

# 基于积极心理学的高校思政教育融合创新研究

任欣雨

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年5月31日; 录用日期: 2023年7月12日; 发布日期: 2023年7月19日

## 摘要

积极心理学与思政教育都以人为重点关照和教育对象, 并存在教育目标一致、教育理念共通、教育方法互补的内在相通性, 从而为思政育人提供积极心理学理论借鉴并驱使高校思政教育综合要素的完善。有效融合积极心理学, 继而锻造积极人格品质、纳入积极情绪体验、建构积极组织系统, 利于思政教育理念、方法和载体融合创新建设。

## 关键词

积极心理学, 高校, 思想政治教育, 融合发展

# Research on Integrated Innovation of Ideological and Political Education in Universities Based on Positive Psychology

Xinyu Ren

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: May 31<sup>st</sup>, 2023; accepted: Jul. 12<sup>th</sup>, 2023; published: Jul. 19<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Both positive psychology and ideological and political education focus on people and educational objects, and there are internal similarities of consistent educational goals, common educational concepts and complementary educational methods, which provide positive psychological theoretical reference for ideological and political education and realize the perfection of comprehensive elements of ideological and political education in colleges and universities. It can effectively integrate positive psychology, forge positive personality quality, incorporate positive emotional experience, and construct an active organization system, which is conducive to the integration and in-

novative construction of ideological and political education concepts, methods and carriers.

## Keywords

Positive Psychology, Colleges and Universities, Ideological and Political Education, Integrated Development

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

上世纪末,积极心理学对应消极心理学认知偏向,力图唤起心理学对人类幸福生活品质的关注,并将视线聚焦于心理变量和心理健康研究,其中包括三个层面研究:在主观水平上关注积极的主观体验;在个体水平上,关注积极的人格品质;在群体水平上,关注积极的公众品质(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。主体、个人和群体的品质完善和发展是积极心理学关照的重点。同时个人与生俱来便有获得幸福感的潜能,那些患有心理疾病的个体只是短暂地被抑制积极能力,积极心理学力求从积极认知意志、积极情感体验和积极资源获得上搁置消极心理,填充人内心积极心理匮乏状态。不仅在心理学研究领域拥有一席之地,在思政教育工作中也得以积极应用。思政教育本身内涵有自我认知、社会适应、精神动力、人格塑造等心理健康教育功能(陈君,李莉,2020)。思政主体的心理过程包括认知心理过程、情绪情感心理、意志心理过程和个性心理上的个性倾向性和个性心理特征(董杰,姜昱洲,2019)。但就目前形势而言将积极心理学有效融入思政教育过程中存在系列不足。部分高校思政教育积极重视学生心理健康教育,然而思政工作者的心理关照意识和能力欠缺。在落实课程思政的系列课堂中,相关心理学教师较少意识到教育心理学于思想政治教育相结合的重要性(水卿梅,2021)。在思政教育过程中,思政教师仅重视政治性、理论性教学,忽视学生身心健康塑造。在察觉学生思想状态、深挖学生情绪成因方面欠缺(李睿,2023)。学生很多不良意识如行为认识出现偏差、负面情绪积累较多、意志过于薄弱、某些性格品质欠缺(刘凤影,袁立莉,2014)。因此,基于积极心理学视域,将积极健康的价值理念如自尊自爱自信自强等情绪融于思想教育各要素教学中,从而培养学生的积极心理意识并提升思政育人效果。有助于正面积认知教育对象,正确处理教育者与被教育者之间的关系(余婕,吴波,2022)。

## 2. 积极心理学研究概述

1998年被誉为积极心理学之父的塞里格曼首次提出并创建积极心理学,不仅重点关注人的心理抑郁焦虑,在此基础上观察到人的自尊、自爱和获取幸福的程度。探求以积极乐观的心理面对现实问题并以积极的心态解决问题,从而在受众之中挖掘出良好的心理特质具化成现实高尚品质,实现自身价值并促成社会秩序健康运营。积极心理学研究侧重于积极的情体验、积极人格特质和积极的社会组织等积极层面(翟贤亮,葛鲁嘉,2017)。

积极的情绪体验表现为人的喜悦、宁静、感激、爱慕等积极情绪表现,诸如在工作中直面挫折的态度如何看待问题、分析问题和解决问题的情绪反映。塞里格曼在研究积极情绪体验过程中,以三大体验为研究对象,即现在、过去和未来的体验,从而贯穿人情绪发展始终。积极情绪体验不仅促进了挑战的应对,缓解了消极情绪,而且积极情绪的反复体验,增加了个体的心理弹性,提高了社会关系的质量,

能够增进个体的主观幸福感。

积极的人格特质表现为人的自我导向、自我管理和自我决策并具有适应性的人格，如勇敢、乐观、激励潜能并集聚创造力等积极力量 and 美德特质。在个人层面的积极人格特质研究中，关于是否是乐观型解释人格还是悲观型解释人格，也有特殊分类标准。悲观型人格习惯于将失败归结于自身并产生消极沮丧情绪，乐观型人格擅于积极面对短暂挫折。关于积极心理学的人格研究是对传统研究消极人格的反思和建构，彼的森与塞里格曼的《人格优势行为问卷》(Values in Action Classification of Strength, VIA-IS)就以成人为测量对象，为积极人格建构提供方略。

积极的社会组织系统表现为注重社会环境对人潜移默化的影响和塑造作用，其包括三个方面：社会组织系统、家庭组织系统和生活环境组织系统。也可将这三方面称为从宏观、中观和微观层面，三个方面相互影响。有研究表明：人的中枢神经系统当面对一个全新的行为方式时，会显示出相应的可塑性和变化性，期间人的荷尔蒙水平和中枢神经质均会发生一定的变化(孟雁鹏, 2012)。籍此，人的人格特质受外部环境的作用力过程中表现出显然的变化。不仅仅是内部驱动力，外界的变化行为表现也容易对人的品格塑造带来积极或消极的影响。

### 3. 积极心理学与高校思政教育的内在相通性

#### 3.1. 教育目标一致

“思想政治教育的根本目的是提高人的素质，调动人的积极性，增强人们认识世界和改造世界的能力，促进人的全面发展和社会的全面进步”(骆郁廷, 2019)。积极心理学研究主体同样以人为本，从人的积极情绪美德出发挖掘潜藏在人心底的潜能，这种无意识潜能可以是积极的人格品质，对待挫折积极乐观的情绪表现。《美国积极心理学介评》提出，积极心理学目标是“发现使得个体和团体、社会良好发展的因素，并运用这些因素来增进人类的健康、幸福，促进社会的繁荣”(张倩, 郑涌, 2003)。为达到对学生的培养目标，高校教育管理工作更关注学生的问题层面，忽略学生内在潜能的激发。正如消极心理学以沮丧失败情绪为重点关照形式，人格心理学关注问题人格和解决，都从已暴露或未显现的人的心理问题形成重要研究对象。积极心理学扭转亦或改变对人的心理关照形式，强调积极如乐观、创造力、喜悦、感激、宁静等一系列人格品质和心理素质。思政教育在育人目标上注重立德树人，片面狭隘关注学生的问题不利于全方位关注人、发展人和培养人。思政育人重点是人的培养，课堂中不单单仅为理论教学、枯燥的说教形式致使难以融入学生心中，必要的人文关怀和情感交流，能够在激发学生心中积极情绪体验时掌握积极主动权。为此，积极心理学和思政育人在目标方向上具有显著一致性。

#### 3.2. 教育理念共通

理念是行动的先导，“理念作为时代精神的精华，是贯穿体系、揭示本质的统一性原理，是具有内在深度、真理品质和持久效力的理论内核和精神原则”(钟启东, 2022)。思政教育工作理念要求注重人文关怀和心理疏导，避免传统灌输式教育的单一性培养。转换学生主体被动接收身份，加强学生切身实际需求和情感交流关注度，例如日常的学习以及就业实习等方面。做好学生工作是高校的重点任务，善于发现学生思想情感的倾向性问题，及时关注到学生的真实需求，服务学生成长成才，以学生为主体的教育理念是克服重问题轻优势，缺乏人本主义教育思想，教育理念偏窄的弊病问题。而积极心理学强调的积极力量和积极品质，不断调节人的心理感受，利于人格的塑造和创造力的激发，以及个人自我价值的实现。这些理念聚焦于学生的思政教育建设和心理学建设中，汇聚成不谋而合的价值理念追求，共同致力于学生的幸福度提升和人格品质的完善，凸显教育理念的人文关怀倾向和实际工作的情感交流，为此积极心理学作用于人的教育理念与思政教育理念存在共通性。

### 3.3. 教育方法互补

思政教育方法在整个思政教育学科中占据重要地位,良方地加持是思政教育工作提质增效的重要手段。思政教育工作在方法建构上注重本体价值、实践性应用和前言动态的研究,特别注重“在变化中发展,在发展中创新,确保能够跟上时代发展步伐,能够在实践中切实发挥作用”(宋玉玺,孙耀胜,2022)。思想政治教育在方法上的建构诸如矛盾分析法、环境教育法、主观改造法、典型教育和比较教育法等,源流演变的关系中思政教育方法始终推崇原创基础上的实效性。未来思想政治教育方法将更加呈现为现代化、综合化、渗透化和人文化地发展趋势(张毅翔,2013)。破除传统思政教育方法上的弊端缺陷和僵化性,对学生思维创造力的解放培养以达到思政育人的张力,成为时下思政育人方法建构的落脚点之一。而积极心理学注重强调积极主观体验、积极人格特质和积极社会的组织系统的研究,关注人的品德优势和美德并放大成积极的心理素质,力图理解人的心理复杂性和生命完整性。将积极心理学方法研究与思想政治教育方法相互融合,达成教育方法上的互补和配合,意味着思政教育与心理学的进一步融合加持,更进一步增强学科体系建设的饱满和延展度。

## 4. 积极心理学视角下高校思政教育融合创新方略

积极心理学与思政教育的有效契合,既是思政教育的内在需要,也是积极心理学应用和发展的契机。善用积极心理学理论融合创新思政教育教学,改革思政教育理念、方法、内容和载体等结构要素。持续推进形成教书育人、实践育人、管理育人、服务育人、文化育人长效机制建设,有利于“推进思路、内容形式、方式手段创新,增强工作时代感和实效性”(新华社,2017)。

### 4.1. 锻造积极人格品质,创新思政教育理念

高校思政教育教学理念维度需要“更新”。思政教育以立德树人为根本,以理想信念教育为核心,以社会主义核心价值观为引领。同样积极心理学提倡以人为本的人性论,把培育人的积极品质作为研究本身之目标的理念,试图改变传统心理学以心理疾病问题为出发点,教育过程中偏重聚焦学生的行为弊病,对于这种我们不应仅仅着眼于消除症状和弥补缺陷,更应致力于激发个体的积极潜能,增强个体的抵御力与适应力(周雅,刘翔平,苏洋等,2010)。不断挖掘和彰显学生的积极品质和道德自豪感,在践行社会主义核心价值观中积极体现主体自觉,必然需要将社会主义核心价值观结合高校学生生活、思想实际,引导学生主动成为思政建设传播的隐性助手并持有理性价值批评网络文化中的糟粕,避免招受网络语言暴力乃至网络键盘侠手恶意的侵害。唤醒学生积极的人格品质,提升直面突如其来困境的勇气和智慧,从而最大限度实现自我价值和社会价值的统一。例如,在思政课堂中,思政教师应注重角色的转变,切勿陷入单方面的说教者泥潭,应采取“双向奔赴”的情感教学理念。以老师、朋友、亲人、前辈(马丽萍,2014)等多重身份关注学生情感变化。逆转传统教育思维理念,弘扬崇高的理想信念,思政教育工作者应积极关照学生的人格锻造和积极人格培养,教师应当了解和认识处在转型期的焦虑心态和社会网络语言环境对思政课教学的影响,求真求善,避免网络语言暴力群体盲从现象的发生,最大限度地理论知识通过教化转变为学生自身的综合素质和辨别能力。

### 4.2. 纳入积极情绪体验,创新思政教育方法

积极情感能扩展个体即时的认知和行为系统,促使个体突破限制、开放经验,进而建构起持久的心理资源(Fredrickson & Joiner, 2002)。而充分发掘各学科蕴含的思政教育资源,是创新思政教育方式的良策。诸如采用情感激励教育法,思政教育工作者在施教中加以情感渗透和情感共鸣方式,拉近与学生之间距离感,消除隔阂感,从而激发学生乐于学习的积极情感,使学生在具体生动的实践中以积极情绪心态解



决实践挫折。定期开展学生老师双向之间的互动交流和谈心谈话,始终强调情理教学的深度融合及有效运用。使受教育者保持积极向上的情感接受思政教育理念和内容输送。为此应将内容相对枯燥的灌输式教育方式,进行大胆尝试。借助新媒体信息平台,通过视频、音频、图片、动画等数据资源激起学生兴趣。利用现代教育技术对教学方法进行创新,充分利用互联网、大数据、人工智能、VR等技术,丰富课堂教学方法。利用微课、慕课、翻转课堂等教学方式对资源进行充分合理的利用,提高学生自主学习的意识与能力,将教学内容更直观、生动地展现给学生。除此,建立平等教育关系,重视赏识教育。由于“积极情绪与情感是个体心理健康一个重要因素。思想政治教育既是一个说理的认知过程,又是一个师生情感互动的交流过程”(李清华,2019)。学生具有主观能动性和显著的个体差异性,看问题的视角和处理方式因人而异。因材施教,尊重个体差异,平等爱护是思政教育工作者对受教育者理应呈现的教育方式。冠以赏识教育尊重个体人格,让受教育者能以积极情绪面对挫败和坎坷。将内在积极情绪外化为实践途径,从而具化成思政教育工作成效的显著指标。

### 4.3. 建构积极组织系统,创新思政教育环境

积极组织系统重视环境对人积极品质情感的影响作用,并将落脚点放在家校社三位一体的育人环境系统建构中。如今全球化互联网搭载通信技术和计算机技术的变革,已然实现庞大信息数据的高速流动和传递,不断提升人们的生产生活效率从而满足各自的需求,数据时代数据来源多元性、数据传播迅捷性、数据体量无限性、数据价值分散性(林婧烨,文鸿莹,2017)。给思政教育提供便捷的网络教育手段和方式方法,网络也由此成为思政教育新的载体。新的网络空间载体自然而然容易产生新的矛盾和问题。网络传播的开放性,使得大量未经筛选的网络信息进入了“网络自由市场”,必将造成信息之间的交汇或碰撞,影响学生正确价值观念等养成。因此锻造思政育人网络环境,应着重规范网络平台,治理网络生存乱象。其次,在校园环境营造中注重学生环境适应和环境归属效力,使学生能从容且愉悦的在校园中学习生活,从而将校园文化建设融入校园环境之中,进行有效的隐性思政教育。例如校园中各种文化宣传栏中的宣传标语、横幅、微视频电子信息屏内容中传递立德树人理念。同时,同辈环境的积极心理因素塑造也对思政教育产生重要作用,理应将积极组织系统纳入类似主题文化活动、志愿服务活动、小组研讨活动等情景中去。红色文化基地蕴含的思政育人理念也相当丰硕,发挥红色纪念馆、红色旅游胜地、革命纪念馆(孔德姝,薛智英,2023)的思政育人功效,并提取我国红色文化中的积极人格品质。达到心理与思政融合的双重育人格局。积极组织系统讲求更多面更具体的环境对人的作用。因此,思政教育不能固化于学校内部,建设家校社三重联合的思政教育综合环境,以形成合力共筑思政育人环体的完善和创新。深度融合积极心理学理论要素,是思政教育载体得以拓宽的重要理论借鉴。

### 参考文献

- 陈君,李莉(2020).论高校思政课的心理健康教育功能.《学校党建与思想教育》,(24),43-45.
- 董杰,姜昱洲(2019).思想政治教育心理学的核心范畴探究.《学校党建与思想教育》,(3),27-30.
- 孔德姝,薛智英(2023).思想政治教育载体创新应用研究.《中国军转民》,(2),71-72.
- 李清华(2019).积极心理学与思想政治教育的有效契合.《中学政治教学参考》,(30),69-70.
- 李睿(2023).心理健康教育融入思政教育探讨.《中学政治教学参考》,(11),111.
- 林婧烨,文鸿莹(2017).大数据时代高校网络思政教育体系的构建.《高校辅导员学刊》,9(3),51-55.
- 刘凤影,袁立莉(2014).积极心理学视域下的高校学生思想政治教育创新.《思想政治教育研究》,(3),127-129.
- 骆郁廷(2019).《思政教育原理与方法》.北京师范大学出版社.
- 马丽萍(2014).积极心理学视阈下高校思想政治理论课教学新探.《学校党建与思想教育》,(7),54-56.
- 孟雁鹏(2012).《大学生积极人格特质与成就动机的关系研究》.硕士学位论文,重庆:重庆师范大学.

- 水卿梅(2021). 提升《教育心理学》专业教师课程思政意识与能力的路径探索——评《积极心理学教学设计——课程思政之幸福教育》. *科技管理研究*, (18), 235.
- 宋玉玺, 孙耀胜(2022). 新时期思想政治教育方法的构建——评《思想政治教育原理与方法》. *学前教育研究*, (11), 95.
- 新华社(2017). 中共中央国务院印发《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》. *社会主义论坛*, (3), 4-5.
- 余婕, 吴波(2022). 积极心理学视域下的思想政治教育创新研究. *中学政治教学参考*, (10), 92.
- 翟贤亮, 葛鲁嘉(2017). 积极心理学的建设性冲突与视域转换. *心理科学进展*, 25(2), 290-297.
- 张倩, 郑涌(2003). 美国积极心理学介评. *心理学探新*, (3), 6-10.
- 张毅翔(2013). 思想政治教育方法创新四维趋势探微. *思想教育研究*, (7), 22-25.
- 钟启东(2022). 新时代思想政治教育理念的创造性发展. *思想理论教育导刊*, (6), 124-132.
- 周雅, 刘翔平, 苏洋, 等(2010). 消极偏差还是积极缺乏: 抑郁的积极心理学解释. *心理科学进展*, 18(4), 590-597.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive Emotions Trigger upward Spirals toward Emotional Well-Being. *Psychological Science*, 13, 172-175. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>