

# 积极心理学对中小学生学习心理健康教育的启示

张金福<sup>1</sup>, 刘翠兰<sup>2</sup>

(1. 东营职业学院招生办公室, 山东 东营 257091; 2. 东营职业学院文法系, 山东 东营 257091)

**摘要:**积极心理学是上个世纪末在美国心理学界兴起的一个新的研究领域, 它的研究取向是关注人类的积极因素, 通过不断地激发人自身内在的积极力量和优秀品质而获得良好的生活, 这种理论取向为我们当前的中小学生学习心理健康教育提供了有益的启示。

**关键词:**积极心理学; 中小学生学习; 心理健康

**中图分类号:**G444

**文献标识码:**A

**文章编号:**1008—2816(2007)03—0025—02

积极心理学认为, 心理学除了关注人类的心理障碍与疾病外, 心理学还应对人类的优秀品质和人类力量的发掘以及人类自身所拥有的潜能进行研究。就积极心理学研究的具体对象而言, 包括三个方面: 第一, 在主观的层面上研究积极的主观体验: 对过去的幸福感和满足、对现在的快乐和幸福, 以及对未来的希望和乐观; 第二, 在个人的层面上研究积极的个人特质: 爱的能力、勇气、宽容、创造性和智慧, 以及这些品质的根源和效果; 第三, 在群体的层面上研究公民美德和使社会组织成为由具有责任感、有职业道德的公民的个体组成<sup>[1] (5—14)</sup>。

积极心理学这种从研究人的自身的积极的因素入手, 通过不断地激发人自身内在的积极力量和优秀品质, 并利用它们来帮助人们最大限度地挖掘自己的潜力而获得良好的生活的理论取向为我们当前的中小学生学习心理健康教育提供了有益的启示。

## 一、预防为主, 心理咨询与辅导作为辅助

积极心理学提出积极预防的理念, 有效地预防来自于个体内部的各项塑造能力, 而不是当其产生了问题时依靠外在力量的修补。它认为人类自身存在着可以抵御各类心理或精神疾病的力量, 其中包括勇气、关注未来、乐观主义、诚实、毅力。预防的主要任务就是如何在年轻一代身上培养出这些品质。因此, 积极心理学认为, 通过挖掘并专注于处于困境中的人自身的力量就可以做到有效地预防, 单纯的关注个体身体的弱点和缺陷不能产生有效的预防效果。由此可见, 我们的心理健康教育也应把关注点放在处于心理困境中的中小学生学习身上的积极品质的挖掘, 也就是通过发扬学生身上的积极因素, 来克服其消极因素。一个因个人的身材或长相而自卑的学生, 我们可以通过引导他把关注点放在他所具有的某些优秀品质, 如善良、诚实、责任心

等。一个因自己没有开朗活泼的个性而不愿走进人群, 不善于处理人际关系而感到苦恼的学生恰恰具有着其他人所没有的独立思考、深刻的洞察力。中小学生学习一旦具有这种善于关注自身的优点, 忽视并且渐渐忘却自身的弱点的品质, 就会有效地预防各类心理问题的发生。因此, 心理健康教育应将重点放在通过积极品质的挖掘, 使中小学生学习具有来自自身内部的较为完善的塑造功能, 做到有效地预防各类心理问题, 而心理咨询与辅导作为心理健康教育的辅助手段, 这主要是面对那些心理处于困境而无法自拔的个体所作的有针对性的帮助。而心理健康教育的主导方向应放在通过对其积极品质的关注, 形成中小学习的自身完善功能, 进而有效地预防心理问题的产生。

## 二、着眼未来, 确定学生终身幸福的教育目标

心理健康教育应着眼于学生的一生, 着眼于学生对过去的满足感、对现在的快乐、对未来的希望与乐观向上的积极品质。

积极心理学认为, 主观幸福感是指对其生活的看法和感受, 这种幸福感的关键是个人的价值观和目标如何在外部世界与生活质量之间取得协调, 他们得出的结论是, 不是发生在人们身上的事件决定了他们是否感到幸福, 而是人们对事件的解释和看法决定人们的幸福感<sup>[2] (34—43)</sup>。这种观点与心理学家埃利斯提出的合理情绪疗法如出一辙, 他经过长期的临床实践, 总结出那些不合理的观念具有三大特征: 第一绝对化的要求, 第二过分概括化, 第三糟糕至极<sup>[3] (124)</sup>。由此, 在中小学生学习心理健康教育中, 我们首先要做到的是使他们对自己所经历的过去事件的清理, 认真分析目前的心理状况, 明确哪些是由于对过去事件的不合理认知而导致的, 并代之以合理的、客观的认知理念, 这个改变过程, 既是重新评价过去, 形成积极情感体验的过程, 同

时也是实现中小学生对过去产生满足感,增强成功体验,促进其心理健康的过程。

如何看待现在,一般认为,客观地看待自己的状况才是健康的。然而,积极心理学通过对 AIDS 之类病人的研究认为,对未来不现实的乐观信念反而能使个体免于疾病,那些保持乐观的病人比面对现实的病人的症状出现更晚,活得更久。这似乎难以接受,沉浸于对未来的希望与幻想中反而比接受现实、面对现实对个体更为受益。同时积极心理学关于情绪对健康的研究又指出,那些具有高乐观主义和希望的人实际上更有可能为自己提供有关自身疾病的不利信念。由此可见,积极心理学目前正出于起步阶段,不同理论研究结果的相悖为进一步的深化研究提供了空间。笔者认为,在中小学生的心理健康教育中如何对待现实这一问题的价值导向上,让学生首先做到接纳现实,当非人力所为时,在已经经历了长期的忍受与磨练后,才更有可能实现对现实的超越,犹如乌云过后的晴朗天空,显得格外明亮与清新。

乐观主义是指向未来的,积极心理学认为它包括大乐观主义(我们的国家正处于繁荣昌盛时期)和小乐观主义(今天我做对了一道比较难的题或受到老师的表扬),乐观主义包括认知、情感和动机的成分。因此,在中小学心理健康教育中,要使学生形成对未来更加全面、正向的认知,激发其对未来的高尚动机,形成积极的情感体验,满怀信心、充满希望地面对未来。

### 三、正向关注,致力于中小学生优秀品质的培养

积极心理学的研究取向就是关注积极的人格特质,诸如自我决定、爱的能力、勇气、智慧、创造性等,积极的人格特质正是中小学生心理健康的基石。

中小学生学习心理健康教育要改变过去那种事后治疗,致力于心理问题与疾病的疏导与矫治的状况,把注意力转向学生积极的优秀品质的培养。例如积极心理学关于自我决定的研究认为,人类的三种需要:胜任的需要、归属的需要、自主的需要都得到满足时,个人的幸福和社会的发展将具有乐观的前景,个体在满足三种需要的条件下就会受到内在激励,能够充分发挥其潜能并寻求更大的挑战。中小学生学习心理健康教育,要与中小学生的各项丰富多彩的、有益的积极活动结合起来,因为那些可充分发挥其各项才能的活动能够满足他们的胜任的需要,对他们人际关系的指导与帮助可满足其形成在集体中的归属感,民主平等的管理风格与和谐融洽的师生关系可形成学生的自主品质。这些为他们的幸福与发展带来乐观前景的需要不断得到满足时,就会极大地激发他们内部潜能并逐步走上自我发展与超越之路,维护自身的心理健康。

### 四、积极应对,正确处理学生的各种心理问题

在中小学生的心理健康教育中,正向关注学生的积极品质并不是对学生所产生的心理问题采取消极的回避,而是采取积极的态度应对。正如心理咨询中的森田疗法所采

取的理念一样,当出现心理问题时所采取的心态应是坦然地接受目前的自己,没有什么大惊小怪的,不必刻意地非要改变自己不可,接受现实,然后认真分析自己的优势与有利的条件,做出最佳选择,提出问题解决的创造性思路并积极向新的方向行动。而在现实中学生面对心理问题时往往不能正确对待,不敢接受现实中的自己,大有“狼来了”而惶惶不可终日的恐慌心态,似乎自己已成为另类,一方面既没有勇气走进心理咨询室,即使走进也是躲躲闪闪,唯恐被同学发现,另一方面自身又备受痛苦的熬煎。因此,要引导学生,首先做到坦然面对出现的问题,其次掌握合理有效且具有针对性的方法,都能尽快地帮助他们走出心理问题的阴影,总之,出现问题时只有采取积极的态度面对,才能尽快走上恢复心理平衡、保持心理健康之路。

### 五、课堂实践,营造和谐融洽的氛围以促进学生的心理健康

积极心理学认为,人及其主观经验的塑造是在环境中得到体现的,在很大程度上受环境的影响,积极地环境塑造积极的人类经验。中小学心理健康教育的目标致力于人的和谐发展、潜能的开发、积极的人类经验的形成,作为实施这一教育过程的主导者—教师,在心理健康教育的课堂中,应努力营造愉快和谐的课堂气氛,一个自身具有亲和力的老师是不会让学生感受到压抑的,而是能够让学生敢于轻松自如地表达自己并使其以开放的姿态融入到课堂环境中,在这样的课堂中,学生感受到安全,体验到被尊重,与同伴们共享着快乐。当学生能够在其中经历着幸福感的时候,这本身就是在实践着促进学生的心理健康。

目前,中小学生在看待心理健康教育现象中存在着某些偏见,认为只有心理出现了问题时才需要心理健康教育(甚至即使是出现了心理问题自己也不能识别,有些学生也没有勇气走进专业的咨询机构寻求帮助,只有自己承受着痛苦的煎熬),而对心理健康教育在个体的自我成长与完善的促进功能上缺乏深刻的认识,当他们带着这种偏见走进心理健康教育的课堂时,就会以一种防卫的、漠然的心态来看待教师 and 心理健康教育课程,而这种心理已经对学生的心理健康的维护造成了负面影响,而教师本人具有积极的且富有感染力的,以开放的姿态接纳学生、亲近学生的良好人格,来营造和谐融洽的课堂氛围,可促成学生的心理健康,因此,通过心理健康教育课堂这一维护学生心理健康的主阵地,本身就努力实现着心理健康教育的目标。

### 参考文献:

- [1] Seligman M E P, Csikszentmihalyi M. Positive Psychology: An introduction [J]. American Psychologist, 2000, 55.
- [2] Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index [J]. American Psychologist, 2000, (55).
- [3] 郭念锋. 心理咨询师[M]. 北京:民族出版社, 2005.