

思想政治教育视域下大学生积极心理品质培育路径

葛根塔娜 张冰 方诗雯

(沈阳农业大学, 辽宁 沈阳 100866)

摘要: 培养大学生形成积极的心理品质是当代大学思想政治教育的重要任务, 可以帮助大学生更好地挖掘自身内在的潜能与积极的人格。本文从思想政治教育的视角出发, 简要概括了大学生积极心理品质的概念, 分析了思政与大学生心理的交叉性与关联性、培育大学生积极心理品质的必要性与可行性, 探究了开展大学生心理品质培育的原则, 并提出了利用思想政治教育培养大学生积极心理品质的路径与策略, 以期所高校教师教学工作的开展提供参考与帮助, 促进大学生心理健康发展。

关键词: 思想政治教育; 大学生; 积极心理品质; 培养策略

一、大学生积极心理品质的核心概念

心理是人脑对客观现实的主观反映, 包括心理过程和个性心理。心理过程可分为认知、情绪和意志, 个性心理是指需要、动机、能力、气质与性格。心理品质则为个体在先天因素与后天因素共同作用下所形成的相对稳定且持久的心理特征。心理品质有积极和消极之分, 个体获得美德的心理过程和心理机制被称为积极的心理品质。随着社会的发展与进步, 教育改革的步伐逐步推进, 学生心理健康与心理品质的建设开始受到了广泛关注。培养积极的心理品质已经成为当前学生素质教育的共同目标之一。大学生积极心理品质包括积极认知、积极情绪、积极意志行为、积极个人特质, 是学校开展大学生思想政治教育的心理基础。

二、思想政治教育与大学生积极心理品质培育的交叉性与关联性

思想政治教育与大学生积极心理品质的培育之间虽然有所不同, 但是二者的培养目标与服务对象一致, 研究内容也有所交叉, 是高校培养全面发展的高素质人才的不同路径。

首先, 思想政治教育与大学生积极心理品质的培养二者目标指向一致。从本质上来说, 二者都是为社会的发展进步而培养高质量人才的教育活动, 利用教育实践来帮助学生树立正确的三观, 将学生培养为敢于面对困难与挫折并解决难题的高素质人才。

其次, 思想政治教育与大学生积极心理品质的培养二者的服务对象相同。思想政治教育与大学生积极心理品质针对的都是大学生, 思想政治教育的实质是将思想、政治、意识层面上的知识阐述给大学生, 使其形成符合社会与国家所需要的思想道德品质的社会实践活动, 在传播思政理论知识的同时, 大学生积极心理品质也发挥了重要的作用。大学生积极心理品质的培养可以帮助出现心理问题或困惑的学生的思想回到正轨, 从而提升思想政治教育的效果, 因此, 二者的服务对象是一致的。

再者, 思想政治教育与大学生积极心理品质二者的研究内容有交点。思想政治教育的起点是针对学生思想观念的教育, 包括世界观、人生观、价值观、政治观、道德观等, 是一种高起点的教育。思想观念是从个体的心理品质上产生的, 可以说积极心理品质是正向思想观念产生的基础。在学生的人生观教育方面例如: 理想信念、生命价值观、人生价值观等方面, 二者均有涉及。

三、大学生积极心理品质培育的必要性与可行性

(一) 大学生积极心理品质培育的必要性

首先, 积极的心理品质可以帮助大学生更好地处理学习与生活带来的压力与负面情绪。如果压力与负面情绪长时间积攒, 处理不当会使学生产生焦虑、抑郁的心理状态, 不利于学生身心健康成长。积极心理品质所包含的乐观与自信可以增强学生的心理

韧性, 使学生更加轻松面对各种困难。其次, 积极心理品质可以使学生更加自信, 促进学生的自我成长。只有在内心保持积极向上的状态, 具备坚定的自信心, 才能具有脚踏实地的力量, 提高自身的能力与素质, 实现自我价值的提升。再者, 积极心理特质是构成大学生综合素养的关键因素之一。在当今社会, 企业及社会各界对人才的要求日益全面, 不仅强调专业技能, 还高度重视个体的心理韧性与健康状态, 这已成为企业选拔人才的关键考量。拥有积极心理特质的大学生, 在应对职场与生活中的难题与挑战时, 展现出更高的自信与从容, 促进人际交往的和谐, 并更能灵活适应社会的快速发展与变革。

(二) 大学生积极心理品质培育的可行性

第一, 通过心理健康教育课程与心理咨询服务的普及, 大学生能够获取专业的心理知识与技巧, 掌握有效应对压力的策略。这一过程有助于他们更清晰地自我认知, 理解自身心理状态, 进而培养出积极、健康且具有适应能力的心理特质。第二, 家庭与社会的正面支持与关怀对塑造大学生的积极心理特质至关重要。在这样的环境下, 大学生更易树立自信、自尊与自爱的健康心态。此外, 家庭与社会的温暖如同坚实的后盾, 为大学生的学业与生活成长提供了有力支持, 促进了其全面发展。第三, 积极参与体育锻炼与文化娱乐活动同样是促进大学生积极心理特质的有效方法。运动能激发大脑释放多巴胺等物质, 能够有效缓解心理压力, 培养积极向上的心态。而参与文艺及娱乐活动, 则有助于放松心情, 暂时忘却生活困扰, 增强心理调适能力。第四, 大学生在培养积极心理特质过程中, 自我调控与自我管理能力同样不可或缺。学生应主动学习与运用压力应对、情绪调节、时间管理等自我管理技巧, 将其融入日常学习与生活实践, 从而促进个人成长与内在自主性的增强。

四、思想政治教育视域下大学生积极心理品质培育的原则

(一) 坚持以人为本的教育原则

首先, 尊重学生的个性差异这是人本教育的基石。每个学生都具备独立性, 兴趣、思维及性格均有不同。教师应秉持尊重之心, 赋予学生充分的自主权与空间, 让其在自由氛围中绽放潜能与特长。其次, 关注学生身心健康是人本教育的核心要求。在培育大学生积极心理品质的过程中, 教师应将学生的身心健康置于首位, 引导其建立健康的生活模式与心理状态。在学生遇到困惑时及时伸出援手, 为学生解决身心困扰, 守护其健康成长。最后, 促进学生全面发展是人本教育的关键保障。教师需全面关注学生发展, 致力于提升学生的综合能力和素养。在心理品质培育的过程中, 教师应设计多元化的学习与发展路径, 激励学生踊跃参与各类活动, 从而在实践中锤炼综合素质, 激发创新精神。

（二）坚持知行合一的实践原则

首先，知行合一与大学生积极心理品质的培育离不开实践。教师需积极创造实践平台，让学生在亲身实践中体会成长的喜悦与蜕变，进而内化并展现这些品质，使学生在实践中探索与成长。其次，实现知行合一的关键环节是体验。通过亲身体验，大学生能深刻领悟积极心理品质的内在价值，从而自发地培育这些品质。教师应努力营造积极的体验氛围，让学生在每一次体验中都有所收获，心灵得以滋养。最后，反思是知行合一的桥梁。反思让大学生在回顾中洞察不足，优化策略，积累经验，推动积极心理品质的持续提升。教师应鼓励学生进行深刻的自我反思，勇于面对不足，持续自我完善。

（三）坚持循序渐进的原则

理论与实践相辅相成，知识学习需融入实践，实践探索又需知识引导，二者融合才能有效提升学生综合能力。显性教育与隐性教育相得益彰，显性教育直授知识，如书本理论等，隐性教育则润物无声，主要隐藏在日常、社交及校园文化活动中。两者结合，才能为学生品德修养与道德品质的全面发展奠定坚实基础。

（四）坚持知、情、意、行相结合的原则

立德树人视角下，大学生积极心理品质培育应秉持知、情、意、行四位一体原则。知，即专业与文化知识的积累，强化认知基础；情，注重情感体验与教育，增进自我调节与同理心；意，强化品德与价值观念塑造，深化人文素养；行，鼓励实践探索，促进知识向能力的转化。四者相辅相成，共同作用于学生心理品质的提升。唯有四者紧密结合，才能全面提升学生面对未来的竞争力与适应能力，使学生自信迎接未来挑战。

五、思想政治教育视域下大学生积极心理品质培育的实践路径

（一）引领价值观念，构建积极稳定的社会系统

首先，营造积极向上的社会文化氛围。社会文化环境主要利用社会规则引领人们的思想，从而影响人们的行为意识与习惯。高校可以利用自然山水、革命遗迹以及校园典礼、学术会议等形式开展思政教学，以此为基础进行深层文化建设，使学生在优秀的宏观文化背景下形成积极心理品质。其次，培养理性的社会心态。在开展思想政治教育的过程中，将培养理性平和的社会心态十分重要，对于深化新发展理念的实践、提升全民道德水平与积极心理状态、巩固社会团结与稳定，以及推动社会和谐进步具有不可忽视的积极作用。再者，利用主流媒体发声引导舆论。随着科技的发展，互联网与社交媒体的兴起使得虚假的信息大行其道，使人们对事物产生了错误的认知。此时就需要利用主流媒体的影响力对错误信息进行辟谣，纠正人们的错误认识。学生作为年轻的一代，不免心态浮躁，轻信谣言，借助主流媒体对其进行思政引导，有助于学生形成积极心理品质。

（二）加深理想教育，发挥高校思政指导作用

首先，高校应创新思想政治教育理念。随着社会的发展，传统教育理念已经过时，新的思政理念应在遵循教育规律与学生成长的规律的基础上对传统思政理念进行推陈出新，取其精华，去其糟粕，使优质的思政理念引起学生的认同感。其次，高校应丰富思想政治教育内容。思想政治教育除了需要关注政治道德层面，也需要关注学生的个性与心理层面。因此，高校应在新的思政内容中加入有关自我意识、人际交往、挫折应对等内容，使学生形成积极心理品质。再者，高校应拓宽思想政治教育方法。高校针

对学生个性化特点灵活采用教育方法，实现从单一关注认知到认知、情感及实践活动并重的教育策略转变，丰富和深化思想政治教育的途径。因此，高校应开展全方位的心理辅导、构建更加完善的网络教育体系、提升教师队伍的专业素养与能力、建立健全教育效果评估体系。通过上述措施，可有效促进大学生积极心理品质的培育，达到更佳的教育成效。

（三）转变传统观念，注重家庭教育的积极影响

首先，构建良好的家庭氛围。调查显示，成长于和睦家庭的学生往往性格开朗、情绪稳定，反之则容易产生悲观、冷漠的消极心理。这表明良好的家庭氛围对学生积极心理品质的影响举足轻重。因此，高校应积极与学生家长进行沟通，努力为学生构建一个和睦且温暖的家庭环境。其次，采取积极的家庭教育方式。家庭教育是思想政治教育的主要形态，学生的心理品质往往受父母的言传身教，在于父母的相处过程中耳濡目染地接受思想政治教育。因此，父母应摒弃传统的唠叨、训斥、包办的教育方式，运用积极心理学的理念培养学生，使学生在幸福中获得积极心理品质。再者，家长应起到榜样的作用。常言道，父母是孩子的第一任老师，家庭是孩子的第一所学校。因此，家长应做好表率，严于律己，在生活中时刻反思，为学生树立一个积极向上的榜样。

（四）激发主观意识，强化学生心理建构

首先，提升大学生自身的认知水平。积极的认知由积极的自我评价、合理的归因、优秀的承受能力组成。大学生在学习与生活中应强化自己的自信心，不断对自身的优缺点进行积极的认同与接纳，认识真实的自己。同时也要对学习工作中遇到的挫折与困难不断解释与推理并进行合理归因，提高自身的自尊心与心理承受力。其次，为大学生提供积极的情绪体验。高校可以开展志愿者活动或义务劳动等社会实践活动，使学生在帮助他人的过程中获得良好的情绪感受与情绪价值，从而激发学生对生活的热爱，塑造积极心理品质。再者，培养大学生的积极意志。人类的美好理想，都不可能唾手可得，都离不开筚路蓝缕、手胼足胝的艰苦奋斗。因此，学生应认识到挫折的普遍性与必然性，在遇到挫折时抱有积极的意志，认识到挫折的可克服性，冷静分析挫折产生的因素，不断积累经验，使挫折成为自身成长的垫脚石。

六、结语

本文从必要性和可行性的角度，阐述了思想政治教育视角下大学生积极心理品质培育的积极作用和原则，提出了构建稳定社会系统、发挥高校思政指导、注重家庭教育、强化学生心理建构等实践路径。然而，大学生积极心理的培养并非一蹴而就，需要高校教师与学生的共同努力。因此，高校应积极贯彻落实思想政治教育，构建长效的思政以及心理品质教育，不断进行教育创新，提高教育质量，为学生提供优质的思政以及积极的心理教育。

参考文献：

- [1] 杨柳. 思想政治教育视域下大学生科学精神培育的路径探析[J]. 区域治理, 2023(2): 0235-0238.
- [2] 郑月红. 积极心理学视角下的大学生择业观培育路径[J]. 南通职业大学学报, 2023, 37(4): 60-63.
- [3] 孙凤舞. 大学生积极心理品质现状调查与培育路径分析[J]. 山西大同大学学报: 自然科学版, 2023, 39(3): 45-49.

本文系课题项目：沈阳农业大学学生辅导员专项科研课题：思想政治教育视域下大学生积极心理品质培育路径探析。