

积极心理学视域下大学生心理健康教育的思政协同育人模式构建

王 音

黑龙江生态工程职业学院，黑龙江 哈尔滨 150001

摘 要：基于当前高校心理辅导与思想引领常缺乏深度联动的现实状况，探索具备双向赋能效应的新型育人格局成为关键课题。运用跨学科融合逻辑，将积极心理学理念嵌入立德树人全过程。阐述了两者在目标、价值与功能维度的内在契合性，并从理念转向、目标融合及主体联动层面梳理了理论架构。结合高校具体情境，提出了课程整合、师资联合、实践联动及多维综合评价的实施策略。研究结果表明，由防范性干预转向积极建构的协同模式，能有效打通情感疏导与信念确立的内在通道，实现心智强健与政治认同的深度统一。

关键词：积极心理学；心理健康教育；思想政治教育；协同育人；模式构建

DOI: 10.64649/yh.jydk.issn3080-2660.202607040

0 引言

当前，高校立德树人工作面临学生心理诉求日益多元的复杂挑战。国家相关指导意见明确提出，需全面构建心理健康与思想政治教育深度融合的工作格局。然而，传统育人实践常陷于心理干预与价值引领各自为战的“孤岛”困境，单纯依赖事后修补已难以满足全面发展的需求。积极心理学主张从问题消解转向潜能激发，这一理念高度契合培育时代新人的内在要求，为破解育人壁垒、重塑协同生态提供了全新的切入点与实践场域。

1 积极心理学视域下两者协同育人的内在契合与优势

新时代互联网的普及以及网络文化的发展，使得大学生的思想、价值观和心理需求日益多样化。与此同时，社会竞争加剧、职业不确定性增强、社交网络泛化等因素，也使部分学生在认知、情绪和行为层面表现出焦虑、孤独、认同感缺失等心理特征。因此，高校必须加强心理健康教育，提升思想政治教育工作效率。

1.1 心理育人与思政育人的目标同向性

积极心理学着重关注学生优势潜能的挖掘，其致力于培育个体坚韧的意志、乐观的心态，思想政治教育把塑造健全人格、培养时代新人当作根本任务。这两者在育人的最终目标方面虽路径不同，但殊途同归，都朝着大学生的全面发展方向。在实际运行过程当中，心理育人更侧重于优化学生的心智模式，并积蓄微观心理资本，以此为思政教育奠定认知基础、情感前提，思政育人则借助建构政治认同、内化核心价值观，为心理健康明确宏大意义坐标。两者在目标维度上的内在统一，成为协同育人的逻辑起始点。

1.2 积极心态与价值引领的同频共振性

积极心理学所倡导的感恩、坚韧等诸多积极品质，构成了学生接受思想政治教育的情感基础。思想政治教育通过传播主流价值观，为个体建立起明确的意义框架。二者在运行过程中产生相互共鸣的效果：积极心态作为内在动力，能够切实降低学生对理论灌输的心理防御，加快外在规范向内在信仰的转变，思政教育的价值引导促使学生突破微观心理方面的限制，把自身的精神追求融入时代画卷之中，赋予积极情感更具深度的社会意义。这种情感体验与价值导向的深度融合，提高协同育人的实际成效。

1.3 情感疏导与思想教育的优势互补性

心理教育擅长通过共情干预化解个体情感困扰，思政教育则侧重运用理论剖析解答深层思想困惑。大学生的心理波动常与价值观冲突交织，单凭情感抚慰难以触及病灶，仅靠理论灌输也易流于说教。积极心理学的情感疏导能有效消解学生的抵触防御，打通其接纳主流价值观的心理通道。同时，思政教育立足宏观视野纠正学生的认知偏差，赋予其理性思辨能力。两者将感性关怀与理性塑造深度结合，实现心理释压与思想引航的优势互补。

2 积极心理学视域下协同育人模式的理论建构

2.1 问题消解向积极建构的理念转向

传统心理健康教育多聚焦危机干预与疾病矫治，思政教育也常侧重问题行为纠偏。这种防御性视角容易忽视学生的发展潜能。积极心理学主张将育人重心从填补缺陷转向扩大优势。因此，协同模式的首要前提是实现理念转变：突破单一的问题消解局限，确立积极建构的育

人导向。教育实践不再局限于事后的危机修补，而是致力于激发个体固有的内生动力。教育者需将学生视为具备成长潜能的主体，利用前置性的心理赋能手段，在增强个体抗逆力的同时夯实其思想道德根基，最终实现从消极防范向积极培育的底层观念重塑。

2.2 心理品质与理想信念的目标融合

协同育人要求将个体心理成长与宏观政治诉求深度嵌合，积极心理品质的培育侧重塑造学生的坚韧意志，为其应对挑战筑牢精神底座；理想信念教育则立足时代坐标，为个体发展锚定价值航向。两者的目标融合促使教育主体摒弃割裂式路径，统筹规划心智养成与信仰确立。学生在内化主流价值观时可获得深层的生命意义感，并凭借扎实的心理韧性将道德认知转化为实际行动。此目标架构打破了单向度育人局限，实现了政治素养与心理素质的有机统一。

2.3 情绪驱动与价值引领的动力生成

协同模式的运行依赖内外动力的有效激发，积极情绪是唤醒学生主体意识的内部引擎。教育者通过培育感恩与希望等正面情感，能有效降低学生对理论说教的防御心理，打通内化的情感通道。同时，思想政治教育发挥外在导航功能，将碎片化的情绪体验升华为系统的社会责任感。价值引领为个体的心理释放锚定了宏观社会坐标，避免其陷入盲目的自我狂欢。内在情绪驱动与外在价值引领双向互构，生成了兼具情感温度与信仰深度的持久育人动力，有效推动道德认知向实践行为转化。

3 心理健康教育的思政协同育人模式实践策略

3.1 整合课程教学资源，推进思政与心理融合

课程建设对于协同育人而言是关键核心所在，高校要重新细致构思思想政治理论课、心理健康课的教学大纲，推动这两门课程在内容方面能够实现双向的渗透。在政治理论的讲述过程中精确地嵌入积极心理学里关于韧性培养的元素，如此便能够冲淡传统说教方式带来的单调之感，在心理辅导之中引入涵盖社会责任等方面的价值坐标，能够引导学生跨越个体情绪的内耗状态，在时代的视野范围之内确立生命的意义。这两种教学资源的深入相互嵌入，实际上建立起了政治认同、心智养成方面的教育闭环。

以某高校课程的教学改革为例，教研室联合心理中心开发了“逆境突围与心理资本”专题。该模块引入“历史情境推演”与“认知重塑”相交融的教学方法，在授课的时候，以长征真实的史料为基础，从中提炼出革命先辈在绝境

中所展现出的很强的抗逆力、乐观的特质。学生们分组进入特定的历史困境，借助积极心理学的认知评价模型，去推演先辈们在面对生死存亡时情绪调控和信念坚守的逻辑。历史推演结束之后，课程接着进入现实议题的探讨。针对当下大学生存在的就业与学业焦虑问题，教师引导学生依据长征精神，运用心理资本干预技巧绘制出属于自己的“个人抗逆力帮助图谱”。这种融合教学把抽象的革命信仰转变为能够学习的心理防御机制，让学生在获取情绪纾解策略的同时，自然而然地认同艰苦奋斗的核心价值观。课堂不但完成了政治理论的深入解读，还给予学生抵御现实挫折的心理韧性，达成了思想铸魂和心理强健的同步发展。

3.2 健全联合培训机制，打造跨学科师资队伍

育人主体的跨界融合是协同模式能够落地实施的关键保障，当下高校思政工作者与心理教师常常因为专业方面的壁垒而处于割裂状态，这就导致思想引导和情绪抚慰很难保持同步。要想打破这种局面，迫切需要建立常态化的联合培训机制来实现双向帮助。思政教师需要掌握共情、优势探索等积极心理学技术，以此提高回应学生情感诉求的能力，心理教师也应该提高政治站位，在个体辅导过程中融入核心价值坐标。队伍实现深度整合才能够筑牢合力育人的师资基础。

以某高校推行的“双轨融合”名师工作室为例，该校打破传统行政隶属壁垒，构建了思政与心理双导师联合教研制度。工作室每月召开“复杂案例全息督导会”，直击真实育人困境。面对一名因挂科面临退学危机且陷入极度迷茫的学生，心理专干精准评估后，运用焦点解决短程疗法，挖掘该生过往在社团实务中展现的组织潜能，为其注入微观心理资本，稳住情绪底线；思政教师适时切入，结合该生专业特长与国家基层建设需求，协助其重塑职业锚点，将个体的挫败感转化为服务社会的内生动力。在联合复盘环节，心理专家拆解思政教育如何通过“意义建构”延长心理干预的时效，思政专家则剖析心理疏导如何为价值观内化扫清防御障碍。配套管理上，学校推行交叉考核准入，要求思政骨干考取基础心理辅导资质，心理专任教师须参与定向带班实践。此类嵌入式实战督导与考评机制，促使两类教师在话语体系与干预手段上深度交融，有效孵化出兼具政治高度与共情温度的复合型育人团队。

3.3 拓宽实践育人渠道，营造积极型校园文化

理论认知唯有在真实情境中淬炼，方能沉淀为稳固的价值信念。高校需打破第一课堂局限，将育人阵地向社会实践与校园文化延伸。

依托志愿服务等载体,将积极心理学推崇的利他与感恩深度嵌入思政实践。这种场域浸润能有效消解单向灌输的生硬感,促使学生在服务社会的真实互动中积淀积极情绪,在潜移默化中增进社会责任与政治认同,实现知行合一。

以某高校“银龄记忆与青年微光”社会实践项目为例,该校摒弃表层化的常规活动,将党史学习教育与感恩干预深度整合。项目选拔大学生结对社区老党员,开展为期一年的“口述历史”采编与长期陪伴。在聆听老一辈奋斗史的过程中,学生主动跳出个人学业焦虑的狭隘视角,在宏大历史脉络中重新审视个体困境,有效唤醒了积极心理学层面的“敬畏感”与“生命意义感”。

实践后期,学生将采编素材制作成微纪录片在校内展演,并结合自身感悟开展同辈宣讲。项目组同步引入结构化的“感恩日记”机制,引导学生定期反思服务中的正向体验。这种将宏大政治叙事下沉至微观人际互动的模式,精准剥离了传统思政的空泛感。学生在真实的利他行动中完成了从“受教者”向“传播者”的身份跃迁,既通过建立深度情感联结积累了心理资本,又在服务基层的历练中内化了家国情怀,蹚出了一条文化浸润与实践赋能交织的协同育人新路。

3.4 转变传统评价理念,构建多维度考核体系

育人成效的检验需打破单一量化桎梏,从甄别缺陷转向追踪成长。传统心理测评多聚焦病理筛查,思政考核偏重理论记忆,均难以触及个体深层蜕变。协同模式的评价体系须引入发展性视角,将抗逆力、乐观度等积极心理资本与政治认同、社会责任等思政素养深度糅合。多维度的考核不仅是对既有状态的横向测度,更是对学生应对真实挫折、内化理想信念的纵向动态追踪,从而为精准育人提供科学的反馈闭环。

参考文献:

- [1] 张子衿,徐新华.积极心理学视域下大学生心理健康教育革新路径探索[J].大学,2026,(11):185-188.
- [2] 马晶莹.积极心理学视域下大学生心理健康教育的对策研究[J].心理学进展,2023,13(5):1817-1821.
- [3] 朱彩平.积极心理学视域下大学生心理健康教育提升路径研究——以地方本科院校A为例[J].梧州学院学报,2023,33(5):100-108.
- [4] 牛志红.积极心理学视域下大学生心理健康教育模式[J].经济与社会发展研究,2020,(35):0265-0265.

作者简介:王音(1989.08—),女,汉,黑龙江,本科,助教,研究方向:教师系列辅导员系列思政方向。

以某高校试点的“知行潜能全息档案”为例,该校摒弃了期末“一张卷”与新生“一次表”的静态评价,依托数字化平台搭建了包含“认知图谱”“情绪韧性”与“行动轨迹”的三维考察模型。考核中,不再考查理论死记硬背,而是评估学生在虚拟思政实验中面对复杂困境的抉择逻辑;不再单纯依赖症状量表,而是引入积极心理资本问卷,重点追踪学生在遭遇学业预警等低谷期的复原力与应对策略。该系统的核心在于“行动轨迹”的跨界整合。系统记录学生在志愿服务及公益劳动中的持续表现,将潜在的利他行为转化为成长数据。当学生数据呈现高焦虑、低动力时,系统不会粗暴触发“危机警报”,而是结合其思政实践表现生成综合评估。导师据此介入,跳出单纯的心理安抚或纪律约束,从价值迷茫与效能感缺失双重维度,引导其参与特定社会帮扶项目以重建自信。该评价体系将政治标准与心理特质无缝衔接,促使考核从事后评判彻底走向过程赋能。

4 结束语

积极心理学与思想政治教育的深度协同,并非育人板块的简单物理叠加,而是底层逻辑的化学反应。高校育人工作必须跨越问题修补的防线,迈向积极赋能的前沿。该模式将微观个体的心理韧性与宏大的时代信仰紧密联结,使学生在积蓄内生动力的同时,锚定清晰的价值航向,实现了感性关怀与理性塑造的有机统一。展望未来,协同机制的深化仍需进一步打破体制藩篱与学科边界。伴随教育生态的重塑,高校应持续探索更为精准的跨界融合路径,将积极心理特质与家国情怀长效融贯于立德树人全过程。唯有如此,方能源源不断地培育出心智健全、信仰坚定、堪当民族复兴重任的时代新人,为新时代高等教育的高质量发展提供持久动能与生动的实践范式。