

# 积极心理学应用于高校思想政治教育的路径探析

马莹

(兰州理工大学马克思主义学院, 甘肃 兰州 730050)

**摘要:** 积极心理学吸纳了众多心理学理论研究的成果, 是当代新兴的一股心理学思潮。它致力于对人类积极力量、美德和幸福感的研 究, 强调积极情感、积极品质的培养和积极社会组织系统的营造, 展示了一种积极教育的理念。积极心理学与高校思想政治教育不仅具有目标上的一致性, 也具有方式上的契合性, 可以丰富高校思想政治教育的内容, 提高教育的实效性, 促进高校思想政治教育学科建设的良性循环。本文探析了将积极心理学应用于高校思想政治教育的可行性及其重要意义, 并进一步提出了以积极心理学调适高校思想政治教育对象的整体性及牵制高校思想政治教育环境的开放性的应用路径。

**关键词:** 积极心理学 高校思想政治教育 应用 路径

培养具有正确认知结构和健康情感世界的大学生人才, 是高校思想政治教育一以贯之的原则性目标, 而如何改变过去刻板的教育教学模式, 发挥出思想政治教育的真正魅力, 是一个值得探索的课题。积极心理学以一种积极的观点对人的心理现象进行解读, 主张心理学要以人的美德和善端为出发点, 激发个体固有的、潜在的、具有建设性的力量, 并对其实施有效的干预。这为高校思想政治教育提供了一个崭新的视角, 将积极心理学应用于高校思想政治教育对丰富高校思想政治教育的学科内涵具有开拓性的意义, 其应用的可行性及应用路径需经进一步探析。

## 一、积极心理学的产生及其内涵

作为当代新兴的一股心理学思潮, 积极心理学是由美国宾夕法尼亚大学的教授 Martin E.Seligman 于 1998 年倡议及定位, 并于 2000 年在《美国心理学家》上刊文《积极心理学导论》正式提出这一理念的。Seligman 研究巴甫洛夫的经典条件反射实验, 从中剥离出“习得性无助”现象, 通过研究“习得性无助”, 发现了“习得性乐观”。他运用归因风格的概念将乐观风格归为三个 P 要素, 即: 持久性 (Permanence)、普遍性 (Pervasiveness)、个性化 (Personalization)。Seligman 博士认为, 乐观是人们对已经发生的好的事情作持久的、普遍的和个人的归因, 而对坏的事情作短暂的、具体的和外 在的归因。人们可以通过学习, 将悲观的归因方式变为这种乐观的归因方式, 这就是“习得性乐观”。这项发现, 促使 Seligman 提出了积极心理学的理念, 其本质在于修正先前心理学发展的不平衡, 强调心理学的发展既依赖于预防和治疗人类的心理疾病, 同时更依赖于培养、建构人类的优秀品质, 二者可以相辅相成, 平衡发展。<sup>[1]</sup> 这一主张, 将心理学从研究

和治疗病态心理拓展到了研究人类的幸福和美德上。

## 二、积极心理学与高校思想政治教育相结合的意义

高校思想政治教育对大学生来说, 是非常重要的课程组成, 它是高校以既定的道德规范、思想观念、政治观点对大学生施加有目的、有组织、有计划的影响, 使其形成符合社会要求的思想政治素质的实践活动。随着我国社会主义社会的繁荣发展, 大学生群体在社会建设中发挥了日益重要的作用, 高校思想政治教育的整体成效不断彰显。高校思想政治教育的实践活动本身也得到了更多认可, 受到了极大重视。但是任何学科的发展都不可能仅仅是“闭门造车”, 借鉴与结合其他学科的理论, 是其发展的趋势所在。

积极心理学吸纳了众多心理学理论研究的成果, 沿用心理学已有的量化研究和质性研究的方法和技术, 根植于广泛的社会应用领域, 以实证的方法探索、发现、验证和预测人类走向幸福和完善的 路径。<sup>[2]</sup> 将积极心理学的理念应用于高校思想政治教育, 可以丰富高校思想政治教育的内容, 提高教育的实效性, 促进高校思想政治教育学科建设的良性循环。

## 三、积极心理学应用于高校思想政治教育的可行性

### (一) 积极心理学与高校思想政治教育的目标相一致

乐观是人处理事务时的一种态度, 它不仅对人的情绪有着积极的影响, 更影响着人的选择和行为模式, 拥有乐观态度的人更容易获得成功, 更容易产生幸福感, 也更容易被群体所接受。培养大学生积极乐观的人生态度和心理素质, 使其成长为符合社会要求的人才, 是高校思想政治教育的重要任务, 而积极心理学正是致力于

对人类积极力量、美德和幸福感的研 究,强调积极情感、积极品质的培养和积极社会组织系统的营造,旨在缔造人类及个体的幸福生活与和谐美好的社会,它展示了一种积极教育的理念。<sup>[3]</sup>这种理念与高校思想政治教育的目的是不谋而合的,它能为高校思想政治教育注入新的能量,以其科学性保证高校思想政治教育目标的实现。

## (二) 积极心理学与高校思想政治教育的方式相契合

积极心理学要求心理学家以一种开放的眼光看待人类的潜能,研究人类的积极品质,关注日常的激励和友爱,强调人本身的价值。发掘并利用人类积极和美好的力量来抵御存在于自身和周遭环境中的消极力量和痛苦,提倡用建设性的积极心态来对事情进行新的解读,从而激发每个人的最大潜能,完成自我修复,实现价值从而获得幸福。<sup>[4]</sup>对于高校思想政治教育而言,这样的介入方式无疑是更加合理也是更加适合的,它可以避免以往理论的、刻板的、灌输式的教育教学,改善教育现状,同时以欣赏和鼓励的方式发掘学生的动能,使学生充满希望和信心,形成“习得性乐观”的归因方式和积极的行为模式,主动探索学习,从而达成高校思想政治教育塑造学生优秀品质和合格政治素养的教育目标。

## 四、高校思想政治教育中积极心理学的应用路径

### (一) 以积极心理学调适高校思想政治教育对象的整体性

在教育活动中,教育对象的特点关乎着教育方式的选择。大学生的思想政治工作是一种主体性教育,就是要通过各种教育活动激发学生内在的积极性与动力,形成健康的、稳定的心理品质,促进学生的身心向更高水平发展。<sup>[5]</sup>由于高校思想政治教育主要依赖于课堂教学的方式,而教育对象人数众多又是课堂教学一个不可避免的方面。师资力量的限制以及教师精力的有限,使得教师不可能为每一位学生量身定做教育方案,因此这样的教育活动很难触动每一位教育对象。教育对象的整体性对高校思想政治教育的教育实践活动来说,是需要主动调整适应的。

积极心理学从人的本质出发,提出了自我决定的概念,认为当三种先天需要:自主(autonomy),能力(competence),关系(relatedness)得到满足时,人的内在动机最有可能发生。高校思想政治教育可借由这一理论,发展师生关系,加大思想政治教育中情感教育的投入,满足教育对象在情感、关系方面的期待及渴求,改变以往机械的授课方式,给予学生们一定的发挥空间,提升学生的自主性,在此基础上肯定学生的能力,使教育对象爆发出内在的潜力,主动接受教育内容,从而使课堂整体性教学能对教育对象充分普照,达到事半功倍的教育效果。

### (二) 以积极心理学牵制高校思想政治教育环境的开放性

在高度网络化、知识随处可见的信息时代,由于新媒体监控上的局限以及大学生自身知识和经验有限,他们难以对获取的信息甄别分辨、精练提纯。<sup>[6]</sup>教育环境的开放性、知识获取的快捷性和多元性使得大学生们即使“走出课堂”也仍然在接受着各种观念的不自觉灌输。这些信息内容庞杂,最主要的是我们无法规避这些信息的出现,学生们在自由选择知识的同时,也在一定程度上削弱了高校思想政治教育“课堂讲授”方式的有效性,学生们甚至对教育者产生怀疑,并动摇其原有的主导地位。

从积极心理学的研究主题来看,它包括:积极的 情感体验(Positive Experience);积极的个人特质(Positive Trait);积极的社会环境(Positive Community)。

基于积极心理学的视角,高校思想政治教育应着力于增强大学生在思想政治教育中的积极体验,关注学生的心理机能,帮助学生有选择地控制一些消极的心理机制,而激活另一些积极的心理机制,发现并利用自己的内在资源,挖掘和培植积极品质,在开放的教育环境中对信息加以辨别,取其精华,去其糟粕。使学生的潜能得到充分的发挥,同时也对思想政治教育环境的开放性加以牵制,营造出积极的思想政治教育环境。

积极心理学理念在高校思想政治教育中的探索及应用,需要教育者在实践中结合自身的发展实际和新时期学生的特点,不断地尝试与创新。在此过程中,应把握好现实性乐观的理念,防止乐观偏向,即不会盲目乐观;运用好积极心理学的力量,塑造大学生的积极人格,培养有利于成长的积极情绪,建立起积极的教育组织系统,使学生们在积极的教育环境中实现自我学习、自我管理、自我教育,最终达成高校思想政治教育为国家和社会培养优秀人才的教育目标。

### 参考文献:

- [1] 周敏,石国兴.积极心理学介绍[J].中国心理卫生杂志,2006(2).
- [2] 曹新美,刘翔平.从习得无助、习得乐观到积极心理学——Seligman对心理学发展的贡献[J].心理科学进展,2008(4).
- [3] 姬兴涛,孙东梅,杜红.积极心理学与高校思想政治教育整合的理论与实践[J].学校党建与思想教育,2013(14).
- [4] 戴倩,王星星,蒋培培等.积极心理学的启示——思想政治教学新探[J].教育与教学研究,2012(11).
- [5] 王庆鸾.积极心理学在大学生思想政治教育中的功能及运用[J].教育评论,2015(8).
- [6] 刘爱楼.大数据时代高校思想政治教育模式诠释与构建[J].继续教育研究,2015(8).