

营造中学生积极心理品质培育“生态圈”

——基于生态系统理论

王 珊 尹述飞

湖北大学师范学院，武汉

摘 要 | 积极心理品质作为一种积极的人格特质，对中学生身心健康发展具有促进作用。近年来，中学生心理健康问题检出率持续上升。为解决中学生心理健康问题，研究试图从中学生积极心理品质培育困境出发，基于生态系统理论视角，通过构建微观、中间、外层、宏观生态嵌套的教育环境，整合各类教育资源，探讨中学生积极心理品质的培育策略，为中学生提供全方位的心理支持。

关键词 | 中学生；心理健康；积极心理品质；生态圈；生态系统理论

Copyright © 2025 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

中学生处于个体成人成才的关键期，除了要面对巨大的学习压力外，还要应对来自成长过程中各种身心变化带来的困惑，因此，需要格外关注他们的心理健康状况。近年来，国家心理健康工作稳步推进，相关政策陆续出台。2021年《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知》（后简称“通知”）指出要大力培育学生的积极心理品质^[1]。然而，即便有这些前瞻性的政策，中学生心理健康状况依然不容乐观。联合国儿童基金会2021—2025年工作重点就青少年心理健康问题指出，目前国内至少有三千万名17岁以下儿童青少年面临

情绪或行为问题^[2]。据此，《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》（后简称“学生心理健康专项行动计划”）提出，要培育学生积极向上的心理品质和百折不挠的意志品质，协同家校社三方力量，全方位开展心理健康教育^[3]。加强中学生心理健康建设，尤其需要培育学生积极心理品质。俞国良在“大心理健康教育观”中表示，心理健康教育应当摒弃过去以关注学生心理问题或疾病为主的倾向，转而以协助和促进学生积极心理品质的发展为核心目标。解决心理问题只是避免心理健康的消极层面，而真正推

基金项目：本研究系湖北中小学素质教育研究中心研究项目“生态系统理论视角下的中学生积极心理品质培育研究”（课题批准号：2023HBSZB16）的阶段性研究成果之一。

通讯作者：尹述飞，湖北大学师范学院副教授，研究方向：发展与教育心理学。

文章引用：王珊，尹述飞. 营造中学生积极心理品质培育“生态圈”——基于生态系统理论[J]. 中国心理学前沿, 2025, 7(2): 139-146.

<https://doi.org/10.35534/pc.0702024>

动心理健康积极发展的,应当是着眼于人的全面发展,即积极心理品质的培育^[4]。目前我国中学生积极心理品质的培育,还面临着许多困境与挑战。因此,本研究基于生态系统理论,从中学生的日常学习和生活环境出发,通过营造积极心理品质培育“生态圈”构筑中学生心理健康问题的免疫屏障。

2 积极心理品质的内涵分析

积极心理品质源自积极心理学的范畴,是指个体在先天条件与后天环境交互作用下表现出的相对稳定的积极人格特质。这些特质在深层次上塑造着个体的思维、情感和行为模式,需要经过后天的培育才能得到发展和稳固^[5]。2000年,美国心理学家塞利格曼(Seligman)首次提出积极心理学的概念,主要聚焦积极体验、积极人格特质和积极社会支持三大研究领域^[6]。在这三者中,积极心理品质作为积极人格特质的核心内容,涵盖了诸如乐观、善良、勇敢、爱与被爱等在内的24项特质^[7]。随着积极心理学在全球范围内的兴起,国内外研究者开始广泛关注学生积极心理品质的培养,并将其作为心理健康教育新的目标取向,并致力于其理论和实践探索^[8-10]。2008年,塞利格曼在其著作中提到,作为一种可以塑造和培养的人格特质,积极心理品质或许是抵御心理疾病的最好武器^[11]。同年,孟万金提出积极心理健康教育的概念并认为其重点应该集中在培养人的积极心理品质。彭凯平也表示积极心理品质是可以进行训练和培育的,应用机器学习技术可以满足学生个性化需求,提高对于积极心理健康教育的干预效率^[12]。

积极心理品质通常通过问卷、量表等方法进行评估。彼得森(Peterson)和塞利格曼编制的成人版优势行动价值问卷是较早对积极心理品质进行规范测量的工具,包含240个题项,测量六个美德及其对应的24种积极心理品质,得分越高表示该积极心理品质或美德越突出^[13]。此后,该问卷被多个国家进行跨文化研究,为各国积极心理品质问卷的开发提供了方向^[14]。2009年,孟万金教授团队为推动积极心理品质研究的本土化,研发编制了中国中小学积极心理品质量表,包括六大维度以及爱、友善、信念与希望等15项积极心理品质。为提高量表的准确性和针对性,又于2016年就全国4000多名中学生进行调查,编制出中国中学生积极心理品质量表,包括六大维度和17项积极心理品质,量表的信效度良好,可用于大规模测量我国中学生积极心理品质的发展状况^[15]。2012年,段文杰等人编制了中文长处问卷^[16]。2014年又将其扩展到青少年群体,信效度良好,为青少年的积极心理品质研究进一步提供依据^[17]。

积极心理品质的研究涉及多个理论框架。这些理论从不同的角度探讨了积极心理品质的形成和发展机制,为培养和提升个体的积极心理品质提供了理论支持和实践指导。其中,社会支持理论强调互助式的心理或物质

资源的支持,旨在更好地应对压力事件和适应环境,而积极心理品质的培育在很大程度上会受到社会支持的影响^[18]。社会支持包括工具性支持和表达性支持,工具性支持涉及物资、金钱等实际的、有形的资源,而表达性支持则包括心理支持、情绪支持等积极心理品质培育的重要资源^[19]。这两种支持相辅相成,共同构成个体在面对困难时的应对资源,有助于实现个体身心健康发展。解释风格理论是指个体对于发生在自己身上的不幸或负面事件加以解释的习惯方式,这种思维方式通常在童年或少年时期形成^[20]。其中乐观型解释风格将消极事件归咎于外部、暂时或特定因素,而悲观型解释风格则倾向于长期、普遍及个人内在因素归因。这种对事件的解释风格会直接影响个体的情绪和行为反应。解释风格理论有助于我们深入理解个体面对困难和挑战时的心理反应,并为培养和提升积极心理品质提供指导。

3 中学生积极心理品质现状与培育困境

相较于传统的“问题导向”的心理健康教育,积极心理教育重视学生的积极情绪体验,致力于发展学生的积极心理品质,会产生更持久且更优的效果^[21, 22]。而积极心理品质能够显著缓解中学生的抑郁、焦虑等症状,降低儿童青少年未来发生心理或行为问题的概率^[21]。因此,积极心理品质的培育对于预防和解决中学生的心理健康问题十分必要。目前中学生的积极心理品质整体呈现良好态势,但在具体的培育实践中仍然存在困难与挑战^[7]。

3.1 教育偏颇亟待修正

父母教养方式观念误区。父母教养方式作为孩子成长过程中的重要组成部分,对中学生积极心理品质的培育和健康身心状态的保持有着显著且深远的影响^[23]。父母教养方式是由父母的经济地位、子女人格特质等多种因素综合作用的结果。每个孩子都有其独特的个性和需求,这就要求父母综合调整教养方式。高永金等人对500多名初中生进行调查研究发现,在民主型父母教养方式下成长的初中生,其积极心理品质水平显著高于其他教养方式^[25]。彭彪等人也指出,父母采取拒绝或否认的教养方式会对青少年的自尊产生消极影响,进而使他们更容易出现抑郁等心理问题^[26]。此外,迫于对优质教育资源和良好社会地位的追求,不少家长会产生严重的教育焦虑,专注于学习成绩和学业成就,而忽视孩子的积极心理品质培育和心理健康状况,甚至将这种教育焦虑传递给孩子,不利于孩子的身心健康发展^[27]。因此,如何帮助父母根据家庭实际情况,找到最适合的教养方式是迫切需要解决的问题。

学校教育理念认知偏差。学校是除家庭之外影响青少年发展的最重要场所,在中学生积极心理品质的培

育和身心健康发育过程中发挥着至关重要的作用^[28]。受应试教育的长期影响,一些学校往往更注重学生的知识传授和技能培养,忽视了学生心理品质的发展,即使开展心理健康教育也流于形式。目前我国中小学心理健康教育的开展仍处于相对滞后的阶段,教育资源的不均衡分配也使得中学生在心理健康教育方面得不到全面支持^[29, 30]。彭玮婧等人对湖南省8300多名中小學生进行调查研究发现,虽然有35.93%的学校开设了心理辅导室,但其中每周开放的仅占3%左右^[31]。此外,虽然许多学校已经开展心理健康教育,但整体上仍然以矫正性教育为主,密切关注存在心理问题的学生,却忽略了大多数学生的积极心理品质培育等发展性的心理健康教育需求^[22]。

3.2 客观壁垒亟需打通

目前我国中学生心理健康教育呈现出单一化的倾向。一方面,学校陷入了“闭门造车”的困境。大部分学校在实施心理健康教育和积极心理品质培育时,过于以自身为中心,在工作的推进过程中,未能充分重视家庭和社区的参与配合,未能有效发挥家校社“三位一体”的教育合力,使得培育工作难以取得理想效果^[32];另一方面,家长普遍认为学校是教书育人的重要场所,心理健康教育作为教育的一部分,理应由学校来承担主要责任,缺乏与学校的有效沟通与合作,忽视了自身对孩子积极心理品质培育的重要影响^[33]。因此,当前中学生心理健康的协同教育效果并不尽如人意,仍需进一步改进和完善。

3.3 现实困境亟需克服

家庭条件的制约。家庭条件作为中学生成长的重要背景,对其积极心理品质的培育起着至关重要的作用,也在无形中塑造着中学生的内心世界。随着社会转型,青壮年劳动力为改善家庭条件外出务工,留守儿童的心理问题颇受热议。刘浩就表示亲子分离的家庭结构对孩子的身心健康存在着不可忽略的长期负面影响^[34]。与非留守儿童相比,留守儿童的资本与幸福感更低,生活压力与孤独感更高,更容易出现心理问题^[35-37]。高永金发现,父母的受教育水平对初中生的积极心理品质有显著的预测作用,父母受教育水平越高,孩子的积极心理品质水平也越高^[7]。相较于其他职业群体,农民家庭的中学生积极心理品质得分最低,心理问题的发生率也最高^[38]。

学校资源的匮乏。一方面,许多学校缺乏专职的心理健康教育教师,或教师的专业水平和教育经验有限导致心理健康教育课程的质量参差不齐,难以达到预期的教育效果。调查发现,湖南省8300多所中小学中仅有近41%的学校明确设立了心理健康教育业务机构^[31]。另一方面,对教师开展工作的支持力度不够。俞国良等人对全国20个省市的1700多名心理老师进行调查发现,仅

有45%左右的教师在进行心理健康教育工作时能得到足够的经费支持^[39]。

社区情境的限制。社区心理健康服务作为社会心理服务体系中的重要环节,承担着监控与协助解决中学生及家庭存在的问题、与学校深度合作与资源共享、构建和谐的心理氛围等责任^[40]。有研究表明,社区环境中的保护性因素可以促进个体积极心理品质的发展^[41]。然而,王维丹等人对浙江省7000多名13岁以上居民进行调查发现,仅有近15%的居民认为本社区的心理健康服务非常方便或比较方便^[42]。由此可见,如何克服这些现实情况的制约,培养和发展中学生的积极心理品质也是亟待解决的重要问题。

3.4 时代挑战翘盼突破

社会压力的与日俱增。张光珍等人指出,中学生是在现有心理素质发展水平的基础上,通过与环境相互作用,达到平衡与发展的^[43]。然而,随着社会的快速发展和变化,中学生面临着越来越多的压力和挑战,如学业压力、社交压力等,压力作为青少年心理问题的主要来源,往往伴随着中学生心理问题的显著增加^[44, 45]。因此,来自环境压力的增加可能导致他们容易产生消极情绪并疲于应对心理问题,而忽略了积极心理品质的培养。

社会媒体的负面导向。中学生正处于价值观念和个人品质形成的关键时期。作为获取信息的主要渠道,网络、电视等社交媒体上的信息良莠不齐,而中学生尚未形成完善的辨识能力和批判性思维,容易受到负面消息的影响,不利于培养积极心理品质,进而对其心理健康产生消极影响^[46, 47]。

教育政策的落实受阻。教育政策对中学生积极心理品质的培育具有指导和保障作用。近年来,国家和地方政府出台了许多有关中学生心理健康教育的相关政策,如建立心理健康教育评价体系、加强心理健康教育师资培训等。然而,由于各地经济条件、地理环境和发展基础不同,政策落实水平参差不齐,导致部分省份、地区心理健康教育落实不够到位,中学生积极心理品质的整体发展受到限制^[48]。

4 营造中学生积极心理品质培育“生态圈”

布朗芬布伦纳的生态系统理论从微观、中间、外层和宏观四个层面出发,认为人与环境之间相互影响。其中,微观系统是指个体最直接接触的环境,如家庭、学校等,对个体的发展有着直接的塑造作用;中间系统是指各微观系统之间相互关联,当产生积极互动时,个体的发展可能达到最优状态,否则可能产生不利影响;外层系统是指个体并未直接参与,却对其发展产生影响的环境因素,如社区环境;宏观系统将视野拓展至个体所

处的整个社会环境和亚环境，包括文化、价值观和意识形态等广阔领域，这些因素都在无形之中影响着个体的成长与发展^[49]。中学生正处于人生发展的关键阶段，有必要全面、系统地研究中学生积极心理品质的培育策略，以此为中学生心理健康状况保驾护航。同时《学生

心理健康专项行动计划》中明确指出，心理健康工作应坚持系统治理，建立多部门联动合作机制，实现学校、家庭和社会的协同教育^[3]。因此，基于生态系统理论，营造中学生积极心理品质“生态圈”是基于理论和现实的必要举措。

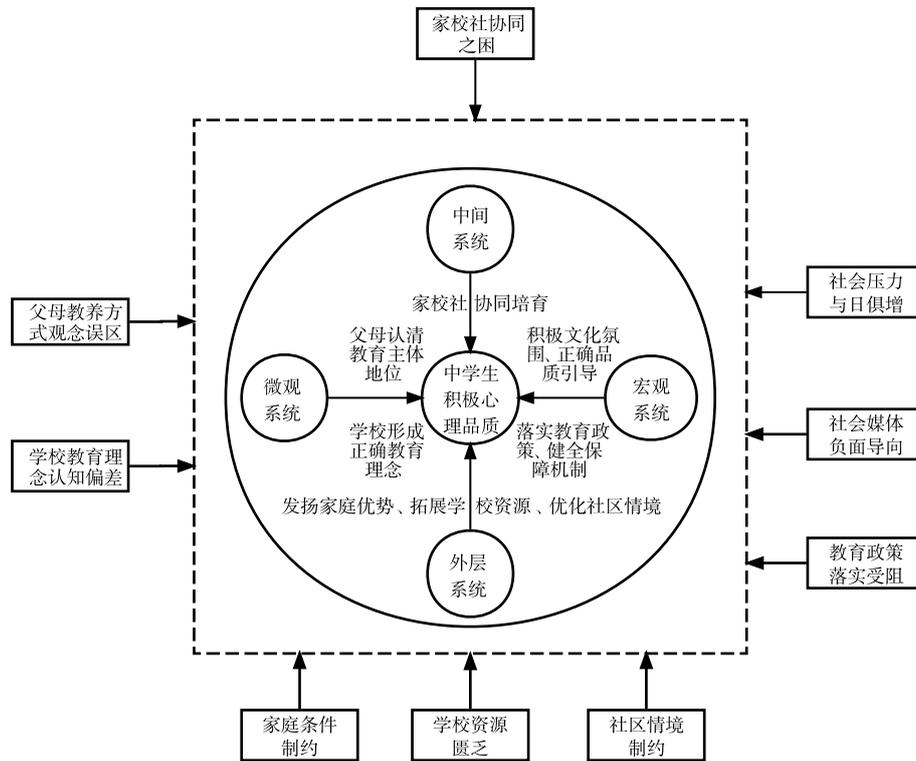


图1 理论框架图

Figure 1 Theoretical framework diagram

4.1 微观系统构建

父母认清教育主体地位，树立正确育儿观念。一方面，父母应当重视自己的教育主体地位，多抽出时间陪伴孩子，根据家庭条件、孩子的心理需求和个性特点等因素有针对性地对孩子的积极心理品质进行培优补弱^[50]；另一方面，父母应当避免教育焦虑和“唯分数论、唯名校论”，努力提升自身积极素养和品质，加强对于心理健康以及积极心理品质重要性的认知，注重积极人格的塑造和积极环境的建设，与孩子之间采用恰当的教养方式和交流方式，给孩子树立正确的榜样^[7, 51]。

学校形成正确教育理念，逐步提升教育质量。通知中强调要大力培育中学生的积极心理品质，五育并举促进学生心理健康^[1]。因此，学校需要以此为导向，更新教育策略。在群体层面，重视学生的心理品质，拓展教育资源，优化师资队伍，为学生创设良好的学习环境，开设心理健康课程，将积极心理品质培育渗透到各个科

目中，举办相关讲座，开设心理咨询和心理测评，帮助学生培育积极心理品质；个体层面，建立学生积极心理品质培养档案，定期调查评估以便制定具体的培养方案^[31]。对于特殊学生的积极心理品质培育采用特殊的干预方法和评价体系^[52]。

4.2 中间系统构建

增强家校社共育合力。中学生积极心理品质的培育不仅是学校的责任，更需要家长和社会的全力配合，形成家校社共育合力。家长方面要积极关注孩子的情感需求，迎合社会积极向上的价值观念和良好的文化氛围，为中学生营造健康、积极的成长环境^[53]。学校方面，一方面可以通过积极搭建家校互动平台、举办家长学校等形式提供家庭教育指导，提高家长心理健康教育卷入水平，共同商讨学生积极心理品质培育^[33, 54]；另一方面积极寻求社会支持，加强校社联系，利用社会资源开展

丰富多彩的教育活动,如社会实践、志愿服务等^[55]。培养社会责任感,获得自我价值,帮助改善其认知、情感和行为习惯^[56, 57]。在学校教育、家长支持、社会辅助的全方位渗透下,中学生积极心理品质培育水平或将显著提高。

4.3 外层系统构建

发扬家庭优势。家庭结构、家庭经济收入、家长职业、家长受教育水平等会对中学生积极心理品质的培育产生影响^[7, 38]。例如,完整和谐的家庭结构对中学生心理品质有积极影响,如自信、乐观。相反,结构不完整或关系紧张可能导致出现焦虑、抑郁等心理问题。家庭经济收入影响生活水平和教育投入,高收入有助于孩子身心全面发展,而经济困难则可能增加孩子的压力和挑战。家长在培育中学生积极心理品质时,应尽可能弥补或规避已有劣势,发扬家庭优势,从中学生本身实际情况出发,有针对性地影响中学生的成长与发展。

拓展学校资源。学校办学理念、师资队伍、文化氛围等会对中学生积极心理品质的培育产生影响^[28, 58]。办学理念作为学校教育的核心,应当具备独特性,即充分考虑学校的办学层次、培养对象以及学校特色等,有针对性培育学生积极心理品质,确保教育理念渗透于教育活动,指导实践。师资队伍方面,教师是学校教育的重要执行者,他们的教育态度、教育方法和人格魅力都会直接或间接影响学生^[59]。一方面,教师对于积极心理品质的认识受到自身认识水平、学校教学压力等的影响。学校可以通过组织教师参加学习培训,在教育教学中有意识地开展培育工作,走好中学生积极心理品质培育的专业化与普及化道路^[60]。另一方面,具备高度专业素养和良好教育态度的教师能够激发学生的学习兴趣,培养学生的积极学习态度和探索精神。而教师对学生的关爱和支持则有助于学生建立积极的人际关系和社会情感。文化氛围方面,学校可以通过校园宣传、举办校园活动等营造积极向上、和谐友爱的文化氛围,帮助学生形成积极的情感态度和价值取向,增强归属感和责任感,培育自信心和团队合作精神。

优化社区情境。社区环境、社区文化、社区教育等也会对中学生的积极心理品质培育产生影响^[40]。社区工作人员、居民应当共筑积极健康、和谐向上的社区文化氛围,为中学生的成长创设良好的成长环境。通过社区内外文化讲座、节日庆典等活动增进人际和谐;定期探访,关注中学生心理成长,给予必要支持;设立心理卫生站与热线,提供专业辅导以满足其心理需求;鼓励中学生参与志愿服务,促进心理品质积极发展。

4.4 宏观系统构建

营造积极社会文化氛围,提供正确引导。现实层面,创建积极的文化氛围。效仿社会主义核心价值观,在全社会范围内积极传播和倡导积极、健康、向上的价

值观,普及积极心理品质相关知识。虚拟层面,加强网络、电视等社会媒体监管。严格审查内容,净化媒体环境,确保传播的信息积极、健康、有益,引导中学生关注积极、向上的社会现象^[61, 62]。只有当全社会建立起良好的积极心理品质培养氛围时,中学生的健康成长才能得到最大限度的保障。

落实教育政策,健全保障机制。一方面,制定更加公平合理的社会政策,完善社会保障机制,确保资源分配更加均衡,减轻人民群众生活压力;另一方面,呼吁各地方政府不盲目照搬中央政策或其他地方政策,根据本地区的实际情况制定出符合本地区具体情况的教育政策,并具体落实到位,营造有地方特色的中学生积极心理品质培育政策环境。

5 未来展望

(1) 理论构想视角。基于现有研究,深化生态系统理论与积极心理学的融合,明确各生态因子之间的相互作用关系,完善中学生积极心理品质培育“生态圈”模型。同时,拓展圈层至自然、文化环境等,构建中学生积极心理品质培育的全面生态机制。

(2) 未来研究视角。其一,开展纵向追踪研究,深入了解中学生积极心理品质的发展轨迹,制定动态干预措施;其二,进行跨文化和跨地域比较研究,提出个性化培育策略;其三,利用大数据、VR、AI等技术为中学生量身打造培育方案,增强学习体验,提高培育效率。干预路径视角。建立家校社协同育人机制和干预体系。家庭方面,定期举办家庭教育讲座和亲子沟通活动,建立线上线下家庭心理咨询服务平台等;学校方面,引进积极心理学课程,开展专项积极心理品质培育课程活动,建立学生积极心理品质档案等;社会方面,整合社区资源,加强宣传教育,组织社区实践活动,建立邻里互助网络,提高公众对中学生积极心理品质和心理健康发展的高度重视程度,形成全社会共同关注和良好的氛围。

参考文献

- [1] 教育部. 教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知 [EB/OL]. (2023-07-12) [2024-04-26]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe_1407/s3020/202107/t20210720_545789.html.
- [2] 联合国儿童基金会. 青少年心理健康联合国儿童基金会2021—2025年工作重点 [EB/OL]. (2021-06-01) [2024-04-26]. <https://www.unicef.cn/reports/adolescent-mental-health>.
- [3] 教育部. 教育部等十七部门联合印发全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划 [EB/OL]. (2023-05-11) [2024-04-26]. <http://>

- www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/202305/t20230511_1059224.html.
- [4] 俞国良, 谢天. 大心理健康教育观: 背景、内涵和路径 [J]. 教育科学研究, 2019 (1): 61-68.
- [5] 孟万金, 张冲, Richard Wagner. 中国中学生积极心理品质测评量表修订报告 [J]. 中国特殊教育, 2016 (2): 69-73, 79.
- [6] Park N, Peterson C, Seligman M E. Strengths of character and wellbeing [J]. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2004, 23 (5): 603-619.
- [7] 高永金, 张瑜, 傅纳. 初中生积极心理品质发展现状调查 [J]. 中国特殊教育, 2017 (9): 89-96.
- [8] Taylor R D, Oberle E, Durlak J A, et al. Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects [J]. *Child Development*, 2017, 88 (4).
- [9] 王旭, 刘衍玲, 林杰, 等. 亲子关系对中学生心理健康的影响: 社会支持和心理素质的链式中介作用 [J]. 心理发展与教育, 2022, 38 (2): 263-271.
- [10] 汤玉梅, 杨熙. 新冠肺炎疫情背景下大学生积极心理健康教育研究——基于积极心理学的视角 [J]. 思想教育研究, 2023 (2): 135-139.
- [11] Martin E P, Seligman. Positive Health [M]. *Applied Psychology*, 2008.
- [12] 彭凯平, 童松, 吴晟. 积极心理学更智能: 机器学习与自发生成数据集的新途径 [J]. 西北师大学报 (社会科学版), 2024, 61 (2): 91-99.
- [13] Peterson C, Seligman M E P. Character strengths and virtues: A handbook and classification [M]. Oxford University Press, 2004.
- [14] 段文杰, 李婷婷, 张永红. 优势行动价值问卷及其应用研究进展 [J]. 中国临床心理学杂志, 2011, 19 (2): 205-208.
- [15] 孟万金, 张冲, Richard Wagner. 中国中学生积极心理品质测评量表修订报告 [J]. 中国特殊教育, 2016 (2): 69-73, 79.
- [16] Duan W, Ho S M Y, Bai Y, et al. Factor structure of the Chinese virtues questionnaire [J]. *Research on Social Work Practice*, 2012, 22 (6): 680-688.
- [17] 张永红, 段文杰, 唐小晴, 等. 中文长处问卷在青少年群体中应用的信效度 [J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22 (3): 470-474.
- [18] Cohen S. Social Relationship and Health [J]. *American Psychologist*, 2004, 59 (8): 676-684.
- [19] Flannery R B. Social support and psychological trauma: A methodological review [J]. *Journal of Traumatic Stress*, 1990, 3 (4): 593-611.
- [20] Abramson L Y, Seligman M E P, Teasdale J D. Learned helplessness in humans: Critique and reformulation [J]. *Journal of Abnormal Psychology*, 1978, 87 (1): 49-74.
- [21] 卫萍. 中小学生学习积极心理品质与心理健康状况的相关研究 [J]. 中国特殊教育, 2014 (9): 60-66.
- [22] 桑标. 新时代学校心理健康教育应把握的四个特性 [J]. 教育发展研究, 2022, 42 (10): 1-9.
- [23] 李群, 陈庆华. 城市中学生积极心理品质与家庭教育方式的关系研究 [J]. 中国特殊教育, 2019 (8): 88-93.
- [24] 陈世民, 张莹, 陆文春. 父母教养方式的影响因素综述 [J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28 (4): 857-860.
- [25] 高永金, 张瑜, 余欣欣, 等. 初中留守儿童积极心理品质发展现状调查 [J]. 中国特殊教育, 2020 (8): 55-60.
- [26] 彭彪, 肖汉仕, 何壮, 等. 父母拒绝对中学生抑郁的影响: 自尊与心理僵化的链式中介作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29 (4): 773-777.
- [27] 祁占勇, 方洁, 任姝怡. “双减”格局下家长教育焦虑纾解了吗? ——基于中国29省 (区、市) 的实证调查 [J]. 中国远程教育, 2024, 44 (4): 28-46.
- [28] 王海英, 王旭娜, 李聘妮. 青少年心理健康的学校生态系统研究 [J]. 东北师大学报 (哲学社会科学版), 2016 (4): 157-160.
- [29] 韩丽芳. 中小学心理健康教育的现状和发展分析 [J]. 中国教育学刊, 2020 (S01): 10-11.
- [30] 周恩泽, 刘文, 高超. 中国中学生睡眠质量变迁的横断历史元分析 [J]. 中国临床心理学杂志, 2024, 32 (1): 187-192.
- [31] 彭玮婧, 王瑞瑶, 胡宓. 湖南省中小学心理健康教育资源的现状与展望 [J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29 (2): 406-413.
- [32] 李盼盼, 梁丰. 中小学心理健康教育活动课的现状与改进策略 [J]. 中国教育学刊, 2023 (S1): 126-127, 130.
- [33] 边玉芳, 袁柯曼, 张馨宇. 我国学校家庭教育指导服务体系的现状、挑战与对策分析——基于我国9个省 (市) 的调查结果 [J]. 中国教育学刊, 2021 (12): 22-27, 78.
- [34] 刘浩. 亲子分离与身心健康: 家庭结构的长期影

- 响[J]. 中国青年研究, 2023(4): 53-60.
- [35] 范兴华, 余思, 彭佳, 等. 留守儿童生活压力与孤独感、幸福感的关系: 心理资本的中介与调节作用[J]. 心理科学, 2017, 40(2): 388-394.
- [36] 王鑫强, 霍俊好, 张大均, 等. 农村留守与非留守儿童的心理健康、虐待经历比较及其关系研究——基于两维四象心理健康结构的分析与对策建议[J]. 中国特殊教育, 2018(1): 58-64.
- [37] 范兴华, 方晓义, 黄月胜, 等. 父母关爱对农村留守儿童抑郁的影响机制: 追踪研究[J]. 心理学报, 2018, 50(9): 1029-1040.
- [38] 张文娟, 姚茹, 张丽娟, 等. 西部地区中小学生学习积极心理品质与心理健康状况关系调查及培养策略[J]. 中国特殊教育, 2017(5): 56-61.
- [39] 俞国良, 邵蕾. 中职学校心理健康教育效能的认知与评价: 多主体视角[J]. 清华大学教育研究, 2023, 44(4): 80-90.
- [40] 刘玉娟. 新冠疫情背景下儿童青少年心理健康研究综述[J]. 中国特殊教育, 2020(12): 89-96.
- [41] Lerner R M, Lerner J V, Bowers E P, et al. Positive youth development and relational-developmental-systems [M]. American Cancer Society, 2015.
- [42] 王维丹, 章健民, 方乐, 等. 浙江省居民社区心理健康服务站点求助意愿相关因素[J]. 中国心理卫生杂志, 2022, 36(12): 1035-1040.
- [43] 张光珍, 王娟娟, 梁宗保, 等. 初中生生活事件和心理弹性的相互作用关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2017, 25(3): 531-535.
- [44] 俞国良, 李建良, 王勍. 生态系统理论与青少年心理健康教育[J]. 教育研究, 2018, 39(3): 110-117.
- [45] 马汴京, 张元峰. 父母高教育期望与青少年心理健康——基于亲子间教育期望差异的视角[J]. 青年研究, 2022(5): 32-44, 94-95.
- [46] 余林, 苏欣宇. 中小学社会主义核心价值观教育——基于心理健康教育的视角[J]. 中国特殊教育, 2019(10): 8-13, 33.
- [47] 俞国良, 王浩. 文化潮流与社会转型: 影响我国青少年心理健康状况的重要因素及现实策略[J]. 西南民族大学学报(人文社科版), 2020, 41(9): 213-219.
- [48] 谭鑫, 彭玮婧. 我国中小学心理健康教育建设的省际政策比较——基于31省份中小学心理健康教育实施方案的文本分析[J]. 湖南师范大学教育科学学报, 2021, 20(1): 115-122.
- [49] Bronfenbrenner U, Morris P A. The Bioecological Model of Human Development [M]. John Wiley & Sons, Inc. 2007.
- [50] 祁占勇, 王书琴. 家庭教育立法: 逻辑起点、基本宗旨与核心内容[J]. 教育学报, 2021, 17(6): 70-79.
- [51] 李永占. 父母教养方式对高中生学习投入的影响: 一个链式中介效应模型[J]. 心理发展与教育, 2018, 34(5): 576-585.
- [52] 庄妍. 培育积极向上的社会心态助力特殊学生生活出精彩人生——特殊学生积极心理品质研究新进展[J]. 中国特殊教育, 2024(2): 3-10.
- [53] 李启明, 王纪婷. 家庭氛围、子女生活满意度与心理健康代际传递的关系: 亲子性别和子女年龄的差异[J]. 心理与行为研究, 2022, 20(2): 282-288.
- [54] 邵晓枫, 郑少飞. 新形势下的家校社协同育人: 特点、价值与机制[J]. 现代远程教育研究, 2022, 34(5): 82-90.
- [55] Weiwei Ma. Study of The cultivation on teenagers' positive mental characters [J]. International Journal of Social Sciences in Universities, 2020, 3(3).
- [56] Alegr í a M, Alvarez K, NeMoyer A, et al. Development of a Youth Civic Engagement Program: Process and Pilot Testing with a Youth-Partnered Research Team [J]. American Journal of Community Psychology, 2022, 69(1/2): 86-99.
- [57] 孙芳, 李欢欢, 郭玥言, 等. “危”亦或“机”: 家庭-学校-社区风险和资源的潜在剖面结构与青少年心理危机的关系[J]. 心理学报, 2023, 55(11): 1827-1844.
- [58] 张慧. 大学生心理健康教育的困境及出路[J]. 中国电化教育, 2023(12): 99-105.
- [59] 李敏, 杨全印. 教师积极心理品质: 发展现状及培养对策分析[J]. 教师教育研究, 2020, 32(5): 69-75.
- [60] 邓林园, 马博辉, 伍明明, 等. 不同专业背景的中小学心理健康教师工作现状对比研究[J]. 教师教育研究, 2014, 26(3): 49-54, 74.
- [61] 李瑶, 任艺, 王陆. 网络学习环境对学习身心健康影响的现状与热点国际比较研究[J]. 中国电化教育, 2017(10): 96-102, 117.
- [62] 戴欣宜. 信息时代高校大学生心理健康教育新思考——评《基于网络环境的高校学生心理健康教育研究》[J]. 中国教育学报, 2023(3): 131.

Building Positive Psychological Quality of Middle School Students and Cultivating “an Ecological Circle” — Based on Ecosystem Theory

Wang Shan Yin Shufei

Institute of Education, Hubei University, Wuhan

Abstract: In recent years, the detection rate of mental health problems in middle school students has continued to rise, and positive mental quality, as a positive personality trait, plays a role in promoting the physical and mental health development of middle school students. To solve the mental health problems of middle school students, the research attempts to start from the dilemma of cultivating the positive psychological quality of middle school students, based on the perspective of ecosystem theory, by constructing a micro, middle, outer, and macroecological nesting environment, integrating various educational resources, exploring the cultivation strategy of positive psychological quality of middle school students, and providing comprehensive psychological support for middle school students.

Key words: Middle school students; Mental health; Positive psychological quality; Ecosphere; Ecosystem theory