

积极心理学思想对学生创造力培养的启示

唐海波, 郭锋

(中南大学 大学生心理健康教育中心, 湖南长沙, 410083;
中南大学 湘雅三医院临床心理科, 湖南长沙, 410013)

[摘要] 积极心理学是心理学研究的新领域, 对创造性的研究是它的一个主要方面。通过介绍积极心理学的概念和主要研究内容, 论述了智力的概念和其影响因素, 重点讨论了积极心理学思想中关于积极情绪的“拓展—构建”理论和其对大学生创造力培养的启示。

[关键词] 积极心理学; 积极体验; 创造力

[中图分类号] G44 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1674-893X(2011)01-0031-03

一、积极心理学概述

积极心理学是由美国前心理学会主席塞利格曼发起和推动的一个心理学研究新领域。它是利用心理学目前已经比较完善和有效的实验方法与测量手段, 来研究人类的力量和美德等积极方面的一个心理学思潮^[1]。积极心理学的研究内容主要包括三个层面: 一是从主观体验上看, 它关心人积极的主观体验, 主要探讨人类的幸福感、满意感和快乐感, 重点是强调人要满意地对待过去、幸福地感受现在以及充满希望并乐观地面对未来; 二是对个人成长而言, 研究积极的个人特质。包括爱的能力、工作的能力、勇气、人际交往技巧、对美的感受力、毅力、宽容、创造性、关注未来、洞察力、才能与智慧等; 三是在群体层面上, 研究积极的组织系统。包括研究安定的社会关系、良好的社区、健康的家庭、有效能的学校以及有社会责任感的媒体等, 从而使公民具有责任感、利他主义、有礼貌、有职业道德^[2]。

积极心理学提倡研究积极人格特质, 把增进个体的积极体验和培养个体的自尊作为培养个体积极人格的最主要途径。积极的人生态度是一个人把所有力量都运用到了极限而问心无悔的人生态度, 它促使一个人热爱自己、热爱他人、热爱世界、拥有快乐和幸福。表现为热

爱生活, 珍爱生命, 具有强烈的责任感、坚强的意志和不竭的前进动力。

二、创造力的概念和其影响因素

创造力是指人们创造性地解决问题的能力。它是人们的生理、心理和伦理道德修养等诸多因素的集中体现, 其中各种因素的作用都要通过人们的心理发展来间接发生。创造力具有由浅到深的不同水平层次, 是一个由低到高、由浅到深的过程, 低水平创造力可以发展为高水平创造力。

创造力的影响因素包括智力因素和非智力因素。智力因素主要包括观察能力、记忆能力、思维能力、想象能力和操作能力。在这五种能力中对创造力影响最大的是思维能力, 因为没有思维能力, 观察能力、记忆能力、想象能力和操作能力不仅不能能动地作用于外部世界, 而且根本就无法形成创造力。培养学生创造力的关键就是要培养学生的创造性思维能力。非智力因素主要包括情感、意志、性格、气质和兴趣等, 它们也是影响创造力的主要因素。其中情感是人们对于客观事物的主观体验, 其兴奋状态称为情绪。良好的情绪不仅有助于人们深入、细致地观察, 促进记忆、激发想象、活跃思维等, 而且能够增强操作的准确性和精确性, 提高操作的效率, 增强人们的创造力。

[收稿日期] 2010-12-01

[作者简介] 唐海波(1966-), 男, 医学博士, 硕士生导师, 中南大学学工部副部长, 中南大学心理健康教育中心主任, 主要研究方向: 高校学生心理健康教育; 郭锋(1986-), 男, 山西运城人, 中南大学湘雅三医院应用心理学研究生, 主要研究方向: 高校学生心理健康教育。

三、积极心理学思想对学生创造力培养的启示

增强个体的积极情绪体验是积极心理学研究的主要内容。积极心理学认为增进个体的积极情绪体验是发展个体积极人格、积极力量和积极品质的一条最有效的途径。对于积极情绪,积极心理学家 B.L.Fredrick 提出了著名的“拓展—构建”理论。该理论认为积极情绪具有拓展并构建个体即时的思想或行为作用,也就是为即时的思想和行为提供充足的资源,例如使个体在当时的场景条件下反应更准确、认知更全面、思维的创造性更活跃等。在扩建即时资源的基础上,积极情绪还能帮助个体建立起长远的、有利于个人未来发展的资源^[3]。

国外很多研究已经证明了这种观点。如沃林格(H.A.Wadlinger)和艾萨克维茨(D.M.Isaacowitz)就从信息加工心理学的实验范式出发,用实验证明个体在积极情绪状态下的视觉注意广度更大^[4];艾森(A.M.Isen)等的研究表明,积极情绪能有效地组织人的认知活动,使人的认知活动范围更广、流畅度更高、灵活性更强^[5];同样,希尔(E.L.Hill)等人的研究也证明,积极情绪体验中的个体能更全面认识自己面临的任务,从而保证个体在特定的情境中能做出最有效的反应^[6]。

人人都有创造力,只是程度高低不同而已,普通人和天才之间并无不可逾越的鸿沟。创造力培养最根本的问题是塑造创造性人格,即不能满足于教授创造技能的思维训练,而要进行深层次的人格培养。就像心理学家斯腾伯格认为的那样,创造性智力不仅是一种形成思维的能力,而且是一种生活态度,具有创造力的人敢于与世俗对抗,不怕别人怀疑、轻视和嘲笑^[7]。根据积极心理学的观点,要塑造学生的创造性人格,就要增强学生的积极情绪体验,调动学生的学习动机,让学生把求知当作一种享受和挑战。下面是积极心理学思想对创造力培养的一些启示。

第一,做为启蒙老师的小学教师,应对每个学生的发展抱有积极的期望,要努力给学生们创造一个宽松、自由和充满想象力的空间,鼓励他们提出各种问题。对于孩子们提出的问题,不能立刻否定,更不能批评责骂,而要耐

心帮助,善于引导,让每个学生觉得自己都被老师积极关注,不能让他们有任何心理负担。要允许他们犯错误,只有在这种宽松自由的民主氛围中,学生才更善于爆发出智慧的火花,才更敢于表现出个性的优势,才更容易展现出独特的思维方式,才会让他们对未知世界充满兴趣和好奇心,否则创造性思维就会中断,创造的萌芽将被扼杀。对于这一点爱因斯坦感触很深,他说:“对于学校来说,最坏的事情是,主要靠恐吓、暴力和人为的权威这些办法来工作”。

第二,改革传统的教学模式,积极探索教学创新。学生是教育活动的主体,应该让学生参与到课堂教学活动中,不仅要完全改变那种老师讲、学生听的传统教学模式,更要改变老师提供全部标准答案的机械方式。当在课堂上遇到具体学业问题时,要鼓励学生对问题进行深入思考,从新的角度或视野寻找解决问题的方法和途径,持续地对各种假设提出疑问。只有这样才能激发学生的想象力,进而创造性地解决问题,并且这种自主参与课堂教学的意识会让学生产生一种内在的、持久的力量,提高学习的积极性和主动性。另外根据积极心理学的“拓展—构建”理论,在开始讲课之前,全班可以一起唱首欢快的歌,或者每天指定一个学生讲一个笑话,把全班学生的积极情绪调动起来,这样就有利于学生更有效地接受新知识,创造性地解决新问题。

第三,要因材施教,设定适合每个学生的目标。每个学生的特长不一样,作为老师要善于发现每个学生身上的优点,并且要根据每个学生不同的情况,给他们设定适合他们自己的学习目标,也就是说给每个学生设定的工作目标应该和他们自己具有的能力相平衡,只有这样他们才会在学习中良好的心理体验。当把学习当作是一种享受时,学习动机才会被极大地调动起来,其学习效率和创造力必然会得到提升。否则,如果对他们给予了不合理的期望,就会让他们感到焦虑,逐渐就会厌烦学习,甚至逃学,这样不但不利于学生创造力的培养,还会毁了学生的一生。

作为人类灵魂的工程师,肩负着培养祖国未来希望的重担,除了要教给学生新知识以外,

也应该借鉴积极心理学的思想和观点, 探索积极教育模式, 注重培养学生的优秀品质和美好心灵, 促进学生智力潜能的开发, 让课堂学习的过程成为师生获得积极体验的过程。

参考文献:

- [1] Sheldon M. King L. Why Positive Psychology Is Necessary. *American Psychologist*, 2001, 56 (3): 216-217.
- [2] 宋玉冰, 张海燕. 论积极心理学取向的高校心理健康教育[J]. *中国成人教育*, 2010, (10): 53-54.
- [3] Fredrick B. L. The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The broaden and build theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 2001, 56 (3): 218-226.

- [4] Wadlinger H A, Isaacowitz D M. Positive mood broadens visual attention to positive stimuli[J]. *Motiv Emot*, 2006, (30): 89-101.
- [5] Isen A M. Some perspectives on positive feelings and emotions: Positive affect facilitates thinking and problem solving[M]. Manstead A S, Frijda N, Fischer A. *Feelings and Emotions: The Amsterdam symposium*. New York: Cambridge University Press, 2004: 262-28.
- [6] Hill E L. Evaluating the theory of executive dysfunction in autism[J]. *Developmental Review*, 2004, (24): 89-233.
- [7] 孙秀萍. 斯腾伯格智力理论对教育的启示[J]. *当代教育科学*, 2007, (18): 48-50.

[编辑: 胡兴华]

(上接第 17 页)

下, 对我国教育发展产生了巨大的推动作用。而在经济快速发展、各地区经济发展极不平衡的条件下, 国家有必要统一地对经济欠发达地区予以补贴倾斜。同时加大对中低收入者、农民工子女的教育补贴, 使教育惠及更多的弱势群体。

其二, 促进各种教育形式平衡发展。主要是针对那些在进入非基础教育阶段时, 因在国家正规的评价考试中失利而失去非基础教育机会的受教育者而言。补偿原则呼吁政府通过一定的补偿措施使他们通过另外的渠道得到实际的发展, 如加大对职业教育、成人教育、网络教育的财政投入等等。

四、小结

教育公平应该是一种和谐的公平, 一种互惠性与博爱的公平, 应能针对那些处于社会不利地位的群体, 最大限度满足其利益需求。正义是社会制度的首要价值。基于正义的教育公平, 要求在平等的自由原则基础上, 向受教育者提供一定水平的免费教育, 使得受教育者都有平等接受义务教育的机会; 给予每个受教育

者非基本教育权利的机会平等, 并获得提升其发展能力机会的平等。同时要求在差异原则的基础上, 实行全国统一的国家财政补贴, 补贴社会上的弱势群体, 促进各种教育形式的平衡发展, 使得不同需求的受教育者都有其可供选择的教育机会。教育在正义天平的砝码上衡量, 才能实现公平发展之路。

参考文献:

- [1] 阮艺华, 唐斌. 教育公平新解[J]. *教学与管理*, 1999, (9): 3-5.
- [2] 孙新. 教育公平的社会学分析[J]. *教育探索*, 2006, (1): 59-60.
- [3] 杨佳. 柏拉图的正义观解析[J]. *人民论坛*, 2010, (23): 242-244.
- [4] 张翀. 试论凯尔森的纯粹法学理论[J]. *法制与社会*, 2007, (6): 41-45.
- [5] 曹玉涛. 论分配的正义[J]. *哲学动态*, 2010, (5): 32-36.
- [6] 约翰·罗尔斯, 何怀宏译. *正义论*[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2006.

[编辑: 苏慧]