

# 积极心理学的核心观点在后疫情时代 高校思想政治教育中的应用

赵雨柯

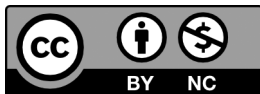
中南大学马克思主义学院，长沙

**摘要** | 新冠疫情发改变了人们的学习生活轨迹，对大学生心理思想造成极大冲击。伴随着后疫情时代的到来，复杂多变疫情形势与国际环境交织、国内经济下行的社会压力与思想政治教育微环境的变化并行，使得思想政治教育面临动力不足、手段有限等多重挑战。在新时代学科交叉融合创新的理念指导下，为了更好地应对挑战，不妨将致力于引导人类幸福生活的积极心理学引入高校思想政治教育，以其在教育理念、方式、目标等方面的核心观点为基础，增强受教育者的主观心理体验，提升受教育者幸福感、快乐度，促进大学生在后疫情时代健康成长成才。

**关键词** | 后疫情时代；大学生思想政治教育；积极心理学

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 相关概念简述

### 1.1 积极心理学的核心观点

积极心理学的概念在 2000 年首次提出之后，其研究主要围绕人性中的积极因素展开，以个体的情感体验、人格特质、组织系统作为核心要素，致力于提升人类的幸福感。把握积极心理学的核心，可从以下三个层面：一是强调主观感受，重视正向体验；二是促进个人养成、塑造优良品质；三是推动社会和谐、群体共同进步。

### 1.2 后疫情时代的内涵

如今，由于疫情形势的变幻多端等原因，全球范围内并未对后疫情时代给出统一定义，但对于后疫

基金项目：2020 年中南大学思想政治工作项目“大学生心理危机干预研究”。

作者简介：赵雨柯，中南大学马克思主义学院，思想政治教育专业本科在读。

文章引用：赵雨柯. 积极心理学的核心观点在后疫情时代高校思想政治教育中的应用 [J]. 中国心理学前沿, 2022, 4 (2): 140-144.  
<https://doi.org/10.35534/pc.0402018>

情时代给人身心发展带来的影响研究进入高潮。我们可以将后疫情时代的内涵理解为，疫情基本控制后随时可能小规模暴发，而且在较长时间内对各领域都产生深远影响的时代。<sup>[1]</sup>

### 1.3 当下高校思想政治教育困境

新冠疫情的爆发使得思想政治教育的背景、手段、形式、内容、环境均发生巨大改变，给思想政治教育带来极大挑战，总结而言主要体现在以下三个方面：一是思政教育手段受限，亟须优化高校网络途径。2020年上学期，高校思想政治理论课普遍以网络教学模式开展，灌输教育效能下降，客观上要求增强大学生主动求知欲望。同时，走访红色景点、考察思政资源等实地教育活动取消，高校思想政治教育实效性不足的问题继续存在，甚至进一步加深。二是疫情诱发大学生心理危机，亟须开展预防与干预。新冠疫情的暴发不仅威胁着人们的身体健康，对人们的心理承受力、调节能力也是一次严峻考验。面对易感性强、致病率高、病毒溯源难的新冠病毒，很多大学生在疫情防控时期萌生恐惧心理。加上疫情讯息不断更新，生活出行方式、各大活动赛事、课程开展方式不断调整，大学生接收的信息多元多变，加剧了这种恐慌心理。随着“居家隔离”“网络直播上课”“封闭式校园”等抗疫模式成为常态，大学生出现不同程度的抑郁状态。适当的情绪波动乃人之常情，并非心理疾病，保持平常心情绪便恢复平稳，但如果恐慌的程度、时间过度便会影响学生身心健康、意志品质。三是疫情加大青年社会压力，亟须增强乐观奋斗精神培育。就人生阅历而言，本次新冠疫情的爆发是当前在读大学生在学习成长过程中首次应对如此大规模、长时期、高密度的重大公共卫生事件。世界经济面临严重总体衰退，行业发展不稳定等困境，当代大学生的毕业、就业、升学等社会压力进一步加大。与之伴随的是网络成瘾、贪图享乐、“佛系”“躺平”等消极行为，心理数量增加、情况恶化。

后疫情时代，如何拓展思想政治教育途径，如何应对大学生心理危机，如何提高大学生的学习、工作积极性，激发群体积极力量，促进理想信念教育，成为后疫情时代思想政治教育亟需应对的挑战。

## 2 将积极心理学的核心观点引入后疫情时代高校思想政治教育的可行性分析

首先，从宏观上说，积极心理学与思想政治教育两者的教育理念总体一致，在育人理念、方式方法等方面契合度很高。其次，与其他心理学分支主要服务于心理障碍群体不同，积极心理学面向的是全部人群。积极心理学的服务群体包含高校思想政治教育对象，这为前者在后者中的应用提供了前提和基础。与此同时，两者在价值判断、教育者角色等方面存在一定差异。因此，两者跨学科结合应用的可行性具体体现在以下四个方面。

### 2.1 一致的教育理念——“以人为本、多元协同”

思想政治教育的主体与对象都是生活在社会关系中的人，且注重打造“生本课堂”，一切工作围绕学生展开。同时，积极心理学关注每一个个体的心理健康。继承了人本主义心理学的核心思想。两者教育理念的出发点和归属点都是促进人内心健全、成长发展。

## 2.2 一致的教育方式——“内化于心、外化于行”

思想政治教育的内化外化，是受教育者接受良好观念，并将形成的思想品德观念投入到相应实践行为中去的过程。在积极心理学中，也存在同样的向内引导积极情绪、积极人格特质，并将这种积极观念向外投射到社会行动、社会生活中去的过程，以促进受教育者适应社会、实现价值。

## 2.3 一致的教育目标——“知情意行、自我实现”

知、情、意、行是观念中的重要心理要素，思想政治教育主要通过提高认知、培养行为来促成育人目标。积极心理学偏向于激发情感、培养积极人格来达成育人目标。两者略有不同的侧重点，但育人方向总体一致。

## 2.4 求同存异——形成跨学科合力

如今，积极心理学与思想政治教育的内容在事实上仍存在一些差异，主要体现在：一是积极心理学从人本主义心理学发展而来，主张“价值中立”，而思想政治教育以社会主义核心价值观作为价值标准，具备社会主义意识形态的引领要求。二是思想政治教育与积极心理学在工作重点上存在差异，相比于积极心理学，思想政治教育更侧重社会取向性，重视党政方针政策的教学。但是，以上差异并不是绝对的，在跨学科应用过程中要注重求同存异，立足于思想政治教育的本质要求，适时适度融入积极心理学核心内容、运用积极心理学方式方法，对于后疫情时代大学生进行积极的心理疏导、价值引导，以促成大学生养成勇敢乐观的积极人格，小我融入大我，实现人生价值。

# 3 积极心理学核心观点融入后疫情时期高校思想政治教育的创新途径

## 3.1 增强主观体验

所谓理念是行为的先导。如果大学生沉浸于疫情暴发后的恐惧、悲伤等消极情绪中，积极的社会实践参与率便会下降，间接影响思想政治教育质量，个人理想的实现也逐渐沦为空谈。由此，高校思想政治教育应首先注重引导学生的积极情绪体验，保持良好的心理状态。例如，在进行道德教育时，让学生通过纪录片等形式体验到抗疫社区志愿者在服务群众、无私奉献中的收获感、快乐感等。

## 3.2 抓好重点群体

高校思想政治教育面向所有学生，但在后疫情时代应注重一般性与特殊性相结合原则。这里的重点群体是指新冠疫情中的伤亡人员家属、家处疫情高发地区、长期居家隔离等这类受到心理创伤、冲击较为严重，容易沉迷于消极状态的大学生。对于这类群体，应该在思政教学中针对性地引入积极心理学教育，结合辩证法教学，及时、适当给予关怀，引导其及时发现其闪光点并予以肯定。由此逐渐激发学生潜力，认识到自身使命，帮助他们从悲伤、失落、自暴自弃以及无意义感的消极状态中走出来，

迎接新生活。

### 3.3 宣扬乐观精神

新冠疫情来势凶猛，但中国已经形成独特有效的系列防控措施。中国人民运用中国智慧创造了方舱医院、健康码、行程码等系列防疫方法并投入使用，取得了良好的效果。在思想政治教育过程中引领大学生正确认识、看待新冠疫情的发展，相信人类终将战胜疫情，促进大学生形成乐观人格特质，增强安全感体验。

### 3.4 引导自我肯定

习近平指出，在这次抗疫斗争中，青年一代的突出表现令人欣慰、令人感动。让我们一起为他们点赞！<sup>[2]</sup>青年一代的优秀表现获得国家认可，更值得自我点赞、形成良好的自我评价。在高校思想政治教育中要引导同学进行自我认知，认识到自身的人生价值、社会意义，促进自我实现。例如，引领大学生认识到，防控期间无论是居家隔离、前线支援还是投身宣传都对疫情的控制做出了贡献，增强获得感、满足感体验。开展各式各样的疫情公益活动，引导大学生积极参与，为大学生提供机会，在服务社会中提升效能感、获得感。

### 3.5 培育意志品质

根据积极心理学相信“性善论”，认为人类生来富有仁爱、勇敢等24种积极人格特质。同时，本次新冠疫情防控工作中，中华民族展现的生命至上、举国同心、舍生忘死、尊重科学、命运与共的伟大抗疫精神是后疫情时代思想政治教育的重要内容<sup>[3]</sup>。将积极心理学应用于思想政治教育可以将意志品质培养作为切入点。

首先，在弘扬伟大抗疫精神时，不仅仅停留于讲故事，要注重灌输性与启发性相统一，引导大学生领悟到自身人格中勇敢、仁爱等积极特质。其次，善于激发大学生人格特质，并在实现个人理想、伟大中国梦的社会理想的实践中不断锻炼优良意志品质。大学生能积极面对以后学习工作中的挫折，具备积极乐观、不懈奋斗的人格，这是落实思想政治教育立德树人任务的要求，也是大学生心理健康教育的关键。

### 3.6 营造积极环境

构建后疫情时代积极的思想政治教育环境，需从两个方面入手：一是构建信息时代风清气正的网络“大环境”，二是构建大学校园春风化雨的教育“小环境”。首先，网络领域要宣传正面的典型，加大对抗击新冠肺炎先锋典型人物以及社会主义核心价值观的宣传引导。其次，要重视高校育人。根据积极心理学的观点，集体主义环境下的人们会将家庭、学校的社会期望纳入快乐感评估。由此，必须加强思政课教师以及心理健康教育教师队伍，给予大学生价值引导和心理辅导；在后疫情时代，要重视社会活动的开展、校园宣传栏、校园广播、院校官网等平台建设。最后，构建“大环境”与“小环境”协同，全社会共同关心支持学生全面健康成长的良好局面。

## 参考文献

- [1] Lemke M K, Apostolopoulos Y, Gallos L K, et al. Commercial Transport During a Pandemic: Network Analysis to Reconcile COVID-19 Diffusion and Vital Supply Chain Resilience [J]. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 2020, 62 (9): 537-538.
- [2] 吴楠, 赵晶. 全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会在京隆重举行 [N]. *人民日报*, 2020-09-09 (1).
- [3] 赵伯妮, 李玉婷, 覃映雯. 大学生积极心理品质现状及影响因素分析 [J]. *教育观察*, 2021, 10 (44): 14-17.

# The Application of the Core Viewpoints of Positive Psychology in the Ideological and Political Education of Colleges and Universities in the Post-epidemic Era

Zhao Yuke

*School of Marxism, Central South University, Changsha*

**Abstract:** The outbreak of the new crown epidemic has changed the trajectory of people's study and life, and has had a great impact on the psychology of college students. With the advent of the post-epidemic era, the complex and ever-changing epidemic situation is intertwined with the international environment, the social pressure of the domestic economic downturn and the changes in the ideological and political education micro-environment are parallel, making ideological and political education face multiple challenges such as insufficient motivation and limited means. Under the guidance of the concept of interdisciplinary integration and innovation in the new era, in order to better cope with the challenges, it is advisable to introduce positive psychology, which is committed to guiding the happy life of human beings, into the ideological and political education of colleges and universities. Based on the viewpoints, enhance the subjective psychological experience of the educated, improve the happiness and happiness of the educated, and promote the healthy growth of college students in the post-epidemic era.

**Key words:** Post-pandemic era; Ideological and political education of college students; Positive psychology