

# 正向心理学在学前教育领域的探索研究

金丽 孙涵予

鞍山师范学院 辽宁 鞍山 111400

**【摘要】**幸福是人生所追求的终极目的。一个人是否拥有幸福能力，应从人一生的关键期—学前教育阶段开始培养。这是当前家庭教育、学校教育都必须为之努力的方面。儿童正处在人生的发育期，在日常的学习、生活和同伴之间的交往中往往容易发生各种各样的心理变化，在突然的挫折和困难面前也容易心理失常，经常感到不幸福，会感到焦虑和忧郁。因此，作为师生，我们要全面掌握学生的心理健康情况，引导、帮助儿童学会积极生活、快乐生活，学前教育和家庭教育要加强幸福感教育的针对性和有效性，从而达到增强儿童学生心理自我保护意识，提高心理健康水平的目的。

**【关键词】**正向教育；学前儿童；幸福感

## 前言

幸福是什么？从古代的历史来看，人类透过哲学、医学、精神以及艺术等层面，一直在寻找幸福。在世界各地，也有越来越多的人，以追求并实践幸福为共同目标；许多研究者和思想家认为，幸福和生活满意的能力是适应和正向心理学的核心标准。

基于幸福感的提升，在许多方面皆有益处，并且在社会和个人层面都有正向影响，因此，了解如何提升幼儿的幸福感，是一件值得研究的事。然而，在早期的心理学研究中，大都专注于改善精神病理学，而较缺乏促进儿童幸福感和个人成长方面的研究，从1960年代开始，心理学研究的注意力转向预防，并持续到现在，有些研究人员长期关注成长、幸福和健康促进等方面的研究，但是仍缺乏以证据为基础的介入方案之研究。

对于增进儿童幸福而言，正向心理学介入是一个有希望的办法。正向心理学介入是一种以个人、团队为基础的处理方法，或是有目的的活动，旨在培养正向情感、行为或认知，并增强社会关系（Khazaei,F,Khazaei,O,&Ghnbari,2017）对于不理想的心理健康状态，正向心理学介入可视为一种辅助方法；正向心理学介入的目的不是直接关注减少的负向症状，而是旨在增加正向情绪、生活意义和参与过程。

有关于正向心理学已经发展一段时间，正向心理学文献出版品的增长亦相当快速，并且许多研究对于正向心理学介入的方案、介入时间、招募方式、参与者人格等因素，皆有更深入的研究与探讨（Ng,2014,Lyboimirsky&Layous,2013）因此，本研究将延续 Bolier 等人的研究，以了解关于学生对幸福和忧郁的

态度与解决方案的研究发展成果；研究文献除了英文期刊以外，也将纳入中文期刊，试图扩大样本，以期更深入了解正向心理学介入的效果。

## 1 学前领域中“正向心理学”的理解

整体而言，正向心理学研究的目的是通过对前人的文献进行归纳和梳理，结合现如今学生的实际情况，找出对学生的身心、智力、个性等发展方面有教育意义的干预措施，通过正向心理学的介入帮助学生消退和克服不良情绪，提升学生心理健康。本研究以文献计量方法，回顾正向心理学的研究趋势及认知结构，并设计分析方法，分析正向心理学介入对儿童幸福感的效应。最后，依据研究结果，提供未来研究建议及参考。以下就本文的研究目的与问题，叙述如下：

### 1.1 归纳整理正向心理学及正向心理学介入相关文献

为了解正向心理学及正向心理学介入研究领域的发展趋势及研究成果，本研究以文献计量分析方法，分析正向心理学及正向心理学介入文献知识交流及传播的情形，包括文献来源的应用、资料收集，以及文献资料的图谱分析。时间从1999年至2018年，分析正向心理学及正向心理学介入研究领域，在时间、作者、国家、机构以及所有参考文献的相关情况，并以知识图谱的方式，呈现研究结果及说明，为正向心理学介入研究领域，呈现更完整的样貌，以供后续研究提供清晰的系统性概念。

### 1.2 提出正向心理学提升儿童幸福感积极措施

根据正向心理学理论，为了更好地解决儿童的心理

问题, 教师应该积极地改变教育方法, 培养儿童积极健康的心理品质。以正向心理学理论为基础, 在幼儿园的教育实践中, 引入了正向教育, 正向教育, 也称为幸福教育或积极教育。正向教育有别于传统的教育方式, 不只是教导儿童如何去学习, 也教导儿童体验快乐, 获得幸福人生。正向教育应用正向心理学的理念于幼儿园的环境中, 是一种教育典范, 强调发展个人的长处和个人的正向性, 注重个别儿童的潜能, 教师为每个儿童量身定制学习的目标, 并积极激发学生心理动机, 以适应发展。正向教育, 重视个人品格强项、建立正面情绪和快乐感。

## 2 正向心理学之幸福概说

正向心理学研究旨在增进幸福感, 对于幸福一词, 与快乐、主观幸福感、心理健康等概念, 常被视为同等意义

### 2.1 正向心理学的幸福理论

早期的西方研究学者 Andrew 与 Withery(1976), 对于幸福所下的定义, 认为[幸福感是对生活满意程度及所感受到的正、负向情绪整体评估的一种感受]。因此, Seligman(2002)提出[真实的快乐理论], 其主题是快乐, 测量标准是生活满意度, 真实的快乐理论的目标是增加生活满意度; 有部分学者认为所谓的快乐就是对于过去的事情感到快乐感, 对现在的生活感到满足感, 以及对未来生活的一种乐观态度。之后, Seligman(2012)提出[幸福理论], 其主题是幸福, 测量标准是幸福的五大要素: 正向情绪、全心投入、人际关系、意义以及成就感(简称PREMA), 幸福理论的目标是增加PREMA, 以增进生命的圆满。

### 2.2 儿童的幸福感

幸福感在学生在学习过程中所起到的作用是必要的, 幸福的教育始终建立在学生的生命基础之上(杨玲, 2014)。对于儿童而言, 在幼儿园能获得幸福感并幸福成长也许会影响他们的一生, 而具备了幸福的能力则很有可能引领他们过上幸福的生活。在张瑶华的“积极心理学视野下的幸福课堂”一文中提到: 教育工作者应该关注学生当下经验的质量。他从三个层面指出: 教育应该关注学生当下的幸福; 课堂是增强学生幸福感的重要场景; 儿童的课堂幸福感可以通过关注积极的主观体验, 心理特征等(张瑶华2014)。

## 3 正向心理学介入之研究

正向心理学介入依据正向心理学的理论基础, 透过活动方案训练、练习, 使用正向情绪和长处, 以提高

参与者的正向感觉、正向认知或正向行为, 最终增进参与者的幸福感。依据目前较为常为研究者所进行的正向心理学介入方案类型有如下方面: 感恩介入、宽恕介入、品味介入、长处介入、意义导向介入、与同理心有关的介入、幽默介入、投入和心流介入、正念和静坐冥想介入、敬畏介入。

正向教育是正向心理学在教育领域的应用, Seligman、Ernst、Gillham 与 Linkins(2009)强调正向教育是一种新兴的模式, 是将正向心理学原则应用于教育领域, 而正向教育的目标在提升学生的幸福感与学习成效。Ong(2013)发现正向教育可以满足所有学生的需求, 让他们处于任何环境时, 都具有改善他们心理资本的能力。Ferguson(2018)认为正向教育以最佳教学实践为基础, 帮助学生取得最佳学术成果, 并与促进学生健康安全和幸福人生的正向心理学相结合。

正向教育是应用正向心理学来帮助个人在教育环境中蓬勃发展的方法, 它帮助个人发现、培养和利用他们的性格优势和潜力, 并促进个人发展正向因素, 如乐观、快乐和爱; 反过来, 人们可以更好地面对压力和挑战。Hoare、Bott 与 Robinson(2017)认为正向教育包括了广泛的概念, 如意义感、身体健康、心理社交技能、管理情绪、目标设定和建立韧性。因此正向教育的定义是从学生的优势长处出发, 发展良好的正向情绪与社会生活能力, 藉积极坚韧的态度面对生活中的困难及挑战, 从而创造价值与幸福的人生。

## 4 学校本位正向心理学介入的研究

学校本位的介入, 目前主要采用认知行为疗法技术, 正向心理学介入可以补充其不足之处, (Dawood, 2014)。学校本位的正向心理学介入在学校内的正向经验, 有助于促进幸福感的累积经验, 正向的学校经验和幸福感, 是相互作用的, 是幸福的一个层面, 两者是一种[螺旋上升]的概念。

以学校本位的正向心理学介入在实行上可能存在一定困难, 主要原因在于在进行心理学介入时, 以团体取样为多数, 所以并未随机取样, 或是没有安慰剂对照组作比较, 也是一种低度的介入, 而且, 最终的研究结果是检视整体课程的有效性, 个人因素造成的效果较难界定。尤其在学前教育领域, 学前教育的教育对象为3-6岁儿童, 正处在身心发展的初步阶段, 只能通过儿童的某些行为感受到他们的幸福体验, 而儿童对幸福感的完整表述, 还需要进一步的借助其行为进行考证。

因此, 在学前教育阶段实施正向心理学介入时, Shanklad 与 Rosset(2016)建议应注意以下事项: (1) 结合理论与实物, 以感恩练习为例, 当对进行儿童练习感

恩介入活动时，不应该只是练习感恩，而是要明白为何感恩，以及感恩对自己及对他人的潜在有益效果（2）强调概念的可塑性：以练习长处为例，以长处为基础取向的练习活动，不仅仅是让儿童了解自己的长处，更是要练习培养个人的长处（3）适应团体介入活动的内容与频率：介入活动的选择，应该以学生的偏好为主导原则（4）结合多元介入活动：单一的正向心理学介入，可以结合整体的介入计算，一并实行。

## 5 结束语

综上，正向心理学应用于学前教育学领域可以帮助幼儿正向发展，能够提升幼儿的幸福度，促进幼儿未来发展。教师可以在了解幼儿心理发展情况的基础上有效

利用正向心理学对幼儿进行针对性引导。由于正向教育具体实施存在一定的难度，因此教师需要学习正向心理学的相关理论，在实践中不断进行尝试练习，做到理论与实践相结合。

## 【参考文献】

- [1] 成彦. 中国人人格特点对其幸福观念的影响[J]. 青海师范大学学报(哲学社会科学版), 2006(06), 121-125.
- [2] 林家祥. 运用积极心理学促进中职生的幸福成长[J]. 中国德育, 2017(020): 33-37.
- [3] 陆洛. 中国人幸福之内涵、测量及相关因素之探讨[J]. 国家科学委员会研究书刊: 人文及社会科学, 8(1): 115-137.