

# 非常规恋爱观下积极心理学的价值探析

## Analysis of the Value of Positive Psychology from the Perspective of Unconventional Love

罗怡薇<sup>1</sup> 陈迪<sup>1</sup> 李琛颖<sup>2</sup> 刘新怡<sup>1</sup>

Yiwei Luo<sup>1</sup> Di Chen<sup>1</sup> Chenying Li<sup>2</sup> Xinyi Liu<sup>1</sup>

1. 广东外语外贸大学南国商学院 中国·广东 广州 510545

2. 澳门科技大学商学院 中国·澳门 999078

1.South China Business College Guangdong University of Foreign Studies, Guangzhou, Guangdong, 510545, China

2.Business School of Macau University of Science and Technology, Macau, 999078, China

**摘要:** 积极心理学在近些年来受到广泛关注,究其根本原因,人们在面对一些特殊的变态心理的时候,传统心理学无法解决问题。积极心理学较之传统心理学,更为积极向上与乐观,通过研究发现,在积极心理学的帮助下,人们更愿意敞开心扉,向其他人表达出自己藏匿于心的心理,如非常规恋爱观,进而再通过社区帮扶与朋辈心理咨询等方式缓解或减轻自己的心理压力。论文就积极心理学对非常规恋爱观的相关作用和价值进行调查与分析。

**Abstract:** Positive psychology has received widespread attention in recent years. The fundamental reason is that traditional psychology cannot solve the problem when people are facing some special abnormal psychology. Compared with traditional psychology, positive psychology is more positive and optimistic. Through research, it is found that with the help of positive psychology, people are more willing to open their hearts and express their hidden psychology to others, such as unconventional love view. And then through community help and peer psychological counseling and other ways to relieve or reduce their own psychological pressure. This paper investigates and analyzes the role and value of positive psychology in unconventional love view.

**关键词:** 积极心理学; 非常规恋爱观; 社区帮扶; 朋辈心理咨询

**Keywords:** positive psychology; unconventional love view; community support; peer counseling

**基金项目:** 《基于EAP理念下社区帮扶与朋辈咨询双模式下非常规恋爱观的调查与对策》(攀登计划全名)一般项目,哲学社会科学类社会调查报告和学术论文(项目编号:pdjh2021b0686)。

**DOI:** 10.12346/sde.v3i11.4705

## 1 引言

近些年来,人们在积极心理学方面的研究与探索,为人们的生活带来了越来越多的便利与好处。积极心理学主张人们以一种积极向上的心态去面对生活,包括对恋爱观念也产生了积极的影响。拥有非常规恋爱观的人,由于缺少相关支持,心理压力大,难以在没有帮助的情况下向他人敞开心扉,极易造成极端行为;而在积极心理学的逐步引导下,辅以社区帮扶与朋辈心理咨询等方式,促进人们的心理健康发

展,逐渐确立常规的恋爱观,对维护社会稳定具有重要意义。

## 2 非常规恋爱观形成的社会背景

### 2.1 现代互联网缺乏切实保障的恋爱观传播

新时代5G技术的创新发展反馈于人们的网络需求上,对于网络的依赖与牵绊也越来越深。中国经济水平的提高促进着人们可消费的网络产品呈现大增长趋势,“互联网+”的概念也成为普罗大众津津乐道的话题。在2020新冠疫情

【作者简介】罗怡薇(2000-),女,中国广东普宁人,本科,从事心理研究。

防控期间,中国网民的数量激增,各种互联网产品公司应运而生,关于社交、爱情的平台也越来越多。一方面,这些产品的确疏解了疫情防控期间社交的烦恼,给予人们分享个人生活、展现魅力一面的平台。另一方面,由于网络的对象非可见性、信息数据强连结性、隐私高透明性,在线上交友、网络恋爱没有切实的保障。许多性障碍心理行为摇身一变作为潮流词语和潮流行为在网络上传播甚广。这种背景下,非常规恋爱观人群便错误地认为他们的心理和生理行为是正常的。

## 2.2 非常规恋爱观缺失科学有效的心理服务模式

现如今由于社会发展速度加快,受诸多因素影响,人们越来越感到生存压力大,不少人困于严重的心理问题,而人们在受到心理困扰时,碍于个人闲时少、个人空间少、心理咨询费用高等原因,往往会选择一些互联网心理测试相关产品来“自我诊断”“自我疏导”。但互联网心理测试、心理咨询相关产品缺少个性化、有针对性的心理疏导,并不能给予非常规恋爱观群体有效的心理疏导。目前,中国除发达地区外,其他地区心理咨询资源都比较稀缺,某些地区几近空白。即使人们有意识地想寻求心理咨询帮助,当地社会上可供选择的机构、心理咨询师也较少,供不应求。若是无意识的非常规恋爱观人群,则更难以被发现,难以及时得到心理疏导。所以,目前针对非常规恋爱观并未形成一个科学的社会心理服务模式。

## 3 积极心理学的应用

### 3.1 社区帮扶与朋辈心理咨询的内涵和优势

社区心理健康服务体系可行于每一个社区当中。通过构建社区心理健康服务体系,充分发挥社区的自我服务、自我管理的功能及缓冲作用,尽可能关心和解决非常规恋爱观拥有者的心理健康问题,避免心理障碍的扩大、上升或激化,有助于促进社会的和谐与稳定。

朋辈心理咨询的概念是从朋辈辅导衍生出来的,主要是指接受过一定心理咨询培训的年龄相近者对自己身边在心理上遇到问题的同学和朋友给予心理开导、安慰和支持,提供一种具有心理引导功能的帮助。“朋辈”的“朋”指的是朋友,“辈”则有同辈的意思,相对于专业的心理咨询而言,朋辈心理咨询具有其特殊的优势。朋辈咨询不用面对来自父母和长辈的压力,也不用担心打扰到朋友,更不用担心自己在倾诉的时候不被理解。由于既是朋友又是同辈,受帮助者更愿意向其倾诉自己内心的真实想法,二者更容易产生共情,更容易深入对方的内心世界去体验对方的真实感受,

更好地了解对方对于自己内心中的非常规恋爱观念的想法与感受,这样有助于受帮助者感受到自己被理解,从而使他们更多地倾诉情感。由此及时地予以开导与帮助,让受帮助者明白,拥有非常规恋爱观念并不是多么丢人的事情,学会克服自己心理障碍,并在朋辈引导下逐步摆脱这种非常规的恋爱心理的方式。

### 3.2 社区帮扶与朋辈心理咨询双模式的现状

目前社区心理健康服务体系<sup>[1]</sup>在体制建设、运行机制上还有很大的进步空间,但其核心观念一直为国家所重视和推广。许多城市已经先行试点,探究该体系对改善社区居民心理健康、提高居民获得感幸福感的途径和模式的有效性。

朋辈心理帮扶模式以心理健康发展为目标,作为可复制与传播的模式,其广泛开展的社会心理咨询服务对社会而言,可以帮助更多需要心理咨询的个体和家庭以及其他组织人群在较低的费用承担基础上获得专业的心理服务,对社会和谐氛围的建立起到推波助澜的作用。目前,朋辈心理帮扶模式有组织有规划地帮助各类群体解决心理问题,其特色心理咨询服务更是推广到社会中,为广大群众提供不同等级的EAP(员工帮助计划)咨询服务,对促进社会稳定产生了积极的意义。社会心理健康服务作为国家、政府领导下的建设更是有着深远的积极作用。习近平总书记早在2016年提到“要加大对心理健康问题的基础性研究,做好心理健康知识和心理疾病科普工作,规范发展心理治疗、心理等心理健康服务”。

研究与推广基于EAP理念下的社区帮扶模式:中国幅员辽阔,以省市地区划分制度进行管理,非常规恋爱观人群生活在各个省市区,分布范围广,特别是在中西部地区心理咨询资源稀缺,非常规恋爱观这类人群由于缺乏心理指引,恋爱观思想难以被理解,更是不容易被发现并及时得到心理疏导。

## 4 朋辈心理咨询社区帮扶双模式对策

### 4.1 通过合理情绪法引导需要帮助者

积极心理学<sup>[2]</sup>不同于传统心理学,积极心理学引导人们积极地看待问题,朋辈咨询利用合理情绪法指出,使人痛苦的并不是事情本身,而是人对发生的事情的不正确评价。通过合理情绪法,引导非常规恋爱观念拥有者,“拥有这种恋爱观念并不丢人,不需要因此给自己太大的心理压力”,要想改变外部世界,首先需要先改变自己的内心世界,在心理健康的基础上,逐步改变非常规的恋爱心理行为。

### 4.2 利用网络平台开展一对一朋辈心理咨询

通过网络平台开展一对一朋辈心理咨询,挑选出接受过

一定心理咨询培训的年龄相当者,对需要帮助者开展一对一朋辈心理咨询,通过层次明了的分析与支持性疗法<sup>[3]</sup>,引导受帮助者正确地看待自己拥有非常规恋爱观念这一事件,进而再逐步引导其走向常规化的恋爱心理行为。

### 4.3 通过短视频平台、微信公众号、校园广播、报刊普及非常态恋爱心理

我们可以通过短视频平台、微信公众号、校园广播与报刊等媒介,进行非常规的恋爱心理行为的知识普及,包括非常规的恋爱心理行为的类型、危害和如何摆脱这种非常规的恋爱心理行为的方式,提供专业的专家咨询信息。

## 5 结论

目前全球化趋势势不可挡,全球文化具有差异性,且受各国针对全球文化差异性下的变态心理与性学史,分析其对中国青年婚恋观念的影响,提出意见、建议以及应对对策。针对人性发展,欲望平衡—失衡与进程现象导致的婚恋观念

的扭曲问题,引导中国青年建立健康的、积极的、平衡的婚恋观念。总体来说,朋辈心理咨询社区帮扶双模式结合引导非常规恋爱观走向常规恋爱观的方式还有很大的发展空间,通过非常规恋爱观的知识普及以及探究其对社会的负面影响,让更多的人了解和注意到这种现象,再通过积极心理学在非常规恋爱观下的价值探索,使更多的人不再忽视、惧怕这种非常规的恋爱观的存在,并有相对应的措施去克服自己因非常规的恋爱观的存在而存于自己内心的心理健康问题,早日恢复心理平衡并重新确立常规的恋爱观念。

## 参考文献

- [1] 竭婧,罗品超,郑希付.中国心理健康服务发展状况[N].中国社会科学报,2017-06-23(4).
- [2] 邹洪伟.积极心理学的理念及发展趋势[J].管理观察,2019(27):85-86.
- [3] 袁晓琳.高校朋辈心理咨询模式的探析[J].教育现代化,2020,7(22):86-88.

(上接第25页)

播,在高中生物教学中可以应用合作学习策略,但是不能把这样的形式生硬地搬进高中生物学课堂。避免出现畸形合作学习,比如某个小组组员6个人,1个组长5个成员,在合作学习中总是组长和另一个生物成绩优异的学生在积极思考讨论问题,其他成员并没有参与到合作学习中,这是因为小组合作学习的时候没有明确的分工,一个同学或者两个同学完成了整个小组的任务。教师可以要求学生每进行一次合作学习要有纸质版的记录,哪位同学在本次合作学习中承担了什么样的角色。但是也可能出现小组内分工固定,比如小组长是稳定的、记录数据的组员也是固定的、收集资料的永远是那位同学。不能因为甲同学细心诚实就让他成为固定的数据记录员,也要让甲同学在下一次的合作学习中担任其他的角色。要做到确定角色后轮流担任。教师可以给每个小组制作表格,有每个小组成员的名字,在每一次合作学习中提前分发给每个小组,记录每位组员在本次合作学习中担任了什么角色,每次代表小组发言的是哪位同学,不能让某个同学一直当代表发言,要给不爱发言的同学代表发言的机会。合理分工,轮流担任角色会减少小组内矛盾,提高合作效率并且能全面发展学生的能力。合理分工减少小组内出现挑任

务、抱怨等内耗,轮流担任角色也能避免为了小组之间的竞争组内活动就由学习成绩好的同学完成,快速得出小组的讨论结果然后派学习成绩好的学生发言。

## 4 结语

综上所述,在高中生物学合作学习中教师要给予科学的指导,进行合理分组、合理计划和合理分工。教师要鼓励学生积极参与合作学习中,勇敢提出自己的想法。给予学生参与更多合作学习的机会。高中生物教师还需要探索更多的科学的合作学习策略,不断完善合作学习策略。更好地提高高中生物学课堂学习效率。

## 参考文献

- [1] 杨波.高中生物教学中小组合作学习的策略探讨[J].课程教育研究,2020(5):193.
- [2] 时德红.高中生物教学中合作学习策略应用探讨[J].考试周刊,2020(26):123-124.
- [3] 张冬梅,王陆.认知冲突管理对合作学习质量的影响研究[J].中国电化教育,2021(9):131-136.