

积极心理学在中学生幸福教育中的应用

Yajuan Wang

吉林师范大学 吉林四平

【摘要】幸福教育对青少年的心理发展和健康有着显著的影响，它能帮助青少年在日常生活中体验幸福，并以积极乐观的态度面对成长过程中遇到的问题和挑战。上海宝山世外学校开发并实施了以积极心理学原理为基础的“幸福”心理健康教育课程，该课程围绕积极自我、积极情绪、积极参与、积极联结、积极意义和积极成就六个维度展开，帮助学生树立积极的幸福观，培养积极的心理特质，提升体验和创造幸福的能力，并提高主观幸福感。在组织中小学生开展合作活动时，教师应强调融入集体的重要性，让每个成员都能获得来自集体的支持。同时，教师也应引导学生表达对集体其他成员的爱，从而建立起情感纽带，增强集体凝聚力。身心健康以及内在幸福感是学生茁壮成长的重要前提。这就是为什么将幸福关怀置于全人教育的核心地位。无论世界如何变迁，教育始终服务于一个根本目的：为人们带来幸福，帮助他们发现真正的自我，从而成为完整的人。幸福是人类的终极目标。生活在这个世界上的人们应该优先考虑自身的幸福，以创造一个更加温暖、充满阳光的社会。这应该是教育最重要的目标。

【关键词】幸福；积极心理学；初中生

【收稿日期】2026 年 5 月 25 日 **【出刊日期】**2026 年 6 月 24 日 **【DOI】**10.12208/j.pbs.20260005

The application of positive psychology in happiness education for middle school students

Yajuan Wang

Jilin Normal University, Siping, Jilin

【Abstract】 Adolescents' psychological development and health are significantly influenced by happiness education, which helps them experience happiness in their daily lives and approach issues and challenges in their development with a positive and optimistic attitude. Shanghai Baoshan Shiwai School has developed and implemented a "happiness" mental health education course that focuses on six dimensions: positive self, positive emotions, positive engagement, positive connections, positive significance, and positive achievements. This course is based on the principles of positive psychology. It helps students develop a positive attitude towards happiness, cultivate positive psychological traits, enhance their ability to experience and create happiness and improve their subjective well-being. When facilitating collaborative activities for middle school students, teachers should emphasize the importance of being part of a community, where each member can receive support from the group. Simultaneously, they should also focus on expressing their love to other members of the community. This establishes a chain of affection, which can unite the group and increase bonding. Physical and mental health, as well as inner happiness, are essential prerequisites for students to thrive. This is why prioritizing happiness care holds a central position in holistic education. No matter how the world changes, education serves one fundamental purpose: it brings happiness to people and allows them to discover their true selves, enabling them to become fully human. Happiness is the ultimate goal of human beings. People living in the world should prioritize their own happiness in order to create a warmer and sunnier society. This should be the most important goal of education.

【Keywords】 Happiness; Positive psychology; Junior high school students

注：本文于 2023 年发表在 The Educational Review, USA 期刊 7 卷 11 期，为其授权翻译版本。

1 追求幸福与幸福指数下降的矛盾

幸福是人类永恒的追求。塞利格曼总结了大量心理学研究成果,提出了“幸福公式”:幸福 = 幸福幅度 + 生活环境 + 可控因素 ($H=S+C+V$)^[1]。近年来,随着社会转型和经济文化的快速发展,人们的物质生活水平大幅提高,但其满足感和幸福指数却有所下降。正处于自我认同形成关键阶段的中学生,在学习、人际交往、自我价值实现等诸多方面都面临挑战。他们同时承受着身心发育不平衡的压力,容易出现学业疲劳、焦虑、绝望、人际冲突等问题。这些问题的存在会显著降低学生的主观幸福感。这不利于学生的身体和心理健康,也不利于他们积极学习特质的培养。

2 通过积极心理干预提升中学生的幸福感

教育工作者需要转变教学思维,将积极心理学研究的重要原则融入教学,引导中学生体验积极情绪,激发他们的热情和动力。中学生能够有效地进行探究和反思,尝试寻找逻辑推理,拥有扎实的心理基础,并成为社会发展所需的人才^[2]。

其基本理念是为有需要的人群提供心理干预技术,旨在增强个人积极资源,并提供改变积极因素的途径。在线积极心理干预以建设性活动为基础,利用网络技术作为载体,以积极心理学的理论和实践为指导,旨在提升人们的幸福感和满足感。与传统的心理干预相比,它更加现代化,也更具包容性。在过去的二十多年里,积极心理学干预在教育领域得到了广泛而成功的应用。

积极情绪、积极投入、积极人际关系、积极意义和积极成就是马丁·塞利格曼(积极心理学的创始人)提出的幸福五要素理论(PERMA)的五个组成部分。自我探索一直是幸福研究的核心,也是其重要的理论前提^[3]。这是一个普遍的人类主题。因此,运用积极心理学来帮助中学生了解自身的幸福感,主要需要从六个方面进行干预:积极的自我、积极的情绪、积极的投入、积极的人际关系、积极的意义和积极的成就。

教师与初中生合作,协助他们分组。每组人数可根据班级实际人数确定,学生也可自愿组队。教师提供及时的练习指导和互动,主要负责解答问题和鼓励学生。每个小组用于每日练习进度检查和互动。每个主题将进行为期十天的实践练习,包括“三件好事”练习、品格优势练习、感恩练习、表扬练

习、心流体验和成长型思维练习。学生将实践受人尊敬的老师所传授的理念和技巧,通过实践加深理解,通过行动传播知识,完成从知到行的转变,最终取得成功。

在“三件好事”练习中,教师可以引导学生记录每天发生的三件好事。这三件好事可以是学习新知识、理解之前未掌握的知识点,或者在考试中取得进步等。幸福也可以体现在生活中,例如享用喜爱的美食、欣赏美丽的风景或帮助陌生人。同时,美好的事物也可以体现在人际关系中,例如家人表达爱意、感受友谊的价值、老师的关爱等等。

性格优势练习。幸福教育对青少年的心理健康和成长具有重要意义,有助于他们在当下生活中体验幸福,并以积极乐观的态度应对成长过程中的问题和挑战。上海宝山世外学校以积极心理学理论为指导,从积极自我、积极情绪、积极投入、积极人际关系、积极意义和积极成就六个维度开发并实施了“幸福”心理健康教育课程。

发展情境下的思考练习是指中学生相信,他们的批判性思维和计算能力可以通过勤奋、自信和努力不断提升。他们能够无所畏惧地克服困难,直面挑战并找到应对之法,并通过反思过去的失败不断积累批判性思维经验。从过去的错误中吸取教训并取得进步。这种练习可以帮助中学生在学习过程中获得更多乐趣,更有能力克服困难,并更有动力去实现长期目标。

教师可以指导中学生根据他们过去的学习内容和经验选择合适的练习方法。用于积极思维研究的教学内容可长可短,活动规模可大可小;用于记录中学生日常活动的表格可以打印出来,也可以分享给小组成员或其他小组成员,用于公开活动。每个人都能从彼此身上获益,互相交流,互相赋能。

教师不仅应该培养中学生的技能,还应该注重分享积极的心理体验,使分享者的积极心理理论和方法更加融合,内心充满自豪和喜悦;同时,营造良好的教学氛围,促进积极和常规的教学,进一步提升中学生学习和体验的活力和深度。积极心理学旨在通过科学研究方法,寻找能够帮助个人、团体和组织获得幸福的有效因素,从而推动个人、团体和组织达到超脱的状态。可以说,积极心理学是一门教人如何追求幸福的学科,而幸福正是积极心理学研究的核心。积极心理疗法正是基于这一基本原则

而发展起来的一种干预创新方法。

美国著名心理学家马斯洛提出的“需求层次理论”，将人的需求分为生理需求、安全需求、爱与归属感需求、尊重需求和自我实现需求。在这个世界上，我们每个人都有爱与被爱的需要和渴望。国内外研究表明，爱与归属感是影响个体幸福感的重要因素之一^[4]。

除了上述实践活动外，还可以通过其他方式逐步培养初中生的思维和能力，帮助他们运用积极心理学的相关理论，增强幸福感。

制定目标并确定确定性。提升学生对生活的逻辑视角和鼓舞人心的视角是中学教学的重要组成部分。无论如何，许多学生在日常生活中并没有经历过巨大的不幸，这使得他们很难承认失望。因此，一些学生容易养成愤世嫉俗的心态，甚至在遇到困难后就想投降。教育者应该引导他们根据积极的大脑研究来理解不同的好例子，从中获得动力，思考如何制定适合自己的目标，并以永不放弃的信念将资源投入到学习和工作中。一些学生的学业表现不佳，引发了消极的大脑研究，并且无论如何，他们承认自己不适合学习。

为了促使学生改变他们的观点，教育工作者应该利用积极的大脑研究来指导他们制定战斗目标。在班级聚会中，学生可以邀请名人作为指导，看看他们在日常生活中经历过哪些挑战，以及他们采取了哪些解决这些挑战的方法。在老师的指导下，学生们感受到了超级巨星的力量，并提出了自己的目标。

教师还可以在课堂上向中学生展示多媒体课件，让他们了解榜样人物在日常生活中所经历的困难，理解他们如何面对现实，并勇敢地挑战自我。这可以激发中学生的积极心态，鼓励他们思考如何在未来的挑战中不断进步。职业规划也可以融入教学，引导中学生积极探索、规划未来，思考他们未来可能遇到的问题，并勇敢地面对各种挑战。

教师还可以利用环境的力量潜移默化地影响中学生。中学生心中怀有真、善、美的价值观，这也是他们心理健康的重要组成部分。在当今社会，互联网已经渗透到中学生生活的方方面面，极大地促进了他们的学习和生活。与此同时，它也给中学生带来了不良的社会和负面信息，这无疑会影响他们的思维方式。

教师引导中学生从物质和精神两个层面入手，营造美好的课堂氛围，从而改善他们的心理健康。在教师的鼓励下，中学生参与课堂的自然设计，利用教室墙上温馨的图片 and 鼓舞人心的标语来激发学习热情，并认识到以积极乐观的心态面对学习的重要性。此外，在教师的指导下，中学生还可以参与关于有争议的社会现象的讨论，思考如何正确思考，摒弃文化中的负面因素，展现真、善、美。在丰富多彩的课堂艺术活动中，课堂氛围更加浓厚，中学生也能从中感受到真、善、美，这对道德教育起到了积极作用。良好的社交环境是中学生心理健康的保障。在友好的社交氛围中，教师会为中学生组织诗歌朗诵和创作等活动，这更有可能培养他们的积极情感，并让他们沉浸在充满真、善、美的氛围中。

教育者应该引导初中生反思，讨论他们内心是否存在矛盾之处，思考事件背后的原因，并尝试适应。教育者还可以就此设计一些学科练习，帮助高年级学生消除内心的矛盾，从而帮助他们培养积极的心态。培养积极乐观的心态可以激励初中生更主动地应对生活中的各种挑战。教育者还可以鼓励初中生分享他们在生活中遇到的各种困难，并互相交流如何以积极的心态面对这些问题。在同学们的指导下，我拓宽了思维，提升了心态，也更有信心去适应未来的生活。因此，初中生可以培养积极乐观的心态，并以积极的心态应对人生中的各种挑战。在学科练习中，教师应选择一些引人注目且趣味盎然的练习类型，以激发中学生的积极思维。例如，可以安排中学生参与角色扮演活动，这有助于他们进行反思并激发积极的思维探索。

个人无法在社会中孤立存在，中学生尤其如此。参与集体活动并培养共同观点是中学生摆脱个人主义和偏见、拓展视野的有效途径之一。许多中学生家中只有一个孩子，与家中有两个甚至三个孩子的中学生相比，他们在与朋友沟通和处理人际关系冲突方面缺乏经验。家中只有一个孩子的中学生通常在共同观点方面能力不足，他们认为只要学习成绩提高，就无需关心他人。一旦经历过不愉快的事情，人们就会滋生贪婪、平庸甚至报复的心态。正因如此，教育者组织中小學生积极参与各种实践活动，让他们明白单凭个人力量难以应对所有问题。只有依靠集体的力量，他们才能最终从容应对各种挑战。在活动中，中小学生的积极心理被激发，他们逐渐

学会了依靠他人、帮助他人、融入集体，从而提升了他们的集体意识。

教师可以协助学生组建互助小组，并引导他们记录自己的特长和需要的帮助。互助小组负责制定计划，以便中学生能够在同伴的帮助下解决学习或人际关系中的各种难题。活动结束后，教师可以引导中学生反思活动内容，探讨他们在其他有益活动中获得的经验，思考他们是否能够依靠集体的力量解决问题，以及他们应该如何共同努力并帮助他人。通过这些活动，中学生拥有更积极的生活态度，也变得更加主动和有意识。增强中学生的集体意识能够提升他们的自信心，增强他们的幸福感和存在感，也是培养他们强大思维能力的重要组成部分。

提升中学生感知幸福的能力，增强他们的快乐感，帮助他们欣赏生活中的点滴喜悦，促进他们对自身的全面了解，鼓励他们参与团体活动探索自我，积极表达自我，从而提升他们的整体个人效能；提升中学生的道德和精神体验，使他们能够学会面对和管理自己的情绪，以积极平和的态度应对青春期的情绪波动。这有助于增强中学生的学习动机，培养他们的学习兴趣，发展学习技能，并创造属于自己的积极体验。同时，也有助于提升中学生的社交和精神联系，使他们能够有效地与他人互动，建立强大的社会支持体系，并增强同伴互助能力。

3 社会联系与多方共同努力

保障中小学生的身体和心理健康，让他们持续感受到被爱、被关注和被尊重，绝非教师或学生单凭一己之力所能及。一项卓有成效的事业需要学校、社会和家庭的通力合作^[5]。社会各界都应努力为中小學生营造更加全面稳定的成长环境，与学校、教

师、同事、家庭等建立良好的人际关系，使中小學生拥有积极的心态、信任、自信和自豪感，从而更容易接纳自我，塑造个性，提升自我效能感和心理健康，并以更加积极乐观的心态去感受和创造快乐。

参考文献

- [1] Yan Guannan. (2023). Positive Psychology: Enhancing Life Happiness. Modern Commercial Bank, (08), 34-37.
- [2] Ding Xiaoyan. (2022). Using Positive Psychology Theory to Cultivate Healthy Psychology in Middle School Students. Teaching and educating people, (13), 41-42.
- [3] Wang Xiaowen & Mo Hongfu, (2023). The Application of Online Positive Psychological Intervention in Improving the Happiness of Primary and Secondary School Teachers. Liaoning Education, (06), 47-50.
- [4] Feng Mengjuan & Fan Rui. (2023). Exploring and Improving the Happiness of College Students in the New Era—Based on the Per-spective of Positive Psychology. International Public Relations, (02), 92-94.
- [5] Pan Zhunian. (2022). Development and Implementation of "Happiness" Mental Health Education Curriculum in Junior High School—Taking Shanghai Baoshan District Shiwai School as an Example. Modern Teaching, (24), 67-70.

版权声明：©2026 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS