助于大学生人生在沉浸体验中获得更多的自尊自信、智慧仁爱、谦虚谨慎、开放创新等品质。这与包含创新、实践、和谐、诚信等内容的浙江精神在内涵意蕴上高度一致。在目标追求上，积极心理学旨在促进人的积极发展，立足于积极的品质，把青少年培养成能给自己和他人的幸福和成功作出贡献的人。青少年的积极品质可以从三个维度展开。青少

年在与自我相处时,应具备独立自主、自我控制、挑战困难、积极乐观、稳重谨慎的积极品质;在与他人的关系中,应具备乐群宜人、领袖品质、诚实正直、关爱他人的积极品质;在与外部世界的关系中,应具备兴趣与好奇心、灵活创新、热爱学习等积极品质。这些积极品质不但有利于青少年自身的成长成才,而且还有助于他人、集体、社会乃至国家民族的发展。浙江精神追求的目标是遵循规律、崇尚科学,尊重实际、讲究实效,诚实立身、和睦有序,兼容并蓄、励志奋进。浙江精神所培育的人就是接纳积极的自我、形成积极的品格以促进积极的人际关系和发展的积极心理过程及结果。可见,积极心理学和浙江精神在培育什么样的人的目标上高度契合。在学科切入点上,心理健康教育是高校人才培养体系的重要组成部分,也是高校思想政治工作的主要内容。受积极心理学影响,高校在思政教育工作中更多地从自尊自信、理性平和、积极向上的积极心态入手,激发大学生内在的积极力量。并以此营造积极的校园氛围,引导学生进行积极地自我体验、自我教育、自我完善。拥有好奇心、毅力、热忱、希望等积极心态和品质的学生对学校、家庭、社会拥有更高的适应性,自我调节能力更强,能够在漫长的学习、生活、工作中坚持下去,并感受到自己的价值和意义。同样,学习浙江精神,也要从千万年来每一个具备浙江精神的个体入手,从历史进程中剖析他们所具备的最初原动力,即积极的心态和品质。岳飞的精忠报国、沈括的精研深究、王阳明的自觉批判、蔡元培的开明开放、湖州商人的勤勉担当……由此,高校在进行思想政治教育和心理辅导时,可以优先选择积极心理学视角,培育和弘扬浙江精神。

### 3. 培育和弘扬浙江精神的积极心理学价值

培育和弘扬浙江精神有利于克服现代化发展带来的负面影响。随着互联网和社会经济的迅速发展,人们对传统价值观产生巨大冲击。部分高校思想政治教育工作受到急功近利、贪图享受的不良社会风气影响,片面追求速度而忽视培育质量。并且长期以来,社会及高校思政工作更多地是对学生心理消极面的关注,矫正学生的不良外在表现和行为缺点,但是对学生内在积极品质和能力的培养缺乏重视,没有激发学生的内在潜力、发挥其主动性和创造性。对学生消极心理的关注和纠错容易让学生产生排斥、抵触的消极情绪,大大降低思想政治教育工作的实际效果,对学生培育和践行浙江精神、拥有积极生活产生消极影响。而积极心理学相信每个人都具有积极的因素,治疗只是调动了这个因素。人是决策者,不是环境刺激的被动反应者,人有选择、有理性、有智慧(Watson, 2002),只要我们激发和调动这种力量,不仅能帮助大学生预防心理疾病,而且能把大学生培养成幸福积极的人。因此,高校应该转变思政教育方式,关注学生积极品质和能力的提高,以激发学生潜能,促进学生自由全面发展。

培育和弘扬浙江精神有利于维护大学生的内心秩序。大学生活往往是大部分学生第一次远离家乡独自参与集体生活,所处环境发生极大变化,学习、就业、恋爱、复杂的人际关系等各种问题和矛盾接踵而来。长期生活在安稳环境中,鲜少遭受重大挫折和磨炼的大学生缺少足够的智慧和能力处理好个人与自我、他人、社会的关系,使得大学生经常在枯燥无聊、迷茫彷徨、渴望挣扎几种状态中反复消磨自我,形成消极的认知和行为模式,缺乏奋斗前进的定力、能力。个体的积极力量是其践行浙江精神的心理基础,不具有积极心理的大学生也难以培育和弘扬浙江精神。培育大学生的浙江精神正是为了增强学生积极的心理品质和能力,获得积极的发展,从而对社会和国家发展作出积极贡献。在很大程度上,浙江精神就是积极的心理品质和积极的发展相结合的精神产物。促使大学生培育和弘扬浙江精神就是引导大学生关注自身的积极心理品质,体现着积极心理学的核心要义。可见,大学生培育与弘扬浙江精神具有积极心理学价值。

### 4. 培育和弘扬浙江精神的积极心理学路径

著名心理学家塞利格曼和契克森米哈赖认为帮助个体发现存在的乐趣、帮助人类实现对人性更深刻的理解、帮助社会建设可持续发展的社会契约是积极心理学的三大宗旨(盖笑松, 2020)。培育与弘扬浙江

精神，高校思政工作者可以从积极心理学中汲取灵感和方法，培养学生积极的品质，推动学生将浙江精神内化于心、外化于行。

积极地认知外部世界和自我，做到求真务实。实事求是、脚踏实地是个人正确、积极认识自我和外部世界的重要前提。只有尊重规律、看清客观现实、实际付出努力的人才能形成自尊自信的积极自我认知，对外部世界的变化泰然处之。积极认知外部世界的人，不是逃避或估计、抱怨或责备现实，而是能够真正了解现实、接受现实，并积极地适应和改造现实世界，敢于接受现实的挑战。积极自我认知的人即自信自尊的人，往往也是具有自知之明的人，既了解自己、又接纳自己，对个人的能力、优缺点、性格等具有适当且客观的认知，能够根据客观规律、现实情况及主客观特征确定合适的理想目标，在很大程度上对自己的能力、价值持肯定态度，有阶段、有步骤地缩短理想与现实的差距，从而形成良性循环，不断激发潜能、开拓新领域。高校思政课是培育和弘扬浙江精神的主战场。思政教育工作者要将浙江精神与高校思政课有机融合起来。一方面，遵循青少年的认知发展规律，以历史发展为脉络，以浙江精神中体现的积极心理品质为亮点，建构系统化的教材资料。另一方面，将浙江精神有机融入基础理论课程之中，在具体基础理论课程中深刻挖掘、适时插入与浙江精神密切相关的章节和具体内容。既在实际教学中引导学生学习和弘扬浙江精神，又以史论结合的方式加强对思政基础理论知识的理解，激发学生学习的兴趣。充分利用能够体现浙江精神的先进典型，挖掘其优秀事迹，增强大学生对浙西南革命精神的认识和理解，引导学生向优秀榜样看齐，树立正确的人生观、价值观，鼓励学生树立理想信念、勇于担当。如此，在学习科学知识的基础上加深对浙江精神的理解，在求真务实的基础上形成积极的自我认知，塑造健全人格，弘扬理性层面的浙江精神。

积极地理解人性和人际关系，做到诚信和谐。良好的人际关系有利于促进个人的社会化进程、保持身心健康、助力事业成功、增强幸福感。锻炼良好的人际交往能力既是大学生当前学习生活所需，更是，未来适应和融入社会的需要。在外貌、互补性、邻近性、才能专长等影响人际关系的众多因素中，个性品质是人际关系中最重要的影响因素。也就是说，一个具有人格美的人具有更强的人际吸引力，更容易形成和谐的人际往来。在人际交往中，要有意识地培养大学生真诚、诚信、热情等积极品质，引导其遵循真诚、平等、尊重、互惠互利、宽容、信用的原则，排解嫉妒、敌视、猜疑等消极情绪，积极融入群体生活，接纳和肯定他人的作用，从而收获和谐美好的人际关系。高校社团组织是帮助大学生将来进入社会、开展社会生活的桥梁。培育和弘扬浙江精神要将浙江精神融入社团活动中，发挥学生主体性作用。在社团活动中，引导学生学习并练习形成积极的人际互动的方法，即多给予他人真诚的关注，从竞争转向双赢。在社团活动中，既要建立起激励与惩罚并存、物质和精神鼓励结合的交往道德调控机制，又要求参与者树立和诚信观、友善观、和谐观、平等观等交往道德观，有意识地构建良好的交往生态环境。从而形成良性的人际交往互动，弘扬伦理道德层面的浙江精神。

积极的自我发展和社会建设。做到开放图强。青少年积极发展观认为促进青少年积极发展的关键在于培养其美德，从而促进个人发展，并进一步促进集体、社会、国家和民族发展。具有积极品质的大学生往往拥有更高的幸福感、较强的心理韧性，成为自己人生的主宰。挫折是成长历程中不可避免的，拥有积极品质的大学生对挫折的承受力更强，能够将危转机，增强个人的坚韧不拔的毅力，激发创新潜能和精神。具有积极品质的大学生能对其家庭、学校、社会作出贡献。在家庭和学校中，他们不再仅仅是受照顾者、受教育者，更是家长老师幸福和希望的来源；在社会中，拥有积极品质的青少年不仅是没有问题的社会成员，更是乐于并有能力服务、回馈社会发展的社会建设者。高校可利用教学实践周，通过布置主题任务，促使学生通过实地调研、问卷调查、宣讲传播、文艺创作等形式主动自觉地去探索浙江人民的奋斗历史、感受浙江精神，让浙江精神在心田里生根发芽，在祖国的春风里勃然生长。此外，还可以“浙江精神 + 竞赛”的模式助力专业发展和精神弘扬有机结合。“互联网+”创新创业大赛、“挑



战杯”、新苗人才计划等大型比赛已经成为大学生课外提高专业技能、将理论转化为实践的绝佳舞台。浙江精神既能作为项目主题进行深入的挖掘和整合，又能作为项目亮点为竞赛添彩，也能作为切入点使参赛项目更具有吸引力。如此，在专业发展、技能锤炼中开放图强，增强创新能力和毅力，在实践层面弘扬浙江精神。

浙江精神是马克思主义时代化、大众化的精神成果，是民族精神和时代精神的有机统一。积极心理学与浙江精神具有共同之处，在积极心理学视域下探析大学生培育和弘扬浙江精神的路径发挥了事半功倍的作用。浙江精神作为中国精神在浙江地域的独特展现，研究其弘扬路径有助于在全国各地形成更大的社会效益，为各地高校及大学生挖掘和弘扬具有地域特色的精神提供借鉴。

## 基金项目

本文为2022年浙江省大学生科技创新活动计划暨新苗人才计划项目“中国共产党精神谱系：浙江篇章——浙江青年大学生弘扬浙江革命精神路径研究”(2022R406C082)的阶段性成果。

## 参考文献

- 盖笑松(2020). *积极心理学*. 上海教育出版社.
- 刘翔平, 曹新美(2008). 给心理健康教育注入积极心理学因素. *教育研究*, (2), 90-94.
- 王亮, 王艳娟(2020). 浙江精神融入中国近现代史纲要课程教学研究. *湖州师范学院学报*, (6), 32-37.
- Sheldon, M., & King, L. (2001). Why Positive Psychology Is Necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.
- Watson, D. (2002). *Positive Emotion. Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.