

# Sun

## 阳光行动

系列丛书

国家基础教育实验中心 中国教育学会重点课题  
《中国学校心理健康教育行动研究》教师培训读本



# 教师与学生

# 心灵的对话

——积极心理学在教育教学中的应用

李亚平 编著



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

阳光行动系列丛书

国家基础教育实验中心、中国教育学会重点课题  
《中国学校心理健康教育行动研究》教师培训读本

# 教师与学生心灵的对话

——积极心理学在教育教学中的应用

李亚平 编著



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

**图书在版编目(CIP)数据**

教师与学生心灵的对话 / 李亚平编著. —北京:首都师范大学出版社, 2009.7

ISBN 978-7-81119-717-4

I. 教… II. 李… III. 学生 - 教育心理学 IV. G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 120325 号

**JIAOSHI YU XUESHENG XINLING DE DUIHUA**

**教师与学生心灵的对话**

**——积极心理学在教育教学中的应用**

李亚平 编著

---

责任编辑 杨鸿霄

责任校对 吴洪珺

责任设计 北京华正印刷设计中心

责任印制 北京华正印刷有限公司

出版发行 首都师范大学出版社

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)

全国新华书店发行

版 次 2009 年 7 月第 1 版

印 次 2009 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-81119-717-4

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 16.00

字 数 240 千

定 价 32.00 元

---

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

教育实践结晶  
科学研究成果

原国家教育委员会副主任  
教育部关心下一代委员会主任

邹时炎题

## 阳光行动系列丛书编委会顾问

郑日昌 北京师范大学心理学教授、博士生导师

## 阳光行动系列丛书指导专家及编写人员名单

郑日昌	阎立钦	郭振有	田慧生	刘晓明
李亚平	蒋建华	吴洪珺	李颖	米裕庆
张渝鸿	慕政重	周奎齐	吴子逊	高思刚
王龙	陈锡坤	代新堂	董从华	丁玮东
张流	戎澜	白雪峰	马位荣	王立东
孔礼战	崔建平	程剑鸣	赵秀芳	高崇毅
江定祥	宋文娟	杨文	胥刚	王文彦
郭箴	谭劲	赵之云	徐西周	张日冉
赵祚云	王强	赵立平	李华	刘士明
王建忠	薛新丰	甄庆玲	王金华	杨镜梅

### 《教师与学生心灵的对话 ——积极心理学在教育教学中的应用》

李亚平 编著

## 序

《父母与孩子心灵的对话——家长学校心理健康教育简明教程》的姊妹篇《教师与学生心灵的对话——积极心理学在教育教学中的应用》正式出版了，这是李亚平博士在中国教育学会、国家基础教育实验中心重点课题《中国学校心理健康教育行动研究》的平台上潜心实验的结晶，也是首都师范大学出版社出版的阳光行动系列丛书的重点之一，在此对李亚平博士表示祝贺！

“当代心理学正处在一个新的历史转折时期，心理学家扮演着极为重要的角色和新的使命，那就是如何促进个人与社会的发展，帮助人们走向幸福，使儿童健康成长，使家庭幸福美满，使员工心情舒畅，使公众称心如意。”这是美国心理学家，也是积极心理学的发起人——马丁·塞里格曼先生对积极心理学的使命的阐述。积极心理学概念的提出，在心理学界掀起了一场革命，它为心理学打开了一片新的、光明的视域。心理学不再只是关注心理疾病、心理问题，还要关注人的光明面、人的优点与价值，关注人类的健康、幸福与发展；心理学不仅要帮助那些处于某种“逆境”条件下的人们知道如何求得生存并得到良好的发展，更要帮助那些处于正常环境条件下的普通人学会怎样建立起高质量的社会生活和个人生活。

在积极心理学的影响下，学校心理健康教育也走进了一个新的时代。心理辅导的对象不再只是个别问题学生，而是全体学生。心理教育的目标不再只是消除问题，而是着重培养学生优秀的积极的心理品质与人格特征。

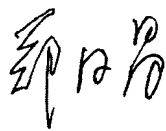
我国的学校心理健康教育是 20 世纪 80 年代开始兴起的，随着

社会的进步，教育理念的更新，学生的心理健康、个性成长也越来越受到社会各界的重视。上至政府，下至各个学校，都在努力探索适合我国国情的学校心理健康教育模式。积极心理健康教育之风也就是在这个时候吹进我国的校园，并逐渐形成一股热潮。

如果你想系统、全面地了解积极心理健康教育，就请打开这本《教师与学生心灵的对话》。积极心理健康教育强调教师与学生的互动和心灵沟通，书名正是突出了这一特征。本书从其源流、特征、意义开始，为读者揭开积极心理健康教育的面纱。接下来就是如何实践，第二部分具体阐述了积极心理健康教育的内容，并详细介绍了多种操作性很强的方法。最后，积极心理健康教育不是单靠心理教师的课堂教学就完成了，它更需要全校师生的共同参与，囊括了整个校园、班级和课堂体系，第三部分则重点介绍了如何为积极心理健康教育的成功开展创造条件。

希望通过阅读、学习此书，能让更多的人认识、支持、实践积极心理健康教育，让阳光洒满中国的校园，让所有教师和学生的心灵都向着阳光成长。

北京师范大学心理学教授、博士生导师



2009年6月18日

# 目 录

## 教师与学生期盼的积极心理

第一章 积极心理的东西方源流 .....	(1)
第一节 来自西方心理学世界的革命 .....	(3)
第二节 中国传统文化中的积极因素 .....	(9)
第二章 走进积极心理健康教育 .....	(15)
第一节 积极心理健康教育概述 .....	(17)
第二节 积极心理健康教育的意义 .....	(28)

## 教师的教与学生的学

第三章 积极心理健康教育教什么 .....	(35)
第一节 积极的学习 .....	(37)
第二节 积极的人际关系 .....	(54)
第三节 积极的自我意识 .....	(64)
第四章 积极心理健康教育怎么教 .....	(75)
第一节 为心理健康教育注入积极因素 .....	(77)
第二节 在团体辅导中发展积极 .....	(85)



第三节	在游戏中培养积极 .....	(116)
第四节	用艺术启发积极 .....	(129)
第五节	从阅读中汲取积极 .....	(142)

## 师生共建积极心理

<b>第五章</b>	<b>积极心理,教师先行 .....</b>	<b>(153)</b>
第一节	倾听教师的心声 .....	(155)
第二节	培养积极教师——学校的责任 .....	(165)
第三节	培养积极教师——教师的必修课 .....	(173)
<b>第六章</b>	<b>在积极环境中浸润心灵 .....</b>	<b>(179)</b>
第一节	校园:积极心理的人才摇篮 .....	(181)
第二节	班级:积极心理的团体培养 .....	(192)
第三节	课堂:积极心理的学科渗透 .....	(201)
第四节	师生:积极心理的生命互动 .....	(206)
<b>附录</b>	<b>.....</b>	<b>(212)</b>
	中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见 .....	(212)
	教育部 卫生部 共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见 .....	(226)
	教育部《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》...	(231)
	教育部《中小学心理健康教育指导纲要》 .....	(237)

# 教师与学生期盼的积极心理

## 第一章

### 积极心理的东西方源流





## 第一节

# 来自西方心理学世界的革命

### 一、积极心理学运动的发起

世纪之交，西方掀起的积极心理学运动，很快成为一种世界性的心理学革命。这场革命对我国学校心理健康教育发展方向和研究范式的转变也产生了深刻的影响。

积极心理学（Positive Psychology）一词最早出现在1954年的马斯洛（A.H.Maslow）的著作《动机与人格》（Motivation Personality）中的最后一章“走向积极心理学”（Toward a Positive Psychology）。但直到1998年美国心理协会年会上马丁·塞里格曼主席明确提出把建立积极心理学作为自己任职内的一大任务时，积极心理学才真正开始受到普遍的关注。

积极心理学运动发起人，美国当代著名心理学家马丁·塞里格曼认为：“当代心理学正处在一个新的历史转折时期，心理学家扮演着极为重要的角色和新的使命，那就是如何促进个人与社会的发展，帮助人们走向幸福，使儿童健康成长，使家庭幸福美满，使员工心情舒畅，使公众称心如意。”积极心理学研究人的光明面、人的优点与价值，关注人类的健康、幸福与发展，强调心理学不仅要帮助那些处于某种“逆境”条件下的人们知道如何求得生存并得到良好的发展，更要帮助那些处于正常环境条件下的普通人学会怎样建立起高质量的社会生活和个人生活。

名人故事



积极心理学的诞生

——来自儿童的灵感

美国著名心理学家马丁·塞里格曼在担任美国心理学学会主席数月后的一天，与5岁的女儿在园子里播种，他的女儿叫尼奇。塞里格曼虽然写了大量有关儿童的著作，但实际生活中对于孩子并不算太亲密，他平时很忙，有许多任务要完成，其实种地也只想快一点干完了。尼奇却手舞足蹈，将种子抛向天空。

塞里格曼叫她别乱来，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3岁到5岁一直都在抱怨，每天都要说这个不好那个不好，当我长到5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？”

塞里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，太了解自己和自己的职业。他认识到，是尼奇自己矫正了自己的抱怨。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。

这一天也改变了塞里格曼的生活。他过去的50年都在阴暗的气氛中生活，心灵中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，让积极的情绪占据心灵

的主导。

继而，塞里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。

## 二、积极心理学的内容和特征

积极心理学关注人的心理机能，重视人潜能的发挥，把促进人的健康成长、激发与培养人的积极情绪、帮助人们快乐与成功、引导人们走向幸福当作自己的历史使命。“积极”是针对传统心理学中的“消极”层面与现状而言的，积极心理学认为传统主流心理学是以问题为主导的心理学，因为传统主流心理学在理论与实践探求中遵循诊断治疗、咨询的研究路线与模式，将研究与实践的重点放在人及人类社会诸如精神疾病、人格问题、暴力、色情、酗酒等消极的问题上，而忽略了心理学应有的其他使命。积极心理学认为心理学应该致力于研究人类的积极品质，并以此为出发点，对心理学重新进行诠释，给心理学注入新的动力与活力，以促进心理学的繁荣与发展。

积极心理学的研究领域目前主要包括3个方面：

一是主观层次，主要研究个体的主观体验，包括主观幸福感和满足、希望、乐观主义、快乐和充盈等，重点是对人的主观幸福感的研究，强调人要满意地对待过去、幸福地感受现在和乐观地面对未来；

二是个体层面，主要研究个体的人格特质，包括爱的能力、工作的能力、勇气、人际交往技巧、对美的感受力、毅力、宽容、创造性、关注未来、洞察力、才能与智慧等，积极心理学希望寻找一条能使个体具备这些积极人格特质的有效途径；

三是群体层面，主要研究积极的组织系统，积极心理学认为心理学应该致力于研究建立积极的社会、家庭和学校系统，以培养公民的美德，使公民具有责任感、有利他主义、有礼貌、有职业道德。

具体来讲，积极心理学注重研究人性中的积极方面，强调采取更加科学的方法来挖掘人的潜力与创造力，激发人的活力，帮助人们树立自信心、坚定生活信念、寻求获得美好幸福生活的观念等。

### 资源库



#### 快乐从哪儿来？

积极心理学的目的在于研究如何生活得快乐、成功与有意义。因此积极心理学或许可以简称为“快乐的科学”。

积极心理学首先要回答的问题是：什么最能让我们感到快乐？研究结果可能会令人感到惊讶：财富、学历与青春对快乐的帮助都相当有限；婚姻的影响好坏参半；倒是宗教信仰与亲情友谊，才更能让我们快乐。

伊利诺州立大学心理学教授爱德华·迪纳(Edward Diener)的研究发现，只要基本生活无虞，额外的收入并不能带来多大快乐。良好的教育与高智商对快乐的提升也没多大帮助。年轻也不保证快乐，美国疾病管制局的一项调查显示，20到24岁的年轻人情绪低落的时间，比65到74岁的老先生老太太长。

另一方面，宗教信仰确实能鼓舞心情，但是却很难判定究竟是神佛的效应还是宗教团体。亲情与友谊也能带来快乐；迪纳与塞里格曼的一项研究显示，在参与研究的大学生中，最快乐与最不忧郁的10%学生，他们明显的共同特征就是都有亲密的朋友与家人，并花时间与他们共处。迪纳结论说：“想要追求快乐，就应该培养社交技巧、建立亲密的人际关系与社会支持(social support)。”

积极心理学也认为人的快乐基点可以调整：人们可以借由后天的努力，改变先天人格特质的快乐水平。那么究

竟如何才能使我们更快乐呢？美国加州大学心理学家桑雅·吕波密斯基(Sonja Lyubomirsky)根据研究结果，提出八项具体可行的做法：

### 一、心存感激：

每周记下三五件令你感激的事件。这些可以是一般的小事（你的牡丹花盛开了），也可以是更具意义的事（小孩开始学走路了）。保持鲜活，内容愈常更新愈好。

### 二、时时行善：

可以是随机地（排队时，让赶时间的人排你前面），或有计划地（每周日固定送晚餐给老年邻居）对朋友或陌生人行善，会让自己感觉很慷慨、很有能力，也会赢得别人的笑脸、赞许及仁慈回馈，这些都会让人感觉快乐。

### 三、品尝乐趣：

多注意美好的事物，例如草莓的甜美、阳光的和煦。心理学家建议，不妨将快乐时光如照相一般“印存在脑海中”，在痛苦时回味。

### 四、感戴良师：

如果有人在你的人生十字路口予以指引，要赶快致谢。越详尽越好，最好是亲自答谢。

### 五、学习宽恕：

对伤害与误解你的人，就放下怒气与怨恨写封信给对方表示宽恕。无法宽恕他人会让自己停在积怨与心怀报复上，宽恕则能让你继续前行。

### 六、爱家爱友：

对生活满意与否，其实与钱财、头衔、甚至健康关系不大。最重要的因素是坚固的人际关系。多花点时间与精力在朋友与亲人身上。

### 七、照顾身体：



睡眠充足、运动、伸展四肢、笑口常开都可暂时改善心情。经常如此会让你对生活感到满意。

#### 八、逆境自持：

人生不免有难。宗教信仰可助你度过。不过一些非宗教的日常信条也行。例如“事情总会过去”、“任何击不倒我的事，会让我变得更强壮”，关键在于，你必须相信它们。

思考题：



1. 为什么将积极心理学称为西方心理学的一场革命？
2. 积极心理学的主要研究领域包括哪些？
3. 塞里格曼女儿的那段话对你有何启发？

