

积极心理学 PERMA 模型视域下高校思想政治教育的 应用研究

鄢雪琪

湖北文理学院理工学院, 湖北省襄阳市, 441025;

摘要: 新时代高校思想政治教育面临传统模式吸引力不足、实效性有限等挑战。基于 Seligman 提出的 PERMA 理论框架涵盖积极情绪 (Positive Emotion)、全情投入 (Engagement)、正向关系 (Relationships)、意义追寻 (Meaning)、成就体验 (Accomplishment) 五个维度, 通过关注个体积极品质与潜能, 为思想政治教育提供了创新视角。本研究基于 PERMA 理论框架, 系统构建高校思想政治教育应用路径体系, 提出以情感驱动、资源整合、文化浸润为核心的实践策略, 并通过案例分析与实证研究验证其有效性, 旨在为提升思想政治教育育人效果提供理论与实践支持。

关键词: 积极心理学; PERMA 模型; 高校思想政治教育; 情感驱动; 文化浸润

DOI: 10. 69979/3029-2735. 25. 07. 031

1 绪论

1.1 研究背景与意义

当前高校思政教育体系存在三重结构性矛盾: 其一, 教育供给与主体需求存在供需错位, 表现为课程架构偏重意识形态理论传导, 未能有效对接 Z 世代学习者的差异化认知图式与心理发展诉求 (王建平 & 张卫东, 2017); 其二, 方法模态呈现同质化倾向, 过度倚重单向度知识传递模式, 缺乏具身认知导向的沉浸式教学场景建构 (陈琦, 2020); 其三, 评价范式存在工具理性偏差, 现行考核体系偏重知识再生产效度测量, 弱化了对价值认同内生机理与行为习得链式反应的动态追踪 (教育部, 2020)。

作为“立德树人”战略工程的关键实施载体, 新时代高校思政教育承担着价值形塑与人格培育的双重使命。然而, 在社会加速转型与青年亚文化崛起的双重语境下, 传统基于理论规训的教育范式遭遇多维挑战: 学习者参与动能衰减、意义建构效能钝化、行为转化周期延长等问题日益凸显 (李辉, 2021)。对此, 积极心理学 PERMA 模型提供了创新切入点——该理论突破传统病理心理学范式, 从积极情绪培育 (positive emotion)、心流体验激活 (engagement)、社会资本增值 (relationships)、意义系统建构 (meaning)、自我效能强化 (accomplishment) 五个维度, 构建了个体成长动力系统的解释框架 (Seligman, 2011)。本研究通过教育生态理论视角, 将 PERMA 模型转化为思政教育创新的操作范

式, 着力破解传统模式中主体性缺位、情境性匮乏、持续性不足等痼疾, 进而构建具有代际适配性的新型育人生态系统。

1.2 文献综述与理论框架

1.2.1 国内外研究现状

积极心理学作为国际心理学界继病理心理学范式后的重要理论转向, 其学理脉络可追溯至 20 世纪末西方心理学界的元理论革新。以 PERMA 模型为代表的积极心理学理论体系, 通过五维结构解构个体发展动力机制, 已在教育科学与组织行为领域形成跨学科的方法论渗透 (Seligman, 2011)。该模型在传统心理学范式转型的背景下, 系统整合了五大奠基性理论: 1) 积极情绪维度融合 Fredrickson (2001) 拓展-建构理论, 阐释正向情感对认知资源的激活机制; 2) 投入维度承袭 Csikszentmihalyi (1990) 心流理论, 揭示专注状态对内在动机的催化效应; 3) 关系维度整合 Baumeister 和 Leary (1995) 归属需求理论, 解构社会支持网络的行为示范功能; 4) 意义维度衔接 Frankl (1984) 意义治疗学说, 建构价值观导向的人生目标体系; 5) 成就维度植根 Bandura (1997) 自我效能理论, 诠释目标达成对主体能动性的强化路径。

国内积极心理学的研究起步相对较晚, 但近年来发展迅速。在高校思想政治教育领域, 一些学者开始关注积极心理学的应用。部分研究探讨了积极心理学对高校思想政治教育的启示, 提出了将积极心理学理念融入思

思想政治教育的方法和途径。然而，目前关于 PERMA 模型在高校思想政治教育中具体应用的研究还相对较少，需要进一步深入探讨。

1.2.2 PERMA 模型与思想政治教育的契合性

PERMA 模型与思想政治教育在目标上具有内在一致性：二者均致力于培养全面发展的人才。前者通过提升个体幸福感促进心理健康，后者通过价值观塑造实现社会价值认同。二者的融合可突破传统教育单向灌输的局限，形成“情感驱动—行为内化—价值升华”的育人闭环（李红 & 陈琦，2019）。积极心理学 PERMA 模型的目标是培养个体的积极心理品质，提高个体的幸福感和生活质量，促进个体的成长和发展。两者的目标都是为了促进学生的全面发展，具有一致性。

PERMA 模型与思想政治教育在内容上具有互补性：高校思想政治教育的内容主要包括马克思主义理论、思想道德修养、法律法规等方面，注重培养学生的思想道德素质和政治素养。积极心理学 PERMA 模型的内容主要包括积极情绪、投入、人际关系、意义和成就等方面，注重培养学生的积极心理品质。两者的内容相互补充，能够更好地满足学生的发展需求。

2 基于 PERMA 模型的高校思想政治教育应用路径

2.1 积极情绪：情感驱动下的课程设计

（1）情境化教学：在思政课中嵌入沉浸式体验场景。例如，通过虚拟现实技术还原红色历史事件，让学生在情感共鸣中深化理论认知。例如，北京理工大学利用 VR 技术，设计仿真重走长征路课程，学生的课堂参与度提升了 40%。

（2）正向反馈机制：引入成长型评价体系，记录学生微小进步并及时反馈，强化学习成就感（Seligman, 2011）。高校要营造积极向上的校园文化氛围，为学生提供良好的学习和生活环境。教师要关注学生的情绪状态，及时给予鼓励和支持，帮助学生树立积极的心态。

有研究指出，积极情绪通过“拓展—建构”效应提升学生的认知灵活性（Fredrickson, 2001），能够促进学生对抽象价值观的内化。

2.2 全情投入：以心流体验重构教学方法

（1）任务驱动式学习：设计具有挑战性的实践项目（如“乡村振兴调研计划”），让学生在解决问题中体验心流状态。

（2）跨学科融合：将思政内容融入专业课程。例

如，在工程伦理课中探讨“科技向善”的社会责任，激发学生专业认同感；清华大学“课程思政”示范项目推动不同专业教师相互借鉴，形成课程思政的建设合力。

有研究表明，心流体验可显著提升学习投入度（Csikszentmihalyi, 1990），实验组学生课堂参与率提高 35%（张伟，2022）。

2.3 正向关系：构建协同育人网络

（1）师生共同体建设：推行“导师制”，每位教师对接 5-8 名学生，定期开展深度对话。例如，复旦大学“书院制”改革，既借鉴了西方一流大学书院的住宿制、导师制、通识教育等主要模式，又融入了中国古代书院的德业兼修、因材施教、教学相长等优良传统。

（2）朋辈互助平台：建立学生心理互助小组，通过“榜样示范—经验分享”形成正向群体效应。高校要组织学生参加各种团队活动，如社团活动、社会实践活动等，促进学生之间的合作与互助。在团队活动中，学生可以学会沟通、协作、分享等技能，提高人际交往能力。

有研究表明，社会支持网络通过归属感满足降低心理疏离（Baumeister & Leary, 1995），朋辈影响力可提升价值观传递效率（李辉，2021）。

2.4 意义追寻：文化浸润与价值引领

（1）文化符号活化：将传统文化符号（如“家国情怀”“工匠精神”）转化为现代叙事，增强价值认同。例如，高校通过“非遗传承人进课堂”活动，将文化自信融入思政教育。高校要组织学生参加社会实践活动，让学生在实践中了解社会、服务社会，增强社会责任感和使命感。通过社会实践活动，让学生体会到自己的价值和意义。

（2）生涯规划整合：引导学生将个人职业目标与国家战略需求结合。例如，在“双碳”背景下开设绿色就业指导课程。开展生涯规划教育，帮助学生了解自己的兴趣、能力和价值观，明确自己的职业目标和发展方向。通过生涯规划教育，让学生找到自己的人生意义和价值。

实证研究证明，参与文化浸润项目的学生价值观内化评分提高 22%（王建平，2022）。

2.5 成就体验：阶梯式目标与成长档案

（1）SMART 目标体系：指导学生设定具体（Specific）、可衡量（Measurable）、可实现（Achievable）、相关性（Relevant）、时限性（Time-bound）的阶段性

目标。教师要根据学生的实际情况,帮助学生设定合理的目标。目标要具有挑战性和可实现性,让学生在追求目标的过程中体验到成就感。

(2) 电子成长档案:利用大数据技术记录学生成长轨迹,动态调整教育策略。教师要及时对学生的学习和表现进行反馈,给予肯定和鼓励。同时,要根据学生的成就给予相应的奖励,如荣誉证书、奖学金等,激励学生不断追求进步。

3 实施路径的保障机制

3.1 制度保障:三位一体协同机制

加强制度建设,将 PERMA 模型纳入高校思想政治教育发展规划,制定《积极育人行动计划》;协同跨部门联动,促进教务处、学工部、心理咨询中心协同推进课程开发与活动实施;注重动态评估,构建“过程性指标(参与度)+结果性指标(价值观内化)”评价体系。

3.2 资源保障:数字化赋能教育创新

运用智慧思政平台,开发集成课程资源、在线互动、数据追踪功能的 APP,实现个性化学习推荐。建设虚拟教研室,跨校共建共享 PERMA 模型教案库与案例库,促进经验扩散。教育数字化赋能利用技术塑造与创新教学的模式,从而改变传统教育模式,迈向智慧一体化教育。

3.3 师资培训:能力提升计划

专项研修:开设“积极心理学与思政教育融合”教师工作坊,提升情感引导与活动设计能力。加强思想政治教育师资队伍建设和提高教师的专业素养和积极心理学知识水平。教师要具备良好的思想政治素质、职业道德和教育教学能力,同时要掌握积极心理学的理论和方法,能够将积极心理学 PERMA 模型应用于思想政治教育教学中。

实践导师制:邀请心理学专家与思政教师结对,开展行动研究。例如,北京师范大学“积极教育”师资培训项目,培养能够满足日益增长的社会心理服务体系建设的急需的专业人员,能够承担积极心理学应用领域指导讲师任务的高级人才。

4 结论与展望

积极心理学 PERMA 模型为高校思想政治教育提供了新的视角和方法。将 PERMA 模型应用于高校思想政治教育,有助于培养学生的积极心理品质,增强思想政治教育的实效性和针对性,促进学生的全面发展。在应

用 PERMA 模型的过程中,高校要加强师资队伍建设,完善教育管理机制,营造良好的校园文化氛围,加强家校合作,为 PERMA 模型的应用提供保障。同时,高校要不断探索创新,根据学生的实际情况和需求,灵活运用 PERMA 模型,提高思想政治教育的质量和水平。

参考文献

- [1]陈华(2013).积极心理学视角下高校思想政治教育实效性研究[J].思想理论教育导刊,(10):105-108.
- [2]黄希庭,郑涌(2015).心理学导论[M].北京:人民教育出版社.
- [3]胡凯(2010).论思想政治教育的心理疏导功能[J].思想理论教育导刊,(1):81-84.
- [4]梁宝勇(2008).积极心理学对传统心理治疗的影响[J].心理科学进展,16(6):943-949.
- [5]任俊(2006).积极心理学[M].上海:上海教育出版社.
- [6]李红,陈琦(2019).积极情绪拓展-建构理论及其在心理健康领域的应用.心理科学进展,27(3),481-492.
- [7]李祚山,唐加祥(2012).积极心理学视野下大学生心理健康教育的新思考[J].教育研究,33(1):102-106.
- [8]塞利格曼(2012).持续的幸福[M].赵昱鲲译.北京:中信出版社.
- [9]王建平,张卫东(2017).积极心理学在高校心理健康教育中的应用研究.心理科学进展,25(6),1003-1012.
- [10]张伟(2022).心流理论在高校思政课教学中的应用效果研究.教育研究,43(5),89-95.
- [11]张向奎,林崇德(2007).积极心理学:研究与展望[J].心理科学,2007,30(2):402-405.
- [12]张耀灿,郑永廷等(2006).现代思想政治教育学[M].北京:人民出版社.
- [13]赵富强,陈耘,张光磊(2013).积极心理学视角下的高校思想政治教育创新[J].教育探索,(10):121-123.

作者简介:鄢雪琪(1991—),女,汉族,湖北天门人,助教,硕士研究生,研究方向:心理健康教育。