

积极心理学融入大学生日常思想政治教育探析

郑月红

(南通大学 生命科学学院, 江苏 南通 226019)

摘要:大学生群体是新时代社会主义社会发展中的活跃因子,其思想认知和心理健康状态将进一步影响教育形态改革和社会发展。积极心理学的理念和方法可以服务于思想政治教育工作,为高校的思想教育带来新的转变。积极心理学更多地关注人积极的力量,从新的角度发现人的积极潜能和品质,通过培养大学生的积极心理品质、提升个体积极情绪体验,并与大学生日常思想政治教育相融合,构建积极的教育氛围、营造积极的教育环境、坚持积极的教育理念,从而促进大学生有效地自我成长,实现自我价值。

关键词:积极心理学;大学生;日常思想政治教育

中图分类号:U641

文献标志码:A

文章编号:2097-0358(2022)4-0077-05

0 引言

大学生作为新时代的主力军,其心理健康状态在一定程度上影响着社会未来发展。日常思想政治教育是2006年教育部关于辅导员建设文件中所提出的新概念,是指在日常生活中经常发生、广泛开展且具有较强渗透力的一种生活化、经常化的思想政治教育活动^[1]。日常思想政治教育是思想政治教育的主阵地,将积极心理品质培育和“以人为本”的核心理念贯穿其中,是培养学生良好品格、积极乐观心态的有效方式,是帮助大学生在遇到困难时能够有所思考、有所成长的重要举措,是加强学校思想政治工作的有效路径,是培养时代新人的重要基础。

1 积极心理学融入大学生日常思想政治教育的可行性

大学生思想政治教育内容既有理论价值,又有实践价值,与此同时,还吸收借鉴了其他学科的理论,是一门综合性的学科。积极心理学在其他领域的应用非常广泛,并且积极心理学和思想政治教育有许多相通之处。因此,探索积极心理学与大学生日常思想政治教育的融合这一思路具有可行性。

1.1 共同的教育对象

从教育的对象上来探讨,两者都是将人作为研究的主体。大学生日常思想政治教育的过程就是教会学生学习如何做人的过程,关注大学生的自我成长、自我管理和自我发展,重点是培育大学生的思想、道德、价值观念、独立自主性,这与积极心理学倡导的“以人为本”理念不谋而合。大学生所处的年龄阶段正是世界观、人生观、价值观等形成的重要阶段,在多元文化的深入影响之下,许多大学生由于价值观缺失而导致诸如“空心病”等心理障碍^[2],而积极心理教育和大学生日常思想政治教育的有机融合则能够有效地解决这一问题,从而培育出具有积极理想、坚定人格与优良品格的新时代的优质人才^[3]。积极的日常思想政治教育不仅能帮助大学生坚定理想信念、树立人生自信心,还能让大学生掌握未来生活幸福美好的方法。因此,以积极心理学的理念开展大学生日常思想政治教育十分必要。

1.2 相通的教育目标

从教育目标的角度而言,大学生日常思想政治教育和积极心理学两个学科之间有相通之处。大学生日常思想政治教育需要落实立德树人根本任务,培育和践行社会主义核心价值观,坚持德育为先,促进人的全

收稿日期:2022-07-26

基金项目:江苏高校哲学社会科学研究思政专项(2021SJB0831);江苏省教育科学“十四五”规划一般项目(C-c/2021/01/45)

作者简介:郑月红(1989—),女,江苏扬州人,南通大学生命科学学院讲师,硕士。

面发展。^[4]积极心理学强调的是个体的主观幸福感、积极情绪,注重积极品质的培养,重视人的价值与人文关怀,其目标也是促进个人的发展,帮助人们走向幸福。积极心理品质是培养学生各项能力以及行为的关键所在,对培养大学生坚韧的品质具有积极的意义,实现个体发展的同时能够达到思想政治教育的目标。因此,积极心理学理念的运用能够帮助教育者在开展大学生日常思想政治教育中培养学生的积极心理品质,提高学生抗挫折能力。

1.3 交叉的教育内容

从教育内容上来看,大学生日常思想政治教育和积极心理学的内容两者之间具有交叉性。新时代思想政治教育内容中,社会主义核心价值观教育是根本,理想信念教育是核心,内容的实施重在融入、融合、融通,尤其是要加强人文关怀和心理疏导^[5]。大学生日常思想政治教育的内容主要是自我成长、自我管理以及自我全面发展等方面,重点在于引导大学生正确价值观的形成,帮助大学生思想道德观念和价值观念形成正向反馈^[6]。积极心理学更加注重的是个体的积极情绪、幸福感等各方面的正向体验,其最大的作用就是促进个体更好的发展^[7]。基于教育内容,将积极心理学和大学生日常思想政治教育进行融合,能够为大学生积极的价值取向、优秀品格和自尊、自信品质的形成打下重要基础。

2 积极心理学与大学生日常思想政治教育的融合层

2.1 积极的情感体验促进日常思想政治教育的亲和力

主观幸福感是个人的认知体验和情感体验,是自我生活状态和周边环境对自身感官等多方面的评价后所产生的情绪体验,是积极心理品质形成的重要基础。由于每一个人的认知以及所处的环境有所不同,对痛苦和幸福的体验与个体的积极性心理品质的水平有关,幸福感的高低和积极心理品质相互影响并相互制约,一个人的积极品质越多,幸福感也会越高,一个人的积极品质越少,对幸福的感知能力则越弱。积极的情感体验会促进思维的发展,如果大学生在日常思想政治教育活动体验到更多的积极情感,产生共情,会消除学生的抵触反感情绪,提高教育的效果。作为大学生日常思想政治教育的主力军,思政教育工作者与大学生之间的积极互动和情感培养十分重要,正所谓“亲其师信其道”,当学生真实的需求得到满足,愿意信赖思政教育工作者,那么思想政治教育便不再空洞乏味,而是更具亲和力^[8]。

2.2 积极的品质培养提升日常思想政治教育的有效性

想要提升日常思想政治教育的有效性,最关键的在于提升教育内容与大学生的认知方式、心理体验、现实需求的契合度,丰富大学生在日常生活中处理问题的经验,从而影响大学生的思想观念和行为习惯^[9]。在面对日常生活中的突发事件或难题时,拥有积极心理品质的大学生会采取积极的应对方式,反复尝试正向的努力,能够看到自身优势与资源,会有效利用相关的支持,为自己积极赋能。积极心理学通过培养大学生的积极品质,养成大学生积极的思想观念和行为习惯,能够满足思想政治教育中大学生的现实需求。通过提高大学生解决突发事件或实践难题的能力,在一定程度上能够提升思想政治教育的有效性。

2.3 积极的教育环境增强日常思想政治教育的吸引力

大学生所处的现实生活情境和日常思想政治教育紧密相关,这决定了教育内容的生成。开展大学生日常思想政治教育,需要贴近大学生的衣食住行、人际交往、学习生活,需要关注大学生的情绪变化,创设一个适应时代、贴近现实的情境。大学生阶段是发展良好人际关系的重要阶段,不良的人际关系会给日常的学习和生活带来了严重的影响,造成大学生心理健康等各类问题的产生。如果大学生处在积极的环境中,与他人有着良好的互动交往,建立良好的人际关系,同样也能够更快地获得积极的反馈,从而形成正向的循环。日常思想政治教育中,大学生将无形的理论融入可感的体验,将抽象的理论转换为通俗形象的生活话语,有助于增强日常思想政治教育内容的吸引力。^[10]

3 积极心理学融入大学生日常思想政治教育的抑制因素

3.1 大学生思想政治意识薄弱,积极心理学教育环境缺失

在现代化社会发展的过程当中,多元文化的冲击与涌入影响着教育的形式。在多种教育形态的深入影响之下,每一个人的理想信念会有差异。当下的高校大学生群体中,绝大部分的学生将自身的理想信念着眼于自我价值的实现中,对于思想政治知识的概念并未有深入的理解,仅仅是被动地接受思想政治教育。而思

思想政治教育的理论灌输模式难以调动大学生积极主动学习和提升的内在需要和动机,甚至部分学生会产生排斥和抵触等消极情绪,影响日常思想政治教育的顺利开展^[11]。因此,当大学生长时间处在消极环境中,他们的积极心理品质会形成得更加缓慢,如果没有进一步正确有效的引导,极有可能因为认知观念的不同形成负面品质并引发一系列心理问题。

3.2 大学生思想价值观念多元化,积极心理学融入效果不佳

近些年来,随着市场经济发展以及全球化进程推进,各国之间的文化交流也越来越频繁,而大学生在文化传播过程中能发挥重要作用,从更为深层次的角度而言,大学生的价值观念在很大程度上反映了青年群体的主流价值和思想认知,是文化发展和意识形态的重要体现。由于多种社会思潮的涌入,大学生群体的思想和价值观念呈现多元化趋势。大学生思想价值观念的多元化致使思想政治教育的作用被进一步削弱,时效性亦不能得到充分的提升,从而使高校思想政治教育内容无法发挥切实的推动作用,成为众多学科教育当中容易被忽视的一部分,若引导教育不及时,必然会对大部分学生思想价值观念的形成带来负面影响。^[12]总而言之,大学生性格、人格、心理素质等各方面品质的形成受到了多元因素的共同作用,思想价值观念的多元化会导致各自的信仰选择不同,进而影响着积极心理学与思想政治教育融合的效果。

3.3 大学生思想政治的认知差异化,积极心理学的引导较为复杂

不同的文化背景和历史发展会形成特定的区域观念及文化特色,这些往往是人的个性品质形成的重要基础。在大学生成长过程中,家庭教育观念、家庭成员性格习惯和处事方法无形之中影响着大学生的积极心理品质。认知差异的形成受到环境的影响,每一个大学生成长环境的不同,使得学生对思想政治教育内容的理解产生差异。而思想政治教育又是一个较为抽象化的概念,每个人对于其内容的理解有所不同,接受思想政治教育的意愿亦有所不同。将积极心理学融入大学生日常思想政治教育的过程当中,无论是内容或者是形式的选择都较为复杂,无法充分满足个体的多元化需求,从而造成积极心理学和日常思想政治教育融合成效的差异。

4 积极心理学融入大学生日常思想政治教育的路径探析

4.1 营造积极的思想政治教育环境

积极的思想政治教育环境很大程度上影响学生积极品质的形成,它能为学生提供舒适的情感体验,可以满足学生的自尊和自信等心理需求。思想政治教育的环境受到课堂氛围、校园文化建设、群体交往模式和大众传媒等多方面的影响。大学生日常思想政治教育应该根据实际情况,全方位的拓展,利用校园、家庭、网络等多重资源,形成多位一体的联动和立体化的教育环境,发挥环境育人的功能。

家庭是每一个人成长和生活中的第一学校,亦是教育体系发展过程中的核心要素,对个体的良好品德和积极品质培育起着十分关键的作用。在积极和谐的家庭环境中成长的人往往情绪会更为稳定,父母采取积极的教养方式,家庭成员间情感交流充分,对个人的成长的影响深远而持久。因此,创设良好的家庭教育环境是解决思想政治教育问题的关键点。学生家庭环境的改变可以通过家校联系、家长学校等途径,以营造良好的教育环境。

大学生集中在校园内学习、生活的时间最多,校园环境对大学生的影响巨大。这里所指的校园环境不仅包含满足日常学习、生活需求的硬件设施,还包括最具渗透力和影响力的校园文化环境。营造积极的校园环境,首先要营造良好的学习氛围,加强学风建设,在校园内形成积极上进、赶学比超的学习氛围;其次要发挥榜样示范的作用,帮助学生树立学习和模仿的榜样,用身边典型的日常行为渗透和感染其他学生的思想行为和价值观;最后要定期开展正能量思想和行为宣传教育,引导大学生规范行为、内化价值观念,形成自身的积极品质。在重大节日和纪念日时,教育者要充分挖掘节庆日蕴藏的教育资源和价值意义,与大学生思想政治教育进行融合渗透,有效地整合资源,开展学生喜闻乐见的教育活动,推动积极的校园文化建设。

随着时代的发展,网络对大学生的影响已经渗透到大学生学习、生活各个方面,网络的开放性、方便性、多样性、自由性,使其成为一个思想文化、价值观念碰撞的场所,也成了大学生日常思想政治教育的重要阵地。因此,对网络平台的管理和引导、网络舆情的监测和研判十分重要,教育工作者要第一时间开展正确舆论引导,通过弘扬和传递积极的正能量,营造网络育人的良好环境,在网络中开展思想政治教育要不脱离实

际,更贴近生活、贴近学生,让学生更愿意接受。

4.2 拓展积极的思想政治教育内容

大学生思想政治教育要解决大学生的思想和行为问题,可以将积极心理学的内容渗透到具体的教育过程当中,创造积极的心理状态,促进大学生良好行为的形成,从而达到积极的思想政治教育效果。

(1)将积极情感体验融入大学生日常思想政治教育。大学生正处于成长阶段,在学习与生活的过程当中势必会遇到较多的挫折,进而产生疲倦、烦躁、叛逆等情绪。这就需要教育工作者及时发现学生的不良情绪以及情感感知,依据学生的身心发展特点化解心理困扰,降低因不良情绪所带来的负面影响。在大学生日常社会实践活动中融入更多的积极体验也是一种可行路径,例如暑期实践中教育者带领大学生寻访红色印记,聆听身边的老一辈革命家、老一代共产党人的故事,感受他们对党和人民的情感,通过对比历史和现在的生活现状,增进大学生的民族自豪感;通过讨论会或者朋友圈分享,强化大学生进取心,进而更加坚定理想信念。

(2)将培育积极心理品质融入大学生日常思想政治教育。积极心理品质包含了人的美德、利他行为、社会责任感等,把积极心理品质的培育与思想政治教育融合,有助于思想政治教育工作顺利开展,培育大学生良好的思想品德和心理品质,丰富大学生日常思想政治教育的内容。大学阶段学生的自我意识发展水平不均衡,每个人对自我的了解并不全面,不良的归因方式对认知也有影响。在认知形成的过程中,大学生个体的情绪、语言以及所处的环境各有不同,进一步造成认知行为的差异。在日常思想政治教育中,教育者通过改变认知来帮助大学生消除不合理信念,建立合理的归因方式,从而改变情绪和行为结果。

4.3 坚持积极的思想政治教育理念

高校对思想政治教育工作者应予以高度重视,为他们提供积极心理学等方面的讲座和培训,提高他们对积极心理学理论知识的掌握程度,增强他们应对学生心理问题方面的能力,帮助他们接受积极的教育理念,并在工作过程中运用于实践。同时,思想政治教育工作者可以借鉴积极心理学的工作方法,关注个体的情感体验和积极品质培养。每一个学生都是独一无二的个体,在他们身上都拥有一定的积极心理品质以及积极向上的成长动力。持有积极教育态度的思想政治教育工作者,能够关注和了解到每个大学生的情况,并且相信学生有积极的潜能,通过适当的引导,更好地推进学生积极心理品质的形成。教育工作者需要不断挖掘每一个学生身上的闪光点,进一步引导学生发挥的优势,使其能够在良好的情绪的推动之下,激发完善自我的强烈欲望,并通过积极心理品质提升自身素养。积极心理品质的培养需要将理论与实践进行有机的结合,使学生能够在活动的过程当中有所感悟、有所认知,从而触发良好品质的形成。例如,通过举办丰富多彩的活动,在活动过程中培养学生敢于吃苦、勇于挑战的优良品质。与此同时,教育工作者要对具有消极心理的学生进行引导,鼓励学生克服心中的恐惧,培养健康阳光的心理状态,从而发展和构建良好的积极心理品质。

5 结束语

大学生作为一个拥有自主思想的群体,积极心理品质的持续性发展,对其成长具有重要的作用力。因此,培养积极的心理品质能够有助于学生的成长,帮助学生在遇到挫折与困难时能够采用正确的方式进行有效的应对,进一步消除各类问题对心理健康所造成的负面影响,从而形成健康的心理以及良好的认知状态。积极心理学与思想政治教育的融合是从宏观的角度对大学生的品质进行有效引导,是帮助大学生成为优质人才,提高学生对思想政治教育的主动接受性,更好地落实立德树人根本任务的有效举措。

参考文献:

- [1]骆郁廷,赵方.论日常思想政治教育的作用机理[J].江海学刊,2021(3):230-235.
- [2]徐凯文.“空心病”也是一种心理障碍[N].大众卫生报,2017-07-25(16).
- [3]林娇玉.积极心理学与思想政治教育之间的契合探讨[J].延边教育学院学报,2021(6):79-81,85.
- [4]彭浩.高校思想政治理论课课程建设研究[D].大庆:东北石油大学,2021.
- [5]邓纯余.新时代思想政治教育社会化的理论与实践审视[J].思想理论教育,2022(8):56-60.
- [6]王田茹.思想政治教育视域下大学生积极心理品质培育研究[D].哈尔滨:哈尔滨师范大学,2021.

- [7]柳礼泉,肖冬梅.积极·希望·快乐·幸福——积极心理学对大学生思想政治教育的启示[J].学术论坛,2009(7):171-175.
- [8]黄宗芬,刘社欣.积极心理学视阈下高校思想政治教育亲和力的提升[J].广西社会科学,2018(1):208-211.
- [9]冯刚,孙贝.新时代高校意识形态工作的三个着力点[J].北京教育(高教),2022(3):28-32.
- [10]熊建生,郭榆.新时代思想政治教育内容建设的新要求[J].思想理论教育,2022(3):59-65.
- [11]周方道,郭芮.积极心理学应用于大学生思想政治教育探究[J].辽宁经济职业技术学院辽宁经济管理干部学院学报,2022(3):90-92.
- [12]程兰.积极心理学对思政课教学的促进作用探讨[J].科学咨询(科技·管理),2021(2):173-174.

(责任编辑:范可旭)

Exploratory Analysis of the Integration of Positive Psychology into Routine Ideological and Political Education of College Students

ZHENG Yue-hong

(School of Life Sciences, Nantong University, Nantong 226019, China)

Abstract: College students are active factors in the development of socialist society in the new era, and their ideological cognition and psychological health will further influence the reform of education and social development. The concept and method of positive psychology can serve the ideological and political education work and bring a new transformation to college's ideological and political education. Positive psychology focuses more on the positive power of people, discovers their positive potential and qualities from a new perspective, and promotes effective self-growth and self-worth of college students by cultivating their positive psychological qualities, enhancing individual positive emotional experiences, and integrating with their routine ideological and political education to build a positive educational atmosphere, create a positive educational environment, and adhere to positive educational concepts.

Key words: positive psychology; college students; routine ideological and political education