

# 高峰体验的研究概述

朱丽丽

鲁东大学, 中国·山东 烟台 264011

**【摘要】**目前对于高峰体验的研究甚少, 本文依据近几年的高峰体验研究为依据, 综述了高峰体验的来源、研究特点、高峰体验的价值意义、对教学的启示以及对高峰体验提出了自己的见解。

**【关键词】**高峰体验; 价值意义; 教学启示

## 1 高峰体验的起源

在当时的西方, 精神分析心理学和行为主义心理学被称为两大思潮。而随着人本主义心理学兴起, 马斯洛的人本主义心理学被称为第三思潮精神分析理论是以心理有疾病的患者为研究对象。行为主义心理学强调将刺激反应作为研究的重点。而马斯洛却认为, 要想知道真正的人格、健全人的人格特征, 这些都不是正确途径。于是, 马斯洛从以人为本的立场出发, 重点探究“自我实现”的人的心理, 他认为重要途径便是高峰体验。

高峰体验是怎样产生的呢? 马斯洛做了回答:

第一是高峰体验来源于我们日常的生活之中, 这种生活普遍而又真实。高峰体验并不神秘, 在我们普通生活之中比比皆是。不同场景下产生的高峰体验都是惊人的一样。比如说高峰体验产生于与大自然的交融之中(在海边徜徉, 在森林之中穿梭, 躺在草地上闭上眼静静地感受小草的呼吸); 高峰体验产生于某种运动之中(在酣畅淋漓的长跑中, 在游泳中, 在瑜伽中等); 高峰体验产生于刻苦钻研的顿悟之中等等。

第二是高峰体验是一种自然产生的感受, 不是我们想发生就能发生的。马斯洛曾经说过高峰体验常常是以突如其来的方式出现, 让人有种喜出望外的感受, 它不受我们主观意志的支配, 不是想什么时候发生就什么时候发生。另外高峰体验与我们古代道家所提倡的“天人合一”“自然无为”有异曲同工之妙。

## 2 高峰体验的价值意义

首先来说高峰体验具有疗愈的作用。因为处于体验中的人们, 会感到前所未有的愉悦, 放下了心中的执念。而咨询师往往在咨询过程中忽视了这一感受, 马斯洛为此提出建立一种“狂喜的交流”, 这种狂喜的交流就是通过来访者的心灵的感应, 达到对美的共享, 来访者一旦享受到事物的美的时候, 那么必然会使其产生一种愉悦, 产生瞬间的高峰体验。这样咨询者就会领悟到生活的美妙, 人生的真谛, 体验到前所未有的愉悦。从而减轻病症, 达到了治疗的目的。

高峰体验还具有改变个体思维方式的功能。像我们钻研一项研究, 刻苦钻研了好久, 在偶然的一瞬间有了发现和顿悟, 这种启示让我们有了豁然开朗的感觉, 使我们的世界观有了变化。这种瞬间的高峰体验就如我们置身在天堂中那般美好, 而后又回到了现实之中, 让我们在繁杂的时世之中又体会到了天堂中的美好。正因为这些美好, 当我们在遭遇艰难困阻的时候, 给予我们力量和勇气的源泉。告诉我们世界还是很美好, 梦想其实并不遥远, 加油努力一定可以到达彼岸。

## 3 高峰体验对于教学的启示作用

综上所述高峰体验的好处比比皆是, 那么对于教学的启示也是不言而喻的。

### 3.1 高峰体验在教学目标方面的启示

在我们的教育体系中, 一贯是以分为导向, 以分为目标。学校成为了唯科学主义至上的文化的大厂, 无论采用何种方法, 分数提高变为王道, 教育带有了极具功利主义色彩。而这种方法对于学生是否真正有效, 是否真正的有益, 是否带来发自内心的体验和改变, 没有做过评判。只有我们把高峰体验加入到现有的学习目标之中, 老师引导学生自然中, 在科学中体会这种瞬时的高峰感受, 让学生在学习之中体验到学习的乐趣。那么我们的

学习好像并不是索然无味的了。

### 3.2 高峰体验在教学过程方面的启示

我们一贯推行的是填鸭式的教学, 从小也是填鸭式教育。从老一辈起就把学习当做了一种苦差事, 俗话说:“吃得苦中苦, 方为人上人”。学习的过程始终是伴随着注意、警觉等, 要么是学生自己逼自己学的过程, 要么是老师督促的过程。因此整个教学过程变成了枯燥无味, 更没有任何创新体验和审美感受。启示我们在教学过程中要注重培养学生的高峰体验, 填鸭式教学变成自主学习, 让学生变成学习的主人, 培养学生的创新能力, 真正体会到学习的快乐, 这样我们的学习才会生动又有趣味。

### 3.3 高峰体验在教学对象方面的启示

我们习惯上把人化为特定的人群来看, 就会利用自己的刻板印象来打上标签。比如来说: 老师是一个群体, 教书育人是职责; 学生是一个群体, 努力读书是任务; 医生是一个群体, 救死扶伤是义务。但是一旦把一个人归为一个群体, 这个人或者这个群体中的所有人, 都会带有这样的标签色彩。我们的老师就像流水线上的工人, 送走一届又一届的学生, 因此就会把学生个人淹没在学生这个群体之中。但是我们每个人都是独一无二的, 都带有个人独特性。就像妈妈看待自己怀中的婴儿一样, 认为自己的孩子就是命运的恩赐, 是独特的。高峰体验启示我们, 要善于发现学生的独特之处, 不要一味笼统的对待, 根据每个孩子的特点, 因材施教。我们会发现, 有些孩子不爱学习却擅长体育竞技, 有的孩子不是很聪明, 但是性格踏实, 勤奋用功; 有的孩子生性顽劣, 在学习上一透就透。

### 3.4 高峰体验在教学结果上的启示

我们一提到教学结果, 很自然的会想到学生的分数。这种潜意识中就透露出我们对于分数的重视。在我们古代常说“金榜题名”, 而今不管是老师还是家长, 还在一味的强调分数, 分数就成为了学生的命根, 要始终保持一种拼死读书的尽头, 长期处在一种战斗和压抑的状态下, 这就可以理解为什么人家都会说“书呆子”“这孩子读书读傻了”这种言语了。很少有学生会体会到高峰体验。如果学生在学习体验到充实、快乐, 则认为人生是值得的。通过对高峰体验的研究, 我们发现高峰体验主要研究“健康人格”, 并且对我们的教学也有所启迪。

## 4 展望

翻阅大多数文献可以发现, 我们对于高峰体验所涉及的领域还尚少。目前对于高峰体验研究最多的就是在教学过程中, 启示我们以后可研究的领域可以扩展到医学、科技、生物等。另外高峰体验指的是人最佳的状态, 大多数研究还是只局限在人身, 是否在动植物身上也可以发生? 是否在一定程度上可以促进繁育和养殖呢? 要真正把研究落地, 这些都是值得可以探究的问题。

### 参考文献:

[1] 范馨月. 马斯洛高峰体验学说对教学的启示. 教育发展纵横, 2017, 02 (35), 235-236.

[2] 刘宝存. 美国研究型大学的高峰体验课程[J]. 中国大学教学, 2004, 04 (11), 60-62.

[3] 苏雅娟. 简述马斯洛的“高峰体验”理论. 柳州职业技术学院学报, 2005, 5 (03), 129-133.

**作者简介:** 朱丽丽 (1993-), 女, 汉族, 山东人, 研究生, 应用心理。