

# Practical Exploration of Positive Psychological Intervention in Enhancing Middle School Students' Ideological and Moral Competence

Shiqi Yu

National University of Malaysia, Selangor, 43600, Malaysia

## Abstract

The middle school years constitute a critical period for students' value formation and personality development, where ideological and political education plays a foundational role in cultivating moral literacy. Traditional ideological education focuses on knowledge transmission and behavioral norms, helping students establish value standards, yet remains insufficient in fostering self-identity, emotional regulation, and intrinsic moral awareness. Positive psychology, by emphasizing individual strengths, positive emotions, responsibility, and meaning construction, offers a novel perspective for enhancing middle school students' ideological and moral competence. Integrating positive psychological interventions into ideological education practices strengthens self-identity and emotional regulation capabilities, facilitating the transformation of moral cognition into emotional and behavioral manifestations. This study analyzes the relationship between positive psychological intervention and the improvement of middle school students' ideological and moral literacy, examines its practical value, implementation pathways, and safeguard mechanisms through educational practice, and demonstrates that such interventions enhance educational outcomes while reinforcing responsibility, empathy, rule awareness, and collective consciousness—holding significant practical implications for fostering healthy and stable moral character.

## Keywords

positive psychological intervention; middle school students; ideological and political education; moral competence; practical approaches

# 积极心理干预对中学生思政道德素养提升的实践探究

于师琪

马来西亚国立大学, 马来西亚·雪兰莪州 43600

## 摘要

中学阶段是学生价值观形成和人格发展的关键期, 思想政治教育与道德素养培育具有基础性作用。传统思政教育侧重知识传授与行为规范, 能帮助学生明确价值标准, 但在激发主体认同、情绪调适和内在道德自觉方面仍有不足。积极心理学关注个体优势、积极情绪、责任感与意义建构, 为中学生思政道德素养提升提供新视角。将积极心理干预融入思政教育实践, 有助于增强自我认同和情绪调节能力, 并推动道德认知向情感与行为转化。本文分析积极心理干预与中学生思政道德素养提升的关系, 结合教育实践探讨其应用价值、实施路径与保障机制, 指出干预措施能够改善教育接受效果, 强化责任感、同理心、规则意识与集体观念, 对培养健康稳定的道德品质具有现实意义。

## 关键词

积极心理干预; 中学生; 思政教育; 道德素养; 实践路径

## 1 引言

新时代中学教育不仅承担知识传授, 更肩负立德树人的使命。中学生处于身心快速发展、价值观逐渐定型阶段, 外部环境复杂, 信息渠道广泛, 思想活跃但辨别能力尚未成熟, 易在学业、人际、网络信息及成长困惑中出现价值摇摆、情绪波动和道德行为不稳。思政教育旨在引导正确世界观、

人生观与价值观, 但单向灌输易导致“知其然而不认同”。积极心理学关注个体优势、成长潜能和积极品质, 与中学生发展需求契合, 将其融入思政教育有助于提升教育温度与实践深度, 使道德素养培育从外在要求转向内在认同, 从被动接受转向主动建构, 成为思政教育创新的重要方向。

## 2 积极心理干预融入中学生思政教育的理论基础

### 2.1 积极心理学拓展思政教育的育人路径

积极心理学不仅关注情绪愉悦, 更强调优势发掘、人

【作者简介】于师琪(2000-), 女, 中国山东青岛人, 硕士, 从事道德心理学研究。

格完善、责任感培养和生命意义体验。在中学生思政道德教育中,单靠纪律约束和道理讲授难以实现素养内化,学生需要在情感上认可、心理上接受并在行为上愿意践行。积极心理学倡导的希望、感恩、坚毅、合作和利他等品质,与思政教育中的责任意识、集体观念、诚信品格和公民意识目标高度契合。将积极心理干预融入思政教育,是在教育方法和作用机制上的拓展,而非内容替代。通过积极情绪和正向体验引导,学生能够在理解道德要求的过程中减少抵触感,使价值引导更贴近中学生心理发展规律,提升教育的有效性与认同感。

## 2.2 青春期心理特征呼唤思政教育的心理支持

中学阶段学生处于青春期,情绪丰富而敏感,自我意识增强,对尊重、理解和认同有较高需求。他们渴望独立判断,又易受同伴和外界影响,在面对学习压力、人际冲突或自我困惑时,可能出现急躁、退缩或逆反行为。若思政教育仅强调规范与结果而忽视心理感受,教育内容容易停留在表层,难以真正进入学生内心。积极心理干预通过鼓励、体验、反思和支持,帮助学生建立自信、调节情绪、理解他人并形成稳定的积极品质<sup>[1]</sup>。这种方式与中学生身心发展需求高度契合,为道德素养的形成提供心理支撑,使教育既符合教育规律,也契合青少年成长规律。

## 2.3 道德素养的形成需认知、情感与行为的统一

道德素养不仅是记忆道德规范,更在于在生活情境中形成稳定判断和行为习惯。实践表明,学生对尊重、责任、诚信与合作等原则有认知,但在情绪失衡或情境复杂时难以一致践行。这说明道德素养的形成需认知、情感与行为统一。积极心理干预通过增强自我效能感、培养共情能力、引导积极归因和强化社会连接感,为这种统一提供心理支撑,使抽象道德要求转化为具体情感体验和现实行动。思政教育与积极心理干预结合,可打通从“知道”到“相信”、从“相信”到“践行”的链条,使道德教育更深入、持久,提升学生责任感、规则意识和社会适应能力。

# 3 中学生思政道德素养培育中存在的现实问题

## 3.1 教育内容与学生心理体验衔接不足

当前中学思政教育总体上不断强化价值引导和立德树人要求,但在具体实施过程中,仍有部分课堂更重视理论灌输和规范传达,较少关注学生的真实情绪和成长困惑。学生在课堂上能够理解某些道德概念,却未必能够把这些理念与自身生活体验联系起来<sup>[2]</sup>。比如,讲责任、讲担当、讲集体意识时,如果缺少对学生日常心理冲突的分析,学生往往会觉得这些内容正确却有距离感,难以产生深层认同。尤其在面对学业焦虑、人际矛盾和家庭压力时,一些学生更关心的是如何调节情绪、如何获得理解、如何建立自我价值感。若思政教育不能与这些真实体验有效衔接,其教育效果就会受到影响。由此可见,思政教育要真正落地,不仅需要明确

价值方向,也需要找到进入学生心理世界的方式。

## 3.2 部分学生道德认知与行为表现存在落差

中学生在学校教育和家庭引导下,通常具备一定的道德判断能力,知道什么行为值得提倡,什么行为应当避免。但在实际生活中,依然可能出现言行不一的现象。例如,明知应当尊重同学,却在冲突中语言激烈;明知诚信重要,却在考试和作业中存有侥幸心理;明知要关心集体,却在班级事务中表现冷漠。造成这种落差的原因较为复杂,其中一个重要方面在于学生心理韧性不足、情绪控制能力较弱、价值认同尚未稳定。换言之,学生缺的未必是知识,而是把知识转化为行为的内在动力和心理支撑。积极心理干预正可以在这一环节发挥作用,通过培养自律、共情、反思和坚持等品质,帮助学生缩小认知与行为之间的距离,促进道德素养向日常行动延伸。

## 3.3 家庭与学校协同育人效果仍有提升空间

中学生道德素养的形成并非完全依靠学校单方面完成,家庭环境和日常交往同样影响深刻。现实中,一些家庭过度关注成绩,对孩子的情绪体验、价值判断和社会责任培养重视不足;也有家长在教育方式上简单批评、急于纠正,缺少平等沟通和积极引导,使学生容易产生压抑、抵触或逃避心理。学校若单独开展思政教育和心理辅导,而家庭缺少配合,学生不同场域中可能接收到不一致的信息,影响教育连续性。积极心理干预强调支持性环境、积极反馈和关系联结,这意味着它不仅是课堂策略,也应延伸到家校协同机制中。只有家庭和学校在价值引导、情绪支持和行为养成方面形成合力,思政道德素养提升才能取得更稳定的成效。

# 4 积极心理干预促进中学生思政道德素养提升的实践路径

## 4.1 在思政课堂中融入优势识别与积极体验活动

思政课堂是开展价值教育的主阵地。将积极心理干预融入课堂,关键在于不简单增加心理学术语,而在于通过更具体验感的方式增强学生的主体参与。教师可以围绕诚信、责任、合作、感恩、尊重等主题,引导学生结合具体情境识别自身已有的积极品质,让学生看到自己并非只是教育对象,更是价值实践的参与者。比如,在讲述集体主义和责任担当时,可组织学生回顾自己在班级服务、同伴互助、家庭分担中的真实经历,通过分享与讨论激发正向情绪和身份认同。这样做的意义在于把抽象概念变成可感知、可回忆、可认同的成长体验<sup>[3]</sup>。课堂中一旦形成积极氛围,学生对思政内容的接受度会明显提升,道德理念也更容易与个人成长经验建立联系。

## 4.2 以情绪调适和共情训练增强道德内化效果

道德素养不仅体现为会判断,更体现为能控制、能体谅、能坚持。中学生在人际交往中容易因冲动、误解或情绪积压而做出失当行为,因此将情绪调适训练和共情训练纳入思政

教育很有必要。学校可通过班会、主题活动和案例讨论,引导学生识别愤怒、焦虑、失落、嫉妒等情绪的来源,学习合理表达和冷静处理的方法。与此同时,可通过角色互换、情境演绎、同伴倾听和故事研讨等方式,增强学生站在他人角度思考问题的能力。一个能够理解他人处境、能够调节自身情绪的学生,更容易形成尊重、包容和责任感,也更能把思政课堂中的道德要求转化为稳定行为。积极心理干预在这里发挥的作用,是为道德教育提供情绪基础和关系基础,使学生的道德选择不再只是理性要求,而是建立在情感成熟之上的自觉行动。

#### 4.3 通过校园文化活动强化正向行为塑造

中学生道德素养提升不仅依赖课堂说教,更需在日常校园生活中通过行为练习和情感强化实现。积极心理干预强调通过积极情境促进成长,学校可将其融入校园文化建设。围绕志愿服务、感恩教育、文明交往、劳动实践、班级合作和社会责任等主题,设计参与性和持续性的活动,让学生在行动中体会奉献、合作与规则价值。例如,通过“每日善行记录”“班级互助项目”“校园文明观察”“成长反思日记”等,将道德目标细化为可操作的日常行为。学校应建立多元评价体系,关注学生进步、努力和责任表现,而非仅在问题出现时批评<sup>[4]</sup>。积极行为获得肯定后更易形成内在动力,持续传递尊重、关爱、诚信与担当的校园文化氛围,将显著提升思政道德教育的渗透力与实效性。

### 5 积极心理干预融入思政教育的实施保障

#### 5.1 提升教师的整合育人能力

积极心理干预与思政教育的融合,对教师提出了更高要求。教师不仅要熟悉思政教学内容,还要理解青少年心理发展特点,具备基本的积极引导意识和班级支持能力。现实中,有些教师在道德教育方面经验丰富,但对心理干预方法掌握不足,容易把积极心理理解为简单表扬,难以形成系统应用。学校应通过专题培训、校本教研和案例研讨等方式,帮助教师提高课程整合能力,使其能够在思政课堂、班级管理 and 日常沟通中自然运用积极反馈、情境引导和成长性评价等方式。教师育人理念一旦发生转变,思政教育就会更有温度,也更能进入学生内心。

#### 5.2 构建课程、活动与班级管理协同机制

积极心理干预若要真正促进中学生道德素养提升,不能局限于零散活动,而应形成较完整的协同机制。学校可围绕思政课程、班会活动、心理辅导、德育实践和班级文化建设进行统筹设计,使教育目标更加连贯。课堂强调价值认知,活动强化情感体验,班级管理推动行为养成,几者相互配合,

才能使教育产生持续效果。若课堂讲的是责任,班级评价却只看分数;活动倡导合作,日常管理却忽视人际支持,那么学生就难以形成稳定认同。机制协同的意义就在于把道德教育的要求渗透到学生日常生活之中,让积极心理干预真正成为思政教育的有机组成部分。

#### 5.3 完善家校共育与成长评价体系

学生的思政道德素养发展需要长期观察和持续支持,单靠一次课程或一次活动很难完成。学校应加强与家庭的沟通,引导家长理解积极心理干预的意义,在家庭教育中更多使用尊重、鼓励、倾听和示范的方式,减少简单指责与急躁否定。与此同时,在成长评价上也应避免只看结果和处分记录,而要更加关注学生的情绪变化、责任表现、合作意识和行为改进过程。通过建立更全面的成长档案和阶段性反馈机制,学生能够感受到自身进步被看见,家长也更容易参与到支持性教育之中<sup>[5]</sup>。评价方式一旦更科学,教育导向也会更加明确,有助于促进思政道德素养的持续提升。

### 6 结语

积极心理干预对中学生思政道德素养提升具有较强的现实价值。它能够弥补传统思政教育在情绪支持、内在认同和行为转化方面的不足,使价值引导更加贴近青少年成长规律。通过在课堂中融入优势识别、在教育过程中强化情绪调适与共情训练、在校园生活中营造持续性的积极实践环境,中学生更容易形成责任意识、合作精神、规则观念和健康稳定的道德品质。与此同时,积极心理干预要发挥长效作用,还需要教师能力提升、校内协同机制完善以及家校共育体系支撑。未来的中学思政教育,应在坚持价值引领的基础上,更加重视学生内在心理发展的需要,把积极心理干预作为提升教育实效的重要抓手,推动中学生思政道德素养由被动接受走向主动成长,由外在约束走向内在自觉。

#### 参考文献

- [1] 张维娜.积极心理学视域下开放教育思政课教学改革的策略分析——以思想道德与法治课程为例[J].新课程教学(电子版),2024,(05):93-95.
- [2] 王鹏.心理健康教育渗透于思政教育的理路[J].中学政治教学参考,2022,(40):102.
- [3] 高晓露.幸福观的培育:积极心理学与思政教育的融合路径探究[J].大众文艺,2025,(23):202-204.
- [4] 谢蕾芬,梁静,张云翠,等.基于积极心理学的思政教育师生协同提升方法研究[J].大学,2025,(31):160-163.
- [5] 郭颖.人工智能时代积极心理学团体辅导赋能思政教育探索[J].北京教育(德育),2025,(10):78-81.