

阿德勒个体心理学在我国 学校心理健康教育中的应用

● 吴 杰 郭本禹

摘 要 阿德勒个体心理学基于社会人文视角,以心理学和心理治疗相关理论以及干预措施为基础,有机融合教育学和医学有关知识,探索出一套干预心理症状、提升心理品质的综合模式。阿德勒个体心理学对我国学校心理健康教育的价值在于,积极推动心理健康教育本土化进程,注重心理健康教育的专业发展,强调心理健康教育的均衡原则,重视心理健康教育的实际效果。阿德勒个体心理学视野下我国学校心理健康教育形式应以实践为主,心理健康教育课程应强调心理体验和行为训练,心理测评技术要独具特色,社会支持力量应包括家庭环境、同辈力量以及学校文化。

关键词 阿德勒个体心理学;心理健康教育;心理健康教育模式

作 者 吴 杰,江苏开放大学马克思主义学院讲师、博士 (南京 210013)

郭本禹,南京师范大学心理学院教授、博士生导师 (南京 210009)

经过 30 多年发展,我国学校心理健康教育取得很大成绩,心理健康教育体系已经形成较为完备的组织机制和较为清晰的发展路径,心理健康教育向着更加科学、专业、有效的方向前进。然而,随着社会形态演变、社会结构调整以及社会阶层分化,心理健康教育在不断深入推进的过程中出现了教育内容与实际生活脱节、教育形式较为单一、教育效果不明显等一系列问题。阿德勒个体心理学诞生于 20 世纪初,经过一百多年发展,在心理健康和心理治疗领域产生了积极而深远的影响。作为心理健康领域的开路先锋,阿德勒个体心理学基于社

会人文视角,以心理学和心理治疗相关知识以及干预措施为基础,有机融合医学和教育学有关知识,探索出一套干预心理症状、提升心理品质的综合模式。^[1]因此,深入理解和分析阿德勒个体心理学关于心理健康知识和心理治疗模式,可为我国学校心理健康教育进一步发展提供新思考和新思路。

一、阿德勒个体心理学应用于我国学校心理健康教育的可能性

阿德勒个体心理学弘扬个体的整体性和创造性,倡导个体树立明确的生活目标,将遗传特质、家庭因素、社会文化以及自身潜能融合在一起,培

本文系江苏省教育科学“十三五”规划 2016 年度青年重点资助项目“高校心理健康教育体系研究——基于个体心理学的视角”(编号 C-a/2016/01/12)、江苏开放大学“十三五”规划 2016 年度青年专项课题“个体心理学视域下高职院校心理辅导机制研究”(编号 16SSW-Q-005)的阶段性研究成果。

养个体的社会兴趣，发展健康的生活风格，实现自身的社会价值。阿德勒个体心理学并不是一门纯理论的学科，而是一种“应用的心理学”，主张运用心理学知识和技能解决实际生活问题。阿德勒个体心理学认为，由于每个人或多或少存在某种程度的自卑感，因而具有向上发展的强大意志和强烈心愿，自卑心理促进自我发展和自我超越。在适应不断变化的生活环境和应对人生道路中遇到的各种困难时，每个人树立起引领自身发展的生活目标。在解决三大生活问题（发展友谊、谋求职业、组建家庭）的过程中，个体形成属于自身的生活风格，并对其进行发展、调整和完善。阿德勒个体心理学主张，每个人应该追求超越个人的社会价值和社会意义。阿德勒个体心理学将社会性作为其理论发展的起点，强调社会文化因素对心理发展的促进作用，形成个体发展合作意识和团体归属感，这与强调集体主义和奉献精神的东方文明相契合。

从理论上讲，阿德勒个体心理学与我国文化具有内在共通性，具有在我国应用的可能性。从实践看，阿德勒个体心理学曾创办过几十所心理指导中心和个体心理学实验学校，以此推动其理论在应用领域的实践研究。创办个体心理学实验学校的宗旨是纠正学生的错误认识，减少不良行为，提高适应能力，培养良好品质，发展健康人格。个体心理学实验学校最主要的特色是为教师扮演引导和协助角色，学生承担主导和自主责任，通过组建由学生自我管理、自主运作和自主发展的经验团体、互助团体和讨论团体，开展丰富多彩的课外实践活动，发展学生的生活常识和生活能力。对于多数学生而言，阿德勒个体心理学倡导鼓励、引导和教育的方式，帮助学生获得自我提升和发展；对于个别有心理问题的学生而言，阿德勒个体心理学重视预防和干预作用，提倡“个体——家庭——学校”三维治疗模式，组建包括家长、教师和心理咨询师在内的专家咨询团，对学生心理问题和不良行为进行会诊，制订一套有效的干预方案和措施，进行科学治疗。

阿德勒个体心理学倡导心理健康教育的均衡发展

念，既重视心理问题的预防和干预，也关注积极品质的提升和发展。阿德勒个体心理学基于人不断成长的理念，注重人与人、人与社会的积极关联，认为不断超越自我、寻求优越是人生发展的内在动力，树立恰当的生活目标，拥有健康的生活风格，培养关怀他人的社会意识观，追求积极的生活意义，以为社会做出积极贡献为价值观。这种理念不仅契合我国传统文化，而且适合新时期大学生心理发展。李自维、张维贵调查发现，当代大学生比较缺乏积极品质，如意志、信任、积极人格、创造性、勇气、热情等。^[2]因此，吸收阿德勒个体心理学的有关理念，可更好地帮助大学生提升自我，以积极心态和饱满情绪面对现实挑战，适应新时期社会发展。

二、阿德勒个体心理学对我国心理健康教育的 应用价值

阿德勒个体心理学关于心理健康和心理治疗的内容和措施具有很好的应用价值和较强的可行性，其影响已在心理健康教育理论和实践中显现出来，具体体现在以下几个方面。

（一）推动心理健康教育的本土化

心理健康的认识、心理健康标准的界定、心理健康模式的形成以及心理健康体系的构建是基于西方个体文化背景而设定的。然而，心理健康教育本土化的过程，必定是异域文化褪色和本土文化着色的过程。因此，适合我国的学校心理健康教育模式必须以中国文化为根基，与中国文化相融合。中国传统文化强调在人与人、人与社会的关系中考察人、完善人，实现人的价值，提升人的品格。阿德勒个体心理学提出的人生动力论即在追求个人卓越的基础上，以对社会承担责任和做出贡献为着眼点；提倡的人生价值论即在追求积极向上的生活目标和生活意义的基础上，促进个人和社会的和谐发展；主张的家庭教育观念注重父母合理分工、协同作用，共同担负养育子女的重任。因此，阿德勒个体心理学与注重集体主义和家庭伦理的我国传统文化具有内在一致性，这也为阿德勒个体心理学在我国学校心理健康教育中的有效应用提供可能性和可

行性。阿德勒个体心理学已经很好地融入我国学校心理健康教育中，通过积极的心理补偿措施摆脱自卑心理，建立健康的生活风格应对实际生活问题，发展社会兴趣以形成良好的人际关系，挖掘个体的早期记忆为职业发展提供参照依据。阿德勒个体心理学具有普遍指导意义，不仅能够培养具有社会意识、积极关怀他人、拥有健康生活风格、做出有意义行为的大学生，而且能够对具有特定问题的学生进行针对性帮助。张忠、陈家麟研究发现，与一般大学生相比，贫困大学生性格内向，较为自卑，缺乏自信，低估自我。^[3]因此，要提高贫困大学生的心理健康水平，就要采取积极补偿措施，减少因自卑而产生的挫败体验。在实践上，一些研究者运用阿德勒心理治疗原则和方法解决学生的问题行为。如，李银春运用阿德勒团体治疗方法，对我国30名网络成瘾大学生进行心理治疗，经过治疗，网络成瘾大学生能够树立生活目标，寻求生活意义，养成健康的生活风格，有效矫治网络成瘾行为。^[4]

（二）重视心理健康教育的专业性

学校心理健康教育作为一项长期的专业工作，经过多年发展仍存在一些不足，如尚未形成统一的心理健康教育观、缺乏专业的心理健康教育队伍、心理健康教育运作机制有待完善等。我国绝大多数学校心理健康教育工作由隶属学生工作处的心理健康中心开展，这就不可避免地具有浓厚的思想政治教育色彩，有时心理健康教育甚至成为思想政治教育的附属品。然而，心理健康教育和思想政治教育在价值取向、理论体系、工作方法等方面都存在很大差异，只有对二者进行有效区分才能更好地促进心理健康教育事业健康发展。阿德勒个体心理学强调心理学的专业性，主张以心理教师、心理咨询师、心理健康工作者为专业人员，运用心理学专业知识和技能解决实际生活中遇到的困难和问题。阿德勒个体心理学通过对学生的心理补偿机制、生活风格、社会兴趣等方面进行调查，基于数据分析学生的心理健康状况，为存在心理困扰的学生制订心理干预方案和干预措施，实施有效的心理辅导；对大多心理正常的学生进行心理教育，培养他们正确

的生活方式，发展积极的人际关系，提升应对实际问题的技能，以此提高学生的全面素养。基于阿德勒个体心理学的心理健康教育，运用科学的研究方法，调查学生的心理状况，对学生进行心理干预，开展心理教育工作。这种教育模式基于教育对象的特殊性，通过搜集有效数据，实施专业的工作方案，构建基于循证实践的心理服务模式。基于循证实践的学校心理健康教育是结合“证据——技能——对象”三者的有机体，将心理学研究成果服务于心理健康教育实践活动，帮助学生提升应变能力，减少心理困扰，发展健全人格。^[5]

（三）倡导心理健康教育的均衡性

整体而言，大学生对心理健康教育的需求不一样，大致可以分为三类：一是以全体学生为主的心理教育；二是以特定人群为主的心理辅导；三是以特定个体为主的危机干预。有学者指出，心理健康教育应重视多数人的心理发展，满足多数人的要求，以积极心理品质培养为主导，倡导积极心理教育观。然而，过度重视追求积极品质的培养，有可能得不偿失，反而得不到积极的体验，甚至有可能影响心理健康。因此，心理健康教育既不能过度追求积极心理的结果，也不能忽略消极心理的预防，应该在消极心理和积极心理之间寻求某种平衡，进而形成一种“均衡”的态势。阿德勒个体心理学倡导心理教育的均衡性，既主张对消极心理问题进行预防和干预，也主张对个体的积极品质进行发展和弘扬。有研究者指出，阿德勒个体心理学具有积极心理的取向，认为人是不断成长和不断完善的，应树立积极向上的生活目标，追求积极的生活意义，实现人生的社会价值，这种理念与积极心理学存在很多相通之处。^[6]在教育实践中，阿德勒个体心理学主张采用民主和鼓励的方式，通过家庭教育、学校教育、社会再教育对人进行教育和引导，挖掘个体内部潜能，培养个体积极品质。在心理治疗中，阿德勒个体心理学采用科学的心理测量技术，编制具有自身特色且能够测量心理健康程度的问卷，对学生心理状况进行调查和分析，对问题学生采取积极有效措施，进行积极干预和治疗，纠正学生的错

误认知，消除学生的不良行为。

（四）提高心理健康教育的实效性

传统心理健康教育缺乏针对性和实效性，忽视学生的独特性、自主性和能动性，导致心理健康教育效果不明显。^[7]以倡导积极心理发展模式为己任的积极心理学认为，为了提高心理健康教育的实际效果，应教育学生挖掘个人潜能，培养个人美德，弥补自身不足，发扬个人优势，以获得全面发展。在注重弘扬个体的主观性和创造性方面，阿德勒个体心理学与积极心理学具有内在一致性。阿德勒个体心理学以实用主义为理论基础，主张将心理学知识和技能应用到实际生活中，强调挖掘个体的先天潜能和后天创造性，着力培养个体在解决实际问题过程中形成创造性的人格特征。个体不仅要关注事情本身或者各种课本知识，而且要学会生活的技能和智慧，以应对实际生活中各种始料不及的困难和挑战。因此，心理健康教育要以人为本，引导学生珍爱生命、关爱他人，积极面对各种挑战，提高心理承受能力，以乐观的态度接纳自我、融入社会，从而实现人生价值。^[8]

三、阿德勒个体心理学视野下我国学校心理健康教育模式探析

我国学校心理健康教育模式分为医学模式、社会学模式、教育学模式和心理学模式等多种类型。由于每种模式都存在一定局限性，以及心理健康教育的特殊性和复杂性，当前教育模式不能很好地满足心理教育发展需求。因此，探索融合这几种模式特征且符合新时期发展形势的新模式十分必要。有学者指出，阿德勒个体心理学摆脱了医学模式，实现向社会人文模式的转化。^[9]阿德勒个体心理学强调社会人文取向，重视教育的引导功能，注重挖掘个人的内在潜能；通过创办个体心理学实验学校和心理指导中心，进一步完善和修正了理论体系和实践措施，丰富和深化了心理健康领域研究。理论指导实践，实践检验并发展理论。心理健康教育既需要让学生获得系统的心理健康知识，也要求学生在实际体验和感受中增强心理适应力、抵抗力以及调适力。因此，心理健康教育应多维度、多层面强化

实践层面的操作，以提升实际功效。

（一）融合多元化教学方式

传统心理健康教育理念的传达主要依靠课堂教学，虽然能够全面系统地向学生灌输基本知识和基本技能，但是学生学习效果并不好，不仅未能对心理健康教育产生浓厚兴趣，而且由于讲授过程枯燥单调而产生厌恶感。因此，采取丰富多彩的教育形式能够提高教师工作积极性，增加学生参与度，提升师生互动性，提高心理健康教育效果。基于学生性格特质、个人兴趣、专业背景、教师个人风格、条件限制等多方面因素，学校可开展知识讲座、心理健康活动、心理辅导等各种活动，发挥教师的专长和能力，激发学生的兴趣和热情，让学生在体验和感悟中获得知识和技能，提升自身品质，完善人格。阿德勒个体心理学倡导心理健康教育要注重实践形式，以叙述故事、心理剧表演、户外活动、集体游戏等各种方式，让学生从心理体验中获得感性认识，培养学生的创造性和独立性，挖掘潜在能量，学会与他人相处，体会合作的积极意义，认识自身和他人价值。

（二）加强心理健康教育实践活动

心理健康教育既要传授心理健康知识，也要让学生参与丰富多彩的实践活动，在心理体验和行为塑造中，认识到心理健康教育的预防功效和保健功能，以提高情绪管理能力，增强自我反省意识，加强心理建设能力。但在实际教学中，学校主要通过课堂教学向学生讲授心理健康教育知识。囿于课程设置、教学场所、师资力量等方面的限制，心理健康教育课程未能很好地将心理体验和行为训练融入课程教学中。阿德勒个体心理学在其个体心理学实验学校的实践探索中，注重提升学生自我管理和自我组织能力，强调以教师引导和学生主导基本原则，组建以学生为主体的自助团体，通过丰富的课外活动和校外实践活动，如角色扮演、户外体验、自我探索等多种活动，提升学生的受挫能力、应变能力以及解决实际问题的能力。这不但使学生对心理健康知识获得感性认识，而且增加学生心理感受和心理体验，通过行为练习，进一步增强学生的心

理素质。

（三）运用科学心理测量技术

当前许多高校主要运用 SCL-90、16PF 作为心理健康状况调查工具。但实际上，SCL-90 和 16PF 主要用于测量门诊或住院病人的症状和严重程度，用来衡量学生心理健康程度并不合适。因此，开发适合学生心理健康状况的测评工具十分必要。阿德勒个体心理学指出，心理是否健康与心理补偿机制、生活风格、社会兴趣密切相关。学校可以使用《生活风格问卷》《社会兴趣量表》《比较自卑指数》等心理测评工具，对学生的生活风格特征及类型、社会兴趣发展程度、心理补偿方式等方面进行调查和分析，以期全面了解学生的心理健康状况。基于数据统计和解析，学生能够对自身的积极品质、消极特质、行为方式、人际交往模式具有整体深入的了解。对大学生而言，大学阶段最主要的任务是树立正确的世界观、人生观与价值观，形成良好的生活方式和行为模式，为将来进入社会做充足准备。阿德勒个体心理学运用的这些心理测评工具能够很好地为大学生服务，为其心理健康发展提供真正有益的帮助。有研究者以 207 名教师教育专业毕业生为调查对象，探讨生活风格、压力应对和职业适应之间的关系，发现具有健康生活风格的学生拥有良好的心理承受力和职业适应性，能够有效面对职业压力；而生活风格不健康的学生面对职业压力时表现出心理焦虑、受挫等心理特征，缺乏心理准备和有效应对办法。^[10]

（四）营建积极的社会支持环境

积极的社会支持系统是个体心理健康发展的必要条件。阿德勒个体心理学指出，良好的家庭环境、友好的同辈关系、丰富的校园文化能够预防消极品质的发展，促进积极品质的提升。父母为子女提供启蒙教育，母子关系是一切社会关系的雏形，良好的母子关系有助于子女形成安全、稳定的依恋关系，发展社会兴趣意识，能够与他人展开积极互动；父亲担负起养育家庭和回馈社会的重担，为子女做出榜样示范，教会子女独立自主的意识和品质。离开家庭进入学校读书期间，同学关系成为个

体最主要的人际关系，个体遇到困难首先求助的是同学和同龄人，由于话语体系相同，生活境遇相似，情感互动密切，能够感同身受。因此，同辈辅导成为当前心理健康教育一种新的重要工作方式。构建具有时代特色和学校特点的校园文化，包括积极的班级文化、友爱的宿舍文化、丰富的社团文化、鲜活的网络文化等，不仅能让学生的学习之余身心得到放松和愉悦，而且有助于提高学生的综合素养，发展良好品质和高尚情操。

参考文献：

- [1] Ansbacher, H., Alfred Adler. Pioneer in Prevention of Mental Disorders[J]. Journal of Primary Prevention, 1990 (11): 37-68.
- [2] 李自维, 张维贵. 当代大学生积极品质探析——基于积极心理学视野下的调查分析[J]. 河南社会科学, 2011 (6): 119-121.
- [3] 张忠, 陈家麟. 阿德勒的个体心理学理论对贫困大学生“心理脱贫”的启示[J]. 中国青年研究, 2007(3): 50-53.
- [4] 李银春. 阿德勒取向团体辅导对大学生网络成瘾行为的影响研究[D]. 长沙: 湖南师范大学, 2014: 16-26.
- [5] 杨柯, 张灏. 基于循证实践的高校心理健康服务模式研究[J]. 学校党建与思想教育, 2016(5): 87-89.
- [6] Mozdierz, G., Heinz L., Rowena R. Ansbacher Lecture: Pragmatics and Operational Principles of Positive Psychology Research and Clinical Findings with Implications for Adlerian Psychology[J]. The Journal of Individual Psychology, 2015(71): 362-398.
- [7] 俞国良, 董妍. 我国心理健康研究的现状、热点与发展趋势[J]. 教育研究, 2012(6): 97-102.
- [8] 段善君. 发挥价值导向功能 优化大学生心理健康教育[J]. 思想教育研究, 2016(4): 102-105.
- [9] 郝琦, 麦清. 论西方心理治疗由医学模式向人文模式的嬗变[J]. 自然辩证法通讯, 2003(6): 20-25.
- [10] Stoltz, K., Wolff, L., Monroe, A., et al. Adlerian Lifestyle, Stress Coping and Career Adaptability: Relationships and Dimensions [J]. The Career Development Quarterly, 2013 (61): 194-209.