

# 给心理健康教育注入积极心理学因素

刘翔平 曹新美

**[摘要]** 我国心理健康教育的指导思想应进行转折性变革,在诊断评价体系、治疗与咨询内容和总目标三个方面应转向积极心理学;从过于强调负性情绪的诊断转向积极情绪的诊断;从治疗疾病转向积极预防;以积极心理学的取向赋予心理健康教育新内容和更高目标。心理健康教育模式中,要关心人的优秀品质和美好心灵,关注人的积极的认知加工、积极的情绪体验和积极的社会行为,培养积极健康的人。

**[关键词]** 心理健康教育;积极心理学;心理品质;积极情绪

**[作者简介]** 刘翔平,北京师范大学心理学院教授、博士生导师;曹新美,北京师范大学心理学院博士生,江西赣南师范学院教育科学系教授 (北京 100875)

20世纪80年代中期,美国兴起了以人的积极心理品质为研究内容的积极心理学运动,这是心理学发展中,首次对以病态心理为主要内容的研究范式的矫正。以塞利格曼等人为代表的美国心理学家,首次将人的乐观、幸福感、好奇心、心理弹性、利他、智慧和创造的勇气等作为实证研究的课题。<sup>[1]</sup>这种关注人的优秀品质和美好心灵的心理学,称做积极心理学。积极心理学开始从关注人类的疾病和弱点转向关注人类的优秀品质,它有三个层面的含义:其一,关心人的积极的认知加工,积极地看待世界的方法,如乐观、希望、自我接纳、自尊、宽容、逆境中的心理弹性、审美体验、智慧灵性等;其二,关注人的积极的情绪体验,包括人类的幸福感、满意感、流畅感、快乐感等;其三,关注人对社会的积极态度,包括社会凝聚力、利他行为、社会责任感、宽恕、仁慈、爱的能力等。

在这个时代精神影响下,心理健康教育不是仅关注人的弱点和错误,而是关注和建设人的优势与正面的力量。心理学不再仅仅与健康 and 疾病有关,而是更关心人的教育、成长、游戏、爱和智慧,用科学的方法来研究人的积极心理品质。<sup>[2]</sup>

## 一、转变诊断内容:从关注负性情绪 转向关注积极情绪

### (一)传统模式:负性情绪的诊断与评价

人的负性情绪是回避危险的行为抑制系统,其目的是通过抑制,回避导致痛苦惩罚和其他不利的结果,而使有机体免于困扰。<sup>[3]</sup>在生物进化过程中,负性情绪适应性功能更加明显,导致特殊的适应行为:如恐惧使人远离威胁,恶心使人远离有毒物质等。负性情绪主要有三类:焦虑、抑郁和愤怒。从进化的角度看,负性情绪是有适应意义的,可以使人获得暂时的好处,如逃避或攻击。负性情绪与动机本身没有错,但在负性情绪指导下的行为经常是无效的。任何行为在某些环境中都有其效用,但不一定有长久的效用。

正性情绪是与接近行为有关的行为启动系统,指导有机体接近导致愉快与奖赏的经验和情境。<sup>[4]</sup>正性情绪的适应功能不明显,具有泛化性,对行动的影响不具有特异性和明显性:如快乐使人减少行动,满意使人不行动,好奇使人专注。现代社会已经从资源上为人类的基本需要提供了相

对满足, 正性情绪在适应中具有重要作用。

积极心理学的关注点在积极的情绪和动机。积极情绪具有更加持久的适应功能。比如, 失败的反馈会造成对悲观的夸张, 夸大危险, 令人焦虑; 而成功的反馈造成人对成功的整体的“乐观偏向”, 使人积极克服困难, 低估危险。研究发现, 伴随着正性情绪的积极状态的认知, 产生了不同寻常的思考、灵活和创新的学习, 对新知识的接纳变得更加敏感。对儿童的研究表明, 积极的情绪比中性的和负性的情绪更能促进学习、提高智力, 且积极的情绪还有助于消除负性情绪、扩大人的心理资源, 使人在逆境中具有容忍挫折的心理弹性。美国心理学家斯奈德提出了一个扩大认知视野的模式。<sup>[5]</sup>

显然, 这个模式中, 积极的情绪更能维持长久的行为动力, 更加有利于人们发挥潜能, 尤其是高级的学习、创造性智力。积极情绪使人变得更加稳定, 目标明确, 效率更高, 目光更加深远, 力量更加强大。这种积极性不是一时的热情和冲动, 而是永久的、可持续发展的、稳定的, 它能引导人们在幸福感中做事情。

免于心理疾病只是一个人心理健康的最低标准。如果只是用这一准则指导心理健康教育, 就好像是用一个矮小的屋子去量高个子。积极心理学就是要换一个高大的屋子来测量人性, 从人性能达到的高度来衡量人的最大潜能。

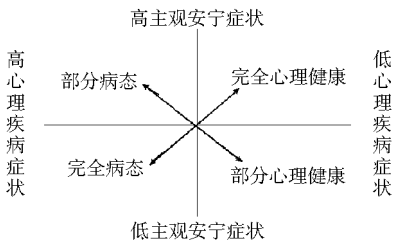
起源于 20 世纪 80 年代末期的我国心理健康教育, 最初关注的是社会转型所导致的学生心理问题和心理疾病。随着商品经济价值观的引进, 学校原有的德育模式受到冲击。教师发现, 学生出现许多新的负性情绪和行为问题, 如焦虑症、强迫症、抑郁症、恐惧症等, 已经不能再用传统的教育模式加以解释。他们试尝运用健康心理学和心理病理学的知识与技术来解决学生的问题。由于学生负性情绪和心理问题的特殊性、严重性和具体生动性, 整个社会也开始关注心理问题。在原有心理教育工作模式中, 心理疾病的症状、心理问题的表现和诊断被当做是首要任务, 诊断的重心是学生的负性情绪和负性认知。

当我们从负性情绪的角度把一个学生评价为少焦虑或无焦虑, 少恐惧或无恐惧时, 这个人就是心理健康的。可实际上, 免于心理疾病只是一个

基本的心理健康条件。一个少有负性情绪的人是否积极地热爱生活, 是否有效地发挥了个人潜能, 是否活得精彩, 就不得而知了。在原有心理健康评价视野中, 性变态者、孤僻者、脆弱者、妄想狂、自恋者、躁狂者、忧郁者和攻击性等成为主要关注的内容。如果从这些人身上发现一些心理活动的规律, 然后将其推广到全人类身上, 其结果, 必将降低对人性的期望。在大千世界、众多文化、不同国度中, 生活着许多内心快乐的人, 他们体验着别人难以体验的幸福, 每天都充实而有意地生活着。心理学应当去研究这些出众的人、优秀的人、超级健康的人。其实, 从相反的角度可以说, 如果我们不理解这些心理最健康的人和最优秀的人, 也就不能理解心理病态。传统的诊断与评价系统忽视了幸福、欢乐、宁静、欣喜、满意、入迷、仁慈、慷慨和友谊等人类行为的积极方面, 忽视了人类的美好禀性, 无视一个人具有超越疾病的力量。

(二)建立积极心理学的评价模式

积极心理学倡导二维的评价模式, 既要诊断心理疾病, 关注负性情绪, 同时也要了解积极的心理品质, 关注正性情绪。不仅诊断考试焦虑, 而且要诊断考试中最流畅和最出色的情绪与行为, 如考试的专注与灵活等。美国心理学家克耶斯提出了积极心理学的二维诊断与评价系统。<sup>[6]</sup> (见下图)



积极心理学的二维诊断与评价系统图

在这个系统中, 正性情绪和积极的行为得到了评价和重视。正性情绪在适应过程中具有重要意义。它可引发动作, 使人融入环境, 乐观而有效地探索环境中的人和事; 可以扩大人的思考和行动的范围, 使人更加有创意和灵活性, 愿意接纳新经验; 它还可以建立持久的个人资源, 使人长寿和有力。而负性情绪使人逃避, 具有悲观的偏见, 缩小注意力, 使人僵化。

这里借鉴美国心理学家克耶斯指出的积极心理标准。从症状学看,心理疾病的症状是焦虑,而心理健康的症状是幸福感(well-being)。如果说焦虑、抑郁是心理疾病的操作性定义,那么,主观幸福感是心理健康的操作性定义。幸福感是积极的心理状态,指感觉良好,包括三个方面。<sup>[7]</sup>

第一,正性情绪状态。(1)幸福与快乐;(2)兴趣:使人主动探索世界,追求新经验;(3)满意感:使人享受过去与现在。

第二,积极的心理机能。(1)自我接纳:对于自我具有肯定的态度,接纳自我的不同方面,对过去感觉积极;(2)个人成长:有持续的发展和潜能实现的感觉,对新经验开放,不断地感觉到知识和效率;(3)生活目标:生活中有目标和方向感,现在和过去的生活都是有意义的,生活有确定的目标、信念;(4)环境控制:感觉到有能力管理复杂的环境,选择或创造适合个人的环境,善于承担生活中的责任;(5)自主:自我决定,能独立地、内在地调节行为,能抵制社会压力对思维和行动的影响,用个人的标准来评价自我。

第三,社会安宁。(1)社会接纳:以积极的态度对待他人,相信他人是善良的;(2)社会实现:相信社会是积极的,关心社会,相信社会具有积极成长的潜能;(3)社会归因:相信奉献社会是有价值的,团体活动是有意义的;(4)社会凝聚:将社会看成理智的、有逻辑的、可预测的;(5)社会整合:归属于某一社会团体,与团体分享生活,将团体看做是幸福的来源。

我们要在心理诊断中引入这些对积极心理特征的评价,把握学生成长潜能中的长处和优势,而这个优势才是使人适应环境的最佳力量。

## 二、转变观念:从治疗心理疾病转向积极预防

我国现存的心理健康教育,以解决心理问题和克服心理障碍为己任,心理教师在工作中无不将克服心理障碍作为基本目标。

首先,学校开设的心理健康教育课的内容大多以心理问题为主题。其模式是先陈列出心理问题,然后举例提出克服问题的有效方法,再让学生联系自己的实际问题进行讨论。

其次,心理辅导和咨询中更注重心理障碍或

心理问题的解决。在各学校的心理辅导室或咨询室中,一般都针对心理障碍或问题进行个体或群体咨询。心理辅导和咨询工作被喻为“消防工作”或“心理垃圾处理站”,总是在做事后的补救工作。

另外,针对严重的心理障碍的治疗,偏重病症的消除,只是对损害、缺陷的修复和弥补,而不是挖掘患者自身的积极潜能和自己治愈疾病的能力和构建良好心理状态的功能。<sup>[8]</sup>

积极心理学强调人性中的积极方面和健康的功能,相信人性中一定有抵抗障碍的倾向和潜能,成长的潜能一定会战胜不健康的因素;人面对挫折和障碍,具有自我恢复和康复的功能。要用自我康复的功能战胜疾病因素的影响,减少障碍因素的危害。心理治疗的目标不是修补创伤,而是发展和塑造一个坚强的人。通过重新建立患者的力量和强势而治愈疾病。积极心理学相信,每个人都具有积极的因素,治疗只是调动了这个因素。人是决策者,不是环境刺激的被动反应者,人有选择、有理性、有智慧。<sup>[9]</sup>如果我们调动了这些力量,就不仅可以预防心理疾病的发生,而且可以培养一个幸福积极的人。

预防心理疾病虽然是我国心理健康教育的内容之一,但只是停留于抽象的水平上,当引入积极心理学理念后,预防就有了更丰富的含义。

### 1. 一级预防

对象是正常学生,主要内容是传递知识和教育的过程。在这个过程中,充分利用策略去引导学生学习中的专注、快乐、兴趣、挑战性,干预的关注点在学生体验主观幸福感受、成功感和学习乐趣,而不单纯是克服对学习的焦虑。教育的目标是建构学生的积极的自我概念、希望和生活满意度,培养学生创造性和战胜挫折的心理弹性。

### 2. 二级预防

对象是具有心理障碍和行为问题的潜在危险者,主要内容是传递预防心理疾病的技巧。积极心理学在这个环节中,重视关注个体和群体自我的积极面,关注个体正在经历的和过去体验的良好状态,过去战胜诱惑的积极经历,自身拒绝诱惑的自尊和自我控制的力量。同时也关注对未来的乐观和希望,包括积极的个性特征,如爱、勇气、给予、创造性和持之以恒。在群体水平上,积极的预防包括培养个体承担社会责任的美德,群体凝聚

力和规划的影响,用积极的集体影响取代消极集体的影响。〔10〕

### 3. 三级预防

对象是病人,主要在治疗中通过挖掘病人战胜疾病和康复的潜能,减少疾病的影响,恢复治愈的力量。在这个环节中,积极心理学的作用是激发人格障碍学生的内在激情,帮助注意力不集中的学生发展社会技能,承担起生活的责任,提高自我接纳能力,增加幸福感。鼓励学生从事体育活动和创造性的活动,提高同情心、灵活性和心理弹性等。治疗中,学生是一个主动发现问题和解决问题的人,而不是一个被动的接受治疗者。

### 三、心理健康教育的新内容和新目标: 积极的教师、学生和课堂

积极心理学的价值观与我们所倡导的社会主义价值观和理想高度吻合,积极心理学寻求理解和增强个体、团体和社会发展繁荣的积极因素。它是历史上首次以科学的话语和实证科学的证据,研究积极的主观体验、积极的个性和促使积极的个性发展的积极的制度与团体。〔11〕我国的心理健康教育可以从积极心理学中得到启发,将培养积极的教师和学生作为新的目标。

#### (一)建构教师的积极力量

爱、宽容、慈悲、感恩、亲密、谦逊、勇敢、好奇、智慧和创造性等是人类跨文化共同拥有的美德,这些美德让人类共同向着更美好、更和谐的社会发展和进步,也是人与人和谐共处、追求美好生活、向往未来的共同基础。人类的这些优势和美德在每个人身上都会有不同程度的体现。教师是人类灵魂的工程师,承载着教书育人的使命。教师更应是人类美德和优势的体现者和传承者,教师的言传身教对每一个学生都有着有形和无形的强大影响力。要建构教师的积极力量,让每一位教师看到自己身上的美德和优势。

长期以来,我们习惯于将教师比作春蚕和蜡烛,这一方面是对教师无私奉献精神的赞美,同时,也是对教师职业形象的刻画。近来的研究表明,我国的教师具有严重的职业枯竭现象,主要表现为:(1)情绪倦怠;(2)非人性化;(3)成就感降低。我们关注学生的心理健康较多,而忽视了教

师群体的心理健康。其实,教师的心理健康是学生心理健康的前提和保障。应将积极心理学的因素注入到教师的心理健康中,让每一位教师都关注自己和他人的积极面,挖掘出自身的优势和美德,肯定这些美德。罗丹说:我们的生活中不是缺少美,而是缺少发现美的眼睛。借用这句话,我们的教师身上不是缺少美德,而是我们以前过分关注人身上的缺点和不足。积极心理学就是要引导教师发现自身和学生身上的美德和优势,让每一位教师都能体验到主观幸福感、生活满意感、事业快乐感、工作流畅感,拥有自尊、自信、乐观和求知激情及创造力,从而使每一位教师成为心理健康教育的主体,用自身的优势和美德去感受生活,积极工作,爱学生,教育学生。

#### (二)引领学生积极向上的成长力量

让学生发现自己的优势和潜能,使学生用自己的优势和美德建立自尊和自信。近年来,积极心理学的研究者对全人类的美德进行研究时发现,人类共同拥有六大类美德:智慧、勇敢、仁爱、公正、克己和超越自我,具体包括24种美德,如创造性、兴趣、开放、爱学习、智慧、勇气、勤奋刻苦、诚实、热情、爱、仁慈、社会智力、忠诚、公平、领导能力、宽恕、谦虚、谨慎、自制、对美的欣赏、感恩、希望或乐观、幽默、笃信。这些美德或多或少在每个学生身上都会有所表现,关键是要让学生学会自己发现,积极寻找自己和他人的美德与优势,学会用自己的美德与优势去积极生活,让学生对自己、对生活充满希望和乐观,有生活目标,体验成功和成长的快乐与价值感。激发学生学习动机,鼓励学生思维的创造性和好奇心,提高学生的自我效能感和对环境的控制感。引导学生关爱自己、关爱生活、关爱他人,学会接纳自我、接纳他人,使学生能够面对挫折充满希望,具有应对逆境的心理弹性。教育学生利他、善良,遵守社会规范,接纳社会,热爱集体,积极对待社会问题,投入社会生活,学会体验幸福生活。只要将目光锁定在学生的积极面,就会发现每个学生都是一个充满活力的个体,才会对未来充满希望。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,这可能会成为每一位学生一生享用的财富。

(三)让学校充满乐观与积极的氛围

创建积极和谐的课堂和学校环境,为促进人的美德和优势的发挥,营造积极快乐的学习气氛、和谐的师生关系。开展寻找每个教师和学生优点和美德的活动,给每位教师和学生提供展示自己优势与美德的平台及氛围。创设相互尊敬、相互赞美、相互学习的环境,让教师和学生都习惯去发现优点,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,而是鼓励人人都精彩、人人都自信的人文精神。

### 参考文献:

[1] Alan Carr. Positive Psychology The Science of Happiness and Human Strengths [M]. New York: Brunner-Routledge, 2004. Headpage.

[2] 刘翔平. 给自己注入积极基因[M]. 北京: 中国经济出版社 2005. 13.

[3] [4] [5] [9] Watson, D. Positive Emotion. Handbook of Positive Psychology [M]. Oxford University Press, 2002. 106, 106, 109, 110.

[6] [7] Keyes, C. L. M. Toward A Science of Mental Health Handbook of Positive Psychology [M]. Oxford University Press, 2002. 50, 49.

[8] Thomas M. K. Positive Psychology and Adolescent Mental Health: False Promise or True Breakthrough? [J] Adolescence. Roslyn Heights: Summer 2004. (39).

[10] Seligman, M. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment [M]. New York: Free Press, 2002.

[11] Joel Wong, Y. Strength-centered Therapy: A Social Constructionist, Virtues-based Psychotherapy [J] Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 2006, (2).

## The Positive Psychological Factors in Mental Health Education

*Liu Xiangping & Cao Xinmei*

**Abstract** The guiding ideas of our mental health education should have a turning transformation to positive psychology in the three aspects of diagnosis evaluation system, treatment and consulting contents as well as general objective. That is, turning from the previous diagnosis over-emphasizing negative emotion to the diagnosis emphasizing positive emotion; turning from disease treatment to positive prevention; endowing mental health education with new contents and higher goal with the orientation of positive psychology. In the mode of mental health education, we should care for people's excellent characters and nice souls, and pay attention to people's positive cognitive processing, positive emotional experience and positive social behavior so as to cultivate positive and healthy people.

**Key words:** mental health education, positive psychology, psychological character, positive emotion

**Authors:** Liu Xiangping, professor and doctoral supervisor at the School of Psychology, Beijing Normal University; Cao Xinmei, doctoral candidate at the School of Psychology, Beijing Normal University, professor at the Department of Educational Science, Gannan Normal University (Beijing 100875)

[责任编辑:杨雅文]