

# 积极心理学视阈下大学生认知图式的构建

白 琴

(南通航运职业技术学院 人文艺术系, 江苏 南通 226010)

**摘 要:**文章在概述认知图式理论的基础上,分析了当前大学生心理健康教育中存在的问题,并从客观认识自我、辩证看待挫折、科学进行归因、加强法制教育四个方面提出帮助大学生构建积极认知图式的具体措施,以期为提高大学生心理健康教育水平提供借鉴。

**关键词:**认知图式;积极心理学;大学生

**中图分类号:**G444

**文献标识码:**A

**文章编号:**1671-9891(2017)03-0080-04

## 0 引言

随着经济的发展,社会竞争日趋激烈,大学生面临的心理压力越来越大,心理健康问题呈现逐年上升的趋势。一些学校沿袭了传统的消极心理学模式,把心理教育的重点放在了预防和矫正少数学生的心理问题上,忽视了广大普通学生的心理发展需求。而积极心理学则与之相反,它把研究的重点放在了挖掘所有人的积极品质和潜力上,从建立积极的认知图式开始,引导学生形成对待一切人和事的积极态度,提高其处理消极事件的能力,全面提升学生的心理素质和学习生活品质。

### 1 认知图式理论概述

图式一词最早出现在德国哲学家康德(Kant)的著作中,他认为个体在认识客体的过程中,存在着先天的心理结构,这种心理结构就是先验图式,先验图式能够帮助人们观察和认识客观世界。<sup>[1]</sup>

瑞士著名心理学家、教育家皮亚杰(Piaget)认为图式是认知理论体系中一个重要的概念,他提出了认知图式理论,认为认知图式是动作的结构或组织。<sup>[2]</sup>人们将各种知识、经验、信息等长期储存在记忆中,组成了图式网。当外部刺激进入大脑,激活相应的图式,被激活的图式对这种刺激给予反应并做出解释。<sup>[3]</sup>比如看到绿茵场上十几个人正在拼抢一个球,周围的观众呐喊助威,兴奋异常,依据已有的认知结构可以知道这是正在进行着一场足球比赛,并且如果了解比赛规则、对比赛感兴趣,就可以进一步欣赏比赛,否则只能将这一场比赛视为是一种无聊的游戏。这个例子说明,个体原先所拥有的不同的认知图式对同一刺激可能会做出不同的主观解释,产生不同的主观认知。但这种认知差异不是永远停留在一个水平上的,它在适应环境的过程中,不断变化、丰富和发展,即通过过滤、筛选、整合形成新的整体性认识,从而建立新的图式来指导实践。认知图式理论现已被广泛应用于信息、语言和文化等领域,也为大学生心理健康教育提供了扎实的理论基础,需要引起我们的重视。

### 2 当前大学生心理健康教育中存在的问题

#### 2.1 心理健康教育目标侧重于消极目标

心理健康教育包含消极目标和积极目标。消极目标是将心理健康教育的重点放在预防和治疗学生的各种心理和行为问题上,心理健康教师组织心理委员在自己的班级乃至全院寻找有可能存在心理问题的学生,及时干预、帮助,从来不会把目光放在普通正常学生的心理发展上。而积极目标则是协助所有学生在其

收稿日期:2017-05-12

基金项目:江苏高校哲学社会科学基金项目“积极心理学在大学生心理健康教育中的应用研究”(项目编号 2015SJB647)。

作者简介:白琴(1983—),女,江苏南通人,南通航运职业技术学院人文艺术系助理研究员,硕士。

自身和环境许可范围内达到最佳的心理功能,使得潜能得到最大程度的开发,人格或个性更加完美。<sup>[4]</sup>就目前来看,当前大学生心理健康教育不管是在理论研究还是在教育实践上都基本沿袭了以往的消极心理学模式,侧重于心理健康教育中的消极目标,心理教育的重点放在防治性工作上,主要目标是了解决少数学生的心理障碍,其结果是头痛医头、脚痛医脚,既没有从根本上预防各种问题的出现,也没有让更广大学生得到心理教育的帮助。

## 2.2 心理健康教育方式存在片面性

我国的大学生心理健康教育工作开始于20世纪80年代,迄今为止已有几十年的历史。在发展的长河中,取得了一些成绩,尤其是近十年来,随着国家对加强大学生心理健康教育等相关政策的颁布,各院校也越来越重视大学生的心理健康教育,设立了专门的心理健康教育中心,聘请了相应的心理健康教育教师,但是鲜有学校专门开设心理健康教育方面的必修课,心理学知识的宣传一般都是通过选修课、心理讲座等形式进行,内容多为心理问题的类型及其产生原因,给学生传播了较多的负面的、消极的心理体验,其目的主要是为了避免校园恶性事件的发生,并不是从根本上促进学生的积极发展。

## 2.3 心理健康教育内容缺失

现在的很多大学生不能客观地认清自己,对自己的期望值过高,好高骛远,在尝试了几次失败之后对自己失去了信心,造成了巨大的心理压力。这份压力来自于过分要求自己追求所不能达到的目标,而产生了极大的心理落差。有些学生因为缺乏恰当的归因能力,不能准确、有效地找出失败的原因,往往将失败的原因全部归结为自己不行,又或者是一点也看不到自己的不足,一味地抱怨自己的出生、家庭不如别人,屡次的失败经历会使学生陷入消极的情绪不能自拔,意志消沉,不再愿意付出努力而堕落下去。有的人在消沉一段时间之后可以重拾信心,但有的人怎么也迈不过去。现代大学生生活环境优越,生活经历简单,缺乏磨炼,承受挫折能力低。遇到一点挫折就困惑,面对失败就茫然失措,选择逃避,甚至抑郁走极端。从过去的马加爵杀人案,到近几年的中国传媒大学女研究生被害案、中国政法大学付成励杀师案等等,触目惊心的校园悲剧不断上演,无不令人震惊,产生这些问题的一个重要原因就是大学生心理健康教育内容的缺失。

## 2.4 心理健康教育缺乏时代性

现在的大学生生在一个最好的时代,社会的进步、经济的发展给大学生提供了足够的发展空间,也给他们带来了更多方面的新型诱惑。大学生是社交网络平台、购物消费平台的主力军。这些平台的出现在为人们提供通讯、购物便利的同时,也为违法犯罪开辟了通道。社交网络平台如微信、QQ、微博等已经不知不觉地渗入到了学生的日常生活中,通过发表“朋友圈”的方式显现出来的“炫富”行为屡见不鲜,这就让那些爱慕虚荣的学生,容易产生攀比心理。为了“炫富”,有些学生在自己经济条件不富裕的前提下,掉进了校园网贷的陷阱,通过办理网上贷款供自己超前消费。湖北某大学学生,为了购买心心念念的苹果6手机,申请网上贷款。由于还不起在接下来的一段时间里,不断找其他的借贷公司贷款,过着拆东墙补西墙的日子,最终欠下多家借贷公司共计70余万元的债务,而原始金额仅为3万元;郑州某学院的一名学生为了满足自己的畸形消费需求,参与非法赌球活动,盗用别的同学的身份申请网络贷款,后因债务缠身无力偿还在山东青岛跳楼自杀。这些血的事实说明,现在大学生心理健康教育步伐不应停滞不前,要紧跟时代。

## 3 大学生积极认知图式的培养路径探析

在传统心理健康教育中,教师把学生的问题当作心理教育的出发点和落脚点,采用寻找问题、解决问题的教育模式。实践证明这样的教育模式效果不显著,学生更加关注自己的消极品质,看不到自己的进步。因此,我们在心理健康教育中应注入积极心理学的理念,帮助学生们形成一种良好的心理和行为模式,处理好人际关系,进行科学合理的自我发展规划,更好地适应大学生活。

### 3.1 引导大学生全面客观地认识自我

要让学生学会全面、客观地自我评价,通过合理的社会比较、接纳自我、设定适当的抱负水平,促进积极自我认知的形成。

第一,在与他人比较的过程中,要善于发现他人的长处,取长补短,不断地自我完善。要避免不合理的比较,不能只看到自己的优点看不到缺点,总喜欢拿自己的优点和别人的缺点比,总觉得自己高人一等,狂妄

自大,当然也不能老是认为自己不行,拿自己的缺点和别人的优点比,以致没有了自信,并且还容易产生自卑感。因此,要以全面、客观的角度在同一水平线上进行有可比性的比较,虚心学习别人的优点,不回避自己的缺点,不断提高和发展自己。

第二,无条件地接受自己的一切,包括自己的成长背景、生长环境、生活经历等。想起了童话大王郑渊洁写过的一篇文章《父与子》,文章中写道“我是一只猪,我的爸爸是一只羊,我发现我的爸爸和别人的爸爸不一样。别人的爸爸是猛虎或是骏马,相比之下,我的爸爸显得弱小不起眼,但我不曾羡慕别人的爸爸,因为爸爸是什么不重要,重要的是他知道怎么爱我”。很多像这样的文学作品中都蕴含着教人做人的道理,孩子们从很小就开始接触一些蕴含道理的文字,教育孩子有一些事是无法选择更是无法改变的。但是有的大学生到现在还不明白这个道理,抱怨自己的出生、家庭,而不是通过自己的努力去改变现状。要让大学生像《父与子》中的小猪一样,因为自己是一个儿子,要通过自己的努力让爸爸成为世界上最幸福的人,要理智地对待现在的生活状态,不能由于几次小小的失败过分自责怀疑自己,坦然接受自己的成与败,完全接纳自己的一切,更新自我,不断地提升自我,培养自强、自信的优良心理品质。

第三,对于自我期许值过高的大学生而言,设定恰当的抱负水平尤为重要。期望值过高会导致无法实现预期目标,从而产生巨大的心理落差,造成焦虑、失望等不良的心理体验。因此,大学生应设定与自身实际相当的抱负水平,不同的阶段设定不同的短期目标,先实现较低一级的短期目标,由低至高,逐步实现高一级的目标。

### 3.2 鼓励大学生辩证客观地看待挫折

挫折是个体的需要得不到满足时产生的不满意、畏难情绪体验。当大学生产生这种不良的情绪时往往无法自行排解,表现出承压能力低、认知偏激、脆弱和逃避等行为。大学校园中出现的自残、伤人等恶性事件就是大学生抗挫能力差的具体表现。人的一生难免会遇到不顺和坎坷,遇到挫折时要正视挫折,时刻保持头脑的清醒,不能回避,不能退缩,更不能放弃,要冷静地分析困难的原因,如果是自己的问题,就静下心来好好地反省一下,适度调整一下符合现状的期望水平,知难而进,越战越勇,只有这样,才能真正体会“无限风光在险峰”这句话的含义,在人生历经了一次波折之后,你会变得更加坚强和勇敢。

在学生群体中要发挥榜样的示范作用,选用一些伟大人物百折不挠并最终实现理想的事迹作为认知图式的教学案例,使大学生懂得在遇到挫折时只有不言放弃、执着追求才能最终战胜困难,获得成功。同时,大学生也要凭着头脑网络中已有的如何面对挫折的知识,结合自己的现状,通过外部学习—自我总结—社会实践三步走模式,培养理性地面对挫折的态度,磨炼克服困难的意志,使大学生形成不畏艰难、迎难而上的心理素质。在不断地遇到困难、解决困难的过程中,增强大学生承受挫折和应对挫折的能力,进而更为客观、理性地面对挫折。

### 3.3 指导大学生科学准确地进行归因

归因是指观察者为了预测和评价人们的行为并对环境和行为加以控制,而对自己或他人的行为过程所进行的因果解释和推论。<sup>[5]</sup>通过对问题学生的案例分析可以发现,有些学生在归因时显得过于悲观,只看到了问题的消极层面,在面对失败和挫折时,将失败的结果归结为自己能力低,认为自己不管付出怎样的努力都无法取得成功,导致个体对挫折情境不再反抗,表现出无能为力、逃避、退缩等行为。因此,要对学生的归因方式进行适度训练,目的是为了让他们改变原有的不良归因,形成我们所期望的积极归因。关键在于要帮助学生改变消极的认知方式,对失败事件的可控因素进行控制,获得成功继而重建个体的自信。

首先,通过观摩学习法,选择一些有关归因的短片,观察、模仿他人的成功和失败的归因经历,如观看优秀大学生的先进事迹,在身处困境时,如何从绝望中找到希望,找到发奋的动力,最终实现自己的目标,学习他们锲而不舍的精神,不断地自我对比形成积极的归因方式。

其次,要对归因结果进行强化,形成比较科学的归因风格。在学生的归因过程中,老师对学生形成的正确的、积极的归因及时给予肯定和称赞,对那些暂时不能做出正确归因的学生进行引导,让他们在训练中不断接受暗示、帮助从而掌握积极的归因方法。例如,我这次英语四级没考好,存在A、B两种归因方式,具体如图1所示。

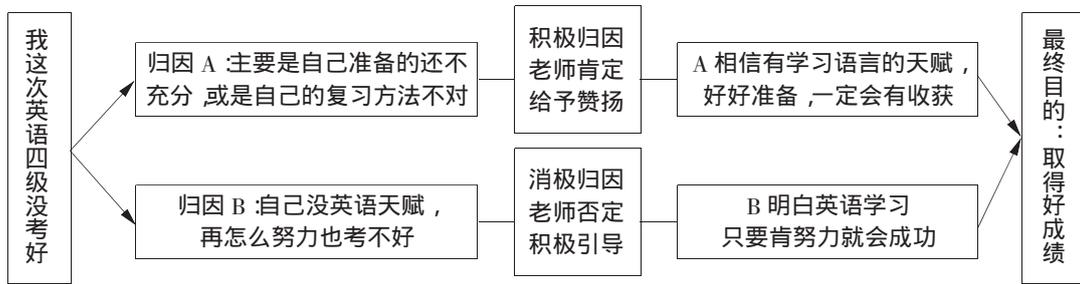


图 1 积极归因训练法

如图 1 所示, 归因 A 为积极归因方式, 虽然这次没考好, 但是相信自己有学习语言的天赋, 只要好好复习肯定会取得好的成绩, 属于正确的、积极的归因, 老师应给予表扬, 学生 A 通过努力获得较好的最终结果。归因 B 是完全的自我否定, 属于消极的归因方式, 认为自己没有学习英语的天赋, 再怎么努力也考不好, 面对这种情况老师应该要及时干预, 给予正确引导, 在认知上让学生明白自己英语学习并不完全天赋, 只要好好努力, 肯定能取得好成绩, 就算是真的没有天赋, 也不应该放弃, 只要不放弃就算前进一小步也是进步。通过这样的方式让学生学会积极的归因方式, 最终促使大学生形成积极的归因风格。

### 3.4 加强大学生网络新媒体时代的法制教育

近年来, 大学生受网络新媒体带来的负面影响越来越多, 反映了大学生在面对诱惑时表现出来的心理脆弱, 看到了他们法律意识的极其淡薄。从心理角度分析发现, 造成悲剧的主要原因是大学生的认知出现了问题。因此, 在大学生心理健康教育中除了增加自我认识教育、挫折教育、归因教育以外, 还应增加应对社会新形势的法制教育, 对学生进行法制和法治的理念教育, 通过开设法律知识第二课堂、观摩模拟法庭来提高学生的法律意识。邀请检察院、公安局、法院等司法机关经验丰富的公职人员为学生开设讲座, 宣贯法律条例, 从理念上让学生知法、懂法, 从行动上规范学生守法、遵法, 培养学生正确的价值观和人生观。

## 4 结束语

重视和加强大学生心理健康教育是高校必须承担的一项重要任务。积极心理学的引入, 为高校心理健康教育提供了新的思路, 要在积极心理学视阈下, 吸纳“两课”教师和辅导员老师的力量, 引导大学生形成积极的认知图式预存在认知结构中, 扩大学生的认知范围, 不断提高学生的心理素质。

### 参考文献:

[1]曹俊峰.论康德的图式学说[J].社会科学战线,1994(4):49-56.  
 [2]林崇德.发展心理学[M].北京:人民教育出版社,1995.  
 [3]崔雅丽.认知图式理论对英语阅读教学的启示[J].教学理论与实践,2012(15):51-53.  
 [4]崔景贵.积极型心理教育:21 世纪心理教育的主导范式[J].江苏教育学院学报(社会科学版),2006(9):17-19,23.  
 [5]陈慧.浅析归因训练的应用与实施[J].福建论坛(人文社会科学版),2006(A1):128-130.

# Construction of Positive Cognitive Schema of College Students from the Perspective of Positive Psychology

BAI Qin

(Dept. of Humanities and Arts, Nantong Vocational & Technical Shipping College, Nantong 226010, China)

**Abstract:** On the basis of summarizing the theory of cognitive schema, this article analyzes the problems existing in the current psychological health education of college students, and puts forward the specific measures for assisting college students to construct active cognitive schema from the four aspects of objective self-recognition, dialectical view of frustration, scientific attribution and enhancement of legal education, with a view to providing reference for improving the level of college students' psychological health education.

**Key words:** Cognitive schema; Positive psychology; College students