

积极心理学视角下学校心理健康教育体系的构建

边玉芳, 吴洪健, 张玲玲

(北京师范大学 中国基础教育质量监测协调创新中心 北京 100875)

摘要: 本文旨在探讨学校心理健康教育工作遇到的新挑战以及积极心理学的发展为学校心理健康教育带来的新的视角和可能性。基于积极心理学的视角,学校需要建成一个支持性的积极组织和心理文化,将心理健康教育与学校所有育人工作高度融合,同时需要建立全员参与——立体推进——多元素整合的心理健康教育体系,促进每个孩子的心理健康和潜能发展。

关键词: 积极心理学; 学校心理健康教育; 多元素应用

中图分类号: B84 **文献标识码:** A **文章编号:** 1000-579(2018)06-0115-04

The Construction of the System of School – based Mental Health Education From the Perspective of Positive Psychology

BIAN Yufang, WU Hongjian, ZHANG Lingling

(Collaborative Innovation Center of Assessment Toward Basic Education Quality in China, Beijing Normal University, Beijing 100875, China)

Abstract: This paper aims to explore some new challenges encountered by the school – based mental health education, and examine what kinds of new perspectives or possibilities the development of positive psychology could bring to school – based mental health education. Based on the perspective of positive psychology, schools have to establish a supported positive organization and mental culture, highly combining mental health education with all other educational works. Meanwhile, it is crucial and necessary to construct a system of mental health education of all pupils' participation, three – dimensional advancement and multi – element integration, in order to improve children's mental health and promote their potential development.

Key words: positive psychology; school – based mental health education; multi – element application

中小学心理健康教育在我国经过近三十年的努力,已经取得了长足的发展。据教育部调查统计,截至 2009 年,已经有八成的学校开展了各种形式的心理健康活动,八成的学校设立了心理咨询室,专兼职教师数量有所增长。^[1]但是,很多数据显示学生心理健康问题依然严峻,如中国儿童中心发布的《中国儿童的生存与发展:数据与分析》报告显示:大多数儿童青少年的心理健康状况良好,但是 17 岁以下的

收稿日期:2018-03-20

基金项目:国家社会科学基金项目“积极心理学背景下区域心理健康教育体系的构建”(编号: BBA120017)

作者简介:边玉芳(1967-),女,浙江诸暨人,北京师范大学中国基础教育质量监测协同创新中心教授、博士生导师。研究方向为儿童青少年发展、心理健康。

吴洪健(1974-),女,山东临朐人,北京师范大学中国基础教育质量监测协同创新中心研究人员。研究方向为学校心理健康。

张玲玲(1979-),女,山东莱州人,北京师范大学中国基础教育质量监测协同创新中心博士后。研究方向为儿童青少年社会性发展。

少年儿童中也有 3000 万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰。5.2% 的儿童存在明显的躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁等心理健康问题,学生的心理健康水平依然不容乐观。^{[2][p3]} 本文旨在探讨在新的历史时期我们应该如何建立学校心理健康教育体系,如何更好地开展学校心理健康教育工作以更好提升中小学生的心理健康水平。目前,有很多学校对心理健康教育工作的定位仍然在对已经出现心理问题的学生进行干预,对于大部分学生的发展性问题没有提前预防,更没有充分重视挖掘发展良好学生的心理潜能。还有些校长和教师认为心理健康教育与日常的教育工作关系不大,心理健康教育工作也是可有可无,很容易挤占心理健康教育的时间,如 2010 年的调查显示尽管有八成的学校将心理健康教育列入课表,但只有三成的学校能保障心理健康教育的全部课时。八成设立了心理咨询室的学校,还有相当一部分由于各种原因没有正常运转。^[1] 在开展工作的方式上相对比较单一,缺少有效推进路径和策略方法。本文认为,积极心理学的迅速发展为学校心理健康教育带来了更多新的思路和方法,值得学校借鉴、探索和应用。

一、积极心理学的发展为学校心理健康教育带来新的思考和更多可能性

(一) 积极心理学强调对人的优势和价值的研究,明确和丰富了心理健康教育的目标 and 功能,可以使心理健康教育回归到育人的起点

积极心理学是心理学领域发展史中的一个新里程碑,倡导心理学的积极取向,认为心理学的任务除了要研究消极心理,治疗人的精神或心理疾患之外,更要致力于鉴别和培养有天赋的人以及使人类生活得更加丰富充实和有意义。积极心理学关注人类积极的主观体验、积极的人格特质和积极的组织,^[3] 认为心理学的功能应该在于建设而不是修补,因此,心理学的研究对象应该是正常的、健康的普通人,而不是少数“有问题的人”。同时,积极心理学提倡注重发现人性的优点而不是他们的弱点,重视对心理问题的预防,并认为发掘个体内部系统的能力和品质而不是修正缺陷才能有更好的效果。这些理念与学校心理健康教育乃至教育的目标完全一致。对于成长中的中小学生而言,出现的很多问题都是发展性的、如果能在问题之外看到学生内在的资源 and 力量,就会在学校管理中、班级管理中、学生问题处理中采用积极的视角,给学生更多的机会 and 空间。

有些学校担心学生的主要任务是学习,注重心理健康会影响学生学业的发展,但是对于中小学生来说,积极的情绪体验、良好的心理感受不但不会影响学习,反而能够促进学习。积极心理学对情绪与认知效率之间的关系进行了研究,结果表明:人们分别在快乐、兴趣和无怒等正情绪状态下进行认知操作活动的效率,明显高于被试分别在痛苦、惧怕和愤怒等负情绪状态下进行认知操作活动的效率,^[4] 这说明积极的情绪状态会促进认识的发展。我国台湾地区对学生进行持续的跟踪后发现,积极心理学所强调的积极、乐观、意义、希望等感受的提升能够有效改善学生的学业成就和整体体验。上述的研究结果表明积极情绪和主观体验能够促进学生整体发展和全面成长,这也更加明确了心理健康教育工作对学校整体工作具有正向的意义,使心理健康教育回归到育人的本质上。

(二) 积极心理学强调积极人格特质是需要在社会环境和生活经历中形成的,也使心理健康教育与学校的日常工作紧密结合在一起

积极心理学特别强调心理弹性、坚韧人格和乐观人格这些积极人格特质的重要意义,这些特质都具有阻抗压力、提升心理健康的重要作用。心理弹性是一种能够帮助个体抵御压力的消极影响,促进良好适应的积极心理品质,包括创造性、情绪管理能力、幸福感、幽默感、自信、人际交往能力、解决问题能力和保持良好健康的能力等。研究显示,高心理弹性个体更多使用积极的应对策略管理压力情境。坚韧人格也是一种积极的人格品质,具有阻抗压力的作用,能够对健康有直接的预测作用。乐观人格倾向(dispositional optimism)是个体对现实和未来较为积极的认知倾向,也是一种较稳定的人格特质,对于身心健康有重要作用。积极心理学认为,积极人格特质的培养主要是通过对现实能力和潜在能力加以激发和强化得以实现的,当通过激发和强化使某种现实能力或潜在能力变成一种习惯性的工作方式时,积极人格特质也就形成了。^{[5][p12]} 人类先天的学习能力、创造和好奇的本性是积极人格特质形成的基础;这些先天的本性还必须与一定的社会价值和外在的生活经历相结合使之转化为自己的内在动机和价值,环境和生活经历对这些人格特质的形成起着重要作用。

学校作为学生成长的重要环境,对学生积极人格品质的形成有着不可替代的作用。当学生的周围环境和身边的每一个人如教师、同学和朋友都对他提供最优的支持时,学生们就最有可能健康成长和自我实现。特别是如果学校的文化鼓励学生创造、给学生自由解决问题的空间,如参与学校事务的管理、自主设计和布置学校环境和班级环境,给学生提供多种参与活动的方式,在课堂学习中对孩子给予积极正向的评价和反馈,学生就会感受到被尊重、被接纳,就会体验到胜任感。如果做到这些,孩子就容易发展出自信、创造力和解决问题的能力及乐观的品质,更加喜欢学校,学生在学校中所有的经历,都可以称为他们发展积极心理品质的要素。

学校教育的重要任务之一就是培养学生良好的心理品质,形成良好的人格,发展出对待社会积极乐观的态度。而这些品质的培养是通过日常的教育教学实现的。所以,积极心理学视角下的心理健康教育本来就是学校的日常工作之一,也应该自然地包含在所有的教育教学工作过程中,心理健康与学校的各项工作紧密相连,不可分离。

(三) 积极心理学强调个体的主动参与和自我管理的重要价值,拓展了心理健康教育工作的途径和方法

积极心理学认为不管是个体的积极主观体验还是积极人格的形成,如果个体主动参与、有沉浸体验,并且感到有意义就有可能更多地产生积极的效果,而这些都以学生的自我管理、自我导向为前提。如有研究表明:人们对主动参与的活动,更能够坚持、更有创造力、更能遵守承诺和自我约束。^[6] 这些研究成果为心理健康教育拓展了更广阔的思路。

目前的心理健康教育主要工作途径为心理健康活动课、团体心理辅导和个体心理咨询,从学生的反馈和效果看,比较受欢迎,学生非常愿意投入和参与这样的活动,因为这样的活动适合学生特点、学生能够充分体验和感受,并且在过程中生成和建构自己的理解,由学生自己生成的结论比较容易转化为内在的行为规范,并且更容易遵守。但也要看到,有些学校的心理活动课还是存在课程化的倾向,老师给学生讲很多概念和名词,学生没有深入、真实的心理体验和参与,所以对学生产生的真正影响和效果有限。因此,在进行心理健康活动课、团体心理辅导和个体心理咨询中我们要特别强调学生自身的积极参与与内在体验,让学生成为活动的主体。除了通过进一步细化心理活动课的内容选择、教学形式设计之外,学校还可以拓展心理健康教育的途径,通过在各项活动中充分吸引学生自主参与和投入,并给学生一定的自我管理权利。所以从这个意义上讲,学生在学校中所有的时间和空间都可以成为心理健康教育的构成要素,学生充分参与到学校建设中,学校利用一切可能的条件和环境为学生创造体验的渠道,设计多样化的活动,适合不同学生的需求。基于这样的视角,所有和学生发生关联的老师、管理者也都是心理健康教育工作者,承担着为学生创造更有吸引力的学习环境的任务。

二、构建积极健康的学校组织文化是学校心理教育持续发展的前提

从前面的论述可以看到,在积极心理学视角下,心理健康教育工作与学校各项工作关联紧密,生活和学习的环境对学生的心理健康发展起着重要的作用,其中学校的组织文化起着不可替代的重要作用。学校组织文化包括表层的物质层文化、中层的制度和行为层文化以及深层的精神层文化。

物质层文化是学校组织文化的外在体现和标志,主要表现在优美的校园环境和适宜的教学设施等,这些都直接体现了学校的价值观念。制度和行为层文化是指那些被教职工认可并自觉遵守的制度和准则,并通过教职员表现出来的行为。其中学校制度文化是指蕴含在学校规章制度、纪律要求以及约定俗成的规范中的价值标准和取向;行为文化是指教师、学生等所体现出来的教风、班风、学风等。精神层文化包括学校的价值观、学校精神、职业道德等,是学校长期形成的心理习惯和思维理念,因此成为组织文化的最深层结构。

心理健康教育作为学校工作的一部分,也必然受到学校组织文化的影响。有研究表明,学校组织健康与否与学生心理健康的关系密切,特别是校长倡导、关心体贴和影响力与学生的心理健康水平有显著关系。^[7] 一个积极正向的学校文化和心理氛围会反映在学校所有的教育环节中,这样学校的心理健康教育也才可能是以发展为导向的、以促进全体学生发展为目的的。只有基于这样的理念,学校环境设计才会真正考虑和尊重学生的需求并且吸引学生参与;学校才会采用民主健康的管理风格,教师才会有良好的心态。教师会把这样的价值观传递给学生,接受每个学生的发展现状,在班级管理中采用积极

导向的方式处理学生的问题和进行班级管理,倡导一种积极的交往文化,在课程教学中关注学生的情绪情感和自信等,为每个孩子提供适当的教育。

三、形成“全员参与—立体推进—多元素融合”的心理健康教育体系是核心

(一) 全员参与的人员队伍使心理健康教育的效果叠加

学校每一个教职员工都应该参与到心理健康教育工作中来,不同教师的角色对学生的积极心理品质的培养和发展有着不同的作用。所有的老师都需要掌握一定的心理健康教育技能和策略,在课堂教学中发现每个学生的优势和差异,创设每个学生表达自己想法的机会,看到学生的努力和改变,及时鼓励孩子坚持、互助的心理品质,让每个孩子体验到成就感。班主任作为学生发展中的“重要他人”,要深入了解学生行为背后的心理原因,创设支持性的班级文化,并且结合学校的各种活动发现和挖掘每个学生的优势,让每个学生体验到价值感。心理教师可以通过系统的专题课程或活动设计,针对不同学生发掘各自的优势以及满足有个体咨询欲望的学生的需求,并且能够指导教师和班主任更好地分析学生的行为和找到最有效的解决策略;德育干部可以在学校的德育活动中与心理教师、班主任、甚至联合家长一起设计对孩子更有吸引力的主题和活动,让学生参与活动的提议和组织。全体人员的参与能够在工作中提升心理健康教育的能力,更好地把心理健康教育工作和育人结合在一起。

(二) 立体的推进策略实现心理健康教育的全程覆盖

强调全员参与的心理健康教育需要立体化的推进路径和策略,这是心理健康教育能够联结到每个学生的重要桥梁。如在具体的推进策略上,可以建立学校心理体验基地或中心、针对不同的年级及班级设计系统的心理课程、在各个学科教学的设计和实施的嵌入对学生感受和体验的关注、给学生更多表达的机会和可能性,通过多元的社团活动满足不同特点学生的需要,并通过家校协同更好地尊重不同学生的差异和特点。多种形式立体化的推进策略保证学校心理健康教育取得应有的成效。

(三) 多种元素的融合和创新的方法使心理健康保持内在的生命力

心理健康教育本身就是育人活动,在这样的背景下,再结合积极的育人导向,就可以在心理健康教育中将更广阔的时空要素整合进来。

现在的学生对于刻板的、固定的、模式化的心理健康教育方式接受度比较低,积极心理学的研究也认为学生自主参与和投入的活动更加能够体验到胜任感和积极的主观体验,所以除了保留和继承原有的传统心理活动课程、团体心理辅导、个体心理咨询等教育方式外,还可以更多地整合一些更生动、有创意、更灵活多样、更自然生活化的活动课程,如心理社团、心理活动周、整合绘本、心理涂鸦、教育戏剧、心理游戏、手工活动等,通过这样的方法将心理健康品质的培养自然地和学生们的日常生活学习结合起来,在活动中将心理健康因素融入进去,学生们不会感受明显的“被教育”的痕迹。当一种教育是自然而然发生的时候,收到的效果是最好的。

在新的时代背景下,基于积极心理学的视角,我国心理健康教育还需要进一步明确目标和功能,建立积极和有支持性的学校组织文化,将所有教职员工都纳入到心理健康教育工作中,采用更加生动灵活的方式,在自然的过程中培养学生积极心理品质和良好人格。

参考文献:

- [1]姚本先,何元庆.中小学心理健康教育工作发展状况调查研究[J].中小学心理健康教育,2011,(3).
- [2]中国青少年研究中心.中国少年儿童发展状况研究报告[M].北京:人民日报出版社,2010.
- [3]张慧霞.积极心理学对学校心理健康教育转向的启示[J].科教文汇,2008,(29).
- [4]潘孝富,程正方.学校组织健康与学生心理健康的相关性研究[J].心理发展与教育,2001,(2).
- [5]任俊.积极心理学[M].上海:上海教育出版社,2006.
- [6]曹新美,刘翔平.学校心理健康教育模式的反思与积极心理学取向[J].教师教育研究,2006,18(3).
- [7]李芹.学校组织文化内涵、结构与功能探讨[J].社会工作与管理,2008,8(2).

(责任编辑:余小江)