

# 宽容心理品质的内涵与培养策略

金小凤

(长春市双阳区太平镇中心小学 吉林 长春 130600)

**【摘要】** 宽容是一种积极心理品质。发自内心的宽容则是内在情感和外在行为的和谐表现，是宽容的真正形式。

**【关键词】** 宽容心理品质；教师；学生；宽容治疗过程模型

目前，随着积极心理学运动的发展，六大美德24项积极心理品质的提出，越来越多的研究者们开始关注积极心理品质的研究。

著名作家房龙在他的名著《宽容》中曾经引用《不列颠百科全书》关于宽容的定义：宽容即允许别人自由行动或判断；耐心而毫无偏见地容忍与自己的观点或公认的观点不一致的意见。

在心理学领域，宽容是一种积极心理品质，可以为人们带来良好的体验，心理学将宽容定义为一种心理过程，即人们受到不公正的侵犯后，从情绪、认知和行为三个方面发生转变，放弃对侵犯者消极的情绪、判断和行为，不再渴望报复侵犯者的内部心理过程。

特雷纳(Trainer, 1981)将宽容分为角色期待的宽容、权宜之计的宽容和发自内心的宽容三种。前两种宽容表现为内在的矛盾和与冲突，发自内心的宽容则是内在情感和外在行为的和谐表现，是宽容的真正形式。

宽容是一种自我保护的机制，因为宽容可以促进人们的身心和心理的健康，形成积极的情绪，表现出亲近社会行为，形成良好的人际关系，进而提高身体免疫力，维持良好的心态。

心理健康教育是真正体现“以学生为中心，以学生发展为本”的现代教育。在这个价值多元化的时代，宽容精神愈显重要。现代的孩子多是独生子女，即便是二孩家庭出生的孩子，很多以自我为中心导致学生极度个人本位。在中小学这个人格理念形成的关键时期，培养学生的宽容心理品质是学校和教师的首要任务。根据笔者的班主任和教学经验，总结出一些培养学生宽容心理品质的策略。

## 一、师者身正为范，宽容以待成长中的学生，潜移默化地培养学生的宽容心理品质

宽容是教师的一种修养，是教师的一种美德，更是教师必备的基本素质。宽容因时而施、因人而异、因事而别，教师要把握好尺度，做到原则问题上不让步，是非面前不糊涂。“人非圣贤，孰能无过。”面对学生教师往往过多在意学生的言行，而忽略了自己言行对学生的引领。作为老师首先要起到榜样示范作用，教师只有尊重理解学生，才能做到宽容。

清晰地记得去年我在上完一节课研讨课后因忙于与大家讨论，没将优盘从一体机的USB口上拔出，一名学生将我128GB优盘弄得粉身碎骨。等我回来看到这一幕，我追问是谁干的？那名胆战心惊地低着头没敢看我，其他学生也都鸦雀无声。尽管优盘里有很多重要的文件不可复制，我还是冷静下来，淡然地说：“无论是谁我相信他都是不小心的，老师损坏一个优盘没什么，丢失的资料老师都可以重新再做，是老师一时疏忽忘记及时拔出优盘；但如果一个人如果没有勇于担当和承认事实的勇气，做错事后逃避，那就是我教育的失败，当老师的失败了。”那名听了立刻站了起来，满脸通红地说：“老师优盘是我擦黑板时拉动黑板用力过大撞击优盘弄坏的，对不起……”

在《放牛班的春天》这部电影中，马修老师以极致的宽容用音乐慢慢感化教养院的“问题孩子”，哪怕调皮的学生把墨水瓶砸到他的头上，他都什么都没说；面对孩子们一次次的恶作剧行为，马修老师都宽容以待。正是这种宽容如春风化雨、滋润孩子们的心田。作为老师应该向马修那样用自己的宽容和教育艺术让每个孩子得到最大的发展。

## 二、利用恩莱特(Enright, 2001)四阶段宽容治疗过程模型，感受宽容的过程，科学有效地培养学生的宽容心理品质

这一模型的四个阶段即发现伤害阶段、决定宽容阶段、实施宽容阶段和深化成果阶段。班主任和心理健康教师可以利用这一模型，在课堂教学中通过让学生不断感受宽容的过程来培养学生宽容的心理品质。

### 1、发现伤害阶段

发现伤害阶段的主要目的是帮助学生发现被伤害经历中的消极情绪，比如愤怒、对事件的过度关注等，而且意识到这些消极情绪都是正常的，感受是可以释放出来的，不用掩饰他们消极的反应，只有正视自己的消极情绪，才能做出改变。

### 2、决定宽容阶段

决定宽容阶段的目标是帮助学生确立宽容的意义，并区分什么是真正的宽容。当学生发现之前自己采取的策略，不能缓解心中的痛苦时，并开始思考是否愿意宽容，在慎重考虑后，受害者决定宽容，这时便可以进入实时宽容阶段了。

### 3、实施宽容阶段

实施宽容阶段的目标是帮助受害者形成认知性宽容，让受害者可以换位思考，主动站在对方的角度考虑，并理解对方的行为，而不是只沉浸于自己受到的伤害之中，只有受害者可以重新认识当时的伤害行为与侵犯者达到共情，才会愿意主动承担痛苦，放弃报复。这一过程中是道德馈赠的礼物。

### 4、深化成果阶段

深化成果阶段是为了深化受害者的宽容意愿，最终真正宽容侵犯者，此时的宽容不仅仅是单纯地原谅了对方，而且让受害者彻底放下了报复的念头，缓和愤怒的情绪。审视自己也曾伤害过别人，自己也渴望获得宽容，此阶段结束后，受害者会重新建立正义世界的信念，建立宽容的信念，这不仅仅是宽容本次的伤害，而是将宽容作为一种习惯，获得内心长久的释然与平和。

此外，我们可以通过课堂上不断练习宽容过程，来培养学生的宽容心理品质。可以安排这样的练习：请你回忆最近受到伤害或者感到被冒犯的事件，利用宽容治疗过程模型尝试宽容伤害过你的人，并与身边的同学分享你的宽容经历。或者布置慈心冥想的实践作业：每天进行慈心冥想20至30分钟，随着逐渐熟练，可以加入对侵犯者的祝福，而后仔细体会身心的变化。

## 三、通过校园文化和主题班会活动来深入培养学生的宽容心理品质

青少年正处于懵懂时期，这个时期如果教师在教过程中重视学生思想的引领，以古今中外的名人为例，用名人名言来引导激励他们，对宽容心理品质的深入培养具有推动作用。

例如，我们可以在学校的宣传栏或布置班级教室的软环境时选择提升学生德行的语言。如“宽容就像天上的细雨滋润着大地。它赐福于宽容的人，也赐福于被宽容的人。——莎士比亚”。“唯宽可以容人，唯厚可以载物。——薛瑄”同时教师可以组织以《宽容是一种美德》为主题的班团队会活动，开展《宽容的我》演讲大赛等活动，从思想上、行动上培养学生的宽容心理品质，以此提高学生的幸福指数，促进学生的终身发展。

### 参考文献

[1] 许维素《焦点解决短期心理治疗的应用》2019.2

# 部队官兵心理问题的方法探析

席 希

(国防大学政治学院 上海 201703)

**【摘要】** 在部队的管理中我们要掌握方法，及时发现官兵心理问题的苗头，避免不必要的非战斗减员，为提升战斗力打下坚实基础。

**【关键词】** 观察法；谈话法；测量法

## 一、克服定势，全面发现

心理问题排查尤其要关注七类重点人员，即：新兵、藏区疆区维稳官兵、成长进步受挫官兵、婚恋受挫官兵、性格心理有缺陷官兵、家庭困难突出官兵、相对后进官兵，但同时也强调要全员纳入，不留死角，然而在心理定势的影响下，很多干部骨干对容易患上心理问题人员的认识有片面性，存在着视野上的盲区、盲点。一是避免紧盯后进层，忽视先进层。这一点可能受到晕轮效应影响，即一好百好，一差百差，评为先进，连心理都健康，评为后进连心理健康水平也差。事实上工作先进不代表心理健康，二者不存在完全的对应关系。二是避免紧盯战士而忽视干部。不仅是战士，基层部队的干部尤其是普连职干部，处于事业的爬坡期，人生的负重期，应激源更多，压力更大，容易患上各种心理疾患。三是避免紧盯严重心理疾患，而忽视一般心理问题。在许多干部骨干心中，疯疯癫癫的精神病官兵是最容

易引发安全问题人员，这是一种片面认识。事实上，一般心理问题如果不能得到及时疏导化解，有可能上升到严重心理疾病，成为安全隐患。

## 二、掌握方法，及时发现

### (一) 细心观察“看”出来——观察法

观察是获得官兵生活工作情况的最直接的途径。观察的总要求是“有目标、有计划、多角度、不间断”。此外，观察要注意以下几点：

一是隐蔽观察。使被观察的官兵处于无意识、无觉察的状态非常重要，这样可以避免被观察官兵的“阻抗”行为，也就是有意掩饰和回避行为，保证获得被观察官兵的内心世界和外显行为的自然性和客观性，从而使信息具有准确性和可采纳性。否则，如果被观察的官兵觉察到别人在观察自己，有的可能感到反感，有的可能故意制造假象，掩盖真实内心世界，造成心理工作在发现环节上的被动。