

基于积极心理学的高校学生思想政治教育优化策略

宋 彧 江蕴仪 陈姿羽 姜增鹏

大连交通大学交通工程学院 辽宁省大连市 116028

摘 要: 在社会发展飞速、高等教育普及化的今天,大学生思想政治教育面临着巨大挑战。积极心理学理念作为新兴的心理学说,以积极心理特质、积极情感、积极投入为主线强调个体心理的积极和谐健康发展,对教学具有至关重要的意义。本文就如何借助积极心理学理论、积极心理学方法,探索大学生思想政治教育改造,提出引导调动大学生主观能动性、提升大学生心力、改变教育教法的方法措施,以求达到全面提升大学生思想政治教育的作用,使大学生更加适应社会的发展,在社会发展的洪流中更好地迎接挑战、激发出积极向上的心态、建立对社会高度的责任感和使命感。

关键词: 积极心理学;思想政治教育;高校学生;心理韧性;内在动力;教育优化

引言

随着社会发展而形成的社会变化要求使大学生的思政教学正面临着新的挑战,传统的思政教育已不能完全满足当代大学生的需要。而积极心理学是一个重视个人的心理健康的理念,可为思政教学改革提供新的观点。其基本观点就是强调心理坚韧力、积极情绪及内动力的培养,对学生全面发展具有重要作用。本文旨在研究如何将积极心理学成功运用于大学思政教学之中,优化教学效果,让大学生建立积极的人生态度并为其发展奠定良好的心理基础。

1、高校学生思想政治教育的现状与挑战

1.1 当前高校思想政治教育的主要问题

近年来,高校思政教育的实践工作面临着很多的困境,最根本的问题在于教育方法的千篇一律,教学内容的陈旧落伍,不贴合学生们的需求,这种理论教学和强制性的制度管理方法是相互分离的,他们往往难以吸引学生们主动积极、全力以赴的投入其中。很多学生不愿意参加思政教育,甚至对他们充满着厌恶和抵触的情绪。此外,社会思想日趋多元,但是这种一成不变的信息传播难免有它的不足之处,无法符合学生多元化复杂的思考方式,也无法指导他们的世界观人生观的发展。更有些学校在思想上和方法上并未进行改变,仍然停留在常规的教学之中,无法顺应当前大学生的心理需求和生存环境。

1.2 学生思想政治教育面临的新时代挑战

新时期学生思想政治教育工作的困境越来越多。第一,社会快速发展的结果是价值取向多样化,网络信息技

术与信息的广泛传播,可为学生提供大量外界信息和异质文化的影响,直接决定学生能否养成自我的独特认知体系。再加上社会发展中带来的不均衡发展、工作中压力与心理困惑等问题,对学生带来严重的心理问题,也是新时期学生思想政治教育工作的新形势。第二,新时期思政工作内容及教学形式保守,对学生的心理问题、情感问题及学生个人问题无法取得相应积极解决的态度。更重要的是,学生的思想政治工作未关注学生的内在变化,致使学生思想和行为不能充分发挥自身能动性。也就不能有效提高其对学生的教育作用。因此,新形势下思考如何做好学生思想政治教育改革,以适应新形势下的社会发展,让其能够养成正确的人生观及世界观点是现在必须正视的问题。

2、积极心理学视角下高校学生思想政治教育的理论基础

2.1 积极心理学与思想政治教育的关系

2.1.1 积极心理学的教育价值

近年来,作为新兴心理学思想——积极心理学兴起,它积极引导人们对积极情绪、积极心理、积极幸福与人性的探索,在客观上旨在积极促进人的心里和身体健康的全面发展,而非致力于关注问题的消解。以积极心理学视角下开展的思想教育政治教学效益,包含多项内容。第一,帮助学生通过积极思考自我与心理调整来增强自身心理素质与控制情绪的能力。通过对自身优点与潜力的观察与反思,积极心理学可以引导学生认识自身长处,同时增强学生自信心与自尊水平。积极心理学注重对学生积极乐观、自我动力与生活意义的培养,这些内容契合了思想政治教育倡导的正向社会

引导和社会责任感等内容。因此,积极心理学不仅可以改善学生的心理状态,还可以对学生的正确人生观与价值观产生有效的助力。

2.1.2 积极心理学如何促进思想政治教育的效果

在思想政治教学的过程中运用积极心理学能够充分发挥思想政治教学的引领能力。首先,其主张采取正面赏识和积极反馈激发学生的内在动力,颠覆了惯用的思想政治教化灌输式的教学思维。积极的心理学利用学生的情感共鸣和心理认同让学生被动接受内化思想政治教育。其次,积极心理学的要点在于提升学生的心智强度、积极情感与情态调节能力,让学生即使身处压力、挫折、失败情境之中也不会悲观绝望,也不忘对情景事件的应对策略。由此而言,心智健全方面的帮助对学生构建良好的价值观和人生观很有促进作用,提升思想政治教育的实际效能。

2.2 高校思想政治教育的心理学基础

2.2.1 传统教育方法的心理学局限性

以往的教育思想往往偏重理论传授,强调对学生进行道德行为习惯的养成,而忽视其精神品格与内心情感,虽然这种教育方式能够有效地促进学习,但是其往往忽略学生内心的情感、理智,以及思想发展。心理学研究表明,单一的知识灌输和外部压力很难刺激学生的内在动力,对于面临观念多元的新时代,这种教育方式无疑很难适应当代大学生的心理需求。心理学家指出,缺乏自主选择权而缺乏内部动机的学生对思政课会产生消极情绪。

2.2.2 积极心理学对传统教育的补充作用

积极心理学融入使传统的思政教学方式得到了有效补充。积极心理学除了关注学生的情感需要、心理需求外,还致力于探讨如何通过激发学生的积极情绪、增加学生的抗压能力以及挖掘学生的动力去提升教学效果。它主张用正向刺激鼓励学生发挥自己的优势,帮助学生在自我认识、自我肯定方面得以提升。这对思政教学来说极为重要。相比传统的教学方式,积极心理学更注重个人的发展潜能和自我获得感,积极心理学倡导教育的中心思想是引导学生去发现并且去发扬自己的优势和优势,而不是仅仅以外部规约和考核制度去衡量。

3、基于积极心理学的高校学生思想政治教育优化策略

3.1 激发学生内在动力,增强思想政治教育的吸引力

思政课的目的在于唤醒大学生成员内心的驱动力而不

是只有外在的压力或强迫灌输。积极心理学提倡寻找并最大化个人的内在优点来提升个人自信心和内驱力。如果大学生的思政课能够转变教学理念,从单纯的讲授知识转移到更多地关注学生的个体发展和价值探问,将更有利于吸引大学生成员的注意并调动他们的积极性。第一,老师需要明确大学生成员感兴趣的和关切的点以及价值观,结合学员个体的经验生活和需求,让思政课的学习内容与成员的生活相结合,帮助大学生成员认识自己在社会、国家乃至全世界中所占位置,进而激发大学生成员的社会责任性和义务感。

3.2 提升学生的心理韧性,增强思想政治教育的耐受力

当今世界充满着不确定因素,处于发展时期的青少年可能会面临着很多挫折,如学业问题、就业问题、恋爱问题等,其可能导致其在遭遇挫折时会出现消极反应,如焦虑或者迷惘。积极心理学提倡锻炼个体的韧性,它认为人们受到挫折和磨难时总能保持积极心态而尝试着寻找解决方案。大学生教育的思政教学具有这方面的价值。加强大学生的韧性教育不仅能够帮助大学生化解生活上的各种压力,同时还能让大学生在得到思政教育时,能够保持积极态度和承受力。

3.3 优化教育方式,营造积极的教育氛围

在传统的思想政治教育中,教育主体采用的教学模式往往较为死板,且思想政治课程内容相对枯燥乏味,进而引发学生不愿意学习的可能性变大。而在积极心理学中,提出灵活生动的教学模式和心理健康教育,以此激发学生学习的积极性和兴趣。首先,高校应该抓住改革创新,构建更具生机和互动性的课程模式。首先,高校教师可以使用多种方式进行教学,如讨论组、教学案例、模拟情境等,以增强学生参与的程度和积极性,并更好地理解 and 掌握思想政治课程。其次,可以要求学生结合现实问题进行讨论和解决,使得学生能够充分结合理论知识和实践能力去思考和解决问题。最后,高校中思想政治教育也更应该注重情感培养,鼓励学生勇于表达个人思想和意见,并在教学过程中创建民主开放的谈话氛围,

结论

综上所述,对积极心理学的运用改善大学生的思政教学方式,具备积极的实际意义,可促进学生内在的自我内驱力及抗压性,进而改良教学模式,贴合当下教育需求,转变思政教育方式,有利于改善其思政教学结果。并且,大学生因积极心理学的运用,心理健康水平得以提高的同时,思想

中可以形成自我内心认可的价值观,获得一种阳光积极的生活态度和社会责任感。因此,对大学生思政教学改革而言,积极心理学为其改革的主要依托点,提供其全体成员平稳的精神支持。

参考文献

- [1] 张文豪;刘启峰.积极心理学在高校思想政治教育中的应用研究[J].心理与教育,2023(5):45-49.
- [2] 王丽萍;孙晓慧.积极心理学视角下大学生心理健康教育的创新与实践[J].高等教育研究,2022(4):123-127.
- [3] 陈建伟;张晓东.积极心理学对大学生思想政治教育的促进作用探析[J].思想政治教育研究,2021(6):60-64.

[4] 王俊涛;李春阳.从积极心理学角度探讨高校学生思想政治教育的优化路径[J].高校教育管理,2023(2):98-102.

作者简介:宋彧(1994.01),女,汉,辽宁辽阳人,硕士,交通工程学院讲师,主要研究方向为学生思想政治教育。

江蕴仪(1994.04),女,汉,辽宁大连人,硕士,交通工程学院讲师,主要研究方向为学生思想政治教育。

陈姿羽(1996.07),女,汉,黑龙江哈尔滨人,硕士,交通工程学院讲师,主要研究方向为思想政治教育。

姜增鹏(1998.10),男,汉,辽宁大连人,硕士,交通工程学院助教,主要研究方向为学生思想政治教育。