

# 积极心理学与高校思政课的融合路径研究

李媛

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年9月11日; 录用日期: 2023年10月27日; 发布日期: 2023年11月7日

## 摘要

作为心理学发展过程的新里程碑, 积极心理学有机融入高校思想政治理论课, 有利于提升高校学生心理韧性, 挖掘学生学习课程的积极心理, 增强思政课程教学实效, 有效提升教育教学效果, 落实立德树人根本任务, 用心做好思政教育工作。但是这一融入过程面临着多种现实问题, 需要积极探索实现二者巧妙融合的多重现实路径。现实路径主要包括: 一是提供积极情绪体验, 增强学生主观幸福感; 二是完善教师知识水平, 运用积极心理学知识; 三是建设积极教育环境, 取得积极教育效果。

## 关键词

积极心理学, 高校思政课, 融合路径

# Research on the Integration Path of Positive Psychology and Ideological and Political Courses in Universities

Yuan Li

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Sep. 11<sup>th</sup>, 2023; accepted: Oct. 27<sup>th</sup>, 2023; published: Nov. 7<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

As a new milestone in the development process of psychology, the organic integration of positive psychology into ideological and political theory courses in universities is conducive to enhancing the psychological resilience of university students, exploring their positive psychology in learning courses, enhancing the effectiveness of ideological and political course teaching, effectively improving the effectiveness of education and teaching, implementing the fundamental task of cultivating morality and cultivating people, and doing a good job in ideological and political education

with dedication. However, this integration process is faced with a variety of practical problems, and it is necessary to actively explore multiple realistic paths to achieve the ingenious integration of the two. The practical path mainly includes: first, providing positive emotional experience to enhance students' subjective well-being; second, improving teachers' knowledge level and applying positive psychology knowledge; third, building positive educational environment, achieving positive educational results.

## Keywords

Positive Psychology, Ideological and Political Courses in Universities, Fusion Path

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. 相关概念阐述

科学研究往往围绕着核心概念展开，界定核心概念，明确核心概念的内涵，层层递进，找准问题，方能直击重点，对症下药。

### (一) 积极心理学

作为心理学界一股新研究潮流，积极心理学以马丁·塞利格曼和米哈里·契克森米哈赖为代表，采用科学的原则与方法，主要包括相互联系、紧密关联的多方面内容，即积极的情绪体验、积极的人格特质、积极的社会组织系统。积极心理学研究内容丰富，拥有深厚的理论基础，主要包括奥尔波特的人格特质理论、人本主义心理学理论。奥尔波特明确提出动机具有机能自主的特性，塞利格曼从奥尔波特动机的机能自主中得到启发，认为可以通过学习获得积极品质。除此之外，人本主义心理学所确立的充满人性意义的主题与人本主义心理学所追求的目标相似，并且人本主义心理学始终未汇入心理学主流，这在一定程度上也为积极心理学的发展提供了宝贵经验。总而言之，积极心理学适应现代社会发展要求，十分注重消除人内心的消极、负面情绪，充分挖掘人固有的、内在的积极力量，着力塑造积极人格与优秀道德品质，不断满足现代人的心理健康需求，同时巧妙顺应时代的发展趋势，全力实现个体自身价值，努力追求高质量的美好生活，促进社会整体的和谐发展。

### (二) 高校思想政治理论课

高校承担着“立德树人”的根本任务，需要抓好思想政治教育工作问题，抓牢培养时代新人的根本任务，守好中国特色社会主义意识形态建设的前沿阵地。思想政治理论课，也称思政课，是落实立德树人根本任务的关键课程，也是我国高等教育课程体系的组成部分。面对着处于人生关键期的“特殊群体”，高校思政课教学改革不断推进，但从当前高校思政课现状看来，尽管其亲和力与针对性明显提升，“课堂沉默”现象却仍然持续存在，这一问题也引起了学界的高度关注(吕焰, 2022)。有学者明确指出，当前大学生思政教育存在着缺乏教育创新、与传统文化相脱轨、不注重实践教学的现实问题(罗顺意, 2023)。总而言之，当前的高校思政课仍然存在着现实问题，如何提升高校思政课的实效性，合理促进高校思政课发展才应成为重中之重。要想解决这一问题，可以从积极心理学中寻找解决路径，挖掘其中的积极因素，有机结合积极因素与思政因素，实现积极心理学与高校思政课的有机融合，增强高校学生分析问题、解决问题的能力，最终促进高校学生的全面发展。

## 2. 积极心理学融入高校思政课的价值考量

积极心理学重视人文关怀,注重塑造个体积极心理,努力发挥人的内在潜能。高校思政课是各大高校必须开设的一门课程,有助于高校学生形成积极、正确的世界观、人生观、价值观,将积极心理学有机融入高校思政课极具现实价值考量。

### (一) 提升高校学生心理韧性

高校学生是思政课程的学习者、感受者,心理韧性是相对新兴的理论范式,常被认为是个体在逆境中的良好表现与适应力。当前部分高校学生尚未完全形成自身科学、正确的世界观、人生观、价值观,加之信息化时代网络空间庞大复杂,面临学业、就业、人际交往等多重压力,高校学生往往出现心理韧性不足的问题。积极心理学不同于传统心理学,运用积极心理学中的积极因素,潜移默化地将积极力量传递给高校学生,运用知、情、行等内部因素,转化为学生的自我认知和行为准则,提升高校学生的成长能力和抗逆境能力,极大提升高校学生的心理韧性,促进高校学生身心的健康发展,顺利成长为全面发展的社会主义建设者和接班人。

### (二) 增强思政课程教学实效

积极心理学致力研究积极情绪与美好品质,充分挖掘人内心的、潜在的力量,提升人的积极能量,激发人的内在优势,充分挖掘并主动引导学生形成自身的积极心理品质。高校思政课教学过程有机融入积极心理学相关知识,将积极心理学的研究成果融入高校思政课教学实践之中,真正将积极因素渗透进思政课堂教学以及各类实践活动之中,实现积极心理学知识传授与高校思政课程教学的有效契合。如此,方能提高高校学生对思政课程的认可度、接受度、信任度,调动高校学生的积极性、主动性、求知欲,增强学业、职业、生活等多方面的发展韧性,切实增强高校思政课程的教学实效,确保高校学生真正将理论知识内化于心、外化于行,奋力成为担当民族复兴大任的时代新人(孙海东,殷辉敏,2023)。

### (三) 落实立德树人根本任务

高校作为中国特色社会主义意识形态的前沿阵地,始终紧紧围绕并贯彻落实“立德树人”的根本任务,努力培养中国特色社会主义事业的建设者和接班人。高校思政课需要全面贯彻党的教育方针,抓好“立德”根本,围绕“树人”核心,贯彻落实“立德树人”的根本任务。积极心理学坚持以人为本,发现人的积极力量 and 美德,侧重研究并仔细探索人性的积极面,这些侧重点都与立德树人的根本任务相契合。尝试将积极心理学融入高校思政课,最大程度地发挥积极心理学的带动作用,深度学习思想政治理论知识,有利于培养与调动学生的人性潜能,坚定理想信念、主动肩负历史使命,进一步贯彻落实立德树人的根本任务。

## 3. 积极心理学融入高校思政课的多重困境

将积极心理学贯穿高校思政课具有现实价值与重要旨归,但是目前在高校思政课的教学过程之中,仍存在着诸多尚未解决的现实问题,使得积极心理学融入高校思政课陷入多重困境。

### (一) 高校学生缺乏积极情绪体验

情绪是心理学中的重要研究概念,二战以后心理学主要用来抵御与治疗心理创伤,积极心理学转变研究重点,重视研究个体的积极情绪,充分发掘个体的积极力量。作为研究重点,积极情绪包括喜悦、宁静、希望等多种形式,具有正向情绪属性,能够激发人产生接近性行为或者行为倾向,追求积极向上的力量,获得美好生活的动力。

积极心理学重视研究积极情绪,积极情绪体验生动表达个体的积极情绪。一方面,高校学生处于世界观、人生观、价值观形成的关键时期,也是个人成长成才的重要时期,本就容易出现焦虑、孤独、无助等消极情绪。高校学生缺乏积极情绪体验,无法培育个体的积极人格,难以发挥个体的积极力量,更

无法培养个体的积极品质。另一方面,学生个体心理诉求存在差异性,若未运用科学的规律与方法、合理安排融合策略,高校学生内心消极情绪占比将会逐渐增加。高校学生长期缺乏积极情绪体验,心理免疫力与抗挫力降低,难以激发人产生接近性行为或者行为倾向,更将增加积极心理学与高校思政课的融合难度。

### (二) 积极心理学教师资源不均衡

要想将积极心理学合理融入高校思政课,高校思政课教师需要守好自己的角色,全力引导学生认识、存储、提取理论知识,及时转换为自身的情感体验与价值认同,逐渐养成相应的行为习惯,真正落实到行动上。

积极心理学快速发展,研究成果不胜枚举,但是就国内积极心理学情况而言,理论与实践研究尚有进步中,并且积极心理学必须经历本土化进程,因此我国积极心理学人才缺口较大(李扬, 2022)。各大高校积极心理学教师资源不均衡,思政教师队伍中的专业心理学人才也相对较少。一方面,高校思政课教师需要适应时代发展,改变传统课堂授课形式,将思政元素潜移默化地渗透到高校学生的日常生活之中,运用多种教学方法来落实立德树人的根本任务。另一方面,高校教师拥有多重身份,加之自身教学任务繁重,无法仔细考虑如何实现积极因素与思政因素的巧妙融合。长此以往,高校思政课教师与高校学生之间的互动减少,学生对思政课的认可度、接纳度降低,高校思政课教师的可信度降低、威严感不足,高校师生难以达到同频共振的目标。

### (三) 社会尚未建设积极教育环境

积极心理学重视人文关怀,发掘人性潜能,强调人的内在积极力量与美德,同时也注重探讨社会经济、政治等外部环境,促进个人和社会的和谐发展,实现人生的蓬勃发展。积极心理学融入高校思政课需要发挥社会环境的积极引导效果,否则,久而久之,二者将难以相互借鉴、共同发展。一方面,现实社会中各种思潮相互交流、激烈碰撞,“金钱至上”、享乐主义、功利主义等消极因素逐渐影响着高校学生的价值观,加之部分学生甄别信息的能力不足,高校学生容易偏离正确方向,陷入思想洪流,甚至迷失自我,营造消极的社会氛围,这也极大冲击了积极心理学与高校思政课的完美融合。另一方面,信息化时代网络空间斗争日益激烈,网络信息错综复杂,部分学生沉迷网络甚至成瘾,在网络上下功夫、用心思,偏离正常的生活轨迹,无法用心听思政课、专心上思政课,更无法成为德智体美全面发展的社会主义建设者与接班人。

## 4. 积极心理学融入高校思政课的现实路径

积极心理学为高校思想政治理论课注入了新鲜血液,要想将积极心理学的最新研究成果应用于高校思政课中,需要提供积极情绪体验、完善教师知识水平、营造积极教育环境,真正提高思政课的说服力、感染力,奋力培养全面发展的时代新人(马丽萍, 2014)。

### (一) 提供积极情绪体验,增强学生主观幸福感

主观幸福感是一个极其复杂的概念,积极心理学强调个体积极情感体验,主张培养积极人格品质,将积极心理学有机融入高校思政课,有助于提供积极情绪体验,增强高校学生的主观幸福感。

第一,高校学生面临多方压力,较难合理调控自身情绪状态,极其需要确立合理的生活目标。合理而明确的生活目标有助于充实高校学生的日常生活,在追求生活目标的过程中努力实现自身价值,减轻焦虑、孤独等消极情绪的影响,为高校学生提供更多积极的情绪体验,提升高校学生的幸福感、满足感、成就感。第二,思政课教学过程中注重培养学生对主观幸福感的认知能力。由于高校学生个体存在差异,高校思政课需注意将积极因素融入教学过程,充分挖掘学生的积极潜能,增强学生的瞬间认知能力,引导学生积极主动地参与思政课堂,增强学生的主观幸福感,努力达到个人理想状态。高校学生主观幸福



感增强,积极情绪体验增加,才能以更好的状态投入到高校思政课学习中,努力实现积极心理学与高校思政课的恰当融合。

## (二) 完善教师知识水平,运用积极心理学知识

高校肩负着培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人的重要使命,高校思政课教师是理论知识的传授者、讲解者,更是高校学生积极心理的引导者、教育者,在积极心理学融入高校思政课的过程中发挥着重要作用。因此,必须以完善教师知识水平为切入点,将积极心理学更好地融入高校思政课之中,发挥思想政治理论课的育人作用。

第一,高校思政课教师不仅需要主动掌握学科知识,还需适时补充、及时更新与思政课相关的理论知识,尊重学生的主体地位,发挥学生的主体作用,提升学生个体的积极力量,奋力实现教育者与受教育者的和谐发展。第二,高校思政课教师应当紧跟步伐,严格遵守相关制度,真正落实相关政策,通过开展多种实践活动,引导学生将理论知识外化为自身行动,用积极体验传达教育内容,贯穿教育过程,知行统一,使得积极心理学有机融入高校思政课。只有完善教师知识水平,运用积极心理学知识,才能充分挖掘积极因素,积极运用思政因素,实现二者的和谐发展。

## (三) 建设积极教育环境,取得积极教育效果

环境是影响思想政治教育的重要因素,高校思想政治理论课要想取得积极教育效果,更离不开积极教育环境的影响。当前社会中网络信息纷繁复杂,数字化浪潮更是渗透到高校学生日常生活的方方面面。高校学生渴望学习新知识,求知欲与好奇心较强,同时在网络空间十分活跃,接收信息渠道多样,最容易受到复杂网络信息的迷惑,甚至影响自身的价值判断,外化为具体的行为,致使学生走向极端,最终影响高校学生的全面发展。

针对社会环境中不利于积极心理学融入高校思政课的种种问题,亟需从以下几个方面进行改善:第一,注意加强网络监管,净化网络空间环境。互联网时代网络空间复杂,网民规模庞大,但这并不意味着网络空间为法外之地。因此,我们亟需加强网络监管,预防消极因素渗透,有机融入积极因素,合理发挥网络传媒的引导作用,努力引导学生形成积极、正确的世界观、人生观、价值观,促进高校学生的全面发展。第二,加强校园文化建设,构建积极校园环境。高校不仅仅要构建健康的校园物质环境,学校教育、管理等方面更要贯穿人文关怀,重视学生的心理需求,关注学生的身心健康,建设积极的校园文化环境,逐渐形成积极向上的校园文化氛围,不断满足高校学生丰富的精神文化需求,促进高校学生的积极健康成长。第三,积极弘扬社会正能量,努力形成教育合力。家庭、学校、社会是思政教育的共同主体,需要发挥好多元主体的协同作用,增进高校学生的幸福感体验,共同构建积极的教育环境,发挥高校思政课的最大作用,合力取得高质量的教育效果。建设积极教育环境,发挥积极环境的重要作用,积极行动起来,促进高校学生的全面发展。

## 5. 结语

综上所述,积极心理学有机融入高校思政课极具时代价值,但是这一融入过程存在着多种复杂的现实问题,使得二者融入陷入困境。如何创新高校思政课中的积极心理学教育路径,将积极因素有机融入高校思政课成为重中之重。高校思政课应当提供积极情绪体验,增强学生主观幸福感,完善教师水平,灵活运用理论知识,合力营造积极的教育环境,取得积极的教育效果,培养全面发展的社会主义建设者与接班人。

## 参考文献

李扬(2022). 积极心理学视域下创新大学生思想政治教育研究. 硕士学位论文, 郑州: 河南工业大学.

- 罗顺意(2023). 互联网时代高校思政教育改革创新研究——评《高校思政课教学改革与创新研究》. *当代电影*, (9), 179.
- 吕焰(2022). 何种沉默? 如何应对?——高校思政课“课堂沉默”的认识论转向. *江苏高教*, (3), 80-86.
- 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*, (4), 54-56.
- 孙海东, 殷辉敏(2023). 价值考量、现实困境与创新路径——新时代高校“概论”课中的爱国主义教育研究. *山西高等学校社会科学学报*, 35(4), 19-24.