



积极心理学

JÍ JÍ XÍN Lǐ XUE YU
JIAOSHI XINLI TIAOSHI

⑤ 教师心理调适

周国韬 盖笑松 ◎ 编著

中国轻工业出版社



积极心理学

JIJIXINLIXUE YU
JIAOSHI XINLI TIAOSHI

⑤ 教师心理调适

周国韬 盖笑松 编著

中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

积极心理学与教师心理调适/周国韬, 盖笑松编著.

—北京: 中国轻工业出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-5019-8955-3

I. ①积… II. ①周… ②盖… III. ①教师心理学

IV. ①G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 203356 号

责任编辑: 张文佳 责任终审: 劳国强 封面设计: 郝亚娟

责任监印: 吴京一 策划编辑: 刘云辉 图书策划: 天宏教育

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: 北京东海印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2012年9月第1版第1次印刷

开本: 710 × 960mm 1/16

印张: 11

字数: 174千字

书号: ISBN 978-7-5019-8955-3

定价: 25.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130001Y2X101HBW

序 言

积极心理学为人们学会积极的心理调节、形成乐观向上的心态提供了有益的知识和策略,掌握这些知识和策略对于从事教书育人工作的中小学教师有着极为重要的意义。本书针对中小学教师的实际选取了部分有助于教师心理调适的积极心理学内容,因此命名为“积极心理学与教师心理调适”。

虽然积极心理学被认为诞生于 20 世纪末,但它整合了以往有关的心理学成果。例如,20 世纪 80 年代初,我在日本读研究生期间,正是积极心理学创始人塞利格曼提出的“习得性无力感”理论引起广泛关注的时期,后来我在学业成就动机的研究中使用的“学习能力感”概念就借鉴了“习得性无力感”测量的内容。有关“习得性无力感”的研究成果已经被纳入到积极心理学的领域之中,本书也将阐述这方面的内容。

其实,人们对积极心理学的概念应该不陌生,几年前在我国广为宣传的哈佛大学最受欢迎的“幸福课”就是积极心理学课程。幸福感被认为是积极心理学的重要研究领域,在本书中由东北师范大

学盖笑松编写了“职业幸福感”这一章的内容。

为了使学习者掌握有关内容,本书采用了一些心理测量工具和训练程序,这些内容要求学习者进行练习。我们还将通过网络培训平台(长春市中小学教师远程培训平台)对本书的内容进行辅导,以便使学习者更好地理解有关的知识,学会运用有关策略进行心理调适。

周国韬

2012年6月

目 录

第一章 积极心理学概述

第一节 积极心理学的含义与研究内容 / 2

一、积极心理学的提出与含义 / 2

二、积极心理学研究的内容 / 3

第二节 积极心理学的意义：使人学会积极地面对现实 / 4

一、寻找问题的积极意义 / 4

二、减少对过去的消极情绪 / 6

三、积极地面对过去——生活满意点理论及其启示 / 6

四、学会对过去感恩 / 8

五、感恩的维度与内容 / 10

第二章 职业幸福感

第一节 主观幸福感与职业幸福感 / 15

一、主观幸福感的特点 / 15

二、影响主观幸福感的三大生活领域	/ 17
三、职业幸福感	/ 18
四、幸福教师的共同之处	/ 19
第二节 幸福生活的原理	/ 21
一、平衡现在和未来	/ 21
二、从困难和挑战中获得幸福	/ 24
三、承担起创造自己幸福生活的责任	/ 29
第三节 打造自身的幸福潜能	/ 32
一、智慧	/ 32
二、勇气	/ 35
三、仁爱	/ 36
四、正义	/ 37
五、节制	/ 38
六、精神卓越	/ 39

第三章 习得性无力感与习得性乐观

第一节 习得性无力感与乐观解释风格	/ 43
一、习得性无力感	/ 43
二、习得性无力感与归因	/ 44
三、归因风格	/ 45
四、解释风格：乐观与悲观	/ 45
五、解释风格的测量	/ 46
六、对事件的八种解释与乐观解释风格	/ 53
七、悲观解释风格与希望	/ 55
第二节 建立合理认知：习得性乐观的基础	/ 56
一、建立合理认知——合理情绪疗法的目标	/ 56

二、造成情绪困扰的心理特性 / 56

三、不合理信念及其特征 / 58

四、合理情绪疗法的 ABC 理论 / 64

第三节 合理情绪疗法与习得性乐观 / 65

一、合理情绪治疗的基本步骤——ABCDE 模型 / 65

二、合理情绪治疗的基本方法 / 66

三、习得性乐观的形成 / 74

第四章 自我效能感

第一节 自我效能感的基本理论 / 82

一、自我效能感的概念 / 82

二、自我效能感的形成 / 84

三、自我效能感的功能与作用机制 / 86

四、自我效能偏差和乐观的自我效能 / 91

五、培养学生的自我效能感 / 93

第二节 教师的自我效能感 / 101

一、教师自我效能感的概念与作用 / 101

二、教师效能感的发展与影响因素 / 105

三、通过开展小课题研究提高教师自我效能感 / 111

第五章 情绪智力与压力应对

第一节 情绪智力 / 126

一、情绪智力概念的提出与背景 / 126

二、情绪智力的含义 / 128

三、情绪智力的作用 / 132

第二节 情绪管理 / 134

- 一、情绪管理的含义 / 134
- 二、提高情绪知觉能力 / 135
- 三、学会适当表达情绪 / 137
- 四、教师常见的情绪问题 / 137
- 五、焦虑情绪的调节 / 139
- 六、抑郁情绪的调节 / 141
- 七、愤怒情绪的调节 / 143

第三节 压力 / 145

- 一、压力的概念 / 145
- 二、压力源 / 146
- 三、压力反应 / 149
- 四、职业倦怠 / 153

第四节 应对方式 / 157

- 一、应对的概念 / 157
- 二、应对的分类 / 158
- 三、人的防御机制 / 159
- 四、应对风格 / 162
- 五、应对方式的测量 / 163

主要参考书目 / 167

第一章

积极心理学概述

积极心理学 (Positive Psychology) 是在 20 世纪末出现的心理学研究取向^①。本章第一节阐述积极心理学的含义与研究内容, 第二节阐述积极心理学的重要意义之一——使人学会积极地面对现实, 特别是使人学会寻找问题的积极意义、积极地面对过去并且学会对过去感恩。

^① 李金珍等. 积极心理学: 一种新的研究方向 [J]. 心理科学进展, 2003 (3).

第一节 积极心理学的含义与研究内容

一、积极心理学的提出与含义

心理学是研究人及动物心理发展变化规律的科学，其目的在于解释和预测各种心理现象，解决我们所面临的各种心理问题。心理学在 20 世纪得到了快速的发展，形成了知觉、记忆、学习、动机、情绪、智力、人格、社会行为等多个研究领域，产生了精神分析、行为主义、认知主义、人本主义等多个心理学理论流派，应用到教育、心理咨询与治疗、组织管理、市场消费、广告宣传等多个方面。

积极心理学是心理学在 20 世纪末出现的新的研究取向，人们把它简洁地定义为研究人类发展潜力和美德等积极心理品质的一门科学。有的西方学者在所著积极心理学的副标题上则直接标注积极心理学是“关于人类幸福和力量的科学”^①。

在 1998 年美国心理学会大会上，美国心理学会主席塞利格曼（Seligman M. E. P.）明确提出 20 世纪心理学的发展存在两个方面的不足：一是在民族和宗教冲突上，心理学介入不够；二是对强调和理解人的积极品质和积极力量的积极心理学运动重视不够。因此，21 世纪的心理学要把这两个方面作为自己的工作中心。这是心理学历史上第一次在正式场合使用“积极心理学”一词。

塞利格曼曾讲述过他经历的一件生活事件。

一位父亲在自己屋前的花园里割草，他的小女儿尼奇在一边又唱又跳，还不时地把父亲割下的草抛向天空。父亲对女儿尼奇的行为不耐烦了，于是对尼奇大声地训斥了一声。尼奇一本正经地对父亲说：

“爸爸，我想和你谈谈！”

“可以啊，尼奇！”

^① 阿兰·卡尔. 积极心理学——关于人类幸福和力量的科学 [M]. 郑雪等译. 北京：中国轻工业出版社，2008.

“爸爸，你还记得我在过5岁生日之前的情况吗？你常说我在3~5岁是一个经常爱抱怨和哭诉的孩子，也不管这些事是要紧还是无关紧要的。但当我过了5岁的生日后，我就下决心不再就任何事对任何人抱怨和哭诉了，这是我迄今做过的最艰难的一件事。不过我发现，当我不再抱怨和哭诉时，你也会停止对我吼叫和训斥。”

女儿尼奇的这番话使这位父亲得到了三个方面的启示：

首先，他觉得抚养孩子并不是一味地呵斥和纠正孩子的不当行为，而是要理解孩子的心，要多与孩子交流孩子本身具有的积极力量，只有对孩子的积极力量进行有意的培育，孩子才能真正克服自己的缺点，并取得进步。

其次，他发现自己的生活方式有待改进，因为他总是用消极的方式去对待他人和自己的缺点与不足，也许换一种积极的方式去应对他人的消极行为会更有效果，也会使自己更快乐。

再次，女儿尼奇的这番话还使他对自己从事的职业产生了新的认识。这位父亲就是塞利格曼本人，女儿的这番话使他想到心理学也应该多去研究人的积极方面，研究人积极品质的形成机制。

于是塞利格曼发起一场新心理学运动——一种关注人的积极力量和积极潜力的积极心理学运动。

二、积极心理学研究的内容

积极心理学运动针对了心理学研究中的偏差。心理学自从1879年取得独立地位以后，就面临三项主要使命：治疗人的精神或心理疾病；帮助普通人生活得更充实幸福；发现并培养具有非凡才能的人。但在第二次世界大战以后，从心理学研究成果的社会应用角度来看，心理学把自己的研究重心放在了心理问题的研究上，如心理障碍、婚姻危机、毒品滥用和性犯罪等问题，心理学正在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获得自己应有的幸福。因此，积极心理学把自己的研究重点放在人自身的积极因素方面，主张心理学要以人潜在的具有建设性的力量 and 美德为出发点，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有问题的人、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获得良好生活。

塞利格曼等人提出，积极心理学要研究人类和人类社会的积极力量，主要研究内容为以下三个方面：

(1) 积极心理学主张心理学要研究个体对待过去、现在和将来的积极主观体验。

在对待过去方面，主要研究满足、满意、成就感等积极体验；在对待现在方面，主要研究高兴、幸福和快乐等积极体验；在对待将来方面，主要研究乐观和希望等积极体验。

(2) 积极心理学主张心理学要研究积极人格。

积极心理学在人格研究中特别强调心理学要重点研究人格中包含的积极方面和积极特质，特别是研究人格中关于积极力量 and 美德的人格特质。在这方面，积极心理学研究了包括智慧、勇气、仁爱、正义、节制和卓越六个方面的具有普遍性的人格特质。

(3) 积极心理学主张研究积极的组织系统。

积极心理学研究了家庭、学校和社会等组织系统，提出这些系统的建立要有利于培育和发展人的积极力量和积极品质，使人具有责任感、利他、关爱、文明、宽容和职业道德，这些系统的建立要以人的主观幸福感为出发点和归宿。

第二节 积极心理学的意义：使人 学会积极地面对现实

一、寻找问题的积极意义

积极心理学提倡对个体或社会具有的问题做出积极的解释，并使个体或社会能从中获得积极的意义。当问题出现后，可以对问题做出各种自己的理解。比如面对一件我们通常认为“办砸了”的事，我们既可以去看它坏的一面，也可以去挖掘它好的一面。因此，从某种程度上说，积极与消极是掌握在我们自己的手中，关键是你到底去注意些什么。

例如，如果你是个学生，在一次考试中，你的一门课考了50分，另一门课考了90分，那么接下来的一天时间，你会总是想着50分的这门考试还是90分的这门？再如，如果你去外地旅游，那里很漂亮，空气清新、景色宜人，你玩得好，住得好，吃得好，可当你回家时，一下飞机却发现自己的行李没有随机到达。第二天，当你朋友问你玩得怎样时，你是告诉他们自己的愉快旅游经历，还是向他们抱怨自己的行李没及时到达呢？

仔细想想我们生活中发生的一些事情，你一定能发现自己是在用一种积极的方式还是消极的方式来解释问题。怎样才能对问题做出积极的解释呢？积极心理学主张从两个方面来寻求问题的积极意义。

(1) 多角度思考产生问题的根本原因。

一个问题之所以会发生，肯定有它特定的原因，原因固然重要，更重要的是我们怎样去看待它，也就是我们怎样在心理上对它进行归因。例如，那门50分的考试，你可以归因为自己的努力不够，这样下次努力就好了；如果你确实努力了，也不妨归因为自己的运气稍差点，或许时来运转呢！旅游归来行李未及时到达，你可以想想又不是人没有及时到达，你玩得很开心，又及时安全归来，岂不已经很好？

(2) 从问题本身获得积极体验。

问题可能是一种消极（或不幸或困难）的情境，但我们应该在消极中寻找某些积极意义，促使消极向积极转化。例如，当人们步入中年以后，随着年龄的增长，身体活动能力开始逐渐下降（消极），但是生活经验、生活技能却更加丰富了（积极的意义）。再如，在工作中遇到了一个棘手的问题（消极），但通过解决问题我们也获得了能力的提高、上级的赏识、同事的钦佩以及自己的成就感（积极的意义）。

有人在收拾行李时不慎把一套精美茶具中的一只茶杯打破了。很多人都为他感到惋惜，如此精美的一套茶具，现在破碎了一只杯子，又没有地方可以配到相同型号的，这是一件多么令人沮丧的事情。谁知这个人却坦然一笑：“真不错，我又多了一只碟子。”

面对同样的事实——破碎了一只杯子，当你分别用“少了一只杯子”和“多了一只碟子”来进行描述时，你的心态就不同，前一种是消极的心态，而后一种是积极的心态，显然后者让你感觉很好。生活中我们每个人

都会有“少了一个杯子”的时候，积极心理学强调的是你要看到“多了一只碟子”。

二、减少对过去的消极情绪

每个人都有过去。回首往事，有些会让我们感到伤心，有些会让我们感到愉快。不管是伤心的还是愉快的，这些事件本身已经发生。事实上，人过去的经历对现在或将来产生影响都是通过人回忆过去的情绪体验来起作用的，并不是过去了的事件仍在真实地起着作用。每个人都有令自己感到不愉快的过去，如果让一个心灵受伤的人总是沉溺在过去的不愉快经历之中，只会导致问题更为严重，而且使当前的生活更为不幸。研究发现，沉溺于过去的消极情绪中并发泄愤怒会导致更多的愤怒及生理障碍。

人的行为类型分为A型和B型。A型的人急躁，没耐性，争强好胜，易激动，行动快，做事效率高，整天忙忙碌碌，经常感到时间不够用。B型的人则刚好相反，悠闲自得，不好争强。研究结果表明，A型组的冠心病发病率明显高于B型组，而且容易复发，死亡率也大大高于B型组。

进一步的研究发现，愤怒和敌意等情绪是A型人格的人易得心脏病的原因；而急躁、争强好胜等行为与他们得心脏病没有什么关系。实验室研究表明，与高血压关系最密切的是愤怒和敌意等情绪状态，当人把愤怒压抑下去或以平和的方式处理时，人的血压是下降的；当人把愤怒表达出来时，他的血压是上升的。

因此，不应念念不忘过去的幸，过去的事情就让它过去，减少对过去事件的愤怒等消极情绪才能增强人们对生活的满意度，也有助于人的身心健康。

三、积极地面对过去——生活满意点理论及其启示

生活满意点（Life Satisfaction Set Point）指的是一个人生活满意的基准线^①。

生活满意点理论认为：

^① 苗元江等，积极心理学：理念与行动[J]，南京师大学报，2002（2）。

第一，不同的人生活满意基准线也不同。在一项踏单车的实验中发现，有些人对原地踏单车这种单调的活动一刻都不能忍受；而有些人不但能忍受，同时还能从这种单调的活动中感到乐趣。为什么会出现这种情况呢？研究者认为，主要是由于不同的人有着不同的生活满意基准线。有些人的生活满意基准线很高，也就是这条线包含的范围很广，这样的人对自己的大部分生活都感到满意；有些人的生活满意基准线则很低，基准线包含的范围相对就很窄，也就是我们平常所说的对生活很苛刻，对什么都不满意。

第二，生活满意点具有一定的稳定性。有人把生活满意点称为生活满意的回归线。这就是说，当一个人经历一件消极事件之后，他在短时期内可能会感到沮丧，但过了段时间之后，他的心理状态又会回复到原来这条基准线附近。反之，当一个人经历一件快乐的事后，他在短时间内也会处于非常快乐的心理状态，但一段时间之后，他的心理状态也会回复到这条基准线附近。2004年《自然》杂志曾刊登了一项相关的研究，美国内华达大学的一些研究者发现，当一个人初次看到一张漂亮的脸时，他会产生愉快的情绪体验，但当他看习惯了这张脸时，他的这种愉快体验会逐渐消失；同样，一开始看到丑陋的脸时个体也会产生不愉快体验，但随着看习惯后这种不愉快体验就会慢慢消失。

第三，个体的生活满意点会随个体生活体验而发生变化。一些研究发现，许多人对活动或事物的满意和不满意的状态会有一种适应性，当长期处于满意或不满意的状态时，人就会对满意或不满意的状态视而不见，无动于衷，不再表现出原来的满意或不满意体验。也就是说，即使再有原来相同的事件出现，个体也不再产生原来的那种满意感或不满意感，这说明个体的生活满意点会随个体长期的生活体验而发生一定的变化。个体的生活满意点会逐渐把个体的一些生活经历吸收进去，从而使原来的生活满意点发生改变。

第四，人在经历了一个有重大影响的事件（如中奖或重大创伤性事件等）之后，他的生活满意点在相关事件过去四周之后就会趋向于恢复原来的生活满意点水平，但这个恢复的生活满意点还是与原来的生活满意点有一定的差异。

根据以上的这些研究，我们可以得出这样的结论：人过去的生活经历对

其现在和将来产生的影响，主要是通过其对生活满意基准线的影响来实现的。我们过去经历过的生活经验，会以某种方式被我们整合到生活满意点中。

人过去的生活是如何影响生活满意点的呢？首先，生活事件本身的性质并不直接影响我们的生活满意点，即消极事件并不直接降低我们的生活满意点，反之亦然。据2004年《科学》杂志报道：利用核磁共振成像设备对正在看电影的人的大脑进行扫描发现，所有观看电影的人的大脑生理活动有很大的相似性，也就是说，人类可能是在用相同的生理反应来应对这个世界。其次，人们的主观体验之所以不同，这主要是因为个人过去的生活经验和当时所处心境的影响，这两个方面都是主观的，是主体选择的结果。只有当某一生活事件被我们的大脑进行加工时，伴随着加工过程我们会产生相应的情绪体验，这一情绪体验才会影响到我们的生活满意点。再次，因为人的情绪体验具有主观性，所以我们可以用自己的方式来感受外在事件，既可以用积极的态度，也可以用消极的态度来对待外界的同一事件。当然，这一过程要排除那些极端的，并且是极度与我们本身相关联的事件，如得重病、丧子等，这些事件被认为可以不经过大脑有意识的加工就直接影响到我们的生活满意点。因为这些事件直接关系到我们的生存，几乎是自动地使人产生相应的情绪。

生活满意点理论给我们的重要启示是：当我们选择用积极的态度去对待我们经历过的一切时，我们就能相应地产生积极的情绪体验，这种积极的情绪体验将逐渐成为我们生活满意点的一部分；而它被整合到我们的生活满意点之后，反过来就会使我们更满意地对待现在和将来的生活。

四、学会对过去感恩

感恩指的是人们在感知到外界的积极刺激后产生的感激情绪和行为。所谓外界的积极刺激是由他人、社会和自然提供的，可以是感受到的他人给予的恩惠，也可以是感受到的社会和自然事物发展变化的状况。

下面的感恩测验是测量人们对自己过去生活是否满意的量表，你可以通过自己的得分判断一下你感恩面对过去的程度。

用下面的数字表达出你对每一个句子赞同程度。1 = 完全不同意；2 = 不同意；3 = 有点不同意；4 = 不同意也不反对；5 = 有点同意；6 = 同意；7 = 完