

基于ABCDE模式的初中学生习得性乐观正面思维的培养研究

姜 聘

重庆三峡学院外国语学院, 重庆

收稿日期: 2024年6月3日; 录用日期: 2024年7月10日; 发布日期: 2024年7月18日

摘 要

习得性乐观是一种能够在面对挫折和困难时保持乐观情绪, 对自身发展有着积极影响的思维方式。在初中阶段, 学生的思维能力尚未成熟, 经常会在学习和生活中遇到困难和挫折, 产生悲观情绪。因此, 在教学过程中, 教师应该注重培养学生的正面思维能力。本文结合心理学中的认知疗法, 提出教师可以通过鼓励学生积极思考和判断、运用积极词汇描述事件、培养学生的乐观解释风格等方式来帮助学生养成正面思维习惯, 克服消极情绪和悲观心理, 形成积极乐观的弹性思维方式。

关键词

ABCDE模式, 习得性乐观, 正面思维

Research on the Cultivation of Junior High School Students' Positive Thinking of Learned Optimism Based on ABCDE Model

Pin Jiang

School of Foreign Languages, Chongqing Three Gorges University, Chongqing

Received: Jun. 3rd, 2024; accepted: Jul. 10th, 2024; published: Jul. 18th, 2024

Abstract

Learned optimism is a way of thinking that can maintain optimism in the face of setbacks and difficulties and has a positive impact on its own development. In junior high school, students' thinking ability is not yet mature, and they often encounter difficulties and setbacks in learning and life,

resulting in pessimism. Therefore, in the teaching process, teachers should pay attention to the cultivation of students' positive thinking ability. Based on the cognitive therapy in psychology, this paper proposes that teachers can help students develop positive thinking habits, overcome negative emotions and pessimism, and form a positive and optimistic way of thinking by encouraging students to think and judge actively, using positive vocabulary to describe events, and cultivating students' optimistic interpretation style.

Keywords

ABCDE Model, Learned Optimism, Positive Thinking

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

初中学生在升学压力, 学习内卷的时代背景下, 频繁出现心理问题, 这与他们认识事物的态度、观念和方式高度相关。习得性乐观中的正面思维作为积极心理学的重要组成部分, 对学生的身心健康发展起着至关重要的作用。教师在教学时可以通过调整和改变学生的认知方式, 减缓消极的情感与行为, 从“习得性无助”转变成积极的情感和行为, 进而形成“习得性乐观”的积极品质。因此, 本文将研究对象定为处于心理发展与学习关键期的初中学生, 结合典型的 ABCDE 认知调整模式, 寻求其与习得性乐观中的正面思维两者的共同之处, 探索习得性乐观形成的心理机制。本研究对学生保持乐观学习心态, 减轻学习压力、消除习得性无助感、激发学生群体的积极情绪等方面都具有重要的理论与实践意义, 也为处于关键发展和矛盾时期的初中生提供正面积积极的认识视角, 促进其正确看待世界与积极学习思维的培养。

2. 习得性乐观

2.1. 习得性乐观的概念界定

乐观是积极心理学和积极组织行为学所共有的一个核心概念。美国心理学家塞利格曼(Seligman)率先对乐观情绪进行研究, 其认为乐观是人在遭遇负性事件时呈现出来的暂时的、偶然的、非人格化的一种解释风格, 也是一种归因方式, 可后天习得[1]。同时, 塞利格曼与斯坦福大学合作开发了一项测试, 用来测试一个人的乐观水平。随后, 塞利格曼提出了习得性乐观(Learned Optimism)这一概念, 在心理学界广为流传。结合归因理论和塞利格曼的乐观定义, 本文认为习得性乐观是人通过后天学习获得积极面对消极事件的思维和解释风格, 主动看到积极的一面, 正确思考问题并能控制所遇到的事件[2]。即使面对负面事件的发生, 习得性乐观的人也会先准确客观地识别不良情绪, 正面评估负面事件发生的原因, 及时找出恰当的解决方法, 转换情绪视角, 习得积极情绪。鉴于习得性乐观可以通过后天的学习获得。所以, 本研究以习得性乐观为研究对象, 探讨其视角下的学生正面思维的培养对于初中学生认识与评价世界的弹性变化与影响。

2.2. 习得性乐观视域下的正面思维

乐观是一种以积极思维为核心的认知方式, 其核心要素是“正面认知评价”。故习得性乐观生成的

关键即是凡事能够做到“正面思维”。Lightsey (2012)认为, 正面思维是个体遭遇负性事件时潜在的心理调节机制[3]。P Mark B(2013)认为, 正面思维的内涵是指人在遇到负性事件时能看到光明的一面, 能以正确积极的思想思考问题, 控制面对负性事件时的情绪表现[4]。综上所述, 本文认为正面思维是指个体在面对任何情境下, 有意识地注意到正面信息, 在语言表述上选择积极词汇描述、解释、分析自身遭遇到的事件, 积极探索有利于个体健康成长的积极因素, 并有效做出正面认知评价的一种思维方式。

正面思维一旦形成, 可逐渐转化为积极自动化的思维模式, 会引导个体在遭遇负面事件时进行潜在心理调节, 学会运用正确的视角看待问题性质, 辩证思考问题, 合理控制事件[5]。思维最切实的指标就是语言, 语言形成框架效应, 影响人的思维模式与行为方式。习得性乐观之下的正面思维会指引人们恰当地引用证据反驳他们因负面偏差做出的扭曲解释, 进一步在语言与行为中习得乐观性解释风格, 积极面对生活。所以, 正面思维因其“语言模式、关注的内容、思维的特征”的不同而在具体情境中产生作用。

(1) 构建成长式积极语言框架, 战胜永久性悲观

神经语言程序学家 Dilts 认为话语是个体对具体体验与事件的解释和回应方式。每一个人的语言模式在潜意识内描述事物时都会产生思维定式的问题, 典型框架主要有“结果反馈和问题失败”两种框架。具有乐观正面思维的人一般持有第一种语言模式, 在看待负性事件时, 认为失败只是一种反馈与结果, 是客观正常的, 他们会带着积极愉悦的情绪, 运用正面表达描述事物结果, 有效唤醒内在乐观机制, 引导结果正向发展, 促进自身成长。相反, 第二种框架则是一种陷于问题困境, 注意自身弱点, 阻碍人发展的“限制性框架”消极语言模式。其促使人们注意到事件中存在的偶发性问题与消极影响, 引导人们错误归因, 消磨信心。习得性乐观生成的心理机制关注成长式框架积极语言模式, 注重积极正面词语的运用。一个负面事件发生时, 不要将其认为是永久性的灾难。俗话说, 塞翁失马焉知非福, 我们要打破思维定式, 客观看待与积极应对生活中遇到的负面事件。

(2) 选择性注意正面信息, 战胜普遍性悲观

人们接受信息时存在选择性注意和理解性注意。选择性注意是指一个人面对两种或两种以上同时出现的信息时, 选择其中部分信息进行加工筛选, 有意识忽略其他信息的认知过程。从正面思维注意的内容角度来看, 习得性乐观生成的心理机制即选择性注意正面信息。选择性注意的一个方面是在过滤负面信息的同时能够专注于正面信息。研究表明, 能够选择性地关注积极信息的人更有可能体验到积极的情绪, 并有更好的心理健康结果。这是因为积极的信息有助于缓冲压力的负面影响, 提高整体幸福感。有一些策略可以用来增强对积极信息的选择性关注。一种策略是有意寻求积极的经验并积极参与其中。这可以包括与亲人共度时光、练习感恩以及从事能带来快乐的爱好等活动。另一种策略是练习正念, 这涉及到当下, 在没有判断的情况下观察自己的想法和情绪。正念有助于提高对积极经历的认识, 减少消极想法的影响。一个负面事件的发生, 不代表其会在所有领域发生, 生活变幻莫测, 没有普遍的失败, 只存在永久的积极思想。

(3) 形成乐观性解释风格, 战胜个性化悲观

塞利格曼的解释风格理论认为一个人对事物的解释方式表明了他是乐观还是悲观, 由此产生了乐观解释风格和悲观解释风格。解释风格是一种在童年期或青少年期养成的习惯性思维方式, 有三个维度: 第一, 时间维度——暂时性与永久性。具有乐观心态的人在面对厄运解释原因时认为这只是暂时的, 遇到成功的事情归因却是永久的, 因为量变引起质变, 万事福祸相依, 而悲观心态负面思维的人则与之相反。第二, 空间维度——普遍性与特定性。具有乐观心态的人在面对负性事件解释原因时认为这是“特殊的情况”, 遇到自己成功的事情归因却是“普遍的结果”。某一时刻他们允许与接受意料之外的结果, 同时相信自身努力终会获得成功的坚定信念, 而悲观心态负面思维的人则与之相反[6]。第三, 人格化维

度——内在性与外在性。具有乐观心态的人在面对负性事件时会做外部归因，怪罪运气或环境，遇到好的事情就归功于自己的努力，这种归因方式会影响他们坚持奋斗的信心与意志力。一个负面事件的发生，并不是由个人品德引起的，事件发生归因如何直接影响事件性质与影响，在自身领域做到脚踏实地，认真负责，就不会出现个性化悲观，因为行动是减缓悲观情绪良药。

3. ABCDE 模式概述

ABCDE 模式理论认为，人的情绪与行为反应了人们对特定事物的看法与观念。A 困境(Adversity)，指不愉快的事件。B 观点(Belief)，指对事件的解读方式。C 后果(Consequence)，是信念所引起的后果，包括情绪和行为。D 质疑(Disputation)，即针对原有的想法进行辩驳辩论，转移注意力。E 激励(Energization)，即通过理性思维产生新的积极的想法和行为。这一模型的提出主要就是引导人们找出误导自己惯性思维，找到新方法避免负面的极端情绪对我们的影响。

这一模式建立在美国著名心理学家阿尔伯特·艾利斯(Albert Ellis)提出的 ABC 模型之上，增加通过对悲观想法的剖析反驳来逐步改变自己的解释风格，达到习得乐观的目的[7]。这种模式简单来说分为两个部分，即 ABC (分析负面事件)以及 DE (跳出消极的恶性循环)，可以选择口头进行或写在纸上，总之通过这种思维的有效训练，人们就可以慢慢摆脱“无助感”，变得乐观起来。根据这一理论，ABCDE 模式的核心可以改变不合理的观念与认知方式，以此来缓解消除学生的情绪困惑。因此，教师在日常工作中要学会利用 ABCDE 模式引导学生及时走出负面情绪的恶性循环，投入更多积极行动，形成良性循环，促进学生积极思考，快乐生活，具体实施步骤如下表 1 所示。

Table 1. ABCDE model implementation process for rational emotive therapy

表 1. 理性情绪疗法 ABCDE 模型实施流程

步骤	思考内容	具体示例
第一步 A	梳理诱发事件 (触发情绪和行为的具体事件)	我在考试前认真复习了，可考试时因为太紧张，没有发挥好，最后成绩不理想。
第二步 B	整理出由此带来的信念 (我们对事件的解释和评价)	我智商不够，心态不稳，不适合学习，花多少时间都做不好。
第三步 C	评估不合理信念带来的结果 (该信念导致的情绪和行为结果)	感觉自己很失败，不想继续努力学习了。
第四步 D	驳斥不合理信念 (质疑与挑战非理性信念)	首先，了解班级整体成绩看自己是否很差；其次，考试是实力与运气共存，查漏补缺，调整心态，下次再接再厉；最后，人无完人，要接受自己的错误，不断完善。
第五步 E	激发新的合理信念 (形成与实施新的积极思维方式)	努力学习是对的，可能学习方法上还存在不足，查漏补缺，争取下次考试有所进步。

4. ABCDE 模式应用于初中学生思维培养的策略分析

4.1. 辩证识别困境，积极将负面困境(adversity)转换为发展机遇(advance)

首先，引导学生关注自身的优势、美德、进步等长期隐性的发展，辩证看待生活中的困境和机遇，增强社会适应与抗挫折能力。学生在考试中经常产生懊悔、无助以及悲伤的负面情绪，这是因为其更加关注学习成绩以及教师评价所带来的直接影响，无法正视自己在学习过程中的细微改变与进步。这时候正确的归因方式以及鼓励、支持性的语言极为重要，这会让学生重拾自信，相信自己有能力改变现状，逐步形成积极的成长型思维。其次，生活中处处是机遇，然而许多人只把顺境当成机遇，忽略了困境有

时也能引发转机。“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”，只有引导学生拥有直面困境的决心与勇气时，他们才能在困境中实现自我超越与成长。学生发展是螺旋上升的，我们要辩证看待学生的花期与成长，学生也要在失败中不断认识自我，超越自我。道阻且长，行则将至，人生路漫漫，我们引导学生以顽强的抗挫折精神勇敢面对生活遇到的所有事情，境随心转，万事皆有利于我们。

4.2. 有意识地选择与关注正面信息与美好事物，激活乐观(Belief to Best)

一个人要变得乐观，就要学会选择性注意正面信息，正确分析负面事件的产生原因。即注意积极的、有价值意义的、有利于人保持愉悦心情，能够不断成长的信息。面对成长过程中不好的小插曲时，首先想想其中缘由，是什么原因造成了这种不好的局面？比如说某次考试不够理想，是没有准备充分，还是粗心大意，掉以轻心。其次是聚焦问题，想想可以怎么做，采取积极的行动，胜过一味地怨天尤人。最后，负面情绪产生时，不要把注意力放在情绪本身，要学会看清本质，转移重心。如若暂时没办法从情绪中抽离出来，那就进行情绪上的转移，不要让自己沉浸在负面情绪中，把自己的注意力放在其他感兴趣的事物上，为自己设定总目标与分目标，投身自己感兴趣的事并让自己忙起来，用有意义的活动去占领自己头脑，把不快乐的情绪挤出去。相信行动是打败焦虑与悲观的最好武器，乐观积极的人会关注生活的积极面，会一直走在追逐成功的路上，会勇敢积极面对一切。

4.3. 提前预测情绪与行为后果，训练理性信念(Consequence to Confidence)

首先，语言表达方面，积极使用“正面词语”描述与预测情绪与行为后果。例如：“我有能力或我会；我再试一试、我相信、我期盼；我可以！”“我有优势、特长、我爱学习……”等正向暗示性语言要时常刺激学生的头脑，正向面对生活。在日常生活中，一时的情绪发泄，习惯性脱口而出的负面言语会给他们带来消极的心理暗示，因此，平时要多对自己说积极的话，多鼓励自己。其次，面对负面事件，学会利用反驳机制应对负面事件。第一，看待任何问题不要绝对化，要合理化。初中学生在面对考试、人际关系交往等复杂情境时，总是认为不好的事情发生在他身上的原因是永久存在的，既然永远存在，那么他就会一直发生，这种不良情绪的连锁反应会让学生陷入自我怀疑与悲观情绪之中，这时候就要引导学生看待问题要推论合理化，即对遇到的负性事件理性客观地看待，不贴标签、不以偏概全。第二，引导学生正确看待事件后果，遇到的任何困难、挫折、伤害、失败等要视为人生中正常的现象，是生命本身的题中之意，不要将之恐怖化与常态化。第三，增强自己的挫折容忍度，相信时间是最好的疗愈者，不要将一点不幸过分夸大、言过其实，勿因小失大。教师在日常教学时，也要在细节处抓住改变学生缺点的时机，适时教育与引导学生。

4.4. 利用乐观性解释风格，挑战与质疑负面情绪的信念(Dispute for Development)

乐观不是天生的特质，它是可以通过后天训练习得乐观的解释风格。不要将错误无限放大，而应该将一次错误看成暂时的、特定场景的和不涉及人格问题的。乐观还是悲观不取决于事情的好坏，而是取决于我们如何看待该事件的发展与结果。对于好事，我们可以进行永久性、普遍性、个人化归因，对于坏事就不能如此。当我们对一件坏事进行归因时，我们要考虑三个问题：第一，这是会永久发生的吗？第二，其他事情也一定会这样吗？第三，这跟个人品质有关吗？用这三个问题检验与质疑负面情绪的影响，避免学生产生负面的自我暗示，学生会逐渐认识到，只要修正了这一次错误，以后就会更好，思维会变得正向积极。同时，班级内的优秀榜样、小组帮扶学习小组，班风建设可潜移默化影响学生的思维。如果家长与教师能够用正确的方式，教会学生调控情绪、积极看待挫折、主动采取行动，也会有效帮助他们建立积极思维，形成乐观解释风格[8]。

4.5. 与乐观积极的人为友，激发自身乐观潜力(Energize Your Excellence)

学生生活在学校这个微型社会中，其行为、态度和价值观往往受到周围环境与他人的影响，增强学生的社会交往能力有助于其健康成长与生活。“近朱者赤，近墨者黑”、“物以类聚，人以群分”都表达了人与人之间的影响。认为人类具有模仿和社会认同的倾向，初中生因其心理发展的不稳定性与敏感性，往往会采纳他人的行为模式、观点和价值观，以适应学校生活。因此，选择与积极、正面的人为伍，对学生的个人成长与发展至关重要。所以，学校内的班集体建设，班级内的小组成员，生活中的朋友选择等小群体要注意合理安排与选择，教师在设立成绩帮扶小组，生活互助小组时，要考虑到不同学生的优缺点与性格特色，合理促进学生之间的积极正向影响，培养学生积极、乐观、进取的健康成长心理模式。

4.6. 反思盲目的乐观，学会弹性的、现实的、合理的乐观(Achieve Flexible Optimism)

毫无疑问，乐观对我们有益，它使生活有趣，使我们能够更加快乐。但乐观也并非万灵药，仔细想想，它同样存在一些局限，有时让我们难以看见真实的世界，有时又使得我们逃避自己失败带来的责任……总而言之，习得性乐观并不是要教会学生将乐观盲目地应用到所有情景中，而是使他们拥有弹性的乐观精神，对困境有更高的控制力。所以，在形成习得性乐观之前，教师要引导学生先评判不同情况下，失败的代价是什么。如果失败的代价很高，那就不应该盲目乐观了，而是要直面问题，寻找解决方法。毕竟，适度的悲观是可以提升自身对现实的准确判断程度的。我们需要的是弹性的乐观，审时度势的乐观。在日常学习与生活中，我们仍然应当积极习得乐观，在有需要的时候使用它，与此同时保持清醒，不被其奴役而至盲目乐观，可以被自由合理地运用来帮助人们达成目标，这便是乐观的弹性。

5. 结语

我国应试教育主要考察的是学生的智力水平，而心理素质特别是乐观教育相对较少。教育的最终目的是为了实现人的全面发展，让学生能够拥有健康向上的心理素质，积极面对生活。所以，教师在教学中要注意对学生进行乐观正面思维的培养，帮助他们树立积极乐观的心态。ABCDE作为一种以学生为中心、以培养学生积极情绪和乐观心态为目标的认知模式，能够帮助学生克服不良情绪、建立积极乐观的心态，进而在生活中不断地提升自己。应当注意的是，乐观正面思维绝不是盲目乐观，而是有意识的、弹性的、现实的乐观。中学生正处在身心健康发展的关键时期，面对挫折，他们难免习惯性地陷入纠结彷徨、悲观失望的情绪之中，这时，教师需要有意识、有方法、有目的地培养学生的“习得性乐观”，从而助力其心理健康发展。

参考文献

- [1] 段海军. 追寻生命的意义: 积极心理学视野下的乐观主义价值[J]. 心理学探新, 2011, 31(1): 9-13.
- [2] 王鉴忠, 宋君卿. 习得性乐观生成的心理机制与作用机理探索[J]. 商业经济与管理, 2017(6): 37-47.
- [3] Lightsey, O.R., Johnson, E. and Freeman, P. (2012) Can Positive Thinking Reduce Negative Affect? A Test of Potential Mediating Mechanisms. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, **26**, 71-88. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.26.1.71>
- [4] Gutekunst, L. (2013) Always Look on the Bright Side of Life. *Journal of Renal Nutrition*, **23**, 22-40. <https://doi.org/10.1053/j.jrn.2012.10.003>
- [5] 王鉴忠. 乐观教育: 正面思维内涵、形成机理与习得维度[J]. 西南民族大学学报(人文社科版), 2017, 38(2): 202-207.
- [6] 李彦君. 培养“习得性乐观”的三个维度[J]. 新班主任, 2023(16): 51-52.
- [7] Ellis, A. (1995) Changing Rational-Emotive Therapy (RET) to Rational Emotive Behavior Therapy (RET). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, **13**, 85-89. <https://doi.org/10.1007/BF02354453>
- [8] 王燕. 习得性乐观——训练学生的乐观思维[J]. 散文百家(新语文活页), 2019(6): 142.