

## 以心理学提升高校“思想道德与法治”课 人生观教学的有效策略探析

吴佳琪

杭州电子科技大学信息工程学院，杭州

**摘要** | 人生观教育是高校“思想道德与法治”课程的重要教学内容。针对00后大学生的认知特点、思维模式以及教育规律，在教学实践过程中，将马克思主义哲学的世界观和收入与幸福的关系、社会比较、利他心理、心流效应等心理学理论相融合，深入分析人生观、价值观问题，激发学生内驱力，有效拓展学生的全面认知视野，为培育兼具优秀道德品质和法治观念的人才打下坚实基础。

**关键词** | “思想道德与法治”；心理学；人生观教学；有效策略

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/>



在高校课程体系中，“思想道德与法治”课程的教学内容对于提升学生的法治意识和道德素养具有重要意义。以人生观教学为例，教师在备课中，应该对马克思主义在人生问题上的基本立场和观点有一个准确的把握，但在实际的教学过程中，又要避免把教材中的人生观理论讲成人生哲学；需要充分认识教材的思想，以教材作为备课和组织教学的基本依据，但不能照本宣科，将教材直接等同于教案<sup>[1]</sup>。因此，在实际的教学过程中，要求教师不仅要深入理解教材的思想精髓，还要根据学生的实际情况开展再创造性的工作。鉴于思政教育与心理教育相辅相成，前者融入心理元素，后者则涵盖理想、信念、价值观等内容的引导，二者互为补充，可以拓宽授课路径，有效拓展学生的整体认知视野，增进学

生对理想信念、人生观、宽广胸襟以及高尚情操的准确理解，从而促进思政课高质量发展。本文旨在探讨思政教育中人生观教学与心理学相结合的有效策略并加以分析，以供思政教育工作者实践参考。

### 1 “思想道德与法治”和心理学融合 拓宽授课思路

#### 1.1 增强认知调整

该课程旨在解决大学生人生观、价值观、信仰、爱国主义、诚实守信、社会责任感、艰苦奋斗等诸多问题。首先，针对这些问题的分析不能脱离教育对象——人。其次，若针对这些问题无法从“原因”的角度进行

基金项目：本文为浙江省教育厅科研项目“父母忽视与大学生问题行为的关系—基于自我控制的视角”（项目编号：Y202353688）研究成果之一。

作者简介：吴佳琪（1992-），女，硕士，讲师，研究方向：教育学，心理学。

文章引用：吴佳琪. 以心理学提升高校“思想道德与法治”课人生观教学的有效策略探析[J]. 教育研讨, 2024, 6(6): 1734-1738.

<https://doi.org/10.35534/es.0606251>

阐释,仅限于“是什么”的表述,则必然呈现出空泛的说教。只有从理论层面出发,对这些问题的知识体系内容进行明确界定,展开深入的逻辑推理与分析,学生才能清晰认识到这些问题的时代价值及其对自身的意义,从而实现对学生认知的调整 and 认识的提升。再次,“思想道德与法治”课程教学是一项饱含责任感与使命感的工作,在教育过程中教师应该遵循大学生的心理发展规律,在以教材文本为主要参考的前提下,深入挖掘教学内容,除马克思主义的世界观外,还可以结合与人密切相关的心理学相关理论,有效化解学生的思维困惑,为学生提供深刻的人生启示和有益指导<sup>[2]</sup>。

心理学是研究人类心理现象和行为规律的学科,从理论与研究层面阐述人发展的规律和共性。美国心理学家马斯洛的需求层次理论提出,人类需求呈金字塔型,从低级到高级依次为生理需要、安全需要、社交需要、尊重需要与自我实现需要。马斯洛认为,当低一级需要得到满足之后,人们就将进入更高一级层次的需要阶段。具体而言,与其他动物相比,人类在生存的物质条件得到充分保障后,会追求发挥自身潜能,为社会创造利益,从而产生自我价值感。因此,自我实现是人类发展的最高目标,是人类幸福和满足的源泉,它能促进个体的发展和成长,推动社会的进步。由此可见,人自身发展具有追求为社会服务、实现个人利益与社会利益相结合的需求。心理学从理论层面支持了马克思主义人的全面发展理论。

其次,中国科学院心理研究所与社会科学文献出版社联合发布的《2022年大学生心理健康状况调查报告》显示:“大学生总体心理健康状况良好,有78.52%的学生无抑郁风险,而相比于抑郁,焦虑更可能出现在大学生的生活中,仅有一半的大学生无焦虑风险(54.72%)。”报告从睡眠、压力源以及无聊三个方面评估生活方式对大学生心理健康的影响,其中,无聊被界定为“由于直觉到生活无意义而产生的负性情绪体验”,报告指出:“大学生较高的无聊得分与更高的抑郁和焦虑风险有关”。高焦虑的学生往往以精致的利己主义为行动指南,对于继续生存的理由及价值缺乏清晰的认识,倾向于做急功近利的事情,如只在意考上好大学、赚更多的钱、做人上人等,这种迷茫状态可能致使个体陷入绝望境地,或许可以将其概括为“由价值缺失引发的心理障碍”。这些学生和社会生活中呈现出不同程度的理想信念模糊、价值观念冲突以及道德虚无感等问题。于是,回归到一个根本性问题:人为什么要活着?人生的意义是什么?心理教育的核心内容,不可避免地涉及理想、信念和价值观等方面。鉴于人类深层次心理的核心诉求,个体普遍致力于探寻对自我认知、生命意义以及价值定位等问题的答案。美国心理学家埃里克森提出的八阶段发展理论中,特别强调了人生第五阶段所面临的挑战:同一性与同一性困惑。在现实世界

中,个体需要认识并改造世界,处理自我与他人、自我与社会的关系时,首要任务便是认知自身的真实存在。在面临关键人生抉择时,人们常常会深思熟虑,探究生命的意义与价值,并对自身存在的本质、起源以及终极归宿进行追寻。由此说明,心理学从理论层面支持了马克思主义人的全面发展理论。

### 1.2 激发内驱力

鉴于教材知识点众多且框架性较强,在将教材体系向教学体系转换时,教师如仅以典型道德楷模作为示范,引导学生效仿其行为,忽视对道德楷模精神品质形成的深度剖析,未能揭示其与人类自我实现需求之间的内在联系<sup>[3]</sup>,则难免落入中学思政课程以识记、模仿为主的教学模式。随着年龄增长和社会阅历的累积,大学生更倾向于深度感悟与理解,并着力解决现实问题。

心理学的动机理论阐释到,动机是以一定方式引发并维持人的行为的内部唤醒状态,主要表现为追求某种目标的主观意愿或意向。因此,在引导学生的过程中,认知调整需以人为本,从人的心理层面深入探究人类人生观、价值观背后的根源,并考量人类自身发展的心理需求,从而回答人为什么活着这个重要课题,即人生观的核心——人生目的,借此激发人的内在驱动力。例如人生观包含的人生态度,是由知、情、意这三种心理过程构成的,在授课中,教师可进一步分析这三种心理要素的特性、关系以及人生态度与人生目的的关系。这些教学内容的挖掘和拓展,都是为了阐明服务人民、奉献社会不仅代表了人类社会最为先进的人生追求,也契合人类个体的心理需求满足,通过这种内驱力的激发,持续推动年轻人主动、自愿且秉持强烈信念的践行。

### 1.3 提高分析问题的针对性和实效性

大学生有时所呈现出的思想、道德、法治方面的问题,可能还存在深层次的心理原因,如人格缺陷、心理健康问题等,在缺乏有效疏导和支持的情形下,就可能走上违法犯罪的道路。例如上海复旦大学医学院的投毒案,涉事学生除表现出精致的利己主义思想和对法律的漠视之外,其各种言论和行为也暴露出心理健康问题。因此,在教学过程中,教师不仅需要关注大学生的思想动态,还要分析相关案例所传达的心理层面的信息,由此提高大学生分析问题的针对性和实效性。

## 2 心理学理论与“人生观”问题的教学体系关系

教育实践应以教材为核心,全面精准掌握教材体系,并以问题为引领,深入挖掘教材内涵,彰显教学体系的高阶性和创新性<sup>[4]</sup>。因此,教师在课程教学过程中需要妥善协调知识框架与价值观念的关系、教师引导与学生主动探索的关系。鉴于人生观是构建心理学理论的

基础,且心理学理论不仅反映个体的人生观,也对个体的人生观产生影响,因此在教材体系向教学体系转化过程中,应坚持以下两个原则。

### 2.1 坚持“充分体现”原则

教师应坚持教材内容的充分体现,对马克思主义在人生观问题上的基本立场和观点有一个准确的把握,并切实将党的二十大精神和党的十九届六中全会精神予以充分体现,引导大学生把自己的人生目的与国家前途、民族命运、人民幸福联系在一起,把服务人民、奉献社会视为自己的人生追求。

### 2.2 坚持“有机融入”原则

思政课人生观教育是一个有机整体,教师需从系统、全面、总体的视角予以理解,特别是结合心理学理论的立体化思维构建教学框架体系,坚持将心理学理论“有机融入”人生观教育,引导学生从多个维度和角度理解只有更高层次的自我实现才能达到幸福的最高境界。人生观教育的重点是帮助大学生学会在科学理论指导下树立正确的人生观,把自己的人生追求与国家发展进步、人民伟大实践紧密结合起来,通过不懈努力实现人生价值。为避免教师在传授知识、说服引导他人时力有不逮,同时增强学生对该话题的浓厚兴趣,教师应从解决大学生内心矛盾冲突、提高幸福感等情感体验入手,制定培养大学生品格素养和思想道德修养的内容。

## 3 以“幸福观”为例的教学策略

### 3.1 教材体系转化为教学体系:思政内容和心理学融合

个体在追求个人理想与价值实现过程中,有时可能会在不经意间陷入一些错误的人生观念。当前我国社会主流价值观念虽然正面且充满活力,但在现实生活中,仍然存在着诸如拜金主义、享乐主义以及极端个人主义等一系列错误观念和认知。这类错误观念易于侵蚀大学生心智,进而阻碍他们树立科学与崇高的人生价值观。针对学生群体中存在的拜金主义、享乐主义以及极端个人主义倾向,将“幸福人生”这一概念作为人生观教学中“反对错误人生观”的专题抓手,以此探讨个人成长与需求之间的关系。

围绕教材第一章第三节“创造有意义的人生”,提出“消费越多,人生就越幸福吗?”的思考问题,一方面运用马克思主义哲学的世界观和方法论深入分析世界观、人生观、价值观问题,使大学生较为全面地认识世界观、人生观、价值观的来龙去脉、它们与人们生活实践的关系,深刻理解人生的涵义。同时,在课堂教学中,帮助大学生在认知层面上认识幸福的三级层次及其含义,理解物质层面上的幸福永远不能令人满意,但在精神层面上的幸福却可以实现;进一步了解影响幸福的

内外部因素,归纳实现幸福的方法,从而帮助大学生摆脱以金钱为目标获取幸福的错误观念,通过将个人利益与社会利益的融合实现自我价值。

#### 3.1.1 心理学中幸福的三个等级及其内涵

心理学将幸福分为三个等级:一级幸福指短暂的情感体验,如愉悦、快乐和欣喜;二级幸福指对生活的满意度,涵盖了对生活整体评价的情感态度;三级幸福为至高无上的幸福层次,即自我实现,其含义在于个体各类能力与潜在在适宜社会环境下得到充分展现,从而达到个人愿景与社会利益的融合,致力于服务民众、造福社会。

首先,情绪不分好坏,只有正负情绪的区别,愤怒、恐惧、悲伤、焦虑都具有发展的意义;其次,教师从心理学的视角阐释情绪产生的心理机制,以帮助学生认识并接受负向情绪反应的存在。在未来的阶段,可致力于协助他们在日常生活中通过调整自身行为模式和思维方式,探寻提升心理韧性与自我调节能力的途径。这将有助于学生构建和谐的内心世界并丰富其情感生活,从而在可能的限度内增进幸福感。可以从培养积极的性格开始,丰富个人修养的内涵。例如,向学生阐述的人格标准包含哪些方面呢?诸如积极的自我认知、优秀的社会适应性、适宜的情绪管理能力、和谐的人际交往以及乐观的生活态度等,这些要素均有助于提升大学生的思想道德素养。

#### 3.1.2 影响幸福的因素

##### (1) 收入与幸福的关系

2010年,《美国科学院院报》刊登了由两位诺贝尔经济学奖得主丹尼尔·卡纳曼(Daniel Kahneman)与安格斯·迪顿(Angus Deaton)撰写的一篇极具影响力的文章——《高收入增加生活满意度却不一定提高幸福感》。该文章借助对45万美国居民的盖洛普健康幸福指数调查数据展开分析,发现收入和幸福感并不总是成正比,而是存在拐点。对美国居民来说,当他们的个人年收入超过\$75000美元之后,其幸福感就不会再提高,这个拐点被研究者称为“幸福感拐点”,即当收入达到一定水平后,其对幸福感的影响变得相对有限。

##### (2) 社会比较与幸福的关系

社会比较是人们通过与他人进行比较来评估自身的态度。在缺乏客观评价标准的情况下,人们往往将他人作为自身行为的参照物。在心理层面上,社会比较的现象亦对幸福感产生一定影响,在现今的社会环境中,人们的攀比心理显得尤为突出。社会比较在何时最为常见呢?例如,在当前广受欢迎的社交媒体平台,诸如朋友圈、微博或QQ空间等应用场景中,都可能引发人们之间的比较行为,尤其是当个体周围的人与其有着高度相似性时,所处的上行社会环境可能会对其造成极大的压力和痛苦。有学者运用文献元分析的方法,对全球范

围内的27项研究进行了综合分析。研究发现，社交媒体平台的使用与社交焦虑之间整体上呈现出显著的正相关关系。

### (3) 利他效应与幸福的关系

在心理学领域，利他行为被认为是一种以牺牲自身适应性为代价，从而提升他人适应性的行为模式。这种行为虽然表面上看起来是无私的，但实际上却能够获得来自内在和外在的双重收益。首先，它能提升能力感，当看到自己的付出改善了他人境遇时，不仅会收获对方的感谢之情，而且自然而然滋生的成就感帮助自己实现了自我价值；其次，它可以带来控制力，这个过程是自主的，由个体自身的意志控制，进而提高了个人认同感；最后，它增强了人与人之间的联系感，从而也提高了幸福感。

### (4) 心流效应与幸福的关系

心理学领域的心流效应是围绕幸福展开的，即当个体全神贯注于某一事物，并达到无我感知的境界时，便能够实现心灵的平静状态。为了激发心流状态并产生相应的效应机制，寻找自己热衷的事务成为关键。这种热情驱动力是个体愿意投入的基本原因，使他们在完成艰巨任务时不仅能够感受到愉悦，而且还能享受过程中自我成长所带来的价值感。个体可以通过这种持续积累的乐趣，从而实现人生幸福。

### (5) 通过奋斗达成自我实现

心理学观点指出，顶级的快乐状态是自我实现，即个体的多种能力和潜力在适宜的社会环境中得到充分发挥，实现个人愿景与社会利益的融合。广大青年只有通过不懈的努力，确立致力于服务人类、奉献社会的生命目标，才能使个体不受狭隘私心所困扰，不为浮华名利所累，不为低俗欲望所迷惑，深刻洞察人类存在的意义，在推动社会发展进程中创造成就，从而收获人生幸福，这也使得个体能够实现最高层次的幸福——自我实现。

## 3.2 教学方法尊重学生个性化心理需求

大学生在学习过程中存在个性心理倾向的差异，个性特征各不相同，需求也不尽相同。遵循以学生为中心

的教育理念，通过在课堂上设置实践环节、组织正反方表达观点以及将课后作业提交至在线平台等方式，充分兼顾不同学生个性特点、心理需求和擅长领域，力求实现学生参与互动的最大化。例如，在探讨情绪与幸福观的关系时，设置活动环节“面对令人悲伤的情况，你可能更倾向于以下哪种类型？”让全体学生通过弹幕匿名将自己的选择投射至公共屏幕；在探究幸福的影响因素时，请学生们思考后进行投票，教师再向全体参与者展示投票结果，借助投票数据的统计直观地掌握学生的幸福感知状况。考虑到学生气质类型所对应的行为特征，参与方式可以多样化，外向且爱表达的学生可以更多地以参与辩论的形式表达观点，内向且不善言辞的同学则可以选择文字表达和作业的方式参与，以此提高全体学生的参与度，激发他们主动探寻个体幸福感受的影响因素。

## 4 结语

“思想道德与法治”课程在教学实践中，必须彰显时代性、针对性、多样性和实用性。教师需要探寻思政与心理学融合互通的学习方式，把思政内容和心理学研究、社会学研究结合起来，最大化发挥出交叉学科的效能，从而引导学生从多个维度和角度理解只有更高层次的自我实现才能达到幸福的最高境界。

## 参考文献

- [1] 武东生. 如何把握“思想道德修养与法律基础”课教学中的“人生观”问题[J]. 思想理论教育导刊, 2007(2): 5.
- [2] 高君, 滕秋玲. 高校课程改革的建构性教学实践分析——以宁波财经学院思想道德与法治课为例[J]. 吉林教育, 2024(11): 42-44.
- [3] 任悦. 思想政治教育心理学视域中的高校道德教育与法治教育融合研究[J]. 文教资料, 2021(5): 60-62.
- [4] 王卉. “思想道德修养与法律基础”课程研究[D]. 武汉: 华中科技大学, 2014.

## Discussion on the Effective Strategies to Promote the Teaching of Life Philosophy in the Course of “Moral and Rule of Law” in Universities

Wu Jiaqi

*Hangzhou Dianzi University Information Engineering College, Hangzhou*

**Abstract:** Life philosophy education is an important teaching content of the “Moral and Rule of Law” course in universities. In response to the cognitive characteristics, thinking patterns, and educational laws of college students, in the process of teaching practice, the worldview of Marxist philosophy and psychological theories such as the relationship between income and happiness, social comparison, altruistic psychology, and flow effects are integrated to deeply analyze issues related to life and values, stimulate students’ learning motivation, effectively expand their comprehensive cognitive horizons, and lay a solid foundation for cultivating talents with excellent moral qualities and legal concepts.

**Key words:** “Moral and Rule of Law”; Psychology; Life philosophy teaching; Effective Strategy