

积极心理学在高校思想政治教育中的运用

赵玲玲

(荆楚理工学院, 湖北 荆门 448000)

摘要：“00后”已经成为当代大学生的“主力军”。他们思维活跃、知识广博、价值追求多元，有鲜明的平等观念，主张张扬个性，追求自我价值的实现。新形势下，高校思想政治工作中，以“说服、灌输”为主要手段的工作方式，已经不能满足大学生的成长和发展的需要。积极心理学注重人的主观感受，肯定人的自我价值，发掘人的潜力，激发人的内在动力，提出了“以人为本”的教学理念。在积极心理学视野下，推动高校思想政治教育模式的创新，有助于从大学生的现实心理需要与主动经验入手，对大学生内部需要与动机进行有效掌握，从而培育出大学生的积极人格特质，提高大学生的综合素质。本文立足高校的思想政治教育，对积极心理学在其中的应用展开了探究，以供参考。

关键词：积极心理学；高校；思想政治；运用

2020年四月，教育部等八个部门联合发布了《关于加快构建高校思想政治工作体系的意见》，明确提出要将大学生的心理健康教育纳入到整个教育规划之中，并对此提出了新的要求。李慧卿和刘雨梅指出，大学生的心理健康和大学的思想政治教育的目的是是一致的，内容是相关的，方法上也是交互的。高校思政教育工作是高校德育工作的重要组成部分，也是高校德育工作中不可忽视的一环。但是，从目前的大学现状来看，两者相结合还不成熟。目前，我国高校心理健康教育工作主要集中在心理咨询和治疗上，思想政治教育作为中国特色的教育实践活动，少有关注学生的心理发展状态。在学科交叉的大环境下，越来越多的国内外学者开始关注二者之间的匹配问题，力图填补这方面的不足。

一、积极心理学在高校思想政治教育中运用的意义

(一) 有利于拓宽大学生思想政治教育思路

在积极心理学的大背景下，高校思想政治工作具有了新的理论范式基础。传统心理学注重对人的缺陷和损伤进行研究，以诊疗的思维模式关注人的心理问题，而积极心理学的研究重点在于发掘人的内心的正面素质，培养出积极向上的性格。同时，它也为心理研究的理论范式转换提供了一条新的途径。积极心理学的理论理念，为新时期的高校思想政治工作提出了新的途径，把思想政治教育和积极心理相结合，为高校思想政治工作的价值诉求提供了新途径。

(二) 有利于实现树德育人的教育目标

现代大学生的思想政治教育要在“树德育人”的教育目的的指引下，坚持把学生放在第一位，把学生当作教学活动的主体，把学生的个人发展放在第一位，以“育人”为核心，培养德智体美全面发展的高素质人才。积极心理学注重对个人幸福感的培养，从个人发展的角度出发，注重让个体拥有积极的情感和力量，这样才能最大限度地发挥自己的潜力，形成积极的内在素质。这与高校思想政治工作要突出学生的主体性，促进学生个性发展相适应。所以，从积极心理学的角度来看，对大学生进行思想政治教育，可以更好地促进自我实现，凸显学生的主体性，充分发挥学生个体的潜能，达到教学目的。

(三) 有利于实现大学生的价值诉求

在新时代背景下，加强社会主义核心价值观的教育，对大学生进行社会主义核心价值观培养，是一项基础性教育工作，对中华民族的优秀传统美德进行培育和发扬，以“内化”和“生成”为价值追求，以德育实践活动为主线，全面提升学生的思想政治素质。所以，大学生思想政治教育工作既要注重对学生三观的培养，也要注重对学生健康、优良的个性素质的培养，达到树德育人的教学目的。把积极心理学融入到大学生的思想政治工作中，对培养大学生良好的个性，促进他们以积极向上的态度去追求快乐的人生具有良好的促进作用。两者有机结合，有助于培养大学生优良的个性品质，从而实现大学生的价值追求。

二、积极心理学在高校思想政治教育中运用存在的问题

(一) 学习主动性不高

现行的“应试教育”模式下，大多数学生处于一种被动的学习状态中。在小学和高中阶段，老师和父母都很看重学生的学业，对他们的教育也很严厉，久而久之，就形成了一种恶性循环。学生们已经习惯于被动地接受教育。随着学生步入了大学，脱离了父母，也就没有了升学的压力，老师对学生的关心也就没有了初中和高中时的过度关注，这就造成了许多学生在学校里无法独立学习，在学习的道路上也迷失了方向。思想政治理论课是一门公共课，与专业课相比，学生对公共课的关注程度要比专业课低得多，而且还不能充分认识到大学开设思想政治理论课对学生的重要性，相反他们认为公共课对未来的就业没有什么帮助。另外，有些老师的教学方法比较简单，不能引起学生的注意，更无法真正调动他们的学习积极性，这就造成部分学生在上课的时候，大部分都是一边听一边玩，有的根本不听。

(二) 忽视积极品质作用

在当前的思想政治教育工作中，老师更多的是把注意力放在学生出现的问题上，并提出了一些解决的办法，目的就是为了让学生在今后不再发生同样的问题。但是如果老师只注意到学生出现了什么问题，就会忽略学生身上的其他优良素质，从而难以发掘出学生内在的优秀品质。不能否认，在解决了学生出现的问题之后，的确可以让他们从迷茫中解脱出来，让他们回归到正常的生活之中，然而，问题的解决和学生的优良素质的挖掘并非直接相关，老师不能单纯地把注意力集中在发现问题和解决问题上，要激发学生身上的优秀品质，防患于未然。

(三) 理论与实践结合不紧密

高校思想政治教育是高校德育工作中的一个重要组成部分，是高校德育工作中的一项重要内容。思想政治教育目前的主要开展方式是思想政治理论课，具体形式以课堂讲课为主，使思想政治教育逐渐变成以传授理论为主的学科。思政教育的理论灌输方式让学生逐渐对理论知识的学习失去了兴趣，大部分的课程都被思想政治教育的理论教学所占用，实践教学的比例很小，或者根本就没有。笔者认为只有把学生对所学理论知识的理解程度同社会实践活动紧密地结合起来，才能真正地掌握所学内容，避免学生的思想政治教育学习与实际生活脱节。从实质上讲，思想政治

教育应当是一个理论联系实际的过程,是在理论和行动内外的互相转换,而不是对书本上的内容进行肤浅的理解和简单的背诵。思想政治理论课过分偏重于课本知识,不但没有充分发挥其应有的功能,反而造成了学生在课堂与生活中出现了“两幅面孔”,学习效果与日常行为严重不相符。如果理论和实际相结合不够密切,就会让学生对同类课程望而却步,觉得自己所学的知识得不到实际应用,甚至产生厌学心理。这就要求高校思想政治教育理论既要内化于心中,又要在实践中内化为行动。

三、积极心理学在高校思想政治教育中运用的对策

(一)调整教学内容,培养积极情感

积极情绪体验是积极心理学研究的三大内容之一,培养个体的正面情感体验对发掘其正面个性特征具有重要意义。培养大学生的正面情感体验,可以让他们对自己有更高的期望,也会让他们对自己有更高的要求,从而促进他们的正面个性和正面的素质的形成,提升他们的综合素质,这样才能更好地应对困境与挫折。思想政治教育工作者在思想政治教育过程中,可以利用情感渗透、情感共振等方法来调动学生的正面感情,让他们在遭遇困境的时候,可以利用自己的积极情绪去应对,从而提高自己的正面情感体验。对思想政治教育工作者而言,应通过小组分工,收集材料,小组报告等方式,在课堂上合理指导学生自主学习,通过拍摄微电影等方式,把课堂上学到的东西灵活地应用到实际中去,同时也要让学生们自己去发现问题,分析问题,解决问题,使他们的学习积极性和自主性得到最大程度的发挥,使他们在实际操作中既能学到理论知识,又能获得成就感,培养出积极的情绪体验。对大学生而言,学生还应当培养自己的积极的情感体验,在日常生活中,可以把自己的业余时间用来参加志愿者活动,参观博物馆等,让自己变得更加充实,更加有成就感。首先,要掌握好自己的情绪,给予自己精神上的提示,促使自己以一种正面的态度去面对事物,将所遭遇的困难与挫折视为磨练自我的机会,摒弃负面情绪,培养自己的正面情绪体验。

(二)优化教学方式,采用积极方式

思想政治教育工作者要对学生抱有一种平等、尊敬的心态,营造一种积极、温暖的学习氛围,同时,老师还可以为学生树立榜样,以身作则。平等、尊重的教育关系,就是要在教学过程中,不能因个体的不同而区别对待学生,而要以平等的态度对待每个学生。平等、尊重的教育关系,也表现为思想政治教育工作者在思想政治教育过程中,要摆正自己的位置,不要摆出一副高人一等的姿态,要让受教育者的主体性得到充分的发挥,每一个人都是独特的,个性是平等的。情感激励法就是在师生间建立起一种融洽的情感联系,以调动他们的学习热情,提高教学效果的一种管理方式。根据积极心理学的观点,采用情绪激发方法可以有效地培养学生的积极个性。思想政治教育工作者在进行思想政治教育时,要达到育人的目标,就必须充分认识到,大学生是青少年,其情绪受到多种因素的影响;可以通过定期开展心理讲座、辅导员开展谈心谈话进行一对一交流、与学生父母交流,了解学生的基础信息等,拉近师生间的感情距离,让双方都能互相信任。在进行思想政治教育时,要做到寓教于乐,以情动人,以理服人,把自己的情绪融入到所学的理论之中,使学生在愉快的氛围中进行思想政治教育。第四,思想政治教育工作者应在教学与实践创造创造良好的学习氛围,发掘学生的潜能与正面的素质,提高其自主学习的积极性;促进大学生思想道德素质的提升,科学文化的掌握,健全的身心发展。

(三)注重教师师德,夯实教师队伍

1.加强职业道德建设

大学生的培养、学术的研究、理论知识的传授等都是高校思想政治教育工作者的职责,所以在这种重任与任务下,大学的思想政治教育工作者的职业道德水平要比普通的社会道德要高得多。作为大学生思想政治教育的引导者,高校思想政治教育工作者的职业道德修养是高校德育工作成败的关键。积极心理学注重发掘人的潜能、长处,同时考虑到个人和社会的发展。把积极心理学融入到思想政治教育中,可以让他们以积极的态度对待挫折,从中得到积极的情绪体验。就思想政治教育者而言,应充分挖掘自己的潜能,对自己进行准确的认识,培育积极向上的态度。学校要营造一个良好的师德氛围,打造一支合格的师资队伍,让他们有足够的时间去学习、去交流、去参加各种文化活动,比如,在大学开展思政课教学展示,为教师培训举办讲座,参加社会实践,通过开展红色文化等丰富的文体活动,使老师们在参加各种活动中充实自己,增长才干,关爱学生,团结协作,进一步增强对教育事业的爱,充分理了思想工作的重要性,以更高的热情为教育事业服务。

2.提升职业幸福感

正向情感体验是积极心理学的首要研究领域,它包含了愉悦与浸入、幸福与满足、期望与乐观,而幸福感则是该领域的核心问题。如何让大学生在学习过程中感受到快乐,这也是我们所要探讨的问题。教师的职业快乐感与其学生的幸福程度是成正比的。思想政治教育工作者是一种特殊的职业,要求他们具有乐观、积极、健康的情感和心理状态。要从自我、外在等方面加以调节与转变,理性地调控自己的情感,使之在思维与行为上呈现出一种正向的方向。在大学层次上,要创造一个好的科研与学术交流的平台,创造一个正面的工作氛围,让广大教师有充分地展现自我的空间,发掘教育者的潜能,使其感受到被认可与信赖所带来的快乐,并将其运用于思想政治教育工作中,以自己作为激励对象,把自己的所学“润物细无声”地传授给学生,让他们在一种愉悦而满意的气氛中,与他们一起前进,从而推动他们的全面发展,提升他们的职业道德。

四、结束语

综上所述,在价值观和个人发展两个层面上,大学生的思想政治工作与积极心理有着很高的相合性,两者的有机融合,可以为大学生的思想政治工作提供新的思路和途径。在积极心理学的大背景下,对大学生进行思想政治工作,可以引导大学生养成积极向上的态度,让他们在学习中得到成长,从而为自己的发展提供源源不断的动力。

参考文献:

- [1]王兴浩,王莉,王春洋.积极心理学视角下大学生思想政治教育创新路径研究[J],哈尔滨职业技术学院学报,2021(06):91-94.
- [2]朱建芳.积极心理学在国家开放大学思想政治教育中的应用——评《思想政治教育视域下校园社交网络传播圈研究》[J].领导科学,2021,No.803(18):127.
- [3]吴宁,彭程.疫情期积极心理学在思想政治教育中的应用[J].思想政治课研究,2020(03):78-82.

本文系中国校园健康行动·教育教学研究成果项目:《积极心理学视域下大学生思政教育的创新路径研究(编号:EDU0039)》研究成果