

师范类心理学专业“积极心理学”课程 思政建设

——基于“知信行”模式的探讨

杜瑞霞¹ 姜馨元² 梁乐¹

1. 张家口学院教师教育学院, 张家口;

2. 张家口学院教育学院, 张家口

摘要 | 综合以往研究发现,“积极心理学”作为师范类心理学专业一门重要的课程,关于其课程思政的研究较少。因此,本研究试图探讨“知信行”模式下“积极心理学”课程思政建设,为师范类心理学专业课程思政建设提供新的启发与思路。师范类心理学专业“积极心理学”课程思政的建设需要从培育积极认知、形成积极信念、产生积极行动三个层面进行。师范类心理学专业课程思政的建设需要集中于心理学师范生良好师德的培养,心理学师范生需要从认知层面意识到高尚师德的重要性,需要产生从事心理健康教育事业的坚定信念,需要将良好师德培养践行在实际的行动中。

关键词 | “积极心理学”; 课程思政; “知信行”

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



“积极心理学”是师范类心理学专业的一门专业选修课程。积极心理学的主要研究内容以人的幸福为中心,涵盖积极的体验、积极的应对、积极的人格以及积极的环境等方面。本课程是一门针对心理教师的培养而开设的心理学类专业理论类课程。本课程在心理学专业课程体系中处于重要地位,有助于培养学生用积极心理学的视角分析问题与解决问题的思维方式,形成乐观、自信、积极应对等积极心理品质,提升自身幸福感,创造属于自己的积极环境,并形成以积极心理学为导向的心理治疗观,为学生将来从事心理教师工作和心理辅导工作奠定知识基础,培养积极的心理教育理念。

“知信行”模式(KAP)是一种行为干预理论,它将人类积极行为的学习分为习得知识、产生信念、

基金项目: 本研究为张家口学院2022年教改课题(202226)的研究成果。

作者简介: 杜瑞霞, 张家口学院, 硕士研究生, 研究方向: 心理健康教育。

文章引用: 杜瑞霞, 姜馨元, 梁乐. 师范类心理学专业“积极心理学”课程思政建设——基于“知信行”模式的探讨[J]. 教育研讨, 2024, 6(3): 630-634.

<https://doi.org/10.35534/es.0603084>

形成行为三个连续的过程，认为人们在对现实采取积极态度的基础上，通过对知识的学习，形成积极的思维，逐步坚定信念，进而通过信念保持积极行为的持续进行^[1]。在这一模式中，“知”是基础，“信”是动力，“行”是目标，该模式被广泛运用于健康教育、医学康复等领域。目前，很多学者将“知信行”模式运用到了教育领域。例如，赵文（2013）探讨了“知信行”模式在大学生党史教育中的运用^[2]；周懿君、陈振松和黎丽（2022）分析了“知信行”模式健康教育联合心理指导对老年患者冠脉CTA检查结局及心理状态的影响^[3]；刘兴平（2020）研究了“知信行统一”视域下高校思想政治理论课的维度与实践方略^[4]；白学军、章鹏和杨海波等（2022）研究了“知—行—信”课程思政的建设路径^[5]。

目前，关于师范类心理学课程思政的研究主要集中于大学生心理健康教育课程思政方面，如姜松梅和王冰洁（2022）从“大思政”视角探讨了高校心理健康教育课程思政建设的方法与途径^[6]；晏源（2022）也研究了“大学生心理健康教育”“课程思政”的建设^[7]。然而，“积极心理学”作为师范类心理学专业的一门重要课程，其课程思政的研究相对较少。因此，本研究旨在探讨“知信行”模式下“积极心理学”课程思政的建设，为师范类心理学专业课程思政建设提供新的启发与思路。

1 讲练研结合促进积极知识获取，培育积极认知

“积极心理学”课程结合知识讲解、习题演练、研究前沿追踪与分享等多种教学方式，旨在促进学生对“积极心理学”相关知识的理解与掌握。首先，在知识讲解过程中提升心理学专业学生的学科素养；在知识学习过程中以党和国家关于促进国民心理健康水平、提升国民幸福感的相关政策作为导入，激发学生的学习动机，帮助学生认识到学习“积极心理学”知识的重要性，让学生意识到在富裕时代背景下积极心理学的重要性，并激发学生用积极心理学知识服务社会的集体主义精神与爱国主义情怀。其次，“积极心理学”课程注重学生的习题演练，建立习题库，突出习题的应用性，借助习题演练引导学生运用积极心理学的思维分析历史伟人的积极心理特质，启发学生关注国民社会幸福感、积极参与到国民幸福指数的提升活动中去。再次，“积极心理学”课程积极开展积极心理学研究前沿分享活动，引导学生阅读和解读关于积极情绪、幸福感、心流体验、乐观、希望、正念、感恩、生命意义感等相关主题的国内外最新研究文献，帮助学生掌握国内外关于积极心理学的最新研究动态，学习积极心理学的科学研究思路，培育良好的研究能力和严谨的研究思维，进而培育学生的探究精神。

总之，心理学师范生通过知识学习、习题演练和研究前沿追踪与分享等活动，培养积极认知态度，进一步形成科学合理的心理教育观，为将来从事心理教育事业打下坚实的心理学专业知识基础，培育联系的、全面发展的看待心理问题的辩证心理观；形成科学合理的心理价值观；培养心理学师范生良好的学科素养、崇高的教育理想和高尚的教育情怀，真正实现课程思政的育人目的。

2 以积极情感为中介，通过榜样为先、品味生活、关怀自我和正念教学坚定积极信念

首先，“积极心理学”课程通过讲述青年习近平读书和奋斗的故事，激发学生培育勤奋、好学、利他等积极心理品质的积极情感；通过讲述国内外心理学家的故事，唤起学生对心理学专业的热爱，培养学生通过积极心理学进行积极心理教育和积极心理辅导的使命感。通过树立榜样增强积极的替代经验，

增强培育美好品德、践行美好时代精神的坚定信念。“积极心理学”课程通过记录“三件好事”、拍摄“最美笑脸”等实践活动，激发学生品味生活的积极情感，在品味生活中增强乐观、积极向上的坚定信念。“积极心理学”通过一系列正念放松活动的实践，进一步强化学生的心流体验，培育学生生活在当下、悦纳自我、关怀自我的正念生活态度，进而坚定学生培育有觉知、有同理心、有大爱的积极自我的信念。

其次，正念教学是当下流行的一种积极教学态度，指教师能在教学中坚持正念态度，能够处在当下，对自己及学生的情绪与感受保持觉知、接纳、不评判的积极态度，同时教师能够引领学生更多的体验到专注、忘我、沉浸于课堂学习的心流体验^[8]。当教师与学生在课堂中共同处于一种沉醉其中、忘却自我、全神贯注的沉浸体验时，就达到了高效课堂的最佳时刻，也是教师与学生最佳的幸福时刻。“积极心理学”课程通过正念教学培育学生专注、坚持、有智慧的良好美德。实现正念教学的方法有：第一，要保持课堂活动的结构性，这就需要教师提前备好课，学生课前预习、课中积极参与，形成良好的师生共同体，确保课堂教学活动的流畅性和秩序性；第二，确保教学内容和作业任务的难度适中，中等难度的学习活动有助于帮助学生维持注意力、增强教学中的心流体验；第三，培养学生对“积极心理学”课程的直接兴趣，直接兴趣能够激发学生学习的内部动机，而对活动本身产生直接兴趣是产生心流的重要条件；第四，教师和学生要给予对方及时且恰当的反馈。正念教学是师生良好互动的结果，需要教师与学生彼此保持心灵的敞开。当学生表现积极时，教师应及时给予学生恰当的反馈；然而教师与学生之间会存在群体文化差异，难免会有矛盾与冲突，当矛盾与冲突出现时，更需要教师正念表达情绪与感受、非暴力沟通，表达对学生的期待与愿望，表达对学生的接纳与理解，这样敞开心扉的正念沟通能有效地化解隔阂，进一步促进矛盾解决，促进教师与学生的共同成长，构建良好的教学共同体。同时，教师应引导学生学习正念表达情绪与感受和非暴力沟通，将自己的想法、需求与愿望及时反馈给教师。最终，正念教学将培育学生积极沟通、自尊、自信、有责任心和心怀大爱的美好品德，实现课程思政建设的真正育人目的。

3 以积极教育、积极心理辅导和积极心理服务的实践增强积极行动

首先，“积极心理学”课程通过引导学生设计将积极心理学理念融入小学心理课的教学方案，并在教学实习中实施，以进一步提升积极教育的能力。积极教育以关心学生的美德和潜能为核心，以积极心理学理念为理论支撑，涵盖积极情绪、积极情感的培养、积极认知的养成、积极自我的构建、积极关系的培养和幸福感的培养等方面。小学生积极心理教育的开展符合时代发展的要求，也是当前心理健康教育发展的历史要求。积极心理健康教育课程设计可以以正念放松活动作为导入活动，以表达性艺术疗法等积极心理活动作为主题活动，以心理美文朗读作为课程结束仪式，以正念作业作为巩固与延伸。心理学师范生在实践积极教育的过程中需要提升作为小学心理教师的良好师德，具备扎实的心理学专业知识，热爱心理教育事业，关心和理解学生，能够成为学生心理健康的维护者和促进者。作为一名心理教师，需具备良好的自我洞察力和情绪管理能力，拥有强大的内心和较大的承载力，包容学生的不足、信任学生是成长中的个体，用心理学家的智慧洞察学生的潜能、看到解决问题的希望与线索，成为学生心灵成长的引路人。这些对心理学师范生美好品德的培养，正是“积极心理学”课程思政建设的育人目的所在。

其次，“积极心理学”课程通过引导学生在实习和实践中开展积极心理辅导，进一步提升运用积极

心理学知识帮助他人提升幸福感和生活能力的积极行动力。积极心理辅导坚持以来访者为中心,从积极视角帮助来访者重新解读自己的生命故事,发现内在生命的力量,完成心灵疗愈。积极心理辅导通过讲述积极故事,激发来访者的积极情绪体验,形成积极的替代经验;以聚焦目标、积极行动为推力,促进来访者人格的蜕变,进一步提升心理健康水平。心理学专业师范生在实践积极心理辅导的过程中,需要提升作为心理辅导老师的基本素质,如倾听、利他、有同理心、包容、有洞察力、有责任心等美好品德,从而进一步实现“积极心理学”课程思政建设的育人目的。

再次,“积极心理学”课程通过感恩拜访、积极心理知识科普和幸福居民访谈等活动,引导学生积极参与社会心理服务,增强推进全民幸福指数的积极行动。积极社会心理服务,坚持以积极心理学为理念进行社会服务,面向社会普及积极心理学知识,深入社区开展居民心理健康促进活动,通过媒体传播积极心理健康理念,以进一步提升全社会人民群众的幸福感知为最终目的,这从真正意义上体现了积极心理学的博爱精神。学生积极参与和实践积极社会心理服务的过程,需要提升作为社会心理服务工作者必备的素质,如勇气、包容、智慧、情绪稳定、意志坚定、正直、公正、利他、良好组织协调能力、乐观、理性等,这些美好品德的培养,也是“积极心理学”课程思政建设的目的所在。

4 总结

总之,师范类心理学专业“积极心理学”课程思政的建设需要从培育积极认知、形成积极信念、产生积极行动三个层面进行。师范类心理学专业课程思政的建设需要集中于心理学师范生良好师德的培养,心理学专业师范生需要从认知层面意识到高尚师德的重要性,需要培养从事心理健康教育事业的坚定信念,需要将良好师德培养践行在实际的行动中。心理学专业师范生“积极心理学”课程思政建设的开展需要基于完善的课程设计体系,需要贯穿于整个课程的教与学的全过程,也需要在后续课程的学习中更进一步的巩固和延伸。但更重要的是,教师要以身作则,以自己良好的师德影响学生,全体教师不断追求高尚师德境界的全面提升,形成良好师风,这是培养心理学专业师范生良好师德的精神沃土,也是师范类心理学专业课程思政建设的意义所在。良好师德的培养不是一朝一夕的事情,是伴随每个教师职业生涯的毕生功课。因此,我们提出正念教学,倡导教师与学生的双向互动,教师与学生彼此保持心灵的敞开、非暴力沟通、宽大为怀、欣赏与接纳、感恩与赞美,师生共同追求美好心灵的塑造、高尚品德的培养、积极大我的形成,形成良好的教学共同体,将课程思政建设真正落实到实际行动中。

参考文献

- [1] 唐金鸿, 廖建英, 舒林焰. 少数民族地区农村居民突发公共卫生事件知信行现状及影响因素分析 [J]. 中国预防医学杂志, 2024, 25(2): 186-192.
- [2] 赵文. 略论“知信行”模式在大学生党史教育中的运用 [J]. 教育理论研究, 2013, 32(1): 251-253.
- [3] 周懿, 君陈振, 松黎丽. 知信行模式健康教育联合心理指导对老年患者冠脉CTA检查结局及心理状态影响的分析 [J]. 2022年首届华南精准医学论坛暨现代临床与护理研究进展学术交流宣读论文, 2022: 181-182.

- [4] 刘兴平. “知信行统一”视域下高校思想政治理论课的维度与实践方略[J]. 学术论坛, 2020(6): 120-126.
- [5] 白学军, 章鹏, 杨海波, 等. 心理学“知一行一信”课程思政模式的理论基础与实践路径[J]. 心理与行为研究, 2022, 20(5): 672-676.
- [6] 姜松梅, 王冰洁. “大思政”视域下高校心理健康教育课程思政建设路径[J]. 湖南工程学院学报, 2022, 32(3): 107-112.
- [7] 晏源. 在“育心”中潜移默化“铸魂”——《大学生心理健康教育》“课程思政”教学探索与实践[J]. 云南开放大学学报, 2022, 24(3): 100-105.
- [8] 田惠东, 徐强强, 张玉红, 等. 工作家庭冲突与乡村教师消极工作情绪: 正念教学的中介作用和心理安全感的调节作用[J]. 心理科学, 2024, 47(1): 170-177.

Ideological and Political Construction of Positive Psychology Course in Psychology Majors of Teacher Education —Exploration Based on the “Knowledge, Belief, and Action” Model

Du Ruixia¹ Lou Xinyuan² Liang Le¹

1. Teacher Education College of Zhangjiakou University, Zhangjiakou;

2. Zhangjiakou College of Education, Zhangjiakou

Abstract: Based on previous research, it has been found that as an important course in psychology for teacher education majors, there is relatively little research on the ideological and political aspects of the course. Therefore, this study attempts to explore the ideological and political construction of the course in positive psychology under the “Knowledge, Belief, and Action” model, providing new inspiration and ideas for the ideological and political construction of psychology courses in teacher education majors. The construction of ideological and political education in the positive psychology course of normal psychology majors needs to be carried out from three levels: cultivating positive cognition, forming positive beliefs, and generating positive actions. The construction of ideological and political education in psychology courses for teacher training needs to focus on cultivating good teacher ethics among psychology teacher trainees. Psychology teacher trainees need to be aware of the importance of noble teacher ethics from a cognitive level, develop a firm belief in engaging in mental health education, and practice good teacher ethics training in practical actions.

Key words: “Positive Psychology”; Course ideological and political education; “Knowing, Believing, and Acting”