

积极心理学在高校思想政治教育中的应用研究

高 魁, 刘 康

(西安建筑科技大学, 陕西 西安 710055)

摘要: 积极心理学主要研究大学生如何体验积极情感、建构积极人格特质和积极的社会环境, 为高校思想政治工作提供了新视角。基于积极心理学的概况, 结合高校大学生思想政治教育工作特点及学生自身的心理特点, 以积极心理学为指导切实开展大学生思想政治教育工作, 分析积极心理学在高校大学生思想政治教育中的应用效果及启示思考, 以便更好地做好大学生思想政治教育工作。

关键词: 积极心理学; 思想政治教育; 应用研究

中图分类号: G 647

文献标识码: A

文章编号: 1008-7192(2014)05-0093-05

An Application Study on the Positive Psychology in the Ideological and Political Education in Universities

GAO Kui, LIU Kang

(Xi'an Univ. of Arch. & Tech., Xi 'an 710055, China)

Abstract: The positive psychology, which studies primarily how college students experience positive emotions and establish positive personality traits with a positive social environment, provides a new perspective for the college ideological and political education. Based on an overview of positive psychology, the characteristics of students' own psychology and the college ideological and political education, the paper believes that it is necessary to carry out the work of ideological and political education under the guidance of positive psychology, and analyze the application effect and enlightenment thinking of the positive psychology in the ideological and political education in universities in order to do a better job in students' ideological and political education.

Key words: positive psychology; ideological and political education; application study

目前, 大学生面临的社会竞争日益激烈, 产生的一系列问题不断增多, 对高校的思想政治教育工作有了更高的要求。然而大学生思想政治教育工作中出现的处理问题的低效性以及被动性, 迫切需要找到更好地服务于学生工作的理论。党的十八大报告要求“加强和改进思想政治工作, 注重人文关怀和心理疏导。”把积极心理学应用到高校思想政治教育工作中有其必要性。随着近些年积极心理学的出现和兴起, 高校思想政治教育应有效地借鉴其思想及主张, 以提高人文关怀的水平^[1]。

一、积极心理学理论的概况

积极心理学(positive psychology)是20世纪末利用当前心理学较为完善和有效的实验方法与测量手段, 来研究人类力量 and 美德等积极方面的一个心理学思潮^[2]。美国心理协会(APPA)主席马丁·塞利格曼(Martin E. Seligman)和米哈伊·森特米哈伊(Mihaly Csilzentmihlyi)在《积极心理学导论》中正式提出“积极心理学”概念。积极心理学是心理学的一场深刻变革, 它弥补了传统心理学的缺陷, 创建了以积极的心态和思想面对学习和生活的心理学。

积极心理学专注于研究人的积极方面, 如积

收稿日期: 2014-05-09

基金项目: 西安建筑科技大学青年科技基金项目(FD1204)

作者简介: 高 魁(1984-), 男, 河南周口人, 西安建筑科技大学材料与矿资学院学生工作办公室主任, 硕士, 助教, 研究方向为思想政治教育。

极的情绪体验、性格优势、积极的人际关系、积极的价值观、幸福、兴趣、能力、成就与健康等^[3]。积极心理学的研究领域包括:(1)属于主观层面的积极情绪体验的研究。如主观的幸福感(Subjective well-Being, SWB)、快乐等。主观幸福感是个体根据其生活环境来自定标准对其生活质量的整体性评估,反映了个体的社会功能与适应状态^[4],表现为积极的情绪体验及积极向上的世界观、人生观和价值观。(2)个体层面的积极人格特质的研究。主要是通过激发人的潜能,有效发挥自身潜能和积极力量,适度控制自己的欲望和惰性,使优秀品质转化为一种常规的生活方式如积极乐观、适度自信、自我决定、良好的自制力和创造力等美德,而且研究发现:具有积极情绪体验的人的身体状况明显好于那些不具有积极情绪体验的人^[5]。(3)群体层面积极组织系统研究。包括国家法律法规、政策等宏观层面的社会体系和学校、社区、工作单位和家庭等微观层面的社会体系。研究发现,生活在积极健康的社会体系的人,较易形成乐观、积极向上的心态面对自己的人生。

积极心理学强调通过积极情绪体验、积极的人格特质、积极的社会环境等来帮助人们发现并利用自己的内在资源,提高个人良好的素质和生活品质,帮助其全面发展。积极心理学的兴起为高校的思想政治教育工作带来了新的研究视角和工作思路,是提高思想政治教育工作的实效性和切入点之一。

二、以积极心理学为指导切实开展大学生思想政治教育工作

1.以积极解释大学生面临的问题为出发点

高校思想政治教育工作解释大学生面临的问题时,方法较为僵化和滞后,而积极心理学以积极解释大学生面临的问题为出发点,为高校思想政治教育工作提供了新思路。例如, Seligman在大量调查研究的基础上,根据人们面临问题时解释的归因方式不同,将解释问题的风格分为“乐观型解释风格”和“悲观型解释风格”。“乐观型解释风格”把问题归因于外部原因引起的特定性情景事件,这种解释风格有助于大学生形成积极的情感体验,促进积极人格的成长;而“悲观型解释风格”把问题归因于自身,即由自己的内在原因引起的长期的或永久的原因,这种解释风格易使大学生形成自卑心理和消极情绪。因此,在高校思想政治教育工作中面临大学生出现的问

题,教师要冷静客观分析,帮助学生看到问题的出现,也是为他们提供了一个展现自己优秀品质和潜在能力的机会,这种“乐观的解释”能建构对问题积极的理解,发现问题背后的价值和意义,让学生通过对问题的重新解释和理解找到自信和进步的动力,帮助大学生形成乐观、积极的人格品质。

2.以强烈激发大学生内在成长动机为关键点

高校思想政治教育主要偏重于对大学生进行政治思想教育,积极心理学是致力于研究人的发展潜力。在思想政治教育工作中要以强烈激发大学生内在成长动机为关键点,把大学生视为积极的有机体,挖掘和培养个体身上的积极力量与积极品质,促进个体健康人格的形成与发展,当大学生拥有积极人格的需要产生后,要善于在日常生活中运用大学生的心理资本和积极人格应有的行为认知展现出来,推动大学生人格的整合、发展与成长。教师在大学生思想政治教育工作中,以人格成长的自我决定理论为指导,努力挖掘大学生内在积极的动机和资源,让大学生成为自己行为的主动决定者,大学生自我投入越多,行为的自主性就越高,人格成长的动力也就越足,更有利于大学生思想政治教育工作的开展。

3.善用欣赏眼光看待每一位学生为着力点

高校思想政治教育工作以解决大学生面临的思想问题为着力点,忽视与大学生积极沟通,积极心理学指导大学生工作的着力点就是要关注学生身上的积极因素,善用欣赏眼光看待每一位学生,让他们获得积极的情感体验。美国密歇根大学积极情感理论的创导者弗雷德里克森(Fredrickson)教授认为,如欣赏、满足、感兴趣和爱他人等积极的情感,有助于支配一个人在某一时刻的思想和活动的指令系统变得更具有积极的特性,帮助个体成为他人人格发展的长久资源,建构起支持他人积极人格形成的心理基础,在以往的大学生思想政治教育工作中,我们更多地是看到问题,用逆反、自私、焦虑、狂躁、忧郁等来看待大学生,而较少肯定他们诸如幸福、积极、勇气、高尚、乐观、希望等品质。积极心理学强调我们面对的是在良好的条件下更好地发展、生活的大学生,要不断关心他们并使他们的潜能得到充分有效发挥,用一种开放的、欣赏性的眼光去看待大学生的潜能、动机和能力,增强他们积极的情感体验、构建培养其积极人格的支持环境。

三、积极心理学理论在高校思想政治教育工作中的应用效果

1. 改变了对“问题”学生“传统应对”模式

我国高校大学生思想政治教育是国家主导意识形态的教育,方法上较多理论教育和正规教育,教育手段上较正面的灌输教育,能更好地实现思想政治教育的社会价值和集体价值的方法特征,但在关注大学生个体价值实现方面却较薄弱,面对“问题”学生时也大多采取传统应对的模式。积极心理学是塑造洋溢着积极精神、充满乐观希望和散发着青春活力的心灵^[6],增强大学生的自我效能感,提升大学生对自身完成某项工作行为的自信程度^[7]。高校思想政治教育工作在解决大学生个体价值实现方面,大胆吸收积极心理学中积极情感体验、人格品质,有效提高思想政治教育的针对性、实效性和吸引力、感染力,使思想政治教育工作的理念:从“问题”取向转变为“发展”取向,这样改变了思想政治教育工作中对“问题”学生的“传统应对”模式,取得较好的效果。

2. 深化了高校思想政治教育的内容体系

高校思想政治教育是对大学生进行世界观、人生观、价值观、政治观、道德观、法制观的思想品质和道德规范教育,积极心理学是增加积极情绪、塑造积极人格、构建积极环境,以最大限度地发现和挖掘其潜能并提高全体大学生的心理素质,最终促进其全面发展和人格完善,使大学生生活得更有意义、快乐和幸福^[8]。由此可见,高校思想政治教育与积极心理学教育在内容上均是以促进大学生全面发展为目标,特别是积极心理学的六种美德(智慧、勇敢、仁慈、公正、律己、卓越)和二十四种积极人格特质(感恩、善良、爱心、创造力、好奇心、开明、好学、善于交际、公平、领导才能、团队协作、洞察力、诚实、英勇、坚持、热情、宽容、希望、幽默、虔诚、谦虚、谨慎、自律、鉴赏)是对高校思想政治教育内容的深化和启示,例如,在思想政治教育课上运用启发式教学时,可以把所讲内容与大学生的人生追求和积极的需要有效结合起来,有效调动他们学习的积极性,深入挖掘和开发了大学生的心理潜能,培养他们积极的情绪体验和行为习惯,增强高校思想政治教育的效果,开拓了思想政治教育的新视野。

3. 创新了高校思想政治教育的方法和途径

传统的思想政治教育方式主要以宣传教育、

批评教育为主,方式较为单一。积极心理学则采取理解、宽容、肯定、接纳和表扬等积极的教育方式,促进大学生良好品质及乐观心理的形成。在教育过程中,蕴涵积极心理学理论的活动都是致力于激励和调动学生的自觉性、主动性、积极性的活动,注重学生的参与和体验,让学生积极主动地关心自我发展,鼓励他们积极发表个人的见解和意见,从而树立自爱、自尊、自强和自立的品质。例如,积极心理学的积极情感体验法,创新了思想政治教育的单一的理论灌输教育方法,积极心理学的积极组织系统法,创新了传统的大学生思想政治教育教育途径。把积极心理学介入引用到高校思想政治教育,创新了传统思想政治教育的方法和途径,使高校思想政治教育取得良好的效果。

四、积极心理学理论在高校思想政治教育工作中运用的思考

1. 兼容并蓄与创新应用

对积极心理学的兼容并蓄。积极心理学继承了人本主义重视人的潜能、潜质的开发,关注每一个人的天赋潜能的发展及思想观念的更新等,并非首先以消除学生身上现有的问题为准,而是首先在于努力发现每个大学生身上所存在的种种能力和潜能进行的积极治疗。针对高校的思想教育理论课教学内容较为空乏和滞后,已经不能充分反映知识经济时代社会发展和大学生成长的需求,知识经济时代需要的人才应具备的素质是全面发展的综合素质,因此,必须加强学生积极人格的塑造,积极培养学生的参与意识、交流意识、竞争意识和创造能力,把积极心理学与思想政治教育做到兼容并蓄交互发挥作用,使高校思想政治教育有效开展。

对积极心理学的创新应用。积极心理学关注人的积极力量和积极潜能,延续了传统主流的心理学的精华,既吸纳心理学原有的实证法、实验法,又创新了团体辅导、心理干预等其他研究方法,高校思想政治教育教师在运用积极心理学的理念时要加强学习灵活创新应用,由于积极心理学在我国的发展时间短,实证研究成果较少,思想政治教育应开阔研究思路,加强学术创新,实现知识的再生产,防止在教育互动时过分教条化解读,影响教育效果。

2. 因地制宜与本土化实践

积极心理学理论在高校思想政治教育工作中

运用的相关理论研究较多,具体实践案例还要因地制宜并进行本土化实践。在2012年,美国的“幸福教育计划”采用两种方式开展积极教育:一是PRP项目,旨在增强学生处理日常压力和大多数青少年时期常见问题,提高抵抗忧郁与焦虑的韧性;二是积极心理学必修课,旨在帮助学生认识到自己的标志性积极品质(如开朗、友善、勇敢、坚毅、智慧等积极的人际关系和情感),增强学生对这种能力在日常生活中的应用。同时提高学生对这种能力在日常生活中的应用、积极情感与对自身目标和意义的认识。对比美国的“幸福教育计划”,我国的积极心理学理论在大学生思想政治教育中的运用,大多停留在“应然”的讨论上,“实然”的工作较少。因此,我国的教育工作者还需要更多地用实践来完善此项理论,探索理论与本土文化的契合途径,真正发挥该理论对思想政治教育工作的推动作用。

五、结 论

综上所述,积极心理学理论所倡导的积极解释大学生面临的问题,强烈激发大学生内在成长动机,善用欣赏眼光看待每一位大学生的理念,改变了思想政治教育对“问题学生”的传统应对模式,深化了高校思想政治教育的内容体系,创新了高校思想政治教育的方法和途径。因此,我们对积极心理学需兼容并蓄与创新应用,因地制宜与本土化实践,契合高校大学生思想政治教育的目标和要求,提高当今大学生幸福感、建设社会主义和谐社会。高校思想政治教育工作者应准确地把握积极心理学理论的精髓,开展科学的实践,用积极的力量推动高校的思想政治教育工作不断地深入。

参 考 文 献

- [1] 张映彬. 积极心理学视域下高校思想政治教育人文关怀的三个维度[J]. 皖西学院学报,2012,28(4):49-51.
- [2] Sheldon K M, King L. Why Positive Psychology Is Necessary[J]. American Psychologist,2001,56(3):216-217.
- [3] 黄静茹. 中国积极心理学研究发展现状[J]. 西南石油大学学报:社会科学版,2013,15(2):79-83.
- [4] Diener ES, Eunkook M, Richard L E etc. Subjective well-being: Three decades Of progress[J]. Psychological Bulletin, 1999(125):276-302.
- [5] 任俊. 积极心理学[M]. 上海:上海教育出版社,2006:127.
- [6] 孟万金. 积极心理健康教育[M]. 北京:中国轻工业出版社,2008:4-5.
- [7] 阳志平. 积极心理学团体活动课操作指南[M]. 机械工业出版社,2001:313.
- [8] 刘燕,谢钢. 积极心理学与高校心理健康教育[J]. 高校教育管理,2011,5(01):82-85.

=====

(上接第76页)

- [9] 赵谦. 压抑的灵魂,矛盾的人生:评《乞力马扎罗的雪》主人公哈里[J]. 重庆交通大学学报:社会科学版,2013(1):70-72.
- [10] 海德格尔. 存在与时间[M]. 陈嘉映,等,译. 北京:生活·读书·新知三联书店,1987:280.
- [11] 叔本华. 叔本华人生哲学[M]. 李成铭,等,译. 北京:九州出版社,2007:207.
- [12] 鲁枢元. 生态文艺学[M]. 西安:陕西人民教育出版社,2000:148.
- [13] 吴文权. 从托尼·莫里森作品看美国黑人精神生态[J]. 上海理工大学学报:社会科学版,2013(4):335-338.
- [14] 蔡笑颖. 对《船讯》中都市人的精神生态解读[J]. 剑南文学,2012(5):32-34.
- [15] 赵谦. 文学与生态:世界文学中生态哲学思想的三维解构[J]. 佳木斯大学学报:社会科学学报,2014(1):107-109.
- [16] 鹿丽萍. 米兰·昆德拉小说观中的哲学意蕴[J]. 理论月刊,2010(7):139-141.
- [17] 马岳勇. 当代哲学价值探究与哲学教育反思[J]. 新疆师范大学学报:哲学社会科学版,2005(4):150-153.
- [18] 高文新. 论哲学的作用:兼论当代中国人文精神的塑造[J]. 学习与探索,2003(5):1-6.