

一起学点“积极心理学” 帮助孩子提升幸福感(一)



作为父母，我们都希望孩子可以无忧无虑地成长，但是在现实生活中，成长的烦恼不可避免，那么每当这个时候，如何调整心态，就显得至关重要了。这一期，我们邀请到上海12355青少年服务台心理咨询专家卢会志老师来为大家支支招，看看如何通过运用“积极心理学”，帮助孩子提升幸福感。卢老师告诉宝妈，积极心理学主要包含四方面的品质。

文 杨力佳

宝妈：卢老师，首先想要请教的是，积极心理有哪些具体的品质呢？

卢会志：最初，积极心理学创始人塞利格曼提出了24项优势品质，比方说，一个人要勤奋，包括智力的开放性。那么后来有人研究侧重于从积极认知这个视角来说主要的心理品质，大概有四个方面，一个是自信，一个是乐观，一个是坚韧，还有一个就是对未来要充满希望。

宝妈：原来积极心理学包含这么丰富的内涵，那么如何培养孩子这四个重要的品质呢？首先，我们来谈谈自信吧。

以我家为例，我家一共有两个小朋友，一个是小学生，一个是中学生，在我平时的操作经验里，觉得对他俩的具体做法还不同，因为他们年龄层不一样的话，他们的心智成熟度和接受能力都有所不同，那么可以和我们分享一下儿童版和青少年版有什么不一样的操作方法吗？

卢会志：我们先说儿童版。

第一个就是在我们平时生活中，要更多地看到孩子的优点和优势。那么这个时候给予一些鼓励、表扬、认可，我们的一些认可、表扬一定要具体化，只有具体化才能让孩子切切实实感受到“我真的是具有这么一些品质”。

第二个，因为每个家长都会发现孩

子有这方面或者那方面的不足以及缺点，那么当我们发现了这些不足和缺点的时候，父母要学会“坏话好说”，包括两个方面：一个是这件事情可能他做得不太好，但是在做得不好的这个过程中也有值得肯定的，比方说，他在认真地做，或者他的出发点是好的，我们就要抓住这里面好的方面来说；第二就是这件事情如果没有做好，我们可以给一些希望：如果这件事情你要那么做，可能你就做好了。这其实也是给他的一种认可和鼓励。

第三个就是鼓励孩子大胆去探索尝试新事物。现在很多家长觉得孩子小这个不能做，那么也不能做，其实这是对孩子自信心的一种打击。

第四个就是要培养孩子的一些兴趣爱好，每个人都会有一些自己喜欢干的，有兴趣去干的事情，如果他去做有兴趣的事情，那么是不是他成功的可能性就会更大？给他的反馈就是，“我这方面可以干好，我有胜任力，我成功了，于是我就变得更加自信了”。

宝妈：真是四个实用的好办法，回家赶快操作起来。那么青少年版的方法有什么不同呢？

卢会志：青少年进入青春期，个性化和自我独立性的意识比较强，所以如果要培养他们的自信心的话，那么我们更多地要从青少年自身如何去操作这个问题来思考。

第一个，在青春期的青少年都想着对自己做一个评价，“我哪方面好，哪方面不好”，所以在青少年进行自我全面评价的时候，更多地要看到自己的优势，发现自己优势、优秀的方面，就会让他的自信心增加。

第二个，其实跟刚才我们说的青少年发挥优势是一样的，“你把你的优势的方面发挥出来，让别人能够看得到，那么别人能够看得到的时候，不管是别人给你的，还是你给自己的评价肯定会更好了，那么反馈过来的自信心就会增加。”

第三个，我们青少年其实蛮大的一个主题是人际交往，他们在人际互动中要学会很多东西，青少年的自我认知更多的是要靠在人际交往中同辈包括师长给予他们的反馈，所以在人际交往中发挥个人在群体中的价值和作用，会让他变得更加自信。

最后一点，有人说，从行为上或者身体动作上，可以增加自信。比方说把自己走路的步伐加快25%，或者是经常喜欢咧嘴大笑的人，自信心也会更强。

宝妈：其实有时候也是一种心理暗示吧，多对镜子笑一笑，走路的时候自我感觉是一个风一般的男子，自信心马上就提上来了，自我感觉就会更加棒棒的！

卢会志：积极的自我暗示，心理的和身体的，都是非常有益的。

