

# 基于积极心理学视角下大学生思想政治教育的 路径探析

高清青

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5日; 录用日期: 2023年5月23日; 发布日期: 2023年5月30日

## 摘要

积极心理学倡导以开放和欣赏的眼光挖掘人的潜能和美德, 为大学生思想政治教育的路径提供了借鉴。在积极心理学的视角下, 存在大学生缺少积极情绪体验, 大学生积极人格相对薄弱和教育环境缺乏积极氛围等问题。应用积极心理学, 我们可以从注重大学生积极情绪培养, 培育大学生积极人格和完善积极组织系统三个途径来开展思想政治教育工作。

## 关键词

积极心理学, 思想政治教育, 大学生, 自我效能感

# On the Path of Ideological and Political Education of College Students from the Perspective of Positive Psychology

Qingqing Gao

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Apr. 5<sup>th</sup>, 2023; accepted: May 23<sup>rd</sup>, 2023; published: May 30<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Positive psychology advocates to tap people's potential and virtue with an open and appreciative vision, which provides a reference for the path of ideological and political education of college students. From the perspective of positive psychology, there are some problems such as the lack of positive emotional experience of college students, the relatively weak positive personality of col-

lege students, and the lack of positive atmosphere in the educational environment. Applying positive psychology, we can carry out ideological and political education from three ways: paying attention to the cultivation of college students' positive emotions, cultivating their positive personality and improving their positive organizational system.

## Keywords

Positive Psychology, Ideological and Political Education, University Student, Self-Efficacy

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

积极心理学作为一门学科产生于 20 世纪末期的美国，指的是以科学的方法研究人类积极的心理状态，主张实现心理平衡，从关注心理疾病到关注心理健康，服务每一个人，旨在帮助普通人提升心理健康水平，提升在生活中的幸福感(王云莉, 2021)。思想政治教育指的是一定的阶级、政党、社会群体遵循人们思想品德形成发展规律，用一定的思想观念、政治观点、道德规范，对其成员施加有目的、有计划、有组织的影响，使他们形成符合一定社会、一定阶级所需要的思想品德的社会实践活动(陈万柏, 张耀灿, 2015)。在我国，大学生是最有朝气的团体，是这个时代的晴雨表。每个大学生被赋予中华民族伟大复兴的重任，对他们进行思想政治教育是为了促进其形成正确的思想理念和政治品格，从而成为合格的社会主义接班人和建设者。在积极心理学视角下，探析思想政治教育工作的路径，不仅有利于大学生身心的健康发展，而且也促进着思想政治教育理论体系的发展。

## 2. 积极心理学融入大学生思想政治教育的必要性

### 2.1. 有利于完善思想政治教育理论体系

积极心理学经过二十多年的发展，形成了丰富的科研成果和较为完整的理论体系，可以为思想政治教育提供观念、思路和内容上的借鉴。

在观念上，“积极”是积极心理学的核心观念。积极心理学以积极的眼光看待世界上的万事万物，保持期待效应，及时寻找优势，以预防问题代替防范问题。当前的思想政治教育工作中，教育者大多以问题视角对待大学生即担心大学生出问题，关注大学生已经出的问题，从问题中找出大学生的缺点，进而纠正问题。在这样的情况下，部分大学生确实可以改正自己的问题，但是也有部分大学生在这种老师的提防警惕下，变得越发没有自信，总觉得自己会出问题，在这种不积极的心理诱导下，反而出的问题越来越多，形成了恶性循环。

在思路，积极心理学以生为本，提倡挖掘学生潜能，关注积极性，兼备现实和未来，不仅关注学习成绩而且关注学生品格培养。思想政治教育是立德树人的关键课程，但是立德树人这四个字含量何其沉重，这个目标并不是一朝一夕就可以完成的。教育者不应该以学生当前的表现或者成绩，去妄下定论，而是要将目光放得长远，不以成绩作为评定学生的唯一标准，积极肯定学生的优势，努力挖掘学生的潜能，为人才强国培养未来型人才。

在内容上，积极心理学以心理测量和实验研究为基础，重视品格优势和美德，发展积极力量，以

实现美好人生为其目标。传统的思想政治教育以“思想观念、道德规范、政治观点”作为其主要内容，虽然为大学生提供了正确的发展方向，但是更应该与时俱进地在思想政治教育中结合积极心理学的内容，培养大学生的积极心理品质，提高大学生的心理韧性，从理论和心理两个层面筑牢大学生的未来发展之路。

## 2.2. 有利于大学生身心健康发展

随着我国综合国力的提升，经济政治文化的快速发展，人们生活在一个快节奏的社会里。快节奏带来的高效率的同时，各种压力也从四面八方人们侵袭而来。而大学生虽然生活在校园里，还未正式被卷入社会的旋涡，但当每个大学生不同思想观念和行为习惯与大学中人际关系、情感问题以及学业任务交织在一起时，很容易给大学生情绪甚至是行为带来负面影响。如2004年马加爵残害室友事件中，因室友曾经对他的嘲讽抱怨，马加爵记恨在心，没能及时调整心理状态，对室友们实施暴行，最终犯罪入狱；2019年南京邮电大学一名学生疑因不堪忍受三年来导师的压榨、人格侮辱和以毕业相威胁，在实验室中点燃溶剂自焚身亡；2020年南京大学一名女博士或因学业压力跳楼自杀……这些事件一次又一次给我们敲响警钟，要及时给当前的大学生做心理疏导，解决大学生思想困惑，预防大学生产生不良行为。当前的思想政治教育工作在培育大学生良好道德，引导大学生走向正确政治方向有着很大作用，但随着当前社会改革的程度加深，文化和价值取向朝着多元化方向发展，思想政治教育工作要及时吸纳积极心理学的方法如积极体验法和积极组织系统法，以此契合当下大学生的价值取向。创造积极的校园氛围，重视大学生积极情绪培养，增加大学生在校园环境中的积极体验，挖掘大学生的积极潜能，培育大学生积极人格，实现大学生的自我管理，从而预防心理问题的产生。

## 3. 积极心理学视角下大学生思想政治教育存在的问题

### 3.1. 大学生缺少积极情绪体验

在2022年的牛津年度词汇条中，Goblin Mode (鬼怪模式，又名“摆烂模式”)词条在34万张投票中，有93%的得票率，可见“摆烂”一词的在人们的日常生活中有着很大的影响力。根据中国互联网络信息中心(CNNIC)发布第50次《中国互联网络发展状况统计报告》，截至2022年6月，我国网民规模为10.51亿，互联网普及率达74.4%。“摆烂”作为网络热词在这样的网络背景下传播迅猛，大学生作为网民的主力军，很容易接触到这些网络热词。而“摆烂”一词意思是既然事情已经不往好的方向发展，就干脆不采取任何措施加以控制任其往坏的方向发展，带有消极词义，很容易影响大学生的奋斗动力，给大学生带来消极情绪，造成大学生的消极心态(王云，2021)。大学生消极情绪的背后令我们反思是否是当前的高校思想政治教育出现了问题？

当前高校思想政治教育在实施的过程中，由于大部分高校教师是接受传统教育出身，因此他们教书育人的方法更偏向于传统即注重理论知识的传播，忽视学生的主体性地位；注重评价机制的单一化，忽视学生的全面发展；学生长期处于被动接受的位置，容易产生挫败情绪，怀疑自我，孤独甚至焦虑抑郁的情绪，缺乏积极的情绪体验。

### 3.2. 大学生积极人格相对薄弱

学者姚尧曾指出，积极人格的培养和教育，相较于人格知识技能的传授是处于放任自流的状态，教学过程中教师应该主动承担起积极人格的培养(姚尧，2019)。人格作为心理学的主要命题之一，构成了一个人特有的思想、情感和行为模式，指的是一个人稳定而统一的心理品质。积极人格主张积极向上，拥有积极人格的个体能够以积极开放包容的眼光看待世间的事物，体会到更多积极体验，从而能够从容面

对挫折, 激发更多积极行为, 提高个人幸福感。有学者通过调查报告指出, 大学生踏入大学校园, 面对新环境和新社会关系, 会产生彷徨无助的负面情绪, 这些负面情绪都会使得大学生的积极人格相对薄弱(齐道喜, 李然, 2022)。如当他们在校园里面临理想与现实的冲突、自信与自卑的冲突、人际交往与孤独的冲等一系列社会适应问题时, 可能就会导致他们产生焦虑、抑郁、无助甚至自卑等情绪问题。特别是临近毕业季, 就业择业的困难、大学爱情的难以取舍、好友的分离等, 这些问题加剧了大学生的心理问题, 甚至会演变成心理障碍问题。同时原生家庭的过度保护会使得大学生在面对挫折和困难时, 胆怯且不敢正面回应。这些因素都在影响大学生积极人格的培育, 影响思想政治工作的开展。

### 3.3. 负面环境因素阻碍积极氛围形成

环境是一个庞大且复杂的系统, 是一个由多种因素构成的有机整体。积极的思想政治教育环境是大学生树立正确三观的重要基础, 但是当前的教育环境充斥不同负面因素, 对积极氛围的形成造成阻力, 对大学生良好品德的形成也带来了一定的负面影响。首先, 校园环境上主要分为校内环境和校外环境, 校内环境一方面部分高校的硬件设施配备不完备, 如图书馆、宿舍、教室、自习室等条件都需要进一步完善, 给与大学生一个良好的环境学习, 以此来激发大学生的学习兴趣。另一方面校内缺少积极的文化氛围。校外环境主要是学校周边商铺和娱乐场所的建设。一方面这些娱乐场所和商铺丰富了大学生的日常生活, 为大学生提供多样化的选择, 但娱乐场所的鱼龙混杂也造成了部分大学生思想行为上发生偏差, 长期浸染在这样的环境下, 会对大学生的成长发展带来负面影响, 影响思想政治教育的实效性。其次, 不和谐的网络环境也是影响思想政治工作开展的因素之一。随着科学技术的发展, 5G时代的到来, 社会的信息化发展到了更高的阶段, 当前大学生作为“网络一代”, 熟稔网络的使用方法, 但是由于心态的稚嫩, 社会经验的缺乏和良莠不齐的网络信息, 大学生很容易被网络上一些社会思潮所影响。最后, 家庭环境也在影响着思想政治工作的开展。大学生最初的一些思想行为习惯都是在家庭中潜移默化形成的。不和谐的家庭环境不仅会造成大学生性格上的缺失, 而且也会影响到大学生的心理健康。虽然学校对大学生进行正面的思想政治教育, 但是由于家庭的差异性, 思想政治教育在其中所发挥程度也有所不同。

## 4. 积极心理学视角下大学生思想政治教育的路径探索

### 4.1. 注重大学生积极情绪培养

积极心理学家芭芭拉·弗雷德里克森曾提出拓延-构建理论, 他认为积极情绪是“欢欣和幸福的表征: 是人们体验到快乐、兴趣、满意和爱等情绪而又不受焦虑、悲伤、愤怒和绝望等情绪困扰的时刻”(Fredrickson, 2001)。快乐、积极、乐观的情绪能够拓延人们的能力, 如体力、智力以及社会协调能力。他认为人的每一种情绪都有特定的行为倾向。学者任俊大致将行为倾向分为两种, 即逃避倾向和接近倾向(任俊, 2006)。当人们处于危险状况, 就会产生焦虑、紧张、害怕等消极情绪, 思维就会变得局限, 人们就会有逃跑、躲藏等行为方式, 这就是逃避倾向。而当人们产生积极情绪时, 就会打破自身的思想限制, 激发身体潜能, 丰富个体思想和行为资源。在这些资源的基础之上, 可以建立个体发展资源, 使得个体行为更富有创造性, 同时这些行为也可以迁移到其他方面, 从而使得整体行为处于一个螺旋上升的过程。

在思想政治教育工作中, 受教育者的情绪和体验对教育的效果有直接的影响。如果大学生一直处于消极情绪的旋涡中, 那么他们就会出现逃避倾向, 被动接受思想政治教育的内容, 甚至排斥接受。相反, 如果大学生有积极情绪, 他们就会主动接受思想政治教育的内容。不仅能够学会知识, 而且也能够激发他们的潜能。在我国当前的思想政治教育工作中, 仍是“重视大学生智育和德育的培养, 忽视大学

生内心的积极情绪体验”(曾艳, 2017), 因此, 如果能够及时将当前关于积极情绪的相关理论融入思想政治教育内容中, 有利于激发学生积极主动性, 有利于培养学生积极人格, 有利于促进学生健康心理状态的形成。

#### 4.2. 培育大学生积极人格

积极人格指的是个体自身的积极力量, 这种力量由生理机制、外部行为和社会环境三者的交互作用组成, 并通过个体的认知构建和实践活动, 内化为个体成长必备的积极品质(胡佳新, 蒋明宏, 2016)。如果想培养大学生的积极人格, 首先需要明确大学生的品格优势。思想政治教育工作者可以通过一些心理学测量工具, 如《乐观归因风格测试》、《品格优势与美德量表(VIA)》、《生活意义问卷》等来了解大学生的心理状况, 用以开展有针对性的心理疏导, 帮助大学生形成积极的自我认知, 弥补大学生自我短板, 发挥大学生自我优势, 形成积极的人格特质, 提升大学生学习思想政治教育的幸福感和满足感。心理学测量工具的使用有利于思想政治教育工作者及时掌握大学生思想和心理状况, 培育大学生积极人格, 有利于最大限度发挥思想政治教育的实效性, 有利于增强大学生的主体地位, 激发其积极主动性。

#### 4.3. 完善积极组织系统

积极组织系统指的是个体能够获得积极力量、美德和幸福感的系统。积极心理学倡导构建积极组织系统, 通过外部环境的影响来塑造积极人格和美德(郭博文, 2021)。因此为了顺利进行思想政治工作, 有必要创设积极的校园环境、家庭环境和网络环境。首先校园环境不仅要注重校园文化的建设, 而且要注意硬件设施的完善。2020年4月22日, 教育部等八部门印发《关于加快构建高校思想政治工作体系的意见》, 意见指出: “在日常教育体系中, 要繁荣校园文化。坚持培育优良校风教风学风, 持续开展文明校园创建活动。”可见校园文化是思想政治教育传播的隐形渠道。因此, 高校一方面要坚持社会主义核心价值观在校园文化中的主导地位, 抵制不良文化对大学生思想的侵蚀, 另一方面要注重校园环境和硬件设施的建设与完善。其次在网络平台上需要营造良好的网络舆论氛围(郭博文, 2021)。当前网络迅速普及, 网民数量迅速增加, 网络已经成为人们日常生活中必不可少的工具。对思想政治教育工作者一方面要发挥网络思政平台的作用, 批评错误的言论, 积极弘扬社会主旋律, 为大学生营造积极舆论氛围。另一方面网络平台本身要加强监管, 构建充满正能量的网络空间, 以此和校园、家庭形成合力, 助力思想政治教育工作开展。最后是家庭中需要营造关怀性取向的成长环境。正所谓“一个美好的家庭, 乃是幸福和力量的源泉”。大学生在成长过程中家庭是重要场所之一, 积极的家庭氛围有利于培养大学生积极的人格。作为家长, 更需要鼓励大学生的优势发展, 而不是贬低大学生的劣势, 以积极的教育理念渗透在大学生成长过程中, 挖掘大学生的发展潜能, 促进其积极人格的全面提高。在这样关怀性取向环境中成长的大学生, 有助于提高大学生的安全感和自我效能感, 能够使得思想政治教育的作用发挥地更好。

#### 参考文献

- 陈万柏, 张耀灿(2015). *思想政治教育学原理*(3rd ed., p. 50). 高等教育出版社.
- 郭博文(2021). *积极心理学视域下大学生思想政治教育实效性研究*(pp. 45-47). 硕士学位论文, 西安: 长安大学.
- 胡佳新, 蒋明宏(2016). 积极人格特质: 当代大学生逆境生存的“抗体”. *教育理论与实践*, 36(12), 36-38.
- 齐道喜, 李然(2022). 积极心理学视角下大学生积极人格培养问题探究. *黑龙江高教研究*, 40(8), 112-116.
- 任俊(2006). *积极心理学*(p. 90). 上海教育出版社.
- 王云(2021). 试析积极心理学对高校思想政治教育的影响. *中共伊犁州委党校学报*, 108(4), 100-103.

- 
- 王云莉(2021). 积极心理学视域下大学生思想政治教育研究(pp. 39-41). 硕士学位论文, 西安: 长安大学.
- 姚尧(2019). 积极心理学视域下教学实践的反思与建构. *教学与管理*, (12), 99-102.
- 曾艳(2017). 积极心理学在高校思想政治教育中的应用研究(p. 45). 硕士学位论文, 长沙: 湖南师范大学.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>