

论乐观教育

曾旭睿

(广东理工学院 广东肇庆 526070)

摘要: 乐观和悲观是两种不同的人生态度和看待世界的方式。乐观的人身心更健康,也更可能取得成就。乐观和悲观具有进化根源,和基因有关,也受教育方式和个人成长经历的影响。乐观是可以习得的,家长和老师可以帮助孩子转变悲观的风格,增强对自身优势的信心,成长为一个乐观的人,但是不能盲目乐观,要避免掉进乐观主义的“陷阱”。

关键词: 乐观 悲观 习得性无助解释风格优势教育

中图分类号: G441 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.01.163

乐观一般被定义为,个体相信事情会往好的方向发展,对未来作出积极的判断,倾向于看到生活中美好的一面,并表现出积极向上的人生态度。悲观则相反。乐观的人容易看到自己已有的资源,而悲观的人容易忽视已有的资源,侧重于自己没有的和失去的东西。一个杯子装了半杯水,乐观的人会认为杯子是半满,悲观的人会认为杯子是半空。对同一事件的不同解读,反映出两种不同的生活态度,并决定了不同的生活状态。

一、乐观的作用

1. 乐观与健康

首先,乐观影响人的心理健康。人生会遇到各种挑战、失败和挫折,在面对不如意的事情时,乐观的人能够更加积极地认识问题,保持相对正面的情绪,及时采取行动,自我提升或寻求社会支持来解决问题,形成乐观的良性循环。悲观的人则容易产生各种消极情绪,即沮丧、焦虑,自我怀疑,然后退缩逃避,不能及时采取积极的应对方式,错失良机,进而陷入悲观的恶性循环,抑郁就是悲观不断放大的结果。

其次,乐观影响人的生理健康。“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头。”笑口常开的人比经常愁眉苦脸的人身体更健康,更少患病,患病后更容易恢复,也更长寿。研究发现,情绪状态影响人的免疫力,乐观的人能够保持积极的情绪状态,因而免疫力比悲观者更强。人的免疫系统有一种名为“T细胞”的细胞和一种名为“NK细胞”的细胞,它们能识别病毒,并将之消灭。当一个人情绪低落时,T细胞和NK细胞的活性会降低,免疫力下降。乐观除了增强免疫力外,还能带来健康的行为,使人维持良好的生活习惯,如经常运动锻炼,更少抽烟喝酒,有病及时寻医问药,乐观的人容易建立和维护更加积极的人际关系,遇到问题能主动寻求社会支持,这些都会给他们的身体健康带来很大帮助。

2. 乐观与成就

当一个人取得成就时,我们通常会认为这是他的天赋和努力的结果,容易忽视乐观这一性格特质的重要性。乐观的人对未来充满希望,他们把挫折看成是暂时的,是通往成功道路上必然会遇到的障碍,能很快从失败中恢复过来,继续努力和坚持。悲观的人对未来信心不足,容易把小挫折看成是大失败,需要更长时间才能恢复信心,也更容易沉溺于失败中,把失败看成是永久的而选择放弃。乐观的人更善于自我管理,更善于利用自己的社会资源,积极参加社会活动,以达到效益最大化。“当我们有充足的人际关系和社会支持,有一些可以依靠的人,比如爱人、家人、朋友和同事时,我们的情感资源、智力和身体能量就会倍增,我们就可以更快地从挫折中奋起,取得更多的成就,感受到更大的目标感。”有非常多的案例和实验证明:乐观的人学习成绩更好,在工作中能取得更高的业绩;乐观造就运动赛场冠军。

二、乐观和悲观的来源

1. 进化与基因

现代心理学认为,乐观和悲观都具有明显的进化根源。乐观让人产生更多对未来的美好想象,促使人为美好生活努力探索和奋斗,从而推动人类社会的发展。相比于乐观,悲观更具有本能性。动物界存在一种共同的特征,即对讨厌事物的反应要强于对喜好事物的反应,尤其是对威胁自身安全的危险事物反应迅速。这种对坏事的反应要强于对好事的反应的现象被称为“负面偏好”,它能让动物更好地应对危险,提高生存概率。人类也存在“负面偏好”,坏事比好事更受人关注,影响也更为持久,正所谓“好事不出门,坏事传千里。”“负面偏好”使人能更好地保护自己,同时也使悲观更具有本能性,更加自动化。

人们通常认为一个人的性格特点是后天形成的,实际

上，基因对一个人性格特质的影响比我们想象中要大。心理学家对双胞胎进行研究，结果显示：同卵双胞胎在个性特质上很相似，且相似度要高于异卵双胞胎，即使同卵双胞胎出生后被不同的家庭领养，他们长大后的个性特质仍然很相似。有些双胞胎内向，有些双胞胎外向；有些双胞胎容易看到生活中的黑暗面，经常愁眉苦脸，有些双胞胎则是乐天派，遇到不如意的事，依然能保持积极的情绪，或者更容易恢复过来。双胞胎研究证明，一个人的性格特质受基因的影响，乐观或悲观一定程度上和遗传有关。

2. 教育方式

家庭的社会经济地位、家庭是否和谐、父母的性格特征等家庭因素对孩子的成长具有重要影响，尤其是父母的教养方式在孩子个性特质的形成上扮演着非常重要的角色。良好的家庭环境和教育方式有助于孩子形成对未来的积极态度。如果家庭不和谐，家庭成员之间经常发生争吵，父母容易对生活产生种种不满，经常怨天尤人或自我否定，那么孩子就难以从家庭中获得对未来的信心而养成乐观的性格。反之，家庭和谐，父母比较乐观，共情水平比较高，能够尊重孩子，为之提供安全感，较少打击和否定孩子，在这样的家庭环境中成长的孩子，即使他的家庭社会经济地位不高，但依然拥有乐观的态度。很多家庭采取权威型的教养方式，对孩子缺少平等地尊重，更多的是批评、否定和控制，容易使孩子形成悲观、不自信的性格特点。

学校教育对孩子的成长至关重要，尤其是早期学校教育对孩子个性特点的形成具有深远影响。老师不同的性格特点和教育方式对孩子的影响是截然不同的，如果老师能够温和而有耐心地对待孩子，给予他们更多鼓励和支持，让他们在成长过程中获得更多正能量，就有助于孩子形成乐观的性格特点。反之，如果老师对待学生简单粗暴，甚至于羞辱和体罚学生，无疑会给孩子留下难以磨灭的心理阴影。

语言表达方式不同，教育的效果会不一样。例如，当孩子考试取得好成绩，表扬他们学习努力与称赞他们聪明，这两种不同的表达方式会带来不同的效果。据实验研究，表扬孩子学习努力有助于培养他们建立成长型思维，使他们相信只要努力就会有进步，遇到挫折不要轻易放弃；称赞他们聪明，则容易使孩子形成固定型思维，倾向于相信天赋的作用，一旦受挫，会认为是自己天赋不够好，于是不敢积极面对挑战。当孩子犯错，批评要针对具体问题，不能上纲上线对孩子进行全盘否定，比如骂孩子“真笨”或者“很没用”，这种永久性和全盘否定性的批评，长此以往会使孩子变得消

极悲观。

3. 掌控感和无助感的经验

心理学家马丁·塞利格曼提出一个非常著名的心理学概念：习得性无助。马丁·塞利格曼以狗为研究对象，把狗关在笼子里，不断对狗进行电击，刚开始，这些狗会试图跳起来逃走，挣扎了一段时间，发现怎么跳都出不来后，狗就放弃了，这时把笼子的门打开，大部分狗还会待在笼子里忍受电击，不会试图跳出来。狗在不断经历失败后，认为在这样的环境中，努力是徒劳无益的，所以绝望了，即使后来环境发生了变化，它也没有动力再采取行动。这种感受是经历不断地尝试后学到的，因而称为习得性无助。

人类身上也普遍存在习得性无助现象。当一个人从小经历了很多失败和打击，认为自己怎么努力都没有用时，就会产生习得性无助，对未来感到悲观。如果一个人从小有比较多选择的权利和成功经历，得到过比较多认可和奖励，那么就能形成对生活的掌控感，对未来更乐观自信。心理学家对老人院的老人进行研究，发现对自己的生活有更多自主权和掌控权的老人比较活泼，也更健康长寿，而那些生活的方方面面都受管理员控制，几乎完全没有自主权的老人，则没那么健康活泼，可见生活中的掌控感对个体的重要性。习得性无助使人丧失了对生活的掌控感，形成对人生的消极认知，失去了改变现状的动力。

三、乐观教育

1. 改变解释风格

归因理论认为，人的情绪和行为不只受环境的影响，也受个人的认知左右，即个人对环境的解释和对问题产生的归因。“悲观的人的特征是，他相信坏事都是因为自己的错，这件事会毁掉他的一切，会持续很久。乐观的人在遇到同样的厄运时，会认为现在的失败是暂时性的，每个失败都有它的原因，不是自己的错，可能是环境、运气或其他人为后果。这种人不会被失败击倒。在面对恶劣环境时，他们会把它看成是一种挑战，更努力地去克服它。”在归因理论的基础上，塞利格曼提出解释风格理论。解释风格是个体对成功或者失败进行归因时表现出来的一种稳定倾向。它有三个维度：永久性、普遍性和人格化。例如，悲观解释风格的人遭遇失败时，容易把某次失败看成是永久性的，甚至会认为自己其他方面也很失败，也就是把特定的一次失败扩大化或普遍化，再进一步就是自我否定，认为是自己愚蠢才失败的，这就是人格化。乐观的解释风格会认为人生是好事情多，坏事少，失败只是暂时的，特定的，更不会把它人格化而自

我否定^[3]。

解释风格理论认为乐观是可以习得的，它来源于对问题的认知和解释，若想变得乐观，需要改变原来悲观的解释风格。“当我们碰到不好的事件（adversity）时，我们最自然的反应就是不断想它，这些思绪很快凝聚成想法（belief），这些思绪会变成习惯，我们不会意识到我们的这些想法。这些想法并不是待在那儿不动的。它们会引起后果（consequence），我们的所作所为就是这些想法直接的后果。它是我们放弃、颓丧或是振作、再尝试的关键。”这就是心理学家提出的ABC模式：A（adversity）代表不好的事，B（belief）是对不好事件的看法和解释，C（consequence）代表后果，即不好的事件发生后的情绪和行为。其中B（belief）是最关键的，我们对事情或问题的看法和解释，决定我们的情绪和行为。当我们面对不好的事情时，不对它进行永久性、普遍性和人格化的解释，少一点消极的想法，多一些积极的想法，就能化解消极情绪，逐渐变得乐观。

作为教育者，不管是老师或是家长，都希望孩子能树立起积极乐观的人生态度，那么这就需要注意平时的教育方式。老师和家长要让孩子了解ABC模式，当他们遇到问题，情绪不好时，主动了解他们的想法，帮助他们学会转移注意力和反驳自己的消极想法。例如，当孩子考试成绩不理想，情绪低落时，作为家长或老师，要让孩子学会把注意力转移到其他事物上，比如去运动或听音乐，不要把注意力放在考试成绩上。更重要的是让他们学会反驳自己的不良想法。例如，这次成绩不好并不能说明什么，可能是自己考试粗心做错了，或者是之前的学习方法有问题，只要改进学习方法，考试再细心些，就能考好。当孩子遇到挫折时，能够懂得转移注意力和反驳自己的一些不合理的想法，就能很快地从消极情绪中脱离出来。乐观的解释风格需要长期培养和练习才能建立起来，需要家长和老师掌握相应的教育方法。

2. 优势教育

美德是伦理学的主题，古往今来，哲学家对美德进行了大量论述。积极心理学也研究美德，并创造了“性格优势”这一概念来概括个体认识、情绪以及行为等各个心理层面的积极特质。积极心理学提炼出人类的六大美德，即智慧、勇

气、正义、仁爱、节制和升华，它们对应个体性格中的24种优势。智慧对应创造力、好奇心、开放性思维、好学、洞察力；勇气对应勇敢、毅力、正直、活力；正义对应社会责任感、公平、领导力；仁爱对应爱、仁慈、社交智慧；节制对应宽恕、谦虚、谨慎、自我管理；升华对应美的领悟、感恩、乐观、幽默、信仰。

积极心理学，认为每个孩子都有自身的一些性格优势，例如活力、好学、创造力、勇敢、感恩、谦虚、自我管理等等，这些性格优势是可以通过观察和测量而被发现的。优势教育就是帮助孩子在学习和成长过程中发现自己的优势，发展和应用自己的优势。改变解释风格主要是减少个体的悲观倾向，优势教育则能够有效增强个体的乐观倾向。家长可以运用积极心理学的方法发现孩子的独特性，按照其独特的优势来进行教育。老师要尊重学生，认可每一个学生的价值，帮助学生发现自身的优势，寻找适合自己的目标，并达成目标，增强对自己人生的掌控感。通过优势教育使孩子认识到自己的能力和优势，能够提高他们的自信心，做自己擅长的事情时更有动力，自我效能感更高，对未来更加积极乐观。这种积极的情绪又会不断促进孩子培养和发挥自己的优势。优势教育并不意味着不关注和纠正孩子的缺点，而是要改变以往教育过于看重缺点的倾向，做到因材施教。

结语

乐观和悲观是两种不同的人生态度和看待世界的方式。乐观可以提高个体幸福感和健康水平，使人相信和坚持自己的目标，因此更可能取得成功。悲观的人对未来持怀疑态度，面对选择、犹豫不决，面对挑战、容易放弃，遭遇失败，郁郁寡欢，因而离成功更远，对身心健康也会带来不利影响。积极心理学认为，乐观是可以习得的，每个人都可以通过积极心理学的方法来改变悲观的人生态度，提高自己的乐观水平，家长和老师需要掌握乐观教育的方法，帮助孩子成长为积极乐观的人。最后需要强调的是，人的一生中会有很多选择，在每一次选择之前既不能盲目乐观，也不要过分悲观，而应当根据自身掌握的信息，进行客观的判断，进而做到以一颗平常心面对每一次选择。