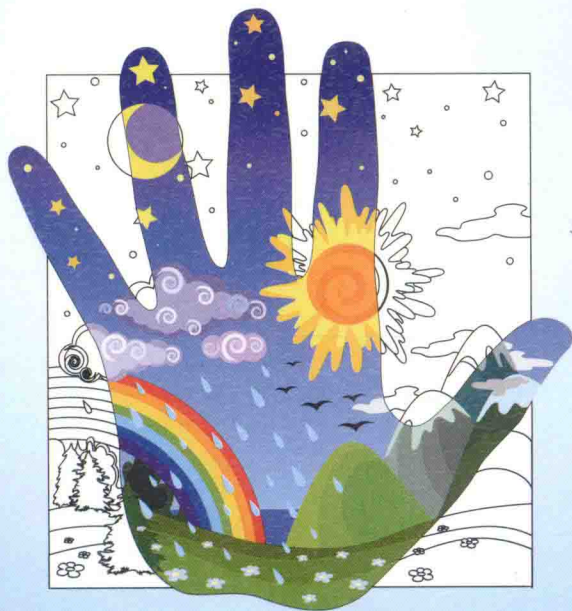


JIJI XINLI JIAOYU
PEIYU XUESHENG
XINLI ZIBEN

积极心理教育

——培育学生心理资本

王丽◎著



西南交通大学出版社

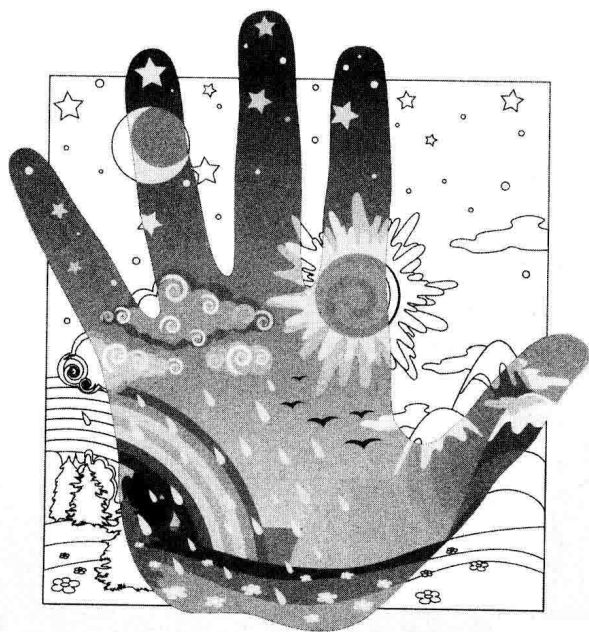
四川省教育厅重点课题项目 (15SA0078)

JIJI XINLI JIAOYU
PEIYU XUESHENG
XINLI ZIBEN

积极心理教育

—— 培育学生心理资本

王丽◎著



西南交通大学出版社
• 成都 •

图书在版编目 (C I P) 数据

积极心理教育：培育学生心理资本 / 王丽著. —
成都：西南交通大学出版社，2015.5
ISBN 978-7-5643-3877-0

I. ①积… II. ①王… III. ①高等职业教育 - 大学生
- 心理健康 - 健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 096478 号

积极心理教育

——培育学生心理资本

王丽 著

责任编辑 罗小红
特邀编辑 刘 玥
封面设计 严春艳

出版发行 西南交通大学出版社
(四川省成都市金牛区交大路 146 号)
发行部电话 028-87600564 028-87600533
邮政编码 610031
网 址 <http://www.xnjdcbs.com>

印 刷 四川森林印务有限责任公司
成 品 尺 寸 170 mm × 230 mm
印 张 17
字 数 324 千
版 次 2015 年 5 月第 1 版
印 次 2015 年 5 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5643-3877-0
定 价 60.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话：028-87600562

前言

心理作为一种资本

有这样两名大学生。一名为音乐系的大三女生，在独自一人弹钢琴时，能 100%地发挥自己的弹琴水平，课堂上在老师和同学面前弹奏时，只能发挥出 50%~60%的水平，而到了台上表演时，则只能有 20%~30%的发挥了，为此，她感到非常烦恼。只要在别人面前，她就不由自主地脚发抖，手发软，无法控制手指的力度，弹不成曲调。即使之前已经练得非常熟练，弹得很流畅，自我感觉非常好，但只要有其他人在，她就不能自如地表现，而越想在其他人面前表现好，她就更加紧张和焦虑，越紧张和焦虑也就越表现不好，因此非常矛盾和痛苦。一方面是因为自己无法实现自己的价值和才华而痛苦，另一方面因为自己的担心与焦虑而觉得自己太差、太无能，同时又害怕和担心老师和同学发现自己的问题。如果一直带着这样的心理，她的痛苦则无穷无尽。

另外一名学生是一位大四的同学，学校安排学生们在上海一家很好的单位实习，单位还提供住宿，可是最后，这位同学并没有很好地完成实习，更不用说被实习单位接收了。实习单位负责人遗憾地摇头说：“这位大学生没有过多久，就不愿意住在单位的宿舍里面了，自己在外租房，其实也不能租住很好的房子，就是自己有一个小间。不能和别人很好地相处，每天就拿着手机，要么打电话，要么发消息。最后，实习时间也还没有结束，就回去了。”

这两位大学生，不可谓没有知识和技能，可是却因为没有良好的心理素质，不能将他们所拥有的才华展现出来，发挥出他们应有的水平。第一位同学，如果她拥有很好的自我效能感，对自己的能力有充分的认识，有良好的心理弹性，在遇到失败时能客观分析，积极应对，对未来具有乐观和希望，知道自己是暂时不能做到，而非永远和绝对不能上台表演。当她形成这些积极的心理资本时，她就能同其他同学一样，自信地在台上展示自己的才能。对第二位同学来讲，能很好地建立与他人的人际关系，正常地和他人沟通交流，则更能发挥出其才华和能力。

正在笔者写作这本书的过程中，2014年4月16日晚，一名中山大学的

研究生因毕业论文和找工作困难重重，感到无颜面对家人，在宿舍自缢身亡。每当看到这类消息，笔者就会想，要多强烈的绝望和无助感才会走到这一步，对生活完全放弃并抛弃一切。遇到困难时，受到挫折后，就感觉毫无希望，觉得自己无能为力，未来没有可能和希望，假如这些孩子知道面对困难可以求助，可以向什么人求助，可以如何求助，情况又会怎么样呢？面对生活中的困难，如何才能更好地适应？人除了学习知识外，还应该学习如何应对困难、如何让心理在困境中也能保持乐观和希望。

人生总是面临着各种各样的压力。大学生有毕业论文、就业的压力，那么中小學生呢？本应是无忧无虑的少年时光和童年时光，他们有压力吗？今天的孩子们也生活在各种形式的压力之下，而父母常常不明白这种压力有多强烈。对高中生来说，在学业上有升学的压力，父母和老师都会强调好好学习，然后考大学，思想不能有一点放松。可这时孩子往往正处在叛逆阶段，他们有强烈的自我意识，别人告诉他们要做什么，尽管他知道这是对的，但是他们不愿意按照他人的意愿行动。这种叛逆会带给师长们压力，同样地孩子们也会感受到压力。如果这种追求独立的成长的表现得到理解和谅解，双方的压力都会小很多，可事实却往往相反，因叛逆带来的矛盾又成为一种压力。而糟糕的亲子关系和师生关系只会使孩子的情绪变得更坏，行为更叛逆，成长更艰难。除了学业的压力外，还有由成长带来的生理压力，如果被异性吸引，就会有约会、交往的压力，因为这是我们的环境所不允许的。如果因为平常的相貌，不能吸引他人，也会有压力，我为什么不受欢迎，不被别人喜欢，是不是我不够好等。这个压力清单可以永无休止地开下去。陷入压力怪圈的青少年，会发现自己的表现不能达到每个人的要求，会怀疑自己几乎做不好任何事情，也没有能力做好。这些压力都是真实的，他们采取了什么样的方式来应对呢？比如厌学，离家出走，沉溺于网吧，但他们同时又非常痛苦、迷茫、混乱、不知所措。在压力面前，孩子们如果能学习对自己的行为负责，认识到对父母的关系没法改善，对老师的态度没法改变，对周围朋友的行为没法反对，但自己可以控制自己、改变自己，通过自控和自律来处理压力，把注意力集中在自己的性格、品质、个人成长这些方面，真正认识自己，明白自己的个人价值、生命意义，健康地成长而不是逃避、回避压力，或把压力作为一些发生不良行为、问题行为的原因。

除了在学习、就业、个人成长方面的问题外，还有些问题来自校园里面的人际关系。在学校里面，除了看得到的一些吵架、打架等问题外，更多地还是人际关系中的种种隐性的问题，如孤立、挖苦、嘲讽、鄙视、冷眼冷语、背后的议论、比较、评论等，这些形式并不外显的针对行为会给当事人带来

极大的痛苦。作为社会人，想得到他人的认可、承认、尊重、欣赏和喜欢是其基本需要，人本主义心理学家罗杰斯说每个人都有被积极看待的需要，对于成长中的青少年更为如此，然而由于青少年在人际关系相处中缺乏经验，出现的矛盾尤其多。

2013年4月16日，复旦大学官方微博发布消息称，2010级硕士研究生黄某经抢救无效去世，他是被同宿舍室友在饮水机里投毒所害，起因是生活琐事。

2013年4月16日，南京航空航天大学金城学院大三学生蒋某被室友袁某挥刀刺中胸口身亡，起因是袁某没有及时给未带钥匙的蒋某开门。

2007年，中国矿业大学的常某因为对宿舍同学不理睬自己感到不满，投毒杀害同学。

2004年，成绩优异的云南大学化学院学生马某，因为和室友打牌时发生口角，最终将室友及相关同学杀害。

中国青少年心理卫生专业委员会副主任、华中师范大学心理学院教授郑晓边表示，一些大学生缺乏人际交往能力是连日来高校死伤事件频频出现的一个重要原因。除了这些酿成严重后果的事件外，还有许多学生处于人际关系引起的烦恼当中，他们因人际矛盾而疑惑、烦恼、苦闷，感觉生活中乌云密布，看不到阳光，感受不到幸福和快乐。一位大四男生在给老师的邮件中写到，他面临考研，但是因为与宿舍里一位同学的关系不好，产生了自杀的想法，甚至还想杀掉这位同学。他说他以前与这个同学关系很好，他们一起吃饭、学习，无话不谈。可是就在前几天，因为一点儿小矛盾，两人的关系发生了变化，见面谁也不理谁。这让他感觉心里特别难受，他对人与人之间的关系产生了怀疑，他觉得活着没啥意思。但是，当他想到母亲含辛茹苦把他养大，供他读书，这样死了又非常对不起母亲。这位男生说，其实，他最大的问题就是无处宣泄情绪^①。像这样的大学生还有许许多多，在大学阶段，除了掌握专业知识和专业技能外，越来越多的人意识到，大学生还需要具备积极的心理素质，才能充分地发挥自己具备的知识和技能，适应社会，获得更加幸福的生活和工作。

大学生中的心理问题由于一些极端事件，已引起社会的普遍关心，学校管理者的高度重视。大学生心理健康中心已成为高校中的一个单独的机构或学生处分管的一个机构，开展了许多心理健康教育方面的工作，如建立心理档案、开设大学生心理健康教育课程、开展大学生心理咨询工作、进行同辈

^① 情感问题成大学生心理杀手。东北新闻网,2006年11月9日,<http://news.sohu.com/20061109/n246282051.shtml>

心理辅导、团体心理辅导、“5·25”心理健康活动月、心理讲座、观看心理电影等。但我们也要看到，虽然当前对大学生的心理已经有所重视，高校都建立了心理健康中心，开展心理咨询工作，对大学生神经衰弱、失恋、学习问题、抑郁、焦虑、人际不良、人格障碍等问题进行心理咨询和辅导，但是，这些个别咨询只能针对少数大学生。也有一些学校开设了心理健康教育课程，但通常作为选修课开设，面对的学生有限。因此，对心理健康教育的重视和实践方面还存在着不一致的方面，我们迫切需要能面向全体大学生、促进全体大学生心理成长的实践指导。

相对于大学对学生心理问题的重视，中小学对学生的心理教育与辅导更远远不及。有学者指出，大学生的心理问题根源在中小学，虽然中小学现在已经建立心理辅导室、心理咨询中心，由于起步较晚，很多地方例如西部地区仍然缺乏开展相应的工作，对心理的教育认识不够。笔者在上课时，对大学生的课堂调查显示，在中小学接受过心理教育的学生寥寥无几，一个七八十人的班级一般只有一两个同学在中小学学习阶段上过心理课，有些学生唯一接触过的心理教育是高考心理辅导，而这也仍然是少数。有的孩子因为考试感到痛苦时，不知道如何解决，于是选择了逃避学习，极端地选择了自杀；有的孩子因为成绩不理想而郁郁寡欢，忧虑成疾，而他们受到的教育是“你为什么不好好学习”，“你怎么不能更努力一些”“你怎么考得这么糟糕”，甚至因为成绩不好感受到的不是老师的关心和鼓励，而是老师的冷眼。有个孩子初中时成绩优秀，考入重点高中后成绩有所下降，而且越来越差，他说：“看到老师把你当做不存在一样的目光，而看成绩好的同学脸上就笑开了花时，我就更不想学习了。”在孩子们因为和同学的关系而深感痛苦时，大人们通常觉得这是闹着玩，没什么大不了。广大的中小学生在因成绩不佳而焦虑抑郁时，在因同学关系而痛苦郁闷时，他们希望师长们能关注到他们的心灵痛苦，给他们积极的指导和帮助。

针对心理上出现的问题，传统的做法是对心理问题的表现进行诊断，分析问题出现的原因，对问题进行治疗和辅导。当前的心理学研究出现了一个新的方向，研究者们开始关注是什么因素导致在同样的困境中，有些人能更好地度过困境。通过对这些人的心理特点及影响因素的分析，可以知道有助于人们在困境中更好地进行应对和处理的心理品质，从而帮助出现心理问题的人应对问题和成长发展。如面对压力时，有些人被压力所击倒，感受到沉重的心理负担，表现出忧虑、担心、焦虑、紧张、无助、绝望、抑郁等消极的情绪感受，有些人则表现出一定的抗压力，能在压力中反弹，面对挑战，战胜困境；在更换到新环境时，有些学生表现出多方面的不适应，如生活的

不适应、人际的不适应、学习的不适应，从而感受到痛苦，无法在新环境中正常地学习、生活、与人交往。而有些学生则能更快地适应，寻找到新生活中有意思的地方，交到新的朋友，感受到新的学习方式带来的乐趣。通过发现这些人面对压力、适应新环境的心理品质，并有意识地加以培养和教育，也能帮助学生克服问题。中美科学家在《科学》上发表了对长期携带艾滋病病毒却未发展成艾滋病的人的研究，鉴别出他们体内的一组被称做“alpha-defensins”的蛋白质，这些蛋白质对艾滋病病毒有抑制的作用，可以阻止感染艾滋病病毒的人发作。科学家指出，通过了解某些人的身体如何能抵御艾滋病病毒侵犯，完全可以找到治疗艾滋病的新方法。虽然艾滋病药物治疗法目前尚无法替代，但最终通过激发人体自身的免疫力来对付艾滋病的方法并非“天方夜谭”^①。同样，研究适应良好、工作学习高效、生活幸福的人们具有的心理资本，也有助于帮助人们应对生活中的适应问题、心理压力。

在人生的发展过程中，挫折是不可避免的，即使现在在学校中因学业优秀而一帆风顺的孩子，他们在今后的人际交往、工作等方面，还是会出现挫折。问题和意外总是不知什么时候就来到我们身边，有时是难以预期的自然灾害，如地震，有时是意外的交通事故，有时是亲人的患病，有时是家庭的经济状况出了问题……生活中总会有压力存在，有可能是在学校中较多的课程要求和作业，有可能是未来工作中对业绩的要求……我们不可能做到让生活中没有压力、紧张、失败、意外，最重要的是当这些问题出现的时候，我们要如何看待、能做些什么？我们的学校在关注孩子们学业成绩的同时，通过培养他们积极的心理资本，让他们知道问题和压力是生活中的磨练，不因其痛苦而消失，关键是拥有应对它们的方法和勇气，拥有乐观看待它们的态度，对未来持有希望，具有自我效能感，相信自己有能力处理问题和压力，在失败后能用韧性度过低谷。培养这些积极的心理资本不仅对当前的学校生活有利，更能有利于他们未来的工作、生活，拥有积极的人生和幸福的未来。

王 丽

2015年4月

①《中美科学家联合发现少数人不得艾滋病的秘密》，载《药物生物技术》，2002年第6期，第373页。

目 录

第一章 积极心理教育概述	1
第一节 什么是积极心理教育——相对于传统心理教育	2
第二节 积极心理可以被教授吗？ ——从习得性无助到习得性乐观	17
第三节 积极心理教育的内容——培育心理资本	26
第四节 为什么进行积极心理教育？——意义和价值	30
第五节 如何开展积极心理教育——积极心理教育的方法	33
第二章 积极的认知：乐观和希望	37
第一节 乐观及乐观的辅导	37
第二节 希望及希望的辅导	51
第三章 积极的体验：主观幸福感和欣欣向荣	65
第一节 积极情绪概述	65
第二节 积极情绪体验：主观幸福感	72
第三节 积极情绪体验的辅导和教育	77
第四章 积极的人格：个人优势与美德	95
第一节 个人优势与美德	95
第二节 个人优势与美德的辅导——发现并利用个人优势	102
第五章 积极的自我：自我效能感和自我调节能力	134
第一节 自我认识	134
第二节 自我效能感及自我效能感的辅导	142
第三节 自我调节及自我调节的辅导	154
第六章 积极的应对：心理韧性	169
第一节 心理韧性概述	169

第二节	心理韧性的辅导与教育	181
第七章	积极学习：沉浸和宁静	199
第一节	积极情绪与积极学习	199
第二节	心流（Flow）——学习中的沉浸体验	204
第三节	积极情绪“宁静”在学习中的作用及辅导策略	213
第八章	学生积极心理发展的组织系统	
——	积极学校、积极班级、积极家庭	225
第一节	积极环境对人成长的作用和意义	225
第二节	积极学校	227
第三节	积极班级	237
第四节	积极家庭	247
参考文献		252
后记：何谓“内心强大”		259

第一章 积极心理教育概述

导入案例

一天晚上，一位上了年纪的切诺基族人（美国田纳西州的支印第安部落）和他的孙子们一起坐在篝火旁，他把他一生中所学到的东西以及他认为孩子们需要知道的东西传授给他们。“在我的心里有一场很大的战斗，是两只狼之间的战斗”，他说，声音温和但是充满了力量，“一只狼代表着愤怒、嫉妒、伤心、恐惧、悲伤、悔恨、贪婪、傲慢、自怜、怨恨、自卑、谎言、妄自尊大、高傲、自私和不忠。”祖父稍微安静了一下，让他的孙子们慢慢处理这些信息，然后继续说道：“另一只狼代表着喜悦、和平、爱、希望、承担责任、宁静、谦逊、仁慈、同情、宽容、友谊、慷慨、热情和信仰。”他看着孩子们，一个一个地与他们的眼睛对视：“这场战斗同样也发生在你们身上，每个人身上都有。”

这时，祖父陷入了深深的沉默，他的眼睛在火光的照耀下炯炯发光。他慢慢抬头，最后看向繁星点点的天空。没有哪个孩子打断祖父的沉思，因为他们知道，祖父有能力进入自己的内心，也能够穿过世界的面纱，进入别的世界。沉默就像湖水的涟漪，慢慢扩散开来。直到最后，有一个孩子——最小的那个，他还那么天真，不像别的孩子那样有足够的耐心——他实在忍不住了：“但是，祖父，”这个孩子终于脱口而出，“最后哪只狼胜利了呢？哪只呀？”

祖父将目光移到了这个孩子的脸上，耸耸肩，温和地说道：“你喂养哪只，哪只就胜利了。”^①

这则印第安故事中提到的两只狼的战斗代表着人内心深处的积极的力量和消极的力量的战斗。如同故事中年老的智者所言，在每个人内心深处都存在着一场这样的战斗，积极与消极的思想轮番上场，争夺控制权。许多时候，人的矛盾、焦虑、冲突、犹豫不决都来自这种内部的斗争，而有意识地选择要喂养哪一方，就决定了人前进的方向和选择的道路。

^① 托宾·布莱克著，陈芳芳译：《只要会呼吸，就能做冥想》，中国广播电视出版社2012年版，第34-35页。



第一节 什么是积极心理教育 ——相对于传统心理教育

美国著名心理学家塞里格曼在担任美国心理学会主席数月后的一天，与五岁的女儿尼奇在园子里播种。塞里格曼虽然写了大量有关儿童的著作，但实际生活中对于孩子并不算太亲密，他平时很忙，有许多任务要完成，因此种地也只想快点干完。尼奇却手舞足蹈，将种子抛向天空。

塞里格曼叫她别乱来。女儿却跑过来对他说：“爸爸，我能与你谈谈吗？”“当然。”他回答说。“爸爸，你还记得我五岁生日吗？我从三岁到五岁一直都在抱怨，每天都要说这个不好那个不好，当我长到五岁时，我决定不再抱怨了，这是我从来没做过的最困难的决定。如果我不抱怨了，你可以不再那样经常郁闷吗？”

塞里格曼产生了一种闪电般的震动，仿佛出现了神灵的启示。他太了解尼奇的成长，太了解自己和自己的职业。他认识到，是尼奇自己矫正了自己的抱怨。培养尼奇意味着看到她心灵深处的潜能，发扬尼奇的优秀品质，培养她的力量。培养孩子不是盯着他身上的短处，而是认识并塑造他身上的最强，即他拥有的最美好的东西，将这些最优秀的品质变促进他们幸福生活的动力。这一天也改变了塞里格曼的生活。

他过去的五十年都在阴暗的气氛中生活，心灵中有许多不高兴的情绪，而从那天开始，他决定让心灵充满阳光，让积极的情绪占据心灵的主导。以往一直在被内心的某种声音在引导，往前走，往前走，更快点，更快点，渐渐地，忘记了自己的真正目标，也忘记了身边的人、前行的路上值得欣赏的风景。

墨顿·亨特在《心理学的故事》中写道：“如果听说你邻桌的陌生人是一位心理学家时，你在脑子里会有何等想象？对大部分人来说，这可能意味着，他或者她对人类天性一定有着特殊的眼光，他们专门对付有毛病的病人。”^①时间已经过去了几十年，人们对心理学家的认识仍然没有改变。人们对心理学家充满了一种敬畏感，担心他们看出自己有某种问题。这也难怪，心理学总与各种问题紧密联系在一起，如焦虑、抑郁、恐惧、攻击性、害羞、歇斯底里、压力、变态等，一般人也能脱口而出一些心理学术语，如恋父情结、恋母情结、考试焦虑、上学恐惧、育儿焦虑、婚姻恐惧症、产后抑郁症、网

^① 墨顿·亨特著，李斯译：《心理学的故事（下卷）》，海南出版社1999年版，第823页。

络成瘾、中年危机等。一方面值得高兴的是可以看出心理学已在社会大众中有一定的普及度,以至于人们现在会在他人有困扰的时候提出建议:“你可以去找个心理医生谈谈。”这代表了人们心理卫生意识已初步形成,心理学已从无人问津到今天初为人知了;但另一方面,将心理工作者等同于与问题打交道的人确实不是心理学的初衷。塞里格曼认为第二次世界大战前,心理学有三个特殊的使命:治愈心理疾病,鉴别和培养天才,使所有人的生活更加美好和富有创造性。早期心理学关注天才的培养、婚姻的幸福和探索生命的意义。而在第二次世界大战后心理学家开始更多地关注治愈心理疾病,渐渐地忘记了后两个使命,心理学研究点转移到评估和治疗个体的痛苦、心理失调和环境压力中的负性情感,如离婚、丧亲、性侵害等,治疗师的工作模式大多是修复损伤,这背离了心理学的宗旨。心理学不仅要研究病态、弱点和损伤,也要研究力量 and 美德;治疗不仅要修复,更要培养最好的品质;心理学不仅要关注疾病和健康,还要更多地关注工作、教育、洞察力、幸福、成长等。儿童在成长过程中,特别是在“病理性”的消极教育(一种专注于儿童的各种问题而忽视他们的积极力量的教育)环境下,他们会不断受到来自父母、教师等成人的“教导”:“你还有很多缺点,你不是最好的”“你看你这个地方做得不好”“即使你是最好的,你也要谦虚”。同时生活中一些暂时的挫折和失败也不断地侵蚀着儿童幼小的心灵,这一切最终导致了儿童在认知上出现了变化,从而降低了自己的希望水平、给自己的成长和发展设定下各种各样的局限。约翰逊、罗伯茨和沃雷尔说:“我们要善于发现个体的优点而不是缺点、个体的机遇而不是窘境、资产而不是债务,这一倾向应逐渐成为心理治疗、教育和儿童抚养等活动的主要价值倾向。”^①到了今天,积极心理学被教育家、教育心理学家和学校心理工作者引入到学校教育领域,促使我们对学校教育现状、教育目标、教育内容甚至具体的教学方法和模式进行新的思考和探索。

一、心理教育的含义及发展

(一) 心理教育的意义

关于心理教育的理解,有一个通俗的故事:有三个“打鱼人”,聚在一个河潭边打鱼,打鱼时他们发现有人在上游被冲进水潭挣扎着求救。于是,有

^① Johnson N.G., Roberts M. C., Worell J.(Eds.): *Beyond Appearances: A New Look at Adolescent Girls*, Washington DC:APA, 1999: 5.



一个打鱼人便跳入水中把落水者救了上来，并用人工呼吸等方法予以抢救。但在这时，他们又见到另一个被冲下来的落水者，另一个打鱼人又跳入水中把他救了上来……可是，他们同时又发现了第三个、第四个和第五个落水者，这三个打鱼人已经是手忙脚乱，显得难于兼顾和应付了。此时，有一个打鱼人似乎是想到了什么，他离开现场去了上游，想去做一种性质不同但目的一致的工作，想去劝说人们不要在这里游泳，并且想在人们的入水处插上一块木牌以示警告。他这样做了。可是，仍有无视警告者被冲进水潭，三个打鱼人身处其中，仍然要忙于水中救人的工作。后来，其中一个打鱼人似乎醒悟了，他说这样仍然不能从根本上解决问题，他要去做另一项工作——去教人们游泳。这似乎是问题的关键，因为有了好的水性，像他们三个打鱼人那样，那么即使是被冲下深水或急流之中，也就能够独立应付，不至于深陷危急甚至于付出生命了。我们从这个故事中受到了很大的启发，也领悟了许多道理。如果以此来比喻心理学，那么第一步跳入水中抢救落水者的工作就好比“心理治疗”，一项艰巨而充满意义的工作。心理治疗往往需要花费相当的时间和精力，“被治疗者”也往往感受着深刻的痛苦和不安。第二步有一个“打鱼者”去上游对人们进行劝说，这就好比是“心理咨询与辅导”，也是一项充满意义的工作，但一般来说，它也只是对“来咨询者”或“接受咨询者”才能够发生作用和影响。那么第三步，那位最终明白了道理的“打鱼人”，那位立志要去教人们“水性”的“打鱼人”所做的工作，就好比是“心理教育”了。他找到了“落水者”需要被抢救的根本原因——水性不好，并着眼和致力于从教会人们水性这一根本原因上来解决问题。

心理教育不同于心理治疗和心理咨询，也不同于心理辅导，是立足于主动的心理预防，治病于未病，防患于未然，面向所有人，面向所有的普通人和正常人，以培养与完善人格，提高人们的心理素质，提高人们的生活质量为目的。^①心理教育是现代社会兴起的一种新兴教育，它以实现心理学自身的意义和价值为目标，以培养与完善人格、提高人的心理素质为内容，最终使人的生活质量得以提高的教育活动。

（二）心理教育在我国的发展现状

自20世纪80年代心理教育概念被提出以来，已有三十多年的时间。普遍认为心理教育在中国的发展经历了以下几个阶段：

20世纪80年代初、中期为调查、呼吁期。自20世纪80年代初期，我国

^① 申荷永、高岚：《心理教育》，暨南大学出版社1995年版，第16页。

的一些学者和研究机构开始进行中小学生学习健康状况的调查研究,并发表了一系列的调研报告,对象涉及城乡不同类型学校的大中小学生学习,在教育界产生了广泛的影响。随后呼吁重视学生心理健康的文章集中式地见诸报端。1986年,班华教授第一次提出“心育”概念,认为“心理教育是有目的地培养受教育者良好的心理素质,提高其心理机能,充分发挥其心理潜能,进而促进整体素质提高和个性发展的教育”^①,引起教育界的广泛重视。它使得人们特别是教育工作者,开始意识到中小学生学习健康状况的严重性,并首次有了比较明确的数量化的概念,也使教育行政部门开始认识到中小学生的心理健康教育的重要性,为以后中小学生学习心理健康教育的开展奠定了初步的思想基础。

自20世纪90年代,心理健康教育兴起。其直接原因是社会转型期人的心理上的动荡、矛盾、不适应等问题,常常有学生由于心理困惑、心理障碍、心理疾病而影响学业,人际交往受阻,严重时甚至会引起自杀。面对这些问题,在心理教育的实施过程中,心理教育工作者们秉持“教会人们游泳,人们便不会被淹到”的初衷,采取了教授人们处理问题的原则方法,如通过走出抑郁,告别恐惧,克服焦虑、愤怒等主题进行教育。很多心理教育著作采用了理论解读、典型问题剖析的结构体系,用很长的篇幅来分析问题和提出解决方案,即使有健全的人格、优良的意志品质等内容,也是一带而过。

如《学校心理教育要义》一书分为四部分。第一部分是关于智力方面的介绍,在多角度诠释智力含义的基础上,对儿童智力的发展及其影响因素进行了分析,对智力超常、智力迟滞和学习困难人群给予了特殊关注。第二部分为中小生的情绪、情感问题,通过对情绪产生理论的介绍,针对考试紧张、厌学、恋爱等学校普遍存在的情感问题给出一些发现和解决的方法和技术。第三部分是人格,介绍了人格的发展和人格的成因之后,对学校中的人格问题如交往障碍、自卑心理和网瘾问题等进行了分析。第四部分是关于教师的教育观念和教师的心理健康问题的分析。

王华等所著《大学生心理教育与咨询》一书以通过教学环节普及心理健康知识,帮助大学生尽快适应大学生活,指导大学生有效地解决学习生活中遇到的各种问题,避免因适应不良而引起心理障碍,提高心理健康水平为目的。内容分为认知与心理健康、人格完善与心理健康、情绪与心理健康、意志品质与心理健康以及大学生的学习、人际交往、恋爱等生活主题,处理了大学生的常见不良认知与调适、大学生人格中的不良品质、情绪问题、意志品质的问题及修养、学习中的心理障碍与调适方法、大学生常见的人际交往

^① 班华:《心育论》,安徽教育出版社1994年版,第9页。



障碍、恋爱和性心理问题等。

在三十多年来的心理教育实践中，要看到取得的成绩与贡献，也要看到存在的问题。从最初提出的“心理教育”，到现在“心理健康教育”基本上已成为“心理教育”的代名词，代表了心理教育工作从提高心理素质、促进潜能发展与成长取向的心理教育到对心理问题、心理疾病的诊断与治疗的偏向。日常谈话过程中，只要一提到专业是心理学，人们就会表现出害怕的样子，生怕被看出有什么心理问题，人们的印象中，心理就等于心理问题，心理健康就等于没有心理问题。在问题取向的视野下，从心理矫正的角度进行的“矫正性”教育较多，而从心理发展的角度进行的“发展性”教育较少。而且，目前在我国的许多地区的中学，心理教育是以矫正的形式展示的。如在中小学问及教师心理教育的开展现状时，教师多半会自豪地说：“我们有心理咨询室。”很多人心目中，把学校有心理咨询室看做是心理教育工作的一个标志。当然，我们不能忽视心理咨询室在矫治学生心理问题时发挥了较大的作用，但心理咨询毕竟只面对少数的、个别的学生。对大多数学生，我们如何开展提高个人心理素质、发展个人潜能的工作呢？另一方面，心理咨询是一种事后补救的消极方式。实践证明，矫正某种不良品质所费的时间和精力可能要几倍、几十倍于形成新品质。心理教育就其内涵来说，绝不仅仅是一种消极的矫正工作，其最主要的任务是防患于未然，目的在于促进学生的心理品质积极发展，只有学生的心理品质积极健康地发展了，才能有效地防止心理疾病的发生。

（三）积极心理学取向的心理教育发展趋势：从医学模式向教育模式的转变

徐光兴在 2009 年出版的《学校心理学——教育与辅导的原理》（第二版）一书中提出学校心理学的发展趋势要实现从医学模式向教育模式的转变。他认为学校心理学作为一门应用性心理学分支学科，并不能狭义地理解为仅在学校内进行心理咨询和辅导工作，即传统主流心理学医学模式下对学校心理学的一种认知取向。学校心理学的医学模式以关注问题为导向，已经妨碍了学校中的心理服务的开展。在实际情况中，许多中小学虽建有心理咨询室，但很少有学生前往咨询，心理咨询室形同虚设。学校心理学在医学模式的取向下发展处于“瓶颈”阶段，而且由于关注人的弱点，学校和家长对学生关注更多的是心理问题和障碍。积极心理学的理念改变了这一关注的焦点，积极心理学视野下的学校心理学服务是一种全方位、整体化，以评估和教育为主导的教育模式，心理健康和治疗只能是其中的一个有机部分。欧美发达国家的学校心理学自 20 世纪 60 年代起已逐渐放弃医学模式，转而接受“教育

模式”，也就是从重点关注问题矫治转变为预防为主。^①

因此，在积极心理学的理念下，心理学不仅应该削减问题，而且应该着重培养学生优秀的心理品质和人格特征。同时，学校心理学的服务与其他工作的关系不是割裂的，更不是对立的，而是一个有机的整体。学校心理学应重视教师发展和运用自己的积极心理，帮助发展学生的积极心理。

二、积极心理学的兴起

（一）积极心理学产生的社会背景

长期而严酷的第二次世界大战极大地破坏了人类曾有的幸福生活，战后人类面对的是一个千疮百孔、百废待兴的世界，当社会面临战争威胁、食物短缺、秩序动荡等问题时，各种问题的修复和解决就自然成了当时形势下最紧迫的任务。第二次世界大战以后，人类经过 50 多年的和平建设，社会在很多方面取得了令人瞩目的进步，如婴儿死亡率明显下降，儿童受教育水平得到大幅度提高，生活贫困人群的绝对数量显著减少等。但是，在美国近 40 年经济增长快速的背景下，其国民的生活幸福度指数却几乎没有什么增加^②，而抑郁症患者的数量却增加了，几乎是 40 年前的 10 倍多，并且呈现低龄化的倾向；在社会稳定和安全方面，在这一时期美国感觉不安全的人数增加了，青少年性犯罪、儿童自杀、吸毒等都出现了持续增长^③；在社会环境变得更好的时候，如更好的物质享受、更先进的技术、更多的教育和娱乐等，按理说人类应该比过去更幸福，可结果却不尽如此，塞里格曼把这一现象称为“20 世纪最大的困惑”。针对这种困惑，传统的心理学由于主要是以各种问题为核心开展自己的研究，侧重于为问题解决提供技术支持，但已有实践表明，依靠对问题的修补并不能为人类谋取幸福，因此，心理学必须转向人类的积极品质，通过大力倡导积极心理学来帮助人类真正到达幸福的彼岸。由于积极心理学是为人类怎样增强自己的积极提供技术支持，因此，它对传统心理学起到了补充的作用。就如同人的身体健康，一方面需要不断提高医学水平，另一方面还需要发展各种预防措施，加强体育锻炼。

如果说在一个到处都是垃圾、污染严重、交通困难、食物不足的城市，

① 徐光兴：《学校心理学——教育与辅导的原理（第二版）》，华东师范大学出版社 2009 年版，第 330-331 页。

② Diener: *Subjective Well-being: The Science of Happiness and A Proposal for A National Index*. *American Psychologist*, 2000, 55(1):34-43.

③ Keyes, C.L. M., Haidt, J. *Flourishing: Positive Psychology and The Life Well Lived*. Washington DC:APA,2003:5.