

# 正向教育在家庭教育领域的探索研究——正向心理学视域下的家庭教育

金丽<sup>1</sup> 马昕蔚<sup>2</sup> 潘秀丽<sup>3</sup>

1 鞍山师范学院 教育科学与技术学院 辽宁鞍山 111400; 2 马昕蔚 辽阳职业技术学院 学前教育学院 辽宁 辽阳 111000;  
3 辽阳市河东幼儿园 辽宁 辽阳 111000

**【摘要】**正向的教育有利于孩子人格健康发展,这是当前家庭教育要为之努力的方面。尤其对学前儿童而言,更有利于孩子的健康快乐成长,不当“挑剔父母”,不否定、不挑剔孩子;不利用父母权威;不刻意提醒孩子缺点;而应关注孩子优点、淡化孩子问题;关注孩子优秀的一面;学会使用正强化,正向的语言,积极暗示等教育方式来教育3-6岁的学前儿童,这对于3-6岁儿童的家庭教育来说至关重要。

**【关键词】**正向教育; 学前儿童

## 1 前言

何为正向教育?正向教育就是利用正面的思想、思维方式、方法和手段来培养孩子。换言之,就是从正向的方面,用积极的观点看待问题,从正向来进行教育,实现在家庭中让孩子感受到温暖,有利于孩子自信心的培养目的,使孩子的人格得到健康发展。

《负爸爸,正爸爸》一书的作者郭中平老师说到,在家庭教育中无非是用两种教育手段,一是正向的,包括表扬、赏识、激励、赞美、夸奖、嘉许、激励、奖励……为主,传递正面的信息,使孩子产生愉悦、高兴、激昂、向上等正向的情绪。另一种是负向的,如批评、训诫、警告、指责、抱怨、贬低、惩罚……为主,传递负向信息,使孩子产生沮丧、不快、消沉等负向的情绪。一正一负就是我们教育孩子的两手抓。但是我们不能两手都一样,而应有所侧重。什么是3-6岁儿童家庭教育的重点?从正向心理学角度而言,侧重点就是应该在正向手段上。在孩子的教育中,正向的手段应该占总量的80%以上,而负向的手段应该控制在20%以下。换言之,教育3-6岁孩子应该以表扬、激励、赞美、夸奖、欣赏等正向手段为主,负向手段为辅的策略。这也是我们经常赞赏的一个家庭教育的做法:大拇指下面培育积极乐观而成功的孩子,食指下面批评出消极悲观而失败的孩子。

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,这可以为3-6岁儿童家长提供一个明确的教育方向和强有力的策略指导,让家庭教育在积极、乐观、和

谐的氛围下进行。

## 2 家庭教育领域中“正向心理学”的理解

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,结合现如今家庭教育的实际情况,找出对3-6岁儿童的身心、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3-6岁儿童消退和克服不良情绪,提升儿童的心理健康。本研究以文献计量方法,访谈法、观察法为主要方法,回顾正向心理学的研究趋势及认知结构,分析正向心理学介入对家庭教育中关于儿童幸福成长的效果。最后,依据研究结果,提供未来研究正向的家庭教育提供建议及参考。以下就本文的研究目的与问题,叙述如下:

### 2.1 梳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。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。

### 2.2 提出正向心理学视域下的正向家庭教育,提升儿童幸福感

根据正向心理学理论,为了更好的解决儿童的心理问题,家长在日常的言传身教中应该积极地改变传统的

教育方法,培养儿童积极健康的心理品质。在家庭教育中,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,去成才,也教导儿童体味快乐和幸福,获得积极健康的人生。正向教育应用正向心理学的理念于家庭教育的环境中,是一种积极教育典范,强调发展儿童个人的长处和正向性,注重儿童的潜质,家长应该为每个儿童量身定制人生的目标,并积极激发儿童的心理动机,以适应孩子健康快乐的发展。

### 3 正向心理学介入家庭教育之研究

正向心理学介入依据正向心理学的理论基础,透过活动方案的训练、练习,使用正向情绪和长处,以提高参与者的正向感觉、认知或行为,最终增进参与者的幸福感。目前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、宽恕、品味、长处、意义导向、与同理心有关的、幽默、投入和心流、正念和静坐冥想、敬畏等介入。在家庭教育中,作为家长应该结合每个家庭教育的实际情况,结合儿童的先天个性和潜质,有针对性的开展正向的教育。

## 4 家庭教育中,家长容易出现几个问题:

### 4.1 否定和挑剔孩子

几乎所有的孩子都是在“犯错误”的过程中,逐渐成长和长大,作为家长及时停止孩子的犯错误行为,这是在帮助帮助孩子快速提升自己,纠正错误,学习进步的好手段。但是,作为家长若是不断挑错、指责孩子,这反映出家长在家庭教育中的一个传统理念:家长心中,孩子犯了错误,家长有义务、有责任提醒孩子,否则孩子不知道自己的问题所在;家长不在孩子犯错误时及时批评孩子,孩子就不懂事,就不会按照家长的指示去做。而这个问题的实质是:孩子在家庭生活中出现的负面情绪对孩子们积极快乐健康的成长有着深刻的影响。家长们对孩子的挑错和指责,这已经严重干扰了孩子们的健康成长,并且造成了使孩子产生消极、烦躁的负面情绪。因此,孩子在成长过程中缺少自信,并在行为和心理上表现出抵触家长的行为。孩子长期生活在这种状态下,无法拥有良好的情绪状态,孩子往往认为自己没有优点,从而丧失了自信心,反而使得自卑感增强。孩子就像小树苗,它成长的过程中一定会有很多枝杈,园丁需要修剪才能把小树苗培育成参天大树,而并非把树苗说有的枝杈都剪掉。孩子也一样,家长要用专业的家庭教育知识,用爱去培育孩子,孩子才能茁壮成长,而并非把孩子全部问题都立刻砍掉,孩子就成才了。实际上,孩子的成长是一个过程。因此,在家庭教育过程中,家长不

要目光都集中在孩子的缺点上,应该更多的关注孩子的优点。

### 4.2 刻意提醒孩子缺点

有这样一个案例,有一个小男孩求助心理医生,原因是他在观看了电视中的口吃节目后,他自主模仿,结果他自己也变得说话结巴了,每当孩子说话有问题时,爸爸都会提示他:“儿子,你说话又结巴了。”

这个案例的问题在于,当孩子出现说话结巴时,爸爸特意去提醒,言外之意是:你现在结巴了,不要再结巴!而偏偏这种有意的提醒,反而强化了孩子的口吃意识,起了负强化作用。孩子在说话过程中,原本没有意识到自己说话不连贯,字词有重复,结果被爸爸一提醒,孩子明白了:哦,我在结巴。导致爸爸越想纠正,问题越大。孩子成长过程中,类似于这种出露端倪的小问题,如果不去管它,或许会随着时间的流逝渐渐淡化,甚至消失。

### 4.3 过多关注孩子问题、忽略孩子好的方面

在家庭教育中,不难发现在很多家长眼中,孩子身上到处是缺点:学习上,态度不认真,课堂上不注意听讲,回家写作业拖拉;生活中,不懂立礼貌,不会主动和大人打招呼;和他人交往,不主动,不积极;做事情时,三心二意,不动脑分析问题;与家长相处,叛逆心强,不听话等。

为什么在家长眼里看到的都是孩子身上存在的问题?这是由于大部分家长习惯了以挑孩子身上的问题,来帮助孩子成长的思维方式。现如今,很多家长虽然也在学习家庭教育知识,但是还不够系统和全面,有的家长对孩子成长中出现的问题一知半解。而且,家长往往把教育孩子问题分门别类的进行细化,导致家长的过度关注。孩子的很多问题,本可以随着年龄的增长自行解决和消失,结果在成长过程中,都成了家长眼中不可饶恕的问题所在。

家长这种负面取向的教育方式,往往使得孩子的问题越来越多,而且越来越严重。有心理专家指出,家长要想改掉孩子身上的各种问题,最好的办法之一是忽略问题;家长要想培养孩子好行为,最好的办法之一是关注好行为。作为家长应该改变只关注不好方面,而忽略良好行为的思维方式。孩子的成长是动态的,当下的缺点,明天也许开始逐渐改正。所以,家长要用积极的心态,用正向的思维,从正面的角度看孩子,还给孩子自由,这样才能培养出自立自强,能够掌控自己未来的孩子。

## 5 采用正向的教育方式

### 5.1 运用正强化改变孩子的不良行为

家庭教育中的“正强化”是指当孩子出现一个行为,

尤其是不良行为之后,家长应该从正面的、积极的角度给予孩子某种刺激,达到孩子淡化不良行为,使良好行为再次出现。在强化优点的过程中,孩子的内心被引向积极正向的一面,从而摒弃身上不好的东西,让自己变得越来越好。

### 5.2 运用正面的语言教导孩子

当孩子出现某些小毛病小缺点时,家长如果用打骂、嘲笑、讽刺等高压手段对待孩子的问题,这并不是明智之举,反而激起孩子逆反的心理,这对孩子未来青春期的健康成长也留下了隐患。即使孩子在父母的负面语言管教下,孩子立刻停止了不良语言和行为,由于这并非是孩子从实践中深刻反省自己后的做法,因此也不能永远印刻在孩子内心,最后将问题彻底的变成了顽疾。若是家长换了另一种阳光、积极、乐观的语言来教育孩子,结果也家长们想象不到的美好。

### 5.3 运用积极的、正面的暗示教育孩子

暗示是用含蓄的语言或行为、间接的方式使人领会意图的方法。积极正面的暗示,是通过间接含蓄的方式,运用夸奖、表扬、鼓励、期待等正向的教育手段,使孩子们朝向家长指明的方向发展,在孩子的心中形成一种“我可以”的信心和“我能做”的动力。我国教育家陈鹤琴说:“小孩子的成长离不暗示,家长应该运用积极

的暗示,来使儿童自然而然接受父母的教诲,达到不伤孩子的内心的目的,同样这可以调动儿童在受教育中的主动性……对于教育小孩子,父母最好用积极的暗示,不要有消极的命令。”

## 6 结束语

综上,正向心理学应用于家庭教育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。家长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,因此家长需要学习正向心理学的相关理论,在家庭教育中不断进行实践,做到学以致用,培养孩子健康快乐地成长。

### 【参考文献】

- [1] 丁书新. 学前儿童发展心理在家庭教育中的应用分析 [J]. 心理月刊 2020,18.
- [2] 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(6):121-125.
- [3] 林家祥. 运用积极心理学促进学生的幸福成长 [J]. 2017,20.

2020年度鞍山市哲学社会科学立项课题研究成果,  
项目编号: as20203088