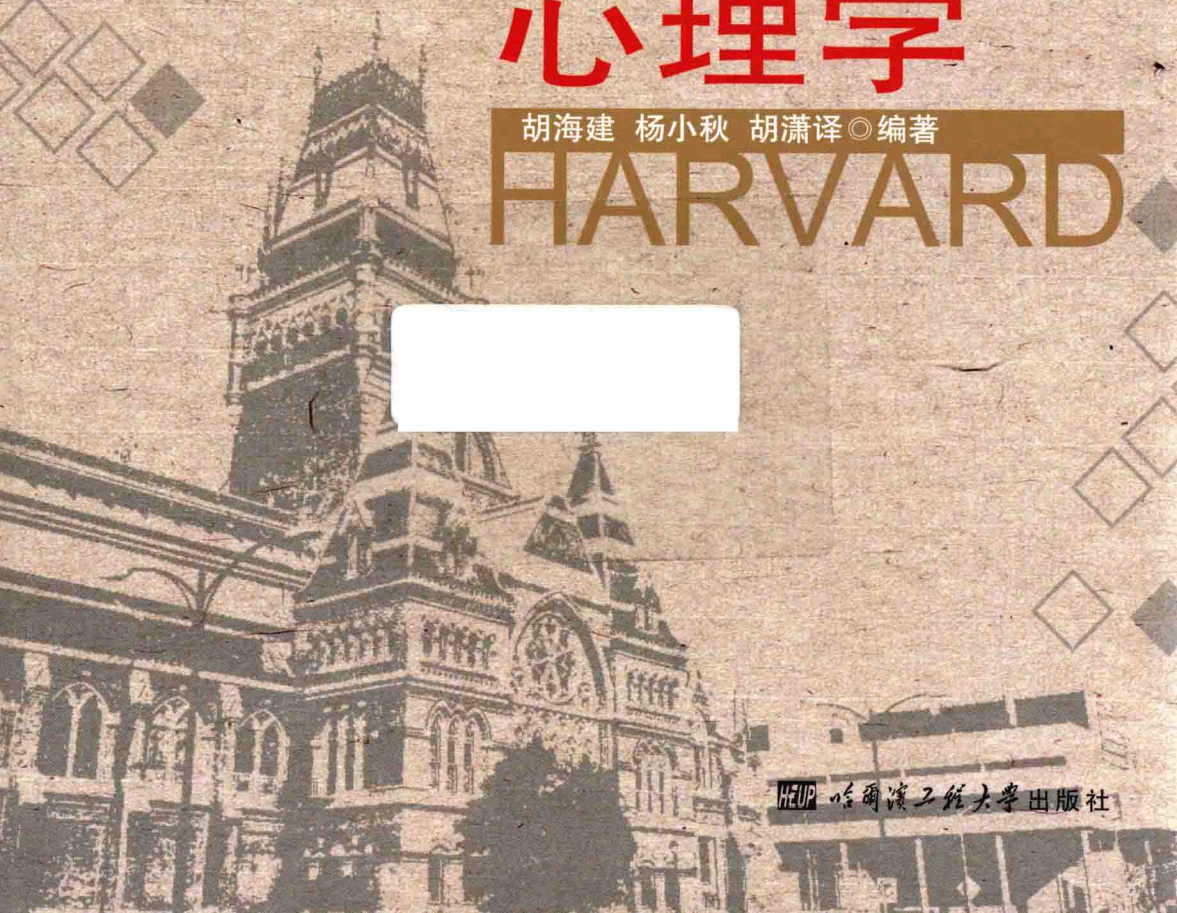


根据哈佛大学塔勒·本·沙哈尔教授“幸福课”讲稿编著

哈佛 积极教育 心理学

胡海建 杨小秋 胡潇译◎编著

HARVARD



 哈尔滨工程大学出版社

根据哈佛大学塔勒·本·沙哈尔教授“幸福课”讲稿编著

哈佛积极教育心理学

胡海建 杨小秋 胡潇译 编著

 哈尔滨工程大学出版社

内 容 简 介

近年来,积极心理学蓬勃发展,越来越受到世人的重视,究其原因主要是其核心内容注重关注人的积极心理品质的构建,关注人的健康与幸福。在当今的信息社会,积极心理学就像一股潮流席卷了政府、社会和学校等各领域。现在美国有200多所大学开设了积极心理学课程,是参与人数最多的课程之一。不仅在大学,而且越来越多的中、小学也开始引入积极心理学。本书作者在尊重塔勒·本·沙哈尔教授积极心理学主旨思想的前提下,编著了《哈佛积极教育心理学》。

本书主要关注人类积极力量,关注积极力量在教育中的应用,其目标是“促使心理学从只关注修复生命中的问题,趋向同时致力于建立生命中的美好品质”,期望本书的出版对中国的教育产生“积极”影响。

图书在版编目(CIP)数据

哈佛积极教育心理学/胡海建,杨小秋,胡潇译编
著. —哈尔滨:哈尔滨工程大学出版社,2015.12
ISBN 978-7-5661-1196-8

I. ①哈… II. ①胡… ②杨… ③胡… III. ①教育心理学 IV. ①G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 000617 号

选题策划 崔 喆
责任编辑 马中月
封面设计 语墨弘源

出版发行 哈尔滨工程大学出版社
社 址 哈尔滨市南岗区东大直街124号
邮政编码 150001
发行电话 0451-82519328
传 真 0451-82519699
经 销 新华书店
印 刷 哈尔滨市石桥印务有限公司
开 本 787mm×960mm 1/16
印 张 18.5
字 数 270千字
版 次 2015年12月第1版
印 次 2015年12月第1次印刷
定 价 42.00元

<http://www.hrbeupress.com>
E-mail: heupress@hrbeu.edu.cn

目 录

第一章 积极心理学背景下的学校教育	1
第二章 积极心理学的目标指向	17
第三章 面对幸福的机缘	35
第四章 积极的环境传递正能量	57
第五章 环境、情绪的感染力	69
第六章 乐观主义——追寻生命意义与幸福的法宝	85
第七章 逆境是挑战也是机遇	109
第八章 常存感激之心	129
第九章 积极心态与积极情绪的感染力	151
第十章 积极心理学理念下的积极改变	161
第十一章 基于积极心理学理论的习惯养成	179
第十二章 积极倾诉的方法——写日记	199
第十三章 “目标”对于提升积极心理的意义	213
第十四章 面对压力时的积极应对	223
第十五章 从失败中学习	243
第十六章 从“完美主义”到“追求完美”	261
后记	284
参考文献	286

哈佛积极教育心理学

第一章

积极心理学背景 下的学校教育

在经历“小学苦、初中忙、高中搏”后进入高等学府的中国大学生,突然顿悟了,虽然身处令人神往的大学,有美丽的校园、现代化的教学设备、优秀的导师、出色的同学;虽然自身成绩优异,擅长艺术、体育,篮球、足球、乒乓球等也打得不错;与同学相处融洽、社会交往也游刃有余,应该说一切都顺利,但是他们学习快乐吗?答案却不是很乐观,我不快乐,而且我也不明白是什么原因。

哈佛大学著名教授塔勒·本·沙哈尔在哈佛大学学习时就遇到了同样的问题。1992年塔勒·本·沙哈尔来到令人羡慕的哈佛求学,他成绩优异、壁球打得很好、社交也游刃有余,大二期间,他突然发现学习得并不快乐,于是他开始思考如何变得更快乐,他从计算机科学系转向了哲学及心理学系,主攻积极心理学,并把其理念应用到生活中,渐渐地,他变得快乐了,变得无比快乐了,而且这种快乐一直持续着。后来他决定把这种快乐与更多的人分享,于是就在哈佛开设并教授积极心理学这门课程,这就是全新、令人倾倒的哈佛积极心理学背景下的大学新教育。

✱ 积极心理学在哈佛

塔勒·本·沙哈尔是哈佛大学第一个讲授积极心理学课程的教授,正如康德是第一个在大学讲授教育学的人一样,塔勒·本·沙哈尔是讲授积极心理学的鼻祖。2002年,此课程只招了8名学生,而且还有两名学生中途退出了,最后只有6名学生,塔勒·本·沙哈尔也只能以讨论会的形式讲课;到2003年,学生增加到了300多人;到2004年,学生达到850人,超过热门课程——经济学导论,成为当时哈佛人数最多的课程。

现在美国有200多所大学开设积极心理学课程,而且在开设这门课程

的所有院校中,这门课程都是参与人数最多的课程之一。在当今的信息社会,积极心理学就像一股潮流已席卷政府、社会和学校领域。越来越多的机构组织,特别是全球知名的咨询公司都开设了这门课程;越来越多的中学、小学开始引入积极心理学;各国政府也都对这一新兴领域表现出越来越浓厚的兴趣。

✱ 媒体眼中的积极心理学

塔勒·本·沙哈尔在哈佛大学开设积极心理学后,产生了轰动效应。从第一年只招到8名学生,到第三年已达到850人,积极心理学成为哈佛大学历史上第一个比经济学导论更热门的课程。这门课程和讲授这门课程的教授也自然引起了媒体的高度关注。于是塔勒·本·沙哈尔不断被报纸、广播、电视等邀请去接受采访,这期间发生了许多有趣的故事。在各类媒体眼中塔勒·本·沙哈尔应该不是一个内向的人,而是一个“好交际,更开朗”“不含蓄,更外向”“身体会更高大些”的人。但每次结束后,总会有“你跟我想象得不太一样”“太害羞了”“我们没想到你会这么内向”“下一次采访应更开朗,更外向”等诸如此类的评价。

媒体原本以为能够使这门课成为比经济学导论更热门课程的唯一解释就是任课导师是一个非常外向、充满领袖气质、乐观开朗、身材高大的大师。但是真可惜,他们寻找答案时,找错了方向。他们不应该只关注课程的传达者,而更应该关注课程本身的魅力。正是因为课程本身的魅力,塔勒·本·沙哈尔的足迹遍及全美,乃至全球,他不辞辛劳地到其他大学讲授积极心理学课,并且积极参与积极心理学课的教学研讨。

✧ 积极心理学是有用的科学

积极心理学为什么会如此有效？因为它能给人的一生带来快乐、幸福，是对人生切实有用的一门科学。然而在此之前，这个领域一直被心理自助运动所统治。心理自助运动曾给人们带来了生动有趣、通俗易懂的书籍，以及身材高大且颇具领袖气质的热情外向的宣讲者，并由此来吸引大众参与他们的专题讨论及讲座。但是其中许多书籍的讨论都缺少实质内容，而且通常都言过其实、无法实现。例如快乐的五个关键，成功领袖的三个要素，成功、快乐、完美爱情的唯一秘诀，等等，都有夸大其词之嫌，结果收效甚微。

另外，当今社会很少有人会沉下心来，全心阅读专业学术期刊，试想一下今天又有多少人知道并阅读过《个性与社会心理学》这本杂志。塔勒·本·沙哈尔说他们博士研究生班的主任估算过，当今学术期刊上的一篇论文平均只有7人阅读，其中还包括作者的母亲，这话虽然看起来是半开玩笑，但很可悲，因为这些论文都非常精彩，非常重要，对人大有裨益。

但为什么如此精彩、重要，甚至对人大有裨益的知识却缺少阅读者、欣赏者呢？因为它对大众来说晦涩难懂，这就是人们之所以需要积极心理学及这门课程的重要原因。因为积极心理学及课程的宗旨非常明确，它就是要学术象牙塔与大众之间构建一座桥梁。也就是说，就是要把严谨、实质、经验的学术科学与自助或新纪元运动的通俗易懂结合起来，充分发挥两者所长，这正是积极心理学大受欢迎的原因，因为它是有用的科学。

✧ 积极心理学的教与学

哈佛大学积极心理学课程的教学分为两个部分。第一部分将和其他心理学,或者其他任何课程一样,讲授积极心理学的相关知识,开展调查研究,撰写严谨的学术报告、学术论文,并参加考试;第二部分是学生在读、写每一篇论文时,都需要认真思考,要考虑如何把积极心理学的理念运用到生活中去,运用到恋爱中去,运用到社交圈里去。该课程要求,无论是写论文还是听讲座都要注重学术与应用这两个方面,因为这个理论严谨且能被广泛应用。

✧ 关于课堂反馈与提问

如果学生有疑问或不明白的地方,或是同意或反对什么观点,都可以给教师或助教写邮件,教师们一定会回复的。如果某个问题问的人数比较多,教师们会公开回答,当然一定是匿名的,除非学生特别注明可以提及他的名字。如果在讲座过程中,学生突然有紧急情况,有非问不可的问题,无法等待,可以直接举手发问,因为就像要去厕所一样,无法忍耐,无法等待,要去就去,学生会为此进行积极的心理休息,所以完全可以打断教师的讲课。一句话,哈佛大学的教师会回答学生提出的任何一个问题。

✧ 哈佛大学积极心理学引用翻转课堂理念

哈佛大学积极心理学课程教师在课堂上使用的所有幻灯片以及课程视

频都会上传到网上,课后几天就能下载,幻灯片在课前就能下载,这样做主要是为了方便学生上课时使用。但是视频不能提前提供,主要是因为经过教师们尝试,才能发现效果好不好,并需进行适当修改,所以在课后一两天内才放到网上。

哈佛大学积极心理学课程这样做的原因是:首先是希望学生都去上课,在课堂上和大家一起学习,在课堂的气氛中学习,而不仅仅是面对着电脑;二是教师们之所以把幻灯片等资料上传到网上,是为了让学生可以重温或者学习错过的课程;三是希望学生在课前能充分理解材料,课堂上能充分参与讨论,而不是在课堂上忙于记录教师说的每一个字,记住每一个词,背诵每一句话。教师们不希望学生在课堂上被动地记录幻灯片上的内容或者教师说的话,而应在主动、充分理解材料的基础上记录。比如,如果学生听到某个“挺有趣的”理论,觉得重要就标上星号,写下来;或者觉得“也许我可以应用这点”,那就写下来;或者觉得可以“跟我妈妈讲讲”,或者“跟我室友、队友讲讲”,那就写下来。这体现了翻转课堂理念在积极教育心理学中的应用,提高了学生的自学能力。

积极心理学课堂上主动笔记与被动笔记的效果是不同的。首先是因为这门课是关于如何改变生活的课程,学生在课堂上如发现可以实际运用的知识、观点、思想,就可以主动记录下来。第二个原因在于,这是学生主动参与的课程,他们会充分发挥主观能动性,集中注意力,更好地理解材料,这样就会记住更多,而不是被动地做笔记。

✱ 积极心理学课堂上的静坐冥思

在积极心理学的每堂课上,教师都会在课堂中开展“静坐冥思”的练

习,这看上去类似“休息时间”,但又不是“休息时间”。在这段时间内教师会停止授课,让同学们进行内省,这就是课堂上的安静时刻。教师会停顿一两分钟,学生可以盯着教师或者周围人发呆,或者思考一下之前讨论的内容,或者解答教师提出的问题。之所以进行这样的练习,是因为“静坐冥思”突显了课程的重要性。无论是上课、听讲座,还是在家里;无论是公司领导,还是学龄前儿童,在经历过“静坐冥思”后,都可能会疑惑:“我一年付四万美金就是为了这个?”“为什么要坐在教室里发呆?”这种练习每次只需一两分钟,一堂课最多不超过两次,但这也许就是你从本课程中学到的最重要的东西,即“享受安静”这一理念。

大卫·福斯特和马修·威尔逊,两位麻省理工大学的教授,他们用老鼠进迷宫的实验证实了“静坐冥思”的重要性。他们在老鼠处于迷宫中及脱离迷宫后,分别对它们进行了脑扫描。实验结果表明,当老鼠第一次进入迷宫时,它会悄悄地进入,一会爬行,一会安静地自省,它会警觉地尝试,分辨什么才是重要的,什么应该舍弃,什么应该保留。实验还表明,接连不断、反复进入迷宫的老鼠,会稍事放松;或者喝醉酒的老鼠,也会比第一次学到的东西少得多,因为它们不会像第一次那样时刻地保持警惕与安静自省。这个实验很能说明问题:不仅仅是实验小白鼠,所有人类都一样,他们认为“重现可能形成一种学习记忆机制”,包括学习、理解、记忆、保留。当我们静坐冥思、重放素材时,更容易保留、记住之前的经历,所以静坐冥思的重要性是不容被忽视的。帕克·帕尔默在他的《教学的勇气——漫步教师心灵》一书中指出,语言不是唯一的教学媒介,安静同样可以进行教育,安静让我们有机会反省我们的所见所闻。在真正的教育中,安静为学生进行内省提供了可靠的环境,是一种更深层次的学习媒介,但安静恰恰也是教学文化中最容易缺失的。《教学的勇气——漫步教师心灵》中指出,真正好的教学不能

降低到技术层面,真正好的教学来自于教师的自身认同与自身完整。

✧ 安静文化是内省的文化,是现代人应“享受”的文化

名著《万里任禅游》讲述的是,一个男人在游历中体悟生命的意义、获得自我拯救的过程。此书在美国出版后,引起了巨大的反响,十余年间,销量达到了800万册。《纽约时报》评论道:“深刻而重要,充满对我们生活中的两难处境的洞见,是最高等级的精神娱乐”;“我们时代最深刻、最重要的畅销书之一”。现在看来,如果说此书有什么特别之处,主要是因为作者通过主人公的奇异思考,提出了当今人类生活中许多共通的精神困惑。这本书的作者罗伯特·梅纳德·波西格写的另一本书《寻找莱拉》,虽然没有《万里任禅游》那么知名,但该书却对印第安人的人类学进行了研究,罗伯特·梅纳德·波西格发现了印第安人最突出的文化特点之一是崇尚安静。他通过观察发现,印第安人围坐在篝火边两三个小时,可以一句话不说,只是坐在那儿,看着对方,微笑,像这样内省几个小时,就能享受美好时光。罗伯特·梅纳德·波西格指出,现代文化中的沉默,让人不适,人们试图打破沉默,这是一项重要的文化差异,我们为缺乏安静付出了代价,我们会重点讨论这一问题,因为它涉及恋爱、美德、道德以及快乐与幸福感,涉及人们对生活的反思与重建。“安静”文化是现代人应“享受”的文化。

✧ 积极心理学诞生的背景

综合来看,积极心理学是人本主义心理学衍生的产物。人本主义心理学被称为心理学上的“第三种流派”。因为第一个流派是行为主义心理学,

代表人物有斯金纳、华生、桑代克；第二个流派是精神分析学，创建者包括弗洛伊德、荣格以及阿德勒；第三个流派人本主义心理学是在对第一个流派、第二个流派的否定后出现的。

行为主义认为人是一个行为的集合，就像一只被击打而四处滚动的台球，被增强、奖惩所驱动。而人本主义心理学认为我们不只是被击打的台球，我们有精神、有灵魂，我们有重要的认知与思想，不能只靠行为观察来改善人生。

精神分析学主要通过对潜意识进行分析，以决定人的理解，决定人如何改善生活。此外还包括防卫机制、人类本能论、神经症。性变态者、狂人、孤僻者、脆弱者、妄想者、人格分裂者、自恋者、狂躁者、忧郁者、冷漠者、破坏狂等均成为弗洛伊德精神分析学研究的主要对象。如果你理解了这些阴暗面，你就能更好地处理生活，增进对生活的了解并改善生活质量。人本主义心理学却认为人类不只是如此，不仅仅是生理本能、神经症、牛顿学说里的台球，我们更要重视人的本质，给予人更多的自尊和自由。

人本主义心理学也存在缺少严谨的方法论的问题，它虽然引入了许多精辟的理念，诸如对于幸福感的研究、乐观主义的研究，又如对善良、道德、美德、爱、两性关系、巅峰体验、自我实现等的研究，但这些精彩的概念从认识论的角度来说并不严谨。尤其在关于如何形成理念、如何学习这两个层面上，虽不完全但大部分成了依靠自助运动的有趣、有益的重要理念。想法和意图当然是好的，但就某种程度上来说，人本主义心理学缺乏学术严谨性，所以它在学术上的影响很小，几乎没有大学开设人本主义心理学课程，所以从本质上说它就成为了新纪元运动。但是，人本主义心理学孕育了积极心理学，这就是积极心理学产生的理论背景。

✧ 积极心理学的鼻祖

积极心理学的鼻祖有罗洛·梅、卡尔·罗杰斯,最著名的是亚伯拉罕·马斯洛,他曾是美国心理学会主席,布兰迪斯大学教授,他于1954年提出了人本主义心理学理论,其著作中有一章是“为了积极心理学”。他在这一章写到我们需要研究善良、美德、快乐与乐观,这些观点可以说是超越于他那个时代的。如果说马斯洛是祖父,那凯伦·霍尼就是祖母了,她最初是精神分析学者,学习弗洛伊德的理论,认识到弗洛伊德的精神分析学过于注重消极面、神经症、精神病等。因此她认为我们还必须关注影响人类生命体验的东西,我们需要研究、培养那些好的品质,因为它们也是我们的一部分,这些观点使得她反而向人本主义靠近了,并由此产生了积极心理学。第三位鼻祖级的人物是阿隆·安东·诺维斯基,他提出了关注健康的理念,他提出了或者说他引进了一个新概念,他为之创造了一个新词“健康本源学”。“健康本源学”由“健康”和“起源”两部分组成。健康的起源,这是病理学常规模型的替代模型,也就是说除了研究病理学,无论是生理健康,还是心理健康,都需要研究健康的起源,这也是预防医学所关注的问题。

✧ 积极心理学之父

积极心理学之父马丁·塞里格曼,与一群相关领域的学者于1998年确立了积极心理学研究新领域,他和马斯洛一样也是美国心理协会会长。他任职期间的首要任务是实现两个目标,第一是让学院式心理学变得通俗,也就是说连接起象牙塔与普用大众之间的桥梁是他任职期间的第一目标;第

二目标是引进积极心理学,心理学不仅仅研究抑郁、焦虑、精神分裂、神经症,还需要关注爱、两性关系、自尊、动机、幸福感。他提出这些理念后,积极心理学便蓬勃发展起来。这些思想确立于1998年,但在此前,艾伦·兰格教授就已经开始了这一领域的研究,他将人本主义精神与学术的严谨性相结合。还有一位积极心理学之父是哈佛大学的教授菲利普·斯通。他于1999年在哈佛首次开设了积极心理学课程,这在全球范围内也是第一。他的学生塔勒·本·沙哈尔,2002年在他的提议下接手他的积极心理学课程,直到现在,此门课程就成了哈佛大学心理学课程。

✱ 积极心理学的使命:知识、变革与创造

如今大多数教育都只是在传递知识信息。积极心理学这门课程不仅是传授知识与信息,更让人学会变革、创造。什么是知识信息?比如,我们有一个容器,可以接收数据、接收科学知识、接收信息,并将这些信息储存在容器里,这就是知识信息。等容器填满了,我们就毕业了。难道信息数据越多越好?其实不然,因为知识信息无法决定我们的幸福感与我们的成功、自尊、动机、两性关系及其质量。只具备知识信息还不够,还应该学会变形。变形则是把容器的形状改变,这就是变革、创造。

罗伯特·基根教授认为机械地接收知识、信息,关注知识信息本身是永远不够的。例如,你去参加运动会,目标是进入前三名并获得奖牌,但是你只获得第八名,对于此事件,你会如何分析,如何解读?有两种截然不同的心态,一是认为这太糟糕了,我彻底失败了,感到浑身无力,从此灰心丧气。另一种心态是我期望获得前三,但只得到了第八,但我却通过这次比赛领悟到“我学到了什么,我还存在哪些方面的不足,需要更加努力地训练”,因此

我会更有动力,从经验中学习。同样的客观状况“我是第八名,我目标前三”,却有截然不同的理解,一个认为它是灾难,另一个则把它当成机遇;一个从此让人失去动力,另一个反而增加了动力。

还有一个很普遍的例子,世界上有很多人似乎拥有了一切,人生顺利、生活富庶,但仍旧不快乐。而另外一些人拥有的并不多,但他们从未中断、从未停止过享受人生。同时也有另外一种相反的情况,拥有一切的人,充满感恩,享受生活;生活窘迫的人觉得自己是受害者,怨人忧天。也就是说,重要的不仅仅是获得了什么知识信息与财富,关键是学会变革,如何去认识、理解和关注重点,这就是由容器的形状所决定的。一个本科大学生在别人看来拥有了一切,体育上、学术上、社交上都很成功,但是他对生命的理解、关注和解读并不正面,他经常感觉不快乐。在他的身上我们可以看到理解知识信息往往比掌握知识信息更重要。有一句话也许可以说明这一道理,快乐是由我们的精神状态决定的,而不是由我们的社会地位或银行存款决定的,所以需要改变我们的思想,这对建立幸福感来说很重要。

因此,我们在教学实践中,不会传达过多的信息知识,而是注重挖掘人自身更多的潜能,这种潜能一直存在于每个人身上,只是我们没有发现它,或者其被其他东西掩盖了。我们要去发现并利用它,以便更多关注它,更好地理解它。

✱ 米开朗基罗创造《大卫》的过程带给积极心理学的思考

米开朗基罗创造出《大卫》这件巨作后,曾经有一个记者问他,您是如何创造出《大卫》这件巨作的?米开朗基罗的回答很简单,他说我去了一趟采石场,看见一块巨大的大理石,于是我在它身上看到了大卫,我只要凿去