

# 高三学生的心理辅导策略

## ——基于 PERMA 理论的分析

李芷若

(成都市第七中学,成都 610041)\*

**摘要:**高三学生学习繁重,学习压力较大,常发生情绪消极和不稳定、易受外界评价干扰而缺乏专注和投入、对考试和学习的意义持有不合理信念、成就体验不足、缺乏人际支持等心理问题。积极心理学中的 PERMA 理论为高三心理辅导注入了新的视角和分析框架,对于优化高三心理辅导具有重要意义。应用 PERMA 理论,高三心理辅导在策略上有必要培养积极情绪、关注当下、重塑学习和考试意义、增强成就体验和建立社会支持系统。

**关键词:**心理问题; PERMA 理论; 高三学生; 心理辅导; 策略

**doi:** 10.3969/j.issn.2095-5642.2016.03.041

**中图分类号:** B844.2; G448

**文献标志码:** A

**文章编号:** 2095-5642(2016)03-0041-06

高三是高中学习的冲刺阶段。高三学生是一个特殊的学生群体,他们学业繁重,竞争激烈,长期处于高度紧张和压力之下,容易出现焦虑、自卑、情绪不稳定、缺乏正确的自我认识等问题,其心理健康面临巨大的挑战。因此,高三是学生内心能量急需提升和成长的关键时期。积极心理学在中学心理健康教育中的融入,为高三心理辅导的开展提供了新的视角。

### 一、高三学生的常见心理问题

#### (一) 消极情绪多,情绪不稳定

高三学子背负高考重担,学习任务繁重,心理压力普遍较大,容易出现各类负面情绪,如焦虑、紧张、抑郁、自卑、浮躁等。其中,最普遍的消极情绪便是学习焦虑,尤其是考试焦虑。有研究表明,高三学生考试焦虑水平较高,考试焦虑者达 57.8%。<sup>[1]</sup>为了争分夺秒,学生拼命埋头学习,苦闷得不到及时的宣泄和排解,容易产生抑郁情绪。当付出达不到期望的结果时,也容易感到自卑和失落,丧失自我价值感。研究发现,高三学生的情绪调节自我效能感在整个高中阶段呈最低水平,对有效调节自身情绪状态显得不自信。<sup>[2]</sup>另外,高三学生处于暴风骤雨的青春阶段,情绪也存在不稳定的特点。由于高三时间紧,学业难度高,需要同时高效处理来自各方面的压力和挑战,很容易感受到自身精力的局限性,从而产生心理失衡,不能合理地看待挫折,错误地放大一些不如意,导致情绪忽高忽低,波动较大。

#### (二) 易受外界评价干扰,缺乏专注和投入的学习状态

在咨询中,高三学生普遍反映出不够专注的问题。一方面,在成绩上患得患失,纠结于名次的起伏,在意别人的眼光和评价,担心考不好的结果和影响,不自觉地想“下一次又没有考好应该怎么办?”“考不上理想的大学应该怎么办?”“如果辜负父母的期望怎么办?”……这些忧虑导致上课不自觉走神,自习效率不高,学习效果下降。另一方面,很多同学将别的知觉对象假想为竞争对手,过度关注他人表现,在与他人的频繁攀比中寻找自己的定位,无法找准适合自己的学习方法和节奏。例如,总害怕自己休息的时候别人又多做了几道题,相同的学习时间自己的成绩不如别人。不良的竞争心态使学生对学习任务本身不够专注,容易瞻前顾

\* 收稿日期: 2016-01-21

作者简介: 李芷若(1985—),女,山西五寨人,中学一级教师,硕士,研究方向:发展与教育心理学。

后,导致学习效率降低,目标和计划不能很好地落实。不能踏踏实实完成当下的学习任务,极大影响了学生的学习状态。

### (三) 对考试和学习的意义持有不合理信念

高三是学生基础学习生涯中的重大时刻,对于他们而言也是有史以来最困难的挑战。在这个阶段,学生普遍出现对于学习、高考的不合理信念。首先,很多同学对高考的解读比较单一,将高考视为洪水猛兽,过分强调了高考的痛苦之处和对人生的决定性作用。例如,一些同学认为“高考决定了我的后半生。”“高考考不好,以后找不到好工作。”“考不好,老师和同学会看不起我。”将“高考失败”和“失败者”划上等号,给高考赋予了过于沉重的意义。甚至每一次平时的考试,也被打上审判其个人价值的烙印,考不好就认为自己是一个毫无价值的人。其次,一些学生在日复一日机械的学习中出现厌烦、疲惫的现象,尤其付出了很多努力还不能达到期望的成绩后,觉得自己进步不大,丧失了学习的积极性和主动性,觉得非常迷茫:为什么要高考?为什么要刻苦学习?考上名牌大学又怎么样?对高考和学习的意义产生了迷茫和怀疑,甚至逃避学习,变得懒散。

### (四) 成就体验不足

由于高三的学习任务重,作业量大,考试频繁,对学生的精力和时间管理能力提出了较高要求。学生经常感觉精力有限,时间不够用,出现学习计划不能按时完成的情况,容易在学习方面产生挫败感。有些同学平时喜欢采用题海战术,不停地做卷子和练习册,高负荷的学习强度让其身心俱疲,迷失方向,心中更加没有把握。由于临近高考,在平时的考试中如果出现分数不理想的情况,学生更容易感到紧迫和焦急,受到打击。另外,高三同学普遍发生学习的高原现象。高原现象是指学习阶段中由于已经具备了一定的水平和能力,而处于一种总体上的停滞状态。学生已经迈过了高一高二学习新知识的阶段,随着更多地进行知识的整理复习和难点突破,部分同学由于没有根据情况及时地调整自己的学习策略,会感到学习继续提高的速度减慢,甚至出现停滞或倒退。尽管每天的练习非常努力和用心,但是收效有限,成就体验较低。

### (五) 缺乏人际支持

高三的集体活动变少,学习时间大量增多,使同学间的沟通频率降低,关系淡化。随着高三学习生活更具竞争性,学生在与他人相处时有着较强的戒备心理,比如担心帮助别人会影响自己的学习时间,落后于他人,因此更多以自我为中心。部分同学在成绩好的同学面前感到很有压力,觉得很没面子,甚至产生嫉妒心理,不愿意主动求助,加上害怕老师批评也不去请教老师,引发学习无助感。另外,家长在该阶段对孩子容易产生高度的关注和期望,经常过问孩子的学习情况、考试成绩,观察孩子的学习态度,无意间将担心传递给了孩子,增加了孩子的心理负担。部分家长有意无意给孩子灌输了一些不恰当的观念,例如“一考定终身”,“考砸了以后没前途”,“现在累一点不要紧,考上大学以后随便你”,不但没给予孩子理解,反而造成了心理压迫感。在课堂上谈到对父母的期望时,不少学生表示希望父母“少些唠叨,特别是在我想休息和娱乐时,不要不停要求我学习”,“给我更多鼓励,不要对我的想法和计划做过多的干涉”。很多同学感受不到来自朋友、家人无条件的支持。

## 二、PERMA 理论及其对高三心理辅导的意义

### (一) PERMA 理论的基本主张

积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德等积极品质的一门科学。<sup>[3]</sup>它是20世纪末在西方心理学界兴起的一股新思潮,由美国心理学会主席塞利格曼发起并创设。它主张研究人类积极的品质,充分挖掘人固有的具有建设性的力量,帮助人们获得幸福。积极心理学的基本理念符合人们成长发展、追求幸福的心理需求,因此引起了教育界的极大重视,并且为我国的教育教学领域开拓了崭新的视角,开启了心理教育的新时代。

积极心理学的研究一直以幸福为核心。塞利格曼通过对幸福的研究,提出了最新的幸福理论——PERMA理论,也就是“幸福五元素理论”,为心理学界广泛接受和认同。PERMA由五个幸福元素的英文首字母

构成,代表幸福的组成成分主要包括以下五个元素:积极情绪(positive emotion)、投入(engagement)、意义(meaning)、成就(accomplishment)和积极关系(relationships)。积极情绪是一种能够反映与环境相关的愉快情感,包括喜悦、感激、宁静、兴趣、希望、自豪、激励、敬佩和爱等,能够缓冲压力,促进社会适应。<sup>[4]</sup>投入描述的是一种投身于当下活动中的状态,当个体能深入而专注地投身于当下的任务或项目,能产生一种时间停止、忘我的沉浸状态,也叫作心流体验。意义是指归属于和致力于某样你认为超越自我的东西,了解自己在世界上的目标和追求,并为之奋斗。<sup>[5]</sup>成就代表个体能够掌控环境并在追求目标中获得效能感。积极关系代表个体的支持系统,能打破孤立的状态,充分利用社会网络帮助自己获得蓬勃的人生。构成幸福的五元素互相独立,但每个元素都能促进幸福。

## (二) PERMA 理论符合心理教育的发展方向

教育部在《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》中提出,心理健康教育的总目标是“提高全体学生的心理素质,培养他们积极乐观、健康向上的心理品质,充分开发他们的心理潜能,促进学生身心和谐可持续发展,为他们健康成长和幸福生活奠定基础。”PERMA理论正是对幸福的进一步阐释,它的构建源于塞利格曼对如何让幸福持续的思考。PERMA理论倡导个体发掘勇敢、宽容、感恩、乐观等全人类文化都珍视的24种美德与品质,更多地运用和强化自己的最强优势,以此获得更多的积极情绪、投入感、意义、成就和更好的人际关系,让人生变得丰盈和蓬勃。因此,PERMA理论的基本理念与中学生心理健康教育目标完全一致,符合心理教育的发展方向。

## (三) PERMA 理论对于高三心理辅导的意义

### 1、从“问题高三”转变为“幸福高三”

在高三这个特殊阶段,传统心理辅导容易在知觉其“问题”后,充当“救火员”,导致查缺补漏的心态。在问题导向的心理辅导影响下,教师总在思考如何处理学生在高三发生的各种心理问题,解决心理危机,而学生的发展性需求被忽略了,影响其学习幸福感的建立。PERMA理论倡导的不是修复问题,更多地是对学生的力量和潜能进行挖掘。因此,如果将PERMA理论的理念融入高三心理辅导,更符合学生高三阶段的潜能发展性需要,可以增强学生的心理韧性,勇敢地接纳自我,超越自我。转变视角,把工作重心放在促进和发展上,将“问题高三”变为“幸福高三”,能使高三的学习生活更具成长意义。

### 2、从培养高考成绩优异者转变为培养成功者的核心素质

在升学和未来发展的压力下,除了自己以外,学生需要承受来自家长、学校、社会对其成绩的期望,导致不少同学目光狭窄,对自己成绩的好坏和学习结果过分关注,成为“唯分数论者”,而忽略了过程中的美好。PERMA理论拓宽了学生幸福感的内涵。高三的幸福不仅仅来源于分数,也来源于全方位的准备过程,既包括知识,也包括心态,更包括人格品质。将PERMA理论融入高三心理辅导,可以帮助学生开阔自己的学习视野,培养学生积极的人格品质,例如乐观、感恩、爱、幽默、创造性、毅力等,运用自己的优势获得成就感,以投入而满怀希望的态度面对挑战,从而提高高三学生的主观幸福感和生活满意度,体验高三学习的快乐。学生会停止单一思考,从更多的角度来看待高三的学习——我并非仅是需要一个良好的分数,更需要养成成功者的核心素质。

### 3、从“个体”的眼光转变为“系统”的眼光

PERMA理论框架下的心理辅导,强调个体关系的发展对成长的重要作用。以往的心理辅导总是重在解决具体的问题,而忽略了学生的人际关系对问题的影响。例如,某个学生对考试的紧张焦虑,可能来源于教师、家长的压力,或是班级浓厚的竞争氛围,那么在改善师生、亲子和同学关系中去解决问题显得尤为重要,而不仅仅是提升当事人的学习方法和做放松训练。学生不再是单一的个体,围绕其身边的每一个重要他人都是其成长和学习氛围的构建者和影响者。PERMA理论所倡导的“积极关系”,促进教师以“系统”而不是以“个体”的眼光工作,综合利用学生的人际关系网络来帮助其成长,使高三学生有意识地挖掘人际资源来应对困难,心理教育的效率更高,范围更广,影响更深,有利于建立起信任、安全、尊重、鼓励的支持系统,形成良好的班风、师生关系和亲子关系,促进积极向上的学习氛围。

### 三、基于 PERMA 理论的高三心理辅导策略

根据塞利格曼提出“幸福五元素”理论,以下将围绕积极情绪、投入、意义、成就和积极关系这五个主题,探讨积极心理学在高三心理辅导中具体的应用策略。

#### (一) 培养积极情绪

高三心理辅导应针对高三同学的负面情绪做积极引导,强调培养乐观的人格品质,主要包含以下三个方法。第一,结合体验式的团体活动方式,鼓励学生充分表达情绪,分享高三学习中的喜怒哀乐。例如,可以结合绘画的形式,让学生利用比喻和象征手法,涂鸦出自己的情绪的样子:有的同学描绘为一朵半遮住太阳的乌云,有的是一块压在胸口的石头,有的是套住头脑的袋子让人喘不过气……小组分享以后,发现每一个人都会有负面情绪,压力是无所不在的,减轻了对负面情绪的恐惧。第二,帮助学生接纳情绪。情绪本身并无好坏,负面情绪也是我们真实的一部分,无需拒绝和抵抗,引导其发现其积极作用。例如,一次考试后的悲伤可以让我们下一次变得更谨慎;一次晚自习看课外书导致的后悔,提醒我们内心更看重的是什么,并可以找出一个让晚自习更高效的办法。让学生练习从新的角度去解读自己的负面情绪,让他们举出例子,这些负面情绪有什么积极的作用,重塑学生对负面情绪的认识。第三,进行乐观训练。塞利格曼在《活出最乐观的自己》一书中提出了乐观 ABCDE 法,即促进乐观的 ABCDE 模型为:事情(adversity)—想法(belief)—后果(consequence)—反驳(disputation)—激发(energization)。<sup>[6]</sup>它意味着一个人的情绪取决于想法,对自己不合理的想法进行反驳,能激发出新的情绪和行为模式。学生可以记录下自己的 ABCDE,反复练习反驳和激发。例如,A:这次考试成绩不理想。B:考得这么烂,我真是笨死了。C:感到颓废和无助。D:我太小题大做了,我并不总是考这么差,这次虽然不是最好的,也不是最差的。这次考得不好是因为没有花足够的时间看书,有些知识点没弄清楚。E:一次失败并不意味着什么,现在对于成绩我更淡定了,更有动力去学习了。

#### (二) 关注当下,增加心流体验

为了让学生在高三的激烈竞争中更加专注于自己的学习,产生更多沉浸的状态,避免因为相互较量而产生紧张和焦虑,高三心理辅导要注重运用以下方法。第一,帮助学生以过程为导向,培养成长型心态。德韦克提出,人在面对挑战时有两种心态:成长型心态和固定型心态。成长心态的人看重努力的过程,成功是为了发展和提高自己;固定心态的人看重结果,总是希望借成功来证明自己的聪明。当学生对结果产生担心时,教师需帮助学生认识到能力是可以变化的,打破固定心态,让学生将注意力放在当下可以做的努力上,也就是“打算做什么”。例如,当学生说“我学习成绩差,我不行”时,让其计划“我在XX科上还需要做的努力是什么?”;当学生忧虑“我以前考得不怎么样,这两次是运气”时,可以引导其思考“我做了什么让我有了这两次的进步?”将其对结果的担心转变为当下具体、可操作的行为和步骤。第二,在制定学习计划时,要注意让学生评估计划是否符合三大原则:目标清晰、挑战与技能匹配、即时反馈。积极心理学家契克森米哈赖认为,在目标明确、能够得到立即回馈、挑战与能力相当的情况下,人的注意力会开始凝聚,逐渐进入心无旁骛的状态。<sup>[7]</sup>所以,教师要引导学生树立合理而具体的学习目标,将学习分解为挑战与能力相平衡的多种任务,并及时检查效果,在每一步骤后判断自己是否有所改进。例如,某生计划数学成绩达到120分,可分解为“每天晚自习利用一节课复习一章,每章结束后关上书,利用思维导图重新叙述关键概念及其相互关系,判断自己的掌握程度”。学生必须强化内在动机,才能不断调整下一步的学习目标、计划和策略,逐步逼近学习目标。<sup>[8]</sup>

#### (三) 重塑学习和考试的意义

高三学生对学习意义的理解,尤其是对考试的想法,与高三的学习心态密切相关。帮助学生建立合理的学习信念与价值观,梳理对考试的想法和感受非常重要,这个过程能帮助学生看到其后所隐藏的不合理信念。首先,教师需要引导学生打破思维定势,学习积极再定义。单一的思维模式会导致局限的思考,使人眼界和心胸不够开阔。借用比喻的方法,让学生试着从积极的、不同的角度来重新定义考试,比如“考试是一艘船,它承载着我们心灵的成长。”“考试是纠错机,帮我在高考前进行最大程度的查缺补漏。”“考试好像教

官,训练我重大时刻的智慧,帮助我以后去面对人生中一个又一个的高考”……形成更多元化,更具成长意义的考试哲学。第二,学会辨认学习中的不合理信念,质疑消极思维,克服负面偏好,养成正向思维习惯。韦斯勒(Wessler)归纳出不合理信念的三大特征:绝对化要求、过分概括化和糟糕至极。绝对化要求是指认为某一事物必定会发生或不会发生;过分概括化是一种以偏概全的思维方式,以单一或少数事件来评价自身或他人的整体价值;糟糕至极是指如果不好的事情发生,那将是非常可怕和糟糕的。例如“如果没考上好大学,这辈子就完了。”属于糟糕至极的思维方式,教师可组织学生讨论这个观念的反例,如“我们还可以考研究生来改变现状。”“XXX 也没考上好大学,但是现在仍然有一份好工作。”从而让学生从更理性的角度来解释负面事件的意义。第三,找到未来梦想和现在努力之间的联系。畅想自己的未来,10 年后,你想要过怎样的生活,构想具体的细节并且形象化地表达出来。找到自己现在的学习,对未来生活的实现有哪些帮助,自己还需要做什么。例如,将来自己想从事金融行业,那么需要锻炼良好的数理逻辑能力,如果再加强自己的英语水平,还能收集到更多来自于国外的信息和资源。

#### (四) 增强成就体验

积极心理学强调个体内在潜力的开发,高三的心理辅导需要让每一个个体,无论成绩好坏,都拥有成就体验,具体策略有如下方面。第一,使用突出优势练习,挖掘并加强自己的独特优势。每个人都有自己相对擅长的事情,发挥这些优势,更利于学生体验自己的价值,增强自信。学生可以从塞利格曼的 24 项美德与优势中,找出自己的突出优势,在不同的场合,设计不同的事情来多多练习和强化它。例如,某位同学的突出优势是好学,他可以安排自己每天至少向老师请教一个问题;如果想训练幽默,可以每天给同桌讲个笑话,调剂高三的生活。第二,运用三件好事练习,增加生活的幸福感。每天睡前可以抽出 5 分钟,记录下三件今天发生在生活中的点滴好事,这三件事可以是非常重要的事,例如“我今天考试取得了班级第一名。”也可以是一件小事“今天同桌帮我打了一杯热水,我感到很温暖。”也可以记录自己在学习相比以前的小进步,例如“我今天英语单词在相同时间多背了 10 个”积累学习中的正面事件。第三,善于运用品味的策略。品味是指人们引起、欣赏和增强积极体验的能力以及以这种能力为基础的加工过程。<sup>[9]</sup>当发生一件很有成就感的事情后,在脑海里尽可能勾勒那时的画面和细节,在放松状态下,经常品味被表扬时很开心的情绪,想象人们在周围,对你说着支持、欣赏和鼓励的话语,以及其他赞赏的眼光和行为,养成欣赏美好、品味美好的习惯。

#### (五) 建立良好的社会支持系统

社会支持系统是指来自社会各方面,包括父母、亲戚、朋友等给予个体精神或物质上的帮助和支持的系统。积极心理学的研究发现,良好的社会支持与较高的主观幸福感、生活满意度、积极情感和较低的消极情感相关。<sup>[10]</sup>对高三学生来讲,应该帮助他们改善自己的人际关系,获得积极的社会支持。因此,心理辅导主要包含以下策略:第一,学会构建自己的社会支持系统。引导学生认识社会支持系统的重要性,主动寻找生活中可以帮助自己的朋友、家人和老师,常常与他们沟通和分享。引导学生将“竞争者”转化为“资源”,周围的优秀者并不是敌人,而是我们最好的陪练,促成良好的同伴支持和互相帮助的学习风气。第二,多使用积极主动式回应。塞利格曼依据回应他人的情感积极性和主动性,提出了 4 种基本的应对方式,分别是积极主动、积极被动、消极主动和消极被动。他认为,只有积极主动式的回应,可以建立良好的人际关系。所以,教师应引导学生,当他人告诉你好事时,认真倾听,并给予他们积极的情感反应和主动的语言反馈。例如,朋友与你分享“我这次年级上进步了 100 名!”你可以表达“太棒了!我知道你那么努力一定有回报!快告诉我你这次哪一科最牛啊?”非言语行为可以包含目光接触、真诚的微笑、适当的身体接触。第三,运用感恩干预策略。当前,感恩干预主要存在三种策略:感恩记录、感恩沉思和表达感恩行为。<sup>[11]</sup>学生可以定期将值得感恩的事件记录下来,对其进行沉思,并对常常关心和支持自己的人表达感激。用自己的方式(书面或口头)明确告诉他们“你感激他们为你做过哪些事情?这些事情如何影响了你?”即使是一件小事。

综上所述,PERMA 理论对高三心理辅导具有重要意义。基于 PERMA 理论,针对高三学生存在的问题,实施心理辅导的应对之策,开拓了高三心理辅导的新途径。围绕培养积极情绪、关注当下、重塑学习和考试意义、增强成就体验、建立良好的社会支持系统五个方面,高度关注高三学生潜能和积极品质的开发,把工作

重心放在促进学生发展、提高学生的生活满意度和幸福感上,不仅提高了学习质量,也培养了成功者的核心素质,这是对高三心理健康教育改革的有益探索。

#### 参考文献:

- [1] 黄艳生,谭钰,陈德欣,等.广州市高三学生考试焦虑现状与应对行为分析[J].中国健康心理学杂志.2013,21(1):107-109.
- [2] 窦凯,聂衍刚,王玉洁,等.青少年情绪调节自我效能感的发展特点[J].中国健康教育.2013,29(3):207-210.
- [3] 尹秋云.积极心理学视野下心理健康教育课程的错位与开发[J].黑龙江高教研究.2010,(12):166-168.
- [4] 董妍,王琦,邢采.积极情绪与身心健康关系研究的进展[J].心理科学.2012,35(2):487-493.
- [5] 马丁·塞利格曼.持续的幸福[M].赵昱鲲,译.杭州:浙江人民出版社.2012:16.
- [6] 马丁·塞利格曼.活出最乐观的自己[M].洪兰,译.沈阳:万卷出版公司.2010:205.
- [7] 米哈里·契克森米哈赖.生命的心流[M].陈秀娟,译.北京:中信出版社.2009:36.
- [8] 其木格,林海河.心流体验:现代课堂教学的一种心理诉求[J].内蒙古师范大学学报(教育科学版).2012,23(12):82-85.
- [9] 郭丁荣,任俊,张振新,等.品味:主动用心地感受积极体验[J].心理科学进展.2013,21(7):1262-1271.
- [10] 严标宾,郝雪,张兴贵.大学生社会支持对主观幸福感的影响机制——自我控制及抑郁的中介作用[J].心理科学.2011,34(2):471-475.
- [11] 喻承甫,张卫,李董平.感恩及其与幸福感的关系[J].心理科学进展.2010,18(7):1110-1121.

### Psychological Guidance Strategies for Senior High School Third – Year Students

#### ——An Analysis Based on PERMA Theory

Li Zhi-ruo

(Chengdu No. 7 High School, Chengdu 610041, China)

**Abstract:** Senior high school third – year students often suffer a lot because of excessive homework and great pressure, which gives rise to such psychological issues as negative emotions and uncertainties, vulnerable to external evaluation interference, lack of concentration and devotion, irrational beliefs in studying and examinations, shortage of performance accomplishment and experiences, and deficiency of interpersonal supports. PERMA theory in positive psychology provides guidance to senior high school third – year students, and its new perspective and analytical framework are significant to optimize the students' psychology in their final year of studies. By the PERMA theory, it is necessary for psychological guidance to adopt strategies, cultivate positive emotions, reshape students' understanding of examination and the significance of learning, enhance achievement experiences and establish social support systems.

**Key words:** psychological problems; PERMA theory; senior high school third – year students; psychological guidance; strategy

(责任编辑:王崛兴 责任校对:金玉)