

# 积极心理学视域下提升大学生思想政治教育的有效路径

孙海龙 姬永霞 肖佳

华北水利水电大学

DOI:10.12238/er.v3i11.3408

**[摘要]** 积极心理学关注人的积极特质,其积极的核心理念从很大程度上对思想政治教育产生了一定的影响,在多个理论层面上两者存在明显的相互融合。本文分析了当下思想政治教育所存在的问题,通过借鉴积极心理学的理论要义,为思想政治教育提供有效的实践价值。

**[关键词]** 积极心理学; 思想政治教育; 实效性

**中图分类号:** B84 **文献标识码:** A

积极心理学发轫于二十世纪九十年代后期,核心是关注人类积极进取品质、潜力和体验等等,以达到让人更加幸福为目的。积极心理学可以拓宽思想政治教育的教学理念,对思想政治教育的发展具有重大意义。

## 1 积极心理学基本内涵

美国心理学家马丁·塞利格曼第一次提出“积极心理学”,且在人本身积极因素和潜质方面有相关研究。关于如何定义积极心理学,心理学界主张:“积极心理学是利用心理学目前已比较完善和有效的实验方法以及测量手段,来研究人类的力量和美德等积极方面的一个心理学思潮”。<sup>[1]</sup>

积极情感体验是积极心理学首先关注的,是其三大理论之一。情绪积极的体验种类颇多,比如自我满足感、幸福感、成就感等。其次是积极的人格特征,积极心理学基于对传统心理学有关人格研究所存在的问题的多重反思对人格进行研究所形成的积极的人格特征,它的研究主要包括积极人格特质内涵、积极人格形成过程中各因素对人格的影响,及人的自身能力和潜力的作用对人格形成的影响。最后是积极的生活环境,积极心理学认为一个人获得经验是受一定环境的影响的,是在一定的社会系统中形成的。社会系统成了影响个体情感体验的主要方面。正因为此,积极心理学非常重视个体所处的组织环境。只有掌握了积极心

理学的知识体系,才能使积极心理学在思想政治引领中发挥举足轻重的作用。

## 2 大学生思想政治教育存在的问题

2.1 大学生思想政治教育内容缺乏积极心理的培育

大学生素质全面发展既要有丰富的文化知识、优良的道德品质,同时还需有强大的心理素质。实践证明,心理健康教育是大学生思想政治教育不可缺少的一道心灵食粮,但却没有发挥其该有的作用。近年来,高校大学生患有心理疾病的案例时有发生,现在大学生心理健康教育仍然采取传统教育理念,授课内容局限于书本中的理论知识,并且以解决大学生的心理问题作为主要出发点,在平时的教学中几乎不涉及大学生积极心理的培育,侧重于理论讲授,不能有效运用到实际学习和生活中。还有,大部分高校都是大班授课方式,缺乏与学生的有效沟通,难以将心理健康教育落到实处,更谈不上对大学生积极心理的培育了

2.2 大学生思想政治教育方法相对单一

高校思想政治教育的主阵地是思政课,以理论知识教学为主要内容。思想政治教育作为纯理论的教学,缺乏了人文关怀。形式化的理论教学并不能促使思想政治教育真正取得实效,学习者为考试了事,却无内化于心,外化于行。

马克思主义认为,“思想教育在于关

注人类生存的本质,培养人的品德,提升个人的修养及唤醒人类生存的意义与价值。”<sup>[2]</sup>学生作为教育的主体,教师应让学生成为课堂的主要力量,要充分了解学生课堂上的需求和收获,因材施教,让学生能获得课堂应有的幸福感。但是,由于教学内容吸引力不足以及大学生对思想政治教育课程的重视,造成学生的参与度低。

2.3 大学生思想政治教育环境多样

教育环境,是指对教育活动及教育对象的思想品德形成产生影响的所有外部因素的综合。教育环境主要是指学习者自身家庭环境,学生生活和学习的校园环境以及整个社会大环境。家庭环境对个体人格形成基础性影响,学校则教育督促和感化个体人格向好发展,社会却是一个大熔炉,正、负面的影响都很大,也是最难把控的教育环境。

## 3 积极心理学视域下提升思想政治教育的有效路径

在积极心理学视域下审视大学生思想政治教育,且有步骤的使用推广该方式教育,就应该从以下几个方面抓起。

3.1 提倡积极教育,完善思想政治教育理念

通常情况下,教育理念是教育主体在教育实践、教育思维活动及文化积淀和交流中所形成的教育价值取向与追求<sup>[3]</sup>。

首先,帮助学生不断获得幸福感。在思想政治教育中引导学生不断提升个体

主观幸福感, 坚持在思想政治教育中引导并尊重人, 让学生不断获得满足感。作为学生的幸福感来自于学习成绩的优异以及对未来发展方向明确的满意程度。引导大学生转向积极的自我认知, 以积极心态看待身边人和事儿说明其自我认知是积极的, 这种健康的认知方式更能收获幸福感。其次, 坚持学生为主, 坚持以人为本的指导方针, 客观的去看待大学生的心理认知以及生活学习情况, 充分尊重个体的主观想法, 与大学生站在平等的位置, 做一个认真的听众。

### 3.2 运用积极教育, 创新思想政治教育方法

在思想政治教育中, 教学方法也是要不断地创新, 与时俱进, 改革教学方法, 让思想政治教育发挥培养人的引领功能。首先, 结合实际, 了解个体, 注重思政教育因材施教, 一事一议, 一人一析。坚持以人为本, 营造对人文关怀的教育氛围, 充分理解并尊重每个个体的情感需要, 考虑不同的人之间存在的差异。其次, 要坚持对学生积极向上的引导和教育。积极教育主张充分利用积极手段发掘人的积极方面, 在生活中不断去实践。积极心理学所倡导的乐观态度, 促使思政教育教学多层次多种类竞相开花, 为思政教育提供鲜活实践。

### 3.3 融入积极教育, 丰富思想政治教育内涵

首先, 锻炼学生尝试积极认知。心理学表明, 人的认知方式不同, 对同一个事物同一件事的看法就不同。培养积极认知方式, 需从个体乐观态度入手。但乐观是让自己知道自己负面思想的来源, 遇到困难时用积极的心态去解决问题, 达到自我对抗消极情绪的目的, 不是盲目

自信和单纯的乐观。其次, 要增加学生的积极情感体验。教育者应该主动的去了解学生的心理, 思想政治教育的课堂充分联系学生的实际生活, 采取多种多样的课堂教学模式, 激发学生兴趣。同时引导大学生正视自己的缺点和不足, 建立正向的个人人际关系, 培养积极的情感体验。

最后, 激励学生构建积极人格, 达成人全面发展。作为教育者要积极的发掘学生的积极人格, 引导学生利用积极品格去面对生活中遇到的各种难题, 努力去挖掘受教育者身上的优点, 让学生的优势充分发挥, 为自己的未来贡献力量。

### 3.4 打造积极教育, 改善思想政治教育环境

改善教育环境, 首先要从家庭做起, 家庭环境影响对人是长期的。家庭影响人的人格的发展层次, 良好家庭环境养成良好行为习惯, 让孩子接受润物细无声的教育, 逐步成为积极的人。在家庭教育中, 家长起着关键性作用, 所以家长要以身作则树立积极心理教育的观念, 家长要有发展的眼光, 看待孩子成长, 有呵护花朵盛开结籽儿的心态, 给孩子足够的时间去认识和改正错误。

其次, 把重点放在学校, 构建积极的校园物质文化环境。校园物质环境是师生员工长期学习和活动的场所, 要形成一种追求知识的校园氛围, 开设多样的校园文化活动, 宣扬正能量文化, 鼓励大家积极参与, 让学习者主动追求, 不断进步。另外, 要保持师生美好关系, 主动与学生沟通, 引导学生参与活动, 可以适当给与一些奖励。利用新媒体平台, 加强师生沟通, 引导生生沟通、相互理解, 和谐相处。

最后, 关注社会大环境, 创建和谐美好社会环境。大学生不是一直生活在象牙塔, 迟早要融入社会这个大熔炉, 所以社会环境对大学生的思想影响不容忽视。针对大学生国家提出: 全体社会成员都要关心大学生的健康成长, 支持大学生思想政治教育工作, 并为大学生思想政治教育工作创造良好社会环境。<sup>[4]</sup>社会和谐, 有利于积极人格的塑造和完善。在自媒体时代, 大学生虽身处校园环境中, 同时享受这信息革命的成果。因此, 作为网络主流文化, 要倡导积极的正能量, 引导大学生树立积极向上的人生观和价值观。

### [参考文献]

[1] 李金珍, 王文忠, 施建农. 积极心理学: 一种新的研究方向[J]. 心理科学进展, 2003, (11): 321.

[2] 马克思恩格斯全集(第1卷)[M]. 北京: 人民出版社, 1995: 243.

[3] 任艳妮. 大众传媒环境下大学生思想政治教育传播有效性研究[D]. 陕西: 西北工业大学, 2015.

[4] 中共中央, 国务院. 关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见[N]. 人民日报, 2004: 10.

### 作者简介:

孙海龙(1985--), 男, 汉族, 河南省郑州市人, 教育学硕士, 助教, 华北水利水电大学, 研究方向: 大学生思政教育。

姬永霞(1986--), 女, 汉族, 河南省新乡市人, 在读硕士, 华北水利水电大学, 研究方向: 马克思主义理论。

肖佳(1989--), 女, 汉族, 河南省南阳市人, 教育学硕士, 助教, 华北水利水电大学, 研究方向: 大学生思想政治教育。