从“我不会”到“我能行”

——例谈运用积极心理学消除学生消极心理

【案例描述】

有段时间，小乾同学引起了我注意，上课让他回答问题，他摇摇头说:“我不会。”作业要么不做，要么随便填，问他为什么，他总说:“我不会。”“我不行”是我和小乾交流时听到最多的回答。我电话联系小乾父母，了解到他的妈妈在外地工作，只有周末回来，爸爸经常说一些打压他的话，所以现在变得有点沉闷自卑。

【案例分析】

具有自卑心理的学生意志薄弱,当面临一些未知性挑战或挫折时，就会产生放弃努力的想法,从本质上来说这是习得性无助的表现。“积极心理学之父”马工·塞利格曼认为，习得性无助是因为自卑者存在永久、普遍、内在的解释风格，如认为失败是永久的,全盘否定自我，或将问题全部归咎于自己，使得挫败感越来越深。为了让小乾走出越来越深的失败怪圈,我决定对他进行一次深入的谈话辅导,并用马丁·塞利格曼在《真实的幸福》一书中提到的“ABCDE"模

式帮助他消除对失败认识的偏差,形成正确均因。

【辅导过程】

在“ABCDE”模式中，A（Adversity)代表负面事件,B(Belief)代表事件发生时浮现的念头想法，C(Consequence)代表这个想法所产生的后果，D ( Disprove)代表反驳,E(Energizing)代表反驳后受到的激发。具体来说，就是学会用长远、全面、客观的眼光来代替短视、片面、偏激的看法。以下为部分谈话实录。

老师：小乾，你能告诉老师一件最近让你高兴或自豪的事情吗？

小乾（沉默）:好像没有。

老师:一件都没有吗?

小乾：嗯，我反而觉得最近很糟糕。

老师：什么事让你觉得糟糕?

小乾（苦恼）：学习真的大难了,题目不会做。

老师：这里有一张表格，或许可以帮助你解决疑问。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| A（Adversity)负面事件 | B(Belief)念头、想法 | C(Consequence)所产生的后果 | D (Disprove)反驳 | E(Energizing)受到的激发。 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

这张表格中有ABCDE五栏。A代表不好的事情,对应你刚才说的，就是“题目不会做”;B是当事情发生时，你脑子里出现的想法，从你刚才的聊天中来看,也就是你认为“学习太难了”;C代表这个想法所产生的后果。老师请你想一想,当你题目不会做时，不努力去思考，而是一直想着“学习太难了”那你还能把题目做出来吗?

小乾:当然不能。

老师；是的。所以C对应的是“题目不会做”。可是以前的你做题正确率很高的啊。现在老师给你一把大锤子，就是D，请你用这把锤子打碎你刚才的想法B。好好想一想，是不是有其他什么原因导致你题目不会做呢?

小乾（歪着头想了许久）：可能我上课走神了，没有认真听。

老师:那老师再给你一个机会,老师把今天上课的内容给你讲一边，看你能不能把练习做出来，可以吗？（小乾听的很认真，题目也会做了）

老师:这一次你把题目做出来了!瞧,这张表格中的E你也完成了，就是“把题目做出来了”

(我把表格填写完整，让小乾仔细观察,看看发现了什么)

小乾：我用D替换了B,结果完全不同了!

老师：是的，当你遇到问题时,千万不要急着否定自己，有时候外部原因也会影响我们。失败不是永远的，希望你以后再遇到困难，可以抢起D这把大锤，打破一直否定自己的想法，勇往直前!(将“ABCDE”表格送给小乾)

此后，小乾告诉我，当他畏难时，都用这张表格转变了“我不会”的想法。