

积极心理学视野下的学校生命教育方法探析

张荣伟^{1,2}

(1.福建信息职业技术学院,福建 福州 350003;2.上海师范大学心理学系,上海 200234)

摘要:积极心理学蕴含着丰富的现代生命教育思想,尝试从中发掘生命教育的理念、方法和技术。首先,关注人性的积极面有利于把握生活真谛与生命本质,形成正确的生命观;其次,关于主观幸福感、积极心理品质以及社会组织的研究,为生命教育目标的实现提供方法依据;最后,从寻找优势、灌注希望和赋予力量等技术中找到具体可操作的生命教育技术。模仿成功人士外化的思维和行为模式,可作为更具体的教育手段应用于学校生命教育中。

关键词:积极心理学;生命教育;寻找优势;灌注希望;赋予力量

中图分类号: G641

文献标识码: A

文章编号: 1671-0479(2014)06-484-004

doi: 10.7655/NYDXBSS20140616

美国学者杰·唐纳·华特士于1968年首次明确提出生命教育思想。美国的生命教育以独特的视角切入,即以“生”的反面“死”为切入点,通过死亡教育帮助儿童树立正确的生死观,形成正确的生命态度,追求生命价值和意义^[1]。之后各国陆续较正式和有组织地开展各种形式的生命教育,主要用于解决本国青少年的各类心理与行为问题。自20世纪90年代以来,国内全面实施素质教育,倡导以人为本、尊重、关心、理解和信任每一个人,这标志着我国生命教育的正式展开^[2]。

一、生命与生命教育

一般而言,生命是自身繁殖、生长发育、新陈代谢、与环境进行物质和能量交换、遗传变异以及对刺激的反应等复合现象。生命具有自然属性与社会属性,它是“自在生命”与“自为生命”的统一体,并力求在生存与意义间寻找平衡以组成人的完满生命^[3]。生命教育主要是教人认识生命、保护生命、珍爱生命、欣赏生命,探索生命的意义,实现生命价值的教育活动,其核心是珍惜生命,重视生命质量,突显生命价值^[4]。关于生命及生命教育,众多学科均有涉及,如哲学、人类学、教育学、心理学、社会学、思想政治等。它们从自己的学科背景出发,把握生命的本

质,阐述生命的意义和价值。

有学者认为,生命教育就是采用生命哲学的观点来探讨人的生死问题^[5]。孔子的生命观具有重生、贵人、惜身、爱人等内容,其生命教育具有重现世、重情、重行和重知的特点,生命教育方法主要强调为师之道和为学之道^[6]。存在主义哲学强调“存在先于本质、自由选择和人的主体性”。人本主义心理学更关注人的积极面,认为每个人都有自我实现的人格倾向。在满足与生存相关的基本需要后,人会产生与发展内在价值和生命意义等紧密相联的超越性需要。这个需要的满足会使人获得高峰体验,从而改变或强化其对生命的认知^[7]。在罗洛·梅看来,人的心理疾病与其丧失人生意义和存在价值有关。因此,他认为心理治疗和生命教育的目标是帮助其发现自我存在的意义和价值,增强其自我存在感^[8]。

我国学者孙赫^[10]认为,生命需要心理学理论与教育方法。从不断满足人的需要出发,使生命不断向高峰发展,使人的生命质量走向优秀。生命教育的核心在于构建积极生命意义观。但积极生命意义观的形成与生命和死亡概念的形成、生命过程和死亡现象的体验和感悟紧密相连。国内学者李丹^[9]整合“知”的看法和理解、“情”的体验和感悟、“意”的探索和领悟等方面,探寻儿童、青少年和大学生生命认知和生

基金项目:福建省教育厅社科A类科研项目(JA12414S)

收稿日期: 2014-07-01

作者简介:张荣伟(1978-),男,福建永定人,讲师,博士研究生,研究方向为品德与社会性发展。

命价值的发展特点及规律。总体而言,不管是儿童、青少年还是大学生,他们对生命过程的体验总体上是积极的、渐进丰富的,但儿童对死亡的心理体验更多恐惧和悲伤;对生命和死亡的认知也是渐进深入本质和理性思考;在生命价值方面,大学生更多地表现出关心他人,并有强烈的家庭责任意识^[9-11]。

二、积极心理学的生命教育观

随着积极心理学的兴起,人们更关注人的积极心理品质,关注人的健康幸福。正如积极心理学之父 Seligman 所言,“当一个国家或民族被饥饿和战争所困扰时,社会科学和心理学的任务主要是抵御和治疗创伤;但在没有社会混乱的和平时期,致力于使人们生活更美好则成为他们的主要使命。”^[12]所以,积极心理学应研究人们如何才能生活得更幸福快乐,潜能如何才能更充分地发挥等问题^[13]。从这一点上看,积极心理学与生命教育的目标和任务本质上是一致的,即都是帮助人们活得开心幸福,活出生命的价值与尊严,尽力使生命之花绽放得绚丽,积极心理学蕴含着现代生命教育思想。

(一)关注人性积极面

积极心理学着重研究那些使生命更有价值和更有意义的东西。什么样家庭的孩子会健康成长,什么样的工作环境人们满足度最高,什么政策会让百姓最拥护,什么样的生活人们最想过,什么行为会带来幸福、积极与繁荣?积极心理学很好地回答了这些问题。它认为,我们应该去探索如何通过关注人性的积极面和人类生活中的积极体验,来尝试过一种更有意义且更丰盈的生活^[14]。每一个人都在努力寻找人生的“幸福密码”。但是这并不是件容易的事情,在过程中可能会经历痛苦、迷惑与挣扎,我们不能就此限于“消极面”。拨开“云雾”,最终我们将找到一条发掘自己生命意义,能拓展生命宽度和深度的道路。当你走在这条路上时,你会发现这条路有诸如优势、希望、投入、创造、目标、动力、感激、接受、隐喻、资源、成长等明显的标识^[14]。“实际上,关注人性积极层面更有助于深刻理解人性。”在此基础上,更容易把握生活真谛和生命本质,形成科学的生命观。

(二)教育目标与方法

积极心理学认为,心理学有三项任务:治疗心理或精神疾病、使人们的生活更加丰富充实、发现并培养有天赋的人。这三项任务就成为积极心理学服务人类的三个目标。减轻痛苦和病理状况是传统心理学着力要解决的问题,但是积极心理学不满足于此,

它还要使人们生活得更愉悦更幸福,最终帮助人们迸发创造性,达到自我实现状态。这三个目标是层级递进的,即治愈、幸福与提升^[14]。而且,此幸福与治愈阶段所产生的幸福是不一样的。后者通常指主观幸福感,而前者不仅仅是指享受式的快乐,它应该还包括乐趣(pleasure)、投入(engagement)和意义(meaning)。幸福就是过着充实、愉悦和有意义的人生。

积极心理学主要研究积极的主观体验(主观幸福感)、积极心理品质(6大美德24种积极心理品质)、以及积极的社会组织(具有责任感、道德感和美德的家庭、社区、学校及其他公共机构)^[13]。积极心理学这三项研究领域包含了实现目标的方法和手段,形成了目标和手段的统一。因为获得积极体验,发展出积极心理品质,并且生活在积极健康的社会环境中,能很好地降低或消除痛苦和病理等消极问题,并发展出幸福和自我实现状态。因此,关注人类自身的积极优势和潜能,个人的积极改善和提升,社会积极氛围营造等就是解决问题、提升生命品质、增强生命意义的有效方法。

(三)积极改变技术

积极心理学的核心观点是主张心理学研究要从只重视对个体的问题与疾病等消极心理或精神的修复,转移到加强对人类积极心理品质的研究与培养。在这种观点的指导下,积极心理学在心理疾病的预防和治疗方面提出了独特观点^[13]。即通过发挥个体优势和潜能的方式来实现预防与治疗焦虑、抑郁或精神分裂等心理(精神)或行为问题的目标。其潜在机制是积极心理成分多,消极心理成分自然就相对少,从而实现不治而治的预防与治疗效果。正如中国传统文化的阴阳学说《易传·系辞上》所说,“一阴一阳之谓道。”即天地万物包括人类,内部都有阴有阳,两者相互作用、相反相成、相互渗透、相互推移,引起了事物的运动、变化和发展。积极和消极心理本质上都是能量,而且能量是守恒的,单纯消除消极心理成分不会真正使人愉悦和幸福。通过消极心理和积极心理的互补共生关系,把负性能量转化成正性能量才能真正实现人的幸福与创造。在积极心理治疗中,积极心理学家博采众家之长,把积极心理学思想核心融汇到其他流派的方法和技术中,产生了具有自身特色的教育方法和技术。大体包括寻找优势、树立权威形象、建立信任关系、运用言语技巧、灌注希望、赋予力量等^[13,15]。其中,最为核心的技术是寻找优势、灌注希望和赋予力量。这些技术遵循负性能量向正性能量运动变化的规律。

优势是一种预先存在的能力,这种能力让个体以一种特定方式行动、思考与感受,让使用优势的人感到这些行为、思考和感受都是真实的、充满活力的,并能令个体在行使功能、发展和表现时达到最优水平。当我们使用自身优势时,我们会感到活出了“真实的自我”,从而内心充满喜悦和幸福,行为充满活力和能量,功能达到最佳状态,能够有效实现目标,体验自我存在感。许多研究表明,利用了个人优势后,个体有更高的主观幸福感、自尊、自我效能、心理健康水平;临床上应用时,抑郁症状及其他心理问题出现显著持久的下降。其实,每个人都有自己的天然优势倾向,它是进化而来的适应机制。当我们把寻找问题的过程变成寻找优势的过程,去倾听或谈及、询问或体察他人或自身优势时,这样优势似乎就变大、变强、变明显了。当然也可以使用诸如“个人优势测评”等测评工具。但是仅是知晓自己的优势是不够的,只有去使用它们,才会发生创造性的改变^[14]。

希望理论认为,人们的行动是由目标所指引的。充满希望的人会设定具有价值的、清晰明确的目标,并启动动因(意志)思维和路径(方法)思维来实现目标。动因思维和路径思维是相互联系,不可分割的。设定清晰且客观的目标,增加改变的动因,再增加路径思维等步骤可以帮助学生增加希望水平。教育者在接纳、积极关注和共情基础上帮助学生积极预期来提高其改变动因;而路径思维的提升可以通过教育者提供的令人信服的方法原理来实现。希望是心理治疗过程的核心。当学生的希望水平较低时,往往比较消沉,其内在力量也比较弱。教育者在与学生互动的过程中,应不断强化其优势,不断灌注希望,不断地赋予其力量。只要消沉的学生在教育者的引导和启发下,真正看到自身优势、增强了动因思维和路径思维,内心乐观希望被激发,那么自信勇气坚毅等内在力量自然迸发^[14]。

三、积极心理学思想 在学校生命教育中的应用

从生命教育思想提出至今,我国学校生命教育的目标基本上趋于一致,内容不断丰富,形式也逐渐多样,成果日益显著。但是怎么教育,即方法问题仍然没有解决,存在众多争议。纵观美英两国的生命教育,美国的生命教育是以“死亡”为载体,通过客观认识和直面死亡,从而把握生的意义和价值^[1]。但是,这种做法似乎着眼于事物的消极面,尽管它是客观存在的。认识死亡并不一定能把握生的意义,这

一做法与积极心理学思想相悖。英国注重体验的、多学科渗透的生命教育教学方式^[16]。通过各种形式和途径,直观感性的体验上升到理性的感悟,加深了对生命的理解,并逐渐形成具有个人风格的生命价值观。我们认为,我国可以借鉴英国的生命教育方式,但要把积极心理学思想融于其中,形成富有实效的学校生命教育方法。

这种学校生命教育方法强调以“积极体验——积极感悟——积极行为”为重心。在具体应用过程中,教师首先要树立这样的观念,即学生是自己生命的掌控者,教师只是学生活出生命本色的“助推器”;而且每个人都是想活得有尊严有价值,相信学生有上进的动机和能力。从而,构建了教师和学生共同的目标——向生活的精彩和生命的巅峰迈进,教师在帮助学生实现人生目标和生命价值的同时实现了自己的生命价值。生命历程由各种生活事件组成。这些生活事件中包含对人成长有利的“意义”。教师可以鼓励学生多参加各种生活事件,并通过第一课堂和第二课堂等方式展开广泛而深入的讨论,引导学生感知、挖掘和提炼其中所蕴藏的“意义”。从哲学角度看,任何事物都具有两面性,有坏肯定有好,有消极面肯定也存在积极面。至于哪一面是显性的,主要取决于当事人关注哪一面。积极关注容易使当事人产生诸如感动、感恩、满足、幸福等积极情绪体验。美国家庭治疗大师维吉尼亚·萨提亚认为,相比于态度和行为,感知觉及相应的情绪体验对人的影响更直接^[17]。“情”是打开生命教育之门的“钥匙”。因此,要让学生产生珍惜生命的行为,教育工作重点在于对生命的感知、体验和感悟等方面的积极引导,帮助学生把握其中的积极“意义”。在此过程中,把寻找优势、灌注希望和赋予力量等技术应用其中,使学生把积极生活或生命意义与自身联系起来,增强追寻或构建自己生命意义的动力。最后,教师可以通过各类社团活动进行学生积极行为强化训练,使之成为学生生活中的一种习惯行为。简洁的操作方式就是让学生列出自己崇拜的成功人士及他们积极的思维方式和行为模式,然后每天对照着模仿,即像成功人士一样思考问题、处理事情,从而逐渐形成成功人士一样的积极心理品质。把对生命的积极体验、感悟融于日常的学习生活行动中,实现生命的知情意行整合与提升^[10]。

21世纪,人们生活的基调是“幸福与快乐”。人们不再为温饱而烦恼,不再为填饱肚子而活了。人们生活的目标变成“为幸福快乐而活,为理想和价值而活”。在此背景下,积极心理学应运而生。积极心理学思想迅速渗透到人们生活的各领域。在学校生命教

育领域,激发每个学生的生命潜能,实现其生命价值是教育目标;关注自身优势,充满希望和力量,形成积极心理品质是教育方法;像成功者一样思维和行为,模仿成功者积极的心理品质,积极改变和提升自己的具体的教育技术和手段。积极心理学思想贯穿在生命教育的目标、方法和技术手段全过程。

参考文献

- [1] 韩映红,王银铃.美国儿童的死亡教育[J].社会心理学,2003,18(2):86
- [2] 马珺.大学生生命教育的现状与对策探析[J].卫生职业教育,2013,31(5):18-20
- [3] 欧巧云.当代大学生生命教育研究[M].北京:知识产权出版社,2008:3
- [4] 冯建军.生命教育的内涵与实施[J].思想理论教育,2006(11):25-29
- [5] 张美云.生命教育的理论与实践探究[D].上海:华东师范大学,2006
- [6] 黄艳.孔子生命教育思想研究[D].郑州:郑州大学,2013
- [7] (美)马斯洛.存在心理学探索[M].李文淞,译.昆明:云南人民出版社,1987:23-30
- [8] 孙赫.生命需要心理学理论与生命教育方法[J].心理学探新,2009,29(6):16-22
- [9] 李丹,陈秀娣.儿童生命认知和生命体验的发展特点[J].心理发展与教育,2009(4):1-7
- [10] 徐晓滢,李丹.发展视野下的生命认知:研究取向与整合[J].心理发展与教育,2011(2):202-209
- [11] 李丹,徐晓滢,李正云.大学生生命认知和生命价值取向的发展特点[J].心理科学,2011,34(6):1360-1366
- [12] Ruark J. Redefining the good life;a new focus in the social sciences [EB/OL].[2014-02-15]. <http://www.apa.Org/gied/goodlife.htm>
- [13] 张倩,郑涌.美国积极心理学介评[J].心理学探新,2003,23(3):6-10
- [14] George WB.积极心理学治疗案例——幸福、治愈与提升[M].北京:中国轻工业出版社,2012:1-10
- [15] Duckworth AL,Steach TA,Seligman ME. Positive psychology in clinical practice[J]. Annual Review of Clinical Psychology,2005(1):629-651
- [16] 徐秉国.英国的生命教育及启示[J].教育科学,2006,22(4):84-87
- [17] (美)维吉尼亚·萨提亚,约翰·贝曼,简·格伯,等.聂晶,译.萨提亚家庭治疗模式[M].北京:世界图书出版公司,2007:135-160

On the methods and techniques of school life education with the perspective of positive psychology

Zhang Rongwei^{1,2}

(1.Fujian Polytechnic of Information Technology,Fuzhou350003;2. Department of Psychology, Shanghai Normal University, Shanghai 200234, China)

Abstract: Positive psychology contains abundant thoughts of modern life education. We will try to find concepts, methods and techniques of life education from it. Firstly, focusing on the positive side of human natures is helpful to grasp the true meaning of life and the essence of life, and to form the correct outlook on life. Secondly, we should pay attention to the researches of positive psychology on subjective well-being, positive psychological traits, and positive social organizations, then provide the methods to achieve the goals of life education. Finally, from seeking advantage, perfusion hope and giving strength, we find the specific operational techniques of life education. Imitating the successful people's thinking and behavior can be used as a more specific measure for life education.

Key words: positive psychology;life education;seeking advantage;perfusion hope;giving strength