

写给教育者^的 积极心理学

任俊◎著



中国轻工业出版社

全国教育科学“十一五”规划课题成果

写给教育者的 积极心理学

任俊◎著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

写给教育者的积极心理学 / 任俊著. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.8
ISBN 978-7-5019-7684-3

I. ①写… II. ①任… III. ①儿童心理学: 教育心理学 IV. ①G44

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第105695号

总策划: 石 铁

策划编辑: 吴 红

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 吴 红

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年8月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 15.25

字 数: 155千字

印 数: 1—5000

书 号: ISBN 978-7-5019-7684-3 定价: 28.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65125990 65595090 传真: 65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

100465J5X101ZBW

前言

积极心理学 (positive psychology) 是近年来兴起的一股心理学潮流，它的兴起一方面是时代的要求，另一方面也体现了心理学自身的开放性。积极心理学的创始人是美国当代著名心理学家塞利格曼 (Martin E. P. Seligman)，他在 21 世纪全世界最有名的 100 位心理学家中排名第 31 位。

从第二次世界大战以后，心理学的研究重心逐渐放在了心理问题的研究上，如心理障碍、婚姻危机、毒品滥用和性犯罪问题等，心理学逐渐变成一门类似于病理学性质的学科。心理学研究重心的这种转移实际上背离了心理学存在的本意，因为它导致了很多心理学家几乎不知道正常人怎样在良好的条件下获得自己应有幸福的方法和技术。积极心理学致力于研究人的发展潜力和美德，其研究重点放在人自身的积极因素方面，主张心理学要以人固有的、实际的、潜在的具有建设性的力量、美德和善端为出发点，提倡用一种积极的心态来对人的许多心理现象（包括心理问题）做出新的解读，从而激发人自身内在的积极力量和优秀品质，并利用这些积极力量和优秀品质来帮助普通人或具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力并过上良好的生活。

人生是一个绝妙无比的经历，它应该被珍惜，但绝妙无比却绝非生而有之，它需要人们付出艰苦的努力，并在一定的技术支撑下来实现，积极心理学正是提供这种技术支持的一门学科。积极心理学并不只限于提出一些吸引眼球的新观念，更重要的是进行了大量行之有效的实证研究，这些研究为人们（特别是普通人）幸福感的提升提供了直接的技术支持。

一直以来，我总想把积极心理学的一些研究成果从书柜中搬出来，让它服务于大众的日常生活，现在《写给教育者的积极心理学》这本书便是我这种想法的具体实施，希望这本书中的观点和方法能给教育者提供真真切切的帮助。

本书有三个需要说明的地方：第一，书中绝大部分结论或观点都是在心理学的实证研究基础上提出的，有些结论还应用了多个相关实验来进行佐证。所以，从某种意义上说，书中的观点并不是我个人的，而是众多中外心理学家们思想的结晶，我只是起到了一个概括和串联的作用。第二，书中的主要内容是以积极心理学研究成果为核心而展开的，因此，有些观点或结论可能只涉及某一个角度或某一个方面，显得不那么全面。不过，我可以负责任地告诉读者，本书中的建议和方法也许不是拯救问题儿童的灵丹妙药，但这些建议至少可以确保这些儿童不会变得更糟糕。第三，本书是以教师和家长等教育者为阅读对象而写作的，但它也可以作为个体自我提升的参考读本。

为了让读者更好地使用本书，我在此提一个建议：如果你正面临一些儿童教育方面的困惑，你可以从本书中直接找到一些真正实用的建议，但这些建议应该和你教育对象的特点、你自身的特点、环境等结合起来。特别需要指出的是，本书中的建议并不是其他行之有效的传统教育方法或途径的替代物，而是它们的补充。

最后，我衷心感谢那些给我帮助和鼓励的人们，愿他们
今后的生活越来越积极！

任 俊

2010 年 5 月

于浙江师范大学丽泽花园

目 录

第一章 揭开积极心理学的面纱	1
第一节 它是关注正常人的心理学	2
一、积极心理学的研究起点：习得性无助	4
二、积极心理学的兴起和发展	6
三、积极心理学未来的发展方向	11
第二节 它何以成为一股心理学潮流	17
一、积极心理学之于社会发展的意义	17
二、积极心理学之于个体发展的意义	19
第二章 积极心理学带来的革命性理念	37
第一节 无心理疾病≠心理健康	37
一、“我抑郁，我健康”：心理学的著名论断 被证伪	38
二、“我幻想，我健康”：积极幻想有助于 心理健康	41
三、积极幻想的三种表现	45
第二节 心理问题的预防比治疗更重要	51
一、治疗还是预防：这是一个选择	51

二、帮个体正常生活：我们的治疗观·····	59
第三节 意志力强不见得能克服心理问题·····	61
一、意志力：我的别名叫“福乐”·····	62
二、福乐的心理机制·····	66
三、福乐的特征和产生条件·····	70
四、福乐的测量方法·····	72
 第三章 孩子的心理资源：教育成败的一个秘密·····	77
第一节 行为依赖于人的心理资源·····	78
一、心理资源是什么·····	78
二、大量消耗心理资源的行为模式·····	81
第二节 心理资源的恢复： 积极心理学的重要课题·····	90
一、诱导积极情绪是个有效途径·····	91
二、内隐积极情绪有时也很管用·····	97
第三节 积极情绪诱导的用法有讲究·····	101
一、连续诱导积极情绪会不会增强效果·····	101
二、哪一种积极情绪诱导方式效果更好·····	104
三、立即诱导还是延迟诱导的效果更好·····	105
第四节 积极心理学给教育者的建议·····	106
一、引导孩子节省心理资源·····	106
二、引导孩子增加心理资源·····	108
 第四章 孩子的心理最近发展区：教育者的用武之地·····	117
第一节 从深层到外层看心理结构·····	119
一、心理原始状态区·····	121
二、心理自我防御区·····	122
三、心理外力援助区·····	124

四、心理崩溃区·····	125
第二节 心理变化的最近发展区·····	126
一、心理变化最近发展区的作用机制·····	126
二、自我防御区与外力援助区的关系·····	129
第三节 心理最近发展区理论能解答的困惑·····	132
一、“让哭，还是不让哭”：心理辅导领域 的一个困惑·····	132
二、“两个对立的结论都正确”： 一个匪夷所思的困惑·····	133
第五章 基于积极心理学的儿童教育新思路·····	137
第一节 做孩子积极的榜样·····	138
一、孩子不只是在生理上像父母·····	139
二、增加孩子的接触性愉快体验·····	144
第二节 让孩子的心理在生活中获得免疫力·····	152
一、让孩子远离“时间贫困”和“空间贫困”·····	153
二、既做孩子的自己人，又跳出“自己人效应”·····	157
第三节 培养孩子积极的生活态度·····	162
一、帮孩子学会摆脱日常生活中的焦虑·····	165
二、运用积极心理学最推崇的 ABCDE 模式·····	172
第四节 利用仪式和故事促进孩子的心理发展·····	177
一、用好的仪式帮孩子留住教育内容·····	178
二、讲家庭故事让孩子获得生活信念·····	183
第六章 心理体检：孩子的可改和不可改之处·····	187
第一节 孩子可以改变之处·····	193
一、孩子的性格改善最重要·····	193
二、帮孩子改善性格的方法·····	198

第二节 孩子不能改变之处·····	205
第三节 不能改变之处教育者也能有所作为·····	214

主要参考文献·····	219
-------------	-----

第一章

揭开积极心理学的面纱

在今天的社会，承受各种压力已经成了一个无可争辩的事实，因此，如何正确处理和面对压力，以及因未能适当处理压力而导致的身心不适，便成了一个全社会都关心的问题。面对这种情况，人类认识到心理问题的解决应从侧重治疗而转向于侧重预防，并继而发展至培养人的积极力量，这种变化既是人类提高自我认识的要求，同时更是心理学发展的一种必然。

每一个生命都有觉醒和发展的能力，但由于领悟力和观察角度等的不同，其觉醒和发展的能力就有很大的分别。禅宗有句名言：见山是山，见山不是山，见山还是山。山还是那座山，只是由于观察者的观察角度和领悟力的不同，他所看到的便有所不同。知识和意义存在于事物本身，从多个角度观察便会获得多方面的知识和意义，而这也才能更好地兼顾自利和利他。近年来兴起的积极心理学便具有帮助人类从另一个角度观察自我、他人以及提高自己领悟力的作用。

第一节 它是关注正常人的心理学

2009年的夏天，有两个观光团正好一起到西藏雅鲁藏布江大峡谷旅游。当时由于大峡谷才刚刚开放没多久，因此条件不是太好，其中有一段山路的情况特别不佳，到处都是坑坑洼洼的，有的地方甚至还有一些很深的坑洞。于是，走在前面的第一个团队的一些游客开始抱怨这段路不好走，说是花钱买罪受。面对游客的抱怨和不满，这个观光团的导游急忙解释道：“很抱歉让大家走这样差的路，没有办法，这里的条件实在是太差了，这路面就像是长了麻子一样，请各位女士先生千万注意脚下的坑洼，小心行走，特别要当心别掉到江里去！”听了这一番话后，观光团的游客反而发出了更多的抱怨，接着是父母嘱咐孩子小心危险、丈夫叮嘱妻子当心脚下的一片嘈杂声，在这样的情境下，整个团队再也无心看雅鲁藏布江大峡谷优美的风景了。

这时，在后面的另一个观光团也面临着同样的问题和抱怨，但这个团的导游却乐呵呵地说道：“诸位女士、诸位先生，我们现在走的这条道路正是赫赫有名的‘雅鲁藏布江大峡谷的迷人超级酒窝’大道，请大家在欣赏江边美景的时候，千万别忘了注意脚下的大小‘酒窝’！”听了这一番话，这个团的游客们都笑了起来，他们小心地绕过“酒窝”，也沉浸在雅鲁藏布江大峡谷的美景里。

这就是积极的魅力，而积极正是积极心理学的核心。什么是积极心理学？要理解积极心理学，我们首先就需要理解心理学。心理学是一门外来的学科，它源自西方，从《大英

百科全书》给出的解释来看，心理学是一门关于人的灵魂的学科，它旨在帮助人们了解自己和他人的灵魂是什么、能做什么等。相传西方诸神中分管灵魂的神名叫“psyche”，于是“psychology”就被称为“灵魂学”，中国人把它翻译过来时称其为“心理学”。心理学研究人的灵魂一般有两个角度：第一个角度是从人存在的各种问题入手，主要目的在于帮助人解决一些困扰自身生活的各种心理问题，如抑郁症、恐惧症等；第二个角度是从人的各种积极力量和积极品质入手，其目的主要在于促使人的积极品质不断增长并使人所具有的积极力量（包括潜力）得到充分发挥，如乐观、善良、同情等品质的养成等。尽管自1879年科学心理学产生之后，心理学经历了多个学派或理论的交锋与争论，但过去相当长一段时间内的心理学的发展基本上还是平衡的，即心理学既从问题角度也从积极品质角度入手来研究人的灵魂。

不过自从第二次世界大战以后，由于战争催生了大量的心理问题，再加上当时弗洛伊德（Sigmund Freud，1856—1939，奥地利心理分析学家、精神病学家）理论的流行，主流心理学开始走上了一条以问题为核心的研究之路。这导致了两个最直接的后果：第一，心理学变成了具有与医学相类似性质的学科，以致在许多人的心目中，心理学仅是用来治病和解决问题的；第二，许多心理学专业工作者变得技能单一，只知道去除或缓解各种心理问题的技术，而不知道如何去培养正常人的积极品质和积极力量的技术。心理学界常常把这种以问题为研究核心或以有心理问题的人为主要研究对象的心理学称为“病理性心理学”，有时也称为“消极心理学”。

实际上，这个社会的绝大多数人是正常人，并没有什么大的心理问题。而以问题为研究核心的心理学却把这个庞大的正常人群体排除在了心理学的关怀之外，这就违背了心理

学应有的存在价值。从本质上说，每个活在这个世界上的人都在追求幸福，也都有权利获得自己的幸福，但病理性心理学似乎忽视了这个主题，而把自己的注视点聚焦到了一小部分人（主要是具有各种心理问题的人）的身上，这意味着大多数正常人追求幸福的过程就不能得到有效的技术支持。正是基于心理学的这种现状，塞利格曼博士提出了建立积极心理学的建议，并且把这种建议付诸了实施。1996年，当塞利格曼以美国心理学史上最高得票数以及与第二名竞选人最大差异票数当选为美国心理学会（简称APA）主席，在1998年正式就任APA主席之后，塞利格曼凭借其影响力大力宣传积极心理学思想，并把创建积极心理学作为自己任期内的一项重要使命。

一、积极心理学的研究起点：习得性无助

有趣的是，塞利格曼博士自己是一个抑郁且内向的人，并且是以研究抑郁而出名，他早期最有名的研究成果是习得性无助，这一成果为他带来了世界性的声誉。他曾于1975年4月专门在牛津大学的大礼堂为众多心理学大师级人物作有关习得性无助的报告而轰动一时，这些大师包括：现代信息加工认知心理学的代表人物布罗德本特¹（D. E. Broadbent），以研究非言语交流而闻名的社会科学家格尔德（M. Gelder），1973年获诺贝尔奖的生态学家廷伯根²（N. Tinbergen），著名儿童教育家和心理学家布鲁纳（J. Bruner），著名的大脑和

¹ 唐纳德·布罗德本特（Donald Eric Broadbent，1926—1993），英国认知心理学家、实验心理学家。1970年当选为国家科学院院士，1975年获美国心理学会颁发的杰出科学贡献奖，注意过滤器理论模型的提出者。

² 廷伯根（Nikolaas Tinbergen）因对动物行为模式的研究而与著名心理学家洛伦兹（Konrad Zacharias Lorenz）等三人于1973年同获诺贝尔生理学奖。

焦虑研究专家格雷（J. Gray）等。所谓无助感，就是指人面对要做的事显得无可奈何，失去了行动的动力，从而只能选择放弃努力。无助感在生活中无处不在，如当你要一个男人去生一个小孩时，他就会产生无助感，同样，当你要求一个小学生去完成高等数学题目时，他也会产生无助感。人一旦产生了无助感，便会对相类似的任务失去行为动力（有时甚至会蔓延到生活中的其他活动任务上）。

不过塞利格曼发现，生活中有些人的无助感并不意味着他们真的无助，而是因为情境导致了他们主观上的不努力而造成的，是学习的结果，这种无助感会严重影响个体的身心发展。塞利格曼和他的同伴曾设计了一个非常有代表性的实验：给第一组实验狗以可以逃避的电击，只要这些狗用自己的鼻子去推墙边上的一块木板，就可以停止加在自己身上的电击。第二组实验狗受到的电击与第一组实验狗受到的电击完全联系在一起（在实验心理学上被称为“共轭”），也就是该组实验狗所受到的电击的强度、时间、次数等都与第一组实验狗一模一样，但是这一组实验狗不能自己停止电击，只有在第一组实验狗通过自己的行为停止了电击时，加在第二组实验狗身上的电击也才会同时停止。第三组是控制组，不接受任何电击。在对这些狗实施了多次电击之后，再把所有的实验狗分别放进一个铁制的往返箱，这个铁箱中间有一道栅栏，但很矮，每条狗都可以轻易从栅栏上跨过，箱子以栅栏为界，一半有电击，而另一半则没有。当把所有的实验狗分别放进这个往返箱中有电击的一边后，这些狗出现了行为上的明显差异：第一组的绝大多数实验狗很容易就学会了怎么逃避电击（跨过栅栏到另一边）；而第二组的实验狗则大多待在原地不动而承受着连续的电击，即使被电击得嗷嗷叫也不愿跨过铁笼中间的栅栏；控制组则处于中间水平。塞利格曼认为，

第二组的实验狗学会了不管做什么都没有用的心理，也就是具有了习得性无助感心理，正是这种心理使它们放弃了努力。

塞利格曼又把这一实验范式应用到人的身上，他让两组儿童共轭在一起接受噪声刺激，其中一组儿童只要把手靠近噪声源的地方，噪声就会停止，而另一组儿童怎么做也不可能停止噪声，他只能等第一组儿童结束噪声时，他的噪声才能被停止。然后，两组儿童被引入一个有噪声的实验室，结果发现第一组的儿童都会主动去寻找停止噪声的开关，但第二组儿童中的多数却都不愿意主动去寻找停止噪声的开关。于是塞利格曼认为，人也和动物一样有习得性无助感。进一步观察习得性无助被试的特征，他发现人获得无助感后所表现出的特征似乎和抑郁的特征有很大的联系。后来塞利格曼认为，既然无助感可以习得，那乐观岂不是也可以习得？在随后的漫长时间里，塞利格曼开始专门致力于研究习得性乐观，并先后发表了许多的相关成果，如专著《习得性乐观》《怎样教孩子乐观》等。

二、积极心理学的兴起和发展

在多年研究习得性乐观的基础上，塞利格曼把自己的眼光放得更远了，他有了建立一种以研究人的积极品质为核心的心理学理论的想法。因此，当塞利格曼于1998年担任美国心理学会主席时，他发起了一场积极心理学运动，倡导心理学在了解各种心理疾病机理的情况下，也要了解人的积极品质和积极力量的心理机理，因而他被世界公认为“积极心理学之父”。2000年，他在世界心理学界极有影响的APA（美国心理学会）会刊《美国心理学家》上发表了《积极心理学导论》一文，在该文中，塞利格曼指出心理学自二战以来一直只关注研究人的各种心理问题及其破坏力量，而忽视了研

究人类的美德及其建设力量，积极心理学的任务就是要改变这一现状，使人类自身的积极力量能得到充分的关注和发掘，这被认为是吹响了建立积极心理学的号角。

那什么是积极心理学呢？国际积极心理学网站的首页对此有明确的解释，即积极心理学是一种以积极品质和积极力量为研究核心，致力于使个体和社会走向繁荣的科学研究¹。积极心理学的研究重点放在人自身的积极品质和力量方面，主张心理学要以人固有的、实际的、潜在的具有建设性的力量、美德和善端为出发点，提倡用一种积极的心态来对人的许多心理现象（包括心理问题）做出新的解读，从而激发人自身内在的积极力量和优秀品质，并利用这些积极力量和优秀品质来帮助普通人或具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力而获得幸福。当然，积极心理学追求的目标不仅仅是止于个人层面的幸福，幸福还应该延伸至社会制度及大众层面。在全民或社会层面去考虑幸福，并不是简单地把很多快乐的人聚在一起便会成为一个快乐的社会，快乐社会有自己特定的机理：除非人民群众都同意这是大家想要发生的，否则我们的社会就不会是个更快乐的社会。

积极心理学的主要研究内容是“一个中心、三个基本点”。“一个中心”是指积极心理学要以研究人的幸福为中心，幸福在多数情况下是主观的，所以它也被称为主观幸福感，意即个体自己亲身的感受。有一个聪明人和一个老实人一起到海边游玩，聪明人在海边捡了很多漂亮的贝壳，而老实人也在海边捡了很多漂亮的鹅卵石。当他们走到一起时，聪明人提议两个人交换自己所捡到的东西，老实人爽快地答应了。聪

¹ 参见国际积极心理学网站，网址为：

<http://www.ippanetwork.org/IPPANETWORK/IPPANETWORK/Home/>