

积极情绪在青少年心理发展中的作用 及教学策略探索

许辰¹ 傅万艳² 彭李¹ 李敏¹

1. 陆军军医大学, 重庆;
2. 重庆市大学城第一中学校, 重庆

摘要 | 积极情绪对青少年心理发展的重要作用, 特别是在促进心理健康、增强心理韧性、提升整体幸福感, 以及学业成绩方面的积极影响。通过分析相关理论和实证研究, 本文提出了在教育实践中培养和促进学生积极情绪的有效策略, 包括营造积极的课堂氛围、整合积极心理学的教学方法、关注学生的个性化需求, 以及鼓励反思与自我表达。未来研究可进一步探讨积极情绪在不同文化背景下的影响及其教育应用。

关键词 | 积极情绪; 青少年; 心理发展; 教学策略

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/>



1 引言

青少年时期是个体心理和情感发展的关键阶段, 这一时期的情感体验对其未来的心理健康和社会适应能力具有深远的影响^[1]。青少年正处于生理、心理和社会的迅速变化之中, 他们的情感管理能力也在这一过程中逐渐形成与发展。积极情绪的研究源自积极心理学领域, 强调个体在面对生活挑战时, 通过积极情绪增强适应能力和幸福感^[2]。弗雷德里克森 (Fredrickson, 2001) 的“拓展—建构理论”表明, 积极情绪能够拓展个体的认知和行为反应范围, 帮助其建构持久的心理资源^[3]。对于处在发展自我认知和应对社会压力的关键时期的青少年来说, 这些资源尤为重要。

研究表明, 积极情绪与青少年的学业表现、社会适应性和整体幸福感密切相关^[4]。因此, 将积极情绪的培养纳入教育体系, 对促进青少年的全面发展具有重要意义。然而, 当前教育实践中, 教师往往更关注学生的学业成绩和知识, 忽视了对积极情绪的培养和引导。这种单一的关注可能导致学生

基金项目: 重庆市社会科学规划培育项目 (2021PY32); 重庆市高新区2023年度新智慧美育专项 (2023MY12)。

通讯作者: 李敏, 陆军军医大学教授, 研究方向: 心理健康促进。

文章引用: 许辰, 傅万艳, 彭李, 等. 积极情绪在青少年心理发展中的作用及教学策略探索 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6 (8): 1469-1474.

<https://doi.org/10.35534/pc.0608164>

在面对学业压力和生活挑战时缺乏有效的情感调节能力，从而影响其长期的心理健康与发展。鉴于此，本文旨在探讨积极情绪对青少年心理健康发展的重要性，分析其在认知、情感和社会领域的影响，并基于相关理论和实证研究，提出在教学中培养和促进学生积极情绪的策略。通过将积极情绪的培养融入教育教学过程，教育工作者能够更好地支持青少年的全面发展，为他们的未来学习、工作和生活奠定坚实的基础。

2 积极情绪对青少年心理发展的影响

2.1 促进心理健康

积极情绪在促进心理健康方面具有重要作用，尤其在青少年这一心理和情感发展的关键阶段更为突出。研究表明，体验积极情绪的青少年患上抑郁症、焦虑症和其他心理疾病的风险显著降低^[5]。这是因为积极情绪能够拓宽个体的思维和行为反应范围，帮助他们更灵活和积极地应对生活中的挑战^[6]。

此外，积极情绪还有助于增强青少年的心理资源，如自我效能感和自尊心，这些资源能够在面对压力时提供有效的支持^[7]。积极情绪还可以通过改善社会关系和增强社会支持网络，进一步降低青少年患上心理疾病的风险^[5]。拥有良好社会支持的青少年在遇到困境时更愿意寻求帮助，这能够有效缓解他们的压力，促进心理健康。

2.2 增强心理韧性

心理韧性是个人面对生活逆境、创伤、悲剧、威胁或其他生活重大压力时的良好适应，是应对生活挑战和心理压力的重要心理资源^[8]。积极情绪在增强青少年心理韧性方面起着至关重要的作用。研究表明，频繁体验积极情绪的青少年在面对逆境时，能够更快地恢复并保持心理平衡^[8]。

积极情绪不仅能够短期内缓解青少年的压力，还能够长期内积累起持久的心理资源，使他们在未来面对更多、更大的挑战时具备更强的应对能力^[8]。例如，积极情绪可以促进问题解决能力的提升，使青少年能够以更开放和灵活的方式看待问题，找到更为有效的解决途径。

2.3 促进整体幸福感

积极情绪与幸福感之间存在着密切的联系^[9]。对于青少年来说，幸福感的提升不仅仅依赖于外部的成功和满足，还取决于他们在日常生活中体验到的积极情绪的数量和质量。研究表明，青少年在日常生活中体验到的积极情绪越多，他们的整体幸福感就越高^[10]。

积极情绪可以通过多种途径提升青少年的幸福感。首先，积极情绪能够增加生活满意度，使青少年对自己的生活更感到满足和愉悦^[11]。其次，积极情绪能够减少负面情绪的影响，使青少年在面对压力和困境时，能够更快地恢复心理平衡^[11]。此外，积极情绪还能够增强青少年的社会连接感，提升他们在家庭、学校和社会中的归属感和幸福感^[5]。这些都表明，积极情绪在提升青少年整体幸福感方面发挥着不可替代的作用。

2.4 提升学业成绩

积极情绪不仅对青少年的心理健康和幸福感有益，还能够间接提升他们的学业成绩。研究发现，处于积极情绪状态下的青少年更容易集中注意力，记忆力也更好，从而在学业中表现得更加出色^[12]。积极情绪能够拓宽青少年的思维方式，使他们更具创造力和问题解决能力，这对他们在学业中应对复杂问题和挑战具有积极作用。

此外，积极情绪还能够增强青少年的动机和自我效能感，使他们在学习过程中更加积极主动。研究表明，体验到积极情绪的青少年更有可能设定高目标，并为实现这些目标而努力，这种积极的学习态度对他们的学业成绩有直接的推动作用^[12]。在课堂环境中，教师如果能够通过积极情绪的引导，帮助学生保持积极的学习心态，就能够显著提升他们的学业表现。

在学校教育中，通过培养和引导积极情绪，教师不仅能够促进学生的学业成绩，还能够为学生的全面发展奠定坚实的基础。因此，将积极情绪的培养融入教育教学过程中，对于青少年的发展具有深远意义。

3 培养积极情绪的策略

3.1 营造积极的课堂氛围

营造一个积极、支持性的课堂氛围是教师在教育过程中应当关注的重要任务^[13]。这种氛围有助于学生在学习体验更多的积极情绪，进而提升他们的心理健康和学业成绩。教师可以通过多种方式来实现在这一目标。例如，在课堂上鼓励学生表达自己的观点，让他们感到自己的声音被听见和尊重，这种开放和包容的环境能够让学生感到安全和自信，从而更愿意参与课堂活动。此外，教师应当关注学生的进步，并给予积极地反馈和表扬。研究发现积极反馈能够增强学生的成就感和满足感，从而进一步激发他们的学习动机和兴趣^[13]。

同时，教师还可以通过创建合作性的学习环境来促进积极情绪的生成^[14]。通过小组讨论、团队项目和合作学习，学生可以体验到来自同伴的支持和鼓励，这种社会互动不仅有助于学习内容的掌握，还能够增强学生的归属感和自信心。

3.2 整合积极心理学的教学方法

将积极心理学的理念融入课堂教学，是促进学生积极情绪体验的有效策略。积极心理学关注的是如何帮助个体发挥潜力、提升幸福感，而在教学中应用这些理念，可以显著增强学生的自尊心和自我效能感^[15]。教师可以通过多种积极心理学的方法来实现这一目标。

感恩练习是一种被广泛认可的积极心理学干预方法^[16]。教师可以引导学生每天记录三件值得感恩的事情，帮助他们培养积极的生活态度。这种练习能够提升学生的情绪状态，减少负面情绪的影响。此外，教师可以帮助学生设立积极目标，这些目标应当具有挑战性但又可以实现，通过不断的努力来实现这些目标，学生能够体验到成功的喜悦和满足感。

团队合作也是增强积极情绪的重要手段之一^[17]。通过参与团队合作，学生可以学习如何与他人协

作,体验到集体成功的快乐,并从中获得自我认同感。这些积极心理学方法能够显著提升学生的心理健康水平,帮助他们在面对生活挑战时保持积极的心态。

3.3 关注学生的个性化需求

每个学生在情感需求和应对方式上都有独特的表现。教师应当关注学生的个体差异,为他们提供个性化的支持和指导。这种个性化的关注不仅能够帮助学生更好地应对情感挑战,还能够他们在遇到困难时及时提供必要的支持和辅导。

建立信任关系是教师了解学生个性化需求的重要途径^[18]。通过与学生进行开放和真诚地交流,教师可以更好地理解学生的情感状态和心理需求。这种信任关系有助于学生在遇到情感困扰时愿意向教师寻求帮助,而教师也能够第一时间给予适当的情感支持和辅导。

此外,教师应当灵活运用各种教育策略,满足不同学生的需求。对于那些在情感调节方面存在困难的学生,教师可以提供更具针对性的情感管理技巧指导;而对于那些在学业上表现出色但情感需求较高的学生,教师可以通过提供额外的挑战任务来满足他们的成就感。通过关注个体差异,教师不仅能够促进学生的积极情绪,还能够帮助他们在学业和生活中实现更高的自我价值。

3.4 鼓励反思与自我表达

反思与自我表达是培养积极情绪的重要途径。在教育过程中,教师应当鼓励学生通过多种方式反思自己的情感体验,并表达内心感受。这不仅能够增强学生的情感意识,还能够帮助他们在面对情感挑战时进行积极的情绪管理。

日记写作是一种有效的反思工具^[19]。教师可以要求学生定期记录他们的情感体验、思考与感受,通过写作,学生能够更加深入地了解自己的内心世界,并从中发现和理解自己的情感变化。此外,课堂讨论也是一种促进反思与自我表达的方式。通过集体讨论,学生可以在听取他人观点的同时反思自己的情感体验,这种互动不仅丰富了他们的情感认知,还促进了他们的社会适应能力。

自我表达也是一种有助于情感表达的方式^[20]。教师可以组织学生在课堂上分享个人故事或经验,通过这种方式,学生能够更自信地表达自己的感受,并从他人的反馈中获得情感支持。

4 结论

总之,积极情绪对青少年的心理健康、增强心理韧性、提升整体幸福感,以及学业成绩方面的关键作用。教育工作者应在教学实践中积极培养和促进学生的积极情绪。通过营造积极的课堂氛围、整合积极心理学的教学方法、关注学生个性化需求,以及鼓励反思与自我表达,教师可以有效提升学生的积极情绪,促进他们的全面发展。未来的研究可以进一步探索积极情绪在不同文化背景下的影响,以及如何在教学中更好地应用积极心理学的理论与实践。

参考文献

- [1] 竺培梁, 卢家楣, 张萍, 等. 中国当代青少年情感能力现状调查研究 [J]. 心理科学, 2010, 33

- (6) : 1323, 1329–1333.
- [2] Seligman M. PERMA and the building blocks of well-being [J] . *The journal of positive psychology*, 2018, 13 (4) : 333–335.
- [3] 陈梦婷. 基于拓展—建构理论的积极情绪干预在大学生中的应用进展 [J] . *Advances in Psychology*, 2024 (14) : 401.
- [4] Carmona–Halty M, Salanova M, Llorens S, et al. Linking positive emotions and academic performance: The mediated role of academic psychological capital and academic engagement [J] . *Current psychology*, 2021, 40 (6) : 2938–2947.
- [5] Vanderlind W M, Millgram Y, Baskin–Sommers A R, et al. Understanding positive emotion deficits in depression: From emotion preferences to emotion regulation [J] . *Clinical psychology review*, 2020 (76) : 101826.
- [6] Stifter C, Augustine M, Dollar J. The role of positive emotions in child development: A developmental treatment of the broaden and build theory [J] . *The Journal of Positive Psychology*, 2020, 15 (1) : 89–94.
- [7] Moskowitz J T, Cheung E O, Freedman M, et al. Measuring positive emotion outcomes in positive psychology interventions: A literature review [J] . *Emotion Review*, 2021, 13 (1) : 60–73.
- [8] Gloria C T, Steinhardt M A. Relationships among positive emotions, coping, resilience and mental health [J] . *Stress and health*, 2016, 32 (2) : 145–156.
- [9] Fredrickson B L, Joiner T. Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being [J] . *Psychological science*, 2002, 13 (2) : 172–175.
- [10] 王永, 王振宏. 大学生的心理韧性及其与积极情绪、幸福感的关系 [J] . *心理发展与教育*, 2013, 29 (1) : 94–100.
- [11] Fredrickson B L. Cultivating positive emotions to optimize health and well-being [J] . *Prevention & treatment*, 2000, 3 (1) : 1a.
- [12] Carmona–Halty M, Salanova M, Llorens S, et al. Linking positive emotions and academic performance: The mediated role of academic psychological capital and academic engagement [J] . *Current psychology*, 2021, 40 (6) : 2938–2947.
- [13] Conroy M A, Sutherland K S, Snyder A, et al. Creating a Positive Classroom Atmosphere: Teachers' Use of Effective Praise and Feedback [J] . *Beyond Behavior*, 2009, 18 (2) : 18–26.
- [14] Huang X, Lajoie S P. Social emotional interaction in collaborative learning: Why it matters and how can we measure it? [J] . *Social Sciences & Humanities Open*, 2023, 7 (1) : 100447.
- [15] Fredrickson B L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden–and–build theory of positive emotions [J] . *American psychologist*, 2001, 56 (3) : 218.
- [16] Cunha L F, Pellanda L C, Reppold C T. Positive psychology and gratitude interventions: A randomized clinical trial [J] . *Frontiers in psychology*, 2019 (10) : 430258.
- [17] Weddle H. Team emotion matters: exploring teacher collaboration dynamics over time [J] . *Journal of Educational Change*, 2023, 24 (1) : 77–105.
- [18] Lee J I, Dirks K T, Campagna R L. At the heart of trust: Understanding the integral relationship between emotion and trust [J] . *Group & Organization Management*, 2023, 48 (2) : 546–580.
- [19] Farrah M. Reflective journal writing as an effective technique in the writing process [J] . *An–Najah University Journal for Research–B (Humanities)*, 2012, 26 (4) : 997–1025.

- [20] Sripada C. Self-expression: A deep self theory of moral responsibility [J] . Philosophical Studies , 2016 (173) : 1203-1232.

The Role of Positive Emotions in Adolescent Psychological Development and Exploration of Teaching Strategies

Xu Chen¹ Fu Wanyan² Peng Li¹ Li Min¹

1. Army Medical University, Chongqing;

2. Chongqing University Town No. 1 High School, Chongqing

Abstract: The important role of positive emotions in adolescent psychological development, particularly in promoting mental health, enhancing resilience, improving overall well-being, and boosting academic performance, is highlighted. Through an analysis of relevant theories and empirical studies, this paper proposes effective strategies for cultivating and promoting positive emotions in educational practice. These strategies include creating a positive classroom environment, integrating positive psychology into teaching methods, addressing individual student needs, and encouraging reflection and self-expression. Future research could further explore the impact of positive emotions across different cultural contexts and their application in education.

Key words: Positive emotion; Adolescent; Psychological development; Teaching strategies