

积极心理学视域下贫困大学生心理健康教育:反思及改进

章雪^{1,2a}, 吕晓莉^{2b}

(1.中国矿业大学 公共管理学院,江苏 徐州 221116;2.淮阴师范学院 a.马克思主义学院,b.教育科学学院,江苏 淮安 223300)

【摘要】 基于赛里格曼积极心理学观点,贫困大学生心理健康教育既需要关注解决其消极的心理,也需要着眼挖掘其潜在的积极品质。贫困大学生心理健康教育现实存在重病理性研究、轻成长性发展与建构,多点式干预和危机干预、少系统化指导,重心理问题矫正、轻自助潜能开发等困境。应通过生成积极体验的心理健康教育课程,创建系统化取向的心理健康教育形式,构筑发展性取向的心理健康教育体系,营造关怀性取向的心理健康教育环境等策略加以改进和优化。

【关键词】 积极心理学;贫困大学生;心理健康教育

【中图分类号】 G647 **【文章编号】** 1003-8418(2019)05-0119-06

【文献标识码】 A **【DOI】** 10.13236/j.cnki.jshe.2019.05.021

【作者简介】 章雪(1979—),女,江苏沐阳人,中国矿业大学公共管理学院博士生,淮阴师范学院马克思主义学院助理研究员;吕晓莉(1968—),女,江苏沐阳人,淮阴师范学院教育科学学院副教授。

高校贫困学生问题既是一个理论问题,也是一个实践问题,既是一个社会问题,也是一个政治问题,一直以来受到政府和社会的广泛关注。高校贫困学生的界定有狭义和广义之分。狭义的理解是指由于家庭经济困难,无力支付教育费用或支付教育费用很困难的学生。狭义贫困即经济意义上的贫困。广义的理解是指除经济意义上的贫困之外的包括社会、环境、文化、精神和心理等方面的贫困。从这一角度来看,高校贫困学生属于相对贫困、发展型贫困。本文的研究对象是广义的贫困大学生,就这一类学生而言,由于贫困阻滞所带来的学业、心理等问题成为他们发展的新困境。如何根据其心理特点开展有效的心理健康教育,充分挖掘他们的心理潜能,消除心理贫困,积极心理学给予了我们一个新的视角和思路。

一、贫困大学生心理健康教育的积极心理学理据

(一)积极心理学的内容及其作用机制

积极心理学这一概念起源于马丁·赛里格曼(Martin E.P.Seligman)发起的一场积极心理学运动,它倡导心理学在关注各种心理疾病机理的同

时,也要了解人的积极品质和积极力量的心理机理^[1]。与消极心理学模式不同,积极心理学从全人的观点出发,当人们更加开放地把注意力更多投注到人类的潜能、美德、正向的动机和那些被各种评价甚至贬低压抑了的能力等积极方面时,人的精神面貌就会发生巨大变化,人的行为也会发生根本性改变。在具体工作层面,积极心理学提倡用接纳、积极和肯定的眼光,从习惯养成的视角去看待所有“一般人、有问题的人或具有一定天赋的人,认为所有人都可以最大限度地挖掘自己的潜力”^[2],培养爱的能力、积极的情绪体验等优秀品质,并以此获得美好的生活。积极心理学的本质与目标就是寻求人类的人文和终极关怀,这也是心理学的最终归宿。

具体而言,积极心理学的基本研究领域有四:第一,积极的认知,即能透过乐观、自我效能及希望来看待未来,这方面研究主要集中在对积极思维的探讨上。第二,积极的情绪体验,包括幸福感和满足、态度乐观与怀抱希望,属于个体积极的主观情感体验,重点研究各种积极情感体验的作用及其生理机制和获得方式。第三,积极的人格特

质,即个体在人格特质上具有更多良好品质,这方面研究主要集中在促进积极人格特质产生的各种内在因素和心理机制,这其中又以人产生积极行为的能力和潜力等为研究重点。第四,积极的组织系统,主要研究宏观层面的社会大系统(积极的国家制度、法律、法规和政策等)和中观与微观层面的小系统(有效能的学校、工作单位、社区、媒体和家庭等)及其对个体积极品质形成的作用。积极心理的形成受到健康的家庭、关系良好的社区、有效能的学校等积极组织系统的影响,社会组织系统不仅是建构积极人格的支持力量,而且是个体不断产生积极体验的最直接来源,而这种个体体验又将进一步促进积极的组织系统的发展^[3]。积极认知是解决贫困大学生心理问题的前提和基础,积极情绪是积极认知基础上产生的内在体验,而积极的思维习惯和由此产生的积极的应对模式终会相互影响、相互促进,进而发展出积极人格特质,稳定的人格会持续地影响大学生学业和能力的提升,影响未来的工作成就和人生幸福感。

(二)积极心理学之于贫困大学生心理健康教育的价值

作为新时代背景下在当代心理学领域出现的新思潮,积极心理学之于高校心理健康教育实践,尤其是对如何促进贫困大学生心理健康发展等问题有着重大的启示意义。

从主观体验看,积极心理学有利于引导贫困大学生积极心理认知和积极情绪的养成及保持。积极认知是在积极心理学视角下的认知过程,是个体在一定程度上对未来抱有积极预期的思维过程。大学生对自己和外部环境的积极认知是其积极行为、稳定的情绪情感和健康人格等积极心理产生的基础。乐观的态度、高自我效能感和对生活持有稳定的希望感是积极认知方式下三种典型的以预期观点为基础的积极思维方式。这三种积极思维方式都倾向于个体的认知能力与个体情绪体验产生、行为结果的评价高度相关,当个体形成对自己的积极认知时,个体会更加健康、积极、乐观、自信。将积极心理学运用于贫困大学生心理健康教育实践,引导并训练其养成积极的解释风格,有助于培养他们积极的认知方式,并能够以积极、乐观的心态看待经济贫困对个人成长具有的

积极意义,减少心理资源的损耗,从而有效促进积极心理的发展。此外,积极的内心体验即积极情绪,能促进积极的认知过程,“会产生不同寻常的思考、灵活和创新的学习,对新知识的接纳变得更加敏感”^[4]。将积极心理学运用于高校心理健康教育,是发展贫困大学生健康人格和积极品质的最佳途径。贫困大学生的心理问题主要表现为各种对自己及所处环境的负性评估和与此消极认知匹配的消极情感。将积极心理学运用于心理健康教育实践,可以帮助贫困大学生学会以积极的认知理解和面对自己所面对的环境,产生积极情感和主动的行为,让他们处于一种愉悦、放松的心境状态下,通过自己的主动的努力,产生有效的符合自己和社会期望的行为结果,最终发展出积极人格。

从个体层面看,积极心理学有利于引导贫困大学生培养积极人格特质,开发智慧与创造力。积极心理学认为每个人身上都存在积极的和消极的两种力量,“个体有可能选择自己给哪一股力量不断注入新的能量,给哪一股力量创造适宜的生存心理环境”^[5]。积极心理学框架下的心理健康教育旨在协助学生能觉察和决定自己的选择。赛里格曼提出个体积极人格特质由主观幸福感、乐观、快乐和自我决定、好奇心和创造的勇气等构成,后演变为积极品质,包括6种美德24种积极力量。积极人格作为人格中的核心动力,调节着人的认知、情感、意志行为、兴趣、能力、性格等,决定着个体思想、情感和行为方式的积极取向,不仅可以预防消极人格的破坏作用,维护心理健康,还能促进工作和学习绩效,提升个体主观幸福感。贫困大学生身上拥有许多积极的品质,诸如较强的爱心和责任感、较强的独立性、较强的自我意识、自尊等。但因认知偏差带来的自卑、抑郁与焦虑等许多负性情绪,强化了消极的人格特质,遮蔽或弱化了内在积极的人格特质。因此,将积极人格理论和成果运用于高校心理健康教育实践,将重心放在激发和培养贫困大学生积极的人格上,有助于拨开贫困大学生心中消极观点的迷雾,发现并利用固有的、潜在的积极力量 and 美德,培养其自信、乐观、积极向上的特质,帮助其发挥潜能与优秀品质,使之成为真正健康并生活幸福的人。

从群体层面看,积极心理学有利于引导促进贫困大学生人性发挥的积极支持系统建设。积极心理学认为,人的发展体现在个体成长所处的环境中,“环境在很大程度上影响了人。个体良好的环境适应能力也是一种积极的心理品质”^[6]。积极心理学注重研究积极的社会组织系统,即在群体层面上研究造就人类幸福的环境条件及影响因素。这些组织系统既包括国家制度、健全的法律法规和政策等宏观层面的大系统,也包括积极健康的社区、关系融洽的学校、有社会责任感的媒体、和睦团结的家庭氛围等中观层面和微观层面的小系统,这些组织系统可使个人更具有利他行为、社会责任感、宽容、仁慈、爱的能力等,更有利于形成个体积极品质。将积极心理学引入贫困大学生的心理健康教育实践,有助于教育者在更深的层次上理解和评价高校贫困大学生,有效地协助他们构建新的认知体系,积极塑造更加和谐健康的育人环境,生成贫困大学生健康成长的积极支持系统。

二、贫困大学生心理健康教育现状审视

(一)理念错位:偏重病理性研究、轻成长性发展与建构

指向贫困大学生的心理健康教育,应由针对心理问题的矫正与修复及针对潜能和美德的开的教育活动的构成。然而,当前的心理健康教育则偏重病理性研究、轻成长性发展与建构,以被迫应对和被动防御为主要手段,进行心理咨询与危机干预为目的。这种重病理性研究、轻成长性发展的“漂移”也导致贫困大学生心理健康教育的关注点和兴奋点的“漂移”,特别偏重心理疏导或者治疗,而针对学生心理疾病的防御、潜能开发、兴趣培养、创造力的激活和发展指导无形之中被“矮化”,学生的心理关爱氛围的营造和心理助长活动变得无足轻重,阻碍了其积极主动的体验生成和内化建构。此外,“从现实作用上说,心理健康教育本身具有价值导向的效能,其将直接影响受教者的变化方向。不同的价值导向可能会产生同样的结果,同样的结果背后蕴藏着不同的生活和意义”^[7]。高校部分心理健康教育者持有消极的人性观和价值观倾向,对人性的认识带有消极的认

知、评价以及个人的好恶偏向,从而导致教育理念错位。他们认为贫困大学生具有“自卑”“内向”“退缩”等消极特征,在对其心理健康教育方面致力于矫正和消除这些特征,并认为这是促使其健康成长的必然路径。研究证明,经济贫困并不必然导致大学生走向消极的发展方向,他们自身孕育着抵御经济不利因素影响的积极品质和力量,如乐观的态度、坚强的毅力、把生活压力转化为学习的动力等。就积极心理学理论而言,高校心理健康教育工作应将重心放在激发和培养学生积极的人格上,挖掘学生自身抵御精神疾患的潜力,进行个体内在系统的构建,而不是单纯地“修复”“解决”心理问题。如果处于困境中的贫困大学生能够发挥内在力量,并将其运用到对心理病患的治疗与防治“恶化”上,那么心理困境或问题便会逐步得以解决。

(二)方式不当:点式干预和危机干预较多,系统化指导少

当前,人格品质中的消极倾向以及负面情绪,是贫困大学生存在的普遍性问题,对此,教育方式上往往采取“点式干预”,通过“点对点”的方式针对贫困大学生的具体问题进行干预,即简单、针对具体问题表现的团体活动或教育会谈来矫正他们的心理问题,当心理危机发生时又手忙脚乱地进行干预。这样的教育方式虽然对学生有帮助,但并不能解决学生的根本性问题,有些不适当的“重点关注”的危机干预方式反而会使贫困大学生越发关注自身消极心理,“从而引发‘关注—症状—症状关注焦虑—症状强化’的恶性认知循环,使得自我认知呈现消极性,自尊意识和自我效能感”^[8]都大为降低。同时还会引发教育者与受教育者之间的对立,从而削弱心理健康教育的效果。这种“点式干预”形式以矫正或者修补为目的,呈现出非连续性、强制性和被动性特征,动态性和系统性不足,贫困大学生自身的主动性和潜能没有得到充分关注和重视,从而导致对具体问题的深层诱因缺乏系统分析,也不能联系具体问题的前后阶段开展有效指导。此外,基于减轻教育者自身责任的危机干预方式还往往表现在对贫困大学生的评价方式上,即对其心理健康状况进行鉴定和诊断时,不能够系统地分析历年报告中所呈现的问

题,局限在个体的心理危机,对贫困大学生的纵向自我成长发展情况,应该用连续、动态的思维去分析并对其潜在的发展水平和能力进行挖掘。

(三)目标偏离:重心理问题矫正,轻自助潜能开发

贫困大学生心理健康教育的目标,是促进学生健康成长成才。贫困大学生的心理问题往往是可见的、直接产生行为结果的,所以教育者往往侧重于对他们内心世界的消极方面进行探究,力求避免不良结果,而忽视了贫困大学生所拥有的潜在的优势,他们的思维就产生了固定模式,认为贫困大学生的心理健康方面确实存在一定的问题。从这样一个消极的认知模式出发,教育者对贫困大学生的心理健康教育自然就会采取将矫正心理问题置于首位的教育模式,将问题行为的减少作为重要目标,忽视对贫困大学生自身所固有的积极的情绪体验和人格特质的肯定、鼓励以及各种能力和自助潜能的开发与发展,致使他们的发展受限,偏离了助人自助的心理健康教育根本目标。人具有可塑性,所以心理健康教育才有可能实现,人的本质决定了人能改变的境况。传统心理健康教育者认为,经过修复或矫正可以缓解受教育者的心理困扰,修复受教育者的心理损伤。但是,在实际过程中,受教育者是被动接受的,受外来因素制约,其自身也未能认识到内在隐藏的积极向上的可塑性力量,因而无法进行自我调动,特别是在遇到挫折时,容易导致消极行为的反复出现。

三、贫困大学生心理健康教育改进策略

(一)生成积极体验的心理健康教育课程

一是形成积极的心理认知图式。首先,引导学生正确认识自我,悦纳自我。引导贫困大学生通过自省、社会比较来正确地认识自我,处理好现实自我与理想自我的关系。只有学会接纳自己,才能挖掘自身的潜力,只有悦纳自我,才能正确面对贫困逆境,以超越勤奋的进取精神,展现处世的情怀。其次,教授学生积极的认知评估策略,帮助其建立积极认知评估策略,有助于建立正确的自我评价参照标准,了解自己如何可以维持已经拥有的一切,弥补欠缺的不足,积极地认识和评价贫困及其作用以及如何评量自己的行为策略等,以

积极乐观的心态认知和应对压力,减少挫折感,增加自我效能感。最后,训练学生正确归因,避免习得性无能。指导学生对行为原因进行正确的归因训练以改变消极的自我意识,避免体验消极情绪,形成正确的归因方式。

二是增进积极的情绪体验。一般情况下,贫困大学生在日常生活中的积极情绪体验较普通学生少,因而,对他们进行积极心理引导更有意义。在实际工作中,一方面可以指导贫困大学生增强情绪调节和控制能力,学会保持平和心境。当学生更多体验到积极乐观的正向情绪时,自然地会相应减少负向情绪的体验。另一方面注意激发和引导贫困大学生积极的情感体验,尤其是自尊心、自信心和成功感的体验。帮助他们仔细品味学习和生活中的乐趣,提升体验快乐情绪的能力;鼓励他们在自己相对擅长的领域进行展现,增加获得成功的经验,创造成功的积极性越高,主观幸福感就越强。

三是塑造积极的心理特质。由于贫困大学生的情绪情感仍然处于发展和稳定化的过程中,其生理、心理等处于发展不平衡状态,所以他们的情感常常会因学业、人际和情感等具体情境变化而发生变化,特别是情绪的两极性是这些大学生重要的情绪特征。他们的情绪容易在高涨和低落两极间迅速移动,当他们感受到被接纳、认可或取得社会成就时,会体验到强烈的喜悦和兴奋,而当他们遇到挫折时,又会备感挫折甚至悲观失望。积极心理学就是要通过改变人的认知惯性,培养积极的认知模式,使贫困大学生能更多体验到满足、自豪、快乐、幸福等能使人产生愉悦的情绪,使个体处于一种乐观、美满的状态,促进个体创造力的发挥,进而培养出积极、健康的人格。

(二)创建系统化取向的心理健康教育形式

首先,建立经济资助和心理健康融合的信息库。将贫困大学生的受助信息和心理健康普查记录相结合,对贫困大学生进行分类援助,对于有心理问题和心理疾病的学生进一步筛选,确定“一对一”的重点辅导对象,采用积极心理学的理念与方法进行辅导、咨询、治疗和干预。将学校专业的心理健康教育教师资源和学院的专职学生干部资源整合起来开展贫困大学生的心理健康教育工作,

这样有助于提高辅导的质量和效率。

其次,丰富心理健康教育形式。鉴于贫困大学生复杂的心理特征,可以尝试为他们搭建更为多样化的心理健康教育平台。如在校内开辟专栏,宣传贫困大学生自立自强事迹、张贴贫困大学生心理调适和心理健康小贴士,开辟专门的网站和论坛,让更多的学生以匿名的身份加入并讨论他们所关心和感兴趣的话题,从而寻求一种心理疏导途径、激发他们的参与意识,更容易让他们走出自我封闭的阴影、获得归属感。

再次,增强高校心理咨询功能。调查表明,贫困大学生在“遭遇心理困惑或出现心理症状”时,80%的学生都不会选择向心理咨询机构寻求帮助。可见,心理咨询在贫困大学生心理健康教育中参与的物理和心理空间极为有限。因此,多渠道广泛宣传心理咨询的功能,开展心理教育课程、各种专题讲座等,有助于学生主动寻求帮助,及时缓解负性情绪,获得积极力量。

最后,积极开展团体心理辅导。研究证明,积极心理学下的团体辅导能显著提高大学生心理健康水平、明显改善心理危机大学生的心理健康状况,能提高大学生的总体幸福感,能培养大学生的心理韧性。因此,通过开展贫困大学生自强团体训练,发现和运用自身优点,寻找生活中的高兴事,提升主观幸福感,培养感恩的想法和行动,强化抗逆力等,使得学生在团体活动中感受到大家庭的温暖,体会到对于他人重要性并在活动当中主动地找到支持感、价值感,从而产生成功的积极情绪体验,形成积极的人格。

(三) 构筑发展性取向的心理健康教育体系

贫困大学生的心理健康教育,就是要帮助个体发现和识别自身已经存在的积极面和闪光点,使个体真正意识到自己内在的潜力和美德,并以此为动力主动培养自己积极的人格特质和各种现实能力。第一,励志教育。通过在贫困大学生中开展自立自强大学生评选和事迹宣讲教育活动,使他们看到自己的远方和目标,为他们培养积极心理品质和发展自己的能力提供源源不断的动力。同时,发展出自尊自爱的品质,形成良好的自我约束力。第二,榜样教育。在学生资助过程中不乏可供受教育者学习的“榜样”资源,通过树立

贫困大学生成长成才典型和榜样示范引领教育,有利于贫困大学生在生活中锤炼和打磨以挖掘其潜在价值,从而实现人格的丰满与健全。第三,责任感教育。通过引导协助高校贫困大学生澄清自己的生活意义和目的,培养他们的自我人生责任感,包括对自己的责任、对亲人的责任、对社会的责任,成为一个“三观”稳定的、有社会责任感和使命感的栋梁。第四,集体感教育。通过集体感教育,帮助贫困大学生缔结伙伴关系,提高团体活动的参与度,从而帮助他们缓解人际交往敏感问题,获得快乐、自由与幸福的途径。第五是自尊感教育。积极心理学把培养自尊作为培养个体积极人格也就是乐观型解释风格人格的最佳途径。积极人格品质是在后天通过亲自参与与体验各种活动所得。所以要引导学生不断关注和体验积极事件与良好行为后的好的感觉和高峰体验,同时要通过发展学生的积极行为能力和社会的良好环境来建构学生的积极人格。引导学生用自己的优势和美德去积极地生活,对生活充满希望,体验成功和成长的快乐与价值感。

(四) 营造关怀性取向的心理健康教育环境

积极心理学认为,构建积极的组织系统对积极情绪和积极人格特质的形成能提供重要支持。研究发现,当贫困大学生体验到更多的来自家庭、学校、社会和朋辈的外界社会支持时,他们会拥有更强的自尊感,进而引起积极自我评定,提高主观幸福感,最终获得良好的心理健康状态和人际关系^[9]。因此,积极的贫困大学生心理健康教育,应将高校—学生—家庭—社会四者有机联合,构建一个积极的组织系统。第一,优化环境教育功能。行为主义者约翰·华生(John Watson)认为,通过改变环境来使人的习惯建立起来,从而改造一个人。环境改变得越彻底,人格改变得就越多。因此,可以通过优化社会媒介环境,为贫困大学生心理健康营造良好的社会舆论环境;通过适当开展一些父母和子女互动的活动,帮助学生建立家庭支持系统,增进亲情融合;通过优化校园文化环境,在学校范围内营造一种互助互爱的人际氛围,为贫困大学生营造一种平等、和谐的宽松环境,社团、班级、宿舍等集体传递的温暖有助于帮助贫困大学生化解自卑、抑郁等不良情绪。第二,营造平

等无差别环境。关爱贫困大学生并不限于一味地给予同情、怜悯和施舍,而是要尊重他们的隐私、平等对待他们。在资助工作过程中,用平等的视觉对待所有学生,尽量减少对贫困学生隐私的泄露,在公开场域淡化或避免使用贫困等字眼,消除某些隐含等级差别的设置;在公共舆论宣传中,不要让“物质条件的匮乏成为贫困生群体区别与其他校园人群的标签式特征”^[10],“营造平等无差别的资助环境,使贫困大学生在接受资助的同时感受到来自各个层面的人文关怀、温暖和心理学层面的关注与帮扶”^[11]。第三,营造互助互爱人际氛围。通过探索成立受助学生社团、素质拓展、公益实践等活动给予贫困大学生更多的关注,为他们提供更多融入其他学生团体的机会,提高他们人际交往、沟通协调和适应环境能力,从而有意识地主动去“编织”和“创造”交往网络,这有助于他们打开心灵的“禁锢”,减轻焦虑,弥合人际交往的“裂痕”,调整被扭曲的心灵和人格,培养积极健康向上的人生态度。

【参考文献】

[1][3][6]李晖.大学生公民教育研究[M].北京:光明日报出版社,2015:90—95.
 [2][9]刘桂芬.积极心理学视域下贫困大学生心理弹性问题研究[J].学术论坛,2011(4):209—213.
 [4]励晔,李欣.从积极心理学的角度解读学校教育的缺失[J].高教发展与评估,2011(1):83—88+120.
 [5]任俊.积极心理学[M].上海:上海教育出版社,2009:206.
 [7]李林.积极心理学观对学生心理辅导的意义[J].教育评论,2006(3):49—51.
 [8]王淑珍.积极心理学视角下高校家庭经济困难学生心理健康教育探究[J].教育评论,2018(6):98—101.
 [10]刘佳.大学校园中的贫困文化——Y大学贫困生问题的个案研究[J].现代大学教育,2011(1):106—110.
 [11]徐丽红.高校帮困资助的“反向歧视”分析[J].思想理论教育,2014(5):104—107.
 基金项目:江苏省社会科学基金项目“新时代高校学生资助育人体系建构研究”(18MLD005);江苏省“十三五”教育科学规划课题“高校学生资助体系的育人功能研究”(X-C/2018/29);江苏高校哲学社会科学基金项目“高校资助育人机制研究”(2018SJSZ514)。

Psychological Health Education for the Poor College Students on the Perspective of Positive Psychology: Reflection and Improvement

Zhang Xue, Chang Xiaoli

Abstract: From Seligman's viewpoint of Positive Psychology, psychological health education for poor college students should not only attach great importance to the solution of their negative psychology, but also to the development of their potential positive qualities. However, the present education actually focuses more on such aspects as the pathological research rather than on the growth development and construction, more on point intervention and crisis intervention rather than on systematic guidance, more on correction of psychological problems rather than on self-help potential development. Some strategies which should be taken to tackle the present problems are as follows: the adoption of psychological health education course with the aim of positive experience, the creation of psychological health education method with the aim of systematic orientation, the construction of psychological health education system with the aim of developmental orientation, and the formation of psychological health education environment with the aim of caring orientation.

Key words: positive psychology; poor college students; psychological health education

(责任编辑 沈广斌)