

积极心理学应用于高校思想政治教育的思考

陈银平

摘要: 积极心理学是一门以培育人的积极品质为研究取向的新兴学科,它与高校思想政治教育的宗旨具有内在的契合性与相互促进的作用。本文试从积极心理学的视角剖析高校思想政治教育的现代困境,同时对运用积极心理学的理念与方法应用于高校思想政治教育进行了深入的思考与研究,为推动高校思想政治教育的创新,提升高校思想政治教育工作的实效性提供了新思路。

关键词: 积极心理学;高校;思想政治教育

积极心理学是国际心理学界在世纪之交掀起的一个新的研究浪潮,以2000年1月美国著名心理学家塞利格曼和奇克森特米哈伊发表的《积极心理学导论》为标志。积极心理学是致力于研究和挖掘人的发展潜能和美德的科学,快乐地生活、投入地生活以及有意义地生活是积极心理学的三大支柱。它在研究取向与教育诉求上的很多方面与高校思想政治教育的宗旨具有内在的契合性与相互促进作用,为解决高校思想政治教育的现代困境、增强其有效性提供了新的视角。

一、积极心理学的主要观点

概括起来,积极心理学所倡导的观点主要表现在三个方面。

(一) 实现心理学的价值平衡

积极心理学把“二战”以来的心理学从性质和价值认定上概括为消极心理学,认为消极心理学无法体现心理学本体价值的全貌。其原因在于:一方面,消极心理学感兴趣的不是人或社会,而是人或社会中存在的问题,只看到社会存在的问题,自然就形成了消极的心理状态;另一方面,消极心理学的理论导向会营造一种消极的社会文化氛围,让人们对社会失去信心,使人缺乏足够的安全感。此外,消极心理学侧重观察人自身存在的问题,就像我们的日常生活一样,如果你过度专注身边人的缺点,

你就会发现他越来越多的缺点,最后达到无法接受的程度。消极心理学除了关注问题外,还过于强调矫治修补功能,把心理学本该有的促进每一个人主动发展并幸福生活的功能丢到了一边,却让消极的影响不断出现在我们脑海中,影响我们本该幸福的生活。

相比而言,积极心理学充分体现了以人为本的思想,提倡积极的人性论,把培育人的积极品质作为研究本身的目标,消解了消极心理学过于偏重问题的片面性,真正恢复了心理学本来应有的功能和使命,对于提升个人的幸福感,促进人与人之间的和睦相处,推动人与社会的和谐发展都有着重要的意义。所以,我们应该积极推动积极心理学在社会中的应用,让它对我们产生积极的影响,解除消极心理学对我们的负面影响。

(二) 强调研究个体的积极力量

托尔斯泰曾说过:“幸福的生活都是相似的,不幸的生活各有各的不幸。”积极心理学告诉我们,幸福是有规律可寻的,有规律自然就说明它们是相似的。同情、理解、宽容、利他、乐观、坚持、希望等,都是幸福具备的普遍共性,同时也是每个人都具有的积极力量,人只有拥有了以上这些品质,才能成为一个幸福的人,一个积极向上、充满生命力的人。基于此,积极心理学提倡用一种开放和欣赏的眼光来看待一个人,强调心理学要着力研究每一

收稿日期:2015-05-15

作者简介:陈银平,广州城市职业学院社科部讲师。(广州/510630)