

积极心理学视角下家庭教育的分析及启示

宁子昂, 于忠卉

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年6月4日; 录用日期: 2024年7月25日; 发布日期: 2024年7月31日

摘要

积极心理学的应用在许多领域都已广泛展开, 它能够唤起人类的潜能, 引导人们朝着积极的方向发展, 并在一定程度上解决心理问题。在心理教育方面, 积极心理学的应用也取得了显著成效。本文将重点探讨积极心理学对家庭教育的影响, 并提出将其有效地融入到家庭教育中, 以帮助家长更科学、更人性化地教育和引导子女, 提升家庭成员的综合素养。最后, 文章将从积极心理学的角度阐述其对家庭教育的启示。

关键词

积极心理学, 家庭教育, 启示

Analysis and Enlightenment of Family Education from the Perspective of Positive Psychology

Ziang Ning, Zhonghui Yu

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Jun. 4th, 2024; accepted: Jul. 25th, 2024; published: Jul. 31st, 2024

Abstract

The application of positive psychology has been widely spread in many fields, it can arouse human potential, guide people to develop in a positive direction, and solve psychological problems to a certain extent. In the aspect of psychological education, the application of positive psychology has also achieved remarkable results. This paper will focus on the impact of positive psychology on family education, and put forward that it should be effectively integrated into family education to help parents educate and guide their children more scientifically and humanely, and improve the

comprehensive quality of family members. Finally, the article will expound its enlightenment to family education from the perspective of positive psychology.

Keywords

Positive Psychology, Family Education, Enlightenment

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

如何进行教育是一个长期以来备受关注的话题。古往今来,无论是东方还是西方,所有的父母都期望自己的子女能成为杰出的人才。“即使荒淫不肖的父亲,都不会希望子女走自己的路”(王人恩,1997)。子女是否能够成就卓越,以及如何成就卓越,都与家庭教育密切相关,这已成为公认的事实。在中国的社会教育中,家庭教育扮演着至关重要的角色,直接塑造了孩子的成长环境,也直接塑造了孩子未来的综合素质。而积极心理学以发展为导向,着眼于个体的优势,深入挖掘内在潜能,激发向上的愿望,有助于促进个体更快、更好地成长。

2. 积极心理学的概述

积极心理学是美国心理学兴起的一个新的研究领域,是近年来心理学研究的一个热点。它是利用心理学目前已经比较完善的实验方法和测量手段,来研究人的力量 and 美德等积极方面的一个心理学思潮(Sheldon & King, 2001)。积极心理学是一种关注个体优点、内在潜能以及幸福感和生活满意度的心理学分支。它强调人类心理的积极面,并试图理解和促进个体在生活中的繁荣和成长。积极心理学的发展反映了心理学领域从关注问题、疾病和不良行为向研究幸福、正念和个体潜能转变的趋势。积极心理学的概念核心在于其发展导向。相较于传统心理学的病理学观点,积极心理学将焦点转向了个体的积极品质和资源,强调个体的自我实现和发展。该学科关注人类内在的积极特质,例如乐观、创造力、勇气、幽默感等,以及积极情感状态如喜悦、爱和希望。

积极心理学的理论与方法多样且丰富。其中,马斯洛的人类需求层次理论和塞利格曼的幸福理论是其重要理论基础之一。马斯洛提出了人类的需求层次,从基本的生理需求到更高层次的自我实现需求,强调个体的自我发展和成长。而塞利格曼则提出了幸福感的三要素:积极情感、参与感和意义感,认为幸福感可以通过积极的情感和活动来培养和促进。

积极心理学的研究内容,主要涉及了三个层面:首先,从主观体验角度来看,它专注于研究人们的积极主观体验,重点关注幸福感、满意感和快乐感,致力于塑造未来的乐观主义态度和对生活的忠诚。其次,对个人成长而言,积极心理学提供积极的心理特征,包括但不限于爱的表达能力、乐观的心态、积极面对世界的态度、勇于创造的精神、积极的人际关系、审美体验、宽容和智慧灵性等。第三,积极心理学还关注个人的社会性,强调公民美德、利他行为、对他人的宽容、社会责任感以及如何健康地扮演家庭成员的角色。

积极心理学的应用广泛涉及个体生活的各个领域,包括教育、工作、健康、人际关系等。在教育领域,积极心理学倡导建立以学生优势为基础的教育模式,鼓励教师关注学生的个体差异,激发学生的学

习动机和创造力。在工作领域, 积极心理学强调员工的心理健康和工作满意度, 提倡创造积极的工作环境和组织氛围。在健康领域, 积极心理学关注个体的心理健康和幸福感, 强调心理干预和心理治疗对心理问题的预防和治疗作用。

家庭教育作为心理学领域的热点问题备受关注, 每位父母都十分关心如何教育自己的子女。在这方面, 积极心理学提供了许多有益的借鉴和启示。因此, 在教育子女时, 家长可以有效地运用积极心理学的原理。他们可以利用积极心理学的研究方法, 分析孩子的个人品质, 明确孩子的发展方向, 并提供相应的发展建议。这样做有助于创造积极的家庭氛围, 促进孩子的健康成长, 并更好地激发他们的潜能。通过以主观层面为出发点, 让孩子在成长过程中充满快乐, 真正实现他们自身的发展目标(张月炎, 2022)。

3. 当前我国家庭教育的特点

3.1. 传统文化的影响

首先, 家庭教育强调家族和孝道。中国传统文化注重家族的延续和传承, 认为子女应该尊敬长辈、孝敬父母。这种价值观影响着家长对子女的教育方式, 使得他们更注重培养孩子的责任感、孝顺和家族观念。其次, 传统文化对教育目标的影响体现在对学业成就的重视。在中国传统文化中, 文化素养和学识被视为重要的社会资本, 因此家长往往将学业成绩作为评价孩子的重要标准。这种观念导致家长在教育子女时往往会强调学习的重要性, 促使孩子努力学习, 争取取得好成绩。另外, 传统文化对于性别角色的认知也影响了家庭教育的特点。在传统观念中, 男性被赋予更多的责任和权力, 而女性则被期望成为贤妻良母。这种性别观念影响着家长对子女的期望和教育方式, 使得男女在教育上往往会受到不同的待遇和要求。此外, 传统文化对于道德价值观的传承也对家庭教育产生了影响。中国传统文化注重道德伦理和行为规范, 强调诚信、正直、宽容等美德。家长往往会通过言传身教和榜样示范的方式, 引导孩子树立正确的道德观念和行为准则。

综上所述, 传统文化对中国家庭教育特点的影响是多方面的, 它塑造了家长的教育观念和方式, 影响着家庭教育目标的设定和实践。尽管社会在不断变迁, 但传统文化所蕴含的价值观念仍然在中国家庭教育中扮演着重要的角色, 对子女的成长和发展产生着深远的影响。

3.2. 现代社会变迁的影响

首先, 社会经济发展带来了家庭结构的变化。随着城市化进程的加快和经济发展水平的提高, 越来越多的家庭采取核心家庭结构, 父母双方都投入到职业工作中。这种变化导致了家长时间和精力上的不足, 影响了他们对子女的教育投入程度和方式, 使得家庭教育更加依赖于学校和其他社会教育机构。其次, 信息化和科技发展对家庭教育方式产生了影响。互联网的普及和信息技术的发展改变了人们的生活方式和思维方式, 使得家庭教育不再局限于传统的面对面交流方式。家长和子女可以通过网络平台进行学习和交流, 获取更多的信息资源, 这为家庭教育提供了更多的可能性和选择。另外, 价值观念的多元化也影响了家庭教育的特点。随着社会的开放和文化交流的加强, 家庭教育的价值观念也呈现多样化的趋势。家长在教育子女时往往面临着来自不同文化和价值观念的冲击和选择, 需要根据自身情况和孩子的特点来确定教育目标和方式。此外, 家庭教育在现代社会中面临着更多的挑战和压力。社会竞争日益激烈, 教育资源的不均衡分配导致了教育机会的差距, 使得家长更加焦虑和紧张。在这种情况下, 家长往往会更加注重子女的学业成绩, 忽视了子女的身心健康和全面发展。

3.3. 教育理念多样性的影响

不同的家庭教育理念导致了教育目标的多元化。在中国社会, 存在着各种不同的教育理念, 包括传

统的功利主义教育、现代的素质教育、个性化教育等。这些不同的教育理念反映了家长对子女未来发展的不同期待和追求,使得家庭教育的目标多样化。其次,教育理念的多样性影响了家庭教育方式的选择和实践。不同的教育理念会导致家长在教育子女时采取不同的教育方式,包括严格教育、自由教育、启发式教育等。例如,一些家长倾向于传统的严格教育方式,注重纪律和规范;而另一些家长则更注重启发式教育,鼓励孩子自主探索和学习。另外,教育理念的多样性也影响了家庭教育内容的选择和注重点。不同的教育理念对于教育内容的关注点有所不同,体现在知识、技能、品德、情感等方面的不同侧重。一些家长更注重传统文化的传承和培养子女的道德品质,而另一些家长则更注重培养孩子的创造力和创新能力。最后,教育理念的多样性也影响了家庭教育的氛围和态度。不同的教育理念会导致家庭教育的氛围和态度有所不同,有的家庭注重严格教育和功利主义,有的家庭则注重关爱和尊重个体差异。这种差异性使得家庭教育的氛围和态度更加多样化,反映了家长对于教育的不同认知和态度。

4. 积极心理学视角下当前我国家庭教育模式存在的问题

4.1. 过分强调学业成绩

过度强调学业成绩,是一个备受关注的现象。这一问题的根源在于社会竞争压力、教育体制、家长焦虑和社会价值观等多种因素的影响。

中国社会的竞争压力巨大。随着经济的快速发展和社会竞争的加剧,人们对于教育和学业成绩的重视程度不断提高。在这种情况下,家长往往希望通过孩子的学业成绩来获取更好的发展机会和社会地位,因此会将学业成绩作为教育的重要标准。第二、教育体制的影响也是导致过度强调学业成绩的重要原因之一。中国的教育体制普遍存在着应试教育倾向,学校和教师往往更关注学生的考试成绩而非全面发展。这种应试教育的模式使得学业成绩成为评价学生和学校的主要指标,进而影响了家长对于教育的理解和期待。第三、家长的焦虑和不确定感也是导致过度强调学业成绩的重要原因之一。在现代社会,随着竞争的加剧和社会变革的不断深化,家长们面临着越来越大的压力和不确定性,他们希望通过孩子的学业成绩来确保其未来的发展和成功,因此往往会过分关注学业成绩的提高。第四、媒体和社会的影响也对过度强调学业成绩起到了推动作用。媒体和社会普遍宣传成功人士的故事和成功经验,往往将学业成绩作为衡量成功与否的重要标志,这进一步强化了家长对于学业成绩的追求和重视。

此外,由于家长过于关注孩子的学业成绩,忽视了对孩子兴趣的培养。他们可能会安排更多的时间用于解决习题和背诵书本内容,而忽略了参加文体活动、进行体育锻炼以及参与社会实践活动的机会。这种做法导致孩子除了掌握书本理论知识之外,缺乏社会经验和实践操作能力,也缺乏独立生活的技能。他们的身体素质可能相对较低,生活自理能力也较差。当他们脱离父母的保护时,可能会难以适应快速发展的社会,缺乏必要的应变能力,这将影响他们的长期发展(王然然, 2022)。

4.2. 忽视孩子的情感和心理需求

首先,在中国传统文化中,学业成绩被视为成功和幸福的重要保障,因此家长往往会将大量时间和精力投入到孩子的学习上,忽视了孩子的情感和心理成长。其次,现代社会的快节奏和高压力也使得家长往往缺乏与孩子充分沟通的时间和机会。在工作和社交的忙碌中,家长往往无法充分关注孩子的情感变化和心理需求,导致孩子在情感上缺乏安全感和依恋感。此外,家庭结构的变化也对家庭教育产生了影响。随着城市化进程的加快和家庭结构的改变,越来越多的家庭采取核心家庭结构,父母双方都投入到职业工作中。这种变化使得家长往往缺乏与孩子亲近的时间和空间,难以满足孩子的情感和心理需求。最后,家长的教育观念和认知也影响了他们对孩子情感和心理健康的关注程度。一些家长往往认为情感和心理健康相对于学业成绩来说不太重要,认为孩子应该通过自己的努力来克服困难,因此忽视了

孩子在情感和心理上的成长。

4.3. 频繁出现批评式教育

在许多家庭教育中, 父母往往对孩子的要求和标准过于苛刻。在家庭教育过程中, 他们经常采用批评的方式, 更多地指出孩子的缺点而忽视了孩子的优点。这种做法严重损害了孩子的自信心和自尊心, 也削弱了他们参与社会活动的积极性。父母在教育孩子时往往认为自己拥有丰富的社会经验, 对孩子的意见和想法持否定态度。他们认为孩子的想法幼稚天真, 因此常常批评或反对孩子的主张, 导致孩子的创造力受到限制, 自信心和自尊心受到打击。这种教育方式使得孩子感到自己的想法得不到认可和支持, 影响了他们的个人发展和成长。此外, 若长期实施批评式教育, 可能会导致孩子产生一定程度的抗拒情绪。这种情况下, 孩子在后续的教育过程中可能会加深其逆反心理, 从而做出违背父母意愿的行为, 甚至可能犯下错误。这种情况严重影响了孩子未来的发展和就业前景(于志山, 孟丽娟, 黄海红, 2021)。

4.4. 对孩子要求过多, 限制孩子的发展

许多父母常常通过硬性塑造的方式来改变子女, 以符合社会和自身的期待, 而不允许子女违背他们的要求。这种教育方式将家长的主观意愿置于首位, 设计和安排孩子的生活, 而未充分考虑孩子的想法、意见和兴趣。这种做法只满足了家长的需求, 却忽视了孩子的感受和需求, 往往导致孩子产生反感和厌恶情绪。即使有些孩子按照父母的安排从事相关活动, 但由于缺乏兴趣和动力支持, 很难取得突出的表现, 也难以提高孩子的自我能力。许多家长常常过度溺爱孩子, 未将其视为独立的个体, 也未充分发掘孩子的个人潜能。在处理事务或购物时, 他们仅凭自身主观意愿行事, 未给予孩子充分的思考和决策的机会, 代替孩子做出所有决定, 使孩子长期处于家长的庇护下。这种过度保护的教育方式导致一些孩子缺乏自我保护意识, 缺乏独立生活能力和自理能力, 严重影响了他们未来的个人发展。

5. 积极心理学融入家庭教育的途径

在传统的家庭教育中, 家长常常从成人的角度出发, 以成人的眼光对待孩子的意见和需求, 而未考虑孩子自身的生理发展状况。当孩子提出意见或建议时, 家长往往会采取否定和批评的态度, 认为孩子的想法是天真和错误的。这种处理方式会给孩子带来严重的负面影响, 忽视了他们的成长和感受, 导致一些孩子形成严重的逆反心理, 对与父母的沟通和交流产生厌恶情绪, 进而影响其后续的个人发展。因此, 家长应当从积极心理学中获取启示, 积极改变家庭教育模式, 提升家庭教育的品质, 以更好地助力孩子未来的发展(王崇宝, 张桂凤, 2021)。

积极心理学与家庭教育的融合可以依据多个教育学理论来论证, 这种融合不仅加深了对孩子成长全方位的理解, 还为家庭教育提供了实际的改善策略。首先, 自我决定理论由德西和瑞安提出, 认为自主性、能力感和关联性是支撑内在动机的三大基本心理需求。这一理论强调, 在支持性的环境中满足这些需求能够促进个人的积极行为和心理健康。应用于家庭教育, 这意味着家长通过积极支持和充分尊重孩子的自主选择, 可以激发孩子的内在动机, 促进其学习和发展。其次, 社会学习理论由班杜拉提出, 指出个体通过观察、模仿和效仿他人行为来学习新的行为模式。在家庭教育中, 家长的行为、态度和反应方式直接影响孩子的行为和情感发展。如果家长展示积极的应对策略和情绪管理技能, 孩子更可能学习并内化这些积极行为。接着, 弹性理论研究如何通过积极的个人品质和环境因素帮助个体应对逆境。家庭作为孩子的主要社会环境, 其提供的支持、爱和正面反馈对孩子的适应能力和心理弹性至关重要。家庭教育中融入积极心理学元素, 如鼓励、赞扬和情感支持, 可以有效地增强孩子面对生活挑战的能力。最后, 积极心理学中的优势和美德理论提供了一个框架, 通过识别和培养个人的核心优势来增强幸福感

和个人成就。在家庭教育中, 家长可以通过识别和支持孩子的个人优势和兴趣, 帮助孩子建立自信和自尊, 进一步促进其社会和学术成功。

5.1. 用积极的肯定, 欣赏的眼光看待孩子

积极心理学的观点强调积极的肯定和欣赏对于孩子的心理健康和全面发展至关重要。首先, 积极的肯定和欣赏有助于塑造孩子的自我认知和自尊心。根据自我确认理论, 人们倾向于寻求他人的认可和肯定, 以确认自己的价值和身份。当孩子得到家长积极的肯定和欣赏时, 他们会建立起积极的自我形象, 认识到自己的优点和价值, 从而增强了自尊心和自信心。这种积极的自我认知有助于孩子建立稳定的自我概念, 提高了他们的心理健康水平。其次, 积极的肯定和欣赏能够激发孩子的内在动机和学习兴趣。根据自我决定理论, 人们更愿意从事那些符合他们内在需求和价值观的活动。当孩子得到家长的肯定和欣赏时, 他们会感受到内在的满足和成就感, 从而激发出自主性的学习动机和积极的学习态度。这种内在动机驱使孩子更加乐意去尝试新事物和面对挑战, 促进了他们的学习和成长。此外, 积极的肯定和欣赏还有助于培养孩子的情绪智力和社会技能。家长应积极激发孩子的积极性, 关注并培养孩子的乐观心态, 以更全面地了解孩子。通过采取一种更加积极的态度来接纳和理解孩子, 可以帮助他们更加自信地面对未来的挑战和挫折, 从而有效地增强孩子的个人能力(李兰芳, 刘悦, 2021)。根据情绪智力理论, 情绪智力是指个体识别、理解和管理自己以及他人的情绪的能力。当孩子得到家长的积极反馈时, 他们会学会理解和表达自己的情感, 建立起良好的情绪调节能力和人际交往技巧。这种情绪智力和社会技能对于孩子的人际关系和社会适应能力至关重要。

5.2. 重视培养孩子良好的品质

首先, 培养孩子优良品质有助于建立积极的心理素养。心理素养是指个体具备的正确的心理态度和应对困难的能力。通过培养诸如乐观、耐心、坚韧等积极品质, 孩子可以更好地应对生活中的挑战和压力, 增强心理韧性, 降低情绪焦虑和抑郁的风险, 提高心理健康水平。其次, 培养孩子优良品质有助于促进其社会适应能力的发展。积极心理学认为, 良好的品质不仅影响个体内在的心理状态, 还能够影响其与他人的互动和社会关系。具备积极品质的孩子更容易与他人建立良好的关系, 形成积极的社会支持网络, 从而增强社会适应能力, 更好地融入社会生活。另外, 培养孩子优良品质有助于促进其个人发展和成就。根据成就动机理论, 个体追求成就和成功是一种内在的动机驱动。具备诸如自律、责任感、坚持不懈等优良品质的孩子更有可能在学习、工作和生活中取得成功, 实现个人目标和愿景。最后, 培养孩子优良品质还有助于构建和谐的家庭氛围和社会环境。家庭和社会是孩子成长的重要场所, 良好的品质不仅可以促进个体的心理健康和发展, 还能够带动家庭和社会的整体氛围向着积极向上的方向发展, 营造和谐、和睦的人际关系环境。

5.3. 家长要尊重孩子, 与孩子平等沟通、交流

积极心理学更关注个人的主观体验, 更关注个人的积极品质和主观能力。因此, 在进行家庭教育时, 家长也应该从积极心理学中得到清晰的启示。他们应该充分尊重孩子, 理解孩子的想法和情感, 并与他们进行平等的交流。第一, 家长尊重孩子并与孩子平等交流有助于建立良好的亲子关系。根据亲密关系理论, 亲子之间的平等和尊重是构建健康亲子关系的基础。当家长尊重孩子的意见和感受, 并愿意倾听和理解孩子的想法时, 孩子会感受到被重视和被认同, 建立起良好的亲子沟通渠道, 增强了亲子之间的情感联系和信任感。第二, 家长尊重孩子并与孩子平等交流有助于培养孩子的自主性和自我决策能力。根据自我决定理论, 个体的行为和行为动机受到自主性的影响, 而自主性受到他人的支持和尊重而增强。

当家长尊重孩子的选择权和决策权, 给予他们适当的自主空间和决策权利时, 孩子会感受到自己的价值和能力得到认可, 从而提高了他们的自主性和自我决策能力。第三, 家长尊重孩子并与孩子平等交流有助于促进孩子的心理健康和成长。人们在面对挑战和困难时, 得到他人的支持和理解能够缓解负面情绪, 增强抗压能力。当家长尊重孩子并与其平等交流时, 孩子会感受到情感上的支持和理解, 有助于缓解他们的压力和焦虑, 提高心理健康水平。第四, 家长尊重孩子并与孩子平等交流有助于培养孩子的社会技能和人际关系能力。根据社会认知理论, 通过与他人的交流和互动, 个体学会了解和理解他人, 培养了良好的人际关系能力。当家长与孩子平等交流时, 孩子有机会学习沟通技巧、解决问题的能力, 从而提高了他们的社会技能和人际关系能力。在解决问题时, 家长应与孩子进行平等的沟通和交流, 充分尊重他们的意见。通过心与心的沟通, 创造出舒适和谐的家庭氛围, 才能帮助孩子更健康、更快乐地成长(刘洪翔, 祝铨云, 2020)。

6. 结语

总的来说, 积极心理学更专注于个体内在品质的培养, 着重强调积极的正面影响。因此, 积极心理学对家庭教育提供了重要的启示, 并能够为家长提供有益的指导。在进行家庭教育时, 家长也应该从积极心理学中获取相应的启示, 以积极、乐观、向上的态度关注孩子的成长。

参考文献

- 李兰芳, 刘悦(2021). 贫困代际传递阻断路径探建: 基于积极心理学的早期家庭教育支持系统. *宁波教育学院学报*, 23(1), 1-10.
- 刘洪翔, 祝铨云(2020). 基于积极心理学视角的“积极教育”探索. *广东教育(综合版)*, (9), 41-42.
- 王崇宝, 张桂凤(2021). 积极心理学视角下家庭教育校本课程建构探析. *江苏教育研究*, (10), 26-29.
- 王然然(2022). *积极教育视角下初中学困生转化策略研究*. 硕士学位论文, 哈尔滨: 黑龙江大学.
- 王人恩(1997). *古代家训精华*. 甘肃教育出版社.
- 于志山, 孟丽娟, 黄海红(2021). 积极心理学视角下的家庭教育. *家庭生活指南*, 37(12), 175-177.
- 张月炎(2022). 运用积极心理学助力家庭教育. *中小学心理健康教育*, (S1), 76-78.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why Positive Psychology Is Necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.216>