大学生思政教育与积极心理学融合的实践研究

秦冰燕
贵州黔南科技学院　贵州黔南　550600

摘　要：随着新时代背景下大学生心理健康问题日益凸显，将积极心理学融入思政教育成为提升学生心理素质和促进其全面发展的关键路径。在此背景下，探索大学生思政教育与积极心理学的深度融合，通过系统的理论分析和实践探索，提出切实可行的教育模式。发现积极心理学在思政教育中的应用不仅能提升学生的心理资本，还能增强其社会适应能力和个人发展潜力。本研究围绕教育理念、内容、方法和环境四个层面展开，强调以学生为本，关注其全面发展和心理健康。具体而言，本研究学习查阅各类相关文献及教学方法，结合自身教学经验，深入探讨了积极心理学在思政教育中的应用现状和成效，并提出了创新的教学方法和评价体系。研究结果显示，积极心理学的融入不仅提高了思政教育的针对性和实效性，还为高等教育的改革提供了新的思路和方法。为培养具有健全人格和积极心态的新时代优秀人才提供了理论支持和实践指导。

关键词：大学生思政教育；积极心理学；融合实践；心理健康；全面发展

近年来，大学生的心理健康问题已成为高等教育领域关注的焦点。据《中国国民心理健康发展报告（2023）》数据显示，约 30% 的大学生存在焦虑、抑郁等心理困扰。与此同时，传统思政教育在应对学生心理健康问题时暴露出局限性：一方面，思政课作为价值观教育的主阵地，内容偏重理论灌输，与学生实际心理需求脱节；另一方面，心理健康教育多聚焦问题干预，缺乏对积极心理品质的系统培育。这种不均衡导致高校在“立德树人”实践中难以实现心理育人与思政育人的协同效应。在开放教育背景下，高校营造良好的思政教育学习氛围，能够对学生的潜在动力进行刺激 [1]。作为立德树人的关键课程，高校思政课在价值引领、人格塑造等方面对大学生发挥着积极作用，但吸引力不强、“抬头率”不高也是不争的事实，因而无法很好地解决这一问题，故探索思政教育与积极心理学的融合路径具有重要现实意义 [2]。

积极心理学以挖掘个体潜能、培养心理资本为核心，其理念与思政教育“促进人的全面发展”目标高度契合，为思政课的教学提供了新的理论支持和实践指导 [3]。研究表明，通过融入积极心理学方法（如优势识别、心理韧性训练），思政课能够从被动应对问题转向主动塑造积极心态，从而更有效地引导学生树立正确价值观、提升抗压能力和社会适应能力。将积极心理学融入高校思政课，无论对思政课提质增效，还是对大学生积极心态的培养都有重要的现实意义 [4]。然而，当前研究多局限于理论探讨，缺乏系统性实践验证，且对融合机制、实施路径及效果评估的研究仍不充分。本研究立足上述缺口，以大学生心理健康需求为导向，通过跨学科视角构建思政教育与积极心理学的融合框架。

1. 积极心理学的主要内容

积极心理学（Positive Psychology）是 20 世纪末由美国心理学家马丁·塞利格曼（Martin Seligman）和米哈里·契克森米哈伊（Mihaly Csikszentmihalyi）等人倡导的心理学分支，其核心理念是关注人类的优势、潜能和幸福感，而非仅聚焦于心理疾病的诊断与治疗。与传统心理学“问题导向”的视角不同，积极心理学主张通过挖掘个体的积极特质、培养心理资本和构建支持性环境，帮助人们实现更充实、有意义的生活。相关的理念和主张不仅与高校思政课的教育理念相契合，而且符合学生的心理特征和发展需求 [5]，基于培育学生健康心理的教学目的，教师将思政与积极心理学有效融合，为学生营造良好的教学环境，促使新课改目标的高效实现从而广泛应用于教育、临床咨询、组织管理等领域。例如，在教育中通过“成长型思维”训练提升学生抗挫能力，在职场中设计“优势导向”的员工发展计划。其核心理念为个体和社会提供了从“生存”到“繁荣”的转型路径，成为当代心理学的重要发展方向。

2. 积极心理学与思政课的融合

积极心理学作为聚焦个体优势与幸福感的心理学分支，

在思政课教学中的渗透，有利于学生发现并发展个人优势为大学思政课的创新提供了重要的理论支撑与实践路径。在教育原则上，大学生思政教育与积极心理学都强调以人为本、都注重知行合一、都主张因材施教。传统思政课以价值观引领为核心，但在学生心理需求日益多元化的背景下，其理论灌输模式易与学生的实际体验脱节，难以有效激发内生动力。积极心理学倡导的“挖掘潜能—培育美德—构建幸福”理念，与思政课“立德树人”的根本任务高度契合：首先，其核心内容如“性格优势与美德”与思政课弘扬的社会主义核心价值观内在一致，例如“仁爱”“公正”等美德可直接融入课程案例，引导学生从认知认同转向情感共鸣；其次，心理资本理论能够赋能思政课教学，通过设计挫折教育、目标管理等活动，帮助学生提升抗压能力与社会适应力，从而更好地践行“把小我融入大我”的使命担当；此外，积极心理学强调的“意义建构”与“社会联结”可为思政课注入现实关切，例如将乡村振兴、科技创新等国家战略转化为学生的实践课题，在服务社会中深化对人生价值的理解。实践中，可通过重构思政课教学框架实现深度融合：在内容上，将“中国梦”“家国情怀”等主题与心理资本培育相结合；在方法上，运用积极情绪激发策略（如感恩日记、优势识别练习）增强课堂参与度；在评价上，引入成长型思维评估，关注学生价值观内化与行为转化的动态过程。这种融合不仅能够缓解思政课“知信行分离”的困境，更能通过心理育人与思政育人的协同，培养兼具坚定信念、健全人格与积极心态的新时代青年，为高校落实“三全育人”提供创新范式。

3. 积极心理学结合高校思政课的实现路径

3.1 理论融合：构建“价值观引领—心理资本培育”双驱动教学方式

积极心理学与高校思政课的深度融合，需以“价值观引领—心理资本培育”双驱动教学方式为核心，通过理论契合点的系统整合与育人逻辑的阶梯式推进，实现价值观内化与心理成长的协同发展。在理论上，积极心理学的核心概念与思政课的育人目标存在多维映射关系。例如，心理资本中的“希望”维度与思政课倡导的“中国梦”教育具有内在一致性，二者结合可引导学生将个人理想融入民族复兴的宏观叙事中。

在实践中，遵循“价值认同—情感共鸣—行为转化”的三阶段育人逻辑。第一阶段以“价值认同”为目标，通过思政课的理论讲授与积极心理学的认知重构策略，帮助学生建立对社会主义核心价值观的理性认知。例如，在“爱国主义”专题中，结合心理资本的“自我效能感”理论，设计“国家成就—个人能力”关联性分析任务，引导学生理解个体奋斗与国家发展的双向赋能关系。第二阶段聚焦“情感共鸣”，依托积极情绪激发技术增强价值观传递的情感黏性。例如，运用“榜样共情”教学法，选取黄文秀、袁隆平等典型人物案例，通过叙事还原、角色代入等情境化手段，引导学生体验榜样人物在逆境中展现的“韧性”与“乐观”，从而在情感共鸣中深化对“奉献精神”“工匠精神”的价值认同。第三阶段以“行为转化”为落脚点，通过“优势赋能”实践推动价值观的具身化表达。例如，结合性格优势测评，为学生定制“优势—责任”匹配计划，鼓励其以核心优势如“领导力”“创造力”参与社会服务项目，在实践中实现从“价值认知”到“价值践行”的跨越。

3.2 课程重构：思政课内容与教学方法的创新设计

在教学方法创新中，通过沉浸式、互动性设计，将积极心理学理念深度融入思政课堂，有效破解传统教学“单向灌输”的困境。以“心流体验”理论为指导，课程可设计多维度实践场景：例如，在“人类命运共同体”主题中，组织学生模拟“一带一路”跨国合作项目，通过角色扮演（如外交官、企业家、文化使者）和跨团队协作，引导学生体验多元文化沟通、资源整合与冲突化解，在此过程中不仅深化对国家战略的认知，更能通过“目标—挑战—技能”平衡激发心流状态，增强学习内驱力。

3.3 师资建设：教师跨学科能力与育人角色转型

思政课教师的跨学科能力提升与育人角色转型，是推动积极心理学与思政教育深度融合的关键抓手。在师资培养层面，需构建“理论—技能—实践”三维赋能体系。通过专题研修深化教师对积极心理学与思政教育理论衔接点的理解，如解析“美德与社会主义核心价值观交互模型”，帮助教师挖掘“公正”“仁爱”等共性元素，设计融合式教案，实现精准学情分析。推行“双导师制”促进跨学科协作，由思政教师与心理咨询师联合开发课程，如在“职业生涯规划”模块中，既阐释“劳动精神”的价值内涵，又引导学生通过“希望路径图”将职业目标与国家需求对接，通过“设计—授课—复盘”循环提升教学实效。在角色转型

层面，教师需从“理论讲授者”转向“成长教练”，强化“情感—价值”双重认同，激发学生将能力转化为社会责任担当。通过系统性师资建设，思政教师得以成为学生心理资本培育与价值观塑造的“双引擎”，推动教育范式从知识传递转向人格培育，为落实“立德树人”根本任务提供可持续支撑。

3.4 挑战与反思

积极心理学与高校思政课的融合在实践中面临三重核心挑战：教师跨学科知识壁垒，传统思政教师普遍缺乏心理学工具应用能力，易陷入“量表误用”“技术脱嵌”等困境，如机械套用性格优势测评却忽视其与社会主义核心价值观的深度关联；传统评价惯性制约，现有考核体系侧重知识记忆而难以量化心理资本（如抗逆力、希望感）与价值观内化程度，导致“知—信—行”转化成效无法精准评估；学生参与动机差异，功利化学习倾向削弱“优势赋能实践”的持续性，而情绪敏感群体对“创伤叙事共情”等深度教学易产生抵触，加剧教学设计复杂性。针对上述痛点，需构建“阶梯推进—动态调控—制度护航”协同优化路径：在实施层面推行分层推进策略，优先遴选心理学基础扎实的教师团队开发“心理剧 + 红色文化”等试点课程，通过“微课验证—案例迭代—跨校辐射”形成可复制的融合模式；在评估层面建立动态反馈机制，依托学生“成长日志”追踪行为转化（如社会服务参与频次）、教师“课堂观察量表”分析教学策略有效性（如心流体验时长）、管理者优化资源配置，构建“教学—反馈—迭代”闭环；在制度层面强化政策保障体系，教育部门需出台专项文件，明确跨部门协作责任如设立心理—思政联合教研室，将“心理资本指数”“价值观践行度”纳入课程评估指标，并配套激励机制激发教师改革动力。唯有通过系统性破局与制度赋能，才能突破“机械嫁接”的实践窠臼，推动思政教育向“价值引领—心理赋能”的有机共生范式转型。

4. 结语

本文聚焦积极心理学与高校思政课融合的创新路径，通过“课程重构—师资建设—制度赋能”三位一体的研究框架，探索新时代思政教育提质增效的实践方案。研究发现，以“心流体验”“优势赋能”等积极心理学理论重塑思政课教学范式，能够有效破解传统课堂情感浸润不足、价值内化低效等痛点，实现价值观引领与心理资本培育的协同共振。在师资建设层面，构建“理论—技能—实践”三维赋能体系，推动教师从知识传授者转型为“成长教练”，借助“双导师制”“优势发展档案”等工具，促进学生的个性化价值觉醒。研究同时揭示，改革进程面临教师跨学科能力断层、评价机制滞后、学生参与动机分化等现实阻力，需通过分层试点、动态反馈与政策协同加以突破。本研究的理论价值在于构建“积极思政”教育模型，为思政课与心理学的学科交叉提供方法论参考。实践意义则体现于通过“情感—认知—行为”的全链条干预，增强思政教育的亲和力与实效性。未来研究可进一步追踪融合教学的长期效果，在动态评价中的应用，并拓展至职业教育、中小学德育等多元场域，为新时代“立德树人”工程的深化提供更丰富的路径支持。

参考文献：

[1] 吴芳 . 开放教育背景下大学生思政教育与积极心理学融合探微 [J]. 成才之路 ,2025,(06):33–36.

[2] 罗逸飞 . 积极心理学团体辅导与高校思政课的融合研究 [J]. 卫生职业教育 ,2025,43(02):29–31.

[3] 米热班・艾尼瓦尔 . 积极心理学视阈下高职思政课教学方法的创新与实践 [J]. 中国军转民 ,2024,(23):203–204.

[4] 刘景丽 . 积极心理学融入高校思政课的内在逻辑与实现路径 [J]. 齐齐哈尔高等师范专科学校学报 ,2024,(06):141–144.

[5] 王奇 . 积极心理学在高校辅导员思政教育工作中的有效运用 [N]. 新乡日报 ,2024–11–20(003).

作者简介：

秦冰燕（2000.07–），女，布依族，贵州兴义人，硕士研究生，研究方向为心理学教育、思政教育。

基金项目：

贵州黔南科技学院 2024 年度人文社会科学研究项目《大学生思政教育与积极心理学融合的实践研究》（项目编号：KYRS2024B014）