

积极心理学融入大学生教育的路径研究

闵浩哲

山东理工大学 马克思主义学院 山东淄博 255000

摘要: 积极心理学作为一个新兴学科致力于挖掘和培养人的积极品质,以抵御消极颓废心态的影响,这与高校的思政育人理念不谋而合。将积极心理学融入大学生教育势在必行,但两者的融合仍面临三大缺乏困境,即对大学生积极情绪和积极人格培养的缺乏、对有效的教学理念对积极心理学的支持的缺乏、对高校、社会、家庭之间的充分互动的缺乏。针对上述困境本文提出三条融合路径,即培养大学生积极情绪和情感体验、应用积极心理学创新教学理念、营造高校-社会-家庭协同育人的教育环境。

关键词: 积极心理学;大学生;教育;情感体验

习近平总书记在十九大报告中指出:“加强社会心理服务体系建设,培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”^[1]积极心理学致力于研究人类的积极品质和最佳状态,旨在帮助人们提升幸福感和生活满意度。而大学生教育的目的是培养大学生正确的价值观、人生观和世界观,促进其全面发展。因此,将积极心理学理论融入大学生教育,不仅能够为这项工作注入新的活力,还能够创新教育方法,推动大学生的全面健康发展。

一、积极心理学概述

20世纪90年代末,积极心理学在国际心理学界兴起。积极心理学从积极的角度出发,使用科学方法,将人类的注意力从修正人们的缺陷调整为对心理疾病的预防,并对许多心理问题从积极心理学的角度进行解读,挖掘人类现有的或者潜在的优秀品质,使人类生活的更加幸福。积极心理学不仅在心理学领域得到充分肯定,而且在教育领域中也得到了广泛应用。

积极心理学作为一个独立的学科领域正式出现是在20世纪末。谈及积极心理学的概念,美国著名社会心理学家亚伯拉罕·马斯洛最早发表过对于积极心理学的认识,他认为只有坚持以健康的人、自我实现的人作为心理学的研究对象“才能有最好的生活”。^[2]1998年,当马丁·塞利格曼担任美国心理学会主席时,他倡导心理学界应关注人类的正面特质,进而推动了积极心理学的诞生。这一呼吁引导了心理学研究方向的转变,使更多研究者开始重视人类的积极情感、优点和潜能的发展。

作者简介: 闵浩哲(1999.06),男,汉族,山东济南,在读研究生,马克思主义基本原理。

二、积极心理学融入与大学生教育的可行性

高校教育越来越重视学生的心理健康,这为将积极心理学融入大学生教育创造了广阔的空间。大学生教育与大学生积极心理品质培育都是促进大学生全面发展,但积极心理品质融入大学生教育不是“殊途同归”,他们可以彼此为载体和依托,共同实现教育目标,促进大学生全面发展,成为担大任、立大志、明大德、成大才的时代新人。^[3]

(一)人文关怀的一致性

近年来,人文关怀理念得到了广泛认可,逐渐成为新时代高校工作的新要求。教育需要避免灌输式的方法,更多地融入人文关怀,促使学生从当前角色中跳脱出来,从学习主体转变为在特定情境中体验的客体,更好地理解事物并抓住问题的本质。教育过程本应是教育者与受教育者之间的情感交流,通过语言和身体的沟通,深入对方的内心世界,在让对方获得情感体验的同时激发其学习兴趣,达到学以致用目的。积极心理学注重人的积极情感体验,主张挖掘个体自身的积极品质来解决问题,并强调发挥个体价值和主观能动性,培养个体的积极人格特质。

(二)育人目标的相通性

大学生正处于青春期,因此在许多方面表现出不成熟,尤其是在从小到大的优越成长环境下,容易养成娇惯的习惯,抗压能力较差。进入大学后,离开父母并开始集体生活的学生们,在学习、生活和交友方面可能会遇到各种问题。尽管高校的教育可以在一定程度上给予帮助,但由于每个学生的情况不同,需要有针对性地进行教育,因此需要借助积极心理学。积极心理学致力

于培养学生的积极性格和道德品质,旨在促进他们健康成长,并引导他们追求美好人生,这与教育的目标一致。积极心理学通过帮助学生形成积极的主观体验,进一步帮助他们建立良好的人格,最终营造一个积极的环境。

(三) 理论方法的互补性

教育的任务是用马克思主义、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系教育广大民众,培养和造就有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义新人。^[6]将积极心理学理论应用于教育中,能够革新教育方法。积极心理学强调的积极情感体验、积极人格特质和积极社会环境研究,不仅有助于受教育者实现个人价值,还揭示了社会环境对个人价值实现的潜在影响。这一理论的应用,可以帮助学生更好地了解自己,提升个人价值,并通过营造积极的社会环境,促进个人和社会的共同进步。

三、积极心理学融入大学生教育的困境

目前,我国高校在改革和创新教育方面已经取得了一定的成果,但仍然存在一些问题亟待解决。比如大学生的积极情绪和积极人格培养方面有所欠缺、教学理念对积极心理学的支持不足以及高校、社会、家庭之间的互动不充分,导致教育的效果不尽如人意。因此,明确现状中的问题所在,才能够更好地利用积极心理学提出解决对策。

(一) 缺乏对大学生积极情绪和积极人格的培养

拥有良好的情绪可以促使个体形成良好的人格。现代大学生面临着巨大的学业和就业压力。这些压力源往往导致学生产生焦虑和压力感,使他们难以体验到学习和生活中的积极情绪。许多大学缺乏系统的心理健康教育,学生在面对心理困扰时缺乏有效的疏导和帮助渠道。马克思主义认为,个体不仅有物质的需要,同时对精神的需求也必不可少。传统的大学生教育主要对大学生进行思想、政治、道德和法制等方面的教育,比较注重理论知识的学习和进行理论灌输,忽视了对大学生进行心理方面的教育,尤其缺乏关注大学生的积极情绪体验和积极人格。^[7]当前,在大部分高校中,大学生需要接受马克思主义理论的相关考试。然而,由于日常学习中缺乏兴趣,他们无法真正认识到政治教育的重要性。

(二) 缺乏有效的教学理念对积极心理学的支持

目前,我国对积极心理学研究大部分运用在针对患者心理健康干预及心理治疗方面,针对积极心理学教育实践研究较少,尚未充分了解积极心理学对教育工作的影响。同时,专业教师由于缺乏良好的教育培养,不能

围绕心理学教育的概念应用有效将积极心理学融入思政教育体系。^[8]积极心理学虽然已经提出了一些核心概念,如幸福感、积极情绪和美德,但这些概念的理论基础尚未完全建立。一些基本问题,如什么是幸福、如何衡量幸福、不同文化背景下的幸福定义等,仍然缺乏统一和深入的理论解释。这种理论基础的不完善,使得积极心理学在大学生教育的应用和推广中面临一定的挑战。我国学者杜亚男也指出,教育立于国家和社会的立场培养学生,在实施过程中容易忽视学生的个体感受,在教育中,学生在处理个人和社会利益时必须服从国家利益,却对学生作为个体的利益诉求关注不够。^[9]因此,大学生在消极环境中长期处于消极环境中,会导致积极心理品质的形成更加缓慢。

(三) 缺乏与高校、社会、家庭之间的充分互动

马克思指出,人的本质是一切社会关系的总和,教育也离不开环境的作用,周围环境会对人的思维方式和行为举止产生潜移默化的影响。^[10]大学生作为社会的重要组成部分,其心理健康和积极心理品质的培养受到高校、社会和家庭多方面因素的影响。然而,缺乏与这些关键要素的有效互动,可能对大学生的积极心理学发展产生负面影响。首先,高校如果缺乏有效的心理辅导和支持系统,学生在面临压力和困扰时,难以获得及时的帮助和疏导。这可能导致心理问题的累积和恶化,阻碍积极心理品质的培养。其次,社会缺乏对大学生心理健康的关注和支持,学生在校园外的生活中可能感到孤立无援,缺乏安全感和归属感。这会削弱他们的积极情绪和心理韧性。最后,家庭在大学生心理健康中扮演着重要角色。如果家庭缺乏对孩子心理健康的关注和支持,学生可能感到情感上缺乏支持,进而影响其心理健康和积极心理品质的形成。

四、积极心理学融入大学生教育的实现路径

新时代背景下,随着经济的腾飞、科学技术的迅猛发展,生活中处处迸发着更加蓬勃的生机与活力,随之而来的是更大的压力与挑战,这也会导致大学生的思想和心理等方面的压力增大,容易出现焦虑、抑郁等消极情绪,甚至产生心理问题,影响大学生的日常生活和学习。本文从大学生积极情绪和情感体育、积极心理学在高校教育中的教学理念和环境的应用三方面入手,探索积极心理学在大学生教育中的应用路径,使教育工作能够因事而化、因时而进、因势而新。

(一) 培养大学生积极情绪和情感体验

积极心理学家塞利格曼和彼得森(Peterson)认为积

极心理品质拥有洞察力、善良、团结合作、充满希望等特点,并在大量研究的基础上,总结出6种普适性的美德(智慧、勇气、仁爱、正义、节制和精神卓越)和24种积极特质。^[11]情绪和情感是人类与生俱来的心理体验。一旦这种心理体验形成,便能积累能量,最终推动个体的行为动机。积极心理品质对个人的认知、情感和行为方式产生重要影响,能够促进身心健康,提升抗压能力,提高主观幸福感。高校思政课教师应结合学生的思想意识和心理特征,利用多种教育方式和实践活动,增强他们的积极情感体验,发掘其积极品质,培养积极人格,进而促进全面健康成长。以往,大学生教育常采用“灌输式”教学方法,使学生被动接受所传授的知识。尽管这种方法在过去取得了一定的教育效果,随着社会的进步和经济的提升,特别是在新时代背景下,“灌输式”教学已不能满足学生的实际需求,难以激发学生的积极性和主动性。因此,学生容易出现“厌学”“逆反”等心理现象,教育难以实现预期目标。

(二) 应用积极心理学创新教学理念

在个体成长过程中逐渐形成并较为稳定的积极心理品质,是一种正向心理。这种品质有助于人们积极应对困难与挫折,也有助于他们乐观生活。习近平总书记指出:“工作从根本上说是做人的工作,必须围绕学生、关照学生、服务学生。”^[12]因此,在开展大学生教育工作时,高校必须以学生为中心,充分发挥学生的主观能动性。当下,大学生面临学业压力、就业压力、人际关系等多方面的挑战。融入积极心理学理念能够帮助学生形成心理韧性,减少焦虑和抑郁的发生。同时,积极心理学强调发现生活中的美好和意义,进一步帮助学生培养感恩和乐观的态度,从而提升整体幸福感。因此,思政课教师应该关注学生的每一个进步,及时给予肯定和表扬。这样不仅能增强学生的自信心,还能让他们感受到自己的努力是有意义的,从而激励他们继续进步。教育过程中对学生抱着赏识的态度,这符合个体自尊向上的心理特性,能够走入学生内心,对学生的认知、情感、行为产生重要的影响,帮助学生建立积极的自我认知,发展积极的行为方式,促进学生成长成才。

(三) 营造高校、社会、家庭协同育人的教育环境

高校、社会和家庭对大学生的心理发展起着重要作用,每一个部分都承担着不同但互补的教育和支持作用。高校作为主要教育阵地,负责系统地传授知识、培养能力,并进行教育,帮助学生树立正确的价值观和人生观。

为了实现自由和全面的发展,大学生需要社会大环境的支持和帮助。教育者要为大学生营造积极健康的社会氛围,必须时刻铭记弘扬社会主义核心价值观,传递时代正能量,并净化校园周边环境。家庭是大学生成长的第一课堂,家长在教育中扮演着重要角色。家庭应营造温馨和谐的氛围,传承良好的家风和价值观。家长应通过家庭活动、传统节日等方式,培养孩子具有积极的人格品质,在后续孩子遇到挫折时,这种积极的人格品质就会成为引导其走出困境的明灯。^[14]高校、社会和家庭作为大学生教育的三大主要力量,各自承担着不同的责任和义务。只有三者协同合作,形成合力,才能营造出一个有利于大学生自由全面发展的教育环境。

参考文献

- [1] 习近平. 中国共产党第十九次全国代表大会[N]. 人民日报, 2017-10-18.
- [2] 毛笑雯. 积极心理学融入当代大学生思想政治教育的思考[J]. 世纪桥, 2022, (12): 59-61.
- [3] 喻玲娜. 新时代青年成长成才道路选择的四重向度[J]. 学校党建与思想教育, 2022(13): 58-61.
- [4] 陈万柏, 张耀灿. 思想政治教育学原理(第三版)[J]. 北京: 高等教育出版社, 2015.
- [5] 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, (03): 90-92.
- [6] 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, 35(06): 79-81+85.
- [7] 杜亚男. 高校心理健康教育与思想政治教育结合30年得失研究[D]. 浙江大学, 2017.
- [8] 陈彦如. 积极心理学视域下大学生思想政治教育实效性提升路径研究[J]. 文教资料, 2022, (24): 72-75.
- [9] 彭雯诗. 大学生党员积极心理品质培育研究[D]. 赣州: 江西理工大学, 2018.
- [10] 习近平在全国高校思想政治工作会议强调: 把思想政治工作贯穿教育教学全过程开创我国高等教育事业发展新局面[N]. 人民日报, 2016-12-09.
- [11] 蒋翠云. 积极心理学视角下的大学生思想政治教育方法创新研究[D]. 长沙: 中南大学, 2012.
- [12] 姬兴涛, 孙东梅, 杜红. 积极心理学与高校思想政治教育整合的理论与实践[J]. 学校党建与思想教育, 2020(14): 50-52.