

The Path of Integrating Positive Psychology into Ideological and Political Education for College Students

Yinli Yang

Bayingoleng Vocational and Technical College, Korla, Xinjiang, 841000, China

Abstract

Positive psychology attaches importance to the positive qualities such as traditional virtues and energy, attaches importance to the development of people's positive emotions and potential, and focuses on the use of effective experimental methods and accurate measurement methods to analyze positive psychology, which is consistent with the student-oriented teaching thought in modern education. Positive psychology is an important part of mental health education in colleges and universities. This study combines positive psychology with mental health education for college students, explores its impact and role on the mental health of college students, and further explores the construction path of combining positive psychology with mental health education for college students, in order to play a better role in the development of college students.

Keywords

positive psychology; college students; ideological political education

积极心理学融入大学生思想政治教育的路径

杨银利

巴音郭楞职业技术学院, 中国·新疆 库尔勒 841000

摘要

积极心理学重视传统美德和能量等正面素质, 重视人的正面情感和潜力的发展, 着重于利用有效的实验方法和准确的测量方法对积极心理进行分析, 这与现代教育中以学生为本的教学思想相一致。积极心理学是高校心理健康教育的重要组成部分, 本研究将积极心理学与大学生的心理健康教育相结合, 探究其对大学生心理健康的影响与作用, 进而探寻积极心理学与大学生心理健康教育相结合的建设途径, 以期对大学生的发展起到更好的作用。

关键词

积极心理学; 大学生; 思想政治教育

1 引言

在传统的教学模式中, 大学生的心理健康教育面临着诸多挑战, 教育效果并不理想。为了改善这一现状, 我们提出将积极心理学融入大学生的心理健康教育之中, 以优化其教学观念和方法。通过这一举措, 我们期望能够营造一个充满阳光和正能量的校园环境, 使教师和学生都能在这样的氛围中, 以积极的心态面对人生, 有效沟通, 进而实现学校心理健康教育的卓越效果^[1]。

2 积极心理学主要思想

2.1 完成心理学使用价值平衡

积极心理学作为一门崭新的学科, 它突出了“以人为本”的理念, 倡导了一种积极的人性观, 因此它可以有效地

克服消极心理的缺陷。让心理学发挥其应有的作用与功用, 让每一个人都能充分地发挥自身的潜力, 这也是社会发展到真正的“仁爱”与“人性”的境界。另外, 积极心理学并没有以个性特征作为矫正缺陷的手段, 而将社会性的优良品质作为其研究对象, 从而在一定程度上促进了人与社会的和谐发展^[2]。

2.2 重视研究每个人积极能量

积极心理学认为, 从心理学的观点出发, 应该以开放的观点来对待每一个人, 并从心理学的观点来理解每个人身上所具有的正能量。从主体性的观点出发, 积极心理学主张, 心理学应当研究人对过去、现在和将来的主动的、主观的经验; 在个人层面上, 积极心理学主张以科学的方式来研究正面的性格, 特别是正面的力量与德性。从团体的观点出发, 积极心理学主张, 应该研究主动的组织, 如家庭、学校、社区等, 并阐明了这个完整的体系是以个人福祉为起点和目的^[3]。

【作者简介】杨银利(1991-), 女, 中国陕西咸阳人, 本科, 助理讲师, 从事大学生心理健康教育研究。

2.3 提倡积极地表述问题

积极心理学是一种对个体及社会问题进行正面解读的方法，它对个体及社会都有正面的启示作用。所以，积极心理学把问题的正面意义和它的正面含义相关联，也就是从一个侧面去探求问题的根本动因，而在这个过程中，可以从问题的本体中得到主动的经验。

3 积极心理学理论对大学生心理健康教育的价值

3.1 整合学校心理健康教育目标

3.1.1 价值取向方面

积极心理学的崛起，将高校学生的心理健康教育引领至其本质所在。积极心理学侧重于挖掘和强化个人及群体的优势，聚焦于个体在满足需求、体验愉悦以及回顾美好回忆等方面的积极感受，同时展望未来的无限可能与期望，以及当前阶段所享有的满足感。在群体层面，积极心理学注重培养个体的社会责任感与公民素质，强调个体的教育并非孤立存在，而是与群体和社会的教育紧密相连。

3.1.2 评价目标方面

积极心理学强调学生的主观能动性和独特性，鼓励学生最大限度地发挥其潜力。评估的目标在于指导人们恰当地注意并挖掘其正面品质，发展个体及团队的潜力，并尽力营造有利于个体正面品质的最大限度发挥^[4]。

3.1.3 干预目标方面

积极心理学为教育工作者提供了一种变革性的视角，有助于他们深化对学生价值的认识。通过积极心理学的应用，教育者不仅能够丰富自己的人生体验，提升幸福感，还能将其作为研究工具，深入探索幸福的内涵及其影响因素，进而推动教育实践的优化与发展。

3.2 扩展心理健康教育内容

积极心理学内涵丰富，涵盖了幸福、满足、希望、乐观、流畅、弹性以及满足和快乐等多个方面。这一学科为学校心理健康教育资源的开发提供了全新视角。积极心理学的内容既涉及个体性格的多样性，也涵盖广泛的社会属性。因此，教师们需要积极地去深入了解和挖掘，以便更好地拓展学校心理健康教育的内涵。

3.3 改变心理健康教育方法

积极心理学在学校的心理健康教育中具有广泛的干预作用，它可以让教师利用自己的积极心理知识进行自我发展，让老师在教学中对学生的正面情感进行激发与帮助，从而在学校的心理健康教育中形成一个多维、交叉式的教育网络。也可以把这个多维度的重要路径与其他学科的教学相融合，再通过学校的气氛与组织、课堂结构、目标与练习以及他人的支持等方式，多方面、全方位地进行心理健康教育。同时，也为学校开展心理健康教育工作提供了一种新的途径。

3.4 重新定位心理健康教育主体的地位

在当前的教育背景下，我们应将师生视为发展中的独立个体，摒弃传统的“教”与“受教”的固定模式。作为教师，应首先从自我出发，塑造健康的心态，以积极正面的态度去对待每一位学生，关注他们在成长过程中的各种体验、思想和情绪变化。积极心理学倡导教师与学生之间的深度互动，建立基于信任的交流机制，以充分发掘和发挥人的潜能。同时，积极心理学也强调营造和谐的教室氛围，增强学生的心理安全感与幸福感，并对学生在学习过程中形成亲社会行为给予必要的引导。这不仅有助于提升大学生的整体心理健康水平，也有助于构建更加和谐的师生关系。

3.5 发掘心理健康教育资源

积极心理学的价值取向，为学校德育资源的开发与利用提供了新的思路。心理健康教育的主要对象是学校的每位老师、学生和学生的父母，要让他们认识并明确自己的主动性，这也是最好的教育资源。无论个人心智与社交观念如何不同，每个青少年都有建构精神健康的能力。

4 大学生心理健康教育的目标

培养大学生积极的心态、坚强的意志品质、承受压力的能力，是高校开展心理健康教育的主要目的。良好的心理品质可以促使大学生个性的多样化发展，进而形成正确、完善的个性。理想的终极境界就是使学生的人生变得更加有意义，更加幸福，更加快乐。其基本目标大致有三个层面：一是全体学生的发展目标，引导大学生对自己有一个清晰的认知，树立一个清晰的自我意识，提高自己的自控水平，提高自己的应变能力和对环境的适应性；二是因人而异，也就是对个别有心理障碍的人给予科学、有效的心理辅导，使其适应自身的状态，提高自控能力，以使其早日摆脱困境；三是要挖掘和开发学生的潜力，促进他们在学习心理学课程中的潜能。

5 积极心理健康教育内容

5.1 提升积极心态

积极心态与积极体验在积极心理科学理论体系中占据重要地位，虽然属于微观层面，但其作用不可忽视。它们对于构建心理防护屏障、提升心理健康水平具有显著影响。在针对大学生的心理健康教育中，借助积极的经历和正面的态度，可以有效地强化学生的智力、社交协调等能力，并在问题初现时便予以遏制。这一做法对于提升大学生的心理素质、增进他们的工作与学习效率具有极其重要的意义。

5.2 塑造积极人格

积极向上的个性特征是对积极心理进行科学研究的必要前提，而积极向上的个性特征又是个体个性发展的推动力，既可以有效地防范消极个性的消极作用，又可以加速个体的积极适应性的发展。所以，如何培养学生的正面向上的个性，就成为学校对大学生进行心理健康教育的根本目标。

培养一个积极、健康的个性，可以让学生对自己有一个准确的了解，对别人进行客观的评价，用一种积极的态度去接受现实和现状，并且要有一颗积极向上的心，在遇到困难的时候也要有一种积极、良好的态度，这样才能让他们在以后的工作中能够以一种正确的态度去面对各种各样的挑战。

5.3 搭建积极环境

积极的环境是一个广义的概念，它包含了正面的个人环境，组织结构以及社交环境。要使大学生的心理健康、可持续发展，就必须创造一个良好的办学环境。学校应重视校园文化对培养人的重要作用，营造一个和谐的校园文化氛围，营造一个和谐、轻松、健康、向上的心理共同体的气氛，让学生在校园的生活与学习中，心理受到一定的正面影响，进而提升他们的心理品质。

6 积极心理学融入大学生心理健康教育的路径

6.1 完善课程设置，构建积极多元组织结构

在目前的一些学校，心理健康教育与课堂教学的关系非常小，而且还与社会人力资源、家庭教育环境相互分离。积极心理学强调建立正面的组织架构，实现学校精神健康教育方式由单一走向多元。心理健康教育课程在教学过程中采用了理论论证相结合的方式，遵循平等、尊重、参与、兴趣的原则，充分考虑到学生的差异和现实需要，利用现实的生活事例进行情景教学，创造一种积极、融洽的课堂气氛，让学生真正地将积极心理学的理念融入自己的学习之中。

所以，学校的心理健康教育要以课堂教学为主，构建一个多维度的教学系统，将其所具有的情感优势充分利用起来，将积极心理学视角下的人文关怀与创造力表现出来，通过更多的正面引导学生，发掘学生的潜力，激发学生的青春活力，引导学生在新的生活中积极地适应新的环境，使学生在愉快地学习与生活中获得幸福，进而促进学生的身体与心理的健康发展^[5]。

6.2 注重心理健康教育宣传，营造积极的文化氛围

在高校教学过程中，把积极心理学的思想融入身心健康教育和倡导工作中，能够形成一种积极向上的文化氛围。透过推广，让更多的同学参与到积极心理学的研究中，亦可在不同的气氛下，对学生产生正面的影响。学校可以利用学校的广播电台和宣传窗口，对学生进行正面的心理健康教育；还可以在报纸上策划和设置正面心理健康的专栏；这种宣传方法比较适合现在的学生。在这种良好的心理健康展示气氛下，能有效地引导学生认识到人类的正面力量与美德。

6.3 重视心理质量培养，构建积极的评价体系

目前，中国一些学校使用得最多的是心理症状自评表，另外还有焦虑情绪表和日常生活量表等。从理论上讲，这不是一种特殊的精神健康评价表，它反映了一种负面的心理

倾向，即精神卫生不仅仅是负面的情绪、情绪的减轻，而且还包括了正面的情绪和情绪的增长。

学校要在心理健康的教学进程中，制订并执行积极的指数，运用积极心理学测量等有关的技术，防止仅仅把注意力集中在大学生的心理问题和障碍上，更多地注重积极的心理素质，例如：难忘的情绪体验，良好的内在成长动力，人际交往，积极的社会与人际关系，积极的自我认同感，幸福指数等。采用正向测量等方法，可以得到更为客观地评价，为大学生的心理健康提供有力的支持。学生在认识并发现自己的优势的同时，也能进行自我反省，从而使心理健康教育在大学中的进一步深化。

6.4 优化心理辅导形式，形成积极的干预对策

在进行心理辅导时，应与学员构建健康、正向的人际关系，并积极提供心理介入。这不仅能激发他们的内在潜能，更能有效协助他们顺利解决难题，从而提升整体的正能量水平。学校心理服务中心的全体工作人员及教师在与学生沟通时，应确保与学生保持平等、尊重的立场，进而构建彼此信赖的桥梁。唯有如此，学生方能在心理辅导过程中敞开心扉，确保干预措施取得显著成效。此外，学校心理咨询中心应持续优化心理疏导方式，通过多种途径对学生进行积极干预，充分挖掘并培养他们的潜能。这将有助于塑造和强化学生的正面素质，使他们在愉悦、成功的心理体验中调节情绪，于宽松的氛围中应对未来生活中的各种心理压力。

7 结语

积极心理学，作为一种新兴的心理学流派，聚焦于个人的积极品质与社会和谐的构建。该领域坚信心理学具备解决个体内在正面问题的潜能，为学校心理健康教育工作开辟了新的道路。在积极心理学的指导下，学校心理健康教育的核心任务在于激发学生的积极品质与正面心理体验。其目的在于塑造学生健全的人格特质，将课程内容与课堂教学紧密结合，为学生创造一个积极的学习氛围，激发他们的积极性，并提升他们的心理韧性。此举旨在推动学校精神健康教育工作的多元化发展，构建积极健康的校园文化氛围。

参考文献

- [1] 刘彦.积极心理学视角下大学生心理健康教育创新路径探究[J].乌鲁木齐职业大学学报,2022,31(1):57-60.
- [2] 蔡婉君.积极心理学融入大学生心理健康教育研究[J].淮南职业技术学院学报,2022,22(4):106-108.
- [3] 卢卫斌.高校积极心理健康教育体系构建研究[J].佳木斯职业学院学报,2021,37(6):109-110.
- [4] 黄秋璐.积极心理学理念下高校心理健康教育模式的构建研究[J].武当,2022(10):25-27.
- [5] 刘金华.积极心理学视角下大学生心理健康教育新模式探析[J].教育信息化论坛,2021(7):85-86.