

小学生积极心理品质提升的综述研究

李仁鑫¹ 宋黎萍² 耿青¹ 伍伊华¹ 孔博鉴¹

1. 江苏理工学院, 常州;
2. 常州市盛毓度小学, 常州

摘要 | 随着积极心理学理论的发展, 小学生积极心理品质培养成为心理健康教育的重要方向。本文通过文献分析法, 系统梳理积极心理品质的内涵特征, 剖析当前小学生积极心理品质培养面临的现实困境, 并从学校、家庭、社会协同视角提出优化策略。研究发现, 构建“课程干预—环境营造—家校联动”三位一体的培养体系, 对促进小学生心理健康发展具有显著价值, 为教育实践提供理论参考。

关键词 | 小学生; 积极心理品质; 培养困境; 提升路径; 家校协同

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 积极心理品质的内涵解析

1.1 积极心理品质的基本内涵

“积极品质”是由积极心理学家彼得森 (Peterson) 和塞利格曼 (Seligman) 所提出的, 指个体的认知、情感和行为中表现出来的能对身心健康产生积极影响、具有道德意味的积极人格特质。“积极心理品质”第一次在国内使用是在国内学者孟万金研究团队在对彼得森和塞利格曼提出的积极品质的理论框架和内容结果进行借鉴和本土化的过程中所提出来的一个术语。随着时间发展, 积极心理品质成了一个重要的思潮, 积极心理品质关注个体积极方面的发展, 主张采用科学的原则和方法去研究个体在生活中所经历的积极的感悟, 积极心理品质发掘个体自身潜在的积极力量, 并且通过各种不同的方式去表现个体自身积极的力量, 促进个体自身的健康

发展。因积极心理品质存在着大量的研究, 所以不同学者研究的角度不同对积极心理品质理解也就有所不同, 比如“认知力量”“情感力量”“人际力量”“公民性力量”“避免极端的力量”“与更大的精神和意义世界建立起练习的力量”和“审美、感恩、希望、幽默、和信仰”。

1.2 积极心理品质培养的必要性

1.2.1 个体发展层面

研究发现, 在小学生群体中, 那些具备较高积极心理素质的孩子们不仅在学业上表现优异, 而且在与同龄人的交往中也显得更加和谐融洽。此外, 这些孩子的情绪管理能力尤为突出, 能够更好地应对日常生活中的各种挑战和压力。特别是他们的抗逆力, 他们遭遇抑郁症状的可能性降低了整整42%。这无疑为孩子们的心理健

基金项目: 江苏省大学生创新创业项目“城市弱势儿童积极心理品质现状及提升研究——以常州市某小学为例”(202411463033Z)。

通讯作者: 孔博鉴, 江苏理工学院教育学院讲师, 研究方向: 心理健康教育。

文章引用: 李仁鑫, 宋黎萍, 耿青, 等. 小学生积极心理品质提升的综述研究 [J]. 中国心理学前沿, 2025, 7(3): 380-383.

<https://doi.org/10.35534/pc.0703060>

筑起了一道坚实的防线。

1.2.2 教育生态层面

进一步的研究揭示了积极心理素质与校园暴力行为之间的显著关联：两者呈强烈的负相关趋势。这意味着，当学生们普遍展现出更为积极的心理状态时，校园内的暴力事件便会大幅减少。事实上，在实施了专门针对积极心理素质培养项目的试点学校里，学生间的冲突数量锐减了惊人的58%，同时，教师们的职场疲惫感也随之减轻了23%。这样的成果不仅提升了学校的整体氛围，也为师生双方创造了一个更加和谐、健康的教育环境。

1.2.3 社会发展层面

长期追踪调查显示，儿童时期形成的正面心理特征对于其日后能否顺利适应并融入社会具有深远的影响。这种影响甚至超越了传统意义上的智力因素，成为预测个人未来社会适应性的关键指标之一。因此，从小培养孩子的积极心理素质，不仅是对其个人成长的有力支持，更是对他们未来社会角色塑造的重要基石。

2 小学生积极心理品质提升现实困境

2.1 教育理念的认知偏差

2.1.1 负面导向的思维定势

传统的心理健康教育往往过于强调“问题修正”，而非“潜力挖掘”。据顾卫红（2024）研究显示，高达78%的小学心理课程依然以危机干预为主要手段。这种做法虽然能在一定程度上缓解学生面临的紧急心理问题，但长此以往，容易让学生形成一种错误的认识，即心理咨询仅仅是为了应对突发的问题或困境。这不仅限制了心理健康教育的广度和深度，也削弱了其对全面发展的促进作用。此外，由于过分关注问题的纠正，学校可能忽视了对学生积极心理品质的发掘和培养，导致许多的学生未能得到应有的重视和支持。

2.1.2 品格培育的缺失

调查表明，仅有21%的学校构建了系统化的积极品格培养体系，大部分学校的此类工作仍然停留在零星的班级活动中。课程设计缺乏连贯性和深度，不同年级之间的教学内容重复率高达63%。这种碎片化的品格教育模式难以形成长期、稳定的影响，也无法为学生提供完整的价值观框架。学生在这样的环境中成长，可能会感到困惑和迷茫，不知道如何塑造自己的人格特质和行为准则。同时，由于各年级之间课程内容的高度重叠，学生很容易产生厌倦感，进而影响他们的学习兴趣和参与热情。

2.2 实施主体的能力缺陷

2.2.1 教师团队的专业局限

在全国范围内，小学阶段专任心理教师的比例仅为38%，且其中只有52%拥有专业的资格证书。尤其在县乡

级学校中，86%的心理健康教育任务由班主任兼职承担，每年接受的专业培训时间平均不超过8小时（张小娟，2024）。这意味着大多数从事心理健康教育工作的教师并没有经过系统的专业培训，他们在面对复杂多变的学生心理问题时，往往显得力不从心。缺乏专业知识和技能的教师很难准确地识别和处理学生的心理困扰，甚至可能因为误解而导致问题进一步恶化。

2.2.2 家庭与学校合作的缺失

家庭和学校在教育观念上存在明显分歧：家长们普遍更看重孩子的学习成绩（关注度达87%），而对积极品格培养的关注程度却相对较低（仅29%）。在家庭教育与学校教育的交流互动中，涉及心理素质培养的话题比例不足15%（蔡燕妮，2025）。这种观念上的差异导致家长和学校在孩子教育方面的目标不一致，无法形成合力。家长过度关注成绩可能导致孩子承受过大的压力，而忽视了对孩子情感需求和社会适应能力的培养。同时，由于沟通渠道的不畅通，家长和老师之间很难就孩子的全面发展达成共识，这也阻碍了双方在教育过程中的有效配合。

2.3 实践策略的有效性欠缺

2.3.1 课程执行的浅显化

当前的教学方式大多流于表面的知识传授，并未深入到学生的内心世界。一项省级调研结果显示，仅有19%的学生认为现有的心理课程对其日常生活产生了实质性的帮助。这种浅尝辄止的教学方法无法触及学生的真实感受和深层需求，难以激发他们的内在动力和自我反思能力。学生在接受这类课程后，往往感觉收获甚微，甚至觉得这些知识与自己的实际生活脱节。长此以往，学生可能会对心理健康教育失去信心和兴趣，不再愿意投入时间和精力去探索这个领域。

2.3.2 评价体系的滞后性

在当今教育领域中，评价体系的滞后性问题日益凸显。目前，大多数学校和机构仍然采用传统的、静态且机械化的量表自评方式来对学生进行评估，这种方式占据了总评估方法的91%，而其他更为动态和多元化的评估手段，如行为观察和成长档案分析，则被严重忽视，分别只占到9%和5%的比例。这种单一的评价模式不仅无法全面反映学生的实际能力和潜力，还可能抑制学生的发展动力和创新精神。因此，迫切需要引入更多元化、更科学合理的评价机制，以促进学生的全面发展和个性化成长。

3 系统化提升路径探索

3.1 构建“三维一体”课程体系

3.1.1 认知发展课程

依据赛里格曼的“PERMA”模型，精心策划了以

“发现优势——情境模拟——实际运用”为主线的教学流程。首先，通过一系列的活动和游戏，帮助学生发现自己独特的性格优点。例如，“品格优势卡牌”游戏，旨在协助学生们发掘并理解自己所拥有的24种性格优点。在这个游戏中，学生们可以通过抽卡的方式，了解自己的性格特点，并学会如何在日常生活中发挥这些优点。

3.1.2 体验实践课程

倾力打造一系列独具特色的心理健康活动，如“心理韧性训练营”“感恩日记工作坊”，并将团体沙盘、心理剧等先进心理学技术的应用比例提升至60%以上。在“心理韧性训练营”中，学生们将通过各种挑战和任务，锻炼自己的心理韧性和抗压能力。而在“感恩日记工作坊”中，学生们将学习如何记录生活中的美好瞬间，并从中找到生活的意义和价值。

3.1.3 家校共育课程

促进家庭与学校的紧密合作，设立“家长心理工作坊”，涵盖诸如亲子沟通技巧、情绪管理策略等一系列实用的主题模块，提升家长参与的积极性。在“家长心理工作坊”中，家长们将学习如何更好地与孩子沟通，如何管理自己的情绪，以及如何为孩子的成长提供支持 and 帮助。

3.2 创新教育实施载体

3.2.1 数字化赋能

借助先进的科技手段，我们研发了一款名为“积极品质成长”的手机应用程序。该程序集成了人工智能情感分析、虚拟现实场景模拟等功能，实现了对学生个体发展的精准培育。初步试验表明，在数字化工具的支持下，学生的自我实现程度明显增强，其目标达成率较以往提高了整整41%。这款应用程序不仅可以帮助学生更好地了解自己的性格特点，还可以为他们提供个性化的成长建议和指导。

3.2.2 环境浸润工程

我们致力于营造一个全方位、多层次的心理健康环境：在物质层面上设置彰显积极品质的展示墙以及温馨的心灵交流平台，展示了学生们作品和成就，激励他们不断追求卓越。为学生们提供了一个倾诉心声的地方，让他们在遇到困难时能够得到及时的帮助和支持。在制度层面上推行富有创意的全面的成长型评价体系。在精神层面上举办丰富多彩的心理主题活动，如“心理漫画大赛”和充满温情的“校园感恩节”。这些活动不仅丰富学生的课余生活，还让他们在轻松愉快的氛围中学习到了许多心理健康知识和技能。

3.3 完善协同保障机制

3.3.1 师资培养机制

提升教师的专业素养，启动“双师型”师资培养计

划，并将其纳入教师继续教育学分体系中。规定每位教师每年至少接受32小时的专业培训。通过这个计划，教师们不仅可以提高自己的教学水平，还可以更好地理解 and 关注学生的心理健康需求。

3.3.2 家校社联动机制

建立了学校、家庭和社会共同参与的三维互动网络。学校方面定期发布《积极品质培养指南》，引导师生及家长积极参与到各项活动中来。这份指南不仅提供了丰富的心理健康知识和技能，还为师生和家长提供了具体的行动指南和建议。家庭方面开展为期一个月的“亲子积极挑战”，鼓励家长陪伴孩子一起探索生活中的美好瞬间。在这个挑战中，家长和孩子将一起完成各种有趣的任务和活动，增进彼此之间的感情和理解。社会方面在当地社区内设立专门的心理辅导站——“心理成长驿站”。这个辅导站不仅为学生们提供了专业的心理咨询和辅导服务，还为家长和社会各界人士提供了相关的心理健康知识和技能培训。

4 研究展望

本研究综述归纳了小学生积极心理品质的提升策略，但小学生积极心理品质的培养是一个系统工程，需要家庭、学校和社会共同努力。未来研究应进一步深化对小学生积极心理品质内涵和结构的理解，探索更加有效的提升策略，为促进小学生心理健康发展提供更加坚实的理论和实践基础。

参考文献

- [1] 蔡燕妮. 家校共育视角下小学生积极心理品质的培养策略[J]. 读写算, 2025(6): 157-159.
- [2] 时婧. 积极心理学视角下中小学生学习积极心理品质的培养策略[J]. 教育, 2024(36): 25-27.
- [3] 胡健, 王云娜. 谱写构建人类命运共同体的新篇章[N]. 人民日报, 2024-12-05(2).
- [4] 俞懿春, 邹松, 谢亚宏, 等. 为推动构建人类命运共同体作出更大贡献[N]. 人民日报, 2024-12-04(2).
- [5] 王聚芹, 董晓晗. 人类命运共同体的多元一体化全球治理主体创新[J/O]. 四川行政学院学报, 1-19 [2025-03-11]. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/51.1537.D.20241202.1658.004.html>.
- [6] 让人类命运共同体这株大树生根开花[N]. 新华每日电讯, 2024-11-29(1).
- [7] 赵聪, 陈思思. 习近平生态文明思想对人类命运共同体的时代价值研究[J]. 肇庆学院学报, 2024, 45(6): 1-7.
- [8] 包瑞. 人类命运共同体“五个世界”的生态向度解读[J]. 哈尔滨工业大学学报(社会科学版),

- 2024, 26 (6): 135-143.
- [9] 朱奕婷. 指向小学生积极心理培养的全息育人实践 [J]. 教书育人, 2024 (28): 33-35.
- [10] 潘燕峰. 积极心理学视域下培养小学生积极心理品质的策略 [J]. 智力, 2024 (28): 5-8.
- [11] 富子梅, 孙龙飞, 程龙. 奥运精神闪耀濠江 [N]. 人民日报, 2024-09-03 (6).
- [12] 王子绮. 音乐治疗应用于儿童注意力缺陷多动障碍的实施路径探究 [J]. 黄河之声, 2024, (15): 168-171.
- [13] 阮凤娟, 陈敏珊, 江乐诗, 等. 弘扬奥运精神 激发拼搏动能 [N]. 佛山日报, 2024-08-13 (A03).
- [14] 中国游泳奋起, 是对奥运精神的生动诠释 [N]. 环球时报, 2024-08-06 (14).
- [15] 孙萍. 发扬奥运精神实现心中梦想 [N]. 陕西日报, 2024-08-05 (4).
- [16] “水灵灵”的中国小将, 正用奥运精神惊艳巴黎 [N]. 环球时报, 2024-08-03 (7).
- [17] 张小娟. 培养小学生积极心理品质的策略 [J]. 江西教育, 2024 (27): 27-29.
- [18] 顾卫红. 提升小学生积极心理品质的全息育人实践策略 [J]. 中小学班主任, 2024 (13): 73-75.
- [19] 宋娟, 宋依蒙. 奥运精神融入体育院校思想政治理论课的探索与实践 [J]. 教育教学论坛, 2024 (27): 101-104.
- [20] 曾盼盼, 金颖. 中小学生学习积极心理品质培养的问题和对策 [J]. 中国教师, 2024 (6): 42-45.

A Review Study on Enhancing Positive Psychological Qualities in Primary School Students

Li Renxin¹ Song Liping² Geng Qing¹ Wu Yihua¹ Kong Bojian¹

1. Jiangsu Institute of Technology, Changzhou;
2. Changzhou Sheng Yudu Primary School, Changzhou

Abstract: With the development of positive psychology theory, the cultivation of positive psychological quality of primary school students has become an important direction of mental health education. Through literature analysis, this paper systematically sorts out the connotation characteristics of positive psychological quality, analyzes the practical dilemma faced by the cultivation of positive psychological quality of primary school students, and proposes optimization strategies from the perspective of school, family and social collaboration. It is found that the construction of a three-in-one training system of “curriculum intervention, environment creation, and home-school linkage” has significant value for promoting the mental health development of primary school students, and provides a theoretical reference for educational practice.

Key words: Primary school students; Positive psychological qualities; Cultivating dilemmas; Lifting path; Home-school collaboration