

积极心理视阈下青少年网络互动的积极品质思考

罗振宇¹ 吴颖²

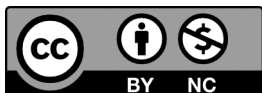
- 威远县职业技术学校，内江；
- 成都医学院心理学院，成都

摘要 | 本文基于塞利格曼的积极心理学理论，探讨了积极品质在网络互动中对青少年个体以及社会两方面的重要性。文章进一步详细分析了青少年在网络互动中展现的积极品质的优势与不足，主要优势包括幽默、独创性、公民权、公平、爱与爱学习六个方面，不足则体现在审慎与自控两个方面。通过网络互动了解青少年的积极品质，可以有针对性地引导其培养相对缺乏的品质内容，关注青少年的发展与成长，完善自我，同时为国家和社会做出贡献。

关键词 | 积极品质；网络互动；积极心理；青少年

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



积极品质来源于积极心理学，塞利格曼及其同事系统性地研究了积极心理学，对积极品质进行了整理和归纳，总结出六项分类的24项积极品质内容。积极心理品质主要针对预防，避免了传统的“病理式”和“问题式”的心理健康教育^[1]，让个体在积极心理学理论的指导下，充分了解自我，有针对性地培养积极品质，发挥其最大优势，达到自我实现。

在后续研究中，塞利格曼提出了“积极品质”这一更为系统性的研究内容。他认为，如果个体拥有以美德和力量为核心的积极品质，可以在生活和学习、工作中帮助其缓解困难，战胜心理疾病。接下来的研究则归纳出6项美德：智慧与知识、勇气、爱与人性、正义、节制以及灵性与超越^[2]。如图1所示，上述6项美德获得了后续研究积极品质的研究者的广泛接受和支持。

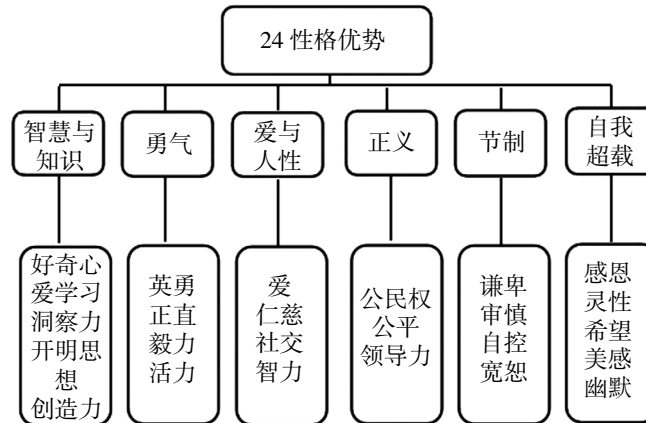


图 1 24项性格优势图

Figure 1 24 character strengths

根据上述积极品质的理论内容，不难发现其中某些内容与中国传统美德不谋而合。因此，针对当代青少年的积极品质思考，不仅是中国传统文化的延伸，更是结合国外的积极心理学理论，共同探索青少年的优势与长处。尤其是在当今互联网背景下，由于互联网的时效性以及蔓延性，青少年的积极品质更容易被民众所察觉。青少年所拥有的积极品质与目前仍处于缺失的品质，在网络工具中很容易被放大。

1 青少年拥有积极品质的重要性

当积极心理学被心理学家制定为心理学的一种重要理论，就开启了让普通民众关注自我优势的途径，并且在此基础上，发挥出积极品质，完善积极品质，从而达到自我实现。青少年是每一个国家最为重要的群体组成部分，青少年的奋斗结果是国家战略的重要一环。因此，积极品质的六项大类以及24项小类在青少年的生活、学习和工作中，无论是个体还是对社会，均起到了关键性的作用。

1.1 对个体方面的重要性

1.1.1 完成学业：始终如一的目标

当前青少年面临全球经济的复杂性，以及我国经济快速发展的局势，仅学习理论知识已不足以发挥其自身优势。积极品质与青少年需学习的优秀行为、锻炼的实践知识高度相关。一旦个体拥有更多的积极品质，便能在生活中保持乐观、在学习中拥有恒心、在工作中与时俱进。青少年的终极目标皆是成为能够为社会服务的良好市民、为国家服务的有力栋梁。积极品质的内容需要青少年不断锻炼、完善，以辅助自我学业的完成和工作的胜任。积极品质中的智慧与知识，辅助个体学习基础知识和工作技能；而勇气、爱与人性、正义、节制，辅助个体在生活、工作中能够更好地调节内在与外在环境的统一性；最后，灵性与超越则让个体在学习、生活、工作中能够享受美好的外在环境。当个体体验到美好的外在环境，会更加努力地去建设和维护这一愿景，加之期间努力学习、工作以及生活，从而形成一个良性循环。无论什么环境和局势，青少年的自我提升必不可少，而在自我提升的过程中，拥有积极品质成为辅

助技能，学业和工作的完成则事半功倍。

1.1.2 明辨是非：批判性思考的传承

外部环境很复杂，青少年如果不能进行批判性思考、明辨是非，很容易被外界的某些事物或者现象所蒙蔽，产生损人不利己的后果。批判性思考无论是在学习还是在生活、工作中，都是非常重要的一种能力。而积极品质中的智慧与知识，包含好奇心、爱学习以及判断等内容，可以不断培养青少年的批判性思考，在复杂事物面前可以看清事物的本质，避免人云亦云的现象，从而达到明辨是非。众所周知，互联网背景会夸大盲从与跟风的现象。在信息知识的海洋中，如果青少年缺乏批判思考能力，则无法在网络信息中筛选出有用的信息，分辨其真假，在网络或者现实生活中做出错误的行为，甚至产生不良的结果。

1.1.3 寻找榜样：观察学习的基础

心理学家班杜拉认为，个体受外界环境的影响，会产生观察学习的行为，对其外界人物进行模仿^[3]。而一个好的榜样，则会让个体形成良好的行为。青少年拥有积极品质中对美的欣赏以及爱学习、好奇心等内容，可以让青少年寻找适合自己的榜样，捕捉其优点进行学习，完善自己。尤其是在网络环境下，名人、明星效应的传播，科学家也不仅仅是深居实验室，也可以让普通大众了解目前最新的科学研究领域如何为社会服务。大学的名师教授也可以把自己的优秀课程放置于网络，让学生在不同的时间和地点进行学习。明星的公益活动，也可以让其粉丝传递正能量。青少年在多样性的社会角色中寻找适合自己的榜样，进行学习，无需自己在生活、学习或者工作中进行试错，从而达到最终目标。

1.1.4 完善人格：终其一生的成长

发展心理学家认为个体一生都在不断地完善自我，其一生致力于研究个体一生的发展。而人格则是研究发展内容的重要一环。个体的终身任务是保持人格的独特性、稳定性、统合性和功能性^[4]。其中，功能性是个体完成社会任务的一个重要特性。目前，心理学家一致认为人格的形成是先天基因和后天环境的联合作用。正是有后天可培养，给个体带来了希望，其拥有可以完善人格的理论基础和理由。完善人格是在先天的基础上，结合后天的优势特性培养，使其功能性能更好地发挥其作用。积极品质的内容属于后天可培养的内容，可以辅助完善人格。青少年是个体一生中最为黄金的阶段，在此阶段着重培养积极品质，可以达到个体终身受益的目的。当国家的每个个体均拥有完善的人格，懂得为大局着想，为国家和社会利益服务时，国家的利益将实现最大化，进而每个公民实现生活美满。因此，在完善人格方面，积极品质可以提供基础性的力量。

1.1.5 归属与爱：社会联结的宗旨

良好的人际关系关乎社会和国家发展的方方面面。人本主义心理学家马斯洛在其需求层次理论中也阐述，安全需要、归属与爱的需要以及尊重的需要^[5]都体现了人际关系的重要性。个体无论在什么年龄阶段，都需要良好的人际关系。因为，当个体遇到困难的时候，良好的人际关系可以提供社会支持。而世界上无数的研究灾难应变的研究都表明，社会支持是最有效应对压力和创伤的方式^[6]。糟糕的人际关系对个体方面会带来自伤或他伤（包括心理问题和躯体方面）、医患关系恶劣、互联网谣言谩骂等；而对社会方面会带来社会动乱和国家战争等。从积极品质的内容可以观察到，其所含的品质可以让个体努力地生活、乐观地看待外界，尤其是爱与人性、灵性与超越中的内容可以让青少年快速地建立良

好的人际关系。仁慈、爱、感恩、宽恕等小内容属于人与人之间相处的必要美德。

1.2 对社会环境的重要性

1.2.1 增加亲社会行为

亲社会行为是指社会中的人表现出同情、帮助他人的行为，是个体社会化的重要表现，有利于其健康发展和适应社会^[7]。亲社会行为的增加，意味着社会中的人将展现出更多的利他行为，减少冷漠以及伤害，从而有利于社会的稳定与和谐发展。积极品质中的勇气、爱与人性、正义等内容可以促进亲社会行为的发生。勇气中的英勇、正直内容有助于个体减少违法行为；爱与人性中的仁慈与爱促使个体关注并帮助弱势群体；正义中的公民权、公平等品质内容则帮助公众监督个体在社会中履行自己的义务，遵守国家法律法规以及社会准则。通过以身作则，个体可以完善自我，成为一名合格甚至是优秀的社会公民。上述几方面均体现了积极品质可以增加亲社会行为、建立良好的社会环境的作用。随着网络的广泛普及，互联网中的亲社会行为更容易被大众所认识。相较于传统现实生活中的亲社会行为，通过纸质媒体或者新闻报道，其覆盖面相对狭窄且时效性更低。当积极品质在互联网中被及时传播，其内容可以引导普通大众及时了解当今亲社会行为的内容，模仿这些行为，不受时间与地点的限制。

1.2.2 推动有益于社会进步的民生提案

当今社会，国家关注民生群体，关注民生基本的权益。拥有积极品质的个体更容易关注社会的热点时事，尤其是对弱势群体的关注。当发现现实生活中的不良行为时，社会群体的积极关注，尤其是在网络工具的帮助下，更容易引起公众的关心，加速成为社会进步的民生提案。例如，校园欺凌行为在网络中的传播，引发了关于如何制止校园欺凌以及如何关心被欺凌者的讨论，这些内容开始成为社会大众积极关注的议题，进而促进政府部门以及社会相关机构制定相应的措施。

1.2.3 传播社会主义核心价值观

社会主义核心价值观是党的十八大所提出的一项重要内容，其内容包括12个方面，涵盖了国家现代化建设（富强、民主、文明、和谐）、美好社会（自由、平等、公正、法治）以及公民基本道德规范（爱国、敬业、诚信、友善）三个层面^[8]。不难发现，积极品质的24项内容与我国社会主义核心价值观有部分重合。当个体拥有积极品质时，更容易从自身出发体会和实践社会主义核心价值观，并将其优秀内容作为指导和自身学习、工作和生活的各个方面，以及融入自身的情感和行为习惯。青少年是传播社会主义核心价值观的主要群体，通过在其群体内部培养积极品质，遵守公民基本道德，并实践社会主义核心价值观，以实现国家建设和描绘美好社会的愿景。

2 积极品质在互联网背景中的体现

研究发现，社会互动是互联网用户最常做的事情之一^[9]。青少年的积极品质在互联网中的体现，主要涉及其在网络环境中的密切互动。青少年使用具有代表性的新兴网络语言，在互联网中寻找共同群体，进行互动交流，不仅体现该群体的价值观，还让其他群体了解网络不同群体的差异性。积极品质在互联网背景下主要体现在以下几点。

2.1 幽默：松弛的生活态度

幽默，作为一种积极品质，在青少年网络背景下最容易被大家捕捉到。幽默是一种创造，一种智慧，是缓和矛盾、协调人际关系的润滑剂，它还能迅速消除和化解痛苦与烦恼^[10]。幽默的定义为一种诙谐的、滑稽的，意在带给交际双方愉悦的互动方式^[11]。幽默的表现形式多样，包括笑话、喜剧、脱口秀等，而外界对互联网中的幽默主要通过两大方式得到体现：戏谑和吐槽。就戏谑而言，青少年主要体现在对外在环境或社会热点问题的看待方式。这种戏谑的态度，最早出现在实时弹幕中。实时弹幕这一网络工具让青少年在观看网络视频时，能够及时表达自己的观点。此工具使青少年的观点从线下成功转化到线上，让更多的人能够24小时不间断地、及时了解到当代青少年对视频内容的思考与反应。戏谑的态度，在这一网络工具中体现得最为明显。共同喜爱同一位明星、剧集，为这种喜爱而抱团取暖。例如，在暑假奥运会中对乒乓球男女混双颁奖典礼的调侃：中国队获得冠军很满意，朝鲜队赢了韩国队很满意，韩国队女选手和偶像合影，男选手不用服兵役特满意，实现了皆大欢喜的名场面。这种调侃没有诋毁他人，反而以一种轻松的情绪看待冠亚季军对自己成绩认可的愉悦感。而就吐槽而言，主要涉及青少年对自我和他人认定的一种诙谐的态度。例如，程序员对自己的工作身份的调侃“程序猿”。医生以饶舌歌的方式宣传“我是医生不是神”，表达其职业性质的忙碌以及传达应该正确地区分医生的职业身份以及医生也是人的生物属性。博士在“脱发传说”以及退学与否中表达对科研的热爱。青少年在网络中幽默地看待生活、学习、工作，不仅自娱自乐，也让其他群体感受到他们的态度：痛苦并快乐着。

2.2 独创性：新颖的社会视角

当代青少年，国家与社会需要他们具备独创性。国家鼓励创新和创业，实际上是希望青少年不拘泥于规则，在合格、合规与合法的前提下，充分发挥自己的独创性，并与时俱进。独创性是人无我有的一种明显特质。互联网背景给青少年提供了一个超级平台，其独创的见解能够更加快捷地进行传递。最为明显的是，不同时代的青少年对其自我一代的趋同，创立一种属于自有的语言文化。例如，90后一代的网络青少年创造了“火星文”，00后一代的网络青少年创造了拼音首字母的缩写符号“XSWL”（笑死我了）等等。包括“蓝瘦、香菇”代表“难受、想哭”等。不仅如此，网络中的特殊现象也被总结为一种社会文化或者社会效应。最为著名的社会效应是从《变形记》中一期，身为富二代的王姓同学，在进入农家时，斩钉截铁地说：“我就是饿死，也不会吃你们的东西。”由于饥饿的生存需求，一边吃饭，一边赞美“真香”。此后，网友定义此现象为“真香”效应，即表达一种人群，一开始极度厌恶某种事物、关系或者人群，不久后出现180度反转态度，转变为极度热爱。了解青少年群体的特定语言，则更加容易了解其内心。当然，独创性还体现在利用网络工具，不仅为国家和社会创造财富，如进行App创业的青少年，成功成为公司的执行董事；还为社会输出一定的文化与价值观，如大卖的本土动漫《哪吒之魔童降世》，对哪吒的重新改编让青少年导演名声大噪；以及中国传统文化与世界完美接轨：中药咖啡，汉服与二次元的碰撞等。当青少年开始创新、关注独创性时，社会群体可以看到多样性的和谐与价值。

2.3 公民：适当的个体表达

公民权这个词，对于青少年群体一点都不陌生。当个体成长到18周岁时，便开启了其可以行使公民权利的阶段。在没有互联网时，青少年对公民权利的了解相对薄弱。但是在互联网的背景下，公民权开始慢慢拥有一个主角身份。青少年的公民权，体现在哪里、如何行使公民权，以及如何正确维护公民权利，社会大众可以在网络中寻找漂亮的答案。尤其在当今动态的国际形势下，青少年可以在网络中通过一定的蛛丝马迹，进行抽丝剥茧而得到一些不可思议的答案。例如，2018年出现的重点大学学子，在其微博中评论某一场景时，使用了侮辱性语言，被广大网友通过信息检索，开始进行了深度了解，分析出该生的两面性：生活中的假面优秀生，而网络中崇洋媚外的真实面孔。以及在线上和线下进行各种爱国活动，线下的阻止暴力行为和行动，线上的“我是护国手”等爱国观念的传递。当和平盛世时，青少年各自在岗位中贡献力量，而出现危机情况时，青少年在线上和线下表达自己的观点，行使作为一名合格公民的权利。对美好行为的赞美，对不良行为的抨击，无时无刻提醒着作为一名公民应如何正确使用其权利。散若繁星，聚时团火，最能表达青少年在网络中公民权的体现。

2.4 公平：积极的人生追求

公平，这一特质是我国当今最为看重的一个积极品质。国家的精准扶贫政策是让每一个中国人都能够享受到一定的公平，包括生活平等、医疗保障以及教育公平^[12]等。青少年的公平特质在网络背景下也产生了一定的影响。在不良现象中，青少年追求公平的身影不容忽视。当某些特权现象出现时，青少年不会坐视不理。他们纠正了学术中的某些人的教育特权，规范了教育公平；制止了生活中的某些人的身份特权，遏制了官场腐败；网络生活比现实生活更加严苛，一旦某人滥用生活、身份的特权，破坏社会公平，其不良行为会在网络中被无限追根究底。对弱势群体的态度中，青少年承担了公平的职责。他们赞美杭州某图书馆让流浪者只要进行了必要的清洁行为，即可享受普通市民进入其间看书的公平制度；对家庭贫困的留守儿童医疗费用的众筹行为，使其能够获得公平的医疗机会等。网络中的青少年，对公平的探索，在网络中对大众进行监督，成为一名公平的守护者。公平的概念经网络传播，青少年知道自己为之奋斗的目标。若在成长和生活中失败，由于公平的环境，青少年更容易将失败归因于个体内在的原因。一旦个体发现自身不足，则更容易进行自我改造，从而促进积极改变。

2.5 爱：善意的处事哲学

心理学家弗洛姆曾言，一切爱的形式都是以博爱为基础。他指出，博爱就是对所有的人都有一种责任心，关心、尊重和了解他人，并愿意提高他人的生活情趣^[13]。因此，根据弗洛姆对爱的探索，爱被积极心理学家指定为积极品质，是必不可少的。在我国的互联网系统中，不难发现青少年在互联网中对爱这种积极品质的凸显十分突出。网络中所涉及青少年的爱，根据爱的对象来分类：主要分为大爱与小爱。小爱，涉及对自我的爱，对家人朋友，对明星偶像的爱。从网络媒体中可以看到青少年捕捉到小爱的点滴：转发对梦想追求的文章，抒发对学业和工作的鼓励，节日里为家人朋友团聚时刻的记录，为偶像的加油。青少年的小爱体现了一种积极、乐观、团结的现象。而对于大爱，则更多体现在国家、社会

处于奥运期间的加油时刻，以及网络中随处可见的“种花家”“izhong”等对中国的昵称，这种昵称凸显了青少年在网络中对国家的爱：文艺而美好。弗洛姆说，掌握爱的艺术，需要对生活和工作有纪律、集中、耐心以及极大的兴趣^[13]。而从互联网背景下，观察到我国青少年无论是大爱还是小爱，不仅满足弗洛姆所探索的爱的艺术，还体现了中国的特色：婉约和文艺。

2.6 爱学习：持续的事物探索

青少年在互联网背景下，对爱学习这一积极品质有着更深刻的阐释。首先，体现在众多学习App的诞生。例如语言学习App、形体学习App、电子书籍App、电脑操作技能学习App等，青少年们可以利用手机等工具在碎片化时间进行学习，不受地点限制。其次，体现在网络学习课程的课后打卡。利用网络工具对学习的点滴进行记录，促进每天学习任务的完成。无论是对身形保持的签到，还是对语言学习的记录，均可以在网络中留下学习的痕迹。再次，体现在对于新知识的渴求促使他们在网络中积极寻找答案。在网络背景下，获取知识不再是某些人的特权，而是普通大众共同拥有的权利。网络中充满了各种名校的公开课程，无论个体身何处、何时，均可以享受这一网络资源，对自己想要获取的知识进行选择并及时学习。当代社会要求复合型人才，青少年的多背景知识使他们在社会中拥有更多择业、就业以及为社会和国家服务的机会。正是青少年爱学习的品质，使得网络学习资源更加充沛。这一良性循环，在网络资源下正稳步前进。最后，体现在对国际形势的大局了解。一名合格的青少年除了需要了解本国国情，还需要了解国际形势。当网络使地球成为一个村时，青少年更加深刻地理解“牵一发而动全身”的道理。当代青少年不应被一叶障目，或是管中窥豹，对全球形势的全面了解，当取其精华时，好学习的特质会不断鼓励青少年去创造、去实现理想。爱学习这一特质，是青少年的基础特质，因为当个体拥有爱学习的品质时，他会敏锐地发现问题、积极地分析思考问题，以及恰当地处理问题。从发展心理学的角度来看，个体一生都在发展，无论是躯体还是心理，拥有爱学习的特质，完善小我，服务大我。

3 积极品质的未来培养内容思考

当代青少年拥有的个体积极品质，不仅在社会中发挥了巨大作用，还更加容易被网络积极传播，让更多的青少年学习和模仿。然而，针对这一内容进一步研究发现，尽管积极品质的部分内容被认可和传递，当代青少年仍然存在某些积极品质内容的缺失，这些缺失在生活中和互联网中产生了不良影响。这些不足的积极品质内容值得我们进一步思考，如何加强青少年未来应该学习和培养的内容。

3.1 审慎

审慎，作为积极品质的24项内容之一，表明国内外心理学家认为青少年应该具备看待事物周密和慎重的态度，无论是在现实生活还是虚拟世界。审慎通常被视为法律思维品质，展现了深思熟虑的能力：同情与超然。同情，即置身事内；超然，即置身事外，这种矛盾的审慎智慧收到英美法律从业者的崇敬^[14]。面对网络世界的各种信息，当代青少年应该加强审慎的态度去看待事物。然而，网络中却存在部分使用者根据自己随意的态度，通过键盘发表不良言论，导致生命逝去的社会个案出现。因此，

审慎,需要当代青少年格外重视,尤其是在网络中,网络侵害已经成为一种普遍现象,更需要大家密切关注并培养审慎品质。

3.2 自控

自控,即自我控制。面对新生事物,合理的追求是正常的,但过度追求,往往适得其反。例如,已经被国际精神卫生组织列为精神类疾病的网络成瘾和游戏成瘾等,其最大的特点就是青少年个体失去部分或者全部自我控制^[15],以至于严重影响学习和日常生活。因此,良好的自控对青少年来说,无论是避免个体的身心疾病,还是减少社会不良事物的影响,均可以达到良好的效果。

4 总结

《中长期青少年发展规划(2016—2025年)》指出,青少年兴则民族兴,青少年强则国家强,促进青少年更好成长、更快发展是国家的基础性、战略性工程。国家开始重视青少年的身心健康以及发展^[16]。此发展规划与积极心理学的理论有着共同的实践目标。当青少年认识到个体积极品质的优势与不足,进行针对性地转变与发展,优势的凸显,需要继续发扬;而不足的体现,则需要青少年共同努力去改变。借助互联网工具的优势,有目的地培养积极品质,更容易让当代青少年追逐及实现自己的梦想,为国家的发展而努力奋斗。

参考文献

- [1] 王新波. 大学生积极心理品质培养研究[J]. 中国特殊教育, 2010(11).
- [2] [美] 马丁·塞利格曼著, 洪兰译. 真实的幸福[M]. 沈阳: 万卷公司出版社, 2010.
- [3] 蒋晓. 略述班杜拉的学习理论[J]. 比较教育研究, 1987(2): 51-54.
- [4] 许燕主编, 人格心理学[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2009.
- [5] [美] 马斯洛著, 王垒等译, 心理学与生活[M]. 北京: 人民邮电出版社, 2011.
- [6] [美] 范德考克著, 李智等译, 身体从未忘记——心理创伤治疗中的大脑、心智和身体[M]. 北京: 机械工业出版社, 2019: 71.
- [7] 寇彧, 王磊. 儿童亲社会行为及其干预研究述评[J]. 心理发展与教育, 2003, 19(4): 86-91.
- [8] 刘建军. “社会主义核心价值观”的三种区分[J]. 思想理论教育导刊, 2015(2).
- [9] [美] 津巴多著, 王垒等译, 心理学与生活[M]. 北京: 人民邮电出版社, 2011(346): 505.
- [10] 艾泽银. 论幽默技巧中的逻辑诡辩[J]. 重庆大学学报(社会科学版), 2005, 11(2): 52-54.
- [11] 刘乃实, 熊学亮. 浅析言语幽默的维护面子功能[J]. 外语教学, 2003, 24(6): 10-13.
- [12] 车富川, 祁峰. 习近平教育公平思想内容及特征[J]. 现代教育管理, 2018.
- [13] [美] 弗洛姆著, 李健鸣译, 爱的艺术[M]. 上海: 上海译文出版社, 2012(43): 99-101.
- [14] 李希兵. 审慎与思辨: 两种法律思维品质的比较[J]. 社科纵横(新理论版), 2012(1): 90-91.
- [15] 张萍, 左丹, 刘晴, 等. 大学生网络成瘾与社会支持及上网动机关系[J]. 中国公共卫生, 2009(9).
- [16] 人民网. 中共中央国务院印发《中长期青少年发展规划(2016—2025年)》[EB/OL]. (2017-04-14) [2024-04-28]. <http://politics.people.com.cn/n1/2017/0414/c1001-29209622-2.html>.

The Positive Quality Thinking of Adolescents' Internet Interaction from Perspective of Positive Psychology

Luo Zhenyu¹ Wu Ying²

1. Weiyuan Vocational & Technical School, Neijiang;

2. School of psychology, Chengdu Medical College, Chengdu

Abstract: Based on the theory of Seligman's positive psychology, it is understood that positive qualities are great importance to both individual and social aspects of adolescents in Internet interaction. This paper studies the advantages and disadvantages of adolescents' positive qualities in Internet interaction. Its main advantages are humor, originality, citizenship, fairness, love and love learning, and its shortcomings are prudence and self-control. It should understand the positive qualities of young people, provide targeted guidance for them to cultivate the relatively lacking positive qualities, pay attention to the development and growth of young people, and make contributions to the country and society while improving ourselves through Internet interaction.

Key words: Positive quality; Network interaction; Positive psychology; Teenagers