

如何让乐观常驻我心？

——积极乐观：面对困难的希望

【关键词】生涯发展 抗逆力培养 积极乐观

【辅导背景】

抗逆力是指对抗逆境和困境的能力，预示个体向着积极的结果努力，而这努力有利于正向结果的形成。抗逆力可以通过学习获得或不断强大，它由三部分构成：外部支持因素（包括拥有正向的连接关系、坚定清晰的规范、关怀支持的环境、积极合理的期待、有意义的参与机会）、内部优势（包括积极乐观感、归属感）及效能因素（人际交往技巧、情绪管理及目标订立、解决问题能力）。培养学生抗逆力有利于学生比较顺利的面对生活学习中的困难，以便于学生顺利度过高中生涯。

乐观感作为抗逆力的重要组成部分，它是指个人对未来事件的积极期望，相信事件会有好的发展并取得好的结果。本课以乐观为主题，通过活动体验和思维模式的书面化训练，让学生从乐观这种解释风格的三个维度（暂时性——永久性、独特性——普遍性和个人化——非个人化）切入、思考自己的外部支持因素，反复练习乐观的思维模式，进而提高自身的乐观水平。

【辅导目标】

1. 树立乐观是能够产生积极行为倾向的认识；
2. 学会对困境认识进行更加正确的解释；
3. 体验乐观，并在生活中做到不改其乐。

【重点难点】

在实际生活中，能够改变有利于乐观感的解释风格并保持乐观的心态，积极地面对生活。

【适用学生】高中生

【辅导准备】

- 1、多媒体课件
- 2、学生生涯成长手册
- 3、学生以 6-8 人为一个学习小组，按长方形围坐
- 4、完成《生活定向测验（修订版）》

【辅导课时】1-2 课时

【辅导过程】

1、塞利格曼实验——营造氛围、引入主题

教师讲述：有位心理学家曾经做过这样子的实验：把做实验的学生分三组：第①组学生听一种噪音，但是他们没办法使噪音停止；第②组学生也听这种噪音，但通过努力可以使噪音停止；第③组学生不用听噪音。

然后，让学生再进行另外一种实验：实验装置是一只“手指穿梭箱”，当人把手指放在穿梭箱的左侧时，会听到一种强烈的噪音，放在右时，就听不到这种噪音。实验结果表明：②、③组学生在“穿梭箱”的实验中，学会了把手指移到箱子的另一边，使噪音停止，而①学生的手指仍然停留在原处，听任刺耳的噪音响下去。

为了证明“挫败、无力”对以后的学习有消极影响，塞利格曼又做了另外一项实验：他要求学生把下列的字母排列成字，比如 ISOEN, DERRO, 可以排成 NOISE 和 ORDER。学生要想完成这一任务，必须掌握 34251 这种排列的规律。实验结果表明：原来实验中产生了无助感的被试很难完成这一任务。

教师询问：同学们，从这个实验中，你获得了什么启发呢？

同学回答。

教师总结：在现实生活中，因为困境而产生的绝望、无助和消沉，正是许多事情失败的根源。如果我们想远离这些负性情绪，就需要有积极的心态，坚定的信念，乐观地看待失败与成功的潮涨潮落，才有可能提高自己抗挫折的能力。

教学意图或教学预设

1、如果部分教师喜欢导入的环节比较轻松的，可以设计另一个教学步骤替代：

请同学们说说自己今天看到的或想到的描述人或自己的句子。

学生回答。

教师归纳：通过同学们概要的一句话，我们捕捉到大家的思维惯性模式。

2、如果部分教师喜欢以游戏导入，可以参考以下游戏：

游戏要求你和同桌一起做，游戏的内容是要你学动物园里动物的叫声。下面的表决定你要学的动物是什么：

你姓氏汉语拼音的第一字母	动物名称
A——F	狮子
G——L	海豹
M——R	猩猩
S——Z	鸟

现在你和你的同桌彼此盯着看，目光不能转移，同时用嘴大声学动物叫，至少 10 秒钟。

教师引导：在这个简单的游戏中，你的感觉如何？是否注意到尴尬害羞的心理让你不敢开口模仿，觉得好玩或幽默的想法让你灵机一动，大展风采呢？ 是的，乐观幽默的心态能够更好地促进积极的行动。

2、“乐观、打不死的小强”——故事直观启发，引出解释风格

教师讲述：蟑螂家有两个儿子。老大悲观，老二乐观。一天，老大哭着对父亲说：

“生活还有什么意思啊，别人都说我是害虫。”这时，弟弟回来了，兴高采烈地对父母亲说：“别人对我真好，每次见到我都和我打招呼——啊，虫！。”

教师询问：看完了这个简短的故事，同学们思考一下什么是乐观，什么因素影响“积极乐观”。

同学讨论并回答。

教师总结：心理学家塞利格曼认为乐观是一种解释风格，影响个人的解释风格的主要有先天的生理因素影响（基因）、环境因素（学校的文化氛围、班级环境、教师的教育风格以及少儿结成的各种同伴关系等）、自身因素（如自我经历）。研究发现乐观是完全可以过教育而形成，而一个悲观的人也可以通过心理训练使其转化成为乐观的人。那如何培养乐观感呢？课前我们完成了《生活定向测试》，评估一下自己的乐观水平。评价完了，我们接着通过情境来体会如何培养乐观。

教学意图或教学预设

1、这环节承上启下，两兄弟截然不同的心情表明想法影响情绪，乐观和悲观导致的结果不同，并让学生思考什么是乐观，什么影响了乐观，进而评估自己的乐观水平，最后导出如何培养乐观。

2、部分学生可能因为“小强”话题，振奋，开始吵杂的时候，教师可以变相整肃纪律：有同学想知道小强弟弟为什么那么乐观，想必正在说话的同学肯定深谙小强弟弟的乐观秘诀，大家安静下来，我们来听听谁想到讲台来和我们分享一下乐观的秘诀。

三、情境聚焦

情境一：月考成绩出来了，红玉拿到了自己的数学试卷，看到鲜红的分数，顿时难受，心想“我果真不是学数学的料，又考得那么差，哪有面目见人？”于是老师评卷她也听不进去，把试卷搓成一团，丢在抽屉里，精神恍惚，无心饮食。

情境二：宿舍关灯了，舍友小鹏还在大声打电话，天龙觉得自己被打扰到了，就对小鹏进行劝说，结果小鹏立刻挂电话了，但是同时低声说了句脏话，天龙没有回击，事后觉得自己很憋屈，越想越气，睡不着觉。

教师引导：心理学家认为，每个人对事情的解释风格不同导致心态不同。现在请大家讨论并完成下面表格：

填写内容 主人公	遇到的困境 或挫折	事件的解释风格			
		暂时性—— 永久性	独特性—— 普遍性	个人化—— 非个人化	可以寻求的 帮助或解决 的办法有
红玉					
天龙					

学生作答。

教师归纳：心理学家认为，乐观的解释风格就是把一件好事会发生在自己身上的原因解释成永久性的、普遍性的和个人化的；而把一件坏事会发生在自己身上的原因解释成暂时性的、特殊性的和非个人化的，并且会思考自己拥有的资源以及解决方案。举个例子：

“数学考砸了”，乐观思维模式的人如何想呢？

“我只是暂时考不好，不代表我以后都考不好”（暂时性），“这次考试普遍考不好”（普遍性）， “我个人还是蛮聪明的，考不好无关智商，主要是态度，可能太轻敌了、不够努力”（人格维度），“我只是这次考不好，但在其他方面还是挺优秀的”（关注自己优秀的地方），“考试只是个查漏补缺的手段，我该思考的是下次月考如何考好，考多少分”（树立积极期待），“我可以问某某，提高数学成绩的方法是什么”（寻求帮助，帮助可以是对方提供给我们解决问题的实际策略或办法；也可以是对方给予我们心灵的力量，例如对方可以让我们宣泄悲伤，觉得被爱，觉得温暖）。我们的同学，如果遇到了困境或挫折，可以通过上述表格的展示，进行乐观的练习，让自己建立乐观的习惯，让乐观成为主导。当自己摆脱悲观消极的信念时，再通过激励，强化自己的乐观。

教学意图或教学预设

1、这环节的设计目的是让学生在情境聚焦中，观察和习得如何形成乐观的解释风格。在关于分析考试成败的时候，我们切入点是乐观的解释风格，同时启发学生关注自己拥有的资源和解决问题的备案，提升其抗逆力。笔者认为，乐观的解释风格和合理的归因理论是殊途同归。教师可以根据自身教学风格选用拓展部分的韦纳归因理论（详见附件1）。

2、如果想进一步促进学生心理体验，教师可以引导学生进行情境模拟：我们让一个同学到讲台上坐着，酝酿自己的语气和表情，然后表达出“考试失败或不理想”。其他同学自愿的形式，站起来以家长、老师、朋友身份对求助者说一句话，帮帮他。

学生进行情境模拟与体会。

教师提问：刚刚，同学们都对讲台上的同学提供帮助了，我们让求助者根据自己的切身感受，谈谈谁的话语给了自己力量，比较受用。

扮演求助者的学生回答。

教师总结：有的同学往往觉得“乐观”无力感，那是因为：A可能没有站在对方的

角度，体验对方的情绪，B没有找准确对方的消极想法，C没有给以积极的行为倾向指导：比如引导对方思考自己拥有哪些资源、可以寻求哪些帮助，可能有的解决问题方法有哪些。

如何让“安慰”有力？那就是培养乐观解释风格。乐观的解释风格就是把一件好事会发生在自己身上的原因解释成永久性的、普遍性的和个人化的；而把一件坏事会发生在自己身上的原因解释成暂时性的、特殊性的和非个人化的。通过乐观的思维模式，让自己建立乐观的习惯，让乐观成为主导。当自己摆脱悲观消极的信念时，再通过激励，强化自己的乐观。

3、如果时间较紧，所有的情境表演也可以拍成情景剧以短片的形式呈现。

四、乐观的习得：练习+回顾——训练与延伸

教师引导：每个同学把自己在生活中遇到的困惑或挫折写在小组的讨论稿上。然后小组长把讨论稿递给老师，老师将小纸条的题目写在黑板上（或者念出）。然后让大家根据乐观解释风格，对小纸条的内容进行解读。

在生活中遇到的困惑或挫折	修改为乐观的想法
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

教师解读完后进行说明：人都会遇到挫折，但是遇到挫折后如何进行乐观的解释风格是尤为关键的。

教学意图或教学预设

1、如果担心小组提交的纸条数太少，可以先硬性规定每组至少写一个遇到的困惑。如果小组提交的纸条问题很多，教师可将表格延长，又或者教师可以挑有代表性的写在黑板上相对应的位置。

小组提交纸条后，选学生代表上黑板上修改（或者让学生举手发言并写上有代表性的发言内容）。

经过多道题的修改，学生会基本掌握如何对困境进行乐观解释。

2、如果出现小组学生不知如何修改时，教师应该借此契机，做一个乐观风格解释的示范：我想台下有部分同学和某某一样（普遍性），被某一道题卡住了（特殊性），但是我相信如果时间充足，我们的同学肯定能够完成（暂时性），而且我们的同学都是积极乐观的孩子（激励，关注优点），懂得寻求帮助，比如问老师或课后小组搜集相关资料进行共同学习（指导行为倾向：寻求外界支持）。

五、课堂总结

教师总结：这节课让我们知道了：

- （1）乐观是否可以习得？
- （2）乐观有哪三个维度？
- （3）如何进行积极的解释风格？

学生回答。

六、布置作业

- 1、完成本节课成长手册
- 2、完成下节课成长手册（完成《XXXX》）

七、师生互动

思考：收获与困惑

请问本节课给你**最深的印象**是_____

请问本节课给你**最大的收获**是_____

请问本节课给你**最大的困惑**是_____

请问你**需要我的什么帮助**吗?_____

关于本节课,你有什么**建议**吗?_____

教师反馈

关于你的困惑:_____

关于你所需要的帮助:_____

教学建议

再完美的辅导设计都有值得推敲的方面,再完美的解答都有可以改进的地方。所以本部分用于辅导完成后学生的反馈。通过学生的反馈,我们可以有针对性的进行辅导设计,有方向的进行课后辅导。

补充与拓展

《刘谦:成功路上无魔术》

许多观众记住年轻的台湾魔术师刘谦,是由于他在央视 2009 年春节联欢晚会上的那次充满悬念的魔术演出。这个当下极受观众欢迎的魔术师,每次在秀魔术的时候,总喜欢说一句台词:“各位,接下来就是见证奇迹的时刻!”

对刘谦充满好奇的观众也许会问:他的成长和成功也存在魔术般的奇迹吗?其实,他在追求成功的道路上也是一个经历坎坷艰辛的普通人,命运并没有特别眷顾和垂青他。像阿里巴巴的 CEO 马云那样,失败、奇遇、惊险、运气,一则童话所需要的材料,刘谦也经历过。

说起来难以置信,刘谦从小学艺竟没有拜过高人,基本是自己做自己的刀锋,朝着自己最粗糙、最薄弱的地方,一刀一刀地雕刻下去,经历疼痛,遭受磨难,终于华彩出世,风光无限。

刘谦是家中的独子,父母对其自然寄予厚望,几乎把宝全押在他的身上,期望他好好读书,考名牌大学,找前途光明的工作。但每个人都会朝着自己渴望的阳光生长,如同藤草,纵然外界有牵扯,它依然会顶破阻挡,朝着自己的方向坚韧盘绕。刘谦自幼便迷上了魔术,内心颇多幻想,成为一个梦想执著,对世俗荣耀不管不顾的孩子。7 岁时,他经过一家百货商店,见到一个店员在用硬币玩一种小小的魔术。他停住了,感到那人真帅真神秘,渴望自己也能够那样。此后,他一放学便朝这边跑,呆呆地看着欣赏着。结果,店员烦不胜烦,喝问他到底要干什么?他勇敢地说:“我想学,你教我!”原来是想拜师学艺,店员有了虚荣心,开始一招一式地教刘谦一些小魔术——他也只会小魔术,但对于小刘谦而言,那是一个渐渐拓宽的广阔天地。有兴趣,又精勤,刘谦学得很快,最后竟掏空了店员的所有“绝活”,青出于蓝而胜于蓝了。

在父母眼里,玩魔术只算旁门左道,当不得正经事业,因此对刘谦的痴迷魔术极为担忧,也一再阻止。玩一玩是可以的,但不能把心交给它。然而,刘谦早已经将心交给魔术了。他喜欢在生活的底层寻找魔术上的良师益友,他懵懵懂懂地觉得魔术只有生长在尘世里才有生命力,它的花朵才能更艳,常开不败。离开店员后,他又先后找到两个老师,二者均不是职业魔术师,但他们表演的魔术有着不可压抑和阻挡的魅力,这已经足够了。在常人眼里,拜师就

要拜高人,可以少走弯路,学艺者每一天醒来仿佛都有新境界、大进步。刘谦偏不,他只需要老师帮助他将门推开,自己的天地还是自己闯荡为好,少了高手的束缚和面对高手的焦灼,自己反而更能够自由地发挥和创新。

12岁那年,刘谦参加了台湾少儿魔术比赛。在100多名小选手里,他是不折不扣的丑小鸭:第一,他不像其他孩子那样都有很厉害的老师;第二,他没有奢华的道具;第三,他还缺乏舞台经验。但他却显得很平静,自己表演的是货真价实的魔术,而不是花拳绣腿,更不是靠老师摆阔装门面。于是,他仅凭几张纸片登上了舞台,单靠一个孩子的本真和对魔术的热爱和领悟,自自然然地表演着——这次献艺也能够看出他以后个人表演风格的雏形……比赛完后,他没有多想,悄悄地到后台准备收拾东西走人。突然,担任颁奖嘉宾的魔术大师大卫·科波菲尔用很不流利的中文兴奋地喊出了“刘谦”,属于一等奖的名字。刘谦幸福得有些眩晕,他感到人生发生了一次奇遇,他被一个真正的偶像肯定了,他所走的道路是正确的。

但要真正走上职业魔术师的道路,远非易事。对于当时的刘谦来说,迫于来自家庭的压力,他也并没有期待自己成为像科波菲尔那样的职业魔术师,如果将来自己成为一个“帅气的上班族”,下班回到家里玩玩魔术,兴致一来,当众表演一下,这种生活应该也很不错。

从东吴大学日语系毕业后,刘谦踏上了找工作、忙就业的艰难征途。也许是冥冥中有什么不愿他远离魔术,总是让他四处碰壁,推动他走上自己应去的轨道。百般无奈,刘谦依靠魔术表演来挣钱养活自己。但即便能够挣到钱,他的父母也坚决不同意,害怕他在“旁门左道”里越陷越深。他们迫使刘谦立下军令状:如果半年里没有更大的发展,就必须彻底放弃魔术表演。

在这至关重要的半年里,刘谦玩命般地磨炼自己的魔术表演艺术,不知疲倦地参加大小赛事,几乎是孤军奋战、孤注一掷。付出就有回报,他拿到了不少国际奖项,还被一些国外的经纪人相中,一档名叫《魔星高照》的电视节目也找上门来。他深知电视媒介的力量,最终答应电视台,愿意跟着他们到街头给普通民众表演“近景魔术”。这种表演缩短了魔术师跟观众的距离,却加入了魔术师对自我和极限的挑战,其中所需要付出的心力智慧是常人所无法想象的。拥有真功夫的刘谦喜欢自己身处尘世来给观众进行魔术表演,他知道自己终于回到了魔术当初的家、它的生命之泉。虽然每一次走上街头,他都不知道自己面临的究竟是什么意外,但他内心有对魔术的火热的爱,有对观众的甜蜜的期待,相信自己,享受自己,喜欢在魔术表演的现实道路上沉潜用心地行走跋涉。

就这样“原生态”地表演了3年,也自我雕琢了3年,刘谦接触了三教九流的人,也经受了酸甜苦辣咸的各种生活滋味。他被人嘘过,被人泼过粪,还因为拿错道具,假戏真做,生生将一管牙膏吞进肚里……他的表演艺术日渐纯熟,却没有沧桑的老相、机械的干枯。今年33岁的他,依然是魔术界的大男孩。他认为,魔术师的表演就是把观众带回从前,渴望奇迹、拥有童心的从前,让大家对眼前的一切充满好奇、兴趣和敏感,更加热爱人生和生活,不要那么轻易就衰败老去。

一位十分喜爱刘谦的朋友对我说:“对于每个人来说,人生路上确实没有魔术,但有魔术可以欣赏,可以带你回到从前,留下青春的活力,对成功和生命产生前所未有的体悟和心情,这未尝不是一种互动的幸福和快乐,是在心灵上被点石成金的另一种魔术。”我深以为然。

附件 1:

韦纳归因理论:

能力、努力、任务难度和运气是人们在解释成功或失败时知觉到的四种主要原因,并将这四种主要原因分成控制点、稳定性、可控性三个维度。根据控制点维度,可将原因分成内部和外部。根据稳定性维度,可将原因分为稳定和不稳定。根据可控性维度,又可将原因分为可控的和不可控的。这一关系可用下表表示:

成败归因

控制点	稳定性	
	稳定的	不稳定的
内部的 成功：如果归于能力或努力，个人会满足、自信 失败：如果归于能力或努力，个人会羞愧、内疚	能力 我很聪明 我很笨	努力 我很努力 我还不够努力
外部的 成功：如果归于任务难度或运气，愉悦程度会下降 失败：如果归于任务难度或运气，会有侥幸心理	任务的难度 很容易 很难	运气 我运气不好 我运气好

附件 2:

生活定向测验（修订版）

下面为 6 个关于自我心理状态的描述，请根据自身的实际情况为这 6 句描述自己的句子打分。分值赋值如下：5——非常同意，4——同意，3——不确定，2——不同意，1——非常不同意。

项目	同意状态
1. 在不确定的情况下，我常常期望最好的结果。	
2. 对我来说，如果事情有出错的可能，那么实际上就会出差错。	
3. 我对自己的未来充满乐观。	
4. 我从不期望事情会朝我希望的方向发展。	
5. 我从不指望好事情会发生在我身上。	
6. 总体来说，我更期望好的事情而不是坏事情发生在我身上。	

评分方法与解释：1、3、6 题正向计分，2、4、5 题反向计分。得分越高，乐观越显著。

【参考资料】

1. 《心理学大辞典》，林崇德、杨治良、黄庭希，上海教育出版社，2003 年 12 月。

2. 《活出最乐观的自己》，马丁·塞利格曼，万卷出版社，2010 年 10 月。

3. 《意志力训练》，网络资源：

http://blog.sina.com.cn/s/blog_4c70437a0100ycc9.html

4. 《中学生生涯规划》，赵世俊、周燕，江苏凤凰科学技术出版社，2012 年 10 月。

5. 青少年乐观的因素结构及特点分析，张国华、雷雳、王薇，心理研究，2015，8（3）：51-56。

6. 《当代教育心理学》，陈琦、刘儒德，北京师范大学，2007 年 4 月。