

# 积极心理学视野下的大学生思想道德教育研究

临床医学院党总支第一党支部 施海燕

**摘要：**积极心理学当代心理学是当代心理学最前言的研究成果之一，其核心理念是倡导心理学以积极为研究取向研究人的发展潜力和美德。积极心理学理念的产生为大学生思想道德教育提供了新视角与新方向，有助于新时期大学生思想道德教育工作质量的提高。

**关键词：**积极心理学；大学生；思想道德教育；启示

积极心理学是 20 世纪末在西方心理学界出现的一种新的研究取向，提倡从过去对心理问题的过分关注转向于对人类积极力量的关注，从人类实际出发对于心理现象做出新的解读，帮助所有人获得自己应有的幸福的各种因素，是一种积极教育理念，代替了传统心理学在理论与实践探求中的消极模式，对大学生思想道德教育有着重要的指导作用。

## 一、积极心理学的基本思想及其与大学生思想政治教育的内在联系

### （一）积极心理学的主要内容及发展特征

#### 1、积极心理学的含义及主要内容

积极心理学是心理学领域的一场革命，也是人类社会发展史中的一个新里程碑，是一门从积极角度研究传统心理学研究的东西的新兴科学。积极心理学作为一个研究领域的形成，它采用科学的原则和方法来研究幸福，倡导心理学的积极取向，以研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福与和谐发展。

#### 2、积极心理学的发展特征

（1）以主观幸福感为核心的积极心理体验。目前体验的快乐水平是积极心理学的基本建构基础。包括主观幸福感、适宜的体验、乐观主义和快乐等等。

(2) 研究方向是塑造积极的人格品质。这是积极心理学的基础，积极心理学要培养和造就健康人格，个体的人格优势会渗透在人的整个生活空间，产生长期的影响。

(3) 积极心理学将成为心理学理论新的增长点。积极心理学与传统主流心理学并不是相对立的，它使传统心理学长期被忽视的两个使命又重新得到重视，是对传统心理学的一种补充，拓展了心理学的研究领域，它使原来具有片面性的心理学变得更完整、更平衡。

## (二) 大学生思想政治教育应用积极心理学的必要性

### 1、丰富思想道德教育的内容

传统大学生思想道德教育课大多是以“道德问题”为专题，首先摆出学生常出现的“道德问题”，再举例说明给出解决建议与方法，最后让学生联系自己的实际进行讨论。这种教育模式不利于对大学生潜能的开发与思想素质培养。而积极心理学认为大学生都有积极的心理潜能，这种思想给大学生思想道德教育提供了新内容与视角，包括积极的思维活动、积极的情绪情感以及积极的人格培养等方面。

### 2、优化大学生思想道德教育的关系

传统大学生思想道德教育工作只是机械地将标准的道德观念灌输给学生个体，学生只能被动地接受既定的道德规范体系，这种被动的传授方式会降低学生的心理防御机制，而积极心理教育认为，教师和学生不再是教育与被教育的关系，教师要重视学生自我成长的经验，注重培养与引导学生的积极心理，鼓励学生发展潜能。学生不再仅仅是思想道德教育工作的客体，同时也是主体，不断在教育中挖掘并培养自身积极的品质。积极心理学对大学生思想道德教育的主客体关系产生了积极影响，充分调动了教师与学生的主观能动性，有效促

进了大学生思想道德教育的质量。

### 3、拓展大学生思想道德教育的途径

传统教育模式下德育工作的途径与方法过于单一，思想道德教育的效率不高。积极心理学认为每个人都存在巨大的潜能，拥有各种各样的基本需要，对自身的长期发展很重视，促进高校思想道德教育的途径的多元化发展。大学生思想道德教育工作的方法创新的关键在于教育者对人性的认识，如果教师能很好地理解积极心理教育理念，对思想道德教育的内涵进行深刻理解，就会创造出开设课程、道德宣传、道德讲座等形式以外更多的途径，为大学生思想道德教育工作提供新的血液。

## 二、大学生心理和行为呈现的新特点

当前这一代大学生是伴随着我国市场经济迅速发展、国家竞争力日益增强、国际环境复杂多变的社会转型大背景下成长起来的，他们接触的人、事、物等各方面的信息都要比以往年代的大学生要更多、更广、更全面，使得大学生在价值取向、受挫能力、性格特点等方面也发生了一些变化。

### （一）价值取向多元化

90后大学生是在市场经济影响下成长起来的，其思想观念、行为习惯、价值取向具有鲜明的时代特点，出现了多元化的发展态势。当代大学生非常注重个人的自我价值，崇尚独立自主、张扬个性，在评价标准上坚持个性化和个体化。在各种选择中，大学生更加趋于现实的选择，集体感和整体荣誉感比较薄弱。此外，大学生价值取向的功利主义色彩越来越浓厚，对于物质利益的追求也较为迫切。

### （二）心理依赖性强、受挫能力差

当前的大学生很多都是独生子女，在优厚的环境下成长起来，很多都养成了在日常事务的处理上和经济物质上依赖家庭，使得当代大学生的责任意识有所降低。面对新的生活环境、学习环境、老师和同学，一部分学生会无法适应，加上对于现实的大学生活环境与憧憬的不一致，便会产生心理上的失落。经过对我校临床专业 15 级和 16 级学生的抽样调查，在三百分以上考生中，经过第一学期学习后，适应不良的学生占到不小的比例。专科层次的学校带来的前途忧患、繁重的课程带来的学习压力，都会导致学生进校后成绩滑坡，对于专业失去兴趣。久而久之，就会对生活产生无趣、厌倦等情绪，还可能会出现焦虑、压迫等心理疾病。

## （二）个性强烈、关注自我

90 后的大学生都是伴随着信息量飞速增长的年代成长起来的，接受信息的范围广，内容多，其在思想上变得愈加独立，也愈加有个性。他们能够独立提出自己的意见，对于各种不公平现象敢于公开评价，毫不掩饰个人喜好，注重个人作用的发挥。这种强烈的自我意识，往往造成一部分大学生走向了极端，一切以自己为中心，我行我素；一切以自己喜好为是非的判断标准，不合群，不听取别人的意见，甚至自私自利。在学生管理中往往会出现部分学生以和老师、学校、家长、社会作对为光荣，在一些事情和问题的处理上想法幼稚、片面。

## 三、积极心理学理论在大学生思想政治教育的应用

在当前大学生这样的心理特点和行为特征下，对大学生的思想政治教育提出了更高的要求。如何适应大学生的心理需求，使得思想政治教育的最大功能得到很好地发挥，这是摆在高校眼前的现实问题。积极心理学关于主观层次上的积极情绪与体验研究，关注人的情感体

验，与当前如何引导大学生正确关注自我的行为是较为吻合的；个人层次上的积极人格特质研究对于当前大学生性格的特点、行为特征的引导也有着极为重要的指导意义；关于群体层次上的积极组织系统的研究，对于如何做好学校、家庭和社会三位一体的大思政格局是有着指引作用的。积极心理学的研究与思想政治教育的理念在教育目的、教育形式、教育方法、教育途径上不谋而合，对于具有新时期新特点的大学生思想政治教育如何开展做出了引导性的回答。

### （一）塑造大学生的积极人格，促进学生全面发展

积极品质指的是个体对于尊严、品德、人活意义的积极追求。传统思想道德教育中只针对可能存在的思想道德问题进行预防，但是大学生可能会在成长中出现一些消极思想，这都是比较正常的，不能把他们归为道德败坏的学生，这样会引发他们的抵触情绪，不利于思想道德品质的培养，因此，教师应保持宽容的心态去接纳欣赏每一位学生，坚信大学生都具有良好的道德品质，鼓励并帮助学生挖掘自身的潜能，将大学生隐藏的优点发扬光大，这是进行大学生思想道德教育的长久之道。

#### 1、树立积极的人生观

积极心理学认为心理学的功能应该在于建设而不是修补，因此，积极心理学应该注重人性的优点，而不是他们的弱点。积极心理学在对心理学的批判与继承的基础上，倡导研究和探索人类的美德，从而填补了心理学在正常人心理活动研究方面的空白，恢复了人性的积极面。

#### 2、树立积极的预防观

“积极心理学重视对心理疾患的预防，并认为它们在预防工作中所取得的巨大进步，主要来自于个体内部系统的塑造能力，而不是修正其缺陷。”<sup>[1]</sup>积极心理学认为，通过挖掘困境中的个体的自身力量，就可以作到有效地预防。若仅关注个体身上的缺点或弱点，其实并不能达到有效地预防的效果。心理学的任务在于能够有效测量个体的积极心理品质，弄清它们的形成途径，并通过恰当干预来塑造这些心理品质。

## （二）尊重学生的主体地位，满足学生的个体性功能

大学生思想道德的形成不仅要靠客观的教育实践活动进行塑造，关键还需要个体自身的主观因素发挥作用，尤其是主观的积极心理品质，对思想道德的形成有着至关重要的作用。在思想道德教育过程中越是尊重学生的主体地位，学生就会更积极主动接受教育，主动形成自己的精神涵养，从而对自己行为产生积极的影响。“积极心理学认为幸福是一种智慧和能力，人们对愿望、快乐、幸福的追求是人类成就的主要动机”<sup>[2]</sup>。传统文化导致人们逐渐失去精神归宿，很难体会满足与幸福，这不利于道德教育的推进。思想道德教育工作中要坚持以人为本，满足大学生的个体性功能需求。

### 1、树立正确的世界观、人生观和价值观

大学生正处于三观定型的关键时期，在思想政治教育中应以积极心理学的理论应用于学生的思想教育，尊重学生的主推地位，帮助他们联系社会生活的实际，结合思想的实际，树立符合自身实际的理想和目标，真正成为有理想、有素质的当代大学生。

### 2、培养自己正确的自我意识

加强意志与成才的思想教育。追求高目标、责任感、恒心与毅力、自控力等良好的心理品质。个性的发展可以在共性的教育中得到恰当的引导，以人为本，满足大学的个体性功能需求，发挥个体的主观积极因素，自觉接受积极的思想教育，形成优良的心理品质、正确的自我意识

### （三）培养大学生的能动性，促进大学生思想道德建设良性循环

传统道德教育抑制了学生的主动性与创造性，在积极心理学的引导下，教育者应重点培养学生的积极心理，积极心理学要研究心理的积极因素，就要从学生的角度出发，帮助大学生塑造独立的人格与自主意识，从而实现自我教育的目标。“当代大学生思想活跃、兴趣广泛，同时也希望得到他人的肯定与赞赏，实现自我价值。”<sup>[3]</sup>通过他人的称赞，积极性会极大提高，教育者可以通过建立合理的学生评价奖励机制，激发学生的主动性与创造性。在实际工作中，学生做了某件有益的事情或者有了一定的进步，都应给予表扬和鼓励。积极的表扬和鼓励，可以增强大学生的积极性和主动性，激发其创造性和能动性，完善大学生思想道德教育。

#### 1、强化信任、尊重、理解、宽容的赞赏教育理念

正面引导的赞赏教育是积极心理教育的重要手段。信任是赞赏教育的前提，尊重是赞赏教育的基础，理解是赞赏教育的关键、宽容是赞赏教育的必要环节。在临床专业学习中赞赏教育尤为重要，因学习时间较为仓促，学习压力较繁重，临床专业学生的学习成绩往往不够理想，在思想教育中应帮助学生了解本专业特点和发展方向，了解本专业人才应具备的素质和能力，帮助学生树立对于专业学习的兴趣和信心。

## 2、重视塑造大学生积极品质的正面教育观念

在教育中多看到学生的优点和长处，发掘学生个人独有的能力。更要创造有利条件，运用大学生的积极品质去转化消极之面，使其积极品质不断生长出新的积极品质。

## 四、总结与展望

大学生思想政治教育要借鉴积极心理学的理论成果，以培养大学生的积极品质为主，通过积极品质的增强来抑制或消除学生身上存在的问题。实践中，教师要调动学生学习及接受思想政治教育的积极性，充分关注学生个体的积极品质和积极力量，激发学生的学习兴趣，使学生主动接受思想政治教育，在生活中实践思想政治教育，从而有效提高大学生思想政治教育的效果。

本文通过对积极心理学基本内容体系的分析，确立了积极心理学视野下大学生思想政治教育的三个维度：培养大学生的积极人格、培养大学生的主观能动性和突出表现大学生的主观地位。大学生的积极品质是大学生内在的基本素质，是每个大学生身上固有的。高校思想政治教育工作者应充分挖掘培养大学生的积极力量，让大学生在良好的思想政治教育环境的熏陶下，利用自身的积极资源及环境中的积极因素，不断提升自己的思想道德素质，修正自己的不良品行，并在此过程中感受自我价值实现时的积极情感，做到自身发展与思想政治教育的协调一致，从而提高思想政治教育的实效性。积极心理学与大学生思想政治教育相结合，对大学生思想政治教育有很大的借鉴作用。无论从教育理念方面还是从教育实践方面都对思想政治教育产生重要的影响。它有助于完善思想政治教育的理论体系，使思想政治教育不断科学化。它唤醒了大学生思想政治教育中的人性关怀、人文精神，

将更多的积极元素如快乐、希望、幸福等渗透于思想政治教育之中。它通过充分发掘调动大学生身上的积极、主观力量,使大学生主动愉悦的接受思想政治教育,从而达到思想政治教育的预期效果。

积极心理学对大学生思想道德教育工作有重要的指导作用,高校开展大学生思想道德教育应该树立积极的教育理念,以学生外显和潜在的积极性为出发点进行教育,尊重学生的主体性地位,培养学生积极的人格特征,有效提高大学生思想道德教育的效率。积极心理学观有助于强化高校心理辅导的积极取向,对心理辅导者积极人性观的构建,对心理辅导方法和策略的价值拓展等,具有现实和深远的意义。积极心理学对改变人们对贫困生的消极认知,消除大学生心理困扰等,提供了新的解决视角。积极心理学为思想政治教育开拓了一个新的思路,为促进学生全面发展提供了积极的理论依据和实践指导。

#### 参考文献

1. 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】, 中南大学, 2012.
2. 谢书楠. 积极心理学在大学生思想政治教育中的应用研究[D], 西南大学, 2012.
3. 张英. 积极心理学视阈中的大学生思想政治教育实效性研究[D], 陕西科技大学, 2012.