

积极心理学融入高校思政课的价值底蕴与实践路径探析

蒋梦菲 何扬洋

宜宾学院, 中国·四川 宜宾 644000

【摘要】积极心理学作为一门新兴的心理学领域,侧重挖掘人固有的、潜在的、具有建设性的力量,为高校思政课教学注入新活力。文章主要聚焦于高校思政课,深入剖析了积极心理学的理论内涵与价值底蕴,结合思政与积极心理学的特点,创新性提出创新教学方法、提升教师素质与营造教学环境的融合实践路径。

【关键词】积极心理学;思政课;实践路径

【基金课题】大学生创新创业训练课题“治愈释“燃”星球——游戏仿真与精准思政的同向同行”(项目编号:S202410641202X)。

引言

随着信息时代的膨胀式发展,大学生面对海量信息往往无所适从,被迫内卷焦虑,如何在高压的社会背景下缓解大学生的焦虑与压力,成为每个国家需要面对的重大课题。积极心理学作为一门新兴学科,主张通过挖掘人身上的优秀品质,促进人发展的目标与思政课通过价值引领为祖国输送人才的目标具有一致性。积极心理学和思政教育均秉承以人为本的理念,将积极心理学融入到高校思政教育中不仅有利于思政教育在内容和形式上的创新,还能提升思政教育效果,促进高校学生的全面健康发展。

1 积极心理学的理论内涵

积极心理学是从积极角度研究传统心理学的一门新兴学科,它结合不同心理学领域的研究理论,关注人类的积极行为,运用科学合理的方法和原则研究幸福,提倡积极取向的心理学^[1]。积极心理学主张包括个体的积极主观体验、积极个性特质和积极的组织结构三个层面的研究。

1.1 积极的主观体验

积极的主观体验是个体获得了满足感和安全感后在主观上产生的一系列积极情绪,这些积极情绪主要包括对于过去、现在、未来三个维度的积极体验:对过去感到满足且满意,对现在感到幸福且享受快乐,对未来充满期待与希望。积极情感有助于促进个体的发展,使个体在面对挫折时能够更加积极主动地寻求解决方案,协调个人与自然、社会以及他人的关系,从而提升其幸福指数^[2]。

1.2 积极的个性特质

积极的个性特质以人的自我管理、自我导向和整体的

适应性为基本的理论,建立积极心理学的相关内容。积极心理学主要研究六大核心美德以及24种可习得性的积极品质,它以个体的现实能力和潜在能力为基础,认为激发个体内在潜能并且不断增强积极情绪体验是培养个体积极特质的重要方式。积极心理学鼓励激发人的内在潜能,以此促进人和社会的共同发展。

1.3 积极的组织结构

积极心理学强调环境对个体发展的影响。积极的组织结构主要从社会、学校、家庭三个层面塑造一个良好的社会环境,加强个体积极情绪的体验和个体积极特质的发展,使个体和环境的积极因素相互作用,促进个体和社会的发展。反之,无序混乱的社会环境会阻碍个人与社会的发展。

2 积极心理学融入高校思政课的价值底蕴

2.1 挖掘学生内在潜能

积极心理学的一个核心观点就是充分挖掘人固有的、潜在的力量,培养积极的人格特质,促进人的发展。学生积极人格特质的培养需要积极自我与自我效能感。班杜拉所提出的自我效能主要来源于自己的成功体验、别人的替代性经验、言语劝告与当时身体与情绪的状态。言语劝告简单来说就是鼓励,激励学生尝试不敢踏入的领域。在实际效果上,直接实践所获得的强化远高于他人言语劝告。但是,在直接经验与间接经验的基础上进行口头鼓励与劝说,会产生附加的自我效能感增强作用^[3]。在学生发展的过程中,将积极心理学相关理念与思政课融合,可以促进教师以鼓励式教学代替打压式教学,鼓励与赞美学生,引导学生从不同的活动领域寻找兴趣,激发学生的内在潜能,

增强信心, 提高自我效能感。

2.2 调动学生主动参与

弗雷德里克森的扩展和建构理论认为: 不同情绪能够扩展人们的瞬间认知和行为方式, 积极的情绪能够增强人的身体、智力和社会协调能力, 而消极情绪则截然相反^[4]。这充分说明了, 在以学生为中心的教学模式下, 提高学生的积极性与主动性, 很大程度上依赖学生课堂参与的情绪和对学科的兴趣。高校思政教师的言语激励与个性化教学, 可以增强学生对于思政课堂的热情, 形成积极的学习情绪。当大学生带着积极情绪参与教学, 就会自主学习并深入探讨。

2.3 培养学生乐观心态

积极心理学致力于挖掘、培养和强化个体积极的心理素质, 其中包含了乐观、坚强、自信和宽容等许多美的品质^[5]。只有积极正向的思维才能获得乐观。将积极心理学的前瞻性理念与实践成果创造性地融入到思政教学中, 可以为学生搭建情绪反馈与调节的平台机制, 培养学生乐观心态。在日常教学中, 面对晦涩难懂的思政原理等问题时, 教师应及时进行帮助, 引导学生转换视角, 勇于接受负面情绪与失败, 用曲线性的思维方式解决问题。积极心理学的隐性疏导与思政课的显性引导双轮驱动下, 强化了学生们对挫折的认识, 增强了心理韧性, 形成乐观向上的人生态度, 正视生活中的挑战。

2.4 增强学生团队意识

积极心理学主张积极的组织结构, 强调个人与组织群体之间的友好联系, 建立一种健康与相互促进的合作关系。积极心理学的积极组织结构理念融入到思政课的教学中, 既推动思政教学打破传统的单向授课模式, 在具体教学实践中又反过来促进积极心理学完善发展。积极心理学为合作交流提供了理论基础和实践指导, 而合作交流的成功又可视积极心理学应用的具体体现。在积极心理学的合作理论指导之下, 思政教师应强调团队成员的平等与尊重, 引导学生发现整体大于简单部分相加之和的理念, 从而在小组合作活动中培养学生的团队协作能力。

3 积极心理学融合高校思政课的实践路径

积极心理学不仅可以培养个人的积极因素和树立乐观心态, 还可以增强个人优势并促进社会发展。将积极心理学有机融入大学思政教学, 探索积极心理学融入大学思政课的教学模式, 可为大学思政教育注入新活力, 更好发挥思

政课的育人功能。积极心理学融入高校思政课的可采取以下策略:

3.1 创新课堂教学方法

3.1.1 开展角色扮演式教学, 提高学生的参与度

角色扮演是一种通过模拟特定情境, 让参与者扮演其中的角色, 并按照角色的特点和要求进行思考、行动和互动的活动。社会认知理论指出, 学习个体就是通过注意观察榜样的行为并模仿练习的过程。思政教师可以借用多种教育资源开展情境教学, 令学生身临其境, 增强感悟。在角色扮演的过程中, 一方面讲台不再是老师唱独角戏的舞台, 师生双向互动下, 可聚焦学生注意力, 提高教学质量。另一方面, 学生可以观摩到其他角色的行为与结果, 学会换位思考, 规避不良行为, 加深对社会现象的理解与感悟。

3.1.2 开展项目式教学, 激发学生的内生动力

项目式教学是一种引导学生通过完成项目任务来达成学习目标的新型的教学方式。在项目式教学过程中, 课堂以项目为导向展开, 教师为学生提供具体的情境, 学生在真实情境中通过资料收集、自主探究、合作学习解决问题。项目式教学模式的开展, 使学生由被动的知识接受者变成了主动发现者, 增强了学生知识获取的成就感。具体项目式教学实践过程中, 教师可以对班级同学进行合作小组的划分, 确保项目教学的有效展开, 同时思政教师还要关注当前的时政热点与争议性话题, 密切联系学生的实际, 选定项目议题, 激发学生参与的内生动力。

3.1.3 开展AR体感互动教学, 增强学生的兴趣

在网络与科技腾飞的时代, 虚拟现实技术、元宇宙等人工智能技术为教育的发展注入新的活力。AR体感互动化教学系统, 是一种创新的游戏化学习方式, 让孩子在游戏中学习, 在运动中学。在思政课堂中, 坚持以学生为中心, 教师就要充分利用AR与VR等工具, 借助科技将知识化繁为简、从抽象到具体, 在游戏化的体感互动教学中, 聚焦学习任务。同时, 学校应该顺应教育数字化的浪潮, 加大投入思政的虚拟仿真实验室等建设, 推动思政课堂的数字化转型。

3.2 提升教师心理素质

3.2.1 加强教师专业培训, 拓宽心理学知识

教师专业发展是影响教学质量的关键因素, 打造专业型教师队伍是时代的必然。当前在青少年抑郁比例日益上升的背景之下, 思政教师承担立德树人的使命, 不仅仅需要具备专业素养, 也需要提升心理素质, 跨学科进行融合教

学, 关注学生身心健康发展。这一方面需要教师树立终身学习的理念, 多渠道了解积极心理学的相关理念; 另一方面也需要学校定期开展相关的学术研讨会, 在专业人士的培训下提高教师心理素养与综合能力。

3.2.2 转变教师教学观念, 倡导鼓励式教学

教学观念是影响教师选择教学模式的重要因素。在传统棍棒教学观念引导下, 教师多采用打压式的教学方式, 以避免骄傲自满的现象。但, 成长的教学所需要的不是强制, 不是命令而是鼓励。基于此, 思政教师在教学中需要关注全体学生, 善于发现学生的闪光点, 有针对性进行劝导。此外, 在鼓励教学中, 教师需要综合采用鼓励教学的方式, 如言语激励、物质奖励、活动鼓励等教学形式强化学生积极学习。

3.2.3 关注教师心理健康, 打造积极教师队伍

学生具有较强的向师性, 教师的一言一行会潜移默化地影响学生。积极心理学融入思政课的过程中, 需要关注教师的心理状态, 保证教师以饱满的热情投入教学活动。因此, 高校要进一步完善教学评价体系, 采用多元化的评价方式, 适当为老师减压。教师也要保持积极乐观的心态, 不与其他职位比较, 淡泊名利。高校还应该定期开展教师体测与心理培训, 用科学的手段提高教师的心理水平, 打造积极的教师队伍。

3.3. 营造教学良好氛围

积极心理学认为, 环境影响个体的经验获得和成长, 积极的学校、家庭和社会环境对个体积极品质的形成具有重要意义。因此, 要营造良好的教学氛围, 为积极心理学在高校思政课融合创新提供坚实的保障。

3.3.1 丰富学校活动, 拓宽教育路径

营造良好的教学环境需要有效能的学校。良好的教学环境不单指狭义的课堂教学, 学校还应积极开展丰富多彩的活动, 如社会实践活动、社团、艺术比赛等, 拓宽学生可以接触到的领域, 将教育的渠道从单一的智力知识点掌握到多元的活动性能力提升。同时, 教师可鼓励学生敢于表达自己, 真实地在学习中感受到被认可, 营造有感染力、开放式的课堂氛围, 使学生产生自我认同感。

3.3.2 加强朋辈互助, 提高教育效能

朋辈教育又称同伴教育是一种教育交流形式, 其中教育者和学习者处于相似的年龄或经验水平。在营造良好的教学氛围过程中, 需要充分发挥同伴之间的互助作用, 形成

良好的协作氛围, 提高教育的效能。因此, 教师在教学中可以设定学习互助小组, 利用翻转课堂的形式由学生自主答疑解惑, 营造良好的学风。教师还应该帮助学生树立合作的意识, 避免恶性竞争, 向学生强调合作共赢的思想。

3.3.3 构建家校合作, 形成教育合力

家庭是儿童的第一所学校, 家长是儿童的第一任老师。营造良好的教学氛围, 还需要构建家校合作, 协同育人。在家校共育的进程中, 教师需及时与家长交换信息, 担任学校与家庭沟通的桥梁, 携手推动学生发展。家长需要树立协同共育的理念, 积极主动参与孩子的成长过程, 配合学校育人。高校也应该建立家校合作的沟通平台, 便于家长与老师及时反馈学生的情况, 定期开展家校活动等。总之, 家校合作需要多措并举, 在各方的努力下共同营造良好的氛围, 形成教育合力。

4 结语

积极心理学在高校思政课的教学具有重要的价值底蕴。不仅可以挖掘学生的潜能与调动学生的积极性, 还可以培养学生乐观心态与团队意识。未来要进一步推进积极心理学与高校思政课的有效融合, 在创新课堂教学方法、提升教师心理素养与营造良好教学氛围上深入探索, 不断创新融合机制, 发挥思政育人功能, 为国家现代化建设培养具有乐观心态与协作能力的后备力量。

参考文献:

- [1] 陈立萍, 石文鹿. 新时代教师生态角色转换研究 [M]. 天津: 天津人民出版社, 2020. 09.
- [2] 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.
- [3] 王瑞. 大学英语听力教学理论与实践 [M]. 吉林出版集团有限责任公司, 2009.
- [4] 施晓云. 让课堂“有戏”: 思政课教育戏剧实践谈 [J]. 中学政治教学参考, 2024, (13): 43-44.
- [5] 刘翠, 宋立栋, 顾喜阅. 问题解决教学与关键能力培养: 基于学科核心素养发展的高中化学教学研究 [M]. 山东科学技术出版社, 2022.

作者简介:

蒋梦菲 (2004—), 女, 汉族, 四川资阳人, 宜宾学院在读本科生, 研究方向: 思想政治教育。

何扬洋 (2002—), 女, 彝族, 四川会理人, 宜宾学院在读本科生, 研究方向: 思想政治教育。