

Ji Ji Xinlixue Shijiao Xia

积极心理学视角下

中小学生学习心理免疫力

Zhongxiaoxuesheng
Xinli Mianyili

提升指南

朱仲敏 / 主编

T i s h e n g
Z h i n a n



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

积极心理学视角下
中小学生学习心理免疫力
提升指南

朱仲敏 / 主编



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

积极心理学视角下中小學生心理免疫力提升指南 / 朱仲敏主编.
— 上海:上海教育出版社, 2020.6
ISBN 978-7-5720-0057-7

I. ①积… II. ①朱… III. ①中小學生 - 心理健康 - 健康教育 -
指南 IV. ①G444.62

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第091389号



责任编辑 胡永昌 沈明玥

封面设计 金一哲

积极心理学视角下中小學生心理免疫力提升指南
朱仲敏 主编

出版发行 上海教育出版社有限公司
官 网 www.seph.com.cn
地 址 上海市永福路123号
邮 编 200031
印 刷 上海中华商务联合印刷有限公司
开 本 787 × 1092 1/16 印张 5
字 数 75 千字
版 次 2020年6月第1版
印 次 2020年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5720-0057-7/G·0045
定 价 30.00 元

如发现质量问题, 读者可向本社调换 电话: 021-64377165

编写委员会

主 编

朱仲敏

副主编

胡永昌 张琪娜

编 者

(以姓氏笔画为序)

王 琪 孙 妮 朱仲敏 张琪娜

张沛琳 余智华 范晓芳 周 超

胡永昌 曹宏婉 盛佳妮



心理免疫力是个体在逆境或压力情境中预防、减少、控制心理伤害并积极适应的心理素养，理性的认知、积极的情绪、合理的信念、坚强的意志、适应的行为都有利于心理免疫力的提升。

目录

contents

导言



积极情绪激发专题——激活身心正能量

1. 我闷闷不乐，怎么办？——如何培育积极情绪 /张沛琳 /06
2. 我忐忑不安，怎么办？——如何点亮心中正念 /曹宏婉 /14

心理资本开发专题——培育心中的英雄（HERO）

3. 我无所适从，怎么办？——如何提高希望水平（Hope） /余智华 /22
4. 我信心不足，怎么办？——如何提升自我效能（Efficacy） /周超 /31
5. 我不够坚强，怎么办？——如何练就抗逆力（Resilience） /盛佳妮 /39
6. 我想法消极，怎么办？——如何培养乐观态度（Optimism） /孙妮 /48



高效学习管理专题——掌控当下的自己

7. 我效率不高，怎么办？——如何优化时间管理 /范晓芳 /56
8. 我难以专注，怎么办？——如何获得心流体验 /张琪娜 /67



后记



introduction

庚子鼠年新冠肺炎疫情属重大应激事件，在威胁身体健康的同时，也给大众造成一定的心理冲击。面对关乎生命健康的重大疫情，每个人都可能出现一些与平常不一样的心理反应，中小學生也不例外。作为未成年人，中小學生做好生理、心理双重防护尤为重要。

中小學生如何做好重大应激事件下的心理防护，是一个现实但没有很多经验可借鉴的课题。心理学工作者要响应党和国家的号召，把研究做在抗疫第一线。战胜病毒，主要靠生理免疫力；而在灾难面前仍拥有强大的内心，击而不倒、摧而不垮，甚至愈挫弥坚，主要靠心理免疫力。

心理免疫力是个体在逆境或压力情境中预防、减少、控制心理伤害并积极适应的心理素养，理性的认知、积极的情绪、合理的信念、坚强的意志、适应的行为都有利于心理免疫力的提升。中国心理学会副理事长、北京大学心理与认知科学学院苏彦捷教授对“疫情期间如何强化心理免疫系统”进行了专业解读。该文2020年3月9日在教育部官方微信公众号“用‘心’战‘疫’”栏目发表，她的论述表明：个体内在发展资源是心理免疫系统重要

组成部分，任何形式的外界心理援助要通过激发个体的内在发展资源与能量才能发挥作用。这种解读，与我们从培育积极心理状态或品质入手提高心理免疫力、护卫心理健康的思路是相通的。

著名积极心理学家、社会学家凯斯认为，没有心理疾病并不意味着拥有心理健康，完整心理健康是指既没有心理疾病，同时还呈现“蓬勃发展”的积极心理状态。

积极心理学代表了心理学的一种转型，从关注修复心理创伤、治愈心理疾病，到同时关注增进幸福、开发潜能。在新冠肺炎疫情期间，也需要用积极心理学的思想指导中小学生心理免疫力的提升，帮助中小学生在减少心理伤害的同时，进一步开发积极心理资源、提高心理应对能力，在危机中成长。本书由心理健康教育研究者与一线心理健康教育教师合作编写，力求体现三大特点：

一是保证科学性。以权威心理学家的理论为指导，分为积极情绪激发、心理资本开发、高效学习管理三大专题，紧紧围绕积极情绪、正念、希望、自我效能、抗逆力、乐观、自我管理、心流体验等8种积极心理状态或品质，进行科学知识的普及以及实践操作的解读。

二是强化操作性。提高自我心理免疫力，需要掌握关于心理学的学科知识（知识需要结合情景来习得），需要建设积极心态（积极心态建设的关键不在于说教，而在于实践），需要获取社会支持（例如，需要家长、教师的支持）。按照这种心理免疫力提升的策略，每个主题都遵循“问题情景—解疑释惑—实践探

索—体悟与建议—拓展思考”的编写思路，将理论与实践融合，面向学生、家长、教师三类对象，为重大应激事件下中小学生学习心理免疫力提升提供行动指南。

三是注重拓展性。由于中小學生大多数还是未成年人，光靠自主自助培育积极心理还不够，还需要环境的支持。因此本书还对教师、家长提出了相关建议，推进合力育人。“拓展思考”中的思考题，旨在让学生关注疫情后日常生活中的心理建设问题，这种拓展思考与实践有很大的开放性，所给的提示只是给读者参考。

“没有一个冬天不可逾越，没有一个春天不会来临”，本书中的理论观点、实践路径也可以应用于“后疫情”时期中小学生的积极心理建设。

朱仲敏

2020年3月



积极情绪激发专题——

激活身心正能量

面对重大应激事件，人们会产生焦虑、恐惧等消极情绪，这是非常正常的反应。例如，恐惧情绪就具有重要的生存适应价值，促使人远离危险或准备迎战。值得重视的是，积极情绪可以和消极情绪共存，积极情绪在压力应对中，也发挥非常重要的作用。逆境中积极情绪的出现，可以为个体提供必要的心理放松，帮助缓解压力，有助于恢复生理和心理社会应对资源。

著名积极心理学家弗雷德里克森认为，让人生机勃勃的积极情绪有 10 种存在形式，包括喜悦、感激、宁静、兴趣、希望、自豪、逗趣、激励、敬佩和爱。依据她提出的积极情绪拓展与建构理论，哪怕短暂的积极情绪，也能帮助个体拓展注意、思维和行动空间，积极情绪的不断累积，还能帮助个体建构长久的心理资源。

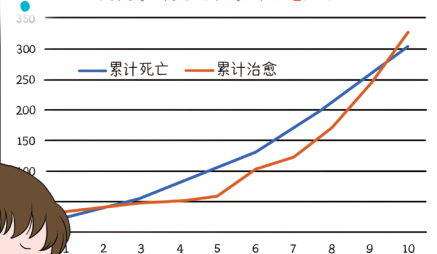
微笑之于人类，就好比阳光之于花朵。相信积极情绪能给人们带来战胜疫情的强大力量！



1. 我闷闷不乐, 怎么办?

——如何培育积极情绪

疫情累计死亡和累计治愈人数



问题情景

由于新冠肺炎疫情的爆发,原本早该开学的小怀,已经在家待了一个多月了。疫情刚开始那会儿,小怀每天都会花一两个小时看新闻、刷微博。可当小怀一天天看着死亡病例从个位数上涨到千位数,她的心情也从原先的恐惧与焦虑,逐渐转变成了沮丧与无助。

虽然学校里安排了每日在线教育的课程表,妈妈每天也换着花样做营养又好吃的美食,同学们照常在群里探讨学习、聊天开玩笑,但小怀不知为何就是提不起兴趣。

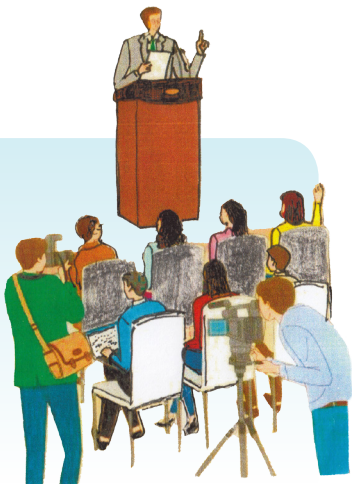
父母看着每日闷闷不乐的小怀很是担心,他们以为是她学习压力太大,于是便鼓励小怀多在家放松休息。可即使有了更多的时间,小怀也不知道自己想做什么,往常最爱看的节目都无法让自己开心起来,年前写下的目标已经变得没有丝毫吸引力了……看着爸爸妈妈忙碌的背影和在线学习群里忽闪忽闪的消息,小怀也希望像大家一样继续过好自己的生活,可不知道为什么就是做不到。

疫情当前,网络、电视中有不少负面新闻。正处于身心发展关键时期的中小學生,在面对来自病毒的威胁和处理各种负面信息时,难免会陷入一些情绪问题之中。如果此时同学们能够学会主动培育积极情绪,将有助于顺利度过这段低沉期。



解疑释惑

芭芭拉·弗雷德里克森 (B. L. Fredrickson) 教授是杰出的积极情绪研究者，她提出的积极情绪理论，能够为像小怀一样有着类似困扰的同学提供一些破解思路。



问：我最近常常感到闷闷不乐，这到底是怎么了？

答：遇到像疫情这样的重大应激事件，人的生理和心理就会自动地做出一些反应来应对它。现在，你产生的这种闷闷不乐的消极情绪，就属于一种心理反应，是非常正常的现象，要做到认识并接纳消极情绪。消极情绪就像是警报信号，提醒人快快采取行动来保护自己，对人类的生存是很有帮助的。例如，在遇到危险时，人会感到害怕，这种恐惧情绪就会促使人们赶紧逃离危险。

问：那我现在不需要去理会自己的消极情绪吗？

答：不，虽然消极情绪有它好的一面，但如果一个人缺失了积极情绪，他又会在痛苦中崩溃。消极情绪不是越少越好，积极情绪也不是越多越好。要想获得美好的人生，弗雷德里克森教授给出的最佳的积极情绪和消极情绪的配比是 3:1。就是说，当你拥有 1 份消极情绪时，再加上 3 份积极情绪，就能够重新充满活力。

问：居然 3 份积极情绪才够！积极情绪有这么重要吗？

答：抵消消极情绪不是那么容易的，快乐总是稍纵即逝，而悲伤却很容易铭记于心。因此，人需要用更多的积极情绪，才能摆脱消极情绪的困扰。弗雷德里克森教授提出的积极情绪的拓展与建构理论认为，消极情绪中的自己，看问题总是很片面，看到的还常常是事情不好的那一面；但积极情绪能够帮助人看到整个画面，找到那些被忽略的美好。积极情绪让人变得更加开阔、灵活和包容，更容易感受到我们和家人、朋友之间的情感联系，给人抵抗压力的能量，拥有一个更



加健康的身体和心理。

问：积极情绪可真是好处多多，那哪些情绪属于积极情绪呢？

答：当人的生理和心理需求被满足后，所产生的那种伴有愉悦感的情绪，就是积极情绪。在日常生活中有 10 种存在形式，它们分别是：喜悦、感激、宁静、兴趣、希望、自豪、逗趣、激励、敬佩和爱。

问：太棒了，接下来我该做些什么呢？

答：弗雷德里克森教授建议的积极情绪与消极情绪的最佳配比是 3:1。所以要想摆脱掉闷闷不乐的状态、重新充满活力，接下来可以做的就是：一方面减少消极情绪，另一方面增加积极情绪。



实践探索

一、减少消极情绪

可以从环境和个人两方面入手，减少消极情绪。

1. 控制媒体信息的输入

要控制好自己每天看新闻的渠道、时间和频率。首先，要选择权威的媒体，像疫情数据的更新，要关注官方渠道；病毒知识的普及，多选择优质的科普公众号。其次，要控制每天看新闻的时间和频率，可以选择早晚各看一次，每次不超过 30 分钟，提前定好闹钟铃声提醒自己。

2. 打破“思维反刍”的循环

要避免将自己的注意力反复集中在一个固定的思想或行为上面，即打破“思维反刍”的循环。每当人觉察到自己正在反复重温一个消极的念头时，就可以告诉自己，“我这样想，除了耗费精力，甚至把事情变得更加糟糕外，是没有任何意义的。”然后再试着问自己，“事实真的有这样糟糕吗？”“如何避免最坏情况的发生？”或者，可以干脆暂停这种短时间内得不出结论的思考，转移注意力，去做一些能够帮助自己增加积极情绪的事情。

二、增加积极情绪

按照时间维度，积极情绪的来源可以分为当下、过去和未来三类。

1. 从当下汲取积极情绪

(1) 挖掘优势所在，重获掌控感

可以通过自我回顾和询问他人两种途径，找到自己的优势所在。然后，利用在家的日子，在擅长的科目和技能上，深入探索实践。通过阅读、在线学习、看纪录片、动手操作、请教父母或老师等形式，进一步丰富知识、提升能力。当人在做自己擅长的事情时，会重新获得一种对于当前生活的掌控感，有利于帮助人们驱散内心面对疫情的悲伤和无奈。

(2) 积极交流互动，寻求支持感

新冠肺炎疫情的出现，还可能让平时看起来坚强的父母乱了阵脚，最关心自己的父母现在也需要我们的关心与陪伴。同学们可以主动帮父母分担家务，在饭桌上分享自己的趣事、科普正确的防护知识，在看到父母情绪不对时主动询问。在线上，还可以每天花几分钟和很久没见面的好朋友相互问候、分享近况；在班内的群里与同学积极探讨学习、解决难题。爱就是一种积极情绪。在此次疫情中，有的人永远失去了自己的父母、孩子、亲人、挚友……我们为此感到惋惜，但同时，也要认识到，要好好珍惜自己的生命，好好关爱那些还陪伴在自己身边的人。

(3) 主动亲近自然，享受真实感

亲近自然、沐浴阳光，能给人们带来积极情绪。为了健康着想，在疫情期间不可以随意出门。但天气好的日子里，还是可以选择在阳台等地方，享受阳光的温暖。每日清晨起床，把室内的窗帘都拉开，呼吸一口新鲜的空气、伸个懒腰。在学习一段时间后，就站在窗口眺望一下远处的风景，摆弄一会儿家里的盆栽植物、逗逗小动物等，感受大自然这般真实的美好。运动能够帮助人们实现身体的自我更新、重现活力，带来积极的情绪体验。





也可以叫上家人一起跳操、打太极、做瑜伽，共享家庭时光。

2. 向过去汲取积极情绪

记录感恩日志，收藏满足感。

养成写感恩日志的习惯，不仅能够帮自己留住当时那份难得的喜悦，还能够时刻提醒自己把注意力停留在事物积极美好的那一面。

例如，在疫情期间，同学们可以想到，我们如今能够在家安心生活、学习，正是因为有医护人员、军人、警察、科学家等为我们筑起了牢固的防线，家里还有父母为自己提供生活保障。



在日志中，每天记录3条让自己感恩的事情就好。当然，也可以把感恩转化为帮助他人的行动，试着写一封信、画一张画、唱一首歌，用自己的方式来表达内心的感恩。

3. 向未来汲取积极情绪

制作梦想清单，增强意义感。

有一句电影台词是这么说的：“人生就像一场射箭，如果没有箭靶子，那么每天拉弓又有什么意义？”制作梦想清单能够帮助人们找到意义感，具体可参考以下操作步骤：

第一步，拿出一张白纸，分条写下未来自己希望拥有的生活，可以在网上搜索相似的画面并画在一旁，让梦想被“看见”；

第二步，闭上眼睛，想象梦想实现后的画面，反复修改清单；

第三步，拿出另一张白纸，列出现在的自己能够为了实现这个画面所做的行动；

第四步，每天复习一遍梦想清单上的内容，并按照行动清单上的计划开始行动。

这个活动可以邀请父母一同参与，制作完成后彼此之间相互监督、加油打气。



一、学生体悟

小怀：在疫情期间，我联系了广播站的学姐和几位成员，我们决定通过录制感恩音频的方式，给远在一线的逆行者们加油打气。爸爸妈妈也很支持我们的活动，我感到很开心。

下半年我就进入高三了，到时候学习会更加紧张，现在能够有这么多时间和父母待在一起，我要好好珍惜。我和爸爸妈妈约定，每天起床后有一个小时的家庭游戏时间，我们三人轮流安排游戏内容。我带着爸爸妈妈一起做校园广播体操、爸爸带着我们玩家庭版CS、妈妈带着我们边打扫卫生边跳舞……所有的这些，我都记在每天的感恩日志中，它给了我很大的力量。

这次的疫情，让我近距离地接触到了“死亡”。虽体会到生命有限，但也激励着我不再虚度光阴，要过更加有意义的生活。

二、给家长的建议

1. 建立家庭秩序感

疫情的发生已经不可避免地会对家庭中的每位成员造成了影响，家长通过家庭会议等途径，可以及时关照到



每位成员的需求和情绪，并重新确立家中的秩序。对全家人的生活作息、学习工作、休闲娱乐、运动饮食、家务劳动等方面，进行合理安排，在变化中寻求不变，能够为孩子在这种特殊时期下营造安全感和归属感。

2. 给孩子表达情绪的机会

重大应激事件下的情绪支持重点，在于让孩子学会恰当地表达和调节自己的情绪。如果遇到孩子情绪低落的情况，家长要及时引起重视。对待孩子的消极情绪表现，家长首先要给予理解和信任，给孩子提供一定的独处空间。家长也可以主动找孩子说说心里话，做到平等沟通，让孩子愿意敞开心扉。