

其一,运用积极人格理论变革传统教育模式,学会挖掘、肯定学生个人的积极品质,努力培养学生良好的自尊,增加学生归属感,营造安全感。

其二,从乐观型解释风格出发,帮助学生在面对困难、失败或挫折时做出一种积极乐观的理解,使他们运用这种方法使自己从负面的心理环境中解救出来,从而更阳光、更健康地去面对生活中的困难。

研究表明,很多在乐观特质测量方面得分较低的学生在面对非消极事件时也倾向于用消极的思想和态度来解释事件。比如说一个学生在一个测验中得了86分,其分数的百分等级是90%。如果这个学生是悲观型人格,他就会责备自己为什么没得90分,这种解释风格一旦形成便很难自行改变。这时教师就要对这种悲观的解释风格进行扭转,告诉学生,他已经很出色,因为他的成绩已经超过全班90%的学生。教师应向学生传授如何从积极的方面看待事物,使学生不再用灰暗的态度看待世界,从而使他们在生活中变得更加有力量。

其实这种引导教育方式,源自于积极心理学现有的心理疗法——合理情绪疗法ABC理论。ABC来自3个英文字的首字母。在ABC理论的模型中,A(Activating events)是指诱发性事件;B(Beliefs)是指个体在遇到诱发事件之后相应而生的信念,即他对这一事件的看法、解释和评价;C(Consequence)是指在特定情景下,个体的情绪及行为的结果。通常,人们会认为人的情绪及行为反应是直接由诱发性事件A引起的。合理情绪疗法ABC理论指出,诱发性事件A只是引起情绪及行为反应C的间接原因;而B——人们对诱发性事件所持的信念、看法、解释,才是引起人的情绪及行为反应C的更直接的起因。^[5]正如古希腊一位哲学家埃皮克迪特斯所说的一样,“人不是被事情本身所困扰,而是被其对事情的看法所困扰”。

充分利用积极心理学理念,学会挖掘、肯定学生个人的积极品质,培育学生形成乐观型解释风格,创新思想政治教育方法,对提升高校思想政治工作实效意义重大。除了挖掘学生积极品质、培养学生乐观的解释风格外,积极心理学中很多理论和观点都能为思想政治教育培养出更具正向能量的学生服务。比如说积极心理学关于自尊的重要性及其强化方法,关于希望的重要性等等。

(三) 创新思想政治教育环境

积极心理学不仅注重个体的积极情绪和正面特

质的培育和养成,同时也非常重视积极的组织系统的建构。关于积极的组织系统的建构,它的研究重点在于如何建立积极的社会、家庭和学校等系统,从而使人的潜力得到充分发挥的同时也能感受到最充分的幸福。Williams等人的很多研究证实,当孩子生活在一个健康、友爱、幸福的环境中时,他们最有可能拥有健康的心理和良好的人际关系,反之则容易出现不健康的情感和行为方式。^[6]传统的高校思想政治教育一直缺少对积极教育环境的营造,要从根本上提升高校思想政治教育工作的实效性与长效性,势必要打破思政教育仅限于校园的固有意识,让学校与家庭形成合力,从而构建出积极正向的思想政治教育综合环境。就学校而言,在理念渗透上,思政教育工作者要善于联合管理层,学会整合学校资源,强调“德育为先”,并将此理念渗透到所有课程、所有环节,全方位树立教书育人、服务育人、管理育人的“三育人”理念,创造积极健康的校园物质环境和人文环境。在师生关系的营造上,思政教育工作者应给予学生更多的关爱、支持和鼓励,带着一颗宽容的心,在教育过程中更多地注重情感的交流,积极采用“无痕教育”,努力做到“润物细无声”。^[7]就家庭而言,思政教育者要善于利用网络交互平台以及特定节日(如母亲节、父亲节、感恩节等)开展感恩活动,千方百计畅通家校沟通渠道,帮助家长与学生间建立良好亲子关系,创建积极正向的家庭文化氛围,赋予学生更多积极支持。当然,更重要的是通过学校与家庭形成积极的联动环境,让合力的作用得到充分彰显。

参考文献:

- [1][2]任俊.积极心理学[M].上海教育出版社,2006:31,36.
- [3]郝宁.积极心理学阳光人生指南[M].北京大学出版社,2009:17.
- [4]程淑珍.将积极心理学引入大学生思想政治教育[J].企业研究,2013(12):185.
- [5][美]阿尔伯特·艾利斯,[澳]黛比·约菲·艾利斯,著.理性情绪行为疗法[M].郭建,叶建国,郭本禹,译.重庆大学出版社,2015:30.
- [6][7]刘璐.积极心理学对大学生思想政治教育的启示[J].贵州民族大学学报(哲学社会科学版),2012(6):176.