

QINGSHAONIAN DE  
XINGFU JIAOYU

# 青少年的幸福教育

梁剑玲◎编著



 广东高等教育出版社  
Guangdong Higher Education Press

全国教育科学“十二五”规划教育部重点课题“青少年学校幸福感提升的实验研究”  
(课题批准号DHA120261)研究成果

QINGSHAONIAN DE  
XINGFU JIAOYU

# 青少年的幸福教育

梁剑玲◎编著

 广东高等教育出版社  
Guangdong Higher Education Press

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年的幸福教育/梁剑玲编著. —广州: 广东高等教育出版社, 2017. 12  
ISBN 978 - 7 - 5361 - 6073 - 6

I. ①青… II. ①梁… III. ①德育 - 教学研究 - 中小学 IV. ①G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 289366 号

|      |                                                               |
|------|---------------------------------------------------------------|
| 出版发行 | 广东高等教育出版社                                                     |
|      | 社址: 广州市天河区林和西横路                                               |
|      | 邮编: 510500 营销电话: (020) 87557232                               |
|      | <a href="http://www.gdgjs.com.cn">http://www.gdgjs.com.cn</a> |
| 印 刷  | 南方医科大学广州广卫印刷厂                                                 |
| 开 本  | 787 毫米 × 1 092 毫米 1/16                                        |
| 印 张  | 14.75                                                         |
| 字 数  | 350 千                                                         |
| 版 次  | 2017 年 12 月第 1 版                                              |
| 印 次  | 2017 年 12 月第 1 次印刷                                            |
| 定 价  | 38.00 元                                                       |

(版权所有, 翻印必究)

# 前言

让青少年学生在学校教育中获得幸福和提升幸福，是青少年学生教育的重要组成部分。“青少年幸福教育”课程是一门应用性课程，旨在促进学生对幸福拥有正确的认识 and 态度，培养青少年快乐的心态，提高对生活中各领域体验的满意度。“青少年幸福教育”课程引导学生感知幸福、创造幸福和享用幸福的能力，是构成青少年学生完整、和谐和可持续发展的人生走向基础的一部分。

基于这样的目的，“青少年幸福教育”课程的基本内容是从不同的维度培养青少年学生发现幸福、感受幸福和创造幸福的能力。课程以青少年学生的幸福感结构质性研究为依据，以幸福感理论和课程理论为理论基础，以满足青少年学生的身心需要为基础，以培养青少年学生积极心理品质和幸福感，完善的人格为终极目标，从培养和提升青少年学生的幸福感入手，提升他们积极的情感与对自身目标和意义的认识，增加他们校园生活的快乐感和充实感，使他们投入学习，享受校园生活。本书既可以成为学校心理健康教育课程的一个重要组成部分，也可以独立成为学校幸福力提升的特色课程。

全书共五章，第一章是青少年幸福教育的背景，介绍青少年幸福教育的内涵与发展；第二章是青少年幸福教育课程体系，根据研究中探求到的小学生、初中生、高中生幸福感多元结构，从幸福感多元结构中的各个因子出发，构建不同类型学校在不同因子着力的幸福感提升主题课程以及幸福教育课程的组织、管理与评价。小学、初中和高中各个不同学段学生的幸福教育课程框架以幸福感多元结构中的因子为课程主题，通过汲取国内外学者在青少年幸福教育上的卓有成效的探索成果，充分发挥中山市中小学校心理教师的积极性和创造性，设计主题课程的规划。规划包括主题课程从哪些方面进行切入、每一主题课程内容结构如何、安排几个课时和每一个课时教学目标的确立。第三章至第五章是小学生、初中生和高中生幸福课程的设计，是分别对小学、初中和高中每一主题课程中每一课时的教学设计，包括课时教学目标、



重点、难点、教学方法、教学过程（包括设计意图、依据等）和板书设计等。

“青少年幸福教育”课程是基于中国文化背景下，聚焦于青少年学生的认识幸福、获得幸福和提升幸福力的幸福教育课程。课程具有以下特点：

（1）综合性。课程目标体现了认知、情感态度价值观和方法能力的整合；课程内容有机融合了发展心理学、认知心理学和积极心理学等方面内容。教学活动体现了青少年学生心理成长特点、知识方法学习和态度能力之间的相互促进，引导青少年学生认识自我、发展自我，形成积极的心理品质。

（2）阶段性。课程内容根据不同年龄阶段青少年学生的身心发展特点，从实际的生活需要出发，做到循序渐进，设置分阶段的具体教学内容。

（3）体验性。课程学习是知与行相统一的过程，学习中以体验和活动为主。在体验和探究中，让青少年学生感受美好的情感，感悟冲突解决的方法。

（4）实践性。课程核心目标是引导青少年学生积极的应对学习和生活中遇到的问题，逐步培养青少年学生获得幸福和提升幸福的能力，促进青少年学生身心和谐健康发展。

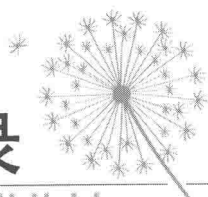
本书是全国教育科学“十二五”规划2012年度教育部重点课题“青少年学校幸福感提升的实验研究”的重要成果，是中山市中小学心理教师探索积极心理学理论在学校的应用成果，在此向参与了课程设计和实施的中山市心理教师们表达深深的感激。由于各种主客观原因，本书存在各种不足或不当之处，请广大学者、专家和读者不吝批评指正。本书的出版得到了中山市教育教研室领导和广东高等教育出版社领导的大力支持，感谢编辑的细心指导和辛勤付出！

梁剑玲

2017年12月25日

# 目 录

## MULU

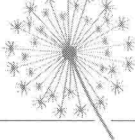


|                   |    |
|-------------------|----|
| 第一章 青少年幸福教育的背景    | 1  |
| 一、青少年幸福教育的内涵与发展   | 1  |
| (一) 幸福的概念         | 1  |
| (二) 青少年的幸福是什么     | 2  |
| (三) 青少年的幸福教育      | 3  |
| (四) 幸福教育课程开发的现状   | 4  |
| (五) 幸福教育课程建设的原则   | 5  |
| (六) 幸福教育课程的总体目标   | 5  |
| 第二章 青少年幸福教育课程体系   | 7  |
| 一、青少年幸福教育课程的构建    | 7  |
| 二、青少年幸福教育课程的框架    | 8  |
| (一) 小学生幸福教育课程框架   | 8  |
| (二) 初中生幸福教育课程框架   | 17 |
| (三) 高中生幸福教育课程框架   | 25 |
| 三、幸福教育课程的组织、管理与评价 | 34 |
| (一) 课程的组织         | 34 |
| (二) 课程的管理         | 34 |
| (三) 课程的评价         | 35 |
| 第三章 小学生幸福课程的设计    | 36 |
| 一、家人情感支持          | 36 |
| (一) 第一课时 我和我的家    | 36 |
| (二) 第二课时 家有温暖     | 38 |



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| (三) 第三课时 幸福我家·····        | 40  |
| 二、同伴支持·····               | 42  |
| (一) 第一课时 交朋友·····         | 42  |
| (二) 第二课时 我能化解小矛盾·····     | 46  |
| (三) 第三课时 感恩有你·····        | 50  |
| 三、教师支持·····               | 52  |
| (一) 第一课时 我的发现·····        | 52  |
| (二) 第二课时 假如我是老师·····      | 54  |
| (三) 第三课时 与老师的美好遇见·····    | 57  |
| 四、学业成就·····               | 62  |
| (一) 第一课时 学习真有趣·····       | 62  |
| (二) 第二课时 我的学习动力气球·····    | 65  |
| (三) 第三课时 考试君, 我们做朋友吧····· | 69  |
| 五、生活自主·····               | 72  |
| (一) 第一课时 兴趣发布会·····       | 72  |
| (二) 第二课时 做时间的主人·····      | 74  |
| (三) 第三课时 坚持坚持再坚持·····     | 77  |
| 六、家人学业支持·····             | 79  |
| (一) 第一课时 爱的碎碎念·····       | 79  |
| (二) 第二课时 爱的沟通·····        | 82  |
| 第四章 初中生幸福课程的设计·····       | 86  |
| 一、家庭温暖·····               | 86  |
| (一) 第一课时 我们这一家·····       | 86  |
| (二) 第二课时 付爱的您, 负爱的我·····  | 89  |
| (三) 第三课时 寸草心报三春晖·····     | 93  |
| 二、同伴支持·····               | 96  |
| (一) 第一课时 同学·朋友·····       | 96  |
| (二) 第二课时 化解冲突, 增进友谊·····  | 99  |
| (三) 第三课时 感恩支持, 携手共进·····  | 104 |
| 三、教师支持·····               | 107 |
| (一) 第一课时 走近老师·····        | 107 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| (二) 第二课时 老师伴我成长 .....        | 111 |
| 四、学业成就 .....                 | 115 |
| (一) 第一课时 我的未来我的梦 .....       | 115 |
| (二) 第二课时 学会成功归因 .....        | 118 |
| (三) 第三课时 有效听课我能行 .....       | 123 |
| 五、生活自主 .....                 | 127 |
| (一) 第一课时 时间的影子 .....         | 127 |
| (二) 第二课时 做自己的“时间管理师” .....   | 131 |
| (三) 第三课时 休闲的学问 .....         | 134 |
| 第五章 高中生幸福课程的设计 .....         | 138 |
| 一、家庭温暖 .....                 | 138 |
| (一) 第一课时 爸爸妈妈,当我成为你 .....    | 138 |
| (二) 第二课时 面对唠叨的父母 .....       | 141 |
| (三) 第三课时 为爱架起心桥梁 .....       | 147 |
| (四) 第四课时 陪孩子一起成长 .....       | 151 |
| (五) 第五课时 “家”,助孩子幸福成长 .....   | 155 |
| 二、同伴支持 .....                 | 159 |
| (一) 第一课时 同学,相伴 .....         | 159 |
| (二) 第二课时 同学,相处 .....         | 163 |
| (三) 第三课时 同学,相容 .....         | 167 |
| (四) 第四课时 同学,相知 .....         | 171 |
| 三、教师支持 .....                 | 176 |
| (一) 第一课时 师生交往心理效应 .....      | 176 |
| (二) 第二课时 主动求助,收获支持 .....     | 179 |
| (三) 第三课时 师生同台心沟通 .....       | 182 |
| 四、学业成就 .....                 | 184 |
| (一) 第一课时 成就自我,寻找你的学业目标 ..... | 184 |
| (二) 第二课时 合理归因,快乐学习 .....     | 188 |
| (三) 第三课时 学习,学习,我爱你 .....     | 192 |
| (四) 第四课时 遇见更好的自己 .....       | 195 |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 五、生活充实 .....             | 198 |
| (一) 第一课时 成功跨越高中 .....    | 198 |
| (二) 第二课时 明确目标 坚持信念 ..... | 202 |
| (三) 第三课时 压力? 动力! .....   | 206 |
| 六、生活自主 .....             | 210 |
| (一) 第一课时 我是人生的主人 .....   | 210 |
| (二) 第二课时 我是学习的主人 .....   | 214 |
| (三) 第三课时 我是时间的主人 .....   | 218 |
| 后记 .....                 | 224 |

# 第一章

## 青少年幸福教育的背景

### 一、青少年幸福教育的内涵与发展

#### (一) 幸福的概念

如果让一千个人来回答什么是幸福，答案就会有一千种，因为每个人的个体体验的差异和感受不同。从古至今，幸福受到了哲学、经济学、社会学和心理学等学科的关注。

古希腊哲人亚里士多德说：“善就是幸福。”他认为人类的幸福是贯穿一生的遵循美德的活动。德国古典哲学家康德的幸福是“偏好的满足，也是自我满意的状态”，说明了人不仅追求幸福，同时也有实现幸福的可能。而且在康德看来，真正值得追求的幸福是理智世界中的幸福，它既不是单纯的偏好满足，也不是自我满意的状态，而是基于德行而获得的幸福<sup>①</sup>。对现代社会有较大影响的功利主义幸福观的代表人物密尔认为，幸福不仅在于对金钱、名望、权势的追求，而且更重要的是崇尚德行、追求健康、热爱音乐以及追求个体的自由发展<sup>②</sup>。

经济学的研究主要关注收入和幸福之间的关系，从“能带来社会进步的富裕才会使人民更加幸福和快乐”到美国经济学家伊斯特林发现著名的“幸福悖论”，即“经济增长和人均收入的提高并不一定会带来相应的国民幸福程度的上升”，现在越来越多的经济学家开始主张“幸福才是经济增长的终极目标”。<sup>③</sup>

在现代社会中，人类追求的终极目标是幸福，它是以与道德一致为原则的。以幸福作为终极目标，德福一致作为原则，就是说人们不能仅仅满足要生活得更好，而且还要社会道德的好<sup>④</sup>。

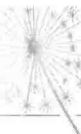
孙英认为可以在三个层次上把握幸福概念。首先，幸福是人生重大的快乐；进一步说，是人生重大需要和欲望得到满足的心理体验，是人生重大目的得到实现的心理体验；

① 苏娅. 康德哲学中的幸福概念 [J]. 甘肃高师学报, 2011, 16 (1): 10-13.

② 刘姝. 关于幸福问题的伦理学考量 [D]. 杭州: 浙江大学, 2008.

③ 曾遥. 浅谈幸福经济学与幸福指数 [J]. 科技信息, 2012, 04: 173.

④ 卢娟. 试论幸福的内涵与类型 [D]. 太原: 山西大学, 2006.



最终是达到生存和发展的某种完满的心理体验。<sup>①</sup>

近十年来,积极心理学的崛起更是推动了幸福的研究。目前对于幸福感的定义大致可分为三种观点:(1)主观幸福感(Subjective well-being, SWB)。这种观点以享乐主义(hedonic)为基础,认为幸福就是对生活的满意度,同时拥有更多的积极情感和更少的消极情感。(2)心理幸福感(Psychology well-being, PWB)。该观点以实现论(eudemonia)为基础的,认为幸福是人的潜能得以充分实现的生存状态。(3)综合性幸福感。这种观点认为幸福应该同时包括积极情绪体验和良好的心理机能,应包含多个结构成分。如塞利格曼(Seligman)的幸福PERMA模型认为,幸福是一个多元结构,包含五个可测量的元素:积极情绪、投入、人际、意义和成就;而Diener也在2010年更新了其幸福模型,在其传统主观幸福感的基础上增加了人生目的,良好的人际、投入、能力感、自尊和乐观等维度。

通过上面的综述可以看到,心理学的研究者们对幸福的概念界定已逐渐放弃了单一取向(如主观幸福感取向或心理幸福感取向),逐渐采纳多元整合的取向去界定幸福;对幸福的测量也相应地从单纯考察主观幸福感或心理幸福感走向同时考察积极的情绪体验和良好的心理机能。我们的研究认同幸福是多元的,幸福是积极情绪体验和良好的心理机能的综合评估。

## (二) 青少年的幸福是什么

心理学的研究表明,培养学生获取幸福的能力至少有以下益处:减少并预防学生抑郁和焦虑症状的出现,减少危险行为(如攻击、犯罪)的发生,提高学生生活满意度,且有助于学生更高效的学习,培养学生更具创造性的思维方式。鉴于这样的益处,2009年,塞里格曼等提出了积极教育(positive education)的理念。这一理念明确提出教育不仅要给学生传授传统的知识技能,同时还应该教授学生获得幸福的能力。随着积极教育理念的传播,青少年学生的幸福逐渐成为幸福研究的一个热点问题。与此同时,国内的心理学者也开始介绍、推广积极教育的理念,呼吁关注并促进中国学生的幸福。

幸福是积极情绪体验和良好的心理机能的综合评估。青少年的学生幸福是作为学校生活主体的学生,对以社会关系和学校学习为主要成分的生活的积极情绪体验和良好的心理机能的总体评价。文化心理学的研究表明,不同文化可能会塑造不同的幸福的观念,进而影响人们获取幸福的途径。现有的幸福理论模型大都建立在西方文化背景下。另外,现有的幸福多元理论模型适用对象多以成人为主,国内、外的研究表明其未必完全适合青少年学生群体。这也从侧面反映了不能直接将现有的幸福多元理论模型套在青少年学生身上。

鉴于此,本研究以学生这一特定群体为研究对象,考查学生幸福感来源的结构成分。本研究认同幸福是一个由多个成分组成的概念,且事先不预设学生幸福这一多元概念的结构成分,而是通过开放式问卷调查,由质性的分析方法构建其结构成分,并以质性研究结果为基础,编制适用于我国学生的幸福感来源结构问卷。

<sup>①</sup> 孙英. 幸福是什么 [J]. 伦理学研究, 2003 (5): 83-87.

研究中还考虑到不同年龄段学生群体身心发展和需求的差异,把学生群体分为小学生、初中生、高中生和高职生四类。开放式问卷的问题设置借鉴了塞利格曼建立幸福PERMA多元模型所采用的方法。基于这样的方法,开放式问卷设计2个题目:①对你而言,生活中哪些方面给你带来了幸福的感觉?②如果你的幸福水平还能再增加一些,你希望哪些方面发生积极的改变?

利用QSR Nvivo 10.0软件对开放式问卷的回答进行文本资料的归档、整理、分类。文本资料的分析采用解释现象学的方法,通过文本接触、主题确定、主题聚类三个步骤,最终形成一个关于不同学生群体幸福感结构内容的高级主题列表。通过对学生的回答进行主题分析,最终发现小学生、初中生、高中生幸福感来源结构维度,并以此为基础形成了小学生、初中生、高中生幸福感多元结构的预试问卷。对预试问卷进行探索性和验证性因素分析,得到小学生、初中生、高中生幸福感因子结构,从而了解到中国文化背景下学生这一特殊群体的幸福感结构特征。结果表明:

小学生幸福感是一个包括家人情感支持、同伴支持、教师支持、学业成就、生活自主、家人学业支持六因子模型。

初中生幸福感是一个包括家庭温暖、同伴支持、教师支持、学业成就、生活自主五因子模型。<sup>①</sup>

高中生幸福感是一个包括家庭温暖、同伴支持、教师支持、学业成就、生活充实、生活自主六因子模型。<sup>②</sup>

### (三) 青少年的幸福教育

理想的教育是:培养真正的人,让每一个人都能幸福地度过一生,这就是教育应该追求的恒久性、终极性价值。随着积极心理学的兴起,幸福受到了越来越多的研究者关注。而积极教育的兴起,则让青少年学生的幸福受到了越来越多心理学者、教育工作者和家长的关注。塞利格曼等提出了积极教育的理念,这一理念明确提出教育不仅要给学生传授传统的知识技能,同时还应该教授学生获得幸福的能力。学生的幸福成长是学校的教育职责和价值承担,也是人们对学校教育的一种基本的价值期待和价值要求。幸福既是一种教育理想,也是一种教育实践。在这种体验过程与追求的过程中,除了需要学生对幸福拥有正确的认识和态度外,还需要他们具有感知幸福和创造幸福的能力以及享用幸福的能力。让青少年学生在学校教育中获得幸福、提升幸福,应该是青少年学生教育的重要部分。在学校中开展幸福教育,促进学生积极乐观、和谐幸福是学校心理健康教育的重要组成部分。在学校中开展幸福教育,就是为学生的人生奠基,为孩子今后人生走向构成完整而和谐、可持续发展的人生基础。

① 张均华,梁剑玲.初中生幸福感来源结构及问卷编制[J].心理技术与应用,2016,4(8):465-472.

② 梁剑玲,张均华.高中生幸福感来源结构及问卷编制[J].中小学德育,2017(1):56-59.

#### (四) 幸福教育课程开发的现状

20 世纪 70 年代开始,美国积极教育研究小组花了近 15 年的时间,运用严密的研究方法进行了调查,研究幸福是否应该教授给学校的学生。积极心理学家塞里格曼 (Seligman) 博士与他的研究小组专为小学生和初中生精心设计的小组型干预课程——美国宾夕法尼亚大学的韧性项目 (Penn Resilience Program 或 PRP), 主要关注如何引导学生的认知行为, 以及如何提高学生社会问题的解决技能。积极心理学核心发起人彼得森和塞林格曼通过调查研究, 将人类个人优势归结为智慧、勇气、仁爱、公正、节制、卓越 6 大类 24 小类。20 世纪末, 在美国掀起了积极教育运动, 强调在教育中要以学生外显和潜在的积极力量为出发点, 构造良好的教育环境, 以增强学生的积极体验和培养其积极人格。随着积极心理学理论体系的逐渐完善, 积极心理学已开始成为许多学校的一门正式课程, 如美国哈佛大学很早就把积极心理学作为一门重要的公共选修课程, 这门课还曾在 2006 年被评为哈佛大学最受学生欢迎的课程。英国、澳大利亚等地开展了积极教育研究, 其主要的方法就是对中学教师进行培训, 提高这些教师识别、发展学生的积极品质及积极力量的技能。

中国香港地区从 20 世纪 90 年代开始实施“共创成长路”计划, 该计划的根本目标是“让每个孩子幸福、正面地成长”, 近年来, 该项计划也被教育专家从香港引进内地。如上海 50 多所学校, 在积极心理学理论基础和“共创成长路”实践基础上, 以正式课程形式为学生开课, 开展落实了“青少年正面成长计划”。该计划提出了青少年正面成长所需要发展的 15 种关键能力: 与健康成人和益友的联系能力、社交能力、情绪表达与控制能力、认知能力、采取行动能力、分辨是非能力、自决能力、自我效能感、抗逆能力、亲社会规范、心灵素质、明确及正面的身份、建立目标和抉择能力、参与公益活动 and 正面行为的认同等。

我国学者孟万金教授把积极心理学的理念运用到心理健康教育领域, 提出了“积极心理健康教育”的概念, 并编制了大、中小学生积极心理品质质量表, 为积极心理健康教育的实施提供了测评手段, 并且探索了大、中小学生积极心理健康教育的方法, 在学校和区域进行了积极心理健康教育的实践。使得积极心理健康教育进入了实操化和大规模实验与推广阶段。2008 年, 孟万金教授的《积极心理健康教育》专著系统介绍了积极心理健康教育实践体系, 推动了积极心理学在我国心理教育中的实际运用。山东淄博和北京等地成为积极心理健康教育的实验基地, 并取得很大成效。东北、华北、西北、西南、华南、华东和华中全国七大行政区的 15 个实验区近 300 所学校也投入到了“中小学积极心理品质调查与数据库建设”中。

由此我们看到, 国内外的幸福教育更多的是从积极人格和积极品质培养着手, 而且针对大学生的课程较为完善, 聚焦于学生特别是小学和中学生的幸福认识、获得幸福、提升幸福力的幸福教育课程仍然未成体系。近年来, 国内的一些研究者致力于把积极心理学的理论应用在中小学生的幸福教育上, 如潘进强在《中学生的幸福教育研究》中构建了中学生的幸福教育理论体系。他通过端正幸福认识, 构建中学生幸福知识体系, 引导中学生树立健康合理科学的幸福观; 在增加幸福情感的途径上, 从寻求情感动力出发,

培养他们积极的幸福情感,从而端正学习和生活态度;培养幸福能力方面,除了认识幸福之外,还要提高他们体验幸福和创造幸福的能力。<sup>①</sup>付秋梅在《小学高年级儿童幸福教育专题教案设计与实践》硕士论文中,以积极心理学理论为基础,联合拓延—建构积极情绪理论、团体动力学理论和社会学习理论等,针对小学高年级儿童展开幸福教育专题的教案设计,选择三个典型特质乐观、抗逆力和宽恕三个主题共设计八个课时。<sup>②</sup>

因此,以积极心理学理论体系为基础,基于中国文化背景下,构建青少年学生群体的幸福教育课程体系仍然是必需的和迫切的。

## （五）幸福教育课程建设的原则

通过幸福感的干预来培养人们快乐幸福的心态,提高其对各生活领域的满意度,令其体验到更多的积极的心理状态,这无疑会对改善和提高人们的生活质量,塑造良好的心理素质,促进身心的健康成长具有积极的影响作用<sup>③</sup>。

青少年幸福教育课程以中小学生的幸福感结构质性研究为依据,以幸福感理论和课程理论为理论基础,从不同的维度培养学生发现幸福、感受幸福、创造幸福的能力作为课程的基本内容,提高学生积极情感与对自身目标和意义的认识,增加学生校园生活的快乐感和充实感,使他们投入学习,享受校园生活并取得成就。它具有综合性、阶段性、体验性和实践性。

综合性:本课程目标体现认知、情感态度价值观和方法能力的整合;课程内容有机融合了发展心理学、认知心理学和积极心理学等;教学活动体现学生心理成长特点、知识方法学习与态度能力的相互促进,引导学生认识自我、发展自我,形成积极的心理品质。

阶段性:本课程内容根据不同年龄阶段学生的身心发展特点和学生实际的生活需要出发,做到循序渐进,设置分阶段的具体教育内容。

体验性:本课程学习是知与行相统一的过程,注重学生在体验、探究中,感受和体验美好的情感,发现和感悟冲突解决的方法,学习中以体验和活动为主。

实践性:本课程目标并不是要学生掌握系统的心理学理论,核心目标是引导学生积极的应对学习和生活中的问题,逐步培养学生维护自身心理健康水平的能力,促进学生身心和谐发展。

## （六）幸福教育课程的总体目标

使学生的全面发展和积极的幸福感成为教育的核心目标。正如美国中小学生必修课程《健康与幸福》<sup>④</sup>译校者寄语中所说,“幸福,不仅是快乐的情感体验,也是自我实现

① 潘进强.当代中学生的幸福教育研究[D].南昌:江西师范大学,2010.

② 付秋梅.小学高年级儿童幸福教育专题教案设计与实践[J].南昌大学学报,2015(3):399.

③ 肖少北,袁晓琳.主观幸福感研究综述[J].国际精神病学杂志,2010(2):118-122.

④ 琳达·米克斯,菲得普·海特.美国中小学生必修课程:健康与幸福[M].王永丽,译.浙江教育出版社:杭州,2012.



心理潜能的优化,是良好心态、宁静心灵的和谐统一。”积极心理学致力于研究“如何获得幸福”,以发展潜力、提升幸福感为目标,倡导了一场“幸福革命”。其体系围绕关注幸福、解析幸福、提升幸福展开,其目标是建立一个综合、均衡、新型的心理科学体系,把对积极品质和特性的研究与对痛苦与消极心理的研究综合起来,从而使每个人都能顺利地走向属于自己的幸福彼岸。<sup>①</sup>因此,青少年幸福教育课程的总体目标就是建立一个科学的幸福教育体系,以满足学生的身心需要为基础,从培养和提升学生的幸福感入手,以培养学生内在的积极心理品质、完善的人格和积极的幸福感为终极目标的学校心理健康教育课程。

---

<sup>①</sup> 苗元江,陈浩彬,朱晓红.探索幸福的科学:积极心理学[J].中小学心理健康教育,2008(10):4-6.

## 第二章 青少年幸福教育课程体系

### 一、青少年幸福教育课程的构建

青少年幸福教育课程从文献研究入手，主要由三个部分组成：一是在《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》的全面指导下，通过对目前国内外学生幸福感方面的文献进行尽可能全面的了解，构建青少年学生学校幸福课程纲要，确立好学生幸福课程性质、课程理念、课程思路；二是根据研究中探求到的小学生、初中生、高中生幸福感多元结构，从学生幸福感结构中的各个因子出发，构建不同类型学校从不同因子着力的幸福感提升主题课程；三是采用实证研究的方法，将上述主题课程付诸实践，在学校教育中验证方案的有效性（详细步骤见图2-1“青少年学校幸福课程构建与实施流程图”）。

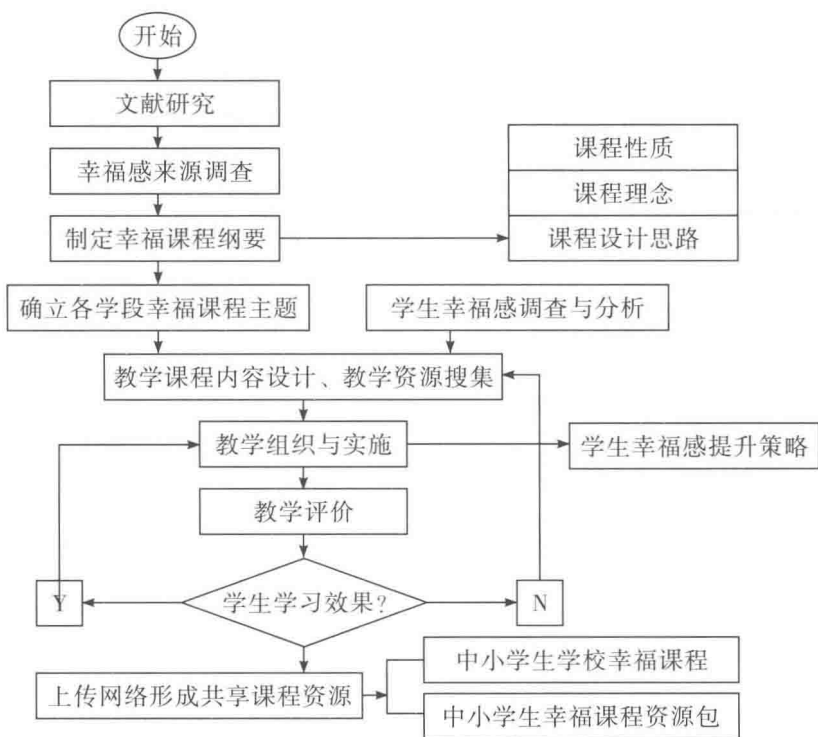


图2-1 青少年学校幸福课程构建与实施流程图



## 二、青少年幸福教育课程的框架

以小学生、初中生、高中生幸福感来源结构为基础,构建起不同类型(小学、初中、高中)幸福教育课程框架:

### (一) 小学生幸福教育课程框架

#### 1. 模块一:“家人情感支持”课程规划

美国心理学家布朗芬布伦纳的生态系统理论认为,一个人发展会受到五个系统的影响,即微系统(Microsystem)、中系统(Mesosystem)、外系统(Exosystem)、宏系统(Macrosystem)和时间系统(Chronosystem)。个体与环境相互作用的程度大小取决于环境离个体生活范围的远近,离个体生活最近的环境与他的发展互动作用最大。而且,环境系统之间还存在着不停止的交互作用。从生态系统观来看,对青少年儿童心理健康影响最大的环境因素是家庭和学校<sup>①</sup>。

家庭是个体成长的第一环境,个体在家庭环境中成长、接受父母教育、学习知识、发展心理、形成人格。家庭的气氛、经济状况、家庭结构以及父母教养方式和父母的受教育程度直接影响小学生的幸福感。

国内外大量研究发现,持久家庭不和、不良的家庭气氛、家庭密切度差、情感表达差、家庭矛盾程度大和家庭暴力与儿童行为问题的发生具有密切关系<sup>②</sup>。Webster-Stratton 研究发现矛盾冲突多的家庭的子女行为问题的发生率明显高于和睦家庭<sup>③</sup>。Victoria 研究发现,家庭亲密度对子女心理健康有影响,母亲评定的家庭密度对子女的注意问题和内隐问题有积极的改善作用<sup>④</sup>。

国内研究也有类似的结论。俞国良研究表明,一般儿童的家庭心理环境优于学习不良儿童,家庭心理环境是造成学习不良现象的一个重要原因<sup>⑤</sup>。魏宝玉、苏林雁研究表明,家庭亲密度、情感表达、组织性与社会能力呈显著正相关。另外,情感表达与内向性行为问题呈现显著负相关,表明家庭成员直接表达情感程度低的儿童易出现退缩、躯

---

① 刘杰,孟会敏.关于布朗芬布伦纳发展心理学生态系统理论[J].中国健康心理学杂志,2009,17(2):250-252.

② MCGEE R, SILVA P A, WILLIAMS S. Perinatal, neurological, environmental characteristics of seven-year-old children with stable behavior problems [J]. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 1984, 25 (4): 573-586.

③ WEBSTER-STRATTON C, HAMMOND M. Marital conflict management skills, parenting style, and early-onset conduct problems: processes and pathways [J]. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 1999, 40 (6): 917-927.

④ LUCIA V C, BRESLAU N. Family cohesion and children's behavior problems: a longitudinal investigation [J]. Psychiatry Research, 2006, 141 (2): 141-149.

⑤ 俞国良.学习不良儿童的家庭心理环境、父母教养方式及其与社会性发展的关系[J].心理科学,1999(5):389-393.