

积极心理学导向下青少年积极心理品质的 培育路径探索

申奥文 王 怡

山东省外国语职业技术大学, 山东 日照 276826

摘 要: 积极心理学以挖掘人的积极潜能与品质为核心,为青少年心理健康教育提供全新视角。社会转型与教育变革中,青少年心理压力日趋多元,传统“问题干预式”心理健康教育已难以适配其成长需求。积极心理学导向的培育工作,聚焦乐观、坚韧、感恩等核心品质的塑造,通过激活青少年内在心理资源,推动教育从“问题矫正”转向“优势发展”。本研究阐释二者内在关联,剖析当前培育困境,从家庭、学校、社会及个体四维度构建系统培育路径,为青少年心理健康教育实践提供理论参考与操作指引。

关键词: 积极心理学; 青少年; 积极心理品质; 培育路径; 心理健康

0 引言

青少年时期是心理品质形成与发展的关键阶段,这一阶段形成的认知模式、情绪调节能力与人格特质,将对其一生的成长轨迹产生深远影响。随着数字化时代的到来,青少年既享受着信息便捷带来的成长红利,也承受着学业竞争、人际疏离、价值迷茫等多重压力,焦虑、抑郁等心理问题的发生率呈上升趋势,心理健康教育已成为教育体系中的重要课题。

传统青少年心理健康教育多以“问题为中心”,将工作重点放在心理问题的识别与干预上,这种模式虽能在短期内缓解部分症状,却忽视了青少年自身蕴含的积极潜能,容易强化其“问题导向”的自我认知。20世纪末兴起的积极心理学,打破了传统心理学“病理化”的研究范式,将研究重心转向人的积极情绪体验、积极人格特质与积极社会环境,为青少年心理健康教育提供了新的理论支撑。积极心理学认为,青少年的心理发展并非单纯的“问题消除”过程,而是积极品质不断培育与提升的过程。因此,以积极心理学为导向,探索青少年积极心理品质的培育路径,能有效预防心理问题的发生,促进青少年全面发展与人格完善,具有重要的理论价值与现实意义。

1 核心概念阐释: 积极心理学与青少年积极心理品质

1.1 积极心理学的核心内涵

积极心理学由美国心理学家塞利格曼于1998年正式提出,其核心主张是“关注人的积极面”,通过研究人的积极情绪、积极人格特质与积极社会支持系统,挖掘个体潜在的心理资源,实现人的自我完善与价值提升^[1]。与传统心理学聚焦“心理缺陷”不同,积极心理学强调心理发展的“优势视角”,认为每个人都具有自我成长的内在动力,心理健康的核心在

于积极品质的培育而非问题的矫正。

积极心理学的理论体系包含三个核心层面:在主观层面,关注幸福感、乐观主义等积极情绪体验,强调积极情绪对认知能力、人际交往的促进作用;在个体层面,聚焦勇气、智慧、仁爱、公正等积极人格特质的塑造,认为这些品质是个体应对挫折、实现发展的核心资源;在群体层面,重视家庭、学校、社会等环境中的积极因素,主张通过构建积极的社会支持系统,为个体积极品质的培育提供土壤^[2]。这三个层面相互关联、相互支撑,共同构成了积极心理学的理论框架,也为青少年积极心理品质的培育提供了清晰的理论指引。

1.2 青少年积极心理品质的核心维度

结合积极心理学理论与青少年的心理发展特点,青少年积极心理品质可界定为青少年在成长过程中形成的,能够促进其心理健全发展、帮助其应对成长挑战的一系列积极心理特征。参考国内外相关研究成果,青少年积极心理品质的核心维度可概括为四个方面:情绪管理品质,包括乐观开朗的情绪态度、稳定的情绪调节能力与积极的情绪表达习惯,这是青少年应对压力、维护心理平衡的基础;人格特质品质,涵盖勇气、坚韧、自律、责任等特质,体现为面对困难时的坚持力、面对选择时的自制力与面对责任时的担当精神;社会交往品质,包括感恩、友善、合作、共情等能力,是青少年建立良好人际关系、融入社会的关键;认知发展品质,表现为求知欲、创造力、批判性思维等,支撑青少年实现学业进步与自我探索^[3]。

2 现实审视: 青少年积极心理品质培育的 现存困境

2.1 教育理念存在偏差,“问题导向”仍占 主导

在当前的教育实践中,部分学校与家庭仍

将青少年心理健康教育等同于“心理问题治疗”，教育理念停留在“无问题即健康”的层面。学校的心理健康工作多以建立心理档案、开展问题学生干预为主要内容，心理咨询室成为“问题学生的专属空间”，导致多数青少年对心理健康教育产生“标签化”认知，不愿主动参与相关活动。家庭层面，家长更关注孩子的学业成绩与行为规范，对孩子的积极情绪体验、品质发展缺乏足够重视，当孩子出现情绪波动时，往往以“批评教育”或“忽视淡化”的方式应对，未能及时引导其培育乐观、坚韧等品质。

2.2 学校培育体系不完善，实践形式单一

学校作为青少年教育的主阵地，在积极心理品质培育方面存在明显的体系性缺陷。课程设置缺乏系统性，多数学校的心理健康课程课时不足，内容以心理问题预防为主，涉及积极心理品质的内容零散且浅显，难以形成完整的知识体系与能力培养链条^[4]；培育形式过于单一，多以课堂讲授、主题班会等理论灌输形式为主，缺乏体验式、互动式的实践活动，如团队协作训练、积极情绪表达小组等活动开展不足，导致青少年难以将所学知识转化为实际的心理品质。此外，部分学校的心理健康教师专业素养不足，缺乏积极心理学相关的系统培训，难以设计出针对性的培育方案，进一步制约了培育工作的成效。

2.3 家庭培育功能弱化，亲子互动质量偏低

家庭是青少年心理品质形成的最初场所，其培育功能的弱化成为当前培育工作的重要瓶颈。在现代家庭中，“缺位式教育”与“控制式教育”两种极端现象较为突出：部分家长因工作繁忙等原因，与孩子缺乏有效的情感沟通，对孩子的心理需求视而不见，导致孩子难以在家庭中获得安全感与归属感，影响感恩、友善等品质的形成；另一部分家长则对孩子实行过度控制，将自身期望强加于孩子，忽视孩子的个性发展与自主选择，这种教育方式容易引发孩子的逆反心理，抑制其勇气、创造力等品质的培育。

2.4 社会支持系统不健全，积极环境缺失

青少年积极心理品质的培育需要良好的社会环境支撑，但当前的社会支持系统仍存在诸多不足。从网络环境来看，短视频平台、社交软件中的不良信息，如功利化价值观、极端情绪表达等，容易对青少年的认知与情绪产生误导，冲击其积极品质的形成；从社会资源来看，针对青少年的积极心理服务机构数量不足，专业的心理辅导资源多集中于城市重点学校，农村地区与偏远地区的青少年难以获得有效的心理支持；从社会氛围来看，社会对青少年心理健康的认知仍存在误区，“心理问题=精神疾病”的错误观念尚未彻底改变，导致青少年在出现

心理困惑时不敢主动寻求帮助，进一步加剧了积极心理品质培育的难度。

3 路径探索：积极心理学导向下的系统性培育策略

3.1 学校层面：构建“课程+活动+支持”的培育体系

学校应发挥主阵地作用，将积极心理品质培育融入教育教学全过程，构建多维度的培育体系。在课程建设方面，应完善心理健康课程体系，增加积极心理学相关内容，针对不同年龄段青少年的特点设计分层课程：小学阶段侧重培养友善、感恩等基础品质，通过绘本阅读、情景模拟等形式引导学生体验积极情绪；中学阶段重点培育坚韧、自律、创造力等品质，结合学业压力应对、人际交往等现实问题开展专题教学^[5]。在活动设计方面，应丰富实践载体，开展“积极心理体验周”“团队协作挑战赛”“感恩主题活动”等特色活动，让青少年在互动参与中提升情绪调节能力与人际交往品质；建立“积极心理社团”，鼓励学生自主开展心理分享、创意实践等活动，实现自我教育与同伴互助。在支持保障方面，应加强心理健康教师队伍的建设，通过专业培训提升教师的积极心理学素养；打破心理咨询室的“标签化”困境，将其改造为“积极心理成长中心”，为全体学生提供情绪疏导、品质培育等服务，营造“人人关注积极心理”的校园氛围。

3.2 家庭层面：营造“积极互动+榜样示范”的成长环境

家庭应转变教育理念，以“第一课堂”的定位为青少年积极心理品质培育筑牢温暖根基。家长需树立“优势视角”育人观，主动捕捉孩子的积极表现并及时给予肯定，通过“家庭闪光点分享会”等生活化形式，让孩子在认可中感知自身价值，逐步建立稳固的自信心与自我认同感。构建平等尊重的亲子沟通模式至关重要。每日预留专属交流时间，放下手机与杂念耐心倾听孩子的心理诉求，用点头、共情回应引导其顺畅表达喜悦、期待等积极情绪。当孩子遭遇挫折时，摒弃指责姿态，以陪伴者与合著者身份共析困境成因，引导其梳理解决思路，在共同面对挑战中锤炼坚韧品格。家长自身的言行是最生动的教材，乐观的生活态度、坚定的责任担当与友善的处世方式，能在潜移默化中为孩子塑造积极人格范本。营造和谐融洽的家庭氛围至关重要。家人间以包容理解化解分歧，减少争执与负面情绪的传递，让家庭成为温暖的港湾。孩子在充盈的安全感与归属感中，能真切感受被爱与关怀，这份情感滋养会使其自然生长出感恩生活、友善待人的珍贵品质。

3.3 社会层面：打造“资源整合+氛围营造”的支持网络

社会应整合各方资源，为青少年积极心理品质的培育构建全方位的支持网络。在资源整合方面，政府应加大对青少年心理健康服务的投入，建立“学校—社区—专业机构”联动机制，将专业的心理服务资源引入社区与学校，为青少年提供免费的心理辅导与品质培育课程；规范网络环境，加强对短视频平台、社交软件的内容监管，推送积极健康的心理知识与价值理念，打造“积极网络空间”。在机构建设方面，应鼓励社会力量参与青少年心理健康服务，成立专业的积极心理培育机构，开展针对青少年的心理训练营、成长团体等活动，为青少年提供多样化的培育服务^[6]。在氛围营造方面，应通过媒体宣传、公益活动等形式，普及积极心理学知识，消除社会对心理健康的认知误区，宣传青少年积极心理品质的典型案例，营造“关注心理成长、培育积极品质”的社会氛围，让青少年在积极的社会环境中受到熏陶。

3.4 个体层面：激活“自我认知+主动实践”的内在动力

青少年个体是积极心理品质培育的核心主体，内在动力的激活是实现品质自主发展的关键。引导青少年建立积极自我认知是基础环节，借助“自我优势清单”梳理自身闪光点，通过“成长日记”记录进步与感悟，在自我觉察中发现潜在品质与能力，逐步筑牢“我能行”的积极信念^[7]。同时引导其重构挫折认知，将学习生

活中的困难与失败视为成长的“磨刀石”，而非能力否定，在正视挑战中培育乐观坚韧的心态。主动参与实践是品质落地的核心路径，在学业探索中保持旺盛求知欲，尝试突破思维定式激发创造力；在人际交往中主动释放友善信号，通过合作共赢深化共情能力；在集体活动中主动承担责任，在履职尽责中强化担当精神。掌握基础心理调节方法同样重要，通过正念呼吸平复焦虑情绪，以积极暗示驱散自我怀疑，用感恩练习捕捉生活中的温暖瞬间，让青少年在自主调节中掌控心理状态，真正成为自身积极心理品质培育的主导者。

4 结语

积极心理学为青少年心理健康教育提供了全新的价值视角，其导向下的积极心理品质培育，实现了青少年心理健康教育从“问题应对”到“优势发展”的范式转型。青少年积极心理品质的培育并非一蹴而就的过程，而是需要家庭、学校、社会与个体长期协同的系统工程。未来，学校应构建完善的培育体系，发挥主阵地作用；家庭应营造积极的成长环境，夯实培育基础；社会应整合资源打造支持网络，提供外部保障；青少年个体则应激活内在动力，实现自主发展。通过多维度的协同努力，有效培育青少年的积极心理品质，增强其心理韧性与发展潜能，帮助青少年在成长过程中从容应对各种挑战，实现身心健康与全面发展，为其未来的人生道路奠定坚实的心理基础。

参考文献：

- [1] 于小雯. 积极心理学视角下的高校大学生心理健康教育研究[J]. 中国多媒体与网络教学学报(上旬刊), 2024, (09): 181-184.
- [2] 王兴浩. 积极心理学视域下大学生思想政治教育工作创新路径研究[J]. 锦州医科大学学报(社会科学版), 2024, 22(02): 84-87.
- [3] 刘惠娟, 黄强. 积极心理学视角下的高职心理健康教育课程建设[J]. 教育与职业, 2021, (09): 99-103.
- [4] 王雅琴. 职业本科学生积极心理品质调查及培育路径研究[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2023, 36(10): 122-124.
- [5] 林美君, 邱腾雄, 唐本钰. 积极心理学在高职教育教学中的应用研究——以广东工贸职业技术学院为例[J]. 南方职业教育学刊, 2023, 13(05): 95-103.
- [6] 周榕, 郭佳瑞. 积极技术: 信息技术支持积极心理干预的创新形态[J]. 电化教育研究, 2022, 43(08): 85-91.
- [7] 刘会兰. 高职学生心理健康教育与心理安全建设——评《高职生积极心理健康教育理论与实践》[J]. 中国安全科学学报, 2021, 31(12): 185.

作者简介：申奥文(1995.10—)，女，汉族，山东人，硕士，讲师，研究方向：青少年心理健康、家庭教育。

王怡(1997.04—)，女，汉族，山东潍坊人，硕士，讲师，研究方向：儿童心理。

项目信息：2025年度山东省人文社科课题青年重点项目申报，基于正念教育的家校社协同赋能青少年积极心理品质培养研究(2025-07-03)。