

# 积极心理学与高校思政课融合的理论逻辑与实现路径

苑冀

星海音乐学院, 广东 广州 510006

DOI: 10.61369/VDE.2025180016

**摘要 :** 在高校思政课创新改革背景下, 积极心理学凭借其对个体积极品质、情绪与幸福追求的关注, 与高校立德树人的根本任务形成内在契合。本文简要概述积极心理学与高校思政课的理论逻辑关联, 分析当前思政课教学中存在的一系列问题, 并提出二者融合的具体实现路径, 期望能有效提升高校思政课教育的实效性, 促进大学生全面发展。

**关键词 :** 积极心理学; 高校思政课; 理论逻辑; 立德树人

## Theoretical Logic and Realization Path of the Integration of Positive Psychology and Ideological and Political Courses in Colleges and Universities

Yuan Ji

Xinghai Conservatory of Music, Guangzhou, Guangdong 510006

**Abstract :** Under the background of the innovation and reform of ideological and political courses in colleges and universities, positive psychology, with its focus on individuals' positive qualities, emotions and the pursuit of happiness, is inherently consistent with the fundamental task of establishing morality and cultivating people in colleges and universities. This paper briefly outlines the theoretical logical connection between positive psychology and ideological and political courses in colleges and universities, analyzes a series of problems existing in the current teaching of ideological and political courses, and puts forward specific realization paths for the integration of the two, hoping to effectively improve the effectiveness of ideological and political course education in colleges and universities and promote the all-round development of college students.

**Keywords :** positive psychology; college ideological and political courses; theoretical logic; establishing morality and cultivating people

## 引言

高校思政课承担着立德树人的核心使命, 但课程吸引力不强、重理论教学、轻品质培育等问题也是不争的事实。积极心理学以其聚焦个体积极潜能挖掘、主观幸福感提升的独特理论视角, 为思政课改革提供了全新思路。因此, 文章深入探究二者融合的理论逻辑与实现路径, 对推动思政课内涵式发展、培养具有坚定理想信念与积极心理品质的时代新人具有重要意义。

## 一、积极心理学与高校思政课融合的理论逻辑

### (一) 价值目标具有一致性

积极心理学以挖掘个体积极心理品质、促进人的全面发展为核心目标, 强调通过培育乐观、坚韧等积极品质, 使个体形成乐观积极向上的人生态度, 能够更自如地应对人生重大的挫折与挑战。高校思政课是落实立德树人根本任务的关键课程, 其育人价值在于引导学生树立正确的三观, 具有坚定的理想信念、高尚的道德品质以及强烈的责任感等<sup>[1]</sup>。由此可见, 积极心理学与高校思政课两者在价值目标上高度统一, 积极心理学能够从心理层面出发, 促进学生健康发展, 而思政课则从思想层面引领学生, 两者

的育人目标最终都指向的是培养身心健康、全面发展的堪当民族复兴大任的新时代人才。

### (二) 育人理念具有契合性

积极心理学坚持“以人为本”的理念, 注重发掘个体的优势与潜能, 通过以发展的眼光促进个体成长。其与高校思政课改革倡导的“以学生为中心”的育人理念高度契合<sup>[2]</sup>。目前, 高校思政课正在追求创新, 追求从传统的教学模式中获得解放, 尊重学生的主体地位, 通过激发学生的内在动力, 使他们主动接受思想教育。积极心理学的融入, 要求思政课教师关注学生的心理感受与发展需求, 通过激发学生的主观能动性, 让学生主动的参与到学习过程中。

### (三) 实践导向具有互补性

积极心理学注重实践体验，强调通过具体的活动设计，如积极心理团体辅导、感恩练习等，帮助个体将所学的理论在实际中应用，将个体积极理念转化为实际行为。而传统模式下，高校思政课多停留在理论教学层面，缺乏与学生生活实际、社会现实的联结。积极心理学与思政课的融合，能够为思政课实践教学提供新的方法与路径<sup>[3]</sup>。

## 二、积极心理学与高校思政课融合的实现路径

### (一) 明确融合目标，以“积极品质培育”引领思政教育方向

积极心理学与思政课的融合，首先需明确“培育积极心理品质、坚定理想信念、促进全面发展”的融合目标。一是，应将积极品质培育纳入思政课教学目标体系，结合社会主义核心价值观，设计爱国、敬业、诚信、友善等价值理念与乐观、勇气、感恩、责任”等积极品质的对应培育方案<sup>[4]</sup>；二是，要立足学生发展需求，针对不同年级、不同专业学生的特点，制定个性化育人目标。

例如，应重点培养大一新生对校园生活的适应能力与归属感，帮助他们快速适应大学生活；对大二、大三阶段的学生，培养他们对本专业的认同感，强化他们的责任感。通过实践教学，引导他们将个人的学习与国家的需求相结合，坚定理想信念；对大四学生则要侧重培养他们的职业素养与应对挫折的能力。高校可通过职业生涯规划指导、求职心理调适等活动，帮助学生以积极的心态来面对就业挑战<sup>[5]</sup>。

同时，要以埃利斯的“情绪ABC理论”为指导，帮助学生建立积极认知模式。具体可通过案例分析、小组讨论等方式，引导学生认识到情绪与行为的根源并非是事件本身，而是对事件的认知评价，从而学会以积极视角看待学习生活中的困难与挫折，增强心理韧性。

### (二) 优化思政课课堂设计，以“积极体验”增强思政课吸引力

课堂教学是二者融合的主阵地，需从教学内容、教学方法、课堂氛围三个维度进行优化。在教学内容上，要实现理论化与生活化的结合。一是，教师可精选马克思主义中国化最新成果、时事政治等核心内容，确保思政课的思想性与政治性<sup>[6]</sup>；二是，融入积极心理学案例与学生身边的正能量故事，例如，以“感动中国人物”“校园榜样”的事迹为素材，引导学生感受积极品质的力量；结合区域特色，选取地方红色文化、优秀传统文化资源，增强教学内容的贴近性。

在教学方法上，要创新互动式、体验式等教学模式。具体而言，一是，教师可利用微课展开教学，将教学内容中重抽象的理论知识以生动的短视频、动画等呈现，便于学生学习<sup>[7]</sup>；教师亦可组织学生自主拍摄“家乡变化”“红色记忆”等微视频，在课堂上展示分享，使学生在创作过程中感受时代发展与家国情怀。二是开展积极心理团体辅导活动，例如，通过“发现更好的自己”

活动，让学生通过自评与互评，挖掘自身优势；通过“希望四象限”活动，引导学生设定人生目标、制定行动路径，增强对未来的信心。三是采用“情境教学法”，为学生创设道德两难情境、社会热点讨论等课堂情境，让学生在思辨中深化对价值理念的理解，培育批判性思维与道德判断能力。

在课堂氛围营造上，要构建尊重、包容、积极的课堂文化，教师要以积极的心态面对学生，多用鼓励性语言，少用批评性评价<sup>[8]</sup>；建立平等的师生关系，鼓励学生大胆表达观点，容忍不同意见的存在；通过“课堂小奖励”“积极反馈墙”等方式，及时肯定学生的进步与亮点，激发学生的学习积极性。

### (三) 深化实践教学，促进价值理念转化

实践教学是连接理论与现实的桥梁，需构建校内校外与线上线下相结合的实践体系。在校内实践方面，依托“思政实践课”“第二课堂”，开展多元活动<sup>[9]</sup>。例如，“感恩月”组织学生为父母、老师写感恩信、做感恩实事；“责任月”开展“校园志愿服务”“班级管理实践”等活动，让学生在服务他人、奉献集体的过程中体验责任与担当。同时，利用校园新媒体平台，开设“积极心理专栏”，分享学生的实践感悟、身边的正能量故事，营造积极的校园氛围。

在校外实践方面，建立“校企合作、校地联动”的实践基地。组织学生走进企业，开展“职业体验”活动，了解行业发展现状与职业伦理要求，培育敬业精神与职业素养；组织学生走进社区，参与“社区治理”“养老服务”“扶贫助困”等志愿服务，引导学生在接触社会、服务群众的过程中，增强社会责任感与同理心；组织走进红色教育基地，开展“红色研学”活动，通过实地参观、情景党课、红色故事分享等形式，让学生在沉浸式体验中感悟革命精神，坚定理想信念。

### (四) 创新评价机制，激发学生积极潜能

要打破传统的评价体系，构建过程性评价与结果性评价相结合、定量评价与定性评价相结合、教师评价与学生自评互评相结合的多元化评价机制。在评价内容上，同时关注学生对思政理论知识的掌握程度，与学生积极品质的发展、实践能力的提升与心理状态的改善，教师可通过“积极品质问卷”“实践表现记录表”“心理状态量表”等工具进行量化与定性评价。

在评价过程中，要注重记录学生在课堂表现、实践活动、心理发展等方面的进步与变化，通过定期反馈，让学生看到自己的成长，增强自我认同感与自信心<sup>[10]</sup>。在评价主体上，要引入学生自评、互评与社会评价。学生自评让学生自主梳理学习与成长过程；学生互评可通过“小组合作评价”“班级投票”等方式，促进学生之间的相互学习与监督；社会评价可通过实践基地、社区、企业的反馈，全面了解学生的实践表现与社会适应能力。

此外，评价结果的运用需与奖学金评定、评优评先、综合素质测评相结合，同时针对学生的不足提出个性化改进建议，引导学生在评价中认识自我、完善自我，激发积极潜能。

### (五) 构建家校社协同体系，营造积极育人环境

积极心理学与思政课的融合，需要学校、家庭、社会形成育人合力，构建“三位一体”的协同育人体系。

学校层面，应加强思政课教师与心理咨询教师的合作，思政课教师可将教学中发现学生的心灵问题，及时转介给心理咨询教师；心理咨询教师将积极心理学理念融入心理辅导，同时为思政课提供心理知识支持。此外，还需要加强校园文化建设，通过校园广播、宣传栏、文化活动等形式，传播积极理念，营造积极向上、崇尚向善的校园文化氛围。

家庭层面，应加强家校沟通，通过“家长会”“家校微信群”“家访”等方式，向家长传递积极教育理念，指导家长关注学生的心灵需求与思想动态，采用民主、包容的家庭教育方式，避免简单粗暴的批评与指责；组织“家长课堂”，邀请心理学专家、思政课教师为家长授课，提升家长的育人能力，使家庭成为学生积极品质培育的重要阵地。

社会层面，要整合社会资源，发挥主流媒体的正能量传播作用，通过电视、网络等平台，宣传先进典型与正能量故事；加强

与企业、社区、红色教育基地的合作，为学生提供更多实践平台与优质教育资源；同时，加强网络环境治理，打击网络谣言与负面信息，为学生营造健康、积极的网络空间，使社会成为思政教育的延伸课堂。

### 三、结语

积极心理学与高校思政课的融合的理论逻辑在于二者在价值目标、育人理念与实践导向层面的高度契合，而实现路径则需要从多个维度系统推进，解决当前思政课的困境，培育学生的积极品质与心理韧性。未来，高校教师需要不断探索二者融合的新方法、新路径，帮助大学生在积极体验中坚定理想信念，在品质培育中实现全面发展。

## 参考文献

- [1] 成诗林. 积极心理学视域下学生内在机理及心理素质提升策略 [J]. 华章, 2024, (12): 87-89.
- [2] 张全福. 跨学科视域下高校思政课建设研究 [J]. 吉林工程技术师范学院学报, 2024, 40(07): 74-82.
- [3] 张子衿. 指向积极心理学视域的高校思政课教育实效性提升探究 [J]. 成才之路, 2024, (27): 128-131.
- [4] 刘紫寒. 积极心理学视角下高校思政课教学实践探究 [J]. 世纪桥, 2024, (13): 70-72. DOI: 10.16654/j.cnki.cn23-1464/d.2024.13.033.
- [5] 张莉, 丰榆雅. 积极心理学在高校思政课中的渗透与应用 [J]. 中学政治教学参考, 2023, (45): 101.
- [6] 徐联弟, 李孝德, 湛晓蕾. 积极心理学视域下高校思政课教育实效性提升探究 [J]. 兰州工业学院学报, 2023, 30(05): 145-149.
- [7] 李艳鸽, 余晓慧, 曹伊楠. 积极体验式教学模式在高校思政课中的应用研究 [J]. 现代职业教育, 2023, (02): 33-36.
- [8] 李娟, 韩国彩, 都三强. 积极心理学融入高校新时代爱国主义教育课程策略研究 [J]. 大众文艺, 2022, (21): 178-180.
- [9] 李德琼, 袁睿聪. 积极心理学视域下高校思政课教师亲和力影响因素探析 [J]. 湖南理工学院学报(自然科学版), 2022, 35(04): 77-80. DOI: 10.16740/j.cnki.cn43-1421/n.2022.04.011.
- [10] 张全福. 新时代高校思政课亲和力提升研究——基于跨学科视野 [J]. 湖北师范大学学报(哲学社会科学版), 2022, 42(04): 141-146.