



技工院校学生职业素质通用读本

捕捉心灵的快乐

积极心理训练

BUZHUO XINLING DE KUAILE

主 编 郑海风



苏州大学出版社



技工院校学生职业素质通用读本

捕捉心灵的快乐

——积极心理训练

主 编 郑海风

副主编 陆应松 黄 玲

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

捕捉心灵的快乐:积极心理训练/郑海风主编. —
苏州:苏州大学出版社,2013.9(2015.8重印)
技工院校学生职业素质通用读本
ISBN 978-7-5672-0663-2

I. ①捕… II. ①郑… III. ①心理健康—健康教育—
技工学校—教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 214597 号

捕捉心灵的快乐

——积极心理训练

郑海风 主编

责任编辑 管兆宁

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市十梓街1号 邮编:215006)

虎彩印艺股份有限公司印装

(地址 东莞市虎门镇北栅陈村工业区 邮编:523898)

开本 700 mm×1 000 mm 1/16 印张 8.5 字数 135 千

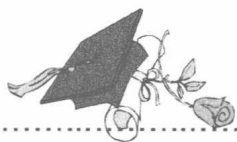
2013 年 9 月第 1 版 2015 年 8 月第 3 次印刷

ISBN 978-7-5672-0663-2 定价:19.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话:0512-65225020
苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

技工院校学生职业素质通用读本

编 委 会



主 任：吕成鹰

副主任：李成飞

委 员：（排序不分先后）

王建林	刘进峰	李光荣	王加和
王在勤	张荣全	徐国权	唐监怀
王春阳	曹永红	曾 萍	夏建友
徐 杰	郑海风	王 丰	武银华



前言

当前,学校心理健康教育中存在的现象是:过分关注心理疾病和心理问题,或明示或隐晦地把问题行为的描述、解释、预测和矫正作为主要研究方向,导致心理健康教育反映为一种“问题导向”,即人们更为关注学生的负面心理问题。然而,世界卫生组织早在2001年就专门对“心理健康”的概念进行了界定,认为“心理健康是一种健康或幸福状态,在这种状态下,个体可以实现自我,能够应对日常的生活压力,工作富有成效和成果,以及有能力对所在社区做出贡献”。这也是近年来国际心理学界“积极心理学”取向的具体体现,它强调人性友好的一面,更关注人性的潜能。

学习积极心理学的理由有:

首先,积极心理学让你转变关注视角。因为人们越是关注什么,什么就越有可能变成现实。如果在一个人的意识中只是关注那些悲观的事物,那他的人生就注定会悲观。

其次,积极心理学让你学会接受不快乐,从而变得更快乐。快乐并不等于没有不快乐。体验不到负面情绪的只有两种人,一种是精神病人,另一种是逝

者。所以,负面情绪的体验是一种自然且正常的生命现象。

再次,通过学习积极心理学,学生能够提高自身心理状态的防护。就如同一道防火墙,使学生们凡事都有意识地从积极的方面去想,而把不积极的心理状态过滤掉。

因此,学校心理健康教育的重点应着重于培养积极的心理品质,帮助学生了解自身的优势。这意味着我们应该更加关注学生积极向上的自我力量以及自身的性格优势,借助这种积极向上的力量对抗心理困扰,消除问题行为,建立抵御挫折、心理创伤和障碍的预防机制。“个人优势”概念的提出将促使教师和学生都习惯于发现优势,而不是刻意寻找缺点。学校育人环境中不再是注重克服人的缺点,而是提倡人人都精彩、人人都自信的人文精神。

长期以来,如何对学生进行思想政治教育、如何树立学生的自信、如何激发学生的学习热情等问题一直困扰着学校的管理者和教师,引入积极心理学的理念、运用积极心理学的方法对其进行训练和指导,将会对学生找回快乐、树立自信、提升生活满意度和幸福感发挥积极作用。

如果我们能始终将目光锁定在学生的积极面上,就会发现每个学生都是一个充满活力的个体,对未来充满着希望;如果我们能始终以赞美的方式告诉每一位同学,让他们带着美德和优势去生活、学习,这将会成为每一位学生享用一生的财富。

本书由郑海风主编。具体分工如下:郑海风,编写积极训练一、二;陆应松,编写积极训练三、五;仪征技师学院黄玲,编写积极训练四。

本书中选用的部分图片素材、理论观点、文摘资料均为原作者所有,本书引用仅为教学研究之用,敬请谅解。望相关作者能及时相告,我们可按有关规定妥善处理。

由于时间仓促,水平有限,书中难免存在疏漏之处,恳请广大读者批评指正。



目 录

绪 论

什么是积极心理学 / 1

第一篇 积极心理训练一

积极优势——善于发现，合理利用 / 15

第二篇 积极心理训练二

积极情绪——乐观自信，幸福人生 / 41

第三篇 积极心理训练三

积极关系——和谐沟通，融洽关系 / 65

第四篇 积极心理训练四

积极应对——直面困境，坚韧不拔 / 87

第五篇 积极心理训练五

积极成长——激发潜能，实现理想 / 109

参考文献 / 127



绪论

什么是积极心理学

概念界定

有一种关心人的优秀品质和美好心灵的心理学,叫做积极心理学,它是由美国著名心理学家塞利格曼提出并倡导的。积极心理学从关注人类的疾病和弱点转向关注人类的优秀品质,有三个层面的含义:

第一,从主观体验上看,它关心人的积极的主观体验,主要探讨人类的幸福感、满意感、快乐感,建构对未来的乐观主义态度和对生活的忠诚。

第二,对个人成长而言,积极的心理学主要提供积极的心理特征,如爱的能力、工作的能力、积极看待世界的方法、创造的勇气、积极的人际关系、审美体验、宽容和智慧灵性等。

第三,从涵盖范围来说,积极的心理品质包括一个人的社会性、作为公民的美德、利他行为、对待别人的宽容、职业道德和社会责任感等。

幸福与财富无关。幸福的人不一定是富人,一个穷人也可以是很快乐的。有积极状态的人不一定富有,但一定是幸福、快乐和乐观的。

1. 快乐人生的证明

有人调查了一些中过巨额彩票的人,如果这些人平时是具有抑郁情绪的、不快乐的人,那他们一生的绝大部分时间都不快乐,中奖后可能会快乐半年左右,但半年后他们又会陷入到不快乐之中,重新变得抑郁。也就是说,金钱只能使一个原本不快乐的人获得暂时的快乐与幸福,但从一生的角度看,金钱带来的快乐是很短暂的。

一项心理学研究表明,具有积极情绪的人比一般人更能忍受痛苦。一

个将手伸进冰水的实验是这样的：普通人将手伸到冰水中只能忍受 60 到 90 秒，但在积极情绪测量中出色的人，或者一个具有积极情绪的人，往往能忍受的时间要长一些。

快乐的人更喜欢与别人交朋友，而不是独处。他们愿意主动接触生人，愿意为他人捐钱，更具有利他主义精神，更关心周围的人，而较少考虑自己的利益。

富有与幸福低相关。研究表明，富人只比普通人稍多一点幸福，而亲人离去、配偶的死亡，对人幸福的影响长达 7 至 8 年。

2. 你知道乐观的奇妙吗？

世界上大多数人都是悲观的，因为他们倾向于认为别人比自己乐观。乐观的人寿命更长。赛利格曼测试了 70 个心脏病病人，在 17 个被测试为最悲观的病人中，有 16 个没有经受住第二次心脏病发作就去世了；而 19 个被测试为最乐观的人中，只有一个被第二次心脏病的发作夺去了生命。因此，乐观是抵抗疾病的第一道防线。

研究表明，具有乐观性格的人在保险公司销售人员中，往往是销售业绩冠军。乐观的小学生将来很少得抑郁症，走向社会后，在工作成绩和社会地位方面均超过悲观的人。乐观可以通过教育而形成，一个悲观的人通过心理训练可以转化成乐观的人。



心灵故事

五岁女儿播下的“积极”种子

美国著名心理学家塞利格曼在担任美国心理学会主席数月后的一天，与五岁的女儿在花园里播种。他的女儿叫尼奇。塞利格曼虽然写了大量有关儿童的著作，但实际生活中和孩子并不算太亲密，他平时很忙，没有很多的时间同孩子交流。尼奇开心得手舞足蹈，将种子抛向天空，塞利格曼叫她别乱来。女儿却跑过来对他说：“爸爸，我能与你谈谈吗？”“当然”，他回答说。“爸爸，你还记得我五岁生日吗？我从三岁到五岁一直都在抱怨，每天都要说这个不好那个不好，你总是不开心。当我长到五岁时，我决定不再抱怨了，这是我从来没做过的最困难的决定。如果我不抱怨了，你

可以不再那样经常郁闷吗?”

塞利格曼产生了一种闪电般的震动,仿佛出现了神灵的启示。他太了解尼奇的成长了,太了解自己和自己的职业了。他认识到,是尼奇矫正了自己的抱怨,培养尼奇意味着看到她心灵深处的潜能,发扬尼奇的优秀品质,培养她的力量;培养孩子不是盯着他身上的短处,而是认识并塑造他身上的最强,即他拥有的最美好的东西,将这些最优秀的品质变成促进他们幸福生活的动力。

这一天也改变了塞利格曼的生活。他过去的50年都在阴暗的气氛中生活,心里有许多不高兴的情绪,而从那天开始,他决定让心灵充满阳光,让积极的情绪成为心灵的主导。继而,塞利格曼将这种关心人的优秀品质和美好心灵的心理学,定位为积极心理学。

3. 积极是一个行为,一种态度,一份爱

积极一词很容易令人产生误解,其实积极的意义是相对的,它不是一个固定结果和最后结局,积极是一个行为过程,包括过程的体验。

积极与个人处境有关,是指个人选择一个最能适应的环境和发挥了最高潜能的行为,是一个人把所有力量都运用到了极限而问心无愧的人生态度。一个身患绝症的人和一个处于创作状态的作家,虽然所面临的人生状态如此不同,但在积极状态上会是一样的,他们都可能是积极的。只不过前者是与疾病作斗争而感受到生命的勇气,后者是陷入创作高峰的体验而感受到生命的激情。两者相比,没有量的规定,但在质的规定上是一样的。

积极是一个带有价值导向的概念,而不是一个科学的概念。某一文化进程中对于何为积极品质会有不同的看法。一个优秀的人在什么方面表现出色,是一个复杂的问题。如过去,我们认为节约、贞洁、谦卑、内敛是积极的品质,而现代社会则更注重创新、自主、主动和外向。

大多数人对积极的理解有偏差。人们倾向于认为,积极是指一个人通过努力取得了成功,取得了显赫的社会地位或经济地位,谈到积极首先想到社会精英,如名演员、企业家、首富、体育明星等。其实,这种积极只是外在积极,我们这里所说的积极是指人的内在积极,是人的一种出色的心理素质和生活态度。

积极状态不排除外在的指标,但更注重一个人所具有的出色的综合心



理素质,是积极的人生态度,这种心理素质促使一个人热爱自己,热爱他人,热爱这个世界,拥有快乐和幸福。

积极并不总是指一个人征服外部世界,而是积极有为地把每一件事情都办好。真正的积极有时也包括一种无为,一种面对现实的客观和如实接受,接受该接受的,做自己能做的。这看上去很无奈,但却是最佳的积极,因为此时此景,没有比这一行为更好的主动。

4. 乐观与悲观的对比

现代竞争社会,虽然比较的是人的能力和动机,但同时也是人的乐观精神的较量。谁笑到最后谁才笑得最好。

即便是将动物和人置于绝望的环境中,人为地让他们无法逃脱失败或惩罚,仍然有四分之一的个体永不放弃,这就是说,群体中天生地存在乐观差异,少数个体是最为乐观的。

美国的总统选举中,乐观的人可以有效地预测当选者,最后的成功者九成是乐观者。

如果父母悲观,孩子通常也具有悲观的性格。乐观可以通过教育而形成,一个悲观的人通过心理训练可以转化成为乐观的人。

我们的学校和社会倾向于认为一个人的成功取决于能力和动机欲望,如果一个人拥有天分并且很努力地投入学习或工作,就一定会成功。但积极心理学的研究表明,当一个人天分、意愿都很充足时,失败也可能发生,这仅仅因为这个人是一个悲观的人。

悲观的人的特征是:相信坏事都是自己的过错,发生的坏事一定会持续很久,并且会毁掉一生的一切。而乐观的人遇到同样的厄运时,会认为现在的失败是暂时的,每个失败都有它的原因,不是自己的错,可能是环境、坏运气或其他因素带来的后果。比如,面对考试失败,悲观的人往往认为都是自己不好好复习,能力差,这次考不好意味着可能永远考不好了,自己不是上大学的料。你可不要小看这个小小的区别,它往往可以决定一个人一生是否成功以及身体与心理是否健康,甚至寿命的长短。

乐观的人有些主观,有些“傻”,有点“二”。他们习惯于“歪曲”现实世界,当现实世界不利于他们发展或有些危险时,他们倾向于人为地忽视危险,或缩小危险,乐观地认为天塌不下来,睡醒再说。



想一想

幸福的奥秘是什么？现代人为什么经常不快乐？怎样保持生命的最佳状态？怎样走进一个洋溢积极精神、充满乐观希望和散发着春天活力的心灵状态？积极心理学为我们揭示了与传统心理学完全不一样的心灵世界。相信你在了解了这一理论后，一定能超越自身的不快乐、狭隘、愤怒、嫉妒、恐惧、焦虑等消极心态，以更积极的、建设性的情绪来面对生活的挑战。



研究领域

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研究领域，它与传统心理学主要关注消极和病态心理不同，积极心理学是利用心理学目前已经比较完善和有效的实验方法与测量手段，来看待正常人性，关注人类美德、力量等积极品质，研究人的积极的情绪体验、积极的认知过程、积极的人格特征以及创造力等，并逐渐成为心理学的一种思潮。

积极心理学的研究领域涉及有价值的体验，如幸福感、满足和满意（对过去而言）、希望和乐观（对未来而言）、充盈和快乐（对现在而言）。在个体层面上涉及积极的人格特性，如爱与召唤能力、勇气、灵性、人际交往技巧、审美观、韧性、宽容心、创造性、对未来的憧憬、洞察力、天才和智慧；在群体层面上涉及公民道德和推动个体更好地发展的社会机能，如责任、教养、利他、礼貌、适应、容忍力和职业道德，以寻求人文关怀为宗旨，致力于谋取人类幸福和社会繁荣。也就是说，积极心理学以积极的价值观来解读人的心理，试图激发人类内在的积极力量和优秀品质，帮助个体最大限度地挖掘自己的潜力并获得美好的生活。



研究内容

就目前积极心理学的研究来看，其研究内容主要集中在三个方面：主观水平上的积极体验研究；个人水平上的积极人格特质研究；群体水平上的积极社会环境研究。

1. 积极主观体验的研究

积极情绪是积极心理学研究的一个主要方面,它主张研究个体对待过去、现在和将来的积极体验。在对待过去方面,主要研究满足、满意等积极体验;在对待现在方面,主要研究幸福、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。

(1) 回顾过去——幸福而满足。

心理学对幸福的研究主要用主观幸福感作为幸福的指标,主观幸福感是指个体对于本身的快乐和生活质量等感受的指标。幸福不仅仅是获得快乐,而且还包含了通过发挥自身潜能而达到的完美体验。调查研究发现,并不是发生的事情决定了人们的幸福,而是幸福决定于人们如何看待所发生的事情。包括婚姻关系、家庭成员关系、朋友关系、邻里关系等在内的社会关系和人格特质也是影响幸福感的重要因素。

(2) 面对今天——快乐而充盈。

研究发现,在每个年龄阶段虽然都存在着不快乐的人,但必须承认,同时也有着许多快乐的人。快乐的和不快乐的人,他们在认知、判断、动机和策略上有所差异,并且这种不同经常是自动化的,是并未被意识到的,主要表现在快乐的人对社会性比较信息较那些不快乐的人稍微迟钝些。

快乐与金钱有关,快乐与信仰有关,快乐会随着社会发展而有所变化。有学者调查了福布斯排行榜中最有钱的 100 位美国人,结果发现,他们仅比一般美国人多一点点快乐,而且还有一些人感到非常不快乐,甚至有人说,自己已经不记得快乐的感受了。财富对快乐的影响会如此之小,有学者认为,主要是由于生活事件、环境及人口组成等因素在幸福感中所起的作用被差异中和了。

(3) 憧憬未来——现实而乐观。

拥有乐观精神是促使希望和乐观增长的关键,因为乐观可以让人更多地看到好的方面。乐观的人更容易拥有好心情,更加不懈努力和成功,并且拥有更好的身体健康状况。乐观的作用主要是在认知水平上起调节作用,一个乐观的人更可能习得促进健康的习惯并获得更多的社会支持。

2. 积极人格特质的研究

积极人格特质是积极心理学得以建立的基础。积极心理学从三个方面研究了自我决定性人格特质的形成:先天学习、创造和好奇的本性是其形成的基础;这些先天的本性还必须与一定的社会价值和外在的生活经历

相结合,转化为自己的内在动机和价值;心理需要得到充分满足是其形成的前提,这里包括三种基本的心理需要:自主性、胜任和交往。

3. 积极社会环境的研究

有专家指出,当孩子的周围环境中教师、同学和朋友提供最优的支持、同情和选择时,他就最有可能健康成长和自我实现。相反,当父母和教育者不考虑孩子的独特观点,或者只有在孩子符合一定的标准时才给予被爱的信息的话,那么这些孩子就容易出现不健康的情感和行为模式。

积极心理学非常重视社会背景下的人及其体验的再认,意识到积极团体和社会机构对于个人健康成长的重要意义。与能交流思想的朋友和同学接触有两个好处:能将快乐加倍;能将痛苦减半。确实,当个人同别人一起相处时,会感受更快乐些。有调查问及:“你拥有多少亲密朋友(不包括家庭成员)?”报告中有26%的人少于5个朋友;38%人有5个以上的朋友,并说他们感到“很快乐”。

不同文化背景对人的生活满意度的判断有很大的差别。在个人主义文化为主的国家中,当判断自己有多快乐时,会理所当然地参照他们的情感,经常感受到快乐是生活满意度的一个预测因子。相反,在集体主义文化下的人们则倾向于参照一定的标准来判断他们是否快乐,并且在评估生活时,会考虑到家庭和朋友的社会取向。因此,在不同文化中,人们认为与生活满意度相关的因素也是有差别的,这或许源于文化对人们的价值观和目标所带来的影响。

★ 价值应用

1. 如何理解幸福

随着改革的深化,社会转型的加剧,社会各阶层贫富差距的扩大和利益分配的不平衡,人们越来越多地出现了消极心理。弱势群体抱怨生活的不公平,具有强烈的仇富情结;而富人则觉得自己是全凭个人奋斗才出人头地的,成功全是个人因素造成的,并没有看到社会给他提供的机遇,对他人和社会不讲回报,对弱者缺少必要的关心,具有冷漠情绪。个人主义的盛行,使人将失败和成功都归咎于个人因素,以“胜者王侯败者寇”的实用主义哲学来衡量人生,导致成功者的冷漠和自大,失败者的愤怒和抱怨。

这种不能超越简单竞争的幸福观对于社会的各阶层人的心灵都具有损害作用。竞争不是生活的目的,只是创造幸福生活的手段。如果竞争令人精神上不幸福,甚至痛苦,竞争成为生活的终极目标,人类一定会被这一自身创造出来的增加财富的手段所毁灭。

那些具有积极观念的人具有更良好的社会道德和更佳的社会适应能力,他们能更轻松地面压力、逆境和损失,即使面临最不利的社会环境,他们也能应付自如。积极心理学致力于挖掘人的积极品质,这既是对人性一种伟大的尊重和赞扬,同时在更大程度上也是对人类社会的一种理智理解。人们说,人身上一定存在着某种优胜于其他生命形式的源泉,这一源泉就是人外显的或潜在的积极品质。正因为有这种能力,人类不仅在激烈的生存斗争中保持着一种人的自尊,并在与其他生命形式构成的社会系统中充当着主宰,而且也使人类社会在大多数情况下能以一种万物共存的方式而不断向前发展。

2. 如何充满活力

如何能够让员工的信念和判断趋向于积极正面?这恐怕是每个企业管理者都十分关注的问题。积极心理学的出现,或许能够成为企业管理者们一个重要的工具。技工院校的学生今后大多数会进入相关企业工作,在学校阶段接触、了解相应的心理学知识对今后的就业也大有裨益。

在学术研究领域,积极心理学被定义为“研究有助于发挥人、团体和机构的最佳状态或功能的条件和过程的一门科学”。它提出了积极预防的思想,认为在预防工作中所取得的巨大进步是来自于组织内部系统的塑造各项优势的能力,而不是修正缺陷。在积极工作制度的研究中,积极心理学创始人塞利格曼从美国大都会人寿保险公司的 15 000 名员工中筛选出 1 100 人作为观察对象,对其进行 5 年长期追踪后发现:具有积极情绪的经纪人业绩比常常表现出负面情绪的人高出 88%,而有负面情绪的人的离职率是积极者的三倍。由于积极心理学的兴起,在世界范围内,企业的人力资源培育从过去的管理举措变成了激励和引导。现在,越来越多的企业正努力创造一个能够促进员工自身的积极品质和正面思考的综合制度,从而提升他们的动机和目标,以面对不可预测的企业发展的问题。

★ 客观评价

1. 积极意义

(1) 强调对人性优点和价值的研究。积极心理学认为心理学的功能应该在于建设而不是修补,因此,心理学的研究对象应该是正常的、健康的普通人,而不是少数有“问题的人”。心理学应该注重人性的优点,而不是他们的弱点。

(2) 提出积极的预防思想。积极心理学重视对心理疾患的预防,并认为它们在预防工作中所取得的巨大进步,主要来自于个体内部系统的塑造能力,而不是修正其缺陷。积极心理学认为,人类自身存在着抵御精神疾患的力量,预防的大部分任务是建造有关人类自身的力量,其使命是探究如何在个体身上培养出这些品质。

(3) 兼顾个体和社会层面。积极心理学在研究视野上摆脱了过分偏重个体层面的缺陷,在关注个体心理研究的同时,强调对群体和社会心理的探讨。另外,在对心理现象和心理活动原因的认知及其理论假设的建构上,积极心理学强调人的内在积极力量与群体、社会文化等外部环境的共同影响与交互作用。

2. 存在的不足

积极心理学产生的历史很短,不够成熟,还存在一些缺陷与不足,主要表现在以下几个方面:

(1) 理论基础单薄,理论体系不完整,还有众多的研究领域需要积极心理学工作者不断去开拓。

(2) 表现出一定的“积极话语霸权”,即否认消极的价值与功能。一味地宣扬积极,对传统心理学进行批判,对消极进行指责,忽略了消极本身作为一种防御机制也具有其存在的价值与功能。

(3) 研究对象不够全面,缺少令人信服的纵向研究。表现出典型的成人化价值取向,忽略了儿童和老年人这两个重要的群体。在学校这个层面开展研究是非常必要的,能积累大量的第一手资料,进一步完善理论体系。另外,由于其发展的历史较短,缺少有重要影响的纵向研究以及跨民族和跨文化的研究。



(4) 积极心理学在中国的本土化研究尚存在困难。由于东西方社会文化价值的差异,东方集体主义与西方个人主义取向下对快乐、幸福等的理解是不同的,这就使中国的积极心理学研究具有特殊性,必须与我国的传统文化相结合。

发展趋势

积极心理学与其说是一个完善的心理科学体系,倒不如说是一个有待开拓的处女地,未来还有很长一段路程要走。在拓展积极心理学研究领域方面,有以下几个发展趋势:

第一,研究方向是以主观幸福感为核心的积极心理体验。包括主观幸福感、适宜的体验、乐观主义和快乐等,虽然人们已经对幸福的产生与发展过程有了相当的了解,但幸福主题本身仍然存在众多值得研究的地方。特别是在我国,幸福感研究刚刚起步,更有待开拓。

第二,研究方向是塑造积极的人格品质。这是积极心理学的基础,研究途径的共同要素是积极人格、自我决定、自尊、自我组织、自我定向、适应、智慧、成熟的防御、创造性和才能。

第三,研究方向必须把人的素质和行为纳入整个社会生态系统中去考察,即积极心理学需要综合考察良好的社会、积极的社区,以及积极的组织对人的积极品质的影响。

第四,积极心理学将成为心理学理论新的增长点,为心理学的发展注入新的活力,这是对传统心理学的一种补充,拓展了心理学的研究领域,使原来具有片面性的心理学变得更完整、更平衡。

积极启示

技工院校的学生今后的就业方向主要是企业的一线职工、基层技术和管理人员。因此,学校在人才培养和企业的人力资源开发实践活动中,引入有关积极心理学的教学和培训,具有多方面的指导意义。

1. 在人才培养和选拔员工方面的意义

现在很多企业在员工招聘时,都会根据企业的实际情况,聘请心理专