

积极心理学对大学生的影响与策略研究

程含蓉

(衢州学院, 浙江 衢州 324000)

摘要: 积极心理学在教育方式上能弥补传统消极心理学的一些不足, 尤为注重人文关怀, 受众也更为广泛, 与学生教育能较好地契合。笔者通过班主任工作期间的三个真实案例, 来阐述积极心理学对大学生产生的积极影响, 并总结了践行积极心理学可以通过引导学生进行正向归因、促进学生产生福流体验、注重积极心理学本土化、搭建线上线下服务系统、建立家庭学校合作联盟等几大策略, 引导当代大学生更积极健康地成长成才。

关键词: 积极心理学; 大学生; 影响; 策略

“积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德等积极品质的一门科学。”积极心理学把自己的研究重点放在人自身的积极因素方面, 主张心理学要以人实际的、潜在的、具有建设性的力量、美德和善端为出发点, 提倡用一种积极的心态来对人的许多心理现象包括心理问题做出新的解读, 从而激发人自身内在的积极力量和优秀品质, 并利用这些积极力量和优秀品质来帮助有问题的人、普通人或具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力并获得良好的生活。塞里格曼被认为是积极心理学之父。

一、积极心理学研究的主要内容

积极心理学有三大研究支柱, 分别是积极情感体验、积极人格特质和积极社会组织系统。

(一) 积极情感体验

积极的情绪体验包含了爱、快乐、主观幸福感等主观层面上的情绪体验, 根据 B.L.Fredrick 提出的“拓展-构建”(Broaden-and-Build)理论, 某些离散的积极情绪, 包括爱、满足、高兴、自豪和兴趣, 都有拓展人们瞬间知行(Thought-Action)的能力, 并能构建和增强人的个人资源, 如增强人的智力、社会协调性、体力等。积极情绪体验中被研究最多的当属于主观幸福感(subjective well-being, 简称 SWB)。SWB 有三个基本特点: 一是主观性, 即个体是否幸福的标准由主体自己设定; 二是稳定性, 即是对长期而非短期生活质量的评判; 三是整体性, 即是对个体整个生活领域的情感和认知的综合评价。积极情绪可以通过运动锻炼、与好友聚会、合理情绪宣泄、设定有意义的目标并为之努力、充足的睡眠等途径获得。

(二) 积极人格特质

积极心理学认为有 24 种积极的人格特质, 包括乐观、智慧、爱、毅力、美德、宽容、勇气等, 其中研究相对比较成熟的是乐观。乐观与悲观的标准是什么? 塞里格曼用“解释风格”来诠释。解释风格是指个体对生活所发生的事情的一种归因方式的习惯性表现, 乐观是可以习得的一种积极归因的解释风格。乐观型人格有助于个体更好地应对生活中的困难或压力, 能更好地利用自身与周边的资源, 也通常具备更好的韧性, 相对更容易取得成功。

(三) 积极社会组织系统

积极心理学认为三大支柱之间是相互影响、相互联系的, 积极情绪有助于形成积极的人格特质, 反过来, 积极人格也更容易体验到积极情绪, 积极社会组织系统为前两者提供安全稳定的社

会文化环境和外在支持系统。按照宏观、微观层面来分, 社会组织系统可以小到一个家庭单位, 也可以是一个社区、一个工作单位, 抑或是大到一个国家, 正所谓“齐家治国平天下”, 社会组织系统是一个复杂、多元的概念, 涉及到多学科, 也对积极心理学发展起到至关重要的作用。

二、积极心理学对大学生影响的案例分析

笔者试图通过担任班主任工作期间经历的三个真实案例, 来更好地诠释体现积极心理学对大学生的正向引导作用。

案例 1: 男生 A, 独生子, 高三那年父亲因病去世, 略为腼腆, 沉稳、好学上进。根据该生的家庭背景、个性特点, 可能会出现不良情绪有: 1. 因父亲去世引起心理上的自卑或自尊心过强, 觉得自己与同龄人相比, 缺少一份父亲的爱, 导致心理上的缺失感。2. 相比于同龄人, 更早地承担起生活的担子, 给自己施加过大的压力。

从积极心理学的视角来看, 首先应当给予该生更多的关怀与温暖, 为他营造一个被接纳、被尊重的环境, 当他感觉自己被他人无条件地接纳并给予尊重时, 便能获得安全感。安全感是建立自信、人际交往、实现目标与价值等的前提基础。从实践来看, 在吃住行、看病、学习等方面给予一定的关心, 能明显拉近师生之间的距离, 也使得学生在班级活动中更为积极。其次, 鼓励学生通过冥想的方式, 为自己减压排忧。该男生能够自主设定目标并实施完成, 但是在交流中发现他存在轻微的睡眠问题。冥想对睡眠和放松具有显著的效果, 也是积极心理学中最佳的疗愈方式。该生之前就对冥想有所接触, 也对冥想的效果持肯定态度, 对他减压产生良好效果。

案例 2: 女生 B, 单亲家庭, 家中排行老大, 有一弟一妹, 独立性强, 社会活动能力突出, 成绩差, 经常不守班规, 自由散漫。针对该生的情况, 要培养并保护她的积极人格品质, 正确引导其逐渐消减违规行为, 并设定最近发展区的目标。

该生社会活动能力强, 思维活跃, 有主见, 本身具备一定的积极人格品质。在校期间, 班主任鼓励其参加了挑战杯、“互联网+”大赛、校园营销大赛、主持人比赛、大学生科技创新项目等, 培养了她擅长的组织协调能力、表达能力、社交能力、抗压能力等。在设定目标时, 老师注重“最近发展区”的理念, 从校级项目比赛到省级项目比赛, 从班级干部到校级干部, 引导其在活动过程中能够充分结合自身和周边资源, 进行自主思考、积极探究和深入体验。专科期间, 该生积累了较为丰富的校园活动经验, 并顺利实现了专升本。

案例 3: 女生 C, 贵州籍贫困生, 成绩排名靠后, 自尊心强, 性格较为内向, 喜欢写作和唱歌。学生性格整体较为消极悲观, 通过多次与其谈心, 引导其对事物进行积极归因, 学生有所转变。为了增进与这一类内向学生之间的沟通交流, 笔者开展了“书写对话”活动, 定期为班级学生书写文章, 内容涵盖校园生活、学习、社交、职场、身心健康等多方面。这种方式赢得了学生们的肯定与喜爱, 字里行间对学生思想产生了一定的隐性影响, 有效促进

师生之间的信任关系。该生在毕业后也经常与老师联系，分享生活和工作中的事情，这也得益于之前建立了稳固的沟通桥梁。

三、积极心理学对大学生的影响策略研究

(一) 积极心理学的优势

1. 弥补传统不足。积极心理学以一种更为开放式、互动式的，更注重隐性教育的方式，很好地弥补了传统单向式、灌输式课堂教学的不足。在实际教育过程中，积极心理学更多地侧重于针对个体进行引导，且相信学生自身本来具备积极的品质，通过引导使其显现。新时代我们更加需要结合这样一种多元开放、互动灵活的教育方式，来弥补传统教育的不足，积极开发学生的潜能，让学生体验积极的情感，如希望、幸福、快乐等，培养他们的创造性，帮助学生形成正确的世界观、人生观和价值观。

2. 注重人文关怀。当代大学生的身心发展具有新的特征与规律，心理健康教育正在逐步凸显越来越重要的作用。人文关怀是我们在做学生思想工作过程中特别要重视的一点。教师应当积极主动与学生沟通交流，了解他们所思所想所惑，帮助他们寻找人生的价值与意义，客观认识自我，树立合理的目标与理想。当师生之间关系更加和谐，学生自我教育更加科学，校园便能形成一个良好积极的文化环境，对于整个社会也是不无裨益的。

3. 受众更加广泛。区别于传统的消极心理学，积极心理学面向的是更广大学生群体，而非一小部分的心理健康问题学生。通过践行积极心理学，能够帮助一部分学生调整心态，建立更平衡的身心状态，更能有效预防学生心理健康问题。

(二) 积极心理学对大学生的影响策略

1. 引导正向归因。心理学中的“情绪 ABC 理论”认为，激发事件 A (activating event) 只是引发情绪和行为后果 C (consequence) 的间接原因，而引起 C 的直接原因则是个体对激发事件 A 的认知和评价而产生的信念 B (belief)，即人的消极情绪和行为障碍结果 (C)，不是由于某一激发事件 (A) 直接引发的，而是由于经受这一事件的个体对它不正确的认知和评价所产生的错误信念 (B) 所直接引起。教师应当从学生问题的背后去找真正原因，及时引导学生对事件进行积极解释、归因，从事物两面性看待问题，探索其中的积极内涵与意义。经常性锻炼这样的思维方式，有助于培养积极的人格品质。对于教师来说，也要善于从积极面去看待学生，发现学生身上积极的特质，挖掘学生更多正面的品质，从而提高思政工作或者心理健康工作的实效性。

2. 促进福流体验。福流 (Flow)，也叫心流，就是在一种专注于某种行为时所表现出的心境。在这种状态下，人们全身心高度投入，会产生时间过得极好的体验，甚至出现高度兴奋的感觉。要帮助学生更多地体验到福流，就要首先引导学生对自己有更客观正确的认知，找到自己的热爱与擅长的事物。通过树立清晰的目标，最好是可量化、能即时反馈的，更有助于学生从中感受到喜悦感与收获感。按照“最近发展区”理论，合理的目标是“自己跳一跳能够着”的目标，这样的目标设定能较好地平衡能力与难度两者，也就更容易产生福流体验。当然，在实际学习生活中，目标是需要不断修正的，有的目标可以转化成稳定的行为习惯，塑造更积极的人格。

3. 注重本土结合。推进积极心理学的本土化进程需要我们深度发掘本土传统文化的精髓要旨，通过二者间的交流与对话来实现理论的重构。结合积极心理学中的“三大支柱”，发掘传统文

化代表《论语》中有关“积极的情绪、积极的特质和积极的组织”的论述，即：社会性与宗教性相统一的情绪体验，“内圣”与“外王”维度的积极特质以及“家、国、天下”的积极组织。不仅仅是儒家思想蕴含了积极心理学思想，道家、佛家中都能找到积极心理学的影子。道家提倡崇尚自由、崇尚自然的自然人性，上善若水，反对功利性之德。无为之治，看似是不作为，其实是一种更尊重天性、自然的有为，蕴含更深刻的积极内涵。佛家注重内在修行，外在一切皆为虚幻，人应当注重个人品性和德行。这些也是积极心理学的要素。

4. 搭建服务系统。积极心理学在美国发展十分迅速，多数高校均开设积极心理学相关课程，尤其以《哈佛大学幸福课》为代表，备受学生喜爱，对积极心理学的普及推广起到良好的促进作用。近几年，国内也有部分大学开始设置幸福课、积极心理学课程。我们不仅要向学生推介积极心理学的积极理念、积极思想，还要体现到一些教育实践当中。例如，构建心理健康网络服务平台，通过开设线上课程、线上咨询、线上论坛讲座等，使网络成为学生学习、求助、互助的服务平台，充分发挥网络的传播与服务作用。积极心理学也是解决当代大学生自主性诉求与被管控压抑矛盾的切入点，当然这还需要教育者们深入研究与试验，发挥积极心理学的精准服务性与实效性。

5. 建立家校合作。原生家庭对一个人的成长产生巨大的影响，家校合作是解决学生心理问题的必要途径，相对也是一种捷径。教师应当与家长积极沟通，了解学生的成长背景，同样也引导家长从积极的角度看待子女。很多时候，家庭的影响，父母的影响，才是问题背后的症结所在。解铃还须系铃人，发挥家长的影响力，对于构建“校园—家庭—社会”三位一体的积极文化环境，有着事半功倍之效，也是聚合社会正能量，建设和谐社会的关键一步。

积极心理学的理念和思想是值得我们学习借鉴的，如何把积极心理学本土化，让它得到更广泛的应用，依然是接下来学者们亟待研究的问题，而且积极心理学的诸多成果还不能以精准量化的形式呈现，这也是积极心理学研究的不足之处。开发相应的心理测量工具、心理实验技术及优势探索方案，使得师生们能通过精准数据来掌握自身优势所在，从而充分调动积极的自我认知意识，发挥主观能动性，并通过相关资源、网站、技术等进行自我心理训练，是国内外积极心理学的发展目标与趋势。

参考文献：

- [1] 任俊. 积极心理学思想的理论研究 [D]. 南京师范大学教育科学学院, 2006: 16.
- [2] 王燕. 积极心理学的十年研究综述 [J]. 河南教育学院学报 (自然科学版), 2014, 23 (3): 28.
- [3] 黄璐璐. 积极心理学研究综述 [J]. 四川职业技术学院学报, 2012, 22 (2): 163.
- [4] 江涛. 积极心理学的本土性观照——从儒家教育经典《论语》说起 [J]. 临沂大学学报, 2014, 36 (1): 41.

基金项目：本文系 2022 年浙江省教育科学规划课题“不同教育生态关系下‘公民同招’政策实施效果研究”——以浙江省为例 (课题编号：2022SCG140)；衢州学院 2022 年度网络思想政治教育研究培育项目 (课题编号：2022WLSZ03) 研究成果。

作者简介：程含蓉 (1990-)：女，浙江衢州人，衢州学院讲师，硕士，研究方向为学生发展与教育。