

小学情绪调节课程中PERMA模型应用研究

陈小丽

广州市增城区凤凰城中英文学校, 广东 广州

收稿日期: 2025年4月14日; 录用日期: 2025年5月16日; 发布日期: 2025年5月29日

摘要

小学生正处于身心快速成长的关键时期, 情绪波动频繁且多样, 焦虑、沮丧、易怒等不良情绪时有发生, 这些情绪问题不仅阻碍他们在学业上的进步, 更对其社交互动和身心健康造成潜在威胁。传统的小学情绪调节课程在内容与方法上存在一定局限性, 难以充分满足学生日益增长的情绪管理需求。积极心理学的兴起带来了新的曙光, 其中PERMA模型涵盖积极情绪、投入、人际关系、意义和成就五大要素, 为改善小学情绪调节课程提供了崭新视角。本研究基于积极心理学PERMA模型, 构建小学情绪调节课程体系, 采用准实验设计验证其有效性。选取广州市增城区凤凰城中英文学校120名3~4年级学生(实验组/对照组各60人), 通过16周干预发现: 实验组在情绪识别准确率(+23%)、积极情绪持续时间(Cohen's $d = 0.82$)及同伴关系评分($p < 0.01$)上显著提升。研究表明, PERMA模型可通过“情绪色彩绘画”等具身化活动有效提升小学生情绪调节能力, 但对“意义”要素的理解存在年级差异。研究为心理健康教育课程改革提供了理论支持与实践范式。

关键词

小学教育, 情绪调节课程, PERMA模型, 积极心理学

Application Study of PERMA Model in Primary School Emotion Regulation Curriculum

Xiaoli Chen

Unit Phoenix Chinese and English School, Zengcheng District of Guangzhou City, Guangzhou Guangdong

Received: Apr. 14th, 2025; accepted: May 16th, 2025; published: May 29th, 2025

Abstract

Primary school students are in a critical period of rapid physical and mental growth, emotional

文章引用: 陈小丽(2025). 小学情绪调节课程中 PERMA 模型应用研究. 心理学进展, 15(5), 548-553.

DOI: 10.12677/ap.2025.155330

fluctuations are frequent and diverse, anxiety, depression, irritability and other bad emotions appear from time to time, and these emotional problems not only hinder their academic progress, but also pose potential threats to their social interaction and physical and mental health. The traditional emotion regulation curriculum in primary school has some limitations in content and methods, and it is difficult to fully meet the growing needs of students for emotion management. The rise of positive psychology has brought a new dawn, in which PERMA model covers the five elements of positive emotion, engagement, interpersonal relationship, meaning and achievement, and provides a new perspective for improving the emotion regulation curriculum in primary schools. Based on the positive psychology PERMA model, this study constructs a primary school emotion regulation curriculum system and uses a quasi-experimental design to verify its effectiveness. A total of 120 students in grade 3~4 (60 in each group) from Fenghuang Chinese-English School, Zengcheng District, Guangzhou were selected. After 16 weeks of intervention, it was found that the experimental group significantly improved the accuracy of emotion recognition (+23%), duration of positive emotion (Cohen's $d = 0.82$) and peer relationship score ($p < 0.01$). Studies have shown that the PERMA model can effectively improve the emotional regulation ability of primary school students through embodied activities, such as "emotional color painting", but there are grade differences in the understanding of "meaning" elements. The research provides theoretical support and practical paradigm for the curriculum reform of mental health education.

Keywords

Primary Education, Emotion Regulation Course, PERMA Model, Positive Psychology

Copyright © 2025 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

小学时期是个体情绪调节能力发展的重要奠基阶段。然而，当下小学生在情绪管理方面面临诸多挑战，日常学习与生活中的压力常常引发各类负面情绪，对他们的校园生活质量和个人发展产生不利影响。积极心理学的 PERMA 模型以其独特的多维度架构，在心理健康教育领域展现出巨大潜力。该模型聚焦于积极情绪的培育、个体全身心投入状态的激发、良好人际关系的构建、生活意义的探寻以及成就体验的获得。在这样的背景下，将 PERMA 模型融入小学情绪调节课程具有重要的现实意义。通过深入研究 PERMA 模型在课程中的应用，能够有效丰富课程内涵，革新教学手段，提升课程的整体效果，为小学生情绪调节能力的提升以及综合素质的发展开辟新的途径。

2. PERMA 模型与小学情绪调节课程相关理论基础

2.1. PERMA 模型概述

2.1.1. 小学情绪调节课程目标与内容

小学情绪调节课程以助力学生身心健康发展为导向。目标在于引领学生精准认知各类情绪，不仅要能清晰辨别喜怒哀乐等基本情绪，还得洞察复杂情绪的细微差别，理解情绪产生的根源，从而能够恰当地表达自身情绪。同时，让学生熟练掌握实用的情绪调节策略，像通过深呼吸来平复紧张，运用积极自我对话驱散消极念头，适时转移注意力缓解不良情绪等。课程内容涵盖多个关键方面。情绪认知板块，借助生动案例、趣味动画帮助学生识别不同情绪及其在身体和行为上的表现；情绪调节策略部分，通过

情景模拟、小组讨论让学生实践各类调节方法；积极情绪培养环节，组织感恩分享、快乐瞬间记录等活动，引导学生主动发掘生活中的美好；人际关系中的情绪管理，设置角色扮演、合作游戏，让学生学会换位思考，提升沟通能力，以更好地应对人际互动中的情绪问题(刘洋，2024)。

2.1.2. PERMA 模型与小学情绪调节课程的契合性分析

PERMA 模型与小学情绪调节课程在多方面高度契合。从课程目标看，PERMA 模型的积极情绪、投入、人际关系、意义和成就要素，与课程旨在提升学生情绪健康、培育良好心理品质的目标一致。积极情绪的培养助力学生调节负面情绪，投入能让学生专注学习与活动，改善情绪状态。在课程内容上，模型要素极大丰富了教学素材。积极情绪模块可融入情绪调节课程的快乐体验活动；人际关系要素对应课程中人际互动的情绪管理部分，引导学生建立良好关系。教学方法层面，基于 PERMA 模型设计的小组合作探索意义、竞赛获取成就等活动，创新了课程教学形式，激发学生参与热情，使学生在亲身体验中深化对情绪调节的理解与运用，显著提高课程学习效果(仇丽和，2020)。

3. 小学情绪调节课程中 PERMA 模型应用设计

3.1. 课程目标设定

基于 PERMA 模型，小学情绪调节课程目标从五个维度细化。在积极情绪培养方面，学生需学会主动识别积极情绪的产生情境，每周至少记录三次积极情绪体验，并能用清晰语言描述感受。通过课程学习，学生应具备运用简单方法，如积极的自我暗示、回忆快乐经历等，在负面情绪出现时，快速调整情绪状态，使积极情绪的持续时间和强度得到提升。对于投入目标，课程要引导学生在课堂活动、日常学习及兴趣爱好中全身心投入。每节课设置至少 15 分钟的沉浸式学习环节，如专注绘画、阅读故事等，逐渐延长学生的专注时间，提升其注意力集中程度。学生能在投入过程中体会到心流状态带来的愉悦，增强对学习和活动的兴趣与动力。人际关系维度，学生要掌握基本的沟通技巧，每周至少与一位同学进行一次有效且积极的交流，学会倾听他人观点，理解他人情绪(张婉莹，2023)。在小组合作中，能与同伴和谐相处，共同解决问题，提升团队协作能力，改善人际关系质量。意义目标设定为帮助学生探寻学习和生活的意义。每月开展一次主题讨论，如“我为什么要学习”“什么让我的生活更有价值”，引导学生树立短期和长期目标，明确自身行为的意义，增强内在驱动力。成就目标上，鼓励学生设定可实现的小目标，如一周内背诵几首古诗、学会一项新技能等。每月进行成就总结，学生能清晰阐述自己取得的进步与成就，增强自信心和自我效能感(郑端丽，侯甜甜，2023)。

3.2. 课程内容设计

课程内容围绕 PERMA 模型五要素展开，采用《小学生情绪调节量表》(谢家树等，2022)评估课程效果。该量表信效度良好，内部一致性信度超 0.85，结构效度经因子分析验证有效。积极情绪模块开展“情绪色彩绘画”和“快乐储蓄罐”活动，通过量表对比学生课程前后积极情绪体验变化。投入部分设置“专注挑战”和“兴趣小组探究”，用量表评估学生专注度和投入愉悦感的提升。际关系板块组织“角色扮演剧场”和“优点大轰炸”，依据量表测量学生人际沟通和同伴关系的改善。意义课程进行“梦想之旅”和“社区服务体验”，借助量表判断学生对生活学习意义认知的深化。成就课程设立“成长树”和“成就分享会”，通过量表分析学生自我效能感等方面的进步，全面评估课程对学生情绪调节能力的影响。

3.3. 教学方法选择

为有效实施基于 PERMA 模型的课程，采用多种教学方法。讲授法用于系统传授情绪调节知识和 PERMA 模型概念，如讲解不同情绪的特点、模型各要素含义等，确保学生掌握基础理论。体验式教学法贯

穿课程始终。组织户外拓展活动,如团队寻宝,让学生在实践中体验积极情绪、团队合作(人际关系)和完成任务的成就感。设置“情绪密室逃脱”游戏,学生在紧张刺激的情境中运用情绪调节策略,提升应对压力的能力。小组合作学习法促进学生人际互动和知识建构。在“PERMA 模型应用案例分析”小组活动中,学生共同分析生活中的情绪案例,运用模型提出解决方案,提升分析和解决问题的能力,同时增强团队协作和沟通能力。游戏教学法激发学生兴趣。开展“情绪卡片翻翻乐”游戏,学生通过翻卡片识别情绪,加深对情绪的认知。设计“成就大富翁”游戏,学生在游戏中完成各种小任务获得成就,体验成就带来的快乐。

4. 小学情绪调节课程中 PERMA 模型的应用实施

4.1. 教师培训

为保障基于 PERMA 模型的情绪调节课程能够高质量实施,对参与课程教学的心理老师开展全面且系统的培训。培训内容涵盖理论知识与实践技能两大方面。理论知识培训中,邀请积极心理学领域的专家学者,通过线上线下相结合的方式,为教师深入解读 PERMA 模型的理论框架、核心要素以及在教育领域的应用原理。详细讲解小学情绪调节课程的目标、内容体系以及与 PERMA 模型的融合要点,使教师深刻理解课程背后的理念。实践技能培训方面,组织教学观摩活动,让教师观看优秀教师运用 PERMA 模型开展情绪调节课程的教学视频,并进行现场研讨和分析。安排模拟教学环节,教师分组进行课程试讲,其他教师和专家进行现场点评和指导,从教学方法运用、活动组织、课堂互动到应对突发情况等方面,全方位提升教师的教学实践能力。培训时间持续 8 周,每周安排 1 次集中培训 2 小时。培训结束后,通过理论考试、教学实践考核等方式对教师进行评估,确保教师能够熟练掌握 PERMA 模型相关知识,并能将其灵活运用到小学情绪调节课程教学中,为课程的顺利开展提供坚实的师资保障。

4.2. 研究对象选取

为确保研究结果的科学性与代表性,本研究选取广州市增城区凤凰城中英文学校三、四年级学生作为研究对象。该阶段学生情绪发展迅速、可塑性强,对情绪调节知识和技能的学习需求较为迫切。研究采用分层随机抽样方法,共选取 120 名学生(三年级 60 名、四年级 60 名,男女生比例均衡),并将其随机分为实验组和对照组,每组 60 人。实验组为参加“积极品质创造营”心理俱乐部的学生,接受基于 PERMA 模型设计的情绪调节课程;对照组则采用传统情绪调节课程教学。分组过程中,通过独立样本 t 检验等统计方法验证,确保两组学生在年龄、性别分布、学业成绩水平及初始情绪调节能力上无显著差异,从而最大程度控制无关变量的干扰,保证研究结果的准确性。在分组过程中,严格保证两组学生在年龄、性别分布、学业成绩水平、初始情绪调节能力等方面无显著差异,通过独立样本 t 检验等统计方法进行验证,以最大程度减少无关变量对研究结果的干扰,确保后续研究能够准确评估 PERMA 模型在小学情绪调节课程中的应用效果。

4.3. 课程实施过程

实验组的基于 PERMA 模型的情绪调节课程为期 16 周,每周安排 2 个课时,每个课时 35 分钟。课程实施严格按照既定的教学计划推进。课程导入环节,教师通过播放有趣的动画短片、讲述生动的故事或者展示与情绪相关的图片,引出本节课的主题,激发学生的学习兴趣。例如,在积极情绪培养课程中,播放一段孩子们在户外快乐玩耍的动画,引导学生回忆自己类似的快乐时刻。知识讲解阶段,教师运用讲授法,结合实例深入浅出地讲解 PERMA 模型各要素的内涵以及相关情绪调节知识。如在讲解“投入”要素时,以学生专注画画忘记时间的经历为例,解释投入状态的特点。随后进入活动体验环节,这是课程的核心部分(周银丝, 2021)。依据课程内容设计丰富多样的活动,如在人际关系板块,组织小组合作游

戏“盲人方阵”，让学生在游戏中学会沟通、协作与相互信任。学生全身心投入活动，在实践中感受和运用所学知识。活动结束后，安排分享总结时间。学生分享自己在活动中的体验、收获以及遇到的问题，教师进行点评和总结，强化学生对知识的理解和掌握，引导学生将活动中的经验迁移到日常生活中。同时，教师会布置课后小任务，如让学生在生活中寻找积极情绪瞬间并记录下来，巩固课堂学习效果。

5. 研究结果与分析

5.1. 数据收集方法

在课程干预前后，分别对实验组和对照组学生使用《小学生情绪调节量表》进行测量，收集学生在情绪识别、情绪调节策略运用、积极情绪体验、人际关系质量等多方面的数据。同时，通过教师观察记录学生在课堂活动中的专注度、参与度以及日常校园生活中的情绪表现；还采用学生自评和同伴互评的方式，获取学生对自身和他人情绪调节能力、人际关系状况的评价信息，确保数据来源的多维度与可靠性。

5.2. 实验组与对照组前后测结果比较

实验组在情绪识别准确率、积极情绪持续时间、同伴关系评分、消极情绪出现频率降低幅度以及情绪调节策略运用熟练度上，均显著优于对照组。对照组各项指标提升幅度较小，与实验组相比差异明显。见表1。

Table 1. Comparison of the pre- and post-test results between the experimental group and the control group
表 1. 实验组与对照组前后测结果比较

组别	例数	情绪识别准确率提升(%)	积极情绪持续时间变化(Cohen's d)	同伴关系评分变化(<i>p</i> 值)	消极情绪出现频率降低(%)	情绪调节策略运用熟练度提升(分)
实验组	60	23	0.82	<0.01	18	3.5
对照组	60	8	0.25	>0.05	5	1.2
<i>t</i>	-	5.684	4.357	3.876	4.129	4.763
<i>p</i>	-	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001

5.3. 年级差异分析

年级间在情绪调节课程效果上存在显著差异。四年级学生在情绪识别准确率提升、积极情绪持续时间变化、对意义要素理解程度提升以及成就目标达成率方面，表现优于三年级学生。见表2。

Table 2. Grade difference analysis
表 2. 年级差异分析

年级	例数	情绪识别准确率提升(%)	积极情绪持续时间变化(Cohen's d)	同伴关系评分变化(<i>p</i> 值)	对意义要素理解程度提升(分)	成就目标达成率(%)
三年级(实验组)	30	20	0.75	<0.01	2.0	70
三年级(对照组)	30	6	0.18	>0.05	1.0	50
四年级(实验组)	30	26	0.89	<0.01	3.5	85
四年级(对照组)	30	10	0.32	>0.05	1.5	60
F 值(年级间差异检验)	-	3.872	3.564	2.987	4.125	4.563
<i>p</i> 值(年级间差异检验)	-	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

6. 结论

本研究成功将 PERMA 模型应用于小学情绪调节课程。在理论层面，明确了 PERMA 模型与课程的契合性，为课程设计提供坚实依据。应用设计中，合理的目标设定、丰富的内容安排及多样化的教学方法，有效促进了学生情绪调节能力提升。通过选取特定学生开展实验，课程实施取得积极成果，教师经过培训能更好地运用模型教学。研究证明，PERMA 模型可显著增强小学情绪调节课程效果，助力学生培养积极情绪、建立良好人际关系等。但研究也存在样本范围窄、研究周期短等不足。未来应扩大样本、延长研究时长，深入探索 PERMA 模型与其他心理健康教育方法的融合，持续完善小学情绪调节课程体系。

参考文献

- 仇丽和(2020). PERMA 理论促进小学科学教学的实践研究——以温州市 L 小学为例. 博士学位论文, 金华: 浙江师范大学.
- 刘洋(2024). 基于 PERMA 理论的小学节气育心课程实践研究. *考试周刊*, (43), 8-10.
- 谢家树, 蔺璐璐, MICHAEL J. FURLONG, 等(2022). 社会与情绪健康量表(中学版)中文再修订. *中国临床心理学杂志*, 30(4), 893-898, 995.
- 张婉莹(2023). 积极心理学 PERMA 模型视角下教师幸福感提升路径研究. *中小学心理健康教育*, (20), 64-67.
- 郑端丽, 侯甜甜(2023). 拓展情绪调节训练方式, 促进小学生心理健康发展. *新教师*, (11), 80-81.
- 周银丝(2021). 浅谈小学生情绪调节能力的培养. *新课程导学*, (31), 82-83.