

积极心理学视域下留守儿童积极心理培育的多主体协同策略探析

彭美佳^{1*}, 杨飞英²

¹湘中幼儿师范高等专科学校学前教育与康养学院, 湖南 邵阳

²邵阳学院图书馆, 湖南 邵阳

收稿日期: 2026年3月9日; 录用日期: 2026年4月10日; 发布日期: 2026年4月20日

摘要

城市化进程中留守儿童心理健康教育仍存在“问题化”认知误区与家校社干预脱节的现实问题。本文立足积极心理学视域, 结合儿童心理发展规律, 从外在环境主体与内在心理发展双向剖析留守儿童积极心理培育的现实困境, 明确培育实践的核心原则, 进而构建“学校专业引领-家庭情感赋能-社会氛围支撑”的多主体协同培育策略, 推动协同机制渗透各主体实践环节。研究旨在打破刻板认知、挖掘留守儿童内在积极心理资源, 为基层开展留守儿童积极心理培育提供兼具专业性与可操作性的实践路径。

关键词

积极心理学, 留守儿童, 多主体协同培育

Exploring Multi-Subject Collaborative Strategies for Cultivating Positive Psychology among Left-Behind Children from the Perspective of Positive Psychology

Meijia Peng^{1*}, Feiying Yang²

¹College of Preschool Education and Health Care, Xiangzhong Normal College for Preschool Education, Shaoyang Hunan

²Shaoyang University Library, Shaoyang Hunan

Received: March 9, 2026; accepted: April 10, 2026; published: April 20, 2026

*通讯作者。

Abstract

In the urbanization process, the mental health education of left-behind children still faces the cognitive misconception of “problematization” and the practical issue of disconnection between home, school, and community interventions. From the perspective of positive psychology and in line with the developmental laws of children’s psychology, this study conducts a dual analysis of the external environmental subject and internal psychological development to explore the practical challenges in fostering positive psychology among left-behind children. It clarifies the core principles of cultivation practice and subsequently constructs a multi-subject collaborative strategy of “school professional guidance-family emotional empowerment-social atmosphere support”, promoting the integration of collaborative mechanisms into the practical aspects of each stakeholder. The research aims to break through rigid perceptions, uncover the internal positive psychological resources of left-behind children, and provide a practical pathway that combines professionalism and operability for grassroots-level efforts in fostering positive psychology among left-behind children.

Keywords

Positive Psychology, Left-Behind Children, Multi-Subject Collaborative Cultivation

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着我国城市化进程的持续加速,农村劳动力向城镇大规模转移,留守儿童群体规模长期处于高位,其心理健康状况成为社会关注的焦点议题。当前留守儿童心理健康工作普遍存在双重偏差:一方面延续问题导向的干预逻辑,大多都是聚焦焦虑、孤独、行为偏差等消极心理问题的矫治,而忽视对儿童内在积极心理资源的挖掘与培育;另一方面呈现单一主体的干预局限,家庭、学校、社会各自为战,缺乏有效的协同联动机制,难以形成培育合力。

积极心理学的兴起为留守儿童心理健康教育提供了全新视角,其关注个体积极情绪体验、人格特质与心理潜能开发的核心内核,与留守儿童心理发展的特殊性和需求高度契合。其中,幸福五元素模型(PERMA)与积极情绪拓展-建构理论作为积极心理学的核心理论,为留守儿童积极心理干预设计提供了直接的理论指引与实践框架。

幸福五元素模型由塞利格曼提出[1],明确了积极心理发展的五大核心要素,即积极情绪、专注投入、积极关系、意义感、成就感,五大要素相互关联、协同作用,构成个体心理健康的完整支撑体系。幸福五元素模型具有独特的理论适切性:积极情绪是打破自我标签化恶性循环的关键入口,专注投入是对抗情感空洞的沉浸体验,积极关系是重构情感支持网络的核心支柱,意义感是超越留守创伤的价值重构工具,成就感是建立自我效能螺旋的阶梯。对于留守儿童这一特殊群体,恰好契合留守儿童缺乏情感支持、自我效能感偏低、人际联结薄弱等核心心理需求。

积极情绪拓展-建构理论由弗雷德里克森提出[2],该理论认为,积极情绪能够拓宽个体的认知范围与行为技能库,帮助个体积累心理资源(如心理韧性、人际支持、自我效能等),进而提升心理适应能力。

这一核心观点为留守儿童积极情绪培育、心理复原力提升提供了直接理论依据, 指导干预设计聚焦积极情绪的激发, 通过多样化实践帮助留守儿童积累心理资本, 打破消极情绪的恶性循环。

现有相关研究多聚焦消极心理问题的干预策略, 虽有部分研究引入积极心理学视角, 但多局限于学校团体辅导、家庭亲子沟通优化等单一主体实践, 对家校社多主体协同的系统性研究仍较为匮乏, 且缺乏与留守儿童心理发展规律及积极心理学核心理论的深度结合。本研究摒弃留守儿童等同问题儿童的刻板认知, 以塞利格曼提出的幸福五元素模型与弗雷德里克森的积极情绪拓展-建构理论为核心指导, 聚焦留守儿童积极心理品质与心理复原力的培育, 探索契合儿童心理发展规律的家校社多主体协同实践路径。

2. 积极心理学视域下留守儿童积极心理培育的现实困境

2.1. 认知理念层面：“问题化”标签固化，积极培育意识缺失

社会层面对留守儿童的“问题化”标签尚未根本消解, 媒体过度聚焦负面事件的报道倾向, 进一步强化了公众对这一群体的消极认知。在此背景下, 家校社普遍缺乏积极培育理念, 多将留守儿童视为“需要帮扶的弱势群体”, 关注重点集中在物质帮扶与问题矫正上, 却忽视了其内在蕴含的独立、坚韧等积极心理资源。据郭菲等[3]调查显示, 父母均外出的留守儿童中 29.2%存在抑郁风险检出率, 高出非留守青少年十余个百分点, 而这种“无问题不干预”的认知偏差, 无疑会进一步加剧这一现状, 导致积极情感、心理复原力等核心心理品质的培育被边缘化, 难以满足留守儿童全面发展的心理需求。

2.2. 单一主体实践层面：培育行为碎片化，专业支撑不足

学校作为留守儿童积极心理培育的主阵地, 其培育工作却多融入德育工作流于形式, 缺乏系统化的课程设计与专业心理师资引导, 再加上“重学业轻心理”的传统教育观念影响, 导致积极心理培育难以真正落到实处[4]。据中国科学院心理研究所[5]相关调查数据显示, 欠发达地区农村学生(含大量留守儿童)心理健康支持体系不完善, 乡村学校专职心理服务缺位问题突出, 进一步凸显了专业支撑不足的短板。

家庭作为情感联结的核心, 监护者多为祖辈, 受自身教育水平与培育理念的限制, 亲子沟通多停留在表面问候, 缺乏有效的情感支持与积极引导。

社会层面的支撑保障同样存在短板, 相关资源分散且多为节日慰问、物资捐赠等短期形式化活动, 常态化的积极心理培育服务体系尚未建立, 专业服务人才与本土化实践载体不足, 难以形成持续稳定的培育支持[6]。

2.3. 内在心理发展层面：积极资源未激活，心理韧性薄弱

留守儿童因长期缺乏父母陪伴与正向引导, 极易出现积极情绪体验匮乏、自我效能感偏低等问题。长期缺失父母的情感回应与肯定, 部分儿童还会形成“自我标签化”的消极认知, 难以自主挖掘自身潜在的积极资源。

相关调查数据直观反映了这一问题的严重性: 农村学生的抑郁风险高于全国青少年平均水平。70.4%的农村学生无抑郁风险, 但有 21.5%的农村学生有轻度抑郁风险, 8.1%的农村学生有抑郁高风险[5]。依据积极情绪拓展-建构理论, 积极情绪的缺失导致留守儿童认知范围狭窄, 难以积累心理资源, 这也导致他们在面对学业压力、人际冲突等困境时, 缺乏有效的情绪调节方法与支持渠道, 心理韧性相对薄弱, 易陷入消极情绪难以自拔[4]。

2.4. 多主体协同联动层面：机制缺失，培育合力未形成

家校社之间缺乏固定的沟通机制与统一的培育目标, 信息壁垒未能有效打破, 最终呈现出“学校单独特育、家庭被动养、社会零散帮”的脱节局面。据中国科学院心理研究所[5]相关调研数据显示, 我国欠

发达地区农村留守儿童群体庞大, 其心理健康面临家庭支持薄弱、学校专业不足、社会资源分散的多重困境, 而现实中, 超过半数留守儿童的监护者从未接受过专业的心理培育指导, 多数学校与社区未建立常态化心理服务联动机制。

在此情况下, 学校与家庭的沟通多局限于学业情况反馈, 对儿童心理发展状况的交流严重不足; 学校与社区缺乏常态化合作, 社区资源未能有效融入学校教育; 家庭与社区联动也较为薄弱, 监护者难以获得专业的培育指导[7]。各主体优势无法形成互补, 培育行为与留守儿童心理发展需求脱节, 难以凝聚起积极心理培育的整体合力。

3. 留守儿童积极心理培育的多主体协同策略

留守儿童积极心理培育的多主体协同实践, 需遵循三大核心原则, 确保培育行为的科学性与有效性: 一是积极导向原则, 始终以挖掘个体积极资源、培育积极心理品质为核心, 摒弃问题矫治的单一视角; 二是需求适配原则, 围绕留守儿童自主感、胜任感、归属感三大基本心理需求设计培育行为, 贴合儿童心理发展规律; 三是情境生活化原则, 将积极心理培育融入日常学习生活, 让留守儿童在真实情境中体验、建构积极心理品质, 确保培育实践的可持续性。

基于积极心理学核心理论的指引, 结合留守儿童心理发展需求, 构建多主体协同培育策略, 实现理论与实践的深度融合。

3.1. 学校: 筑牢专业主阵地, 激活积极心理潜能

学校应承担专业引领的核心责任, 将积极心理培育纳入教育教学体系, 以积极心理学核心理论为指引, 结合留守儿童心理发展特点设计系统化干预活动, 让培育行为始终围绕儿童积极心理资源的挖掘与积累展开[8]。在日常教学中, 开设短课时积极心理主题班会, 比如可以通过设计“感恩分享”“优势发现”等积极情绪激发活动, 引导留守儿童体验愉悦、兴趣、满足等积极情绪状态。依据积极情绪扩展建构理论, 这些瞬时情绪体验将拓宽其注意力广度与认知灵活性, 打破留守儿童就是可怜孩子的思维定势, 进而通过持续的积极互动建构心理韧性、社会支持网络等持久性心理资源, 形成正向循环。同时还可以聚焦积极情绪识别、抗挫折训练等内容, 通过引导儿童感知、表达积极情绪, 拓宽其认知范围与应对困境的思路, 帮助其逐步积累心理资源, 实现积极情绪对心理资本的正向滋养。将赏识教育贯穿各学科教学全过程, 及时肯定留守儿童的闪光点与微小进步, 让儿童在持续的成功体验中提升自我效能感, 逐步建立对自身能力的正向认知, 同时在课堂互动、小组合作中感受投入的乐趣, 培育专注、认真的良好品质。

依托多样化团体辅导与实践活动, 组织感恩分享、同伴互助、逆境体验等主题活动, 引导儿童在互动中建立良好的同伴关系, 强化被理解、被支持的积极情感体验, 同时为留守儿童建立“积极成长档案”, 系统记录其优势、进步与积极体验, 引导其逐步形成积极自我认知, 让每一项培育活动都成为积极心理品质生长的载体。此外, 搭建家校社联动桥梁, 通过线上家长群、线下家长会等形式, 向监护者普及积极培育理念与简易方法; 同步对接社区服务点, 实现培育资源校社共享, 推动学校培育与家庭、社区培育同频共振。

3.2. 家庭: 夯实情感根基, 培育积极心理品质

家庭是留守儿童情感联结的核心, 其培育行为的核心是强化情感赋能与积极引导, 依托积极心理学理论, 为儿童积极心理品质的培育筑牢情感根基。

监护者应主动配合学校、社区的培育培训, 摒弃只养不教的观念, 将关注重点从物质满足转向情感

需求,营造温馨、包容的家庭氛围,通过日常关怀、正向回应,让儿童持续感受到被爱、被认可,激发其内在的积极情绪,为心理资本的积累奠定基础。

优化亲子沟通质量与方式,外出父母固定沟通时间,开展高质量陪伴式沟通,聚焦孩子的生活趣事、优点与进步,减少指责、说教与学业施压,让沟通成为传递情感、强化认同的载体,在频繁的正向互动中深化亲子联结,满足儿童的归属感需求。同时,结合日常家庭生活,引导孩子参与力所能及的家务劳动、家庭事务,让其在承担责任中感知自身价值,培育意义感,逐步形成自信、独立的积极人格特质。

监护者还应主动融入家校社协同实践,积极参与学校、社区组织的培育活动,配合教师、社区志愿者组成的培育小组,完成对孩子的个性化引导,推动家庭培育与学校、社区形成合力[6],让家庭成为积极心理培育的重要支撑阵地。

3.3. 社会:完善多元支撑体系,营造积极培育氛围

社会应构建全方位的支持保障体系,为留守儿童积极心理培育营造良好的外部环境[9],以积极心理学理论为指引,补齐留守儿童心理培育的外部支撑短板,为积极心理品质的生长提供持续稳定的外部支持。

消解刻板认知,营造包容关爱的社会氛围,媒体多宣传留守儿童自立、坚韧、乐观的正面典型,减少一些负面的报道;社区通过宣传栏、短视频、公益讲座等形式,普及留守儿童关爱理念,消除留守儿童消极的自我标签,帮助其建立积极自我认同,为积极情绪的激发与维持奠定基础。

整合社会资源,提供常态化培育支持,社区牵头建立留守儿童心理服务点,配备专业社工与志愿者,开展常态化的心理陪伴、优势引导等服务[10],引导儿童发现自身优势、挖掘内在潜能,在参与志愿服务、乡土实践等活动中获得成就感与价值感,同时搭建同伴交往平台,让儿童在互动中建立良好的人际联结,丰富积极情感体验。引导公益组织、本地企业参与,打造“阳光陪伴”“积极心理夏令营”等特色项目,形成低成本、可复制的培育模式,让社会资源真正服务于儿童积极心理培育。

强化专业支撑并联动家校,对社工、志愿者开展儿童心理发展相关培训,提升专业服务能力;推动高校心理学专业、本地心理咨询机构与社区结对,为留守儿童提供专业的心理指导,帮助其运用积极情绪调节困境,拓宽应对挫折的能力,逐步提升心理韧性;建立与学校的信息互通机制,根据学校培育计划设计配套社区实践活动,实现培育资源与目标的统一,让社会、学校、家庭形成协同发力的培育格局,为留守儿童积极心理品质的生长提供全方位支持。

4. 结论与展望

积极心理学为留守儿童心理健康教育提供了从问题矫治到积极培育的转型视角,其中塞利格曼的幸福五元素模型明确了留守儿童积极心理培育的核心维度,弗雷德里克森的积极情绪拓展-建构理论为干预设计提供了科学路径,二者协同指导留守儿童积极心理培育,需契合儿童心理发展规律,兼顾外在环境支撑与内在心理资源激活。学校、家庭、社会三大主体各有核心定位与优势,唯有遵循积极导向、需求适配、情境生活化三大原则,实现以学校专业引领、以家庭情感赋能、以社会氛围支撑的多主体协同培育体系,有效培育留守儿童的积极心理品质与心理韧性,实现其心理健康的可持续发展。

本研究以理论建构与逻辑分析为主,未开展实证研究验证策略效果,后续可通过问卷调查、案例追踪等实证方法,结合不同地域、年龄阶段留守儿童特点检验并细化差异化培育方案;同时探索数字化手段、乡土资源与协同培育的融合路径,提升策略的精准性、适切性与推广价值。

基金项目

1) 邵阳市社会科学成果评审委员会一般研究课题“积极心理学视域下农村留守儿童心理健康教育路径研究”(23YBA14)。

2) 邵阳市科技计划项目“生态系统理论视角下农村留守儿童心理健康研究”(2023GZ4048)。

参考文献

- [1] Seligman, M.E.P. (2002) *Authentic Happiness*. Free Press, 3-280.
- [2] Dollar, J. and Fredrickson, B.L. (2022) The Role of Positive Emotions in Child Development: A Developmental Treatment of the Broaden and Build Theory. *Journal of Child Development*, **93**, 456-470.
- [3] 郭菲, 等. 2024 年青少年心理健康与学业状况调查报告[R]. 北京: 中国科学院心理研究所, 2025.
- [4] 唐旭, 杨青松. 积极心理学视域下留守儿童心理健康教育实践路径构建[J]. 遵义师范学院学报, 2022, 24(2): 164-166.
- [5] 中国科学院心理研究所. 2024 年我国欠发达地区农村学生心理健康报告[M]//方圆. 心理健康蓝皮书: 中国国民心理健康发展报告(2023-2024). 北京: 社会科学文献出版社, 2025.
- [6] 娄闻煜, 彭令仪, 尹君如, 等. 乡村振兴背景下农村孤困儿童“政企校社”联动服务模式研究[J]. 村委主任, 2024(10): 237-239.
- [7] 佟可馨. 农村留守儿童心理资本提升的团体干预研究——基于三级网络支持系统[J]. 心理学进展, 2025, 15(5): 341-350.
- [8] 张丽敏, 田浩. 流动儿童心理韧性的团体辅导干预研究[J]. 中国特殊教育, 2014(10): 14-19.
- [9] 程绍珍, 杨明, 张军旗. 留守儿童心理韧性对学校适应能力的影响: 自我价值的中介作用[J]. 黄河科技学院学报, 2023, 25(9): 61-68.
- [10] 刘玉兰, 彭华民. 儿童抗逆力: 一项关于流动儿童社会工作实务的探讨[J]. 华东理工大学学报(社会科学版), 2012, 27(3): 1-8.