

积极心理学视域下的大学生思想政治教育

苏泓予¹ 唐粮森¹ 王鹏²

1.重庆师范大学, 中国·重庆 401331

2.重庆城市科技学院, 中国·重庆 401331

摘要:大学生思想政治教育是高校立德树人的重要环节,对于大学生提升道德修养和全面发展不可或缺。积极心理学的理论方法可为高校思想政治教育提供另一种新的思路和视角,将其融入大学生的思想政治教育中颇具意义。有以下几种策略:在教育活动中挖掘积极心理素材、开展积极活动课程、善用情感激励教育法、善用积极教育、营造积极的校园文化和构建积极的组织系统等。这些策略有助于更好地培养大学生的积极心理品质,提升育人实效。

关键词:大学生思想政治教育;积极心理学;融入

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

Hongyu Su¹ Liangsen Tang¹ Peng Wang²

1. Chongqing Normal University, Chongqing, 401331, China

2. Chongqing Metropolitan College of Science and Technology, Chongqing, 401331, China

Abstract: Ideological and political education for college students is an important part of cultivating moral character in universities, and is indispensable for improving their moral cultivation and comprehensive development. The theoretical methods of positive psychology can provide another new approach and perspective for ideological and political education in universities, and it is meaningful to integrate them into the ideological and political education of college students. There are several strategies: mining positive psychological materials in educational activities, conducting positive activity courses, making good use of emotional incentive education methods, utilizing positive education, creating a positive campus culture, and building a positive organizational system. These strategies help to better cultivate the positive psychological qualities of college students and enhance the effectiveness of education.

Keywords: ideological and political education for college students; positive psychology; integrate into

0 前言

大学阶段是学生世界观、人生观、价值观形成的关键时期。现代社会快速发展,大学生的价值观面临多元文化的冲击,思想和心理逐渐出现一些问题,给高等教育带来新的挑战,提升思想政治教育实效必须把握好这一关键阶段。积极心理学侧重研究培养人的优势品格和美德,可切实提升大学生思想政治教育实效。

1 积极心理学为大学生思想政治教育提供新视角

1998年,美国著名心理学家塞利格曼提出了“积极心理学”,一门研究人类心理健康、优势和美好生活的科学。21世纪初,中国开始了关于积极心理学的研究,并且逐渐深入发展方向、方法应用等方面。2008年,武汉大学的余家平和刘晓亮两位学者首次将积极心理学引入到思想政治教育中,并探讨二者之间的关系。之后,积极心理学在思想政治教育领域的研究和应用日益深入,为当下大学生思想政治教育的创新发展提供了全新视角^[1]。

1.1 理念的先进性

传统的心理学通常聚焦于已出现的心理问题和心理疾病,而积极心理学则关注人类的优势、潜能和美德。这种关注点的变化,使得心理学从消极的治疗转向积极的预防,更加注重人类的健康与发展。它提倡人们发掘自己的内在潜能,培养良好的心理品质,从而提高幸福感。思想政治教育的理念也是围绕人的成长和发展,其根本任务是“促进人的全面发展”,实现“立德树人”。

在大学生思想政治教育中,相较于传统的教育理念,积极心理学更强调培养开发学生品格优势与美德,即“勇气、坚韧、公正、智慧”等,这一理念打破了教育即是对学生进行知识传授和技能训练的传统认知,为大学生在思想品德方面需要达到什么样的质量和规格提供了新的研究方向,可以进一步引申和丰富大学生思想政治教育理论。

1.2 方法的实用性

积极心理学的理论方法框架可概括为三个方面:①积极情绪体验,即快乐、满足、希望、爱等。②积极人格特质,即勇气、坚韧、公正、智慧等。③积极组织系统,即家庭、

学校、企业、社区等积极的生活环境。积极心理学从积极的角度出发,强调使用科学方法,通过营造积极情绪体验,发掘积极人格特质,建立积极组织系统三个维度挖掘和培养人类现有的或者潜在的优秀品质,进而使人幸福,促进社会和谐。目前,积极心理学的相关理论方法已广泛应用在企业管理、医疗、社会服务、教育等各个领域,具有实用性。

在教育领域,积极心理学的理论方法得到了一定的应用与成效证明。例如,清华大学心理系研发提出了“六大模块、两大系统”的积极教育模型,强调培养学生的“积极投入”“积极自我”“积极关系”“积极情绪”“积极成就”等,在多所学校试点开展积极教育,并取得了一系列富有成效的教育成果^[2]。积极心理学方法的实用性为大学的思想政治教育实践探索提供了新的路径选择和视角。

2 积极心理学融入大学生思想政治教育必要可行

2.1 必要性

2.1.1 适应大学生心理发展需求

中国正处于社会转型阶段,生活和工作节奏的加快使得社会竞争越发激烈,国民心理压力显著提升,公众心理健康问题日益凸显。大学生群体面临较大的就业、成长、人际关系等多方面压力,导致心理问题显得尤为突出。据中国科学院 2022 年《中国国民心理健康报告》显示,大学生群体面临着来自学校、家庭、社会等多重压力,其抑郁检出率约为 22%,心理健康问题日益严重。

大学生作为社会主义事业的接班人,其人文关怀和心理疏导受到社会广泛关注以及党中央重视^[3]。然而从教育环境来看,唯成绩论、功利主义思想在家校中盛行,大学阶段的思想政治教育逐渐偏离“人的全面发展”这一基本理论,开始出现重理论轻实践、重问题轻品质、重成绩轻情感等问题,进而导致其教育效果欠佳。家庭过度期待、学业内卷氛围、学校高压政策导致学生心理压力与日俱增。因此,在新时代背景下,大学生思想政治教育也有了新的任务和要求——“培养大学生积极乐观的心理素质”。

党的二十大报告强调“培育德智体美劳全面发展的社会主义接班人”。在大学生思想政治教育过程中,利用积极心理学的科学方法,挖掘学生已经具备或潜在的积极品质和积极力量,以此来增强学生的自信心和自尊心,促使学生养成积极乐观的态度,提升创造幸福生活的能力。这样可以更好满足大学生的心理发展需要,培育德智体美劳全面发展的社会主义接班人。

2.1.2 弥补传统思想政治教育不足

中国思想政治教育在长时间的实践积累中,形成了一套以“灌输”教育为主的方法体系。然而传统的思想政治教育方法更加注重对学生的理论传授和思想教导,忽视了学生潜在积极品质的挖掘,缺乏激发学生本身的主体活力与创造

力。在新课改强调“学生为主体”的背景下,思想政治教育传统意义上的主客体关系已经没有那么清晰,以往的“以教育者为主体,受教育者为客体”已不能应对当前现实发展的需要,方法亟须创新。

同时,学校思想政治教育的实施手段比较单一,缺乏对学生进行积极情感激励,相当多数量的大学生在思政课堂上处于被动接受知识的状态;在日常思想政治教育中,教育者自身的积极情感相当匮乏,尤其是在面对一些学校表现较差的孩子时,老师和家长乃至学校往往是通过批评说教和处罚等消极方式来处理问题。然而这一方式明显与青年大学生情绪不稳定、自我意识凸显、行为表现叛逆的特征相矛盾。因此,非但难以解决问题,反而加剧了大学生的负面思想倾向。新时代思想政治教育创新发展必须与时俱进,以适应新时代学生的需求^[4]。在该过程中,需要借鉴积极心理学的理论和方法,用积极、赞赏的眼光关注学生成长,用积极的情感去激励和感化学生内心,用积极的组织系统去规范学生品行,才能引导学生更好地认识自我、发现自我、发展自我,以此弥补传统思想政治教育的不足。

2.2 可行性

2.2.1 理念契合具有基础

思想政治教育的任务是培养和造就有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义新人^[5]其目标是以人的发展为核心。而积极心理学倡导的是以人为本,与“四有新人”目标一致,两者在育人目标上有很大的相通性。

新时代的大学生思想政治教育要求增强学生主体地位,让学生跳出受教者角色,转为主动探究的启发者角色。思想政治教育的过程本质上应是一种发生在教育者和受教育者之间的情感交流,这种交流通过语言和实践进行,教育者应努力进入学生的内心世界,在促进学生情感体验的同时激发其学习兴趣,并最终实现学以致用。而积极心理学所强调的积极情感体验,以及通过挖掘个体自身的积极品质来解决问题等观点与思想政治教育所倡导的人文关怀理念高度契合。

2.2.2 方法互补提升效果

大学生思想政治教育采取一套以“教授知识”为主的方法体系,这套方法体系在提升学生思想政治素质,培养学生坚定马克思主义的政治立场等方面发挥非常重要的作用。然而,伴随着改革开放以来中国社会快速发展,多元的文化和思潮涌入,使得大学生的思想观念和价值取向等都随之发生变化。传统的灌输法、讲授法由于忽视学生潜在积极品质的挖掘,培养的学生普遍表现出缺乏自驱力和主动性等不足。

而引入积极心理学的理论方法可以很好地弥补以上不足,提倡通过发现和培养人的优势品格来塑造人的积极人格和创造幸福生活的能力。在当前新课改强调“学生主体”的背景下,将积极心理学的理念与方法应用到大学生思想政治教育中,能够创新教育方法,实现优势互补。

3 积极心理学介入中学生思想政治教育的三维策略

当前阶段的大学生思想政治教育,在教育内容上,过于关注学业能力,轻视优势美德与幸福能力培养;在教育方法上,侧重传统的问题教育模式,轻视积极情感体验与品质教育;在教育环境上,唯分数论、功利主义思想在家校盛行。围绕上述问题,可从以下3个纬度介入积极心理学,以提升新时代大学生思想政治教育的实效^[6]。

3.1 教育内容

3.1.1 发掘积极心理素材,开展榜样教育

积极心理学提出,欣赏他人的积极品质,有助于其正确认识美德,并降低其出现行为问题的概率。而当前大学生思想政治教育中,美德优势教育较为匮乏,学生存在缺乏责任感、信念感、道德感等问题。只有让大学生在关键时期正确认识积极品格,才能更好地激发大学生培养“奉献精神”“责任意识”“家国观念”等积极品质的动力。教育者应有效发掘积极心理素材,开展榜样教育,引导学生正确认识和欣赏积极品格和优势美德。教师应在课堂教学过程中充分挖掘榜样案例,学校也应在校园文化活动中开展各种形式的榜样学习活动,培育学生优势品格。

3.1.2 开展积极活动课程,激发学习兴趣

积极心理学认为,人的情绪、动机和行为相互影响,积极的情绪可以激发积极的动机,进而促使人们采取积极的行为。而当前大学教育“重书本教育、轻教学实践”,学生多是接受灌输式的课程教学,缺乏实践的积极情绪体验。导致缺乏学习动机,学习兴趣较低,教育实效不高。因此,教育者应在多领域开展积极活动课程,激发大学生的学习兴。教师应在思想政治理论课程中加入积极活动内容,如辩论赛、角色扮演等;学校应面向大学生开设社团活动课程,如理论宣讲活动课、社区志愿服务活动课等;家长应在假期时间带领孩子参与各类实践活动,如参观红色革命遗址,参观博物馆、阅读党史资料等,学习先辈们的积极品质。使大学生在思想政治教育实践活动中体验到积极的情绪,激发其学习兴趣,最终促进积极行为的养成。

3.2 教育方法

3.2.1 情感激励教育法

积极心理学认为,情感是人的内在驱动力,是激发人积极行为的重要因素。大学生成长的内在动力大多来自父母与师长的正面鼓励与情感支持。而经实地调查发现,学校思想政治教育的实施手段比较单一,缺乏对学生积极情感的激励。大学生在思政课堂上常常是被动地接受知识灌输,这使他们难以对思想政治教育产生浓厚的兴趣,甚至可能产生抵触心理。思想政治教育面临着失效、失语、失位的风险,无法有效地发挥其应有的作用^[7]。有温度的思政课堂要能引起学生情感共鸣^[8]。因此在思政课上,教师要善于运用情感激

励教育法,引导学生产生积极情感,激发内在的学习动力。这要求思政课教师摒弃传统的“一言堂”教学模式,尊重学生的内在需求,鼓励自主探索,引导学生主动表达和分享,满足学生的情感需求,使其在课堂上感到被尊重和被接纳,以提高思想政治教育的亲和力和针对性,从而提高学习积极性。

3.2.2 积极的教育方式

积极心理学认为,积极的情感体验不是由外部事件本身决定的,而是取决于个体如何看待和解读这些事件。即使面对相同的情况,不同的人因为心态和认知的不同,可能会有完全不同的情感体验。在日常思想政治教育中,教育者给予到大学生身上的积极情感相当匮乏,尤其是在面对学校表现较差的学生,老师、家长乃至学校往往采取“批评说教”等消极方式。而大学生的心理状态和情绪本就不稳定,加之“批评说教”所带来的消极情绪投射,不但难以解决问题,反而会加剧大学生的负面问题。因此在日常思想政治教育中,教师、家长乃至学校和社会,更需要用积极的教育方式引导大学生积极面对问题和解决问题。当大学生出现问题时不应一味地批评,而应鼓励其积极寻求解决办法;同时找出犯错的心理动机,引导其从中吸取教训避免再次犯错。

3.3 教育环境

3.3.1 积极的教育环境

积极心理学强调,积极的环境对个体心理具有显著影响,个体积极心理品质的形成与良好的社会环境密切相关。当前大学生接受思想政治教育主要通过学校思政课程,家庭教育尤为匮乏,并且无论在学校还是在家庭都表现出浓厚的功利主义色彩,重学业成绩轻思想品质的“唯分数论”在家校盛行,家长过度期待、班级内卷氛围、学校高压政策导致大学生心理压力与日俱增。因此,亟需营造一个积极的家校文化氛围,让家庭教育落到实处,让学校教育落到真处。国家和社会应重视大学生思想政治教育环境建设,善用政策手段、法律手段遏制“重分数轻品质”的不良现象;家长与学校应重视文化育人功效,不断营造积极的家风校风让学生在 家 校 生 活 中 收 获 积 极 的 情 感 体 验;思政教师应充分利用校园媒介资源,“搭建积极的校园舆论空间与话语场域,让学生可以始终受到积极文化与思想的浸润”^[9],以此改善学生心理境遇,培育其幸福感,从而实现人的全面。

3.3.2 构建积极的组织系统,塑造大学生集体道德

积极心理学的研究成果表明,个人在社会组织系统中得到适当的支持、接纳和选择,更可能实现健康成长并达成自我发展目标。思想政治教育并非单纯的知识灌输,而是需要教育者与受教育者之间建立起积极的互动关系,这种关系的形成与否决定了教育的效果。同时,环境与人的活动是紧密相连的,思想政治教育组织系统的构建直接影响育人实效。目前家庭、学校和社会环境中,普遍缺乏能有效促进其主动提升思想品德的积极组织系统。因此,在思想政治教育

过程中,亟需构建起积极的组织系统,从而更好地塑造大学生的集体道德。一方面,学校和社会可设立多种积极的学生组织,包括志愿者协会、学生会等,为大学生提供积极的组织平台,培养学生的团队合作能力和社会责任感。另一方面,学校和班级及其他学生组织应建立和完善荣誉制度,将道德品质纳入组织激励机制,如评选“优秀学生”“先进班集体”等,激励学生积极参与思想品德培养活动,最终促进大学生正确价值观的形成和道德品质的提升。

4 结语

总书记指出:“我们党立志于中华民族千秋伟业,必须培养一代又一代拥护中国共产党领导和中国特色社会主义制度、立志为中国特色社会主义事业奋斗终身的有用人才。”新时代的思想政治教育必然要肩负起这一崇高使命。大学生的思想政治教育并非仅仅局限于知识的传递,它是以知识为载体,深入进行价值观的培养和引导,旨在实现立德树人。而积极心理学因其自身的属性优势,对大学生思想政治教育提质增效,具有重要的启发意义。融入积极心理学的理念和方法,能够丰富教育内容并转变教育方式。在推动新时代大学生思想政治教育的理论创新与实践深化的同时,有助于提高实际教育效果,从而更好地培养大学生的积极心理素质和道德品质,提升学生的幸福感,促进人的全面发展。

参考文献:

- [1] 郑永廷.思想政治教育学原理[M].北京:高等教育出版社,2016.
- [2] 曾光,赵昱鲲.幸福的科学:积极心理学在教育中的应用[M].北京:人民邮电出版社,2018.
- [3] 中华人民共和国教育部.全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)[Z].2023-04-20.
- [4] 陈建华.新时代思想政治教育创新发展的使命任务与创新路径[J].理论导刊,2024(3):125-129.
- [5] 陈万柏,张耀灿.思想政治教育学原理[M].北京:高等教育出版社,2015.
- [6] 中共中国人民大学委员会.培养什么人 怎样培养人 为谁培养人[J].求是,2020(17).
- [7] 黄蔷薇.运用积极心理学探索学校思想政治教育工作[J].党政论坛,2023(1):49-51.
- [8] 徐川.让思政课成为一门有温度的课[J].旗帜,2024(6):95.
- [9] 徐航.积极心理学背景下高校心理文化建设的路径[J].学园,2023 16(17):58-60.

作者简介:苏泓予(1989-),女,博士,讲师,从事大学生思想政治教育与心理健康教育研究

基金项目:重庆师范大学 2022 年教育教学质量工程项目(项目编号:22SZL01)。