

大学生思政教育中积极心理学的运用分析

王晶晶

南昌工学院

摘要：强化高校学生的思想政治工作，对于其准确理解自身所处的社会环境、深化对现实世界的认知、坚定对社会主义核心价值观体系的信念、抵御各类有害思想意识的冲击具有重要意义。积极健康的心理状态、科学有效的心理辅导以及正面的组织引导，均对思想政治理论课程的教育理念、教学方法及教学流程产生深远影响。因此，这些要素能够丰富思想政治理论课程的教学内容，拓宽其教学领域，进而提升德育工作的实际效果。然而，在实践中过程中，积极心理学的应用仍面临诸多挑战，需持续优化改进，以充分发挥其在思想政治教育中的独特优势。

关键词：积极心理学；大学生；思想政治教育；应用路径

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.11.052

在20世纪末，美国心理学领域经历了一次重大转变，不再局限于传统的负面心理模型。这一新兴学科开始摒弃“焦虑、病态”等负性词汇，转而将研究焦点放在发掘人类自身的正面因素上。积极心理学提倡以积极、乐观的态度去挖掘人类的潜能，揭示人类内在的正面能量和优秀品质。其所倡导的增强正面体验、培育正面人格特质、构建正面组织体系等理念和方法，为高校思想政治工作的创新发展提供了坚实的理论基础和创造性思路。这一转变不仅拓宽了心理学的研究领域，也为推动人类社会的积极发展注入了新的活力。

一、积极心理学的内涵

积极心理学，这门科学的研究领域专注于探索人类的正面心理状况，致力于提高公众的心理素质。它采用科学的方法，深入剖析人类的精神现象和社会问题，并以积极的信念和开放的观点来解读这些现象和问题。积极心理学的核心理念在于，通过培养积极的心理品质，个体能够丰富自己的生命经验，以更乐观的心态感受当下，以进取的心境展望未来。在个性层面，积极心理学特别重视美德、优点和能力的培养。它认为，每个人都有自己独特的潜力和天赋，通过发掘和培养这些优点，人们能够建立起积极的自我形象，增强自信心，从而在面对困难和挑战时更加坚韧不拔。在环境层面，积极心理学强调正面环境对个人成长的重要支撑作用。一个积极、支持性的环境能够激发个体的潜能，促进他们的成长和发展。因此，积极心理学提倡创造一个充满关爱、支持和鼓励的社会环境，让每个人都能够充分发挥自己的潜力。研究表明，那些具备较多正面情感的人通常更加开朗、坚韧，面对人生挑战时能够展现出更为积极的态度。这种积极的心理状态不仅有助于个体的心理健康，还能够提升他们的生活质量和社会适应能力。将积

极心理学融入高校思想政治工作，具有深远的意义。首先，这有助于更深入地理解当代大学生的心理状况与思维发展规律。通过积极心理学的视角，可以更加全面地了解大学生的内心世界，把握他们的心理需求和发展方向。其次，积极心理学能够提升高校德育工作的水平。通过培养大学生的积极心理品质，可以促进他们良好心态的养成，提升他们的自我认知和自我管理能力。最后，积极心理学还有助于构建和谐校园文化氛围。一个充满积极、支持性的校园环境，将激发大学生的创造力和潜能，促进他们的全面发展。积极心理学作为研究人类正面心理状况的学问，对于提升个体心理素质和促进个人成长具有重要意义。通过深入理解和应用积极心理学的理念和方法，可以更好地应对生活中的挑战和困难，实现个人的成长和发展。同时，将积极心理学融入高校思想政治工作，将有助于提升大学生的心理素质和德育水平，促进他们的全面发展和良好心态的养成。

二、学生思想政治教育中应用积极心理学的意义

将积极心理学融入高校思政教育，具有深远的实践意义。首先，此举有助于推动高校思政工作的深入发展。随着我国社会的快速发展，大学生的精神健康问题逐渐受到社会关注，特别是他们面临的日益严峻的社会竞争和人际压力。大学生处于心理成长的关键时期，往往缺乏应对压力的有效策略，长期积累可能导致各种心理问题。积极心理学的引入，能够丰富高校思政教学内容，增强心理辅导的针对性，为高校思政工作提供新的思路和方法。其次，积极心理学对于提升高校毕业生的综合素质具有重要意义。大学生正处于世界观、人生观和价值观形成的关键时期，他们的心理状态对于其成长和发展具有重要影响。为了培养优秀的人才，我国投入了大量资源。高校毕业生作为社会主义事业的中坚力

量,其综合素质的要求不断提高。通过积极心理学在高校思政工作中的应用,可以有效改善大学生的心理健康状况,提升他们的抗压能力,推动其全面发展。此外,积极心理学还有助于改善高校学生的精神卫生状况。相关报告显示,高校毕业生抑郁症的发生率较高,且存在较高的抑郁症倾向。现代大学生面临着多重压力,如学习压力、人际交往压力、感情问题和就业压力等,这些都可能对他们的精神状况产生负面影响。通过积极心理学的应用,可以帮助大学生认识并解决自己的心理问题,运用积极心理学的方法改善精神状况,缓解焦虑、抑郁等不良情绪,进而提升他们的整体心理健康水平。

三、学生思想政治教育中积极心理学运用的问题

积极心理学在高校学生的思想政治工作中具有举足轻重的地位,然而,受多种主客观因素的限制,其在高校思政教育实践中的应用仍面临若干挑战。

(一) 教师心理学素养需提升

在高校思政教育中,教师的作用至关重要,其政治素质、业务能力和教育亲和力均对思想政治教育质量产生深远影响。为提升教育质量,将积极心理学融入思政教学显得尤为重要。这既要求教师具备扎实的积极心理学基础,又需保持积极的教学态度和情感。然而,当前高校思政教学人员在积极心理学的应用方面存在一定不足。由于大多数教师缺乏系统的心理知识,往往只停留在简单的形式运用上,未能深入挖掘其内涵。此外,教师在思政工作中未能充分调动自身主动性,导致与学生之间缺乏情感沟通,教学内容过于理论化,难以激发学生的学习兴趣。在日常生活中,教师对学生的主动关心不足,未能真正理解学生的心态和正面特质,导致师生关系疏远甚至敌对,严重阻碍思政教学的德育目的。同时,教师自身也面临工作耗竭的问题。职业枯竭是由于无法有效应对工作中的紧张状况而产生的慢性行为,表现为态度疏离、职业效能感丧失和情绪耗竭等。当前,高校教师队伍中普遍存在工作枯竭现象。若无法缓解工作压力,教师可能产生职业枯竭感,表现为教学热情减退、责任感降低、自我质疑等,从而失去职业认同感和价值感。这不仅影响教师的心理健康,也制约了积极心理学在思政教学中的作用发挥。因此,为提升高校思政教育质量,必须重视教师在积极心理学方面的培训和应用,同时关注教师的心理健康和工作压力问题,确保教师能够以积极的心态和饱满的热情投入到思政教学中,实现德育目标。

(二) 缺乏积极的教學环境

环境对人的影响虽不易察觉,却具有深远且长期的影响,因此,构建一个优质的教育环境是开展大学生思想品德教育和意识形态启蒙活动的关键因素。观察当前学校教育环境,大部分学校主要聚焦于以马克思主义理论学习为主体,重心倾向于教室内的教育,而对环境这一外部因素的潜在作用有所忽视。另一方面,家庭环境同样对学生的个人成长产生重要影响,不良的家庭氛围可能增加学生出现焦虑、抑郁等心理健康问题的风险。学校和家庭构成了一个直接作用于学生精神卫生和思想意识的小环境,而社会环境则是一个影响更为广泛的大环境。在市场经济蓬勃发展的背景下,虽然人民生活水平得到显著提高,但享乐主义、拜金主义等不良思想的蔓延,对大学生意识形态和精神健康产生了不利影响,甚至在一定程度上增加了思想政治工作的难度。

(三) 学生思想政治教育自我认识上的偏差

学校作为思想政治教育的主阵地,始终承担着培养学生正确思想观念和道德品质的重要任务。尽管我国高度重视大学生的思想政治教育,但仍有一部分学生对思政教育的必要性和紧迫性缺乏深刻认识,甚至产生抵触情绪。这种认识上的偏差不仅影响学生的学习热情,而且会降低他们的教育成效。在大学教育中,大多数学生需要参加马克思主义理论的测试,然而在平时的教学过程中,学生对这些内容的兴趣不高,难以充分理解政治教学的意义,导致考试成绩不理想。这种情况进一步导致学生对马克思主义研究的回避,形成恶性循环,使他们在运用马克思主义观点和理论解决实际问题时面临困难。因此,需要加强对学生的思政教育,提高他们的思想认识,培养他们运用马克思主义观点和方法解决实际问题的能力。

四、大学生思想政治教育中积极心理学的运用

目前,我国在高校思政工作方面,对于积极心理学的运用尚待进一步的优化和完善,以确保其能够充分发挥其应有的作用。

(一) 运用积极心理学提升教师的专业素质

在思想政治教育工作中,教师扮演着至关重要的角色,其专业水准、综合素养以及精神状态均对教育质量产生深远影响。因此,教师必须深入研究积极心理学的相关知识,包括其理论内容、实践方法以及应用技能,并将这些知识内化于心,外化于行,形成积极向上的心态。同时,教师应不断更新教育观念,关注学生的正

面品质,发掘其性格优点,以恰当的态度对待学生的问题。在比较学生时,应避免简单地对比,而应将学生的个人发展与成长置于首位。此外,教师应主动与学生交流,建立和谐融洽的师生关系,以促进学生的社会行为发展。在交流过程中,教师应展现同情心,对待学生一视同仁,鼓励他们展现真实自我,从而提高德育的针对性。在思政教学中,教师还应善于利用个人性格特点提升职业幸福感。通过展现积极的个性特点,从工作中寻找生命意义和自我价值,同时以言行举止对学生产生积极正面的影响。这不仅有助于缓解工作压力和焦虑,还能使教师在思政工作中获得满足感、成就感和幸福感,从而进一步提高教学质量和效果。

(二) 搭建积极的思想政治教育环境

高校的思想教育受到社会环境、校园环境和家庭环境的多重影响,其作用不容忽视。为了增强思想政治教育的效果,需从多个方面着手。家庭环境的营造至关重要。家长作为孩子的第一任教育者,有责任创造一个和谐、理解、包容和尊重的家庭氛围。在这样的环境中,孩子能够培养出积极的个性品质,这些品质将成为他们面对挫折时的指引灯塔。社会环境对于大学生的思想政治工作同样重要。需要以学生为主体,营造一个积极、健康的社会氛围。这包括构建民主的政治体制,加强反腐败斗争,以及挖掘和利用各种积极因素,抵制和清除消极因素。校园环境也是影响高校思想政治教育的重要因素。一个优秀的校园环境不仅反映了大学的整体水平,更对学生的成长和发展产生深远影响。因此,需要着力打造积极向上的校园文化和浓厚的学习氛围,以此来培养学生的优良品质,提升他们的精神状态。不能忽视经济发展对于思想政治教育的影响。改善和发展我国的经济状况,不仅能为高校思想政治工作提供坚实的物质基础,还能为培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义新人创造有利条件。为了增强高校的思想教育效果,需要从家庭、社会、校园和经济等多个方面入手,共同营造一个有利于学生成长和发展的环境。

(三) 塑造学生积极的情绪

在思政课程的教学过程中,为了帮助学生形成正确的自我认知和评判,应当给予他们充足的探索空间和时间,允许他们在实践中犯错并从中学习。这样,学生才能制定出符合自身特点的科学发

展计划。在指导学生学习时,应当避免使用“必须”“一定”等具有强制意味的词汇,以更加温和、积极的方式引导他们。对于大学生而言,负面情绪是普遍存在的,且并不总是与正面情绪相对立。适度的负面情绪有助于学生对问题进行深入思考和辩证分析,从而培养起积极的认知方式。因此,需要深入了解学生的负面情感,并善于利用这些情感来促进他们的成长。还应该指导学生根据自身兴趣和能力设定合适的目标,并在他们追求目标的过程中给予持续的指导和支持,帮助他们保持坚定的信念。总的来说,积极心理学的研究重点在于激发和培养人的积极品质,这与我国大学思想政治工作所追求的高质量人才培养目标高度契合。尽管目前将积极心理学融入思想政治教育仍在探索阶段,且在具体实施过程中可能会遇到一些挑战和问题,但我坚信,随着教学实践的不断深入和教师们对积极心理学的持续探索,将能够更好地发挥其在思想政治教育中的积极作用。

结语

综上所述,积极心理学运用了一系列切实有效的手段,为当代青年塑造了一种积极向上的生活态度,并培育了其乐观豁达的心理状态。这不仅有助于大学生心理健康教育的深入开展,而且具有深远的现实意义。鉴于此,各高校应当结合自身实际情况,有计划、有针对性地推动相关措施的实施,从而最大限度地保护和促进大学生的心理健康。

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(6):91-94.
- [2]潘俊波,刘畅,任萌,等.积极心理学视域下研究生思想政治教育实效性研究[J].黑龙江畜牧兽医,2018(12):236-239.
- [3]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(18):127.
- [4]边玉芳,吴洪健,张玲玲.积极心理学视角下学校心理健康教育体系的构建[J].江西师范大学学报(哲学社会科学版),2019(6):115-118.
- [5]孙小军,介科伟.高校学生幸福感影响因素研究:基于Pearson相关性分析和累积Logistic回归模型[J].首都师范大学学报(自然科学版),2018(5):14-19.