

中国教育学会“十二五”科研规划课题“生态心理学在学校心理健康教育中的应用研究”成果  
积极心理学应用书系 书系主编：郑日昌 刘视湘 书系副主编：王海匡 董洪杰  
北京成均教育科技发展中心独家配套道具研发

# 生态心理辅导实务

ECOLOGICAL COUNSELING PRACTICE

苏立增 刘视湘 主编



首都师范大学出版社  
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

ECOLOGY

北京成均教育科技发展中心独家配套道具研发

# 生态心理辅导实务

主 编 苏立增 刘视湘

副主编 陆 军 陆妍蓉 李 畅



首都师范大学出版社

CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

生态心理辅导实务 / 苏立增, 刘视湘主编.

—北京: 首都师范大学出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5656-2543-5

I. ①生… II. ①苏… ②刘… III. ①生态环境—环境心理学—研究 IV. ①B845.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 213357 号

SHENGTAI XINLI FUDAO SHIWU

**生态心理辅导实务**

苏立增 刘视湘 主编

---

责任编辑 孙 琳

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路105号

邮 编 100048

电 话 68418523 (总编室) 68982468 (发行部)

网 址 [www.cnupn.com.cn](http://www.cnupn.com.cn)

印 刷 北京市昌平新兴胶印厂

经 销 全国新华书店发行

版 次 2015年12月第1版

印 次 2015年12月第1次印刷

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 18

字 数 369千

定 价 90.00元

---

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

# “积极心理学应用书系”编委会

书系主编：郑日昌 刘视湘

书系副主编：王海匣 董洪杰

书系编委：（以姓氏笔画为序）

|     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 王建龙 | 王 琼 | 王新波 | 王燕红 | 尤佩娜 | 邓旭阳 | 卢 强 |
| 田 彤 | 代丽男 | 吕红梅 | 朱小荷 | 伍芳辉 | 刘一祎 | 刘佳芳 |
| 刘晓玲 | 孙艳萍 | 苏立增 | 李 畅 | 李晓鹏 | 杨桂华 | 杨 静 |
| 余晓灵 | 谷思艺 | 谷德芳 | 沈景娟 | 张建中 | 张 雯 | 张 雯 |
| 陆 军 | 陆妍蓉 | 陈建南 | 陈晓美 | 赵 娜 | 洪 炜 | 贺双燕 |
| 梁 勇 | 程忠智 | 傅 纳 |     |     |     |     |

## 总 序

积极心理学通常被称为“帮助人类发挥潜能的科学”。1998年，时任美国心理学会会长的马丁·赛里格曼（Martin Seligman）将其作为一个新的心理学领域正式提出。积极心理学研究人类的积极心理品质，关注人类的健康幸福，和谐发展。个体幸福是社会和谐的基础。积极心理学不仅为心理学的研究提供了新的方向，也为人类社会的发展贡献了智慧。

赛里格曼提出了一个称为“51”的目标，即全世界的成人中，有51%的人可以在2051年实现蓬勃人生（flourish life）。为了达到蓬勃人生，就必须有足够的PERMA。这五个字母分别代表幸福人生的五个元素。

P= 积极情绪（positive emotion）

E= 投入（engagement）

R= 人际关系（relationships）

M= 意义和目的（meaning and purpose）

A= 成就（accomplishment）

值得欣慰的是，赛里格曼认为这五个方面都可以通过学习来加强。这给予了我们编写这套丛书足够多的积极心理暗示。事实上，如果没有好的教材和培训课程，要实现“51”目标只是空想。虽然我们也深知政府和民众对实现蓬勃人生的决心是至关重要的因素，但我们能够做的就是让幼儿、小学生、中学生、大学生、成人先学习这五个方面的活动课程。

借鉴团体咨询、心理健康教育的理论和方法，我们选择了团体心理辅导、心理拓展、沙游疗法、艺术心理辅导、生态心理辅导、游戏心理辅导、心理教育剧等形式，从PERMA这五个方面进行活动设计，力求内容准确到位，年龄段涵盖幼儿、小学生、中学生、大学生和成人。之所以采用团体活动为主的方式，是因为这种方式相较之下更有效率，并且实践性强，形式多样，生动有趣，在学校、社区、政府机构、企事业单位都可以广泛应用。我们认为，2051年的成年人想要实现蓬勃人生，从现在起就需要学习，让内心充满正能量，为“51”目标的达成做好准备。

每本书的基本框架大致相同。前三章讲述了每种心理辅导形式的基础理论，后五章即

PERMA 的五个方面——积极情绪、投入、人际关系、意义和目的、成就，我们将其重新命名，即积极情绪的培养、投入状态的激发、良好人际的构建、人生意义的探寻、成就体验的营造。然后将所编排的活动归入这五章，使得活动课程的内容清晰明了。

因为活动课程的对象涵盖了中小學生、中职學生和大学生，所以我们学习了教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》《中等职业学校學生心理健康教育指导纲要》《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》等文件。文件着重指出要“培养学生积极心理品质，挖掘他们的心理潜能”，这与积极心理学所倡导的思想是吻合的。

上述文件也规定了各年龄段學生的心理健康教育内容。中小学、中职学校心理健康教育的重点是认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等方面的内容；大学心理健康教育的重点是自我管理、人格发展、学习成长、人际交往、交友恋爱、情绪调节、求职择业、环境适应等方面的内容。我们专门将活动课程按照中小学、中职学校心理健康教育的内容进行了重新分类，便于中小学、中职学校的心理健康教育教师使用。

这套丛书从有想法到完成，历时两年，是集体智慧的结晶。首先由北京联合大学刘视湘博士提出丛书整体框架和每本书的内容体系，然后由王海匣等人梳理出与 PERMA 对应的每个年龄段的关键词，最后组稿并与每本书的作者讨论撰写方案。感谢作者的辛勤笔耕，他们都是某个心理辅导领域的专家；感谢北京成均教育科技发展中心的刘佳芳、王海匣、赵娜、董洪杰、贺双燕、代丽男、杨静与作者沟通并认真校阅书稿，他们都是心理学硕士并有良好的文字功底；感谢孙艳萍组织北京市部分中小学心理健康教育教师为丛书提供示范课程，他们都是心理健康教育一线专家。这套丛书中引用了大量的文字、表格、图片，不一定全部注明了出处，在此要向这些内容的作者们表示衷心感谢，是因为已有专家学者进行了相关研究，才使得这套丛书的内容显得丰满和充实。

“知者不惑，仁者不忧，勇者不惧。”编写完成这套丛书的过程，如同上了一堂生动的幸福课。有过惑，有过忧，有过惧，慢慢地明白了，慢慢地振作了，慢慢地坚强了。中西文化千年融合，幸运地交集于心理学领域，也算是心理学工作者的福报吧。

郑日昌、刘视湘

## 前 言

生态是一切生物的生存状态，是人类生存之本。当今时代，人们不仅越来越高度关注，更是积极地保护和利用生态资源促进人类社会的健康发展。在信息化、多元化的社会背景下，教育工作者们也在期许着儿童青少年如何在自然环境中达成内心平衡与和谐的心理健康最高境界。

中国儒家自古推崇“天人合一”，它不仅表明了人与自然的关系，更表达了人类的终极追求。“天即自然”是庄子一直所倡导的核心观念之一，“天地有大美而不言”，能言者在于人，启发我们去发现自然的品格和内涵，感悟体验、学习践行。“上善若水，水善利万物而不争。”语出《老子》，告诉我们最高境界的善行就像水的品性一样，泽被万物而不争名利。《周易》云：“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。”

自然界中丰富的生态资源客观存在，无所不包，具有多元性，其形、色、美、味等所表现和传达出的魅力，可以陶冶情操、净化心灵。其平衡、和谐的独特性与人类心理反映的易感性、直接性和紧密性，形成了存在与反映的关系，可以宣泄情绪、改变心情。生态的力量能够唤起个人内在的感悟共鸣，形成自我调整的常态行为模式，培养能力，提高精神境界，具有可持续的心理能量。

我们倾力探索适合我国儿童青少年发展特点和学校心理健康教育需求的辅导活动。生态心理辅导以心理学及相关理论群为依据，包括生态心理学、生态美学、教育生态学、积极心理学和生态心理健康等；以自然界的生态资源为载体，借助自然的力量调节情绪，调整心态，沟通交流、体验情趣、品味意境、感悟人生、享受生活、升华精神境界，培养其积极的心理品质，学会利用在自然环境和情景中自我调节的方法和技能，促进心理健康发展，并能受益终身。

本书的一条鲜明的主线就是：握住大自然的手，用心去交流。

生态心理辅导活动的设计主要基于积极心理五要素的结构，实现生态足迹下幸福人生五步走：在自然和谐中体验积极情绪；在身心合一中达到投入状态；从生态法则中领悟人际关系；从自然之美中感受生命意义；在生态自我中创造人生成就。

因为活动课程的对象涵盖了中小学生和中职学生，所以我们学习了教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》精神，按照纲要提出的心理健康教育六方面主要内容，即认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应，将活动课程进行了重新分类，便于中小学、中职学校的心理健康教育教师使用。

表 1 小学活动分布表

| 心理健康教育内容 | 活动名称            |                   |
|----------|-----------------|-------------------|
| 认识自我     | 活动 40 石情石趣      | 活动 50 “指”做自己，活出本色 |
|          | 活动 41 木头的“情意”   | 活动 52 “绣”出自己      |
|          | 活动 42 我的植物名片    | 活动 45 南瓜的寓言       |
|          | 活动 44 五谷的启示     |                   |
| 学会学习     | 活动 15 倾听大自然     | 活动 25 满室飘香        |
|          | 活动 16 叶痕留我心     | 活动 26 遇见不同的红色     |
|          | 活动 18 蜗牛好家长     | 活动 56 豆香飘飘        |
|          | 活动 20 雪画悄悄说     | 活动 58 金鱼漫游        |
|          | 活动 21 雨中“原声带”   | 活动 59 酒香盈鼻        |
|          | 活动 22 心无止“静”    | 活动 60 插花艺术        |
| 人际交往     | 活动 28 坚果的故事     | 活动 32 沙画里的你我他     |
|          | 活动 30 蚂蚁历险记     | 活动 33 一点一滴不放弃     |
|          | 活动 31 蝴蝶翩翩飞     | 活动 35 音乐“鉴赏家”     |
| 情绪调适     | 活动 1 水果的喜怒哀乐    | 活动 7 热爱音乐的绿衣“舞者”  |
|          | 活动 2 春天在哪里      | 活动 10 玻璃瓶的美丽蜕变    |
|          | 活动 3 给生命“点赞”    | 活动 11 落花盛开        |
| 升学择业     | 活动 43 “金色”时光不再来 | 活动 51 水果彩虹        |
|          | 活动 48 纸杯的“职业装”  | 活动 46 框住自然的风景     |
|          | 活动 49 微观花园，放大美丽 | 活动 47 花生年代秀       |
| 生活与社会适应  | 活动 53 蛋壳不倒翁     | 活动 63 面粉的动物世界     |
|          | 活动 55 乌龟慢慢来     | 活动 64 百变松果        |
|          | 活动 57 种下薄荷香     | 活动 65 草娃娃全家福      |

注：本表依据教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》提出的心理健康教育六方面主要内容制定。

表2 中学/中职活动分布表

| 心理健康教育内容 | 活动名称             |                   |
|----------|------------------|-------------------|
| 认识自我     | 活动 40 石情石趣       | 活动 50 “指”做自己，活出本色 |
|          | 活动 41 木头的“情意”    | 活动 52 “绣”出自己      |
|          | 活动 42 我的植物名片     | 活动 45 南瓜的寓言       |
|          | 活动 44 五谷的启示      |                   |
| 学会学习     | 活动 14 茶之韵、心之静    | 活动 23 樱花烂漫        |
|          | 活动 15 倾听大自然      | 活动 24 金橘灿灿        |
|          | 活动 16 叶痕留我心      | 活动 25 满室飘香        |
|          | 活动 17 自然储物罐      | 活动 26 遇见不同的红色     |
|          | 活动 18 蜗牛好家长      | 活动 56 豆香飘飘        |
|          | 活动 19 “布”入多彩世界   | 活动 58 金鱼漫游        |
|          | 活动 20 雪画悄悄说      | 活动 59 酒香盈鼻        |
|          | 活动 21 雨中“原声带”    | 活动 60 插花艺术        |
|          | 活动 22 心无止“静”     |                   |
| 人际交往     | 活动 27 绿色的祝福      | 活动 34 玉米百事通       |
|          | 活动 28 坚果的故事      | 活动 35 音乐“鉴赏家”     |
|          | 活动 30 蚂蚁历险记      | 活动 36 留下你的足迹      |
|          | 活动 31 蝴蝶翩翩飞      | 活动 37 不一样的“饰”界    |
|          | 活动 32 沙画里的你我他    | 活动 38 “布”入自然色彩    |
|          | 活动 33 一点一滴不放弃    | 活动 39 蒜苗初成长       |
| 情绪调适     | 活动 1 水果的喜怒哀乐     | 活动 8 自然“印象”       |
|          | 活动 2 春天在哪里       | 活动 9 橘灯点亮我心窝      |
|          | 活动 3 给生命“点赞”     | 活动 10 玻璃瓶的美丽蜕变    |
|          | 活动 4 自然之声        | 活动 11 落花盛开        |
|          | 活动 5 枯树枝也有春天     | 活动 12 蛋蛋一家亲       |
|          | 活动 6 微笑“早餐”      | 活动 13 风过留痕        |
|          | 活动 7 热爱音乐的绿衣“舞者” |                   |
| 升学择业     | 活动 43 “金色”时光不再来  | 活动 51 水果彩虹        |
|          | 活动 48 纸杯的职业装     | 活动 46 框住自然的风景     |
|          | 活动 49 微观花园，放大美丽  | 活动 47 花生年代秀       |

续表

| 心理健康教育内容 | 活动名称           |               |
|----------|----------------|---------------|
| 生活与社会适应  | 活动 53 蛋壳不倒翁    | 活动 62 照顾蚕宝宝   |
|          | 活动 54 黄豆芽的成长日记 | 活动 63 面粉的动物世界 |
|          | 活动 55 乌龟慢慢来    | 活动 64 百变松果    |
|          | 活动 57 种下薄荷香    | 活动 65 草娃娃全家福  |
|          | 活动 61 观鸟达人     |               |

注：本表依据教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》提出的心理健康教育六方面主要内容制定。

生态心理辅导是一种崭新的尝试，促使我们在不断的学习和探索中前行。在研究和借鉴古今中外自然生态与心理健康教育相结合的理论与实践经验的基础上，辅导活动的设计也涵盖了我们自身对自然的敬畏以及对生态活动的认识和理解。

本书是集体智慧的结晶和共同努力的成果。苏立增对全书进行了整体设计和构思，并撰写了辅导活动的写作框架和设计要素。陆军在北京市东城区的曙光小学组织了生态心理辅导的活动实践与研讨论证。本书各章作者为：李畅（第一章、第三章）；陆妍蓉、曾颂婷、苏立增（第二章）；陆妍蓉、李畅、古显义、陈红（第四章、第五章、第六章、第七章和第八章）；管海娟（在第二章和第五章的活动设计部分做出了积极的贡献）。

作为中国教育学会“十二五”教育科研规划重点课题的负责人，刘视湘博士及其团队成员为生态辅导活动的设计提供了建设性的建议，我们为此表示感谢，同时要感谢同行们的支持和帮助，还要感谢在本书编写过程中参与辅导活动实验的老师和同学们。

“沐春风思飞扬，凌秋云思浩荡。”让心灵在大自然中放飞，寄情山水，与天地精神共往来，健康和谐，与天合一。

苏立增

# 目 录

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 第一章 生态智慧下的心理健康观.....          | 1  |
| 第一节 环境危机对生态意识的呼唤.....         | 1  |
| 第二节 重新思考人与自然的关系.....          | 2  |
| 第三节 生态取向的心理学新势力——“生态心理学”..... | 3  |
| 第四节 人类在生态系统中的心理和谐.....        | 9  |
| 第五节 人与自然互动中的身心平衡.....         | 14 |
| 第六节 生态视野下的心理疗法.....           | 15 |
| 第七节 生态原则的教育实践.....            | 20 |
| 第二章 自然美学中的健康心理观.....          | 22 |
| 第一节 自然美学谱系中的心理观.....          | 22 |
| 第二节 自然美教育中的心理健康.....          | 28 |
| 第三节 寄情自然心理治疗的典范——枚乘的《七发》..... | 30 |
| 第三章 “生态”体系下的“幸福”蓝图.....       | 36 |
| 第一节 从“无助”走向“乐观”的 21 世纪.....   | 36 |
| 第二节 “生态”足迹下的“幸福”之路.....       | 41 |
| 第四章 积极情绪的培养.....              | 45 |
| 活动 1 水果的喜怒哀乐.....             | 45 |
| 活动 2 春天在哪里.....               | 49 |

|       |                   |    |
|-------|-------------------|----|
| 活动 3  | 给生命“点赞” .....     | 52 |
| 活动 4  | 自然之声 .....        | 56 |
| 活动 5  | 枯树枝也有春天 .....     | 60 |
| 活动 6  | 微笑“早餐” .....      | 64 |
| 活动 7  | 热爱音乐的绿衣“舞者” ..... | 68 |
| 活动 8  | 自然“印象” .....      | 71 |
| 活动 9  | 橘灯点亮我心窝 .....     | 75 |
| 活动 10 | 玻璃瓶的美丽蜕变 .....    | 78 |
| 活动 11 | 落花盛开 .....        | 82 |
| 活动 12 | 蛋蛋一家亲 .....       | 87 |
| 活动 13 | 风过留痕 .....        | 90 |

## 第五章 投入状态的激发 .....

|       |                |     |
|-------|----------------|-----|
| 活动 14 | 茶之韵、心之静 .....  | 93  |
| 活动 15 | 倾听大自然 .....    | 97  |
| 活动 16 | 叶痕留我心 .....    | 100 |
| 活动 17 | 自然储物罐 .....    | 104 |
| 活动 18 | 蜗牛好家长 .....    | 107 |
| 活动 19 | “布”入多彩世界 ..... | 111 |
| 活动 20 | 雪花悄悄说 .....    | 114 |
| 活动 21 | 雨中“原声带” .....  | 118 |
| 活动 22 | 心无止“静” .....   | 121 |
| 活动 23 | 樱花烂漫 .....     | 125 |
| 活动 24 | 金橘灿灿 .....     | 129 |
| 活动 25 | 满室飘香 .....     | 132 |
| 活动 26 | 遇见不同的红色 .....  | 137 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| <b>第六章 良好人际的构建</b> | 140 |
| 活动 27 绿色的祝福        | 140 |
| 活动 28 坚果的故事        | 143 |
| 活动 29 红豆寄情         | 148 |
| 活动 30 蚂蚁历险记        | 151 |
| 活动 31 蝴蝶翩翩飞        | 154 |
| 活动 32 沙画里的你我他      | 158 |
| 活动 33 一点一滴不放弃      | 161 |
| 活动 34 玉米百事通        | 164 |
| 活动 35 音乐“鉴赏家”      | 167 |
| 活动 36 留下你的足迹       | 170 |
| 活动 37 不一样的“饰”界     | 173 |
| 活动 38 “布”入自然色彩     | 176 |
| 活动 39 蒜苗初成长        | 179 |
| <b>第七章 人生意义的探寻</b> | 182 |
| 活动 40 石情石趣         | 182 |
| 活动 41 木头的“情意”      | 186 |
| 活动 42 我的植物名片       | 190 |
| 活动 43 “金色”时光不再来    | 194 |
| 活动 44 五谷的启示        | 197 |
| 活动 45 南瓜的寓言        | 200 |
| 活动 46 框住自然的风景      | 204 |
| 活动 47 花生年代秀        | 207 |
| 活动 48 纸杯的“职业装”     | 211 |
| 活动 49 微观花园，放大美丽    | 215 |
| 活动 50 “指”做自己，活出本色  | 218 |

|                          |                |            |
|--------------------------|----------------|------------|
| 活动 51                    | 水果彩虹 .....     | 221        |
| 活动 52                    | “绣”出自己 .....   | 224        |
| <b>第八章 成就体验的营造 .....</b> |                | <b>228</b> |
| 活动 53                    | 蛋壳不倒翁 .....    | 228        |
| 活动 54                    | 黄豆芽的成长日记 ..... | 231        |
| 活动 55                    | 乌龟慢慢来 .....    | 234        |
| 活动 56                    | 豆香飘飘 .....     | 238        |
| 活动 57                    | 种下薄荷香 .....    | 241        |
| 活动 58                    | 金鱼漫游 .....     | 244        |
| 活动 59                    | 酒香盈鼻 .....     | 247        |
| 活动 60                    | 插花艺术 .....     | 250        |
| 活动 61                    | 观鸟达人 .....     | 254        |
| 活动 62                    | 照顾蚕宝宝 .....    | 257        |
| 活动 63                    | 面粉的动物世界 .....  | 259        |
| 活动 64                    | 百变松果 .....     | 263        |
| 活动 65                    | 草娃娃全家福 .....   | 267        |
| <b>本书活动所需道具介绍 .....</b>  |                | <b>271</b> |

## 第一章 生态智慧下的心理健康观

### 第一节 环境危机对生态意识的呼唤

工业革命以来,随着现代科学技术的高度发展及其在生产中的广泛应用,社会生产力有了大幅度提高,人们的生活水平也得到不同程度的改善。然而,随着经济和科学的进步,人类社会也面临着灾难性的危机,人类社会对自然进行破坏性掠夺的行为,终要付出代价。大面积生态环境的破坏,自然资源的过度开发,严重的环境污染以及人类自身的人口激增,粮食匮乏等,导致人类赖以生存的整个自然生态环境与社会生态环境遭到严重破坏。

人类对环境问题的关注,始于20世纪六七十年代,最著名的事件就是罗马俱乐部于1972年发表了《增长的极限》,该书无疑为陶醉于经济高增长、高消费和高享受的西方发达国家敲响了警钟,它使人们认识到,无节制地滥用自然资源、污染生态环境,不仅是对生态平衡的严重破坏,更是一种毁灭地球、毁灭家园、毁灭自我的行为。

目前,一系列的环境问题,如臭氧层破坏、大气污染、海洋污染、森林锐减、温室效应、土地荒漠化、淡水资源枯竭、全球气候变暖、固体废弃物的越境转移等,对整个人类社会来说,已成为人们共同面临的一个挑战。环境问题与社会政治、经济、文化等其他问题的密切关系,使它比以往任何时期都显得更复杂、更广泛和更重要,这是一个跨越地域、种族、国家和民族的全球性问题。

环境危机的问题,不是单一学科就能解决的,无法仅依靠心理学、生态学或环境理论等某一方面,而是需要众多领域的研究者共同努力,从更多元、更具应用性和更开放的视角,把相关学科或理论进行融合与重新建构,为环境危机的解决贡献力量。

正如环境教育学家麦金尼斯(McInnis)和海斯(Heiss)所说:“我们与地球的蜜月期已结束。”人类必须树立正确的环境意识即生态意识,认识到人类行为与自然环境的亲密关系,通过改变观念和改变行为,进而改变人与环境的关系,为实现人与自然的和谐相处共同努力。



## 第二节 重新思考人与自然的关系

关于人类与自然的关系,既往研究成果主要分为两种截然对立的观点,分别是人类中心主义与非人类中心主义。

人类中心主义也叫人类中心论,这种思想的盛行得益于三股力量。

第一,文艺复兴运动带来的人类理性主义的觉醒、传播与弘扬。在这场运动中,人的尊严、人的价值、人的能力和人的定位被充分肯定,神性被摒弃,人性得到解放。

第二,自然科学的发展使自然不再神秘。化学、天文学、物理学和生物科学的迅速发展,使人类能够解释很多复杂、奇幻的自然现象,人们通过了解自然而获得利用自然、控制自然和改造自然的途径,更提高了人类群体的信心和能力。

第三,技术革命在工业发展中显现出的巨大能力。人类进程中的三次技术革命,分别经过了纺织机和蒸汽机的普及,内燃机和电力的应用,以及核能技术、计算机技术、分子生物技术和空间技术的开发与发展,人类掌握科学、利用技术的能力不断得到加强,可以说,人类已经实现了对自然力的控制。

人类社会的经济发展、政治进步和科学发明等,使个体的自我意识不断膨胀,人们不再对自然怀有敬畏之心,而是把自然当作索取资源的对象,将自然的价值定位为满足人类需要。这种人类中心主义的观点,把人的利益放在最重要的位置,一切从人类出发,人类是世界的中心,人的地位是至高无上的,认为人与自然是主体征服客体的关系。

与人类中心主义相反的观点,即人类非中心主义,又称非人类中心论或反人类中心论。

现代意义上的非人类中心主义出现在 20 世纪 70 年代,实质就是对人与自然的关系进行重新认识。代表性的观点认为,人与自然之间存在一种基本的道德关系,这种道德关系反映了人与自然的利益关系,并对人类在与自然相处中承担的道德责任提出要求,包括改造与维护、获得与贡献、利用与尊重三重关系。

非人类中心主义的核心在于人与自然的关系是“主体平等”的、可持续发展的、平衡和谐的。实际上,这种人与自然和谐统一的关系,与我国的古代思想有着异曲同工之妙。道家代表人物庄子曾描述“天地与我并生,而万物与我为一”的人与自然融为一体,儒家代表人物荀子主张“万物皆得其宜,六畜皆得其长,群生皆得其命”的和谐状态,理学创始人之一张载也曾提出“民吾同胞,物吾与也”的人与万物互爱互生的思想,此外,“天人合一”“天地人和”“与天地参”等,都是人与自然和谐关系的体现。

从人类发展的整体历程来说,工业革命是人与自然关系发生变化的转折点。

工业革命之前,封建社会是主要社会形态,小农经济、手工劳动和手工工场是普遍的生产模式,人们依赖于原始的经验积累,缺乏先进的技术支持,对自然怀着敬畏与崇拜之情,

在一定程度上,人们依旧要依附自然、服从自然,人与自然的相处是和谐的。

工业革命之后,机器取代了手工劳作,工厂取代了手工工场,纺织机与蒸汽机的发明使生产技术得到了空前发展,随着人口向城市的转移,城市化进程随之而来,西方资本主义国家的社会结构彻底发生改变,真正走向了工业化社会。这一时期,人类中心主义盛行,唯我独尊的人类以为人能够主宰万物,人是征服自然、改造自然、掠夺自然的主导者,人与自然的关系开始疏远、恶化、失衡。

时至今日,人类在与自然相处的过程中,随着知识的不断积累与创新以及科学技术的迅速发展,愈发把自身的时间、精力和资源投注在对物质的追求上。从社会层面来说,人们以经济发展和社会进步为目标,企图达到更高的文明程度;从个体层面来说,每个人都渴望获得更多的金钱、地位和权势等。人们不再关注自然环境,而是为了满足自己的欲望对自然无限制地索取。人与自然的关系渐渐从最原始的敬畏自然,演变到通过征服自然来实现人类的目的。

从本质来说,生态危机、环境问题、环境危机等问题,就是人与自然之间关系的问题,因此,我们要重新思考人与自然的关系,把人与自然的对立关系转变为人与自然和谐统一的关系,是实现生态平衡的根本途径。

### 第三节 生态取向的心理学新势力——“生态心理学”

#### (一) 什么是“生态心理学”

生态心理学是环境哲学、生态学和心理学的交叉学科,研究生存环境与人的心理、行为之间的相互作用。生态心理学一词的英文为 ecopsychology,是由 eco- (环境的、生态的) 与 psychology (心理学) 组合构成的复合词。

生态心理学将深层生态学与心理学和治疗学相结合,对生态环境给人们造成的影响,包括由于生态环境的破坏而引起的人的生理、心理失调和疾病,以及正常的生态环境对治愈人们生理、心理疾病所起到的促进作用进行研究,从精神健康的角度呼吁保护生态环境,倡导人们建立正确的生态观念,根本地解决生态危机,使人与自然和谐相处。

#### (二) 生态心理学从何而来

##### 1. 进化论的革命意义

进化论被恩格斯称为“19世纪三大发现之一”,它为世界带来的思想革命是空前的,从进化论角度出发,我们的自然、人类、社会和知识等方面,都处在不断的变化与进步当中,