

# 积极心理学运用于大学生思想政治教育的研究

苏芬 唐海波

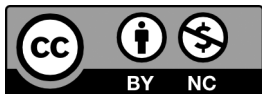
中南大学马克思主义学院，长沙

**摘要** | 积极心理学是一门以研究人的积极品质为主题，增进个体幸福的科学。思想政治教育夯实基础的理论需要及其所面临的现实困境，以及这两者之间契合度为积极心理学融入思想政治教育提供了可能。通过塑造良好关系，激发积极情绪；丰富教学内容，培养积极人格；协同家校社会，塑造积极环境，将积极心理学运用于思想政治教育，对于提升思想政治教育效果具有重要的实践价值。

**关键词** | 积极心理学；思想政治教育；大学生；运用

Copyright © 2021 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/>



积极心理学是上个世纪末心理学史上兴起的一门新学科，它以人的积极心理，积极品质与人格及其培育为研究取向，积极情绪体验、积极人格和积极的社会组织系统是其三大主题。积极心理学旨在激发人的潜能，培育积极人格，增进积极体验和幸福感，这与思想政治教育的根本目的有着许多相通之处，因此，它可能为增强思想政治教育效果提供新视角与新思路。本文试图对积极心理学运用于思想政治教育进行可能性分析，并探索其实践路径。

## 1 积极心理学的基本概述

“积极心理学”最早在1954年由人本主义心理学家马斯洛提出。马斯洛认为心理学应该面向那些健康、成熟和自我实现的人，因为他们更能代表人类。不过在当时，这一提法并未得到心理学界的重视。上个世纪末，马丁·塞利格曼在“习得性无助”研究中获得启示，<sup>[1]</sup>既然逃避、压抑等无助感是后天习得的，那么进取、乐观等幸福感应也是可以通过学习获得的，进而创立了“解释风格”理论，开始从事对积极心理学的研究。在入职美国心理学会主席的大会上，塞利格曼阐

作者简介：苏芬，中南大学马克思主义学院研究生；唐海波，中南大学马克思主义学院教授，硕士生导师。

文章引用：苏芬，唐海波. 积极心理学运用于大学生思想政治教育的研究 [J]. 中国心理学前沿, 2021, 3(6): 623-629. <https://doi.org/10.35534/pc.0306074>

述了“积极心理学”的相关理念，发起了一场积极心理学运动。因此，他又被称为“积极心理学之父”。

积极心理学是指在关注人的各种心理问题的同时，也要研究人们固有的善端、美德等积极品质，用积极视角对问题作出新的阐释。它倡导研究善良、乐观、感恩等积极品质，激发人的潜能，使人生活得更加幸福。积极心理学主要研究以下三大主题。

其一，积极情绪体验。在积极情绪研究上取得较大成果的是巴巴拉·弗雷德里克森，她研究了自豪、感恩、激励等十种积极情绪，提出了积极情绪扩建理论，证明积极情绪是可以扩展个人思想行为及其倾向与建构各类发展资源的。另外，积极情绪还具有对消极情绪的消解功能。对积极情绪可根据时间线路划分为三个部分：一是对于过去的积极情绪主要有知足、满意和骄傲，人不能沉浸在以往的阴暗里，要增强对过去的自豪感；二是涉及当下的积极情绪主要有幸福、福乐和享受，是指人要投入当下，专注此刻，热爱生活；三是面向未来的积极情绪主要有憧憬、乐观和从容，展望未来，人应当充满希望和自信，引吭高歌，扬帆起航。

其二，积极人格。积极心理学认为积极人格与幸福人生之间存在某种必然的联系，致力于积极人格及其培育的研究，以激发人的潜能，提升自我效能感与生活幸福感。彼得森与塞利格曼通过调查，总结出了普适全人类的六大美好品德及其所对应的二十四项积极品格。人格的形成受到遗传和环境的影响，积极心理学认为积极品质是可以通过后天学习的，只要采取适当的方法，就可以习得品格优势，修补短板，为快乐人生做准备。

其三，积极的社会组织系统。如果说积极心理学是一套主张培育积极人格的理论，那么积极的社会组织系统说的就是环境育人，这里的社会组织系统包括国家制度、社会环境、学校教育与家庭氛围等。虽然环境不对一个人的成长与发展起决定作用，但是人离不开环境，人和环境的改变具有一致性。积极心理学研究社会组织系统对人的心理、思想、人格和行为的影响，提倡构建积极的外界环境以增强人的积极体验。动荡的国际局势、快速的社会节奏、紧张的人际交往、冷清的家庭气氛都会给人带来焦虑紧张、无所适从的负面影响。通过打造积极的社会组织系统作用于人，这也与“三全育人”中的全方位育人不谋而合。

## 2 积极心理学运用于思想政治教育的可能性分析

### 2.1 思想政治教育夯实基础的理论需要

“思想政治教育指教育者按照一定社会或阶级的要求，对社会成员施加有目的、有计划、有组织的影响，使他们形成符合一定社会或阶级所需要的思想品德的实践活动。”<sup>[2]</sup>思想政治教育的内容具有多样性和综合性，它既包括世界观、人生观、价值观的教育，还包括道德素质、理想信念、心理健康等内容。思想政治教育学作为一门独立学科，至今已有30多年的历史，还属于比较年轻的学科，正处于不断地发展和完善之中。因而，除了以马克思主义及其相关理论为指导，思想政治教育还必须不断借鉴相关学科的成果，例如，教育学、伦理学、社会学、心理学，因为人的全面发展囊括了思想道德、科学文化、心理健康、劳动技能等多方面的内容。积极心理学作为心理学的一块

重要分支在培育人的积极人格方面做出了许多有益探索,提出了著名的积极人格理论,并对积极人格进行分类,以更好地探究这些良好品德的形成机制,能够为思想政治教育提供有意义的借鉴。思想政治教育可以以积极人格理论为指导,发掘学生的潜力,培养他们的优势品格和发展性思维,增强学生的积极体验。

## 2.2 积极心理学视域下思想政治教育发展面临的现实困境

近些年来,思想政治教育在科研创新、教学实践、学科建设等多方面取得了显著成就,也积累了许多宝贵经验。但不可否认,当前的思想政治教育还存在着许多不尽人意的地方。一是思想政治理论课教师消极的职业体验。思想政治理论课是全校学生的必修课,目前国内很多院校甚至是一流的知名大学都存在师生比例不协调的情况,老师教学任务繁重。而且许多思政课都是大班教学,其教育效果微乎其微。除此之外,思政课教师还担负着巨大的科研任务和晋升压力。正所谓,有什么样的老师就会教出什么样的学生,消极职业体验感的教师固然无法培育出积极的学生。二是学生对思想政治理论课具有消极的刻板印象。目前还有许多教师没有完成由“教师中心”向“学生中心”的教学理念的转变。教师上课一味地进行理论灌输,学生认为索然无味。思想政治理论课并不像数学、物理等专业课那样能在短期内有质的提升,它更多的是带给学生潜移默化的影响。如果教师只是单纯地照本宣科,不能讲出背后的学理性和政治性,学生就会认为老师只会空谈大道理,重理论而轻现实。另外,有部分教师的上课形式只是自己的一场单人脱口秀,缺乏与学生的互动交流,更不用说去发现和培养学生的优势和个性了,固然无法带给学生积极的课堂体验。三是重思想引领轻人文关怀。有许多教育者在教学过程中只重视知识传播,而忽视了与学生正常的情感交流,导致学生在出现一些心理困惑的时候没有得到正确的引导,没有真正做到以人为本。近些年来,学生心理危机事件层出不穷,这必须给全体教育者敲响警钟。积极心理学视域下的思想政治教育要面向全体学生,做好心理疏导和人文关怀工作,提高学生的获得感和幸福感。<sup>[3]</sup>

## 2.3 思想政治教育与积极心理学具有一定的契合度

思想政治教育和积极心理学都是做人的工作,二者在某些方面存在着相通之处。其一,思想和行为是思想政治教育的一对基本范畴。思想政治教育活动在开展过程中关注人的思想状态与行为表现,它强调的是其教育影响要在教育对象身上内化于心,外化于行,而这里的“心”更多的是指教育对象对思想政治教育的内容要产生思想上的认识。而积极心理学则更加关心人的心理状态以及由此产生的行为表现。思想是通过对信息的综合处理,得出一个结论,形成的一种可以用来指导行为的意识,是对客观事物的理性认识。心理是对感觉、知觉、情感等心理现象的统称,包括心理过程和人格。思想和心理都是人对客观世界的主观反应。心理是思想的基础,思想是心理的升华。思想与心理这种千丝万缕的关系使得积极心理学运用于思想政治教育具备一定的可能性。

其二,思想政治教育和积极心理学都强调以人为本,这是两者共同的出发点和归宿。以人为本就是要一切为了人,一切依靠人,关注人的需要和发展。思想政治教育归根到底是做人的工作,离开人的思想政治教育是不存在的。<sup>[4]</sup>因此在思想政治教育的过程中必须时刻关注人、尊重人、照顾人、服务人。

心理学自成立以来就肩负着三大使命：治疗人的精神或心理疾病、帮助普通人生活得更幸福、发现并培养具有才能的人。<sup>[5]</sup>侧重问题视角的心理学在进行心理分析和治疗的过程中，在第一个使命上已经是卓有成效，但在帮助人类解答如何追求幸福与培养天赋以促进人的全面发展上所做的还远远不够。积极心理学的开辟和发展正是践行心理学初心使命的结果，它实现了心理学在研究对象、研究视角和研究内容上的三个超越：在研究对象上，由部分人走向所有人；在研究视角上，由问题视角转向优势视角；在研究内容上，由治疗心理疾病到激发积极能量。

思想和心理的辩证关系和以人为本的核心理念为积极心理学运用于思想政治教育提供了理论上的契合度。从实践层面考察，也同样证实了二者能够实现深度融合。目前积极心理学运用于教育领域而创造出的积极教育在国内外取得了显著成效。在国际上，走在前列的是美国和澳大利亚。美国是积极教育的策源地，早在20世纪90年代，宾夕法尼亚大学的塞利格曼团队就在中小学开展了韧性项目，旨在通过预防计划来提高孩子们的心理韧性，降低抑郁现象出现的频率和严重程度，其结果是实验组的孩子们的抑郁人数得到有效降低，而对照组的抑郁人数翻了将近一倍。此项目被誉为积极教育的先驱。随后，塞利格曼团队将积极教育的实践推广到了澳大利亚。在吉隆坡法语学校的访问过程中，他们结合该校的实际情况，协助当地教授开辟了首个正面教育课程。如今，吉隆坡法语学校已经是全球积极教育典型。在国内，清华大学积极心理学研究中心已与全国多所学校达成了积极教育的试点合作，并取得了一定的成效。<sup>[6]</sup>教育与思想政治教育是一般与个别、普遍与特殊的关系，开展积极教育的先进经验也可以运用到思想政治教育的领域中，提升思想政治教育的质量。

### 3 积极心理学运用于思想政治教育的路径探索

积极心理学虽然是一门比较新兴的理论，但是其在过去20年的历程中取得了较大的发展。尤其是在教育领域的运用，获得了一大批教育工作者的接受与认可。因此，我们有必要将积极心理学的相关理念运用到思想政治教育中来，开展积极的思想政治教育活动。

#### 3.1 塑造良好关系，激发积极情绪

教育者与受教育者之间的矛盾是思想政治教育的基本矛盾之一，“在对立中把握同一”是处理这对矛盾的基本原则。关系是交流的基础，良好的关系是深度交流的前提。良好的师生关系，不仅给教师带来积极的职业体验，也能激发学生的积极情绪，提升学生的获得感和幸福感。一方面，教师要尊重学生。尊重学生人格，平等待生。面向全体学生，而不是只关注部分优生和差生。另一方面，教师要关心爱护学生。了解学生是备课不可或缺的一道环节，教育者要关注学生的实际生活和现实需要，走进学生的内心世界。在与学生交流的过程中，要耐心倾听，与言语互动同样重要的是非语言沟通，如动作和表情。师生交往并不仅仅局限于课堂，也不是等着学生有问题了自然会来找“我”，只有教师自己主动了解和关爱学生，走进他们的生活，这样才能在学生的心里开出花来。习近平在学校思想政治理论课座谈会上提出了思政课教师的“六个要”，其中的第二条就是情怀要深。好老师要先做仁师，再做经师。爱是教育的灵魂，要以诚挚拉近师生距离，用温暖滋润学生心田。塑造教师爱生学生敬师的良好关系对增强学生的积极体验具有重要作用。

另外,在师生交往过程中,对学生给予主动建设性回应也是塑造积极关系的重中之重。“建设性”是指促进事物积极发展的性质。主动建设性回应包含热情评论和建设性询问等。举个例子,小明告诉老师他在学校创新创业比赛中获奖了。教师如何做出主动建设性回应呢?教师可以先表明赞美之情,如“真酷,我就知道你一定行。”接着要让学生感受到这件事对他的意义,认可他的劳动成果,如“这是你应得的,你克服了很大阻力,才取得了这样优秀的成绩,很不容易。”最后,要进一步抛出建设性问题,如“跟我多讲讲这个过程细节,你是怎么做到的?”使学生在回忆的过程中,再次体验积极情绪。师生有效的沟通是要在师生双方之间形成一个信息交流的闭环,这样有利于良好关系的塑造和积极情绪的激发。

### 3.2 丰富教学内容,培养积极人格

开展生命教育。近年来,大学生自杀事件频发,尤其是研究生和博士生,一个个鲜活的生命离我们而去,这不能不引发我们的思考。有效改善这一情况必须加强对大学生的生命教育,把思想政治理论课作为生命教育的显性课程。生命是一切的前提,关涉人的生存与发展,尊严与意义。生命教育中,摆在首位的就是善待生命。每个人的生命都只有一次,不可重来,不可倒流。生命是脆弱的,也是坚韧的,关键取决于我们每个人对待生命的态度,珍爱生命的态度自然会带来破除一切艰难险阻的勇气。其次,就是要引导学生探寻生命的意义。研究表明生命意义与青少年自杀之间存在某种联系<sup>[7]</sup>,因此,把意义教育融入思想政治理论课是十分有必要的。如果学生能够认识到生活的意义与价值,那自然可以避免悲剧的发生。

开展优势教育。生活中,我们大多数人都会对自己的缺点给予更多的关注而非优势。这也是为什么当我们在被问及自己的优缺点的时候能够不假思索地回答出自己的缺点,而对于自己的优点则需要思考良久。这一问题反映到思想政治教育中来,就是教师会尽力帮助学生纠正问题,而不是激励学生已有的优势。事实上,老师的关注点会影响学生的行为。如果老师过多关注学生的缺点,那么学生自己也会老是盯着自己的缺点,这样不仅给改正缺点带来困难,还会给学生带来心理压力。而如果老师认为学生各个都充满闪光点,那么学生也会以更加积极的心态培养自己更多的优势。因此,在思想政治教育的过程中除了完成基本的教学任务,更要注重发现和培育学生的积极品质,并在教学实践中对此进行巩固和增强。开展优势教育,首先就是要发掘学生的优势。现在有许多学生并不知道自己的优势是什么,但其实每一个学生都是处于发展过程中的独特的个体,教师在开展共性教育的过程中要关注学生的个性,帮助学生发现自己的优势。其次就是要培养和扩大学生的优势,给学生提供机会、反馈和支持。适时在课堂上创造有利于学生发挥优势的机会,并及时给予正反馈与建议,让学生在锻炼中强化自己的优势。并注意营造不同场合,扩大其优势面。

### 3.3 协同家校社会,塑造积极环境

全过程全方位育人,必须协同家庭、学校和社会形成联动机制,打造“三位一体”的育人格局,发挥最大的教育合力。

家庭是学生的永久课堂,父母是孩子的第一任老师。家庭成员彼此之间关系和谐,氛围和睦本身就

是一种最佳的教育资源,它能够给孩子带来轻松、愉悦、幸福等积极影响。反之,家庭冲突不断,矛盾重重会使孩子充满自责、焦虑与紧张感。和谐温暖的家庭氛围包含两个重要关系,首先是夫妻关系。夫妻之间相互亲近、理解与尊重,孩子更能感受到父母完整的爱,其心中也会充满爱,同时孩子的爱在表达的过程中并不会只倾向于父母中的某一方。父母完整的爱对于培养孩子完整的人格是非常有利的。其次是亲子关系。在积极的亲子关系中,父母是子女的平行对话者而不是控制者,是顾问而不是经理。给子女留有一定的空间,与子女平行交流,子女才会愿意和父母吐露心声;做子女的顾问,在其困惑迷惘时给予正确的引导。另外,良好的家规家教家风也是家庭系统中的重要因素。朱子家训、钱氏家训、曾国藩家书等,都是对家风的倡导,对其子女的成长成才起到了重要作用。因而,家长要从关系和家风两方面把握好对子女的思想政治教育。

学校育人以教师为主导,但校园环境也可发挥辅助教学的作用。校园环境包括物质环境和精神环境。一方面,美丽的校园环境不仅给学生带来美的享受,还能激发学生的积极力量。小到一草一木,大到图书馆体育馆,恰当利用,均能发挥环境育人的效果。另一方面,学校的校训校风校规和办学理念的适当渗透也会给学生带来潜移默化的影响。同时,要重视以学生为主导的校园文化活动与社会实践活动的开展。学生在亲身投入中,更能发挥主观能动性和增强积极体验。活动的开展既要贴近学生生活,面向全体学生。还要创新具有学院特色的活动内容,增强学生的专业自信力。

构建社会和谐对于思想政治教育具有多重现实意义。良好的道德素质与社会风尚,能提高学生对社会的参与感与贡献度;正向的社会舆情,有利于正能量的传播;先进的社会意识形态,有利于规范正确的前进方向。培育理性和平的社会心态,是加强和改进当前思想政治工作的一项重要内容,这不仅要从教育对象入手,更要同步抓好社会治理,建设和谐社会。社会环境是一个复杂多变、综合多样的大系统。随着互联网技术的发展,网络既是教育的载体,也是一种特殊的教育环境。网络给思想政治教育提供了丰富的教学资源,开阔了教育对象的视野,但其内容良莠不齐,信息庞杂,也给思想政治教育带来了一定的负面影响。要加强阵地意识,净化网络生态,营造风清气正的网络空间,最大限度发挥网络环境的教育作用。

## 参考文献

- [1] 胡济林,陈冠龙.积极心理学视野下的高职思政课教学改革[J].教育与职业,2018(13):99-102.
- [2] 张耀灿.思想政治教育学科建设研究[M].北京:中国人民大学出版社,2017.
- [3] 潘俊波,刘畅,任萌,等.积极心理学视域下研究生思想政治教育实效性研究[J].黑龙江畜牧兽医,2018(12):236-239.
- [4] 《思想政治教育学原理》编写组.思想政治教育学原理[M].北京:高等教育出版社,2018.
- [5] 任俊.积极心理学[M].北京:开明出版社,2012.
- [6] 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.
- [7] 罗嘉文,赖雪芬,鲍振宙,等.生命意义、无聊倾向性与大学生自杀意念/企图的关系研究[J].高教探索,2016(7):110-116.

## Research on the Application of Positive Psychology in the Ideological and Political Education of College Students

Su Fen Tang Haibo

*School of Marxism, Central South University, Changsha*

**Abstract:** Positive psychology is a science that focuses on the study of the positive qualities of people and promotes individual happiness. The theoretical need to consolidate the foundation of ideological and political education, the realistic dilemmas it faces, and the degree of agreement between the two provide the possibility for the integration of positive psychology into ideological and political education. By shaping good relationships, inspiring positive emotions; enriching teaching content, cultivating positive personality; cooperating with home-school society, shaping a positive environment, and applying positive psychology to ideological and political education has important practical value for improving the effect of ideological and political education.

**Key words:** Positive psychology; Ideological and political education; College students; Application