

新农村建设视域下河南留守儿童积极心理BBHCD模式构建

董芳

郑州西亚斯学院

[摘要]留守儿童心理干预模式长期困扰我国经济社会的健康运行,尤其严重制约社会主义新农村建设及其可持续发展。政府、学校、家庭和社会不约而同地视留守儿童为弱势群体、问题群体;不自觉地给这个庞大的、未来新农村的建设者和管理者队伍贴上了消极应对各种成长困难的“无药可救者”的标签。积极心理BBHCD模式尝试从相反视角着眼,视留守儿童为正常个体,从人类生长的本性出发,通过成长追踪实验,构建始于积极信念(BELIEF),经由正确行为(BEHAVIOR)、良好习惯(HABIT)、健康性格(CHARACTER)止于美好命运(DESTINY)的积极心理引领模式,唤醒其内生动力,促使其成长为身心健康的合格公民,从根本上筑牢新农村建设和管理的人力资源基础。

[关键词]新农村建设;积极心理;积极信念;正确行为;良好习惯;健康性格

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.072

一、积极心理学

2005年10月,中国共产党十六届五中全会通过《十一五规划刚要建议》,提出要按照“生产发展、生活宽裕、乡风文明、村容整洁、管理民主”的要求,扎实推进社会主义新农村建设。十六年来波澜壮阔的建设实践对留守儿童心理干预手段提出了新的挑战,传统的、视留守儿童为问题群体的心理疏导模式,显然无法适应社会主义新农村建设视域下留守儿童健康成长的崭新的、迫切的要求,我们不得不迅速转换认知方式,修正理论与实践研究视角,积极探索行之有效的心理指导方法,为新农村和谐发展提供源源不断的有生力量。

积极心理学之父马丁·塞利格曼(Martin E.P.Seligman 1942-)认为,在和平和发展的社会大环境下,尽管人们的物质水平、教育水平不断提高,娱乐方式也越来越丰富,而人们的幸福感却并没有随之提高。因此,越来越多的学者呼吁:心理学不仅仅囿于研究抑郁、焦虑、精神分裂以及神经疾病等,更应该关注和研究普通人性中的自爱、自尊、信念、动机以及由此而引发的、积极的行为和习惯,最终实现帮助人们发掘并利用自带的积极心理资源,最大限度地发挥这些资源优势以获取更加健康、幸福、充实、有意义的生活品质。

显而易见,较之传统心理学,积极心理学更加开放、务实,与时俱进。它主张积极乐观地评价人性,强调人的生命价值,同时致力于研究人类固有的积极品质和发展潜力,充分挖掘人所固有的、潜在的建设性力量,以积极心态解读人的心理现象(包括心理问题),从而促进个人和社会的协调发展。

在我国,留守儿童的生长环境伴随着全面脱贫、教育改革、惠农政策、户籍制度、城镇发展和父辈经济状况的连续变化,已经实现了前所未有的提高。十六年来社会主义新农村建设的广泛的社会实践,也从根本上改变了农村留守儿童心理成长与发展的物质条件。留守儿童心理研究不能够、也不应当滞后于现实,止步于传统领域,而应该另辟蹊径,抓住这一大好契机,针对当下实际,大胆尝试崭新的、正面的儿童积极心理的研究,尤其是留守儿童积极心理模式的构建,摒弃固有的消极观念,整合积极的心理资源,为数量庞大的留守儿童的身心健康提供理论支撑。

二、模式构建

1. 积极信念

人类心理系统的成长与完善过程,既存在不可规避的自我内心冲突,也具备自我完善的强大内在本能。这一点,我们必须客观地、科学地予以承认。弗洛伊德(Sigmund Freud, 1856-1939)也说,“本能是一些神秘的东西,不确定性是很显著的。”从这个角度上讲,人人都可能拥有一份独特的、无价的积极心理资源。传统儿童心理研究忽略人类固有积极心理资源的现状值得商榷。

塞利格曼Seligman通过全球范围的跨文化研究发现,不同文化背景的人类共同拥有六大美德:智慧、勇敢、仁爱、公正、克己和自我超越。这六大美德体现于二十四种人格力量:兴趣、创造、热情、诚实、勇敢、学习、智慧、宽恕、谦虚、谨慎、感恩、自制、希望、乐观、忠诚、仁慈、勤奋、刻苦、开放、笃信、关爱、融合、模仿和欣赏。

由此可见,充分发挥监护人,尤其是教育工作者的主观能动性,及早指引留守儿童逐步发掘并树立积极信念(POSITIVE BELIEF),专注于正面引领,最大限度地排除负面影响,营造清新向上的成长氛围,很有可能帮助他们逐步认识自己的优势和优点,找到生活和学习的正确方向,进而形成终生相伴的积极心理动力,铸造心理免疫系统,把自己培养成为有益于家庭、社会和国家的、身心健康的合格公民。

经过近二十年的艰苦奋斗,在中国共产党的坚强领导下,各级政府和社会各界共同努力,颁布积极可行的政策和法规,采取稳步推进的有效措施,我们国家已经基本消除绝对贫困,这为六千余万中小城镇和农村的留守儿童的健康成长夯实了物质基础。自2019年07月至2021年10月,经过对河南南阳、河南新郑两个地区的2所中学、3所小学的1100名留守儿童的问卷调查和抽样访谈,我们发现:11%的儿童因各种原因生活有一定的困难,如没有固定收入来源,没有基本医疗保障等;89%的留守儿童不存在生活困难现象,其中60%的留守儿童处于温饱型,基本生活如饮食、生活必需品消费、学习花费等基本有保障;10%的儿童处于衣食无忧的生活状态,吃穿用度与城市儿童没有差别,居住和交通设施安全可靠;19%的留守儿童甚至

具备经济条件从事额外收费的体育、美术、音乐、舞蹈等课余才艺训练。（见图1）

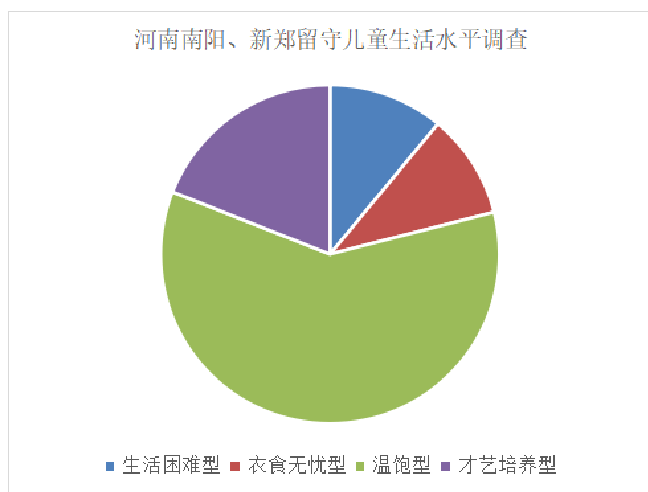


图1 河南南阳、新乡两地留守儿童生活水平调查

在物质基础扎实稳固的情况下，留守儿童的基本生活得到有力保障，他们随即开始寻求更高层次的需要。亚伯拉罕·马斯诺早在其1943年的《人类激励理论》中指出，人类具有一些先天需要，越是低级的需要就越基本，越与动物相似；越是高级的需要就越为人类所特有。同时，这些需要都是按照先后顺序出现的，一个人满足其低级需要，即温饱阶段的生理需要和安全需要之后，才能出现小康阶段的、较为高级的社会需要和尊重需要，然后才是富裕阶段的自我实现需要，即所谓“需要层次”。如图2所示：

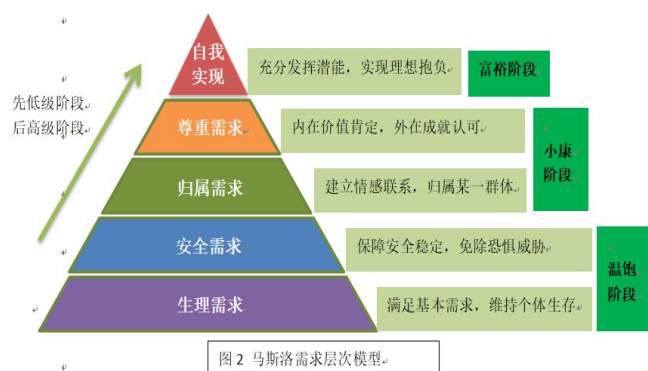


图2 马斯洛需求层次模型。

马斯洛理论把需要分成生理需要（Physiological needs）、安全需要（Safety needs）、社会需要（Social needs）、尊重（Esteem need）和自我实现（Self-actualization）五类，依次由较低层次到较高层次排列。

通俗地理解为，假如一个人同时缺乏食物、安全、爱和尊重，通常对食物的需求就是最强烈的，其他需要则显得不那么重要。此时人的意识几乎全被饥饿所占据，所有能量都被用来获取食物。在这种极端情况下，人生的全部意义就是生存，其他需要都无关紧要。只有当人从基本的生理需要的控制下解放出来时，才可能出现更高级的、社会化程度更高的需要——安全的需要。春秋时期政治家管仲的治国之策《管子·牧民》也

强调“仓廩实则知礼节，衣食足则知荣辱。”

调查显示，当前我国留守儿童已经摆脱了基本温饱的束缚，进入社会需要和自我尊重需要阶段，有的甚至进入自我实现阶段，即“知礼节知荣辱”阶段，所以绝大多数留守儿童不再是“问题青少年”，他们需要的是积极的心理扶持，通过思想政治修养、现实生活榜样模仿、学校和家庭矫正、群体文化影响、奖惩机制保障等措施，帮助他们进入社会需要和自我尊重需要阶段，即正面的信念引领，以期自然而然地抵达正常的人生境界。

2. 正确行为

积极心理学表明，人类的行为被七个原因所决定，它们是：机遇、本性、强迫、习惯、激情和欲望。我们应该抓住留守儿童本性中固有的积极心理资源这一机遇，尊重其个体心理发展的基本规律，强化信念引领，指明其成长生活的方向，挖掘其更高层次的心理需求，进而形成内生动力，推动他们采取正确的、持续的行为，一步步靠近目标，把积极信念变为现实。

行动就是变信仰为现实的最佳途径。它包括留守儿童自身行为与外力干预行为。

无论如何，我们首先要做的是开展成长筛查，通过专业心理学测试，把与非留守儿童一样患有多动症、焦虑症、自闭症、抑郁症、饮食失调、狂躁抑郁症、破坏性攻击行为等常见心理疾病的少数留守儿童筛选出来，进行一对一干预。这不在本项目研究之列。

现有的实验和已有的实践显示，有5%的留守儿童似乎自带“心理加油站”，他们具备自我指引、自我约束的积极心理资源，并且能够充分加以利用，确保自己的人生航船始终沿着正确的航向劈波斩浪，勇往直前，驶向幸福的彼岸。其中的积极心理奥秘，我们目前仍然不得而知，无法求证。这也暂时不属于本项目研究范畴。

剩余95%心理健康的留守儿童如何在积极信仰的指引下有所作为呢？

答案是计划。计划指从尝试性的意图或打算到详细而精确的书面方案。这就要求教育者或者有条件的陪伴者首先通过对留守儿童个体实际情况的准确把握，引导他们清晰地描述自己的短、中、长期目标，像打靶一样树立其靶标。其次，引导他们依据自己的实际情况设置这些目标的达成时间。譬如，儿童甲现在的阅读速度为每天200字，而他希望每天阅读2000字。实际上他现有阅读时间只有10分钟，就要鼓励他果断缩短网络游戏等时间，可以使用手机闹铃及时提醒自己停止其他任何正在进行的活动，回到阅读上来。还要引导他选定有益而且有趣的阅读内容，根据内容长度增加每天的阅读时间至30分钟至60分钟。更要充分估计可能出现的干扰因素，以及相应的补救措施与奖惩办法。最后，鼓励他自己详尽地写成书面计划。接下来就是严格按照此计划开始实施，即落实到动。同时，教育者

或者陪伴着还要扮演监督和评估的角色，实时实地实施矫正，保证计划顺利完成。（添加阅读计划表格）

3. 良好习惯

亚里士多德认为：每天反复做的事情，即行为，造就了我們；然后我们会发现，优秀不是一种行为，而是一种持续行为所造就的习惯。积极心理学认为：成为什么样的人，取决于重复什么样的行为。我们日复一日所做的事情，决定了我们是怎样的人。因此所谓卓越，并非指行为，而是习惯。总是以某种固定的行为方式行事，我们便能养成习惯。

行为心理学研究表明：21天以上的重复即会形成习惯；90天的重复就会形成稳定的习惯。即在积极信念的引领下，同一个动作重复21天就会变成正面的、习惯性的动作。根据这样的理论，我们需要为留守儿童制订“习惯养成计划”，以三个月为一个周期，分为以下三个阶段：

第一阶段：1—21天左右。这个阶段留守儿童的心理特征是“不适应、不自然”。由于改变会引起“小痛苦”，所以孩子们需要十分刻意的、明确的提醒和指引，加之必要的严格要求甚至惩戒，同时采取恰当的、个性化的激励措施，促进他们逐渐适应积极信念指引下的、系统的行为。

IVAN PAVLOV (1849-1036) 通过实验证明，无条件的、重复的刺激可以引起人类无条件的反应。我们自己的成长追踪实验也清晰地表明，这个阶段的计划应该注重在固定的时间、固定的地点，做固定的事情，并明确标出相应的激励措施。各级各类学校的课程表即是“习惯养成计划”的一个重要组成部分，因为它保证了留守儿童长期的、固定的行为。但这还远远不够，还应该加进去课前与课后这两个不可或缺的时间段，包括早晨起床时间、洗漱时间、整理房间时间、课外活动时间、探亲访友时间、自学时间、晚间上床时间，等等。“习惯养成计划”应该准确到小时、分钟，严格标明节点，一件事一件事地去完成。周末、假期也不能例外。

计划的执行既要强调过程，也要注意调整、修正、反馈和评估。评估的结果要与激励机制紧密结合，适时开展奖励和惩罚。奖励措施要尊重留守儿童心理年龄特点，更要可视、可触、可乐，保证其持续性和系统性。

这个阶段同时训练了留守儿童专注、负责、自律以及时间管理等优良性格

第二阶段：21—40天左右。经过上一个阶段21天的不间断重复，留守儿童的心理特征表现为“刻意+自然”，他们开始感受到舒服，尤其是在得到奖励、体验到努力后的喜悦之后。但“善变心理”仍会随时把他们“引开”。所以我们需要在评估、调整的基础上，继续重复执行计划，我们称之为“意识强化”。习惯的养成，是意识选择的结果。因此，通过强化这种由重复而习惯所逐渐形成的意识，孩子们开启了他们的“潜意识行动模式”。再经过大约20天左右的重复，这种模式就会被固化，进而产生内生动力，推动留守儿童按照这种重复

自动“运转”。

这个阶段，我们需要注意的是，积极心理引导的主体是一个个鲜活而又独立的儿童。他们有意识无意识地出现反抗、调整、适应的心理现象。我们必须由衷地尊重这些想象，予以足够的耐心，相信他们有能力改变自己。任何主观的、武断的心理干预都有可能导致留守儿童心理预期的更改，斩断良好习惯养成的美好进程。倾听无疑是最好的心理疏导方式，因为倾听不但可以放松孩子身心，同时也给我们提供机会准确把握其心理症结，发现心理“病灶”，开出指引“良方”，充分整合其固有的心理资源，从而促成其“积极心理反应”，保证习惯顺利养成。

第三阶段：40—90天左右。在“积极心理反应”的基础上，此阶段留守儿童心理特征是“潜意识模式构建”。其实这就是习惯。这一阶段被称为“习惯稳定期”。一旦跨入此阶段，孩子们已经完成了自我心理塑造，形成心理免疫能力，各类良好习惯已经成为他们生命中的有机组成部分，这个习惯会自然而然地引领他们健康成长。

不可否认，这个过程免不了出现诸多干扰因素。B. F. SKINNER (1904-1990) 研究发现，人类行为同时由积极地和负面的强化因素共同构成。实验发现，诸如电子产品、校园欺凌、父母影响、群体带入、主流意识形态等都可能成为留守儿童习惯养成的“拦路虎”。

值得庆幸的是，家庭、学校、社会和政府已经清醒地认识到这些因素的严重危害，他们各尽所能，积极采取有效措施，最大限度地净化留守儿童的成长环境。“印象深刻”专家 KONRAD LORENZ (1903-1989) 发现，“关键印刻”不会被抹去。实验充分证明，只要我们牢牢抓住这个为期三个月的“习惯养成计划”，不给负面因素提供可乘之机，再加上各方共同发力所营造的“清平世界”，留守儿童良好习惯的养成完全有可能成为现实。

留守儿童良好习惯的养成其实并不复杂，积极信念引领的、持续不断的重复行为就是行之有效的途径。

而这个习惯养成的积极心理历程，也更加坚定了留守儿童对于积极信念的执着。事实上，这正是教育的真谛所在。

4. 健康性格

积极信念引领的习惯养成构建成为留守儿童早期的情感纽带，这个纽带塑造成为他们特有的性格。

进化心理学家 NICO FRIJDA (1927-2015) 提出，人类性格有什么功能？它是如何帮助我们生存并发展的？大量试验后，他自己的答案是：性格从根本上来讲是人类行为的驱动力，它是我们无法控制的生物学过程。他同时进一步解释说，我们的情感是对自己经验的解读，这种意识的感觉是人类产生决定的依据。我们的实验成功地显示，经由三个月良好习惯的养成经验，留守儿童最终成就的性格必将浸入他们的“心理血液”，固化成为“心理基因”，演化成为自然而然的成长动力。

生活方面，留守儿童的衣食住行在物质基础的保障下，特别是在已经浸入血液的良好习惯的驱动下，自主地、有条不紊地永恒运转，任何外力都无法改变其大致的运动轨迹和方向，久而久之他们必定言行得当，举止优雅，逐步彰显其善良、勇敢、正直、诚实，以及积极进取和热爱家人、奉献集体和整个社会的价值观念。

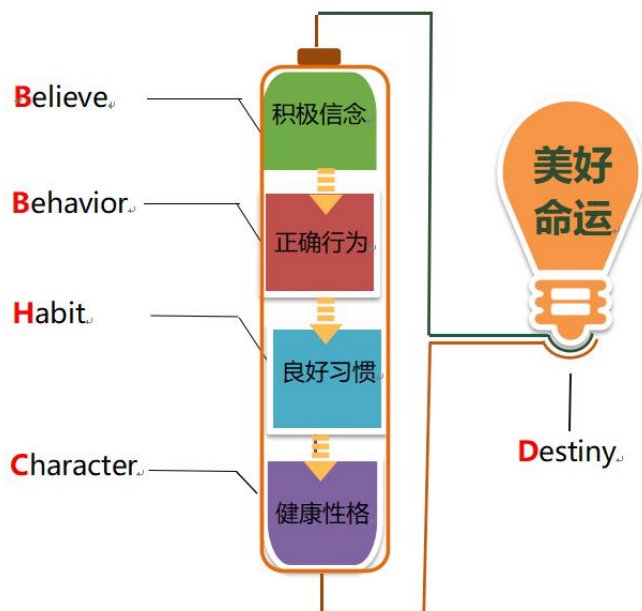
学习方面，他们紧紧抓牢课前、课中和课后三个环节，预习、听讲与巩固循环进行。已有的优秀使他们倍感愉快，这种积极心理的不断引领幻化成为美妙的、强劲的动力，筑牢坚固的自我防范心理，始终保持向上、向善的积极心态，逐渐把自己锤炼成为茁壮成长的参天大树。

人生最终的价值在于觉醒和思考的能力，而不仅仅只在于生存。随着健康性格的养成，留守儿童开始觉醒和思考，逐步强化信念、行为及其习惯，保证自己一直朝着既定的目标不断前行。

5. 美好命运

留守儿童美好的性格浸入他们的“血液”，这种“血液”提供源源不断的能量，推动他们继续朝着积极的方向一步步迈进，成就其美好人生。

优秀成为永恒。积极心理资源的有效开发和运用引导出积极信念，积极信念指引其正确行为，正确行为的持续重复形成其良好习惯，良好习惯塑造其性格，性格决定命运，从而构成一个完美的闭环，并且互为依赖、互为支撑，循环永动，一个个蓬勃向上的留守儿童就这样茁壮成长。如下模型所示：



“个性是无法复制的，能够复制的是生物机能”。史蒂芬·科特勒团队在长期试验后发现了这一规律。其次，我们甚至发现了一种“生理学”公式：信念+行为+习惯+性格=命运。实际上，这种“成长型思维”会在认知层面产生更大影响，留

守儿童的动机和生产力、学习能力和记忆能力、同理心态和环境洞察能力，以及合作与协同能力都会得以显著提升。他们的意识和行动合二为一、完美结合，彻底摒弃“问题儿童”的“自废”心理，走上身心健康、快乐成长的“康庄大道”。

“少年智则国智，少年富则国富；少年强则国强，少年独立则国独立……”，梁启超先生的夙愿变为现实，留守儿童的未来值得期待，新农村建设的美好愿景即将彰显，国家和民族的持续发展得以薪火相传。

参考文献

- [1]任苇.留守儿童心理健康教育(M).中国北京:开明出版社,2012
- [2]任俊.农村留守儿童积极心理发展及塑造研究(M).中国北京:中国轻工业出版社,2019
- [3]高雪梅,王琦.留守儿童个性完善手册(M).中国重庆:西南师范大学出版社,2917
- [4]梁威.留守儿童教育手册(M).中国北京:北京师范大学出版社,2017
- [5]万小遥,王思渔.60个安全自救细节(M).中国北京:商务印刷馆国际有限公司
- [6]赵俊超.中国留守儿童调查(M).中国北京:人民出版社
- [7]王尚阁.魅力英语(M).中国北京:中国人民大学出版社,2011
- [8]Atkinson F.& Tomley F.The Psychology Book(M).London:Penguin Random House,2012
- [9]Fernald D.Psychology(M).New Jersey:Prentice-Hall Inc.,1997
- [10]塞利格曼·马丁,任俊(译).认识自己接纳自己(M).中国杭州:浙江教育出版社,2021
- [11]塞利格曼·马丁,洪兰(译).真实的幸福(M).中国杭州:浙江教育出版社,2021
- [12]塞利格曼·马丁,洪兰(译).活出最乐观的自己(M)中国杭州:浙江教育出版社,2021
- [13]塞利格曼·马丁,洪莉(译).教出乐观的孩子(M).中国杭州:浙江教育出版社,2021
- [14]Robert Hilt.Seattle Children's Primary Care Principles for Child Mental Health(M).Version 8.0-2019.Washington:Seattle Children's,2019
- [15]The Atlantic(M).September 2021.Boston
- [16]Scientific Reports(M).December 2021.England
- [17]史蒂芬·科特勒,李心怡(译).跨越不可能(M).中国北京:中信出版集团,2021

基金项目:本文系河南省高校人文社会科学研究一般项目“公共卫生事件视域下河南留守儿童心理疏导模式构建研究”(项目编号2021-ZZJH-490)阶段性成果。