



# 探析积极心理学在高校实践育人中的应用

贾 迅,周 利

(无锡城市职业技术学院,江苏 无锡 214000)

**摘 要:**积极心理学在大学生积极品行的培育上对高校实践育人有着理论指导和应用价值。根据积极心理学所揭示的积极人性规律,想在实践育人活动中培育大学生积极品行,需要高校育人团队达成积极品行的实践育人共识,确保大学生的主体自主参与,尊重与满足大学生的积极人性需求,营造开放兼容、支持、关爱的育人氛围。在此基础上的实践育人才能容易实现学生优秀潜能觉醒并茁壮成长。

**关键词:**实践育人;积极心理;大学生;主体自主

中图分类号: G641

文献标识码: A

文章编号: 1671-931X (2015) 06-0111-04

实践育人是当前我国高校教育改革和发展着力推行的重点工作之一,承载着当前社会对创新型、实践型且高道德素质人才的殷切期望<sup>①</sup>。高校要培育出与国家、社会发展高度接轨的、有社会责任感的、勇于探索创新的、善于解决问题的高质量人才,除了通过实践接地气,更要在接地气的过程中去激发与扶植大学生的积极潜能,让学生们从骨子里生长成为国家和人民需要的人。激发大学生潜能,挖掘培养他们的积极品行,高校实践育人需要人性认识论和方法论的指导。

关于人性的研究流派和成果有很多。其中,积极心理学研究人类的美德与活力<sup>②</sup>,致力于人内在力量和积极品行的激发与培植,让人获得良好发展与生活的能力<sup>③</sup>,使人活得更美好<sup>④</sup>,并力图促进个人、社会以及整个人类的进步和发展<sup>⑤</sup>。这与高校实践育人的初衷高度契合,因而积极心理学对高校实践育人能产生直接的认识论与方法论的指导。具体是什么,如何运用到高校实践育人中,这就是本文尝试探析的内容。

## 一、积极心理学的核心理论与成果

收稿日期:2015-10-10

基金项目:江苏高校哲学社会科学研究基金指导项目“积极心理学视域下的高校实践育人研究”(项目编号:2014SJD382)。

作者简介:贾迅(1975-),男,江苏无锡人,工程硕士,无锡城市职业技术学院副教授,研究方向:学生思想政治教育;周利(1980-),女,重庆人,心理学硕士,无锡城市职业技术学院讲师,研究方向:学生心理素质培养。

### (一)人性亦善且主导健康、幸福与发展

积极心理学的最大贡献是其积极研究取向与积极人性假设——人性善的一面主导着一个人的健康、幸福与发展。人类美德与活力一直有,却很少被人文科学系统深入探索。结果就是,人们(从个人到整个社会)都渴求着美德与活力,但却可遇而不可求。因为大家一直不得门道,更没能系统地培育美德与活力。积极心理学从诞生以来,就逐步的在弥补人类的这个缺憾。

高校实践育人自身也必须回答一个问题,那就是推动人才可持续、健康、和谐发展的核心要素与力量是什么?积极心理学的回答是人天生就具备的积极潜能,这是人类赖以生存与发展的核心要素<sup>⑥</sup>。一个人的智慧、能力、创造、问题解决、人我的和谐共进、物我和谐共存都是内在积极人性向物质转化的结果<sup>⑦</sup>。

### (二)积极品行及其积极效应

在积极人性的假设下,心理学家们展开了多方面的心理科学研究,证实了人积极品行及其积极效应的存在和作用:如人的积极情绪与体验会带来体力、智力、社会协调性等多方面的良性效应;如快乐的人

会自动的变得信息敏锐<sup>[6]</sup>;如有积极人格的人,其自我关系,人我关系都更和谐且富有生命力;如积极人格的个体有更高的自我满足、自我认定、自我效能等,能采取更有效的应对策略,更好地面对遭遇的各种压力境况<sup>[7]</sup>等等。不仅如此,积极人性还有预防和治疗身心疾病的作用。其实,一个人的内在力量积极运行,其消极负面的人性现会自我化解并消失<sup>[5]</sup>。

### (三)积极人的核心需求

要让一个人变得积极——有美德且有活力,有些核心的需求需要满足。自我决定论<sup>[8]</sup>认为:能力需要、关系需要、自主需要这三个心理需要的满足会促进人的发展,是人心理发展的最低要求。Ruff的多维模型<sup>[9]</sup>认为自我接受、人格成长、良好关系、情景把握、独立自主等是基本的积极人性需求。生命动力学<sup>[10]</sup>认为人的主体性与主体感是人积极运行的根本条件。

### (四)积极境遇是积极人性觉醒的关键

要培育出一个有积极人格或美德而活力的人,还有一个决定因素就是积极的社会组织系统<sup>[11]</sup>,本文称为积极境遇,以表达个人人性特征与社会组织系统的匹配相生性。积极境遇与积极潜能的一体生养关系用传统的内因、外因来解释会有些偏颇,用种子与土壤的一体生养关系来理解最贴切。一粒种子蕴藏着全部的生命内涵与发展潜力,决定其生命本质,但适宜的环境决定着种子的觉醒与生长结果。我们看到的人与各类生命都是两者一体交互作用的结果。因此,积极人性虽然是人骨子里就有的,但其觉醒与强大都与个人境遇高度相关,没有积极的境遇,就没有积极人性的觉醒与强大。Ryan和Deci指出能够满足人自主、能力与关系需求的社会环境才能促进人的发展<sup>[8]</sup>。

## 二、积极的实践育人应用

积极心理学在大学生积极品行的培育上对高校实践育人有着理论指导和应用价值。具体分两个层面:一个是育人观的革新,一个是育人焦点的人心转移。

### (一)达成积极品行的实践育人共识

培育学生积极品行,首先需要革新育人观,达成积极品行的实践育人共识。所有参与实践育人的育人者需要重新认识学生,重新认识积极品行的发生发展规律,重新认识高校教育力量对学生积极品行的作用规律。

根据积极心理学的人性认识,高校实践育人工作者至少要达成五点共识:①挖掘与培养大学生自身的积极潜能,是促进大学生发展,把他们培育成才的根本出路。不是去纠错,不是把不好的消除,不是盯着大学生的问题,也不是盯着既定的标准去打造。②学生的积极品行是由内而外生发而来。一个大学生如何变得优秀?如何变得有美德?如何变得有才?是他自身积极潜能的觉醒与外化的结果,不在外部环境。因此,要学生具备积极品行,就得从内而外生发,而不能从外而内植

入,不能把好的东西强加,更不能道德绑架。否则学生的消极人性就被激发,积极人性反被埋没。③坚信每个大学生都具备绝对的积极潜能,这是积极育人者必须戴的“有色眼镜”。因为,只有持有积极的学生观,才有可能去发现学生的积极一面,然后才有可能去培育学生的积极品行。这是个绝对,要求高校育人者永远绝对地相信每一个大学生积极潜能的存在,不管他当前表现如何,多么的糟糕,都具有未觉醒的积极潜能。④大学生主体自主的参与是高校实践育人力量积极作用于大学生的根本前提。高校实践育人的对象是有主观能动性的大学生,所施加的教育是起到推动作用还是阻碍作用,由大学生个体是否融入决定。要达成既定的育人结果,必须有大学生主体自主的参与。没有主体自主的参与,外来的力量就成阻力。带来的不是大学生的成长发展,而是退化<sup>[11]</sup>。⑤积极境遇是学生积极潜能觉醒并发挥作用的契机。这就是高校实践育人的价值空间,或作用力点。即高校实践育人的价值就在于给大学生积极潜能的觉醒与壮大创造积极境遇,让大学生在特定的实践情境中与环境力量发生积极互动,实现其内在潜能的激活与成长。需要注意的是,积极境遇具有动态生发的辩证特性,是环境与个体呼应匹配的结果。没有一定积极的育人者,如同堂上课,每个学生经历的境遇都不同,如育人名师对有的学生来说是福气,对另一些学生来说可能是灾难。也没有一定积极的育人环境,不是上了某所名牌大学,学生就能获得发展,不是不知名的学校就培养不出优秀的学生来。重要的是学生个体与学校之间发生了怎样的力量互动。只要是能激发学生个体积极潜能的境遇——不管是顺境还是逆境——就是积极的,所以有“塞翁失马,焉知非福”。

### (二)确保大学生的主体自主参与

大学生的成长与发展,大学生自身是主力,高校实践育人是助推力与催化剂。高校实践育人要推动大学生的成长与发展,联动其主体力量是关键。需要做的就是确保大学生主体自主参与到实践活动中。当大学生自主学习和实践,其人性本有的创造性、发展性、适应性、学习天赋就会活跃起来,其相应的积极潜能就会自然而然的在需要时及时生发<sup>[9]</sup>。因此,大学生主体自主参与是高校实践育人工作的第一要务。

对于一直比较忽视学生自主参与的传统育人体制下的高校来说,让大学生自主参与到高校实践育人活动中需要从学校、教师、学生三个层面入手做工作。学校层面要给老师和大学生营造一个全方位的自主管理制度、自主生活氛围与自主教学、学习氛围。切入点很多,从日常的生活起居设施,到学业的每个环节,只要涉及到选择的、决定的,都可以从师生自主的角度加以设计和实施。教师层面:教师是实践育人实施者,与学生直接发生力量互动,互动时既要完成特定的育人任务,又要给到学生绝对的主体自主空间。如何给到学生自主空间?放手让学生充分

的发挥自己是;“不问不启,不悱不发”是;不管不问不是,放任不是。就是说,教师既要无条件的给到学生自主的权利,还要在他们需要时无条件地伸出援手。直接的教导、控制、灌输等都是否定学生主体的,会扼杀主体活性。所以,给到主体自主空间是艺术,需要每位老师通过丰富的实践来把握其中的精髓。

对于当前我国高校的在校大学生,高校先要做的准备工作是唤醒其主体自主参与的意识,打破他主惯性,回归到自主的轨道上来。Sugata Mitra's<sup>[12]</sup>在印度乡村作的一系列针对少年儿童自我育人实验会成功,前提是实验中的孩子们都是自由自主的。但我国在校大学生,基本都经历了长达十多年的被动式学习后进入高校,自主性可能会发育不良,当学校与老师不再逼迫,他们会一时没了主心骨,无法自主,其生活与学业都可能陷于混乱中。此时,高校与教师需要陪伴大学生面对混乱,并引导他们自主解决,并在主体自主的前提下提供相应的援助。具体该怎么陪伴,引导的话该怎么说,可以让相关人员接受实操性强的积极心理治疗实操培训。

### (三)尊重与满足大学生的积极人性需求

积极人性需求得到一定满足,学生才能会积极地与环境互动并获得发展。虽然各高校实施的实践育人活动,都有自己特定的能力或优点锁定。但要实现积极潜能的积极激活,需要满足学生基本的积极人性需求。如果无法满足,底线是尊重,即确保不伤害学生的基本积极需求。如根据自我决定论,最好是提供更高品质的自主氛围、能力满足、关系满足等,底线是不伤害其自主、能力和关系。在此基础上去与学生互动,才能有效促进学生发展。

要真的做到尊重并满足学生的基本积极人性需求,还需要所有实践育人的实施者积极地对待大学生的问题与不足,这是我国绝大多数育人者的一个坎儿。当学生的特定行为或状况被定义为问题或不足时,能力和关系的需求就已经处于阴暗状态,针对其问题或不足开展育人活动越多,伤害就越深,也根本谈不上促进学生发展。但大家平时真的习惯了从问题与不足入手去育人。父母如是,老师如是,社会舆论更是。积极心理治疗的做法是允许所谓的问题与不足,把力量都放在积极人格特质的培育上,激发来访者自己的力量来促进积极转变的发生<sup>[13]</sup>。积极心理治疗者积极对待所谓的问题与不足,事实和特定表现不一定必然是障碍和紊乱,也是每个人与生俱来的种种能力<sup>[14]</sup>。之所以有问题学生,不是学生有问题,而是育人者用消极的眼光去看待,并消极地做了扩大化的推演和预测。如逃课就不是好现象,逃课的学生将来肯定干不好工作等。所以许多育人者才会有那么大的力量来否定并改造大学生,但这对大学学生的积极人性是莫大的封杀。学会了积极地看待大学生所谓的问题与不足,育人者才能生发出正能量面对学生,这是尊重学生积极人性的具体

内容,也是满足学生积极人性需求的前提。

### (四)营造开放兼容、支持、关爱的育人氛围

种子的生长发育离不开阳光、土壤与水,大学生潜能的觉醒与幸福发展也离不开学校和老师的支持、关爱与开放兼容的人文氛围。支持让学生能从学校与老师这里获得力量与资源,支持是具体的行动,更是一种态度。支持的行动带来物质援助的畅通,支持的态度带来精神援助的畅通。关爱为的是催生学生潜能积极的、自然的萌发与生长。爱是纯能量释放,就如阳光,能溶化人心的封冻。学校与老师的爱能联通学生内心,向学生主体输送能量,启动其积极潜能<sup>[5]</sup>。开放兼容能照顾到师生的个性化差异,每个学生的优势潜能都不同,需要不同的契机才会激活。开放兼容让各类优异且有活力的师生聚在一起,相互作用,发酵变化,就能给学生潜能的觉醒与发展提供更多的机会与积极境遇。

什么是氛围?本文的氛围是指高校育人的人文氛围,是在校学生对所处学校人心动力状态的主体感知,是多人心态力量相互作用后的整体心理效应,能精确的反映出所在学校的人心力量主导状态,对学生的内在力量有强大的影响,就如磁场对场内铁器的影响。如辅导员找学生谈话时内心有关爱的力量,学生就会感到温暖、舒心。台上老师上课声线紧张,学生亦会莫名的紧张烦躁,听不进去。氛围看不见,摸不着,但却能被所有学生本能地感知到,并本能地做出应对。切实地、深深地影响着在校学子的身心。

一所高校的氛围,是其精髓与灵魂所在,是其软实力的具体载体,直接作用于学生身心,深刻而无形地塑造着学生的气质与灵魂,也深刻影响着大学生的将来。氛围如何营造?集体改变师生的心态,就能改变环境的氛围。要营造一个支持、关爱且开放兼容的育人氛围,需要一个高校的绝大多数的育人者与工作人员打心底里做到相互接纳、相互支持、相互关爱。还包含对学校,对所做工作,对生活,对学生的接纳、支持和爱。师生的心态是内核,形式需要根据各高校的资源和大学生们推崇的流行等因素整合发挥。

### 三、结语

本文初步探讨了积极心理学核心成果在实践育人中的应用。大家会看到,从积极心理学视角来培养学生的积极品行,需要高校教育团队做的更多是无形的人性投入,且作用于学生内心,这是由积极人性的心理能量特性决定。

积极心理学在高校实践育人中的应用是渗透性的。贯穿于实践育人的每一个细节,任何一个育人行为。一个眼神、一句话,都能发挥出强大的积极育人力量,育人者应用到位就能带来学生的成长与积极发展。

积极心理学在高校实践育人中的应用是创造性的。因为师生的主体性与个性差异,需要每位实践育

人实施者结合自己的心性,结合所在高校的育人资源与育人目标,结合学生个性等因素,加以创造性地实施,无法也不能简单模仿。如同样是打学生一巴掌,马卡连柯就带来唤醒与转变<sup>[5]</sup>,但我们却不能轻易模仿,因为打学生极容易带来消极隐患。

积极心理学发现学生的积极潜能,高校积极的实践育人培育学生的积极品行,推动学生发展,向社会输送积极人才。

参考文献:

[1] 教育部. 教育部等部门关于进一步加强高校实践育人工作的若干意见.(教思政[2012]1号)[Z].北京:2012.

[2] Kennon M. Sheldon, Laura King. Why do people exercise? A self-determination theory perspective[J]. American Psychologist, 2001, (56): 216.

[3] 苗元江,余嘉元.积极心理学:理念与行动[J].南京师大学报(社会科学版),2003,(2):81.

[4] Ruark J. Redefining the Good Life: A New Focus in the Social Sciences[J]. Psychological Science, 2005, 28(2): 403.

[5] 贾常真,周利,夏哲.相信能量[M].乌鲁木齐:新美新电出版集团,2015.

[6] 崔丽娟. 积极心理学研究综述——心理学研究的一个新

思潮[J].心理科学,2005,28(2):402-405.

[7] Medvedova L. Personality dimensions: "Little Five" and their relationships with coping strategies in early adolescence [J]. Studia Psychologica, 1998, 40(4): 261-265.

[8] Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being [J]. American Psychologist, 2000, (55).

[9] Ryff CD, Singer B. Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium [J]. Journal of Personality and Social Psychology, 2000, (4).

[10] Craig M. M. The Benefits of Positive Psychology [J]. The Harvard Mental Health Letter, 2002, 18(7): 6-7.

[11] George Faller. Positive Psychology: A Paradigm Shift [J]. Journal of Pastoral Counseling, 2001, (36): 8.

[12] Sugata Mitra's. The child-driven education [Z]. TED, 2011.

[13] 任俊: 积极心理治疗思想概要 [J], 心理科学, 2004, 27 (3): 746-749.

[14] N. 佩塞施基安. 积极心理治疗——一种新方法的理论与实践 [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 1998.

[15] 马卡连柯. 育人诗 [M]. 北京: 人民文学出版社, 2011.

[责任编辑: 张 磊]

## On Applying the Positive Psychology to Higher Vocational Education

JIA Xun, ZHOU Li

(Wuxi City College of Vocational Technology, Wuxi 214000, China)

**Abstract:** The paper holds that positive psychology has a great significance and applicable value in fostering students' positive quality. According to the regulation of positive humanity revealed by positive psychology, the faculty should reach an agreement in perception, guarantee the subjective participation of students, respect and try to meet students' need for positive humanity and create an open, favorable, supportive and caring environment to bring out students' potential and foster their growth.

**Key words:** education in practice; positive psychology; college student; subjective autonomy

(上接第 110 页)

## Study on Moral Education Model in Moral Internalization Domain in Higher Vocational Colleges

ZHANG yong-qi

(Wuhan Vocational College of Software and Engineering, Wuhan 430205, China)

**Abstract:** In this paper, moral internalization of moral edification in higher vocational colleges is proposed based on the people's subjectivity to raise the target and path of moral education. This model has bridged the lack of past moral requirements from the perspective of social development, so that a comprehensive moral education on the basis of the comprehensive paradigm can be formed. In the moral internalization theory, to fulfill the fundamental task of morality education, higher vocational colleges need to stick to the principle of "subjectivity" and feature higher vocational education. To improve moral education, focus should be placed on the development of curriculum, design of activities, practice and culture. This is the requirement of the educational development, social development and students' growth.

**Key words:** moral internalization; higher vocational colleges; moral education; model