

# 心理弹性视域下老子的守柔思想及其家庭教育意涵\*

田 锐

(泰山学院教师教育学院, 泰安 271000)

**摘 要:**心理弹性是积极心理学的研究热点,其研究趋势正向老子守柔的观点靠近。“韧”是“柔”最基本的语义,守柔是一种温和的韧性,带有弹性特征,是以积极的态度对外界刺激予以动态调控和适应,体现了在坚韧中渗透、在温和中顺从、在容纳中消融、在去欲中致静、在处下中利他、在统合中促和的心理弹性内涵。基于此,守柔式家庭教育的弹性策略可以是:认知上的弹性预设,即以家长的理性引导而促进孩子的适应性;情绪上的弹性传递,即以家长的积极心态而诱发孩子的积极性;沟通上的弹性拓展,即以家长的易接触性而增强孩子的可塑性;动力上的弹性支持,即以家长的柔性操作而提升孩子的抗压性。

**关键词:**心理弹性;老子;守柔;韧性;家庭教育

**中图分类号:**B8409

**文献标识码:**A

**文章编号:**1003-5184(2021)06-0490-06

## 1 弹性及心理弹性研究

物理意义的弹性是指材料因受外力而变形,但能随外力消失而复原的特性。可见,弹性是可弯可直,且具备复原的能力。人的心理和行为也有弹性特征,勒温把弹性定义为“一个变化过的区域返回其初始状态的趋势”(勒温著,1997)。不过,物理材料的弹性是相对固定和被动的,但人的心理和行为的弹性完全可以通过培养而从无到有、从弱变强,是人的认知变化以及意识能动性发挥作用的结果。这正是心理弹性研究的意义所在。

受“弹性研究之母”埃米·沃纳影响,心理弹性研究在心理学界成为倍受重视的热点。但心理弹性的定义目前尚未统一:结果性定义强调个体在经历压力或创伤后可以获得良好发展的结果;能力性定义强调个体是否具备抵抗压力或创伤的能力;过程性定义强调人的抗压性在交互之中呈现动态变化的过程。其实,这些定义分别阐明了心理弹性的某一特性,反映了研究者关注点的不同。概括起来说,心理弹性是指个体通过对自身的动态调控来提升对环境的适应能力。其中“适应”体现结果,“动态调控”显示过程,而在动态调控过程中适应各种变化,这本身就是能力的增长。不过,需要说明的是:“心理弹性”应是一个中性词,用高(低)心理弹性则可以表示动态调控和适应能力的强(弱),这样便于说明心理弹性的动态调控存在效果好坏的层次差异。

就心理弹性的变化来说,每个个体的生活史都是自身心理弹性的成长史,只是在弹性大小、成长快慢、效果好坏等方面存在个体差异。生活中有这样的现象:同样是经历生活的磨难,有些人能够成长良好,表现得坚忍不拔,而另一些人却难以适应,甚至出现各种心理和行为问题。埃米·沃纳及其同事鲁思·史密斯通过实验得出结论:在危险情境中,人的心理弹性有个体差异性(林雅芳,2014)。由此,早期的心理弹性研究者聚焦于个体面临的危险因素,推动人们对那些韧性的人和韧性的过程进行更多的探索(斯奈德,洛佩斯著,2013),其研究多是测量人们在经历危险和挫折之后的表现,揭示危险因素对个体造成的压力、创伤、挫折等消极作用。比如,“消极经历会预示或引发更多的消极经历”,“高危因子往往多个同现或相继出现”(席居哲,左志宏,马伟军,吴蔚,2013),等等。尽管生活中确实存在“祸不单行”的迹象,呈现一种危险引发另一种危险的连锁反应,但危险因素对个体的影响不见得必然是消极的。心理学的挫折倒退理论和挫折奋进理论说明挫折的作用具有两面性,挫折很多时候可以促进个体的弹性成长,比如,对孩子进行挫折教育就有其必要性。心理弹性的研究发现,“个体的保护性因素越多,人们在接触危险因素时获得的高心理弹性的可能性越大”(林雅芳,2014)。个体的内外保护因素的确是培养心理弹性的、最为现实的资源。

\* 基金项目:泰山学院2020年度教师教育研究专项“心理弹性视域下《老子》的守柔思想及其家庭教育意涵研究(JY-02-202030)”的阶段成果。

通讯作者:田锐, E-mail: tianrui246@163.com。

但生活中也有这样一种现实:由于个体之间对内外保护因素的拥有、理解、利用都有差异,某种保护性因素对某一个体并不必然起到降低或缓冲危险的作用。比如,孩子的盲目自我服务、家长过度袒护孩子等等,尽管都有保护意图,但其结果更有可能降低个体的心理弹性能力。

把心理弹性的相关研究和生活事实结合起来看,个体心理弹性能力的提高涉及三个因素:一是尽量多的、可能有效的内外保护因素;二是可能提供锻炼心理弹性能力机会的内外危险因素;三是个体面对内外保护因素或危险因素的主观理解及意志努力。但目前的心理弹性相关研究对第三个因素的重视程度是不够的。面对客观事物的客观呈现,不同个体有不同的感受、理解和解释,正是这类可控的能动因素才造成了个体心理弹性能力的最大差异。

同积极心理学改变了心理学只研究消极问题的传统一样,目前心理弹性的研究趋势已从注重危险因素转而着力研究如何促进保护因素的保护作用,更强调个体应该积极面对所经历的各种因素,这也是心理弹性研究成为积极心理学热点问题的一个原因。心理弹性的研究目的是利用保护因素减小危险因素的负作用,而关注、激发和培养内在积极品质,比只关注危险因素更容易引发积极效果。这与老子哲学的主旨是不谋而合的,“积极心理学的实质其实就是在诠释《老子》的精华”(袁洪娟,2011)。尽管西方心理学并不主张守柔,但心理弹性研究的发展趋势正渐渐地向老子守柔的观点靠近。从心理弹性角度看,守柔是更具保护意义的积极做法。

## 2 老子守柔的“韧性”语义

《老子》多次使用“柔”、“弱”或“柔弱”等概念。《说文》:“柔,木曲直也。”段玉裁注:“凡木曲者可直,直者可曲,曰柔。”“柔”的本义就是指适合制作矛柄的那类木材的弹性特征,即曲而不断,能在一定程度上伸缩,弯时亦有弹回之势。其字形上“矛”下“木”,“矛”是锋利坚韧的武器,坚韧是“柔”应有之义,“含有无比的韧性和持续性的意义”(陈鼓应,2003)。“韧”是“柔”的最重要、最核心的成分(牛建平,2009)。“柔”之“韧”源于材料的物象特性,由指物转变为指人之后,就有了人格象征的含义。比如,《书·皋陶谟》的“柔而立”,《礼记·乐记》的“柔而正”,《吕氏春秋·士容》的“士不偏不党,柔而坚”,都是“柔”之“韧”的人格化。但不管是指物还是指人,“韧”是“柔”的基本语义。

“柔”因为内含“韧”而表现出弹性特征。基于其弹性内涵,“柔”在语义发展过程中与其他字发生

含义链接,从而引申或衍生出一些与“韧”相近或相承的语义,比如《对韵音训》的“柔,顺也”,“柔”即温顺。在《现代汉语》里,“柔”含有“温和”、“温顺”之义。老子之所以“柔”、“弱”连用,就是要提升“柔”的“温和”成分,并降低“柔”之“韧”的“刚”度,从而体现出“温顺”的宜人、平和、适度、可亲。由此,守柔兼具了韧性与温和两个基本成分,但仍以“韧”为主。因而守柔内含的应该是温和的韧性,正如“绵中带钢”,不像“绵”那么软,也不像“钢”那么硬,整体意蕴是有点软的硬,有点弱的强,亦即“方而不割,廉而不刿,直而不肆,光而不耀。”(58章)。守柔是要求人们在温和的基调上发挥韧性,是以积极的态度来完成对外界刺激的动态调控和适应。

但有些延伸语义与老子“柔”之“韧”的含义存在一定差别:比如《广雅·释诂一》的“柔,弱也”。尽管老子“柔”“弱”并用,但他主张的“柔”是看上去有点弱,并不是真弱,因为“柔”的初态及表面特征跟“弱”有类似的样貌。“柔”,上“矛”下“木”,植物初生而嫩的形状(叶自成,2017),“矛”可指代草木“才露尖尖角”。“柔”是描绘植物初生而嫩的那种马上茁壮成长的、凸显生命力的情状:尽管柔嫩,但能伸屈自如;尽管尚弱,但有变强的势头。《左传·僖二十八年》“草木新生曰柔”,《诗·小雅·采薇》“柔,始生而弱也”都是此类描述。基于此,老子才提出“柔弱者生之徒(76章)”、“柔弱胜刚强(36章)”,意在说明守柔要比用强的效果更佳。再比如《广韵》的“软,柔也”。“柔”和“软”的词义有很大不同,“软”不是一般的弱,而是非常弱,没有“筋”的那种弱才叫“软”,就像烂泥扶不上墙。

## 3 老子守柔的心理弹性内涵

老子的“柔”具有褒义倾向,他常用水、女性、婴儿等意象描述“柔”的温和、韧性的积极意涵。温和、柔弱、韧、仁慈、柔美、慧、宽容、不争是柔者的人格特征(牛建平,2009),守柔者往往自觉、主动地表现出这些特征或态度。从心理弹性角度来看,守柔无疑是一种内在的保护因素,是积极的心理品质,它所包含的心理弹性内涵可以从积极意识的有无和能动适应的强弱两个维度来考察和描述。其中,守柔的积极意识促生了个体积极的态度、情感和感知方式;守柔的能动适应引发个体对环境和自身的动态调控,使保护因素在最大程度上起到积极的保护作用。因此,老子守柔思想的心理弹性内涵是强调对心态的弹性调整以及对变化的弹性适应,主要体现在以下六个方面(图1)。

### 3.1 在坚韧中渗透

老子的“柔”包含水的“韧”和“浸”的特性。水的坚韧体现守柔的积极意识,水的渗透体现守柔的能动适应。水的守柔是在时间长短和力量大小上予以弹性把控,即持续且“柔性地使用力量”(叶自成,2017)。

老子认为水“几于道(8章)”。水凭借持续渗透而浸润万事万物,它不用蛮力,不急不躁,善于在静默之间迂回、等待、蓄势待发。面对危险因素,其行动方略就是“围而歼”,一边慢慢地浸润渗透,“无有入无间(43章)”,一边又“以其善下之(66章)”而积累优势并最终漫延,达成“驰骋天下之至坚(43

章)”。水的修为看似漫无目的,但在时间长短和力量大小上予以弹性配合,没有或较少心理负担,能起多少作用就起多少作用。一旦找到渗透点,水的适应能力便立刻呈现,即迅速汇聚所有力量,在重点位置发挥持续作用,以至于“天下莫柔弱于水,而攻坚强者莫之能胜(80章)”。这种处事方略用时较漫长,但最有效,如此行事,思维会更加开放,意识调控的范围、灵活度也会有更大可能的拓展。守柔要有耐心,要能等待(南怀瑾著,2005)。守柔的这种韧性操作是在灵活之中做出努力,弱中带强,不卑不亢,从而能动地适应现实环境。

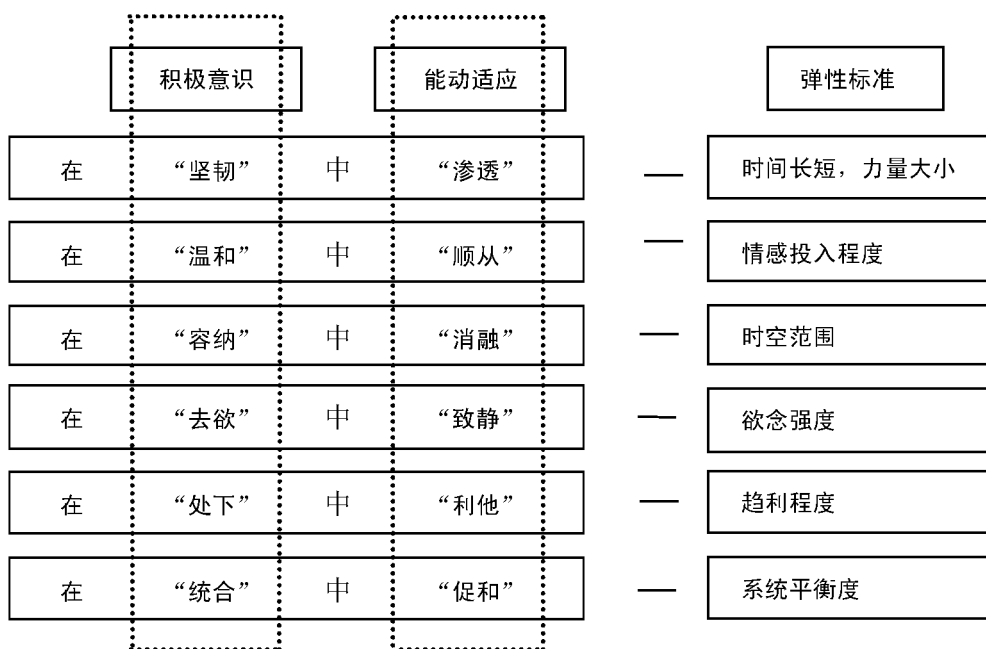


图1 守柔的心理弹性内涵模型

### 3.2 在温和中顺从

老子的“柔”包含母性的“温”而“顺”的特性,母性的温和体现守柔的积极意识,母性的顺从体现守柔的能动适应。守柔带有对情感投入程度的弹性把控,即母性更多时候能以“温”带来“顺”。

中国文化底蕴的“柔”即阴柔,“由慎、顺、静等元素组成”,具有“理顺主体与客体之间矛盾关系的功能”(张增田,1996)。阴柔彰显母性意识,内含的温顺、谦和、文静、忍让、谨慎等人格特征都能弱化矛盾,调节并和谐人际关系。“玄牝之门,是谓天地根(6章)”,“温”和“顺”成就了母性蓄养生命的功能,体现了“弱者道之用(40章)”,以至于“绵绵若存,用之不勤(6章)”。柔弱的事物在时间维度上蕴含着寄予将来以某种期望,在机会维度上预示着有提升和成长的可能性,因而守柔的态度或行为方式往

往因其宜人性而提升了使人愉悦地接受建议的意愿。

水也是“温”而“顺”的典范。如果说女性强调“温”,并以“温”达成“顺”,那么水性则重视“顺”,且以“顺”促生“温”。“水善利万物而不争,居众人之所恶(8章)”,水的“处下”是顺万物和众人之意,不争、不抢、不夺,做那些别人不愿意做的却又对大家有利的事情。“温”之情,利于生,并促成顺;“顺”之势,利于成,并带来“温”。“温”和“顺”互促互生,二者都能引起和增进喜欢,也能在无意注意和无意识记中影响他人于无形,还能在愉悦之中促发那些令大家都能满意的建设性改变。

### 3.3 在容纳中消融

老子的“柔”包含水的“容”且“融”的特性,水的容纳体现守柔的积极意识,水的消融体现守柔的

能动适应。守柔持有在时空范围上的弹性把控,即在更大时空范围内既能容得下,也能融得了。

水是能容的,江海“以其善下之,故能为百谷王(66章)”。江海处于低洼和宽广之地,包容并接纳上游水流携带而来的一切。水也是能融的,水就像一个巨大的吸盘,在一定时空范围内能慢慢吸附并消解万事万物。水具有无限的弹性容纳和消融能力。作为家长,应该有“容”且“融”的责任感,不允许孩子犯错是没有道理的,孩子必然在错误中成长,没有缺点和错误,孩子就缺少进步的机会。罗杰斯提出的“无条件积极关注”就是要求家长尽力包容孩子。但为人父母也必须明白,水之能“容”且“融”的真正基础和前提是“利而不害(68章)”的态度,家长的所作所为必须在动机和实效上都对孩子有利,而不是借口“为了孩子好”,却做出一些拔苗助长或打扰孩子的事情。老子的守柔是主张在“容”且“融”的过程里以潜在的温情和实际的韧性来促成孩子的弹性顺应,而不是强行改变。

### 3.4 在去欲中致静

老子的“柔”包含女性的“虚”与“静”的特性,女性的去欲体现守柔的积极意识,女性的致静体现守柔的能动适应。守柔是在欲念强度上予以适度的弹性把控,即通过去欲而成就静我。

要了解别人最好是让自己的大脑虚位以待(马斯洛著,2010)。就是说,人们可以自觉、主动地虚空自己的拥有感,老子的“致虚极(16章)”就是忽略已有的,而达成无我的静默状态。积极心理学之父塞利格曼曾提出向内收摄意识,即把意识从杂念中收回来,转向感知杂念的那个意识,使思维进入无忧无虑的虚空状态(刘翔平,2018)。清空自满或担忧之杂念,便可容纳更多想有的。“虚”即减少某种意识,或让欲念趋无。“静为躁君(26章)”,“静之徐清(15章)”,心浮气躁易引发轻举妄动,“动”而易偏,需以“静”校之。如果主导心境是虚静平和的,就会使人带有去除私欲而求真的个性色彩。静是动的根基,静能涵养积蓄力量,不能静,也就难以有效地动。静易于守本,利于抱守“为了什么”的本心。女性的去浊、除欲、戒躁、虚心都利于致静,增大了内在的容纳空间和回旋余地,以至于“虚而不屈,动而愈出(5章)”,所以“牝常以静胜牡(61章)”。静默利于思考的深入,也便于等待发挥作用的时机,因而虚空中的思绪流动最是生生不息。母性以虚怀而达成静我,又以静我而成就无限,从而致于久且远。母爱的伟大就在于去欲后的无私与静默。

### 3.5 在处下中利他

老子的“柔”包含水的“让”和“退”的特性,“让”是谦让而利他,“退”是退守而处下。水的利他体现守柔的积极意识,水的处下体现守柔的能动适应。守柔是在趋利程度上予以弹性把控,即在怎样看待获利及如何获利上基于自然而然做出取舍。

人的认知过程都与选择相关,即通过选择来确定争取什么或舍弃什么,趋利避害是绝大多数人的抉择惯性。而水却甘愿“处众人之所恶(8章)”,“利万物而不争(8章)”,这是“功成而弗居(2章)”的居后,是“功成身退(9章)”的谦退,也是消解占有欲的“功成而不有(34章)”,这些处世方式都是老子主张的自然处下,即内心确实认为自己在“下”,而非故意谦虚或假意退守。守柔所舍弃的是一般人所期望拥有的,即舍弃了“有”,所争取的是一般人厌弃的,得到的是“似无”。如此奔虚无而去,是合道行为。“道”的运行法则是“损有余,补不足(77章)”,若趋利心切,“道”则给予的弊端反而增多;若不趋利,“道”反而让其获利。由此,“不争”虽不以获利为目的,但获利是“不争”的自然结果,所以“夫惟不争,故天下莫能与之争(22章)”。水性、母性常以自身的处下而在自然而然之中利他,不求回报,既能成就自己,也可成就他人,是以自身的自然利他促成更多人的利他。

### 3.6 在统合中促和

老子的“柔”包含婴儿“统”且“和”的特性,婴儿的统合体现守柔的积极意识,婴儿的促和体现守柔的能动适应。守柔是在心理平衡程度上予以弹性把控,即实时平衡自身系统之内的各种成分。

但凡做事,婴儿都专一不二,既能凝聚精气神,又没有对荣辱对错的担忧顾虑,纯净得没有任何杂质,因无欲而“专气致柔(10章)”。其心理过程及心理状态既是积极的,又是放松的,所包含的成分之间虽有不同但无绝对的对立,所有成分相辅相成,又很自然地合为一体。婴儿的“柔弱”尽管只能发挥低级的本能,但这类“无能”容易统合他人的怜悯之心和顾念之情,以至于“毒虫不螫,猛兽不据,攫鸟不搏(55章)”。而且,婴儿的“专”几乎不带主观欲求,集合仅有的那些本能,能达成什么就达成什么,遵循弗洛伊德所说的“快乐原则”行事,困了就睡,饿了就吃,没有任何牵绊,但统合效果趋于最佳。这就促成了婴儿那种最基本却又最完美的“和”,“终日号而不嘎,和之至也(55章)”。这是人类本能的本能发挥,是一种既互相制衡又和谐统一的系统化机制。它既是自然的,又是必然的;尽管是低级的,

但又是基础的,也是最有生命力的。

#### 4 守柔式家庭教育的弹性策略

老子守柔的心理弹性内涵对家庭教育有着深远的现实指导意义,家庭教育应以家长守柔式的弹性教育来促进孩子的弹性成长(图2)。

##### 4.1 认知上的弹性预设:以家长的理性引导而促进孩子的适应性

预设弹性能增强弹性,家长可以预先在认知上创设一种有准备的弹性教育机制,理性地引导孩子客观地面对现实生活,让孩子在耳濡目染之中学会以潜在的温情和韧性而自动应对面临的问题,以动态地适应现实生活。

“柔弱胜刚强(36章)”,守柔之所以胜过刚强,是因为它内含一种有益的弹性机制:

一是积极的弹性潜能,即:可曲可直,可左可右,可前可后,可上可下。这种弹性潜能源于个体预先的、逐步累积的认知准备。基于此,家长有了预先准备的认知态度上的积极意识,既可以“更为敏感的觉知”生活事件,也可以“争取到应对的先机”(席居哲,桑标,左志宏,2011),还可以为后继意识和行为增加更具弹性的路径思维。以此来引导孩子在碰到困难时要有所坚持,无法走通时要及时调整策略,而不是固着、限定自己的选择倾向和思考方向。

二是能动的弹性适应,即:欲直先曲,欲左先右,欲前先后,欲上先下。这类弹性适应会促成顺应之后的自动化机制。老子用“壮”、“刚”、“强”来反衬守柔的弹性适应的能动性。“揣而锐之,不可长保(9章)”,“坚强者死之徒(78章)”,大凡逞强便显僵硬,都不是好兆头。“物壮则老(30章)”,在物极必反的作用之下,弱有变强趋势,强也有变弱趋势。而能动的弹性守柔,可以在无形之中延长努力的时间和势头,保持已有的效果,或衍生更好效果。刚与柔,以柔为本。不趋刚,反而可以保持趋强的势头,从而以柔蓄刚。老子主张“不自见”、“不自是”、“不自伐”、“不自矜”,其意图就在于加强守柔的适应性准备,从而预留回旋余地,并委婉地承接外界刺激。

##### 4.2 情绪上的弹性传递:以家长的积极心态而诱发孩子的积极性

预期的喜欢会引发喜欢。心理弹性与积极情绪、应激应对的关系十分密切(邵华,汪新建,孟维杰,2018)。家长若以自身的积极情绪诱发孩子的积极情绪,可使积极情绪像涟漪一样在亲子之间得以传递,从而构建彼此间积极的关系和认知,这更有利促成孩子以积极的心态面对现实生活。

人都有一定的复原潜能,激发这一潜能的关键

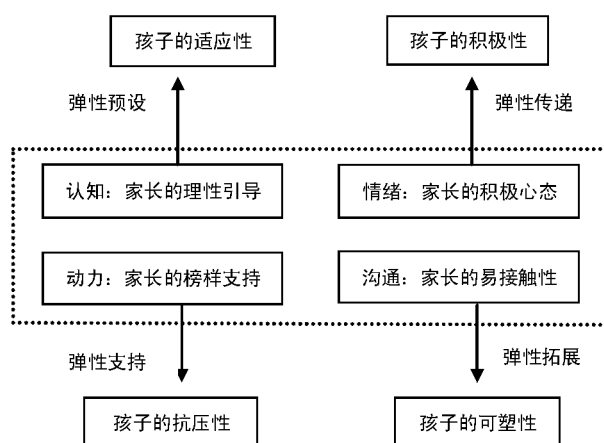


图2 守柔式家庭教育的弹性策略模型

在于是否善用积极情绪之类的保护因素。积极情绪能扩展建构个体自身的“认知——行为资源库”(刘翔平,2018),抑制、平息压力所引起的应激反应。遭受逆境打击之后,“乐观者总比悲观者恢复得更快”(刘翔平,2018),而且情绪往往先于认知而感染人,因为“情绪相比于思维是更即时的东西”(戴维·迈尔斯,2006)。强势的家长在怒气冲冲地对孩子发号施令时,孩子可能还没听清内容,就先有了厌烦情绪。守柔的家长往往以温情作用于孩子,带有争取孩子喜欢的预期(至少有减少孩子反对的意图),能以积极诱发积极,增加建立互惠关系的机会(戴维·迈尔斯,2006)。家长的守柔让脉脉温情先期到达,诱发孩子的愉快情绪和积极反应,拉近亲子间的心理距离,提升亲密程度;家长的守柔不但降低了作为长者的支配意识,也显示了把选择权交给孩子的尊重和信任态度;家长的守柔预留了与孩子接触的空间,可解除孩子有意无意的戒心,使其愉快地接受建议并提升参与意识和努力程度。这种良性互动为亲子双方创设了更广阔的接触与交流空间,处于期间,双方都有较大的自由回旋的余地。营造此类教育情境,也能激发和促进孩子的守柔。比如,孩子懂得用随和、温柔的笑容来“激发护理者的积极反应”,“引发养育者的关怀”,“创造自身发展所需要的有利环境”(罗伯特·S. 费尔德曼,2015),这是孩子利用情绪做出的弹性表达。

##### 4.3 沟通上的弹性拓展:以家长的易接触性而增强孩子的可塑性

易接触可促进沟通,家长的守柔可增加与孩子接触的可能性,家长的易接触性能促进亲子之间的弹性沟通,拓展影响孩子的范围,从而增强孩子成长的可塑性。

勒温认为一个人的容易接触性可以其人的某些

内部区域和环境之间的强弱不同的疆界来表示(勒温,2003)。疆界强弱代表交往障碍的大小,不容易接触的人会自动预设交往障碍,跟外界有明显的边界感。守柔中的温情可容纳不同,弱化隔阂,消除对立。包容是接触的前提,渗透又始于接触。家长的易接触性可以让亲子双方在一定程度上进入对方的心理空间,促成双方的相互渗透,从而使双方朝着满意的方向努力或过渡。

如果说家长强势的逼迫是重在教化,那么温和的接触就是意在感染,前者在亲子之间明显设置了“一堵厚厚的墙”,家长要穿过,孩子想阻挡,这种情境下不可能有好的教育效果;后者通过温和而达成软对接,能弱化孩子的戒心或抵触,促进孩子的认同和接纳,从而产生符合家长期待的可塑性变化,不至于出现听而不信、接而不受、只入耳难入心的情况。可塑性体现“一个区域的结构能够产生相对持续和稳定的变化之容易度”(勒温,1997),源于此,孩子一旦接受了家长的影响,就容易引起系列性变化:如果守柔排除了某个危险因素,就可让孩子避免由这个危险引发的连锁反应;如果增加了某些保护因素,就可引起孩子相应的积极的连锁反应。由此,良好的亲子行为可促使亲子关系进入良性循环状态。教育孩子不是一朝一夕的事情,熏陶就体现守柔的韧性与渗透的内涵,即以长久渗透而逐步提升孩子的可塑性。

#### 4.4 动力上的弹性支持:以家长的榜样支持而提升孩子的抗压性

家庭是孩子前行的后盾。守柔以弱化对立意识而隐含了支持信息,这会减轻孩子的心理负担,能给孩子提供前进的动力,也促使孩子提升抗压能力,以平和心态适应生活。

当面对危机和经历创伤的时候,人们一般都会向自己熟悉、佩服、信任的人寻求社会支持。孩子的成长需要家长及时地提供物质或精神支持,适当的、更具弹性的社会支持系统可“避免儿童以一种可怕的方式获得消极情感”(张庆,2008)。能提供安全感、共情水平高的家长,其子女更乐观(刘翔平,2018),乐观的孩子在面对压力时能免于或较少受到应激源的打击,从而更容易获得生活的勇气和力量。在乐观的家庭氛围里,亲子之间即便出现问题也有较大的商讨余地,起码孩子敢于希望。

榜样本身也隐含支持信息。家长的守柔伴随着自身欲望的降低、情绪的放松和内心的宁静,由此,家长能够在静默中控制速成的欲望,在努力中等待对困难的消融,在迂回中根据具体情境找寻更为可

行的策略,继而可以客观地面对真实的孩子,并通过迂回、反转、以退为进、灵活渗透等方式,慢慢肢解、溶蚀孩子的各种问题。反过来,孩子也能从家长那里获得乐观心态,学会不焦躁地奋斗,正确评估挫折和压力,建设性地看待负性生活事件,或者“主动寻求和有效调用社会支持资源,以使社会支持的效果发挥的更好”(桑标,席居哲,左志宏,2011)。在与逆境博弈的过程中,懂得苦中作乐的人会有更战斗力(刘翔平,2018)。家长的韧性榜样不但使孩子调动积极的生理反馈,缓解心理痛苦,降低焦躁不安,促进积极的认知和行为,而且可以增加孩子的替代经验,增强其自信心和自我效能感,便于选取更易于成功的思维路径。

#### 参考文献

- 陈鼓应.(2003).老子今注今译.北京:商务印书馆.
- 戴维·迈尔斯.(著).(2006).社会心理学第八版(侯玉波等译).北京:人民邮电出版社.
- 勒温.(著).(1997).拓扑心理学原理(竺培梁译).杭州:浙江教育出版社.
- 勒温.(著).(2003).拓扑心理学原理(高觉敷译).北京:商务印书馆.
- 刘翔平.(2018).积极心理学.北京:中国人民大学出版社.
- 罗伯特S.费尔德曼.(著).(2015).儿童发展心理学(苏彦捷等译).北京:机械工业出版社.
- 林雅芳.(2014).心理弹性.南京:江苏凤凰教育出版社.
- 马斯洛.(著).(2010).科学心理学(马亮城等编译).西安:陕西师范大学出版社.
- 牛建平.(2009).“柔”的心理结构及类型研究(硕士学位论文).南京师范大学.
- 南怀瑾.(2005).南怀瑾选集(第三卷).上海:复旦大学出版社.
- 邵华,汪新建,孟维杰.(2018).应对与积极情绪研究:意义应对、积极情绪应对、情绪表露和情绪粒度.心理学探新,38(5),404-408.
- 桑标,席居哲,左志宏.(2011).心理弹性儿童的心理理论.心理科学,34(3),581-587.
- 斯奈德,洛佩斯.(著).(2013).积极心理学(王彦等译).北京:人民邮电出版社.
- 席居哲,左志宏,马伟军,吴蔚.(2013).心理弹性研究中发展威胁指标诸问题.华东师范大学学报(教育科学版),4(4),61-68.
- 席居哲,桑标,左志宏.(2011).心理韧性儿童的压力/逆境认知.心理科学,34(1),102-107.
- 叶自成.(2017).说柔、用柔、柔实力.社会科学,(3),118-129.

(下转第514页)