

★☆☆ | 人 | 文 | 社 | 科 |
☆☆★ 高校学术研究论著丛

李婷婷 著

积极心理学视角下的 大学生心理问题探析



中国书籍出版社
China Book Press

★☆☆ | 人 | 文 | 社 | 科 |
★☆☆ 高校学术研究论著丛刊

李婷婷 著

积极心理学视角下的 大学生心理问题探析



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目 (CIP) 数据

积极心理学视角下的大学生心理问题探析 / 李婷婷

著. — 北京: 中国书籍出版社, 2019.11

ISBN 978-7-5068-7610-0

I. ①积… II. ①李… III. ①大学生-心理健康-健康教育-研究 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 282377 号

积极心理学视角下的大学生心理问题探析

李婷婷 著

丛书策划 谭鹏 武斌

责任编辑 毕磊

责任印制 孙马飞 马芝

封面设计 东方美迪

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编: 100073)

电 话 (010) 52257143 (总编室) (010) 52257140 (发行部)

电子邮箱 eo@chinabp.com.cn

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 16.75

字 数 217 千字

版 次 2020 年 7 月第 1 版 2020 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-7610-0

定 价 76.00 元

版权所有 翻印必究

目 录

第一章 积极心理学·····	1
第一节 积极心理学概述·····	1
第二节 大学生积极心理的培养·····	8
第二章 大学生自我意识与积极自我的培养·····	16
第一节 自我意识与心理健康·····	16
第二节 大学生自我意识发展的特点·····	23
第三节 大学生自我意识的偏差与完善·····	27
第四节 大学生自尊心理的提升·····	41
第三章 大学生情绪与积极的情绪体验·····	47
第一节 情绪与情绪智力·····	47
第二节 大学生情绪的特点·····	55
第三节 大学生常见的情绪困扰·····	60
第四节 大学生的情绪管理·····	73
第四章 大学生学习心理与积极心理调适·····	79
第一节 当代大学生的学习特点·····	79
第二节 大学生常见的学习心理问题·····	84
第三节 大学生学习心理的调适·····	95
第四节 大学生创造性思维的发展·····	106
第五章 大学生人际交往与积极人际关系构建·····	109
第一节 人际交往与人际吸引的基本规律·····	109
第二节 大学生常见人际交往问题分析·····	116

第三节	大学生人际交往的原则与技巧·····	129
第六章	大学生挫折心理与心理韧性提升·····	137
第一节	挫折的条件、影响因素及其产生原因分析···	137
第二节	大学生的挫折心理与其行为反应·····	145
第三节	大学生抗挫折能力的培养·····	153
第四节	大学生心理韧性的提升·····	159
第七章	大学生恋爱心理与积极爱情观的构建·····	168
第一节	大学生恋爱心理发展的规律特点·····	168
第二节	大学生恋爱心理的偏差·····	175
第三节	大学生健康恋爱心理的培养·····	179
第八章	大学生网络问题与健康网络意识的教育·····	188
第一节	互联网与大学生·····	188
第二节	大学生不良网络心理及其调适·····	196
第三节	健康网络意识的教育·····	203
第九章	大学生创业心理与创业积极心理品质的培养·····	211
第一节	创业心理概述·····	211
第二节	大学生常见创业心理问题分析·····	217
第三节	大学生创业积极心理品质的培养·····	220
第十章	大学生常见心理危机与积极心理干预·····	226
第一节	危机干预的理论与模式·····	226
第二节	心理危机与心理危机产生的原因·····	234
第三节	大学生常见的心理危机与大学生 极端心理危机的预防·····	244
参考文献	·····	257

第一章 积极心理学

积极心理学是近些年慢慢兴起的一门新学科,它不同于传统的心理学研究,而主要将目光转移到正常普通人,关注人的积极品质,强调人的价值与人文关怀,帮助人不断去寻找幸福感,在生活中去获得理想生活。大学生是一个特殊的群体,他们的生理发展已经成熟,但心理发展还未成熟。大学生的很多心理问题其实并不严重,所以引入积极心理学,对于培养大学生的积极心理品质,促进大学生心理的健康发展有十分重要的意义。作为本书的开篇,本章主要对积极心理学及大学生积极心理的培养进行简单阐述。

第一节 积极心理学概述

一、积极心理学的发展历程

“积极心理健康”的概念最早由玛丽·雅霍达(Marie Jahoda)在1958年提出。她认为,积极心理健康可以被视为促进持续发展的人格特征或被视为人格和社会环境的良性互动状态。20世纪50年代末,美国心理健康联合委员会为了在国内推动心理健康运动而出版了一套关于心理健康方面的系列丛书,其中第一本是心理学家玛丽·雅霍达的《当代积极心理健康观》。在这本书中,玛丽·雅霍达第一次在心理学界提出了“积极心理健康”的概念。她认为,积极心理健康包括;积极的自我态度;全面地成

长、发展和自我实现；整合性——一种集中统合的心理功能；自主发挥功能的能力；对现实的准确认识；能掌控自己周围的环境。玛丽·雅霍达提出的“积极心理健康”，为人们创立积极心理健康教育提供了理论的“种子”。

“积极心理学”这个词最早于1954年出现在马斯洛的著作《动机与人格》中的最后一章“走向积极心理学”。但直到美国心理协会前主席马丁·赛利格曼(Martin E.P. Seligman)在1998年的美国心理协会年度大会上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，积极心理学才开始正式受到世人的关注。

在第二次世界大战之前，心理学通常担任三项重要的使命：一是治疗各类心理疾病；二是帮助普通人生活得更精彩，并富有一定的创造力；三是发现并培养人类的卓越才能。然而，第二次世界大战后，大量士兵在战场上身体和心理受到创伤，普通心理学主要的任务就在于不断治疗这些由战争所产生的内心伤害，研究者们不断探究如何治疗心理问题的方法。这种矫正心理疾病的模式统治了心理学半个世纪。

针对心理学发展方向的偏差，赛利格曼指出：“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并具有新的使命，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。”可见，积极心理学是以一种新的视角诠释心理学，它不同于以往心理学关注心理疾病和障碍的研究，而将心理学的研究关注点放在心理健康和良好的心理状态方面，是一门旨在促进个人、群体和整个社会发展完善和自我实现的科学；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。

2009年，赛利格曼在《美国心理学家》杂志上发表了自己所撰写的《积极心理学导论》这篇文章，开辟了新兴心理学研究的新道路。他提倡通过较为科学的实验方法进行研究，通过具体数

据的记录、比对来研究人的道德和良好本性。国外相关学者也将其研究方向定义为一种以积极品格为核心,以人的幸福为主体的科学研究。伴随着积极心理学的相关理论体系的持续完善,很多高等学院都开设了这门课程,也有更多研究机构参与研究,积极心理学逐步得到了大众的认可,进入了一个蓬勃发展的时期。

二、积极心理学的主要研究内容

根据塞利格曼的观点,积极心理学应该关注三个层面的内容:一是主观层面,就是研究积极的情绪和情感,即主观幸福感;二是个体层面,即积极人格特质;三是群体层面,即积极的团体和社会制度,包括关系良好的团体、幸福的家庭等。于是,主观幸福感、积极人格特质、积极的团体和制度就是积极心理学研究的主要内容。

(一) 主观幸福感

幸福是所有人追求的一种生活状态,分主观和客观两个方面。主观幸福感包括人们如何评估、分析自己现在的生活状态和如何分析以前很长一段时间内的生活状态。这些评估包括人们对事件的情绪反应、人们对生活满意度形成的判断和对婚姻、工作的满意感等。因此,主观幸福感关注的是外行人如何看待幸福和满意感。研究者认为主观幸福感包含三个基本结构,即认知因素、体验积极情感和缺乏消极情感。此外,有些研究者认为生活满意度、心理幸福感、积极和消极情感等也可以用来代表主观幸福感。

主观幸福感的主要理论包括以下两个方面。

(1) 遗传和人格理论。气质和人格对主观幸福感有重要的影响。许多学者发现,人格中的外倾性和神经质与主观幸福感有很强的相关。泰勒根(Tellegen)等在1988年进行了双生子研究,研究结果发现,在不同家庭环境中长大的同卵双生子在主观幸福

感的水平上比在同样家庭环境中长大的异卵双生子更接近。卢卡斯(Lucas)在2000年的研究中通过多种方法测量得出外倾性与愉快影响的相关高达0.8。卢卡斯等人认为外倾性是来自积极情感的个体差异,他还认为主观幸福感在受人格影响的基础上,生活事件的变化也会引起主观幸福感的变化,如果生活状态重回正常,那么主观幸福感的水平也会恢复到正常状态。此外,德内夫(Deneve)等人也发现,许多其他特质与主观幸福感相关,如压抑地顺从、信任、控制的欲望、自尊等都与主观幸福感相关。基于格雷(Gray)的人格理论,沃森(Watson)和克拉克(Clark)假设神经质和外倾性分别对消极情感和积极情感具有较高的气质易感性,即对主观幸福感起着气质性作用。

(2)目标理论。这一理论认为,主观幸福感产生于需要的满足及目标的实现,目标和价值取向决定人的幸福感。如果生活中设定了合适的目标,就能够使人的生活更加有意义,而且能使人产生自我效能感。目标与人生活的文化息息相关,不同文化背景下的人,目标种类、结构、向目标接近的方法不尽相同,只有目标与个人的生活背景相适应,才能提高主观幸福感。布朗斯坦(Brunstein)等人认为,当个体的目标与内心的需要相一致时,目标的实现才能提高主观幸福感。研究者发现,生活环境与主观幸福感的相关仅为中等。第二次世界大战后,经济发展迅速,收入剧增,但是发达国家的人民主观幸福感并没有随着收入的剧增呈现急剧上涨的趋势,而是平稳发展。这是因为人们的预期随着收入的增加而增加,所以主观幸福感没有显著提高。

还有一些研究者提出了人格—环境交互作用理论,此理论认为基因对主观幸福感的影响不是直接的。还有一种理论认为,社会比较会影响主观幸福感,而人格特质在社会比较理论中起重要作用。

(二)积极的人格特质

积极的人格特质是积极心理学的主要构成部分。如果能在

社会生活中以一种积极合理、乐观向上的方式处理各种问题,长期坚持这样的处世方法,并形成这样的思维处世习惯,积极人格特质也便形成了。积极的人格特质能够很好地帮助人们去面对生活中的各种问题,提高自身遇事的处理能力。

积极人格特质主要包括乐观、积极防御和自我独立思考能力。

1. 乐观

在积极的人格特质中,研究者关注最多的是乐观。研究者普遍认为乐观是人格中较为稳定的一种特质,比较受到认可的定义主要有两种:一种是乐观人格倾向,也叫气质性乐观;另一种是乐观解释风格。谢尔(Scheier)等人首次提出了乐观人格倾向(气质性乐观)的概念。他们认为乐观不仅指在具体情境中的期望,而且是指一种具有跨情境和跨时间一致性的类化期望。乐观解释风格由塞利格曼的“习得性无助”概念发展而来。乐观解释风格将积极事件归因为内部的、稳定的、普遍的原因,将消极事件归因为外部的、不稳定的、具体的原因。具有乐观解释风格的人被称为乐观者,反之则被称为悲观者。已有研究表明,乐观主要受遗传、年龄、早期经验和文化等因素的影响。

乐观定向者会比悲观定向者每天以更加积极的方式行事,并期待更加积极的结果。积极的生活定向被认为对健康有益,因为高度乐观的个体比悲观者会吸引到更多的支持和社会关系;而悲观者在压力情景下更倾向于放弃或逃离。

很多研究都证实了乐观与个体生理、心理的关系。甘普(Gump)等人研究发现,高乐观者更不容易患高血压,具有更好的肺功能。Achat 研究发现,老年男性的乐观能够预测更好的健康感知以及更低的身体疼痛。Brissrte 等发现,高乐观者在重大生活事件后,紧张和抑郁的症状会更少。哈丁(Hardin)的研究也发现,乐观对社会焦虑和抑郁具有预测作用。

乐观还与学业成就及工作绩效呈正相关。汤普森(Thompson)等人研究了大学生的乐观—悲观和应对之间的关系。在期中考

试两周前,测量了 299 名被试的乐观和学业动机,考试两周后测量了学业动机和应对。结果显示,自我决定动机在气质性乐观和任务定向的应对之间起中介作用,非自我决定的动机在气质性悲观和分离定向的应对之间起中介作用。

乐观也会影响生活满意度。Daukantaite 等以 13 岁、43 岁的人为被试对象研究了乐观同主观幸福感(SWB)的关系。这项纵向研究结果表明:只有 13 岁时的乐观与 43 岁时的 SWB 的三个成分都有相关;通过结构方程的研究发现,13 岁时的乐观影响了 43 岁时的乐观,43 岁时的乐观直接影响 43 岁时的生活满意度,并通过消极情感间接影响生活满意度。

2. 积极防御

防御机制是个体应付各种紧张刺激,防止或减轻焦虑、愧疚等精神压力,维护心理安宁的潜意识心理反应。最早提出防御机制这个概念的是弗洛伊德,其将心理防御机制总结为压抑、投射、内向投射、升华、反向作用、认同、合理化、解脱、固执、退行。瓦利恩特(Valliant)曾对 30 名男性被试进行研究后,将心理防御机制分为四类,分别为:自恋性防御机制、不成熟防御机制、神经症性防御机制潜抑、成熟的防御机制。人们的大脑皮层的成熟程度、社会环境、性别、受教育方式、个性特征或重大生活事件等都对防御机制产生影响。

目前,测量防御机制的问卷主要有 Glaser 和 Ihilevich 编制的心理防御机制问卷。北师大发展心理研究所在 1989 年对其进行修订。此问卷包含 10 个假想的故事,针对性别不同、年龄不同的被试者分别有相应的变式。每个故事后面有实际反应、冲动反应、想法、感受 4 种问题,每种问题下有 5 种选项可供选择。此问卷使用投射技术,能够揭示被试的内心想法,信效度良好。

3. 自我独立思考能力

自我独立思考能力是积极的人格特质中一项十分重要的特质。一个人对问题是独立思考还是依附于他人,对这个人的成长

起决定性的影响。自我独立思考能力与先天条件、成长环境、后天学习与激励三个方面有着密切的关系。除此之外,后天的社会价值观念的影响和生活经历的磨炼也会影响自我独立思考能力的成长和提高。

(三)积极的团体和制度

在群体层面,塞利格曼主要研究积极的团体和社会制度,包括关系良好的团体、幸福的家庭等。

积极心理学家对于如何获得幸福的婚姻做了一系列的探索和研究,主要包括情感、认知、行为三方面。研究表明,幸福的夫妇和婚姻不幸的夫妻相比,表达更少的消极情感、更多的积极情感。在幸福的婚姻中,夫妻双方都对亲密关系充满积极的信念和情感,如欣赏、信任、爱和忠诚等。在对于婚姻的积极认知变量的研究中发现,归因对事件的解释方式对婚姻满意度的影响较大。要维持良好的婚姻关系,应该要掌握正确的归因方式。例如,对于家庭中的消极事件,可将其归因为暂时的、特殊外部原因引起;而对正性的、积极的事件归因为持续稳定的配偶的特性,可归结为人格特质。这样有助于幸福婚姻的维持。行为变量的影响程度占到整个婚姻变异的 25%。当然,在任何一个家庭中,都不可能只存在积极行为,而完全没有消极行为。但是,双方的积极行为数量多于消极行为数量,则婚姻关系是较令人满意的。子女积极品质的成长得益于良好的亲子互动和家庭氛围。生长在美满的家庭中,子女才更有可能拥有健康积极的人格。

积极心理学有多种多样的技术,冥想是其中非常有效的一项技术。

不同的学者对冥想有不同定义。Bishop 等人认为冥想由两个方面组成,即“注意的自我调节”和“具有好奇心、开放性和接纳性的方向”。Kabat-zinn 提出,冥想就是以一种特殊的方式注意,这种特殊的方式即指“有目的觉察”“关注当下”和“不做判断”。布朗(Brown)在 2003 年明确提出了冥想的定义,认为冥想

也是意识的一种状态,是一种对于处于当下此刻刺激的更高的注意。他还认为,冥想是个人拥有的一种能不断发展的特质,但每个人的特质水平不同。

许多学者研究了冥想训练的积极效果,如能提高总体生活满意度和幸福感,能增加积极情感,能提高自尊。此外,基于冥想的疗法已经被证明对治疗慢性疼痛、焦虑、边缘型人格障碍、进食障碍、抑郁、成瘾性等有效。

在夫妻关系中,研究者发现,冥想与婚姻满意度、关系紧张时有技巧地应对、接纳、同理心呈正相关。Shaver等在2007年的研究表明,冥想与安全型依附正相关,与焦虑、逃避型依附负相关。Barens等在2007年的研究结果表明,高冥想能力与提高婚姻满意度相关;高冥想能力的人面对紧张关系时,适应性的反应更多;自我控制和调节能力更强;对配偶有更多的积极认知;沟通更有效。可见,冥想干预对提高夫妻共同的婚姻满意度更有效,而不是针对个人。

Siegel提出,在亲子关系中,冥想有助于打破不良的自动模式,促进家长以更深层、更协调的方式与孩子交流。他指出,家长可以进行冥想训练,提高情绪调节能力,从而帮助孩子成长发展。

第二节 大学生积极心理的培养

人不能决定生命的长度,但可以把握它的宽度;不能左右天气的阴晴,但可以改变自己的心情;不能改变自己的容貌,但可以展现自己的笑脸。对于大学生而言,也是如此。大学生只有拥有积极的心理品质,追求积极向上的力量,才能使自己的学习和生活更加充实、幸福、有价值。

一、大学生积极心理品质的内容

积极心理品质是一种正向的、主动的心理品质。大学生积极心理品质表现在体验、自我意识、情绪、学习、人际交往、挫折、恋爱、网络等诸多方面,表现为积极体验、积极自我意识、积极情绪、积极学习心理、积极人际交往心理、积极抗挫心理、积极恋爱心理、健康网络意识等,由于积极自我意识、积极情绪、积极学习心理、积极人际交往心理、积极抗挫心理、积极恋爱心理、健康网络意识等内容在本书其他章节将有详述,此处就只针对积极体验展开论述。体验是人对外界的各种刺激所做出的心理反应。积极体验主要包括满意、福乐、乐观和希望。

(一) 满意

除了新生儿,每个人都有过去,对于回忆过去的这些事,有些会让我们感到愉快,有些则会让我们感到伤心。但不管是愉快的还是伤心的,这些事件本身都已经发生,即使我们总对那些过去的幸不幸耿耿于怀。我们需要正确地理解过去,获得对过去生活的满意度。人过去的经历可能会对现在或将来产生一定的影响,但是这种影响其实是通过人回忆过去产生的情绪体验来起作用的,并不是过去的事件仍在真实地起着作用。所以,对于大学生来说,应该积极地面对过去,不管过去怎样,都已经走过来了,能坚强地走过来就是胜利。

(二) 福乐

“福乐”是我国积极心理学研究者任俊根据国外积极心理学中的 Flow 翻译而来的。目前,在我国,对于 Flow 的翻译并没有统一,除了“福乐”外,Flow 还被翻译成了“沉浸”“心流”和“流畅感”等。本书采用任俊的译法,将 Flow 的中文意思对应为“福乐”。

自从“福乐”被提出之后,很多学者都对它进行了研究,并取

得了众多的研究成果,在这些研究成果的基础上,可以概括出“福乐”状态下个体的一些特征。

第一,个体会强烈地把注意力集中在当前从事的活动上。

第二,意识与正在从事的活动会合二为一。

第三,会暂时失去一些自我意识。

第四,能认识到自己有能力掌控自己当前所做的行为活动。

第五,会出现暂时性体验失真。

第六,活动体验本身成为活动的内在动机,通常情况下完成活动就是进行活动的最好理由。

第七,具有直接的即时反馈,活动的每一个环节都是对上一活动环节的反馈。

第八,个体所感知到的活动的挑战性和自身的技能水平间具有平衡性。

第九,有明确的活动目标。

(三) 乐观

心理学研究证明,人们常常会用两种完全不同的思维来看待身边已经到来的,或是将要到来的事物。有的人似乎生下来就拥有一种积极的视角,善于从身边的琐事中寻找各种乐趣,让自己更加快乐。这些人大都热爱生活,活在当下的每分每秒,即使面对突如其来的打击,他们也能从中看到希望,这就是乐观。

所谓的乐观,就是一种人的十分积极的性格因素,就是不管在什么状况下,都能够保持良好的心态,相信坏事情总会过去,相信未来总是美好的一种心境。简而言之,乐观就是有一个“美好的信念”。

乐观不是客观的,而是一种主观心态;虽然乐观指向未来,但会对当下及今后一段时间内的行为会产生影响。从这一层面来说,乐观不仅是一种认知判断结果,而且是一种主观愿望结果,这种主观愿望结果会切切实实地影响着我们现在和今后一段时间内的行为。

一个人对未来的预期越乐观,那么他在行为上就越能坚持朝着自己的目标和梦想前进,越愿意付出更多的时间和精力去做事情。一般情况下,乐观的人总是会积极地期待着朝日常生活中的那些单个目标前进。除了这些自己所期望能够实现目标外,乐观的人还能够较为忠诚和执着地坚持自己的目标,不会因为外界环境的改变而改变这些目标。同时,乐观的人拥有更高的自尊,在遭遇某些挫折的时候,他们能够以一种更积极的心态来分析与评价由于挫折而产生的各种压力情境,并运用各种任务定向的应对策略,积极、主动地寻找各种问题解决的方法,寻求社会支持系统的帮助,在自我接纳的同时进行自我改进,积极重新定义压力事件,利用爱好或兴趣转移注意力克服困难,从而得到更多的资源推动自己更好地前进。此外,乐观也有助于提高个体的满意度。

(四) 希望

希望是一种愉快的、积极的可能会实现的信念。就大多数普通人的直觉而言,希望展现的是一种情绪体验,是一种个体在逆境或者困境环境中支撑自己美好信念的独特情绪。

人生的意义在于希望。有了希望,就有了动力,就有勇气面对一切。但要注意的是,只有处于一种适中的合理的希望水平时,希望才能够促进成功。一个人如果充满不切实际的希望还可能会掉进承诺升级的陷阱,即使他的目标十分富有挑战性,如果没有战略意义或者根本不可能实现的时候,仍然继续热情地追求目标的实现可能会使人面临惨痛的失败。

二、大学生积极心理品质的养成

大学生积极心理品质的养成主要从学校和大学生个人两个方面入手。

(一) 高校方面

1. 全员育人, 激发学生积极应对问题的潜能

新生入校后, 将积极心理健康教育工作融入新生的工作中, 以关心学生需求、关注学生健康成长为出发点, 提高服务质量, 开展积极理念的思想引领活动。

2. 开展精品活动, 增强学生感知幸福的能力

高校要广泛开展丰富多彩的心理健康教育活动, 并要与时俱进, 不断改革创新, 创设精品, 确保活动的实效性和发展性, 满足变化中的学生心理需求。

3. 加强组织建设, 提高学生自助与互助的主观能动性

首先, 加强心理健康教育网络中的学生组织建设, 选拔身心健康、热情开朗、乐于助人的班级心理健康委员和宿舍心理健康信息员加入网络建设中, 然后由专业的、专兼职心理辅导教师开展各种形式的培训。

其次, 组建大学生心理健康协会或社团。鼓励学生团体独自开展活动。在开展各项活动的过程中, 由他们自己发现和提出问题、设计主题、独立解决问题, 更有利于提高心理健康教育的针对性和实效性。

4. 积极防控, 促进学生正向发展

为学生建立心理健康档案, 进行面对面的筛查, 及时发现大学生中存在的心理健康问题, 采用有的放矢的积极干预措施, 开展团体心理辅导活动, 安排乐于助人、情商较高的学生参与其中, 促进学生正向发展。

5. 运用多种心理辅导方法, 激发学生正能量

首先, 高校心理辅导员要树立积极的人性观和心理健康观等, 在探寻产生问题的根本原因的基础上, 引导学生从问题本身