

# 加强精神信仰的教育提升学生心理健康水平

林永乐

(泉州师范学院教育科学学院, 福建 泉州 362000)

[摘要] 精神信仰影响人的心理健康, 加强精神信仰教育提升学生心理健康水平。为此, 教师要做到: 1. 关爱学生, 认为学生都是有独特价值的; 2. 对学生要有期待, 吸纳学生参与课堂的自我管理; 3. 对学生进行积极的归因; 4. 引导学生价值辨析, 促进社会信仰的建立; 5. 采用角色扮演法, 在心理剧中体验学习; 6. 挖掘亲身经历经验, 现身讲述信念形成的历程。

[关键词] 精神信仰; 积极归因; 价值辨析; 亲历经验

[中图分类号] G 444 [文献标识码] A [文章编号] 1671-6493(2013)03-0025-04

精神信仰是一种精神需要, 表现为人生的终极价值。心理学认为信仰又处于个性倾向性的最高位置, 对需要、兴趣、理想和世界观起支配调节的作用, 决定个体心理活动的方向和效能。1881年美国心理学家斯坦利·霍尔研究宗教心理指出: 信仰的转变年龄在青春期左右。这是因为青少年时期, 由于社会领域的扩大, 他们有了一定的知识经验和抽象思维能力, 对有关社会、人生的知识经验能够进行综合与分析, 尤其对人活着的意义诸如人生价值问题的思考。这是信仰形成的契机和条件。虽然, 以后在人生的征途上, 信仰的观点还会不断地充实和修正, 但总的来说, 其中最基本的核心部分不易改变。可以认为, 从初中到大学二、三年级是人生问题形成和稳定阶段。不言而喻, 学生乃至大学生的态度、情感、动机、性格和行为, 无不打上信仰的烙印。显然, 国民的精神信仰对社会的和谐和稳定具有非常重要的意义。因此, 精神信仰的重要性已引起人们和社会政府部门越来越多的关注。

## 一 精神信仰影响学生心理健康

认知学者埃里斯认为, 认知和情感行为是密切联系的, 认知是情感和行为的基础。人们依据不同的价值标准对同一事件也会产生不同的情感和体验。埃里斯和伊戈指出: 每个人有他自己的人生哲学与行为风格, 他们的情绪就根源于他们的信念、

解释和评价。这说明人的信仰和心理健康的确存在一定的关系。

宋兴川对大学生精神信仰与心理健康的关系进行实证研究, 主要有两个结果: 其一, 精神信仰的结构包括超自然信仰、社会信仰和实用信仰; 其二, 精神信仰和心理健康关系密切。其中, 双方的具体关系表现为: 具有超自然信仰的学生容易产生人际敏感、强迫、抑郁和焦虑, 崇尚社会信仰的学生不容易产生人际敏感、强迫、抑郁、焦虑, 信奉实用信仰的学生容易产生人际敏感和强迫<sup>[1-2]</sup>。

进一步研究发现<sup>[3]</sup>: 当学生遭受挫折时, 不同的精神信仰会采取不同的应对方式, 具体表现为: 具有社会信仰的学生越不会采取自责的应对方式 ( $t = -2.027$ ), 而越容易采取主动解决问题 ( $t = 4.018$ ) 和求助的应对方式 ( $t = 2.695$ ); 信奉超自然信仰的学生越容易采取自责 ( $t = -2.104$ )、求助神灵、幻想、退避 ( $t = 2.471$ ) 和合理化的应对方式 ( $t = 2.805$ ); 怀有实用信仰倾向的学生越容易采取自责 ( $t = 2.504$ )、幻想 ( $t = 2.739$ )、退避 ( $t = 2.904$ ) 和合理化应对方式 ( $t = 2.904$ )。也就是说, 具有社会信仰的学生通常会采取积极的应对方式。

究其原因, 是不同的信仰、不同看待世界的方式所致。这说明, 个体遭遇的重大生活事件, 都会引起反思, 触及核心的价值或信仰, 不同的信仰影

[收稿日期] 2013-06-8

[基金项目] 国家社会科学基金项目“青少年宗教经验归因与宗教行为关系研究”(10BZJ027)

[作者简介] 林永乐(1963—), 男, 福建泉州人, 泉州师范学院教育科学学院副教授, 主要研究方向为大学生心理健康教育。

响了个体的应对方式,也影响了个体的心理健康。

信仰是由信念体系构成的。无疑,宗教信仰是由支持信仰的信条,或者说教义组成的。信仰的形成有两种途径:一是有诸条相关的、支持信仰的信念组成,也就是说认知上先接纳具体的信念,然后归纳、抽象出这些信念支撑的上位概念,即某种信仰;二是先具有某种非理性的信仰,然后寻找证明支持这种信仰的下位具体信念,这些具体信念有机地联系,协同起来,支持这种信仰。信念是人对自己和对外界的带有情绪色彩的主观认识。信念具有强烈的情感性,正是这种非理性的作用,致使信仰具有神圣性。精神信仰的形成,必须经历认知上一致,情感上虔诚相信,行为上律己的过程。不仅如此,而且还要在实际生活中,矢志不移地遵循和奉行,形成稳定的习惯化行为方式。

一旦形成稳定的信仰,就会对学生的心理发挥调节作用,尤其影响学生的心理健康。因此,我们说乐观、积极的人生观是心理不健康的大敌。不言而喻,教育学生如何改变认知,形成积极向上的信仰,这不仅是学生生活有目标,学习效率高,而且还是维护学生自我心理健康的重要手段。

## 二 用信仰教育提升心理健康

提升学生的心理健康,除开展心理辅导、心理咨询等教育活动外,学校还应该深入学生的内心,帮助他们形成正确健康的信仰观,从根本上建构起学生心理健康的防线。真正达到“教育是为了不教育”,学生承担起自我心理健康维护的职责。精神信仰的教育不同于传统的课堂知识传授,需要教师走下讲台,和学生面对面的共同活动、肩并肩的自我袒露。依爱而进入学生的内心,靠真诚的袒露而打动学生的内心,借逻辑的缜密而以理服人,共同塑造学生的信仰。为此,需要教师从学生的实际出发,精心组织丰富的活动,创设他们内心的困惑状态,然后伴随着情感的唤起,建构学生的信仰体系。其最终目的是发挥精神信仰对学生心理健康的促进作用。

鉴于此,结合学校教学的实际和心理学关于信仰形成的已有研究成果,教师应做好以下工作:

(一)对学生要关爱,认为每一位学生都是有独特价值的

教师每天与学生见面,与学生在思想和情感上经常发生沟通和交流,教师是学生心目中具有权威

的评判者。教师对学生的期待和要求深深地影响着学生的发展,为此,教师不仅要每位学生进行积极的预言,善于发现身上的独特的价值<sup>[4]</sup>,以及寻常活动的“闪光点”,教师还要有心地表达出来,让这些学生切实感受到自己的价值所在;对学生出现的各种困难,教师要从学生的精神状态、活动产品、言语信息和非言语信息辨别出来,并及时给予力所能及具体行为上的帮助或者情感上的援助。学生置身于充满爱、理解、信任、受尊重的环境中,从点滴师生互动的事件中感受到周围世界是可信的,就会有近及远,推而广之,对社会的发展、对国家和民族的未来充满信心。学生就会不自觉地形成社会信仰,对自己的未来充满信心,即使生活中出现不如意也会主动寻求积极解决这些困难的方法。

(二)对学生要有期待、有尊重,吸纳学生参与课堂的自我管理

教师相信每位学生有潜力、有独特价值,就会通过非言语信息暗示给学生,使学生学习有信心,生活有目标,感觉人生有意义。更为重要的是,个体因此而怀着美好的心态看社会,有选择地发现生活中明显或隐含的许多美好的事物,转而对社会的发展也充满憧憬,这种积极态度的作用,有助于学生逐步建立起社会信仰。同时,由于教师对学生采用的是期待而不是命令和要求,教师相信学生是有潜力和独特价值的,从而使学生感受到教师对自己的尊重和信任,学生就会按着教师的期待的方向发展,其结果不仅实现教师的期待目标也实现学生自己的人生价值。

教师的期待从小到大,由学生的一次学习、某个行为习惯逐渐上升到健康人格的发展。教师的期待、等待,也给学生的自我发展提供了契机,学生因此而人格日渐成熟,教师对学生的积极期待能够促进学生健全人格的发展。值得一提的是,那些专制型的教育,反映出教师对学生缺乏信心,认为学生的身心是不好的,也不能进行自我教育,只能实行强迫、严厉的教育。学生在这种教师消极期待环境中,缺乏教师的温暖和理解,逐步产生对周围不信任,对社会发展没有信心,极易形成超自然信仰和实用信仰。

我国学校教师的领导方式基本属于专制型,同时许多教师和家长在行为上总是将放任自流与平等、尊重、信任的民主混为一谈。这应该引起当今

教师和家长的高度重视。

### (三) 对学生学业成绩进行积极的归因

学习活动是学生的主要活动，学业成绩影响学生自我概念的形成，也影响学生的自尊、自我效能感、自信，还通过确立目标来影响动机。

在对学生学业成绩的评价和分析中，如果把成功归因于内部的或可以控制的原因<sup>[5]</sup>，如能力或努力，则学生就会对自己充满信心，自我效能感将会提高，坚信在未来的社会发展中能够找到自我价值的实现，从而感到生活有意义。学生因而爱自己、爱别人、爱社会，会感恩父母、教师、周围的人，相信周围的环境，相信国家和民族的发展，从而产生社会信仰。即使以后生活、失业遭遇挫折和失败，他很可能将失败归因于缺乏努力。因为他对自己的能力充满信心，对社会国家和民族的发展充满信心，会积极求助社会的帮助或自己主动探寻问题的解决，战胜面临的困境而发奋图强，回馈社会。如果教师把失败归因于内部的或不可以控制的原因，如能力和机遇、命运，则学生很可能将失败归因于缺乏能力或者命运机遇不好。学生因此而对自己失去自信，对周围环境不信任，认为自己生活的时代不好、社会不好，进而对社会不满，易产生超自然信仰。遇到生活中的挫折和失败，采取怨天尤人、幻想、焦虑、合理化等消极的应对方式。

所以，奥苏伯尔和加涅主张在某些条件下调动学生积极性的最好方法不是从动机入手，而是从认知入手，这是正确的。教师首先把课教好，使学生学有所得，使他们感到自己有能力学好某种课业。对学生学业成绩的归因应采取积极的导向，使学生对自己满怀信心、对社会环境的发展充满信任，积极促成社会信仰的建立。只有这样，学生才有自信，才有更高的精神追求，他才会投入努力学习，立志报效社会。

### (四) 积极利用班团活动引导学生价值辨析<sup>[5]114-115</sup>，促进社会信仰的建立

青少年处于思维发展的形式命题阶段，能够对抽象的假设或命题进行逻辑转换，为价值辨析活动奠定了基础。社会活动领域的扩展促进学生社会阅历的增加，加上他们求真、求实和反叛的特点，强化了他们批判和争论精神的发展。教师巧妙的利用学生在认知发展中习得的推理能力，引导他们正确看待社会现实，及时发现并纠正思想上的错误，以无可争辩的逻辑力量，促进他们社会信仰的建立。

教师要调动学生团体，乃至学生自我力量的作用，充分利用思维的能力和批判的精神。

正如班杜拉认为，“当经验证实困难或不可能时，人们通过比较自己与他人的判断来评价自身的观点的正确性。因为不一致的信念不为社会认可和有益于同伴赞同的价值，所以思想模式的社会证实具有相当的重要性。<sup>[6]</sup>”这种通过学生自己提出问题，自己辩论，获得的信念，最终形成的信仰具有牢固性、清晰性和可利用性。

无疑，对于学生信仰的建立，教师仅仅提供一个宽松的环境，在关键时期发挥因势利导的引导作用，就能促进学生自己建立社会信仰。这就需要教师对社会问题比较了解，能够从普遍联系和发展的观点分析问题，要能理解学生表述问题的表面含义和深层含义，以平等的姿态参与争论，对一时争论不休的问题要有耐心。

### (五) 采用角色扮演法，让学生在心理剧中体验学习

角色扮演法是一种通过行为模仿或行为体带来影响个体心理过程的方法。也就是说，让学生以一种类似游戏的方法，表演出自己的心理或行为问题，增进对自我的认识，减轻或消除心理的困惑，促进心理的发展。在建立学生的信仰时，教师可以创设一些道德两难事件，让学生自己去完成结果，之后在班级活动中表演出来。然后讨论为什么？通过这个活动投射出学生的价值和信仰，如果和社会信仰取向的方向一致，就鼓励和褒奖。以此为逻辑起点，对他一步步诘难，促使他整合具体的信念上升为社会信仰。如果这个活动折射出他错误的信念，通过群体的讨论使他审视自己的观念和价值，重新建构更为合理、正确、科学的信念体系，并以此为基础修改剧本重新表演，体验表演后激动人心的感受，体会自己内在的信念，自动地上升到社会信仰。

正如班杜拉所说：“人们通过与环境相互作用，不只是发出反应，而且体验到结果。他们通过观察可能来自一定情境中的行为结果的规律性，从而形成信念，并相应地调节自己的行为。”<sup>[6]</sup>

### (六) 用亲身经历讲述信念形成的历程

班杜拉将通过直接经验得到的学习，也就是通过反应结果获得的学习称为亲历学习<sup>[6]</sup>。他还认为，反应结果之所以能够引起学习，取决于人们对反应结果的功能性价值的认识。人们因做了好事，

产生了好的社会效果,而且这种行为受到人们的尊重。个人从这种亲身体会中会形成“与人为善”的信念。这种信念又会促使个体持续产生与人为善的行为。

教师要做个有心人,善于从学生的作文和谈话中捕捉有价值的事件;尤为重要的是,教师要从自己做起,端正自己的信仰,寻找亲身经历。亲历是最好的教育,亲历具有生动具体的榜样性,尤其教师的亲历更容易对学生产生影响。学生具有向师性,言传身教的教师其行为对学生,尤其是小学生更加具有示范的作用。在青春期前后,学生有崇拜父母向教师转化,因此,学生崇拜教师,学生模仿教师,这是教育中不容忽视的途径。通过对这些经历的讲述、分析,最后归结到终极的价值,即人生的意义。把这个信念和社会、国家与民族的认识联系在一起,回答是否对周围世界相信、是否对社会发展、国家的发展和民族的未来充满信心?通过对亲身经历的深入剖析,对上述问题的肯定回答,树立起社会信仰。学生由此获得内心的触动,反观自己内心价值,抉择自己的人生信仰。

### 三 结束语

为切实建立学生的精神信仰,真正触及学生的内心世界,根据信仰的情感性特点,教师一定要使学生处于内心困惑以及强烈的期待状态。在这种气氛下,紧紧抓住“动之以情”,然后“晓之以理”,

切实触动学生的内心,引起价值的反思和抉择,促进社会信仰的建立。为此,教师需要精心设计精神信仰形成的活动,唤醒学生心灵深处的感恩心理以及对生命的神圣感,激发他们对人生负有义不容辞的责任感。在这种强大的精神氛围中,精神信仰的认知内容和身心情感的结合,上升到绝对相信的境界,实现价值观念的精神升华,转变成学生积极的社会信仰,占据学生的精神世界。

#### [参考文献]

- [1] 宋兴川,金盛华,李波.大学生精神信仰与心理健康的关系[J].中国心理卫生杂志,2004(8):554-557.
- [2] 宋兴川,乐国安.861名大学生精神信仰与应对方式调查[J].中国心理卫生杂志,2006(2):104-107.
- [3] 宋兴川.大学生精神信仰的特点及相关因素的研究[D].北京:北京师范大学,2003:66-67.
- [4] 何艳茹.心理卫生与心理辅导[M].沈阳:辽宁大学出版社,1999:122-125.
- [5] 宋兴川.华文教育社会心理学[M].福州:福建教育出版社,2011:56-57.
- [6] 班杜拉.班杜拉社会学习理论[EB/OL].(2009-06-30)[2013-5-12].<http://baike.baidu.com/view/4415137.ht>.

(责任编辑:上官林武)

## Enhancing the Spiritual Belief Education to Improve Mental Health of Students

LIN Yong-le

(College of Education Science Quanzhou Normal College, Quanzhou362000, China)

**Abstract:** This research thinks that the spiritual beliefs affect mental health. Then it puts forward enhancing the spiritual belief education to improve students' mental health, and for that matter, some views and suggestions for teachers are given. The teachers must do the following things: (1) Caring students and recognizing that every student is unique and valuable. (2) Having the anticipation for students and promoting them self-management of class. (3) Doing positive attribution to students. (4) Promoting the abilities of value discrimination of students to build their social beliefs. (5) Experiencing and learning in the role plays and psychodramas. (6) Talking about the process of belief-formation with personal experience.

**Key words:** spiritual belief; education; positive attribution; value discrimination; personal experience