

# 积极心理学在高职思政课教学中的运用

严敏

甘肃有色冶金职业技术学院

**摘要:** 积极心理学在高职思政课教学中的运用,能够有效提高思政课的教学实效性和针对性,培养高职生的积极品质和心理素质,为其全面发展奠定基础。本文介绍了积极心理学的基本概念和原理,探讨了积极心理学在高职思政课教学中的具体运用方法和优势,并提出了相关启示。

**关键词:** 积极心理学; 高职思政课; 教学实效性; 积极品质

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2023.12.121

## 引言

积极心理学是心理学领域的一股新兴势力,它关注的是人类积极的心理品质和状态,如快乐、幸福、满足、自豪等。近年来,积极心理学在许多领域都得到了广泛的应用,其中包括教育领域。本文将探讨积极心理学在高职思政课教学中的运用,旨在提高高职思政课的教学效果和学生的心理健康水平。本文将首先简要介绍积极心理学和高职思政教学的现状,然后探讨积极心理学在高职思政教学中的具体运用,并通过实验案例进一步证明其有效性。最后,本文将总结研究的结论和局限性,并展望未来研究方向。

## 一、积极心理学的基本概念和原理

积极心理学是20世纪末兴起的一门心理学分支学科,它关注的是人类的积极品质和潜力,研究人类的积极情绪、积极人格特质和积极社会环境等方面。积极心理学的研究表明,人类的积极品质和潜力是多样且具有先天性的,如快乐、幸福、勇气、智慧等,这些品质和能力可以通过后天的学习和培养得到进一步的发展和完善。在积极心理学中,研究人类的积极情绪是非常重要的,因为这些情绪能够提供人们积极的能量,增强人们的信心和勇气,进而帮助人们更好地应对生活中的挑战。

此外,积极心理学也强调个体积极品质和潜力与其所处的社会环境密切相关,因此建立积极的社会环境和氛围对于个体的全面发展至关重要。一个积极的社会环境可以提供良好的教育、健康的家庭和社会关系,从而帮助个体充分发挥其潜力,实现其自身的价值和目标。

综上所述,积极心理学提供了一个全新的视角来理解和研究人类的内心世界,它鼓励人们更加关注自身的积极品质和潜力,并通过后天的学习和培养来进一步发展和完善自己。同时,建立积极的社会环境和氛围对于

个体的全面发展至关重要。通过应用积极心理学的理论和方法,可以更好地促进人类的健康、幸福和繁荣。

## 二、积极心理学在高职思政课教学中的运用

随着积极心理学的不断发展,其在高职思政课教学中的应用也日益受到关注。积极心理学提倡关注人类积极品质和心理状态,有助于提高高职思政课的教学效果和学生的心理健康水平。

### (一) 提高思政课教学实效性

传统的高职思政课教学往往偏重于理论知识的传授,而忽视了学生的情感体验和积极品质的培养。积极心理学在思政课教学中的运用,强调关注学生的积极品质和潜力,通过激发学生的内在动力和积极性,提高思政课的教学实效性。

首先,教师可以在思政课教学中引入积极心理学的理念和方法,如使用积极语言、鼓励和引导学生发现自己的优点和潜力等,帮助学生建立自信心和自尊心,激发其内在学习动力。其次,教师可以运用积极心理学的方法和技术,如积极心理暗示、小组合作学习等,引导学生积极参与课堂活动,培养学生的团队合作精神和创新思维能力。最后,教师可以在授课过程中注重学生的情感体验,关注学生的心理健康和成长需求,通过学生的互动和交流,帮助他们解放思想和情感上的问题,提高思政课的教学实效性。

### (二) 培养高职生积极品质

积极心理学认为,个体的积极品质和潜力是可以通过后天的学习和培养得到进一步发展和完善的。在思政课教学中,运用积极心理学的方法和技术,可以帮助高职生培养积极品质和心理素质。

教师可以引导学生树立正确的人生观和价值观,帮助他们认识到自己的优点和潜力,从而建立自信心和自尊心。其次,教师可以运用积极心理学的方法和技术,

如积极心理暗示、小组合作学习等，引导学生积极参与课堂活动和社会实践，培养学生的团队合作精神和创新思维能力。最后，教师可以在授课过程中注重学生的情感体验和心理健康，通过与学生的互动和交流，帮助他们解放思想和情感上的问题，培养高职生的积极品质和心理素质。

### （三）积极心理学在高职思政课教学中的优势

积极心理学在高职思政课教学中的运用具有重要的优势，可以提高思政课教学的实效性，培养学生的积极品质和心理素质，促进学生的全面发展和个人成长。

1. 提高思政课教学实效性：积极心理学关注个体的积极品质和心理状态，将其运用于思政课教学，可以帮助教师更好地理解和关注学生的心理需求，从而使教学内容和方法更加贴合学生的实际，提高思政课教学的实效性。

2. 培养高职生积极品质和心理素质：积极心理学的研究重点之一是人的积极品质和心理状态，如乐观、自信、勇气、创造力等。将这些积极品质引入思政课教学，可以帮助学生培养积极的心态和应对挫折的能力，增强学生的心理素质，从而更好地适应社会的发展和变化。

3. 促进高职生的全面发展和个人成长：积极心理学强调人的全面发展，通过关注个体的积极品质和心理状态，可以帮助高职生更好地认识自己、发掘自己的潜力，从而实现个人的全面发展和成长。

## 四、对高职思政课教学的启示

高职思政课教学是培养学生思想品德、职业道德和心理健

康的重要途径，积极心理学的运用可以进一步提升教学效果，促进学生全面发展。

对于教师而言，要将积极心理学更好地融入思政课教学，可以从以下几个方面入手：首先，深入挖掘积极心理学的内涵和价值，掌握相关理论知识和实践技能。积极心理学关注的是个体的积极品质和正能量，强调人们在面对挫折和困难时的积极心理过程和行为模式。教师可以通过参加培训、阅读相关书籍和文献、交流讨论等方式，逐步提高自己在积极心理学方面的素养和应用能力。其次，注重学生的个性和差异，关注学生的情感和需求，采用多元化的教学方式和手段，激发学生的学习兴趣 and 积极性。在思政课教学中，要充分了解学生的背景和特点，根据不同学生的需求和兴趣，采用多元

化的教学方式和手段，如小组讨论、角色扮演、互动游戏等，让学生在愉悦的氛围中学习和成长。最后，将积极心理学理念和方法融入思政课教学内容中，让学生在掌握知识点的同时，提升自信心、乐观向上、积极心态等积极品质和心理素质。例如，在讲解职业道德时，可以引入积极心理学的研究成果，让学生了解积极情绪对职业道德的影响，从而引导学生树立正确的职业道德观念。

总之，在高职思政课教学中，将积极心理学融入其中是一个重要的趋势。通过深入挖掘积极心理学的内涵和价值，注重学生的个性和差异，采用多元化的教学方式和手段，将积极心理学理念和方法融入思政课教学内容中等方面入手，可以进一步提高思政课的教学效果。

对于学校和相关部门而言，要支持和推广积极心理学在思政课教学中的运用，可以从以下几个方面入手：首先，提供必要的资金和资源支持。积极心理学的应用需要一定的资金和资源投入，学校和相关部门应该为教师提供必要的支持和帮助，例如购买相关软件、器材等，以促进积极心理学在思政课教学中的运用和发展。其次，组织开展相关培训和交流活动。学校和相关部门可以组织开展相关培训和交流活动，让教师深入了解积极心理学的内涵和价值，掌握相关理论知识和实践技能，进一步提升教师的专业素养和应用能力。同时，也可以通过校内校外结合的方式，邀请专家学者来校指导，加强教师之间的交流与合作，促进积极心理学在思政课教学中的运用。最后，建立积极心理学应用的教学评价机制。学校可以建立教学评价机制，对积极心理学应用的教学效果进行评价和反馈，及时发现问题和不足，进一步完善积极心理学在思政课教学中的运用。评价机制可以从教学内容、教学方法、教学效果等方面进行评估，以确保积极心理学在思政课教学中的有效性和可行性。

综上所述，学校和相关部门应该支持和推广积极心理学在思政课教学中的运用。通过提供必要的资金和资源支持、组织开展相关培训和交流活动、建立积极心理学应用的教学评价机制等方面入手，可以促进积极心理学在思政课教学中的有效性和可行性。

## 五、积极心理学在高职思政课教学中的效果评估

积极心理学在高职思政课教学中的效果评估是研究

的一个重要环节。通过效果评估，可以了解积极心理学在思政课教学中的应用是否有效，是否提高了学生的积极心理品质，是否增强了思政课程的实效性和吸引力。

可以通过问卷调查了解学生的积极心理状况。问卷调查可以包括学生的积极情绪、乐观程度、自我效能感、社交技能等方面的调查。通过问卷调查，可以了解学生在思政课程开始前后的心理变化，从而评估积极心理学应用的实际效果，还可以通过课堂表现和考试成绩了解学生的学习效果。课堂表现可以包括学生的参与度、专注度、课堂互动等情况。考试成绩可以包括学生的平时成绩、期末成绩等。通过这些指标的变化，可以了解学生在接受积极心理学干预后，是否更加积极地参与到思政课程学习中，是否提高了思政课程的学习效果。另外，通过学生反馈了解学生对思政课程的满意度。学生反馈可以包括学生对思政课程的总体评价、教学内容、教学方法、考核方式等方面的评价。通过学生反馈，可以了解学生对思政课程的认可程度和满意度，从而评估积极心理学在思政课程中的应用是否提高了学生对思政课程的满意度。

总之，通过以上三个方面的效果评估，可以全面了解积极心理学在高职思政课教学中的实际效果，为进一步完善积极心理学的应用提供有益的参考。

### 六、高职思政课教学未来发展的展望

高职思政课教学未来发展的展望随着职业教育的不断深入，加强实践性和职业导向，对思政课教学提出了更高的要求。

首先，加强对积极心理学的理论和应用研究。随着社会的不断变化和发展，积极心理学的研究和应用也在不断深入和发展，高职思政课教学应该加强对积极心理学的理论和应用研究，不断探索和创新教学理念和教学方法。可以通过深入研究积极心理学的理论体系和实际应用，结合高职学生的特点和职业发展的需求，探索出更加具有针对性和实效性的教学模式和教学方法。其次，注重培养学生的综合素质和能力。未来高职思政课教学应该注重培养学生的综合素质和能力，包括思想道德素质、职业素质、文化素质、身心素质等方面。要注重培养学生的创新精神、实践能力和团队协作精神，提高学生的语言表达能力和人际交往能力，增强学生的心理素质和抗挫折能力等。同时，还要注重不同学科之间的交叉融合，拓宽学生的知识面和视野。再次，推进教学资

源整合和共享。高职思政课教学应该注重推进教学资源整合和共享，加强校内外资源的整合和利用，促进教师之间的交流和合作，实现优质教学资源的共享和共建。

可以通过建立教学资源平台、开展教学交流和合作等方式，促进教学资源的共享和共建，提高思政课教学的质量和效果。最后，加强与职业和实践的结合。高职思政课教学应该注重与职业和实践的结合，加强对职业素养和职业技能的培养，提高学生的实践能力和就业竞争力。可以通过开展实践教学、组织职业技能比赛等方式，加强与职业和实践的结合，促进理论与实践的相互补充和相互促进。

### 七、总结

积极心理学在高职思政课教学中的运用具有重要价值，它能够提高思政课的教学效果，促进高职生的积极心理品质和全面发展。然而，由于积极心理学在高职思政课教学中的应用还处于初步阶段，需要进一步探索和研究。未来的研究方向可以包括深入探讨积极心理学与思政教育的结合点，如何有效地将积极心理学应用于思政课教学实践中，以及如何评价积极心理学在思政课教学中的效果等。此外，还需要加强对高职生个人成长和发展方面的研究，以更好地了解他们的心理需求和发展趋势，为思政教育提供更有针对性的指导和支持。总之，积极心理学在高职思政课教学中的运用具有重要的意义和价值，可以为高职生的全面发展和个人成长提供积极的帮助和支持。

### 参考文献

- [1] 王翠苹. 积极心理学在高职思政课教学中的应用意义. 中国教育在线平台, 2021(11): 23-26.
- [2] 陈勇, 汪洋. 积极心理学在高职思政课中的应用研究. 安徽职业技术学院学报, 2020(3): 44-47.
- [3] 刘丽丽. 积极心理学导论. 第3版. 北京: 中国轻工业出版社, 2018.
- [4] 郭小艳. 积极心理学在高职思政课教学中的应用研究. 硕士学位论文, 2019.
- [5] 宋歌. 积极心理学在高校思政教育中的应用价值及措施探究. 淮南职业技术学院学报, 2021(1): 111-114.

作者简介: 严敏(1990年7月19日), 女, 硕士, 讲师, 主要从事心理学方面工作。