



积极心理健康教育 在中国

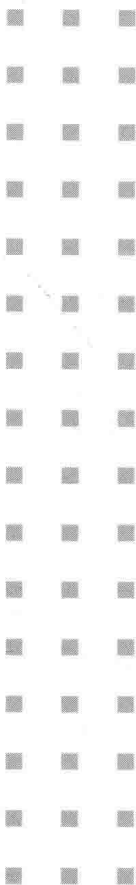
孟万金 等○著

POSITIVE MENTAL HEALTH
EDUCATION IN CHINA



教育科学出版社

Educational Science Publishing House



积极心理健康教育 在中国

孟万金 等著

教育科学出版社
· 北 京 ·

出版人 李 东
责任编辑 王晶晶 薛 莉 赵琼英
版式设计 沈晓萌
责任校对 贾静芳
责任印制 叶小峰

图书在版编目 (CIP) 数据

积极心理健康教育在中国 / 孟万金等著. —北京:
教育科学出版社, 2017. 5
ISBN 978-7-5191-1049-9

I. ①积… II. ①孟… III. ①心理健康—健康教育—
研究—中国 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 080152 号

积极心理健康教育在中国

JIMI XINLI JIANKANG JIAOYU ZAI ZHONGGUO

出版发行	教育科学出版社	市场部电话	010-64989009
社 址	北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号	编辑部电话	010-64989419
邮 编	100101	网 址	http://www.esph.com.cn
传 真	010-64891796		
经 销	各地新华书店		
制 作	北京金奥都图文制作中心		
印 刷	保定市巾画美凯印刷有限公司		
开 本	169 毫米×239 毫米 16 开	版 次	2017 年 5 月第 1 版
印 张	18.25	印 次	2017 年 5 月第 1 次印刷
字 数	265 千	定 价	48.00 元

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

POSITIVE MENTAL HEALTH EDUCATION IN CHINA

积极心理健康教育暨幸福教育十周年纪念

中国教育科学研究院2016年度基本科研业务费专项资金项目“中国学校积极心理健康教育发
展年度报告2016—2017暨积极心理健康教育十周年纪念”研究成果（批准号：GYH2016020）



探寻西方先进理念，
奠基和启迪积极心理健康教育/幸福教育



孟万金教授应美国佛罗里达州立大学ARCS动机模式创始人邀请做客座教授



孟万金教授访问哈佛大学



孟万金教授访问牛津大学



孟万金教授访问剑桥大学教育学部

PREFACE

序 言 一

田慧生

(中国教育科学研究院院长)

习近平总书记在2013年12月30日中共中央政治局第十二次集体学习时明确指出：“提高国家文化软实力，要努力展示中华文化独特魅力。在5000多年文明发展进程中，中华民族创造了博大精深的灿烂文化，要使中华民族最基本的文化基因与当代文化相适应、与现代社会相协调，以人们喜闻乐见、具有广泛参与性的方式推广开来，把跨越时空、超越国度、富有永恒魅力、具有当代价值的文化精神弘扬起来，把继承优秀传统文化又弘扬时代精神、立足本国又面向世界的当代中国文化创新成果传播出去。”2016年5月17日，习近平总书记在哲学社会科学工作座谈会上进一步指出：“我国哲学社会科学在国际上的声音还比较小，还处于有理说不出、说了传不开的境地。要善于提炼标识性概念，打造易于为国际社会所理解和接受的新概念、新范畴、新表述，引导国际学术界展开研究和讨论。这项工作要从学科建设做起，每个学科都要构建成体系的学科理论和概念”，“打造具有中国特色和普遍意义的学科体系”。

为贯彻落实习近平总书记的讲话精神，加快中国教育科学研究院建成国内一流、世界知名国家教育智库的步伐，进一步强化积极心理健康教育的中国特色、中国气派和世界视野，在积极心理健康教育暨幸福教育迎来十周年之际，中国教育科学研究院决定隆重举办积极心理健康教育暨幸福教育十周年国际交流大会，同时出版《积极心理健康教育在中国》和《积极心理健康教育走向世界》两本书，旨在助力实现民族复兴、人民幸福的“中国梦”，为人类文明进步做出更大贡献。

早在十年前，2007年5月12日，首届积极心理健康教育大会在成都召开，我

代表中国教育科学研究院出席会议并致辞，与教育部基础教育司领导、四川省教育厅领导以及一千多名来自全国的代表共同见证了积极心理健康教育的诞生。随后积极心理健康教育在全国呈燎原之势。如今积极心理健康教育已经实现了各级各类教育的全覆盖，并且开始走向世界。

积极心理健康教育的精髓就是“塑造积极心理，奠基幸福人生”。它扎根中华优秀传统文化，紧扣时代精神，围绕立德树人和践行社会主义核心价值观这个中心，服务深化素质教育大局，因而独具中国特色、中国气派。它吸收西方先进理念，紧跟世界潮流，尤其是马克思主义幸福观和世界积极心理学运动，因而兼具国际视野、世界情怀。其最大优点就是克服了传统病理式心理健康教育治标不治本之弊端，倡导预防发展和开发潜能，紧扣学校主业和学生学业，立德树人，扶正祛邪，全员参与，标本兼治。

积极心理健康教育热潮伴随着人类对幸福的追求越来越高涨，演化出幸福教育的诉求。以作者的《幸福教育实用指南》一书为龙头的幸福学校、幸福班级、幸福课堂建设标准，以及学生幸福课、教师幸福课、家长幸福课教材等一系列配套产品的研发和问世，促进了积极心理健康教育的幸福种子落地、生根、开花、结果，在实践领域赢得了广泛欢迎和好评。

目前，积极心理健康教育已经成为中国教育科学研究院的一大拳头产品，中国教育界富有影响力的一大品牌，正获得越来越多的关注。此次十周年国际交流大会的举办和两本书的问世，必将推动积极心理健康教育迈上历史新高度、世界新平台，向国内外传播更多正能量。

希望并相信积极心理健康教育能为建设幸福人生、幸福社会、幸福中国和幸福世界做出更大贡献。

是为序。

2017年2月

PREFACE

序 言 二

白学军

(中国心理学会理事长)

21 世纪以来，西方主流文化背景下的心理学界发生了一件对社会有普遍影响的事情，那就是美国宾夕法尼亚大学教授塞利格曼（M. Seligman）掀起了积极心理学运动。无独有偶，东方主流文化背景下的心理学界也发生了一件对教育有深远影响的事情，那就是中国教育科学研究院孟万金教授发起了积极心理健康教育热潮。前者矫正了传统心理学偏重负面的研究方向，正不断传入中国；后者引领了未来心理健康教育“聚焦幸福”的发展方向，正在走向世界。东西方心理学思想的交流互鉴必将促进未来人类心理学事业的进一步繁荣发展。

中国是世界文明古国，其悠久灿烂的历史文化中蕴含着丰富的心理学思想，比如：孔子的“因材施教”“好学乐学”教育心理思想，《孙子兵法》里的军事心理思想，传统中医里的养生思想，民族精神里的“刚健有为、自强不息、厚德载物”的积极心理学思想，等等，至今都是世界心理学财富中的瑰宝。遗憾的是，由于我们缺乏实证研究的积累，科学心理学最终诞生在了西方。但这丝毫动摇不了我们源远流长的心理学思想的深厚文化底蕴。积极心理健康教育就在这片蕴含悠久灿烂而又丰富的心理学思想沃土中生根发芽，其间又得到了西方积极心理学思想的启迪和润泽，茁壮成长，开花结果。

积极心理健康教育的最大优点就是将中国优秀传统文化现代化、将西方积极心理学思想本土化，同时，又融入了积极教育思想，实现了古为今用、洋为中用、与时俱进、开拓创新。积极心理健康教育以社会主义核心价值观为灵魂，以“塑造积极心理，奠基幸福人生”为目标，以减负增效为突破口，以“正心立德，劳动树人”为抓手，将心理健康教育融于德智体美劳各育之中，渗透到各学科教学

之中，贯通于学校、家庭和社会教育之中，为学生健康快乐成长奠定良好的心理基础，为教师和家长及社会成员健康快乐工作提供积极的精神支柱。积极心理健康教育自身的科学性、针对性、实效性、引领性已经被实践和事实所证明。正因如此，积极心理健康教育才广受欢迎，短短十年，就实现了各级各类教育的全覆盖，并且因其独具中国特色、中国气派，赢得了国际关注，开始走向世界。

言为心声，文如其人。这里我想说的是，《积极心理健康教育在中国》和《积极心理健康教育走向世界》两本书的内容和发展历程所彰显的那种自强不息的精神、厚德载物的胸怀，恰是作者人生的写照。说来有缘，我与万金兄可谓莫逆之交。早在 20 多年前，我与万金兄在北京师范大学读博士期间，同吃同住，不仅志同道合，而且专业方向互补，我主修发展心理，万金兄主修教育心理，生活上的友谊与专业上的优势互补，铸就了彼此并肩作战的基石和进步的阶梯。

如今，万金兄创立的积极心理健康教育不仅对中国教育实践产生了广泛影响，还在服务决策、创新学术、走向世界上取得了显著成绩。从书中不难发现，积极心理健康教育呈现出如下亮点：（1）服务决策：列入教育部简报（2008 年第 38 期）上报中共中央政治局、国务院等党和国家最高领导层；（2）创新学术：获得国家社会科学基金和全国教育科学规划课题立项；（3）指导实践：从早教到基教再到高教，从普教到职教再到特教，都有积极心理健康教育的实践成果；（4）引领战线：已经成为一面旗帜，引领各级各类教育中心理健康教育的发展方向；（5）走向世界：被美国心理学会编入即将出版的《积极心理学国际手册：积极生存科学的国际视角》（*The International Handbook of Positive Psychology: A Global Perspective on the Science of Positive Human Existence*），团队相关研究成果发表于世界多家著名期刊，中韩联合举办幸福早教论坛，中学实验校教育成果登陆联合国总部网站，小学实验校获得国际金奖。我在欣慰之余也深深感到，这恰恰应该是中国心理学未来转型升级的方向，即创新学术、服务决策、指导实践、引领战线、面向世界。

我提笔时正值 3 月 20 日国际幸福日，不禁感慨幸福是人类共同的最终追求，西方的积极心理学运动和我国的积极心理健康教育热潮殊途同归，都指向幸福。如果中国心理学界能从积极心理健康教育发展的历程中得到启迪，齐心协力开辟出一条造福人民、造福社会、造福国家、造福世界的心理学大道，中国心理学的未来一定会更加美好。

衷心祝愿中国心理学界未来能够出现更多的像万金兄一样的人，像积极心理健康教育一样的成果。那将是国家幸事，世界幸事。

2017 年 3 月 20 日

CONTENTS

目 录

第一章 积极心理健康教育的诞生 1

- 一、积极心理健康教育的思想源泉 / 2
- 二、积极心理健康教育在时代召唤下喷薄而出 / 7
- 三、积极心理健康教育的基本纲领 / 32
- 四、积极心理健康教育的核心：塑造积极心理 / 35
- 五、积极心理健康教育的重心：奠基幸福人生 / 39

第二章 积极心理健康教育整体发展的亮点 41

- 一、发展进程巨变的标志性亮点：跨越式三级跳 / 41
- 二、理论创新成果的标志性亮点：获国家社会科学基金课题立项 / 64
- 三、指导实践成果的标志性亮点：实验校登上联合国总部网站 / 70
- 四、服务决策成果的标志性亮点：列入教育部简报上报党和国家最高领导层 / 74
- 五、引领战线成果的标志性亮点：实现各级各类教育全覆盖并延伸到临近领域 / 80

第三章 小学生积极心理健康教育的亮点 83

- 一、小学为何要开展积极心理健康教育? / 83
- 二、小学生积极心理健康教育研究有哪些亮点? / 85
- 三、小学生积极心理健康教育实践有哪些亮点? / 103
- 四、小学生积极心理健康教育未来发展有哪些亮点? / 112

第四章 中学生积极心理健康教育的亮点 117

- 一、中学为何要开展积极心理健康教育? / 117
- 二、中学生积极心理健康教育研究有哪些亮点? / 119
- 三、中学生积极心理健康教育实践有哪些亮点? / 137
- 四、中学生积极心理健康教育未来发展有哪些亮点? / 148

第五章 大学生积极心理健康教育的亮点 151

- 一、大学为何要开展积极心理健康教育? / 151
- 二、大学生积极心理健康教育研究有哪些亮点? / 152
- 三、大学生积极心理健康教育实践有哪些亮点? / 157
- 四、大学生积极心理健康教育未来发展有哪些亮点? / 166

第六章 职业学校学生积极心理健康教育的亮点 169

- 一、职业学校为何要开展积极心理健康教育? / 169
- 二、职业学校学生积极心理健康教育研究有哪些亮点? / 172
- 三、职业学校学生积极心理健康教育实践有哪些亮点? / 180
- 四、职业学校学生积极心理健康教育未来发展有哪些亮点? / 186

第七章 特殊需要儿童积极心理健康教育的亮点 189

- 一、为何要对特殊需要儿童开展积极心理健康教育? / 189
- 二、特殊需要儿童积极心理健康教育研究有哪些亮点? / 191
- 三、特殊需要儿童积极心理健康教育实践有哪些亮点? / 200
- 四、特殊需要儿童积极心理健康教育未来发展有哪些亮点? / 205

第八章 教师积极心理健康教育的亮点 209

- 一、为何要对教师开展积极心理健康教育? / 209
- 二、教师积极心理健康教育研究有哪些亮点? / 210
- 三、教师积极心理健康教育实践有哪些亮点? / 215
- 四、教师积极心理健康教育未来发展有哪些亮点? / 218

第九章 实验区积极心理健康教育的亮点 221

- 一、北京海淀实验区积极心理健康教育的亮点 / 221
- 二、湖北荆门实验区积极心理健康教育的亮点 / 229
- 三、大连金州实验区积极心理健康教育的亮点 / 233
- 四、广州番禺实验区积极心理健康教育的亮点 / 242
- 五、德州庆云实验区积极心理健康教育的亮点 / 248

第十章 汶川震后积极心理健康教育的亮点 255

- 一、震后积极心理健康教育整体方案 / 255
- 二、震后积极心理健康教育成效与经验 / 262

结语 269

参考文献 271

后记 281

第一章

积极心理健康教育的诞生

21 世纪以来，世界兴起积极心理学运动，我们在汲取积极心理学营养的基础上，扎根中国优秀传统文化，紧扣和谐社会、幸福民生和立德树人的时代精神，于 2007 年创造性地提出了独具中国特色、中国气派和世界视野的积极心理健康教育。

积极心理健康教育针对传统问题式、病理式心理健康教育治标不治本之弊端，主张一切从“积极”出发，用积极的视角观察和解读各种现象，用积极的内容和途径培养积极向上的心态，用积极的手段诱发积极的情感体验，用积极的反馈强化积极的效果，用积极的态度塑造积极的人生，即便遇到不幸，也要从不幸中力求万幸，从而为幸福人生奠定积极的心理基础，营造和谐向上的阳光心态。积极心理健康教育引领心理健康教育从消极被动、补救矫正向积极主动、预防发展的方向转型升级，从面向个别学生和学生的问題向面向全体学生和全面开发心理潜能、提高综合心理素质方向转型升级，从专职教师的专门服务向全员参与、学科渗透、全方位服务方向转型升级，从化解问题、缓解痛苦向提高免疫力、提高幸福指数方

向转型升级。一句话，积极心理健康教育就是要“塑造积极心理，奠基幸福人生”，彰显民族特色、中国气派，展现世界视野。

一、积极心理健康教育的思想源泉

（一）积极心理健康教育扎根于两千多年前中国传统的“正心”文化

积极心理健康教育拥有一个悠久的过去，却只有一个短暂的历史。积极心理健康教育正式命名和面世是在2007年5月，至2017年5月恰好10个年头。如果将1991年笔者在《心理发展与教育》杂志发表关于儿童学习障碍的诱因与诊治方面的论文作为积极心理健康教育思想开始萌芽的标志，至今也才20多个年头。但是，积极心理健康教育思想的渊源，可以追溯到2500多年前以“正心”为代表的中国传统文化。

儒家思想代表中国传统文化主流，在儒家经典著作《大学》里，明确提出“正心、修身、齐家、治国、平天下”。“所谓修身在正其心者，身有所忿懣，则不得其正；有所恐惧，则不得其正；有所好乐，则不得其正；有所忧患，则不得其正。”（《大学》）这段话翻译成现代汉语就是：“之所以说修养自身的品性要先端正自己的心思，是因为心有愤怒就不能够端正；心有恐惧就不能够端正；心有喜好就不能够端正；心有忧虑就不能够端正。”这是当今立德树人必先正其心的最早依据，也是最早的关于积极心理健康教育的朴素思想。

“正心”是儒家提出的一种修养方法。形容词“正”包含两层意思：一是不偏斜、平正，与“歪”相对；二是合于法则的。动词“正”则包含扶正、端正、矫正的意思。“心”有两层含义：一是指心脏；二是指心的意识功能，所谓心之官则思。由此可见，“正心”有两层含义：一是指正确的、正面的而不歪、不偏斜的心理、心眼、心术、心态；二是指扶正、端正、矫正歪的、偏斜的心理、心眼、心术、心态。用心理学术语理解“正心”，就是要使自己的知、情、意与外界融合，与自己面前的事物融合，也就是说，要保证心理处于正确的状态和朝着正确的方向发展。

“positive psychology”翻译成汉语是积极心理、正面心理、正向心理。

“positive”的意思是积极的、正面的，其进一步的意思还有：

- 不是负向的也不是中立的；
- 主意坚定；
- 坚定地陈述，不受局限；
- 表现出建设性或更好的影响；
- 自身生成的而不依赖环境变化的；
- 好的、期待的、健康的、愉快的、喜欢的。

可见，汉语的“正心”包含英语的“positive psychology”的基本思想，而且比后者的意思更丰富。“正心”不仅包含积极的、正面的心理，而且还有端正、矫正心理之意。这种积极心理思想扩展到中国传统医学之中，就是“扶正祛邪”“固本培元”。“扶正”在中国传统医学中指培补正气以愈病的治疗原则，即使用扶助正气的药物或其他疗法，配合适当的营养和功能锻炼等辅助方法，增强体质，提高机体的抗病力，从而驱逐邪气，最终达到战胜疾病、恢复健康的目的。“祛邪”在中国传统医学中指消除病邪的治疗原则，即利用驱除邪气的药物或其他疗法祛除病邪，达到邪去正复、恢复健康的目的。扶正和祛邪是相互联系的两个方面，扶正是为了祛邪，所谓“正盛邪自祛”；祛邪也是为了扶正，所谓“邪去正自安”。“扶正祛邪”具体到心理健康教育领域就是扶持正气，培养正能量，化解心理偏差。“固本培元”是我国古老的哲学思想。“元”“本”，都是指根本，即基础。

可见，中国传统文化蕴含着丰富的积极心理学思想，为积极心理健康教育理论奠定了扎实的基础。正如文化学所认为的，文化世界不仅是人类创造的，而且也在不断地创造着人类，创造着不同国家、民族、社区人们的性格、心理、行为方式、思维方式及价值观念。以“正心”为代表的中国优秀传统文化孕育出了积极心理健康教育，具体体现在如下五个方面。

1. “自强不息，厚德载物”的民族精神

积极进取、海纳百川是积极心理健康教育推崇的胸怀和态度，这种胸怀和态度正对应中华民族“自强不息，厚德载物”的精神。《周易》中说：“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物”，用现代汉语

来解释，意即天（即自然）的运动刚强劲健，君子处世应像天一样，刚毅坚韧，发愤图强，力求进步，永不停息；大地的气势厚实和顺，君子应增厚美德，容载万物。这种“自强不息，厚德载物”的“浩然正气”，形成了中华民族几千年来文明进步的精神脊梁，为积极心理健康教育赋予了历史的灵魂。

2. “天人合一”的生态思想

积极心理健康教育主张将人的身心发展与社会环境、自然环境积极结合，通过积极和谐的生态系统促进心理健康。这一主张与中国古代“天人合一”的说法相契合。“天人合一”是中国哲学乃至中国文化中最古老的生态系统思想。《周易大传》说：“夫‘大人’者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序”，意为“道德高尚的人，能够顺应天时、按照自然规律办事”。当人遵守自然和社会发展和谐共生的规律时，“儒者则因明致诚，因诚致明，故天人合一”，“天人合一”体现了中国传统文化既强调人的主体地位，又强调人必须不断认识自然规律、遵循社会发展规律，最终实现人与自然的完美融合的特点。“天人合一”为积极心理健康教育提供了生态学的理念和范式。

3. “致中和”的理想境界

“中和”是积极心理健康教育心理健康观的核心。《中庸》说：“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。”做到了“中和”，也就使情感（绪）得到了良好的控制和调节，从而使身心健康地发育，即“致中和……万物育焉”。可见，“致中和”构成了积极心理健康教育理想境界的历史基础。

4. “性善”主导的人性论思想

积极心理健康教育主张以人固有的、实际的、潜在的和具有建设性的力量、美德和善端为出发点，促进个体与人类幸福。这就需要以性善论为前提。性善论在中国文化传统中始终占主导地位。孟子开创的性善说认为人生而就有恻隐之心、羞恶之心、辞让之心、是非之心，揭示了人的向善性，强调人的光明面、人的优点与价值，为积极心理健康教育提供了学理的逻辑起点。