

# 积极心理学视角下大学生理想信念教育研究

刘艳霞<sup>1</sup>, 张 婧<sup>1</sup>, 温金童<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>甘肃农业大学马克思主义学院, 甘肃 兰州

<sup>2</sup>陇东学院马克思主义学院, 甘肃 庆阳

收稿日期: 2023年10月24日; 录用日期: 2023年11月28日; 发布日期: 2023年12月7日

## 摘 要

理想信念教育对于大学生的成长具有重要作用, 利用积极心理学进行大学生理想信念教育是由其必要性和可行性决定的。将积极心理学与大学生理想信念教育相结合, 既需要学校的高度重视, 积极作为, 又需要教师以身作则, 情理结合, 结合新时代大学生的需要进行教学创新。

## 关键词

积极心理学, 大学生, 理想信念教育

# Research on Ideal and Belief Education of College Students from the Perspective of Positive Psychology

Yanxia Liu<sup>1</sup>, Jing Zhang<sup>1</sup>, Jintong Wen<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>College of Marxism, Gansu Agricultural University, Lanzhou Gansu

<sup>2</sup>School of Marxism, Longdong University, Qingyang Gansu

Received: Oct. 24<sup>th</sup>, 2023; accepted: Nov. 28<sup>th</sup>, 2023; published: Dec. 7<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Ideal and belief education plays an important role in the growth of college students. The use of positive psychology to carry out ideal and belief education of college students is determined by its necessity and feasibility. The combination of positive psychology and college students' ideal and belief education not only needs the high attention of schools and active actions, but also needs

\*通讯作者。

teachers to set an example, combine rationality, and combine the needs of college students in the new era to carry out teaching innovation.

## Keywords

Positive Psychology, College Students, Ideal and Belief Education

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

党的二十大报告强调,重视心理健康和精神卫生(党的二十大报告辅导读本编写组,2022)。马斯洛曾说:“单纯地研究我们的失败和毛病,几乎不会使任何人感到鼓舞、振奋,产生希望和乐观的雄心”(刘志军等,2023)。起源于上世纪末的积极心理学一反以往的悲观人性观,转向重视人性的积极方面,主张研究人类积极的品质,充分挖掘人固有的潜在的具有建设性的力量,促进个人和社会的发展,使人类走向幸福。积极心理学之父——塞里格曼,在1998年美国心理学年会上首次提出创建积极心理学(王兴浩,2022),其倡导的积极心理学理论包括三部分,第一,是对早期病理式心理学的补充。应治疗人类的心理疾病,帮助人类过上积极健康的生活。第二,提倡研究人心理的积极方面。应把工作的中心放在使人成为真正意义上健康幸福的人。第三,倡导积极的人生……塞里格曼倡导的积极心理学理论,有助于引导大学生关注自身心理的积极方面,过积极的人生,为大学生积极心理品质培育的这一问题提供了重要的理论溯源(王田茹,2021)。

党的二十大报告强调,加强理想信念教育(习近平,2022)。理想信念是中国共产党人的精神支柱和政治灵魂(党的二十大报告辅导读本编写组,2022)。培养什么人、怎样培养人、为谁培养人是教育的根本问题(习近平,2022)。习近平强调:“我们培养的人,必须树立共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想”(赵玲玲,2023)。大学生理想信念教育是大学生逐步树立共产主义远大理想、中国特色社会主义共同理想的教育实践活动(梁小娟,2023)。强化理想信念教育,培养坚定信仰和忠实实践远大理想和共同理想的建设者和接班人,是全面建成社会主义现代化强国、全面推进中华民族伟大复兴的关键和前提(温金童,刘艳霞,2022)。强调理想信念是为迎接更辉煌的未来做好准备。青年理想远大、信念坚定,是一个国家、一个民族无坚不摧的前进动力(习近平,2020)。新时代大学生作为青年一代的主要群体,只有树立起坚定不移的理想信念,才能确立正确的人生目标,实现人生价值,为国家和人民美好的“明天”贡献自己的聪明才智。因此,必须加强大学生的理想信念教育。

## 2. 积极心理学运用于大学生理想信念教育的缘由

积极心理学运用于大学生理想信念教育首先是由其必要性决定的,理想信念受心理健康影响,当前大学生心理健康问题较为突出,积极心理学有助于解决其心理问题;其次是由可行性决定,积极心理学与理想信念教育具有共同性,一方面,二者的目标对象都包含大学生,另一方面,二者的价值取向都是正向的。

### 2.1. 积极心理学运用于大学生理想信念教育的必要性

2023年2月23日,2022版“心理健康蓝皮书”《中国国民心理健康发展报告(2021~2022)》发布会

在京成功举行。报告指出大学生特别是本科生群体的抑郁风险突出。18~24 岁年龄组的抑郁风险检出率高达 24.1%。此次针对大学生心理健康状况的调查共涉及 31 个省、自治区和直辖市的 75542 名大学生, 平均年龄为 19.54 岁。调查结果显示有 16.54% 的学生存在轻度抑郁风险, 有 4.94% 的学生存在重度抑郁风险; 有 38.26% 的学生存在轻度焦虑风险, 有 4.65% 的学生存在中度焦虑风险, 有 2.37% 的学生存在重度焦虑风险; 有 8.66% 的学生倾向于对生活不满意(傅小兰, 张侃主, 2023)。可见, 大学生心理健康状况比较突出。

心理问题与理想信念息息相关。当大学生心理健康, 积极向上, 内心就会充满正能量, 整个人就会充满干劲、冲劲, 就会更自觉地树立起正确的理想信念, 并积极地投入实现其理想信念的实践中; 反之, 当大学生心理出现问题, 抑郁焦虑, 对生活不满意, 感到前途渺茫, 找不到前行的奋斗目标, 身心颓废, 就很难树立起正确的光明的理想信念, 更谈不到为理想信念努力拼搏, 实现人生价值。因此, 加强大学生理想信念教育, 引导大学生树立坚定正确的理想信念, 必须先加强大学生心理教育, 尤其是积极心理的教育, 帮助大学生形成更加积极的心理, 相信自己, 以昂扬向上的心态, 奉献自我。

## 2.2. 积极心理学运用于大学生理想信念教育的可行性

积极心理学与理想信念教育具有共同性。首先, 二者的目标对象都是人。积极心理学认为心理学的研究对象应该是正常的、健康的普通人, 而不是少数有“问题的人”。理想信念教育的对象同样广泛, 在我国, 不仅包括国内的各行各业的人们, 也包括在海外的中华儿女。可以说, 二者的目标对象都很广泛, 而在广泛的对象中, 大学生是一个应给予特别关注的群体。从积极心理学当前, 大学生绝大部分是“00”后。大学生本身就是时代中最活跃的群体, 即使在风雨飘摇的新民主主义革命时期就是如此, 五四爱国运动、一二九运动、爱国大学生奔赴革命圣地延安、“第二条战线”的形成等等, 大学生始终活跃在救国一线。而“00”后出生在新世纪, 其成长环境与前几代大为不同, 信息技术的迅速发展, 网络的迅速普及, 使“00”后接触到了广泛的信息, 思想尤其活跃。对于大学生来说, 活跃有好的一面, 但思想过分活跃就有不利的一面。作为网络的“原住民”, 大学生每天冲浪在时事的一线, 受各种思想的影响, 其中不乏不利于心理健康和有损理想信念的坏思想。所以, 从积极心理学的角度加强大学生理想信念教育是可行的, 两者的目标对象都包含思想活跃的大学生。

其次, 二者的价值取向都是正向的。积极心理学认为心理学的目的并不仅仅在于除去人的心理或行为上的问题, 而是要帮助人们形成良好的心理品质和行为模式。理想信念教育是要帮助人们树立美好的奋斗目标和激励人们以昂扬自信的姿态投身于实现理想信念的实践中。可以说, 无论是积极心理学还是理想信念教育, 都是为了使人们身心更加健康, 精神更加积极, 行动更加有力。新时代大学生肩负着接续实现中华民族伟大复兴的重任, 没有积极向上的心理和坚定不移的理想信念是不行的。积极心理学和理想信念教育都有利于大学生的正向发展, 二者相结合能够产生加倍的正向作用, 助力新时代大学生树立正确的世界观、人生观、价值观, 让青春在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花(党的二十大报告辅导读本编写组, 2022)。

## 3. 积极心理学运用于大学生理想信念教育的路径

将积极心理学运用于大学生理想信念教育, 需要高校和教师共同努力。一方面, 高校对此必须予以高度重视, 举积极心理学、思政课堂与课堂思政的合力进行理想信念教育; 此外打造积极的校园环境, 注重隐性教育的作用。另一方面, 教师要做到以身作则, 打动学生, 以及对教学内容、手段和方法进行更易被大学生所接受的创新。

### 3.1. 高校

#### 3.1.1. 重视：同力协契

高校担负着为党育人，为国育才的重担，要培育的是具备良好的心理素质和坚定的理想信念的人才，是能够担当民族复兴大任的人才。为此，高校必须给予大学生积极心理教育和理想信念教育充分的重视。一方面，重视积极心理学。授人以鱼不如授人以渔，积极心理学认为心理学的功能应该在于建设而不是修补，主张挖掘人自身潜在的具有建设性的力量。大学生身上蕴藏着巨大的具有建设性的力量，加以正确的引导，潜藏着的力量就能够迸发出来，化为践行理想信念的强大动力。这方面，可以通过引进具有积极心理学专业背景的心理教师、定期对心理教师进行积极心理学的培训、开设积极心理学相关课程等措施来完成。另一方面，重视理想信念教育。坚定理想信念，是事关马克思主义政党、社会主义国家的精神力量和前途命运的根本问题(中共中央宣传部, 2021)，必须高度重视。思政课要解决学生的理想信念问题(习近平, 2020)。因此，必须高度重视思政教师和思政课。思政教师要在课堂主阵地上，理清学生思想中的“杂草”，种下高尚理想信念的种子。与此同时，课程思政要做到思政课程同向同行，其他课程教师也要积极引导树立理想信念，立志在本领域内做出成绩，为国家的相关建设做出贡献。

#### 3.1.2. 环境：“润物细无声”

积极社会环境研究是积极心理学的研究内容之一。积极心理学强调环境建设的重要作用，积极心理学认为人类的积极情绪体验、积极人格、积极品德和思想行为以及社会环境是密不可分的(王兴浩, 2022)。大学生每天身处其中的校园环境是影响其积极心理和理想信念的重要环境因素。校园环境分为校园物质环境和校园精神环境。对于校园物质环境，高校可设置关于理想信念的宣传标语、代表人物图像或塑像、理想信念教育长廊等等。比如，“清澈的爱，只为中国”这一句包含了“00”后戍边英雄陈祥榕对祖国无限深情的肺腑之言，可以将其制作为横幅，挂在学生主要聚集的教学楼、食堂等地方，也可以将其放到公共展示的电子显示屏进行循环展示。陈祥榕那张广为人知的身着戎装，拿着桔子对着镜头腼腆地笑着的照片可以挂在教学楼的走廊中。陈祥榕的伟大事迹可以放在理想信念教育长廊中供学生学习。关于像陈祥榕这样的伟大事迹很多，可以整理为系列专题，对学生进行理想信念教育，激发正气，砥砺自我，向优秀代表人物看齐，努力学习，报效祖国！

对于积极的校园精神环境，高校可从多方面来营造，使学生在积极的环境中，潜移默化的接受理想信念教育。首先，重视校训入脑入心入行。校训是广大师生共同遵守的基本行为准则与道德规范，它是校园文化建设的重要内容，是一所学校教风、学风、校风的集中表现，体现学校文化精神的核心内容。例如，上海交通大学的校训为“饮水思源，爱国荣校”，中国农业大学的校训为“界民生之多艰，育天下之英才”，国防科技大学的校训为“厚德博学，强军兴国”，西安理工大学的校训为“祖国 荣誉 责任”，诸如此类的校训体现了积极正向的追求，是对学生进行理想信念教育的重要内容。学校可通过校训加强学生对学校的归属感，并引导学生牢记校训、认同校训、践行校训。

其次，鼓励支持第二课堂的开展。由高校学生依据兴趣爱好自愿组成的学生组织，被认为是课堂之外的第二大育人载体，被称作是大学生的第二课堂。随着高等教育的改革和发展，大学生群体规模不断壮大，青年学生成长成才的渴望进一步增强。在这种形势下，学生社团得到快速发展，呈现出积极、健康的态势，反映出当代大学生朝气蓬勃、积极向上的精神风貌。大学生社团活动是进行理想信念教育的重要途径和有效方式。学生社团类型多样，氛围相较于传统课堂更为轻松。具有相同或类似兴趣爱好的学生聚集在同一社团当中，其思想情感更能同频共振，彼此间相互影响的力度更大，在这样的情境下进行理想信念教育，学生更易接受并付出相应的行动。

再次，加强日常理想信念教育。党的二十大报告强调要推动理想信念教育常态化制度化(习近平，



2022)。将理想信念教育化为日常的点点滴滴更能达到“润物细无声”的效果。比如上下课的铃声可以采用蕴含远大理想信念的正能量音乐,比如经典咏流传中的《少年中国说》《沁园春·长沙》《沁园春·雪》《青春》等。在饭间,同样可以播放正能量音乐,此外还可以在食堂的电子显示屏播放诸如戍边战士不为艰难困苦保卫边疆,运动健儿在自己的专业领域奋力拼搏为国争光,感动中国代表人物的感人事迹,最美人物系列节目等等。

最后,重大节点的校领导发言。最近几年高校领导在诸如迎新典礼、毕业典礼上的发言频频火爆出圈,其发言往往蕴含了鼓励、引导学生树立正确的理想信念,以青春力量书写报国之华章的深切期望。发言的出圈不仅反映了学生们对于发言内容的深刻认同,更反映了对于实现理想信念的热切。诸如毕业典礼、周年校庆这样的重大节点,学生的精神状态都比较兴奋,归属感都比较强,心理更倾向于积极而非消极,在这种情况下,高校领导饱含希望、力量、鼓舞和祝福的发言更容易激发学生的爱国情、强国志。因此,高校要充分利用重大节点的校领导发言的机会,进行理想信念教育。

## 3.2. 教师

### 3.2.1. 感染: 以身作则, 情理结合

传道者自己首先要明道、信道(新时代思想政治工作大课堂编写组, 2021)。教师作为传道者,自己首先必须要懂得积极心理学的积极作用,具有坚定不移的理想信念,如此方能在运用积极心理学进行理想信念教育时取得理想的效果。思政教师是进行理想信念教育的主力军。思政课主要是做人的思想工作,其本质是讲道理。只有打动学生,才能引导学生(习近平, 2020),只有说服学生,才能使学生信服,而这必须以首先打动、说服教师自己为前提。焦裕禄的伟大事迹人人耳熟能详,可是不同的讲述所带来的影响不同。照本宣科的机械式念白和动之以情、晓之以理的讲述,显然后者更能打动学生,说服学生,更能对学生产生积极的心理影响。焦裕禄的事迹和精神之所以对少年习近平产生了巨大且深远的影响,主要是因为他的政治老师饱含深情的讲述,甚至动情之处,情难自己,数度哽咽。如若少年习近平所遇到的政治老师自己不被焦裕禄的事迹和精神所深深打动,又怎会打动学生呢?因此,在进行理想信念教育过程中,对马克思主义的信仰,对社会主义和共产主义的信念,只有首先在思政课教师心中扎下根,才能在学生心中开花结果,教师也才能更好担起学生健康成长指导者和引路人的责任(新时代思想政治工作大课堂编写组, 2021)。

### 3.2.2. 创新: 教学内容、手段与方法

教学内容。习近平指出:“开展好新时代理想信念教育,需要把‘回望过去’和‘展望未来’结合起来”(夏玉汉, 吕遵, 2020)。回望过去,在贫穷落后,任人宰割的旧中国,无数仁人志士前赴后继,为探寻救国之道付出了巨大的代价,最终找到了马克思主义这个唯一可以救中国于水深火热之困的科学主义。中国共产党作为马克思主义政党一经诞生就确立了远大的理想,从此中国共产党团结带领人民朝着远大理想披荆斩棘,日夜兼程,在其成立一百周年之际,完成了第一个百年奋斗目标,消除了绝对贫困,在中国大地上全面建成了小康社会。百年征程,正是有了理想信念,共产党有了前进的方向;正是凭着理想信念,南湖红船成长为巍巍巨轮;正是为了理想信念,共产党始终奋斗在最前方。我们党的每一段革命历史,都是一部理想信念的生动教材(新时代思想政治工作大课堂编写组, 2021)。教师要充分运用党史这部生动的教材,选取典型生动的例子,打动学生,引导学生树立正确远大的理想信念。展望未来,党的二十大报告指出,中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标,以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴(习近平, 2022)。奋斗的方向已然明确,美好的未来就在前方。前途是光明的,道路却是曲折的。新时代大学生是实现第二个百年奋斗目

标的重要动力，必须具有坚定的理想信念，以胜利终将是属于我们的信心和敢为人先的创新精神和勇气投入到全面建设社会主义现代化强国的火热实践中。因此，教师要以光明的未来鼓舞大学生的士气，加强理想信念教育，激励大学生敢于与困难做斗争、敢于突破重重障碍，做到创新，作出成绩，作出贡献。

**教学手段。**大学生在哪里，大学生理想信念教育就要到哪里。新时代大学生是网络“原住民”，其学习、娱乐、生活都离不开网络，教师可利用网络拉近与大学生的距离，进而进行理想信念教育。比如，以思政课程为例，思政教师在课堂上可以结合优质博主制作的精良短视频进行理想信念教育。优良的短视频不仅逻辑清晰，内容丰富，视听效果佳，而且往往蕴含了大情怀，极富感染力，易被大学生所接受。前段时间火爆全网的《逃出大英博物馆》网络短剧不仅内容构思巧妙，而且蕴含了深厚的家国情怀，观众在观看时，气愤于当年外国侵略者的强盗行径，心疼于被迫流落海外的民族珍宝。思政教师就可以进而引导学生从感性认识进一步上升为理性认识，不仅在感情上要迎接国宝回家，更要理性认识到，国宝被掠夺是因为旧中国政治腐败软弱，国力衰微，只有使国家强盛起来，才能拿回本属于我们的国家瑰宝。今天，新时代的中国，有中国共产党正确有力的领导，有明确的奋斗目标，新时代大学生生逢其时，施展才干的天地无比广阔，因此，要珍惜机遇，努力学习，为建设强大的国家而奋斗。此外，还可以选择诸如网络理想信念主题微电影的形式作为过程性考核，使学生在组织、筹备、制作等的过程中沉浸式感悟理想信念的力量。

**教学方法。**对于教师来说，理想信念教育的关键点是学生能够听进去，这就要求教师必须选择恰当的教学方法。首先，要找到学生的兴趣点，引起他们的兴趣和共鸣，只有提起学生的兴奋度，学生才有可能有效地、完整地、接收到教师传达的内容，才能树立并坚定理想信念。

其次，教师还要积极与学生互动并给予及时的积极反馈。无论是积极心理学还是理想信念教育，最主要最直接地都是通过语言来发挥作用。语言不仅包括口语表达，身体语言，面部表情都能够传达信息，因此教师不仅要充分利用讲述的魅力，还要注意利用身体语言、面部表情来给予学生积极的反馈，巧妙地对学生进行理想信念教育。在学生给予了积极的反应时，教师可以及时的给予肯定赞扬，一句“很棒”，一个欣慰的微笑，一个点赞的手势等等都会给学生留下深刻的印象，激励他们更加努力，朝着理想信念不懈奋斗。

关于上述从高校和教师两方面提出的路径实施的效果，西安交大校长王树国的例子可以予以生动的说明。王校长由于近几年在毕业典礼上打动人、激励人的脱稿致辞屡屡出圈而逐渐被大众所熟知。王校长的致辞不仅以校长的身份，代表高校寄语激励交大毕业生，更以教师和长者的身份为交大毕业生上了一堂无比生动和激励人心的交大最后一课。

2019年，王校长寄语毕业生要有信念、有追求、对事业要有执着；

2020年，王校长希望毕业生用秉承家国情怀、学会涵养品德、主动作为应对变化挑战，走好人生路；

2021年，王校长用“志气 骨气 底气”来勉励毕业生，希望他们心怀家国情怀，脚踏实地，做伟大时代的参与者、贡献者，成为民族之脊梁、国家之希望；

2022年，王校长希望同学们仰望星空、追逐梦想，心中有理想有目标有追求；

2023年，王校长希望毕业生始终怀揣家国情怀，勇于开辟新赛道！

纵观这五年的毕业致辞，王校长以脱稿表达了对毕业生的尊重，以民族复兴激发了毕业生的爱国情、强国志，以清晰的逻辑和光明的未来引导毕业生树立并坚定远大的理想信念，激励毕业生将满腔热血与满腹才华化为报国行的实际行动当中。王校长的发言不仅激励着即将毕业的交大学子，还深深感动激励着广大网友，在全社会引起了积极的影响。

#### 4. 结语

理想信念教育对于把新时代大学生培养为有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年至关重要

要。从积极心理学的角度加强大学生理想信念教育有利于增强其正向引领作用,有利于大学生树立并践行理想信念。运用积极心理学对大学生进行理想信念教育一方面需要高校高度重视,利用多方力量共同努力,还要打造积极向上的校园环境;另一方面需要教师要以身作则,创新教学内容、手段与方法。

## 基金项目

国家社会科学基金重点项目“中国共产党革命精神谱系研究”(批准号:21ADJ011)、教育部人文社会科学专项任务项目“中国共产党革命精神与‘四史’教育有机融合研究”(21JD710009)。

## 参考文献

- 党的二十大报告辅导读本编写组(2022). *党的二十大报告辅导读本*. 人民出版社.
- 傅小兰, 张侃主(编)(2023). *中国国民心理健康发展报告: 2021-2022*. 社会科学文献出版社.
- 梁小娟(2023). *伟大建党精神融入新时代大学生理想信念教育研究*. 硕士学位论文, 南宁: 广西民族大学.
- 刘志军, 郑金玲, 宋官巧, 等(2023). 积极心理学背景下基于党史教育素材的大学生思想政治教育. *西部素质教育*, 9(8), 35-38.
- 王田茹(2021). *思想政治教育视域下大学生积极心理品质培育研究*. 硕士学位论文, 哈尔滨: 哈尔滨师范大学.
- 王兴浩(2022). *积极心理学在大学生思想政治教育中的应用路径研究*. 硕士学位论文, 大连: 大连海洋大学.
- 温金童, 刘艳霞(2022). 加强理想信念教育, 思政课至关重要. <http://www.rmlt.com.cn/2022/1125/661095.shtml>
- 习近平(2020). *论党的宣传思想工作*. 中央文献出版社.
- 习近平(2022). *高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗——在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告*. 人民出版社.
- 夏玉汉, 吕遊(2020). *心有所信, 方能行远——加强新时代青年理想信念教育*. [https://article.xuexi.cn/articles/index.html?art\\_id=17191110413145762123&item\\_id=17191110413145762123&study\\_style\\_id=feeds\\_default&t=1606971597068&showmenu=false&ref\\_read\\_id=58feb36b-5067-4339-be38-e127948399b5\\_1698149947480&pid=&ptype=-1&source=share&share\\_to=copylink](https://article.xuexi.cn/articles/index.html?art_id=17191110413145762123&item_id=17191110413145762123&study_style_id=feeds_default&t=1606971597068&showmenu=false&ref_read_id=58feb36b-5067-4339-be38-e127948399b5_1698149947480&pid=&ptype=-1&source=share&share_to=copylink)
- 新时代思想政治工作大课堂编写组(2021). *新时代思想政治工作大课堂*. 人民出版社.
- 赵玲玲(2023). 习近平关于青年理想信念教育重要论述的生成逻辑、核心要义及实践指向. *领导科学论坛*, (10), 1-6.
- 中共中央宣传部(2021). *习近平新时代中国特色社会主义思想学习问答*. 人民出版社, 学习出版社.