



大夏书系·教育艺术

教育中的 积极心理学

陶新华 著



当我们聚焦于积极面的时候，我们就看到了进步和希望。



华东师范大学出版社
全国百佳图书出版单位



大夏书系·教育艺术

教育中的 积极心理学

陶新华 著



上海市
著名商标

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

教育中的积极心理学 / 陶新华著. —上海: 华东师范大学出版社,

2016

ISBN 978-7-5675-6014-7

I. ①教... II. ①陶... III. ①教育心理学 IV. ①G44

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第005648号

大夏书系·教育艺术

教育中的积极心理学

著 者 陶新华
责任编辑 任红瑚
封面设计 百丰艺术

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路3663号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537
邮购电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 北京季蜂印刷有限公司
开 本 700×1000 16开
印 张 11.5
字 数 150千字
版 次 2017年5月第一版
印 次 2017年6月第二次
印 数 6101-9100
书 号 ISBN 978-7-5675-6014-7/G·10025
定 价 35.00元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话021-62865537联系)

序 言

积极心态助力教师成长

新 华是我的学生。而且从本科、硕士一直到博士都是我的学生。
我们来自共同的家乡，一个位于江苏苏北的小镇。

因此，我对他，早就有着特别的厚望，特别的期待。

上个世纪 80 年代，他考入苏州大学中文系。我留校任教，正好教他们教育学课程，他们那一届学生与我年龄相差不大，课堂上我们是师生，课后则是朋友，经常一起打球、交流。我的一些书稿，他们也帮助誊抄。说实话，那个时候，我对所有的学生一视同仁，对他没有任何特别的关注与关照。

1987 年他大学毕业，回家乡工作了，在一所中学教书。过了一段时间，他来信倾诉了他的苦恼：在家乡结婚生子了，小日子也过得不错，但难道自己这一生就要这样平平庸庸地度过吗？

我告诉他，自己的命运在自己的手中。

差不多同时，不到 30 岁的我破格被评为副教授，成为江苏省最年轻的副教授，不久就开始招收研究生。我告诉他，可以试一试。

于是，他开始备战。专业课问题不大，外语却丢得差不多了。他在高中教语文，升学的压力也很大。但是他的决心更大，起早贪黑抓时间复习准

备，最终他考取了，改变了自己的人生轨迹。

1995年，他正式成为我的硕士研究生。那几年，我开始主持苏州大学教务处的的工作，我对研究生要求比较严格，他们也很勤奋认真。在他读硕士期间，我们合作了一本小册子《中国古代十大杰出将领》，由台湾业强出版社出版。我那时推进苏大教改，倡导文理科融合，我带头开设公选课“大学生与现代社会”，他成为这门课的助教，并把我的讲课内容录音整理，出版了《大学生与现代社会》（高等教育出版社）一书，成为全国大学生通识教材。那时我获得国家自然科学基金研究项目“中国古代管理心理学思想研究”课题，他是研究团队的重要成员，我们在《心理学报》上合作发表了几篇有分量的论文，后来我们把相关研究成果编辑成《管理智慧》，他作为副主编付出了许多辛劳，这部120万字的著作由经济管理出版社出版，并且获得了国家软科学奖。新华表现出对心理咨询的浓厚兴趣，因此毕业时就被留在苏州大学心理咨询中心。

1999年，我开始招收教育哲学方向的博士研究生。他又成为我的第一个博士研究生。博士论文的研究方向是师生关系问题。我一直认为，教师是整个教育过程中最关键的要素。谁站在讲台前，谁就决定教育的品质，决定孩子的命运。而师生关系，是教育过程中最重要的关系，尊其师，才能信其道，爱其师，才能乐其课。

这些年来，他一方面在学校从事心理咨询工作，成为国内小有名气的心理咨询师，我推荐给他的需要帮助的人一般都能获得满意的结果；另一方面他还办了一个培训机构，培训了不少心理咨询师，影响了一方土地。他有经营的天分，也有公益的情怀。汶川地震后，他和他的朋友一直参与灾后的心理救助工作，去年还专门为灾区的学校义务培训数十位心理教师以帮助新教育实验区的留守儿童。他和他的咨询师团队作为志愿者为昆山中荣爆炸（2014年）和天津爆炸（2015年）的灾后援助工作做出了贡献。

这次新华的著作《教育中的积极心理学》出版，就是在他的多年实践和诸多文章以及讲稿的基础上修订而成。

在书中，他为教师介绍脑科学的知识，讲如何慧眼识人，如何积极投入，如何播种幸福，如何快乐生活，如何保持心理健康，如何陪伴学生成长，如何增强个人影响力，如何书写生命传奇。

在书中，他分析了教师的常见困惑与对策，如追求完美与追求幸福，纠错教育与长善救失，网络沉迷与沉浸体验，学生早恋与性别认同，抑郁情绪与解释风格，考试焦虑与意义理解，离异家庭与重建安全感，心理免疫与身心健康，人际资源与复原力训练，等等。

他告诉老师，在每一个人的内心深处都存在着两股抗争的力量：积极力量（好奇、幽默、善良等）和消极力量（愤怒、怨恨、自卑等）。这两股力量就像太极中的阴阳两极，此消彼长。所以，作为教师，应该学一点积极心理学的知识，努力给自己注入积极的正能量，做一个幸福完整的人。

这本书出版，新华希望我写一点文字。说实话，我一开始是不太愿意的。我对他说，我只希望为你写的关于“新教育实验”的著作写序。我一直期待，作为我的弟子，他能够深入参与到“新教育”的事业中来。

他一直不放弃。我也一直不动笔。

不久前，他发来了书的封面。他说，书很快就要付印了，还是希望我写一个推荐的序言。

我还是心软了。作为他的老师，我知道他的努力与他的纠结。他有本职工作，也有多方面的才能，但精力毕竟总是有限的。我知道他在纷繁的事务之余，也尽可能参与“新教育”的工作，为“新教育”的教师讲授积极心理学，也在以自己的方式做着贡献，甚至做得并不比其他学生少，但是，人无完人，学无止境。或许正是因为有着特别的厚望、特别的期待，因此在我的所有学生中，他成了挨批最多的人。同样，这一本积极心理学的普及读物，

无论观点和内容，都还有有待完善之处。

也正因此，我还是期待新华能够继续努力，把积极心理学的成果更多地运用于“新教育”的事业，帮助更多的老师和学生过一种幸福完整的教育生活，相信这样的积极行动，也会助力于自身成长。

朱永新

2016年12月20日

积极心理学与 21 世纪的教师

美国积极心理学家泰勒·本·沙哈尔 (Tal Ben-Shahar) 博士在《幸福的方法》一书中强调：积极心理学虽然是上世纪末、本世纪初兴起于西方的心理学流派，但积极心理学中一些核心的思想，却发源于中国传统文化中的哲学思想。

在中国传统的文化思想中，有很多倡导积极乐观心态的思想，培养优势和美德的理念。“人之初，性本善”的思想，儒家的“知足常乐”的人生态度，提倡“仁、义、礼、智、信”的道德追求，以及儒家提出的关于治理国家的一些思想方法都是积极心理学思想的体现。《中庸》有这样一句话：“致中和，天地位焉，万物育焉。”意思是“中”是人人都有的人性；“和”是大家遵循的原则，达到“中和”的境界，天地便各在其位了，万物便生长繁育了。道家思想也强调了积极的人格品质。“居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时”体现了诚实、仁慈、勤奋、正直、善良等多种积极的人格品质。中国的孝文化也体现了积极心理学中“感恩”这一美德。感恩是指乐于把得到好处的感激呈现出来且回馈他人。常怀“感恩”之心的人往往具备诸如温暖、自信、坚定、善良等等这些美好的处世品格。^①

① 朱翠英，付在汉，胡义秋．中国传统文化中的积极心理学思想研究[J]．船山学刊，2013（01）：116-118.

因此最初接触积极心理学的中国人一定都觉得积极心理学很亲切，而且会发现它的概念和原理体系，对我们的现实教育生活有很好的指导作用。笔者接触积极心理学之后就特别兴奋，觉得对解决我国现在的许多教育问题大有帮助。

然而，国内当前关于积极心理学的研究和应用还处在初级阶段，在中国知网上用关键词进行搜索发现，2000年到2016年只有33篇关于积极心理学和积极心理治疗的研究论文。

在心理学的发展史上，最初的时候，为了让心理学更好地被证明是科学的，更容易被广泛接受和理解，因而比较多地借鉴了医学发展的经验，参照医学的疾病研究体系建立了以临床心理的问题研究为中心任务的研究体系。这样的好处是很快让人们了解到临床心理学的应用价值，问题是使得心理学在今天更多地趋向生物医学模式，临床心理学只能服务于少数的疾病人群，对于广大健康人群的成长发展的需求和提高生活治疗的需求满足不够。

20世纪后期很多心理学家开始进行研究与探索，德国的诺斯拉特·佩塞施基安（Nossrat Peseschkian）和美国的马丁·塞利格曼（Martin E.P.Seligman）就是两个重要的代表人物，他们发起的积极心理学研究，是对心理学发展历史中存在的偏颇现象的一个拨正——让心理学更多地服务大众；让心理治疗回归运用来访者自身的资源疗愈自己的心理问题和心理疾病，而不是依赖药物或外部力量；让更多人明白开发自己的潜能、发展自己的优势品质，是让生活更加美好的途径和有效方法。

佩塞斯基安的积极心理治疗是动力学和行为疗法结合下的产物，它是一种以跨文化研究为基础、以解决心理冲突为中心、以现实能力发展为导向的心理治疗理论和方法。他认为人生来具有“知”和“爱”的“基本能力”，“知”是教与学的能力，来自每个个体都会试图发展的现实关系；“爱”是爱与被爱的能力，它来自我们每个人生而存在的关系之中。

佩塞斯基安对心理疾病的病理解释是“无病变原则”，即使一种紊乱持续地影响着病人的人格，这种紊乱也不代表病人人格的全部；他认为只有具

有神经症症状的人，而没有神经症病人。治疗心理疾病，只要心理咨询师对来访者进行“基本能力”的挖掘和合理充分的利用，就可以达到助人自助的积极目的。佩塞斯基安特别强调文化对人的心理疾病的影响，因此，他的治疗方法中运用了东方文化的元素来激发人的潜意识深处的积极力量，如运用《一千零一夜》中的寓言故事作为一种隐喻，启发来访者，并取得了良好的治疗效果。

以塞利格曼为代表的积极心理学是 20 世纪 90 年代在美国兴起的一个新的心理学思潮或学派，它采用心理学目前比较完善和有效的实验方法与测量手段，研究人类的力量和美德等积极因素，发现了这些因素有促进人的生命更加有意义和蓬勃发展的一面，这是科学心理学产生之初具有的而后来在发展过程中被忽略的目标。在心理学发展史上，相当长的时间内心理学的发展是不平衡的，即对人的心理问题的研究和对人性的积极方面的研究相差巨大。在二战后，主流心理学走向了以心理问题的研究为核心、以有心理问题的人为主要研究对象的病理性心理学，这样心理学就偏离了社会主流，意味着庞大的正常人群得不到心理学的关怀。在这种现实的背景下，在 1998 年，塞利格曼作为美国心理学会主席，发起了一场积极心理学运动，倡导心理学首先要关注人的积极方面。2000 年塞利格曼和米哈里·契克森特米哈伊（Mihaly Csikszentmihalyi）在《美国心理学家》上刊登的《积极心理学导论》的文章，正式提出积极心理学这一概念。2002 年，斯奈德和洛佩斯主编的《积极心理学手册》正式出版，宣告了积极心理学正式出现。此后，积极心理学的研究在美国心理学界引起了广泛兴趣。随着积极心理学理论体系的逐渐完善，许多学校也开设了积极心理学课程。2009 年在美国费城召开了首届国际积极心理学大会，这次会议吸引了全球 52 个国家的参与，这是积极心理学逐渐成为一种潮流的标志。^①

塞利格曼认为，心理学的一个更加重要的使命应是让普通人生活得更

① 黄璐璐. 积极心理学研究综述 [J]. 四川职业技术学院学报, 2012(02):162-165.

意义和更幸福，过分关注“心理问题”或“心理疾病”而忽视人类自身所拥有的积极力量和品质，会使得心理学不能真正发挥出它的价值。由此，心理学的关注焦点应当从“心理疾病”转向“人类的积极品质”，通过大力提倡积极心理来帮助人类真正拥有幸福。

积极心理学的核心思想强调人本身拥有的积极因素，强调人的价值，主要研究人的美德和潜力，以帮助所有的人获得幸福为目标。积极心理学致力于对人的积极认知过程、积极情绪体验、积极人格特点、创造力与人才培养等问题的研究，致力于探索人类美好的生活以及获得美好生活的途径与方法。积极心理学的研究内容主要集中在三个方面：主观水平上的积极情绪体验研究；个人水平上的积极人格特质研究；群体水平上的积极组织系统研究。积极情绪体验指主观幸福感、快乐、爱等。

在积极的人格特质中，目前对乐观的研究较多。塞利格曼认为乐观是可习得的，并且乐观对我们的身心健康和工作成就都有益。良好的环境可以促进个体积极人格特质的形成，而良好的环境需要积极的组织系统去创造。积极心理学把积极的组织系统分为两类：积极的社会大系统，如建立使公民有责任感、有职业道德的国家法律法规；积极的小系统，包括健康的家庭、关系良好的社区、有效能的学校、有社会责任感的媒体等。^①

塞利格曼及其团队在全世界范围内 50 多个国家进行调查研究，获取了超大样本，得出了人类共同拥有的 24 种积极的性格优势，这 24 种性格优势又分别属于六大美德。这六大美德主要是：智慧、勇气、仁爱、正义、节制、升华。而这些性格优势和美德与中国传统文化中的追求真、善、美、勇、仁、礼、智的思想理念很相似。

塞利格曼在《持续的幸福》一书中提出了幸福 2.0 理论，提出幸福由 5 个元素决定——积极情绪、投入地工作和生活、目标和意义、和谐的人际关

① 崔丽娟，张高产．积极心理学研究综述——心理学研究的一个新思潮[J]．心理科学，2005（02）：402-405．

系、成就感。积极情绪就是我们愉悦、狂喜、入迷和舒适等感受。投入与心流概念相关，指完全沉浸在一项吸引人的活动中，时间似乎停滞，自我意识也消失了。目标和意义是拥有明确的人生目标、清晰的对人生意义的理解，这意味着归属于某些超越你自身的东西，并为之奋斗。幸福的第四个元素是人际和谐，人是社会性、群居性动物，在和他人友好相处时，我们常感到真正的快乐。良好的人际关系是我们人生低谷时的一剂良药。第五个元素是成就感，“追求成就人生的人们经常会完全投入到他们的工作当中，也常如饥似渴的追求快乐，并在胜利时感到积极情绪，还有可能为更大的目标而继续努力”^①。

他还指出人类追求的终极目标就是幸福人生，这与中国古代儒家思想“天下大同”的理想也有不谋而合之处，积极心理学找到了天下大同的心理基础——我们人类共同拥有的积极品质，也发现了人类共同追求的目标——幸福。这种积极品质、这种幸福是人类战胜各种挑战和疾病的重要力量。笔者相信阅读积极心理学的研究成果和各种文献会让老师们兴奋不已，积极心理学必将为建设人类更加美好的幸福生活发挥应有的作用。

无论是佩塞斯基安的积极心理治疗，还是以塞利格曼为代表的积极心理学思想，在用于解决实际问题的時候，都把他们的思想和方法与认知行为治疗相结合，努力追求科学性和实效性。因此，积极心理学的思想和方法具有很好的实用价值，能让教师们在积极心理学的理念和方法的指导下创新发展，过一种崭新的教育生活。

积极心理学的基本假设和人本主义心理学是一脉相承的，它认为人的美好和卓越，与疾病、混乱和悲痛同样都是真实存在的，是构成人生的重要组成部分，是人们获得幸福和成就的基础。我们中小学教师有着特殊的使命，对学生的人生和未来有重大影响。因为儿童期和青少年期是人生发展的关键期，是自我概念、自我价值观等人生重要课题的形成发展期，中小学教师的

① 马丁·塞利格曼. 持续的幸福 [M]. 赵昱鲲, 译. 杭州: 浙江人民出版社, 2012.

教育教学活动直接影响着学生人生未来的发展方向。今天的学校教育需要培养的学生不应是考试的机器，而是有个性、有灵魂的独立个体。不管是学生还是教师都应追求过一种“幸福完整”的人生。

今天的教师们遇到了比从前更多的挑战，积极心理学给了我们新的视野和方法，我们一定可以从中获得推动教育发展的力量。积极心理学告诉我们，当我们聚焦于消极面的时候，我们看到的都是问题和失望；当我们聚焦于积极面的时候，我们就看到了进步和希望。任何一个民族的希望都是在下一代人身上，积极心理学的人才观认为，所有的人才都是充分发挥了自己的优势才取得了成就、为社会做出贡献而得到了社会认可。因此当教师遇到越来越难教的学生的時候，需要反思，有没有以新的眼光和视野来看待这些现象和问题？只有努力学习积极心理学的最新成果，开启新思维新方法，并运用于实践，才能创新，才能更好地促进学生发展。

面对全新的时代，教师自身也面临诸多的问题：职业倦怠、生涯迷茫、对学生问题的束手无策、师生关系紧张……如果教师不能解决好自身的问题，就没法适应时代的发展，也不能满足新一代学生成长的需要。所有这些问题在积极心理学等科学研究范畴中都是可以找到有效的解决办法的，积极心理学能够助力我们教师走向未来，适应新时代的新要求。

这本书将积极心理学的理念和方法与教育实践活动紧密结合，从教师的生涯发展、教师的人际关系、教师面临的挑战，以及师生优势特质研究出发，比较系统而通俗地介绍了积极心理学在教育教学中的应用。两个附录还参照积极心理学的研究成果编制了个人优势特征测试系统和理想教师测试系统供师生免费使用。这样的测试给了我们一个全新看待学生的视野，改变了我们的人才观。我们每个教师都能够成长为理想的教师，教师培养的学生个个都很清楚自己的优势特征，并在自己的环境中充分发挥出来，成为优秀的人才。

本书虽然不能解决教育实践中的所有问题，但教师们阅读之后一定会有新的启发，改变自己的教育理念和方 法，获取更好的教育教学效果，享受幸福的教育人生。



华东师范大学出版社
大夏书系（部分）

◎大夏书系·教育艺术

- | | |
|-----------------------------|--------|
| 1.《教育中的积极心理学》 | 陶新华 著 |
| 2.《听，学生在说：故事里的教育心理学》 | 赵希斌 编著 |
| 3.《回到童画》 | 聂焱 著 |
| 4.《有效处理学生问题的25个心理学智慧》 | 李进成 主编 |
| 5.《青少年心理辅导：助人成长的艺术》 | 吴增强 著 |
| 6.《好懂好用的教育心理学：解决学生学习的10个困惑》 | 赵希斌 著 |
| 7.《教育中的心理效应》（第二版） | 刘儒德 主编 |
| 8.《怎样让学生爱学习：激发学习动机的7种策略》 | 赵丽琴 著 |

◎大夏书系·教师专业发展

- | | |
|---------------------------|--------|
| 1.《促进教学的测验与评价》 | 赵德成 著 |
| 2.《学生综合素质评价：怎么看？怎么办？》 | 柳夕浪 著 |
| 3.《走在教书的路上——特级教师的修养与境界》 | 刘建琼 著 |
| 4.《习惯的养成与改变》 | 王晓春 著 |
| 5.《从有效教学走向卓越教学》 | 余文森 著 |
| 6.《跟随佐藤学做教育——学习共同体的愿景与行动》 | 陈静静 等著 |
| 7.《优秀教师悄悄在做的那些事儿》 | 任勇 著 |
| 8.《做一个理想教师》 | 袁卫星 著 |
| 9.《重建教师的精神宇宙》 | 李政涛 著 |

●更多图书信息，请浏览大夏书系官网：www.dxjy.com

●大夏书系在以下书店均有销售：

全国各地新华书店

各地教育书店

当当网

亚马逊

京东网

天猫旗舰店

●团购热线：010-82275571



大夏书系微信

封面设计：◎百丰艺术

15101078795

目 录

CONTENTS

序 言 积极心态助力教师成长 (朱永新).....	1
-----------------------------	---

前 言 积极心理学与 21 世纪的教师.....	5
--------------------------	---

第一篇 教师发展与积极心理学.....	1
---------------------	---

1. 脑科学启示：教师工作的心理学基础.....	3
--------------------------	---

2. 慧眼识人：教师的人才观.....	12
---------------------	----

3. 积极投入：教师的职业生涯.....	20
----------------------	----

4. 播种幸福：教师的存在价值.....	28
----------------------	----

5. 快乐生活：教师的生活态度.....	35
----------------------	----

6. 心理健康：教师的人格魅力.....	40
----------------------	----

7. 陪伴成长：师生关系的教育功效.....	45
------------------------	----

8. 润物无声：教师的影响力.....	51
---------------------	----

9. 生命同构：教师的生命诠释.....	58
----------------------	----

第二篇 教师的困惑和应对策略.....	65
---------------------	----

1. 追求完美与追求幸福.....	67
-------------------	----

2. 纠错教育与长善救失	72
3. 网络沉迷与沉浸体验	77
4. 学生早恋与性别认同	83
5. 抑郁情绪与解释风格	91
6. 考试焦虑与意义理解	97
7. 学生不懂事与教育智慧	103
8. 离异家庭与重建安全感	109
9. 心理免疫和身心健康	115
10. 人际资源与复原力训练	121

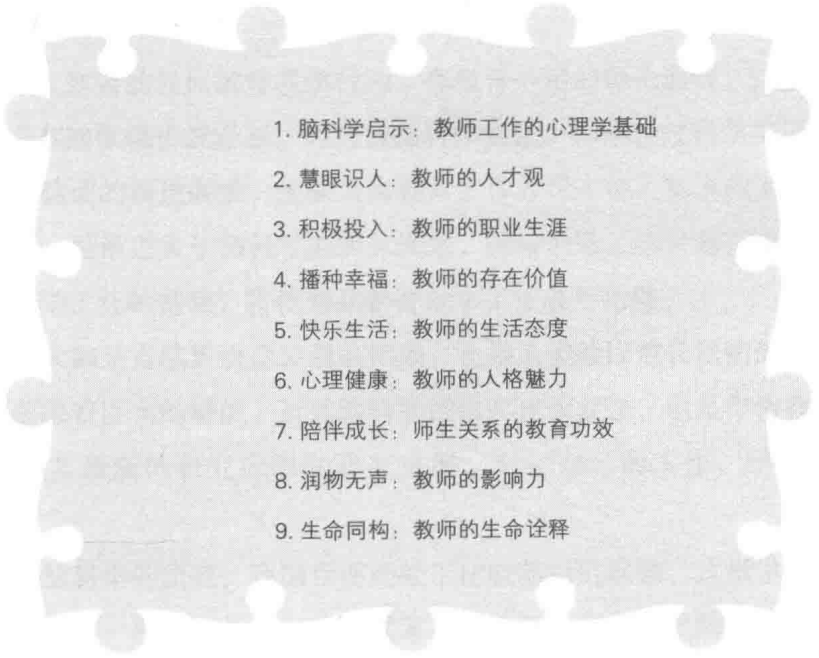
附录一 育人捷径：以性格优势发展为核心的教育	129
------------------------------	-----

附录二 成就理想教师的途径与方法	147
------------------------	-----

后 记	163
-----------	-----

第一篇

教师发展与积极心理学

- 
1. 脑科学启示：教师工作的心理学基础
 2. 慧眼识人：教师的人才观
 3. 积极投入：教师的职业生涯
 4. 播种幸福：教师的存在价值
 5. 快乐生活：教师的生活态度
 6. 心理健康：教师的人格魅力
 7. 陪伴成长：师生关系的教育功效
 8. 润物无声：教师的影响力
 9. 生命同构：教师的生命诠释