

谈大众积极型心理教育^{***}

□胡琳丽 [浙江大学 杭州 310028]

[摘要] 和谐社会需要以个体的心理和谐为基础,面向大众的积极型心理教育是实现心理和谐的重要途径,具有重要的时代意义。本文以大众对心理学的误解为切入点,结合心理学自身发展存在的问题与转向,提出了大众积极型心理教育的必要性、可能性和策略。

[关键词] 积极心理学; 消极心理学; 积极型心理教育; 心理和谐

[中图分类号]G448 **[文献标识码]**A **[文章编号]**1008-8105(2008)01-0101-03

心理教育是近年来教育界的一个热门话题。但是,在心理教育的理论研究和实际工作中,一直存在着重视学校教育而忽视大众教育;重视消极型心理教育而忽视积极型心理教育的倾向。作者认为,心理教育的对象不应该仅仅局限于在校学生,而应面向最广泛的普通大众,提高每一个人的心理健康水平,激发每一个人的积极心理品质,促进每一个人的心理和谐,这是心理学的使命,也是社会发展的要求。

我们国家正在构建和谐和谐社会,而和谐社会的前提条件是每个具体个人的心理和谐。心理和谐的人善于调节自己的心理,坦诚地看待外部世界和自我内心世界,而且能够大度平静地生活和接受生活中的各种挑战^[1]。以往面向大众的政策教育、理论宣传主要是一种思想政治教育,在社会变迁日新月异的今天,已不足以达成每个人的心理和谐,需要开展有针对性的面向大众的积极型心理教育,以构建普通人的和谐人生。但是,现实生活中人们普遍对心理学心存误解,没有认识到心理学的真正价值,在遇到心理困惑时甚至求助于伪科学来进行自我教育,希冀以此达成内心的短暂平衡。所以,在当今社会竞争日益激烈、人们普遍感觉“心累”的时候,大众积极型心理教育的意义便凸显出来。

积极型心理教育是一种致力于培养人的优秀品质和美好心灵、促进心理积极和谐发展与心理潜能充分开发的心理教育^[2]。消极型心理教育则是一种致力于矫正人们已有的心理问题与心理疾病的心理教育模式,认为通过去除问题自然便能达到心理健康状

态。而教育的涵义有广义和狭义之分^[3],广义的教育指凡是有目的地增进人的知识技能,影响人的思想品德的活动,不管是有组织的、系统的或零碎的,都是教育;狭义的教育专指学校教育。本文拟从广义教育的角度,从大众对心理学的误解入手,结合心理学自身的发展,探讨面向大众的积极型心理教育问题,诉求每一个人的心理和谐。

一、大众对心理学的误解、原因以及消极影响

科学心理学诞生仅有不足 130 年的历史,在中国的起步更晚一些。虽然现在心理学可以说已经成为一门热门学科,但大众对心理学家究竟是做什么的依然不甚明了。比如一提起心理学,人们立刻会以为面前的心理学者一定就是心理医生,而且能够一眼看透对方的心,其实这都是人们对心理学的误解。

人们对心理学误解的根源在于心理学科自身存在的问题。心理学自从 1879 年取得独立的科学地位以后,就面临三项主要使命^[4]: 治疗人的精神或心理疾病;帮助普通人生活得更充实丰富;发现并培养具有非凡才能的人。这三项使命在第二次世界大战以前均得到了心理学工作者同等程度的关注,但是战后千疮百孔的世界需要各行各业首先对各种问题进行修复和解决,于是,心理学亦将自己的研究重心放在了对问题的研究上,专门致力于矫正人生命中存在的

• [收稿日期] 2007-05-19

•• [作者简介] 胡琳丽(1976—)女,浙江大学心理与行为科学学院应用心理学博士生,青岛大学师范学院教师。

心理问题,如心理障碍、婚姻危机、毒品滥用和性犯罪、学习不良等问题。心理学的发展失衡,变成了一门类似于病理学性质的消极心理学。

消极心理学反映到实践领域,就是重视预防和治理各种心理和行为问题,比如医院普遍设置了“心理科”,而忽视如何使占大多数的普通人达到最佳的心理效能。心理学对精神疾病的解释被广泛应用到电影、电视等大众媒体中去,已有的心理电影几乎都是关于变态心理的,心理学家以心理医生的面貌出现,甚至心理学家本人也被塑造成罪犯或者心理障碍者,营造出一种遍地“疯子”的错觉。在这种情境下,大众所受的心理教育实质上便是消极型心理教育。近年来,我国在心理健康方面做了大量工作,电视上的《心理访谈》等栏目客观上对心理学起到了普及推广作用。但是,大众传媒为营销而制造的映像在某种程度上也导致了大众对心理学的误解:在大众的心目中,心理学被定位成治疗心理疾病的学科,甚至将去心理门诊的人都被看作“精神病”。

毫无疑问,二战后应用心理学得到了长足的发展,正如美国前心理学会主席塞里格曼在1998年的年度报告中提到的,现在心理学家们已经能对至少14种50年前我们还无能为力的心理疾病采取有效的治疗措施,同时对精神病人的了解也大大增加。但是我们惊讶地发现,世界上患心理疾病的人数却随着时间的推移而出现了成倍的增长。以美国为例,20世纪末美国患抑郁症的人数是40年前的10倍多^[5]。为什么会出现这种状况?原因是多方面的,但至少说明就心理学科来说,偏重心理问题的前提预设并不正确,心理健康并不是矫正了心理问题的必然结果。心理疾病的加速度增长从反面证明了习惯于修修补补的消极心理学力量的有限。

总之,消极心理学的极大发展导致了大众对心理学的误解,关注问题的消极型心理教育无力保障人的心理健康与和谐。时代呼唤一种积极型心理教育来构建每个人的心理和谐,以期铺垫出人类幸福的阶梯。

二、大众积极型心理教育的可能性——心理学发展的转向与平衡

消极心理学的发展无力掩饰心理学本体价值的失落,单纯的矫正问题无法使心理学成为大多数普通人的精神指导,并有效地达成心理和谐。1996年心理学家塞利格曼担任美国心理学会主席一职以后,由

于他的大力倡导,西方心理学界掀起了一场声势浩大的“积极”运动,积极心理学应运而生。

积极心理学的含义就是“致力于研究人的发展潜力和美德等积极品质的一门科学”^[5]。积极心理学以人性本善为出发点,将研究重点放在人自身的积极因素方面,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)作出新的解读,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。积极心理学是对消极心理学的反动,但是心理学的持续发展不会否定以往心理学的研究成就以及在病理心理学方面的作用,而是要实现学科的平衡发展,真正实现使一切生命更富有意义的使命。

积极心理学的确立与发展是开展大众积极型心理教育的理论依据,为后者提供了理论上的可能性。积极心理学以乐观的态度看待人性,认为人生来就具备积极的心理因素,每个人都拥有巨大的潜能,每个人都有不同层次的多种需要。积极心理学认同人的基本需要,主张在满足人的合理正当需要基础上激发其积极的心理需求:求知欲、表现欲、独立意识、自我意识、进取心等,并运用这些积极心理因素开发人的潜能,促进人的全面发展。相应的,积极型心理教育便具有“开发潜能、培养智慧、启迪心灵、陶冶人性、塑造人格”的功能^[2],并促进人的心理和谐。

三、大众积极型心理教育的策略

以往人们对心理学的误解除了心理学自身存在的问题外,还在于心理学的普及不够,没有向大众全方位展示自己的研究成果。积极心理学认为,心理健康是个人的主观体验,心理健康并非单指消极因素较少,同时也是积极因素较多。综览国内为数不多的心理学通俗杂志,大部分都是关于心理健康方面的,但是各种变态心理的案例比比皆是。神经语言学研究发现,经常看到的、听到的会无形中影响人的神经联结方式。于是人们往往有一种偏好,看到有关心理疾病的介绍,会不由自主地往自己身上套,疑心自己是否也得了“抑郁症”、“强迫症”什么的。其实这种对号入座的行为某种程度上也是一种消极心理暗示,经常体验到这些负面情绪或者想到这些负面的观念,必然不利于人的心理和谐。由此提示我们,应该大力普及积极心理学,陶冶与培养每个普通人的积极情怀与品质。

积极心理学在学科内部以前所未有的积极面貌出现,也一定会采取积极的社会行动来推进大众对心理学的全面理解。心理学是一门体验色彩浓厚的学科,积极的心理体验是积极型心理教育的主要手段,故积极型心理教育常采用自助式的教育方式。心理学要走出书斋,走出校园,走向大众,借助各种各样的媒体,推广积极心理学研究的成果,比如创办一些高质量的普及性刊物、建立互动式网站、建立现实的和虚拟的心理俱乐部、举办“积极心理”公益讲座等,指导人们自助式地心理教育。王希永提出以下几种积极型心理教育的方式^[6]:1)自助式心理探究,自主选择与心理发展、心理问题相关的专题进行研究并在此过程中获得心理知识、掌握心理调节方法等;2)自助式心理训练,在接受训练的同时用自己的感受、体会、经验去帮助他人;3)自助式心理辅导,让人们在寻求辅导的同时充当辅导者;4)自助式心理暗示,采用言语或非言语手段,含蓄而间接地对自己或他人的心理或行为施加积极影响的活动;5)自主式心理激励,人们相互之间给予积极的激励,使每个人都能以积极的心态对事、对人、对己。

上述方式对人的文化素质要求比较高,在面向普通大众的积极型心理教育中,可以采用更加喜闻乐见的形式。比如大众传媒自觉承担起相应的社会责任,以积极的面貌呈现于世人,这一点尤为重要。因为在当今媒体力量空前强大的情况下,人们总是在有意无意地接受着媒体的影响。虽然面向大众的心理教育无法做到如学校教育一样系统,但是事在人为,“积土成山,积水成渊”,积极心理学对人们的影响应该是一

种潜移默化的渗透,不求速效,但求长久。

大众积极型心理教育是一片有待开拓的处女地,除了需要转换理念外,更多的还有实施主体、技术与策略等一系列未决问题。构建一个成功的大众积极型心理教育的研究与实践范式,还需假以时日,需要各方面的相互协调与共同努力。当然,我们应该认识到,尽管我们对心理学抱有美好的期望,但是心理学并非万能良药,它只是一个中介因素,需要不同学科、不同阶层尤其是国家、社会、组织一起努力,为人们营造一个积极型心理教育的和谐氛围。有效的大众积极型心理教育是实现每个人心理和谐的重要途径,而个人的心理和谐则奠定了社会和谐的基础。

参考文献

- [1] 石国定,高志文. 心理和谐:社会和谐的重要内容[N]. 光明日报,2005-10-11(9).
- [2] 崔景贵. 积极型心理教育:21世纪心理教育的主导范式[J]. 江苏教育学院学报(社会科学版),2006,22(5):121-123.
- [3] 全国十二所重点师范大学联合编写. 教育学基础[M]. 北京:教育科学出版社,2002.
- [4] FALLER G. Positive psychology: a paradigm shift [J]. Journal of Pastoral Counseling, 2001, 36:7-14.
- [5] 任俊. 积极心理学[M]. 上海:上海教育出版社,2006:3-18.
- [6] 王希永. 实施积极心理教育的思考[J]. 中国教育学报,2006,(4):52-55.

Commonalty Positive Psychological Education

HU Lin-li

(Zhejiang University Hangzhou 310028 China)

Abstract Commonalty positive psychological education is required by our harmonious society. It is an important means to improve individual's psychological harmony. Based on the misunderstandings in psychology by commonalty, the problem and turning in psychological development are discussed, and the necessity, the possibility and strategies of commonalty positive psychological education are proposed.

Key Words positive psychology; pathology psychology; commonalty positive psychological education; psychological harmony

(编辑 刘波)

谈大众积极型心理教育

作者: [胡琳丽, HU Lin-li](#)
作者单位: [浙江大学, 杭州, 310028](#)
刊名: [电子科技大学学报\(社会科学版\)](#)
英文刊名: [JOURNAL OF UNIVERSITY OF ELECTRONIC SCIENCE AND TECHNOLOGY OF CHINA\(SOCIAL SCIENCES EDITION\)](#)
年, 卷(期): 2008, 10(1)

参考文献(6条)

1. 石国定;高志文 [心理和谐:社会和谐的重要内容](#) 2005
2. 崔景贵 [积极型心理教育:21世纪心理教育的主导范式](#)[期刊论文]-[江苏教育学院学报\(社会科学版\)](#) 2006(05)
3. 全国十二所重点师范大学联合编写组 [教育学基础](#) 2002
4. FALLER G [Positive psychology:a paradigm shift](#) 2001
5. 任俊 [积极心理学](#) 2006
6. 王希永 [实施积极心理教育的思考](#)[期刊论文]-[中国教育学刊](#) 2006(04)

本文链接: http://d.wanfangdata.com.cn/Periodical_dzkjdxsb-shkx200801025.aspx