

积极心理学视角下青少年心理健康读本的本土化编写策略研究

周家林

安徽省泗县第一中学, 安徽 宿州

收稿日期: 2026年9月8日; 录用日期: 2026年10月19日; 发布日期: 2026年10月30日

摘 要

积极心理学为青少年心理健康教育提供了从问题干预转向积极培育的理论框架, 但这一理论资源如何在中国文化土壤中实现本土化转化, 仍是亟待解决的理论与实践问题。本文在梳理积极心理学本土化学理逻辑的基础上, 分析了国外青少年心理健康读本在我国应用时面临的文化适应性问题, 进而从内容框架的本土化重构、话语体系的本土化转换、体例结构的本土化设计以及文化资源的本土化融合四个维度, 系统探讨了青少年心理健康读本的本土化编写策略。本文认为, 本土化编写的本质是一个理论落地与文化扎根的双重过程, 既需要将PERMA模型等积极心理学的核心理论转化为中国青少年可理解、可操作的内容, 又需要将这些内容嵌入中国青少年的文化情境和生活经验之中, 使其真正成为“看得懂、喜欢读、用得上”的心理健康自助读物。

关键词

积极心理学, 青少年, 心理健康读本, 本土化, 编写策略

Research on Localization Strategies for Developing Adolescent Mental Health Reading Materials from the Perspective of Positive Psychology

Jialin Zhou

Sixian No. 1 Middle School, Suzhou Anhui

Received: September 8, 2026; accepted: October 19, 2026; published: October 30, 2026

文章引用: 周家林(2026). 积极心理学视角下青少年心理健康读本的本土化编写策略研究. *心理学进展*, 16(10), 523-529. DOI: 10.12677/ap.2026.1610518

Abstract

Positive psychology offers a theoretical framework for shifting adolescent mental health education from problem-based intervention to positive cultivation; however, the localization of this theoretical resource within the context of Chinese culture remains a pressing theoretical and practical challenge. Based on an analysis of the rationale behind the localization of positive psychology, this paper examines the cultural adaptation issues encountered when applying foreign adolescent mental health reading materials in my country. It then systematically explores localization strategies across four dimensions: reconstructing content frameworks, adapting discourse systems, designing structural formats, and integrating cultural resources. The paper argues that the essence of localization lies in a dual process of grounding theory in practice and rooting it in culture. This requires not only translating core positive psychology theories—such as the PERMA model—into content that is understandable and actionable for Chinese adolescents, but also embedding this content within their cultural contexts and lived experiences, thereby creating mental health self-help materials that are truly accessible, engaging, and practical.

Keywords

Positive Psychology, Adolescents, Mental Health Reading Materials, Localization, Development Strategies

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

青少年心理健康与身体健康同等重要，事关校园安全、家庭和谐和社会稳定(李新，2023)。教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》¹的通知要求“培养积极心理品质”。

积极心理学自 Seligman 和 Csikszentmihalyi 正式提出以来，在全球范围内产生了深远影响。以 PERMA 模型为代表的积极心理学理论，为青少年心理健康教育提供了从“问题干预”转向“积极培育”的理论框架。围绕本文主题，已有研究大致沿三条线索展开。其一，积极心理学取向的学校教育实践研究。随着积极教育(positive education)理念的兴起，研究者围绕积极心理品质培育对学校心理健康教育进行了体系化重构：或从目标重塑、内容重构、方法创新、评价赋能等维度构建高中心理健康教育课程体系(王萌萌，2025；陈碧婷，2026)，或以学校为单位建构积极心理健康教育“356”模式，形成三级工作目标、高中三年一体化课程内容与“五部曲”结构化教学体例(邱振良等，2022)。其二，青少年心理健康状况与干预效果的实证研究。旷昌伟(2021)通过问卷测查与准实验验证，发现围绕积极优势、积极体验、积极应对、积极成长设计的课程可显著提升高中生的心理健康水平。其三，心理健康教育载体与技术创新研究。有学者探讨了生成式人工智能在提升教师心理辅导技能、定制心理建设资源等方面的应用策略(童仁杰等，2025)；也有研究者从读物建设角度强调，青少年心理健康教育应遵循个性化、全面性、积极性与主体性等原则(李新，2023)。

总体来看，已有研究多聚焦于课程体系的宏观设计与教学模式的校本建构，而以“读本”为专门载

¹http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html

体、系统探讨其本土化编写策略的研究仍显不足：国外读本的文化适应性如何调适、国内读本的科学与可读性如何兼顾、传统文化资源如何转化为青少年可操作的学习活动等关键问题，尚未得到系统回应。这构成本文的研究起点与问题域。

如何将积极心理学的理论成果转化为中国青少年“看得懂、喜欢读、用得上”的心理健康读本，实现从“理论引进”到“本土创生”的跨越，成为亟需回答的理论与实践问题。

2. 本土化编写的理论基础与现实依据

2.1. 积极心理学本土化的学理逻辑

积极心理学的本土化并非简单的“翻译”或“改编”，而是一个涉及理论重构、方法调适和价值对接的深层转化过程。我国在推进积极心理学本土化进程中面临“理论框架不完整、不系统，东西方文化和价值观念存在差异”等难题。具体到青少年心理健康读本这一载体，本土化至少包含三个层面的要求：内容的本土化——将 PERMA 模型等理论框架与中国青少年心理发展的实际相结合；案例的本土化——用中国青少年的真实生活经验替代西方样本；话语的本土化——将心理学学术概念转化为符合中国青少年认知习惯的表达方式。

有研究指出，我国中小学心理健康教材建设存在“忽视教材建设的本土化与民族化”“重学科逻辑，轻心理逻辑”“忽视学生主体性地位”等问题。这些问题的根源在于，教材编写者往往将心理学知识视为“普适真理”，忽视了知识生产与传播过程中的文化嵌入性。积极心理学读本的本土化编写，恰恰需要打破这种“理论普适”的迷思，回到中国青少年的生活世界中去寻找理论落地的土壤。

Seligman 所倡导的“品格优势与美德”分类体系(VIA)虽然试图跨越文化边界，但其背后的价值预设——如对“自主性”“个体成就”的强调——仍然带有鲜明的西方个人主义色彩。而中国传统文化所推崇的“仁者爱人”“克己复礼”“中庸之道”等价值取向，更强调关系中的自我与社会和谐。这种文化价值差异意味着，积极心理学概念在被引入中国青少年读本时，不能仅做语言翻译，更需要进行价值层面的调适与对接，使其与中国青少年所生活的文化语境产生真实的共鸣。

2.2. 国外积极心理学读本的本土化启示

国外已有一些较为成熟的青少年心理健康读本。Seligman 等编写的《The Optimistic Child》(中译名《教出乐观的孩子》)旨在培养儿童的乐观解释风格；Ben-Shahar 所著《Happier》(中译名《幸福的方法》)将积极心理学原理以通俗易懂的方式呈现；Achor 的《The Happiness Advantage》(中译名《幸福的优势》)聚焦积极心态对学业表现与生活质量的促进作用。这些读本语言通俗、案例贴近生活、配有自助练习，为青少年提供了可操作的积极心理训练。

这些读本在引入中国时面临着不可忽视的文化隔阂。首先，案例的“水土不服”——西方青少年的校园生活、家庭关系、同伴交往方式与中国学生存在显著差异，照搬西方案例难以引起中国青少年的情感共鸣。其次，价值导向的差异——西方积极心理学读本强调个体主义取向的“自我实现”，而中国教育更强调集体主义背景下的“全面发展”，两者在价值取向上需要调适与对接。再次，教育体系的区隔——国外读本多为独立的自助读物，与学校课程体系缺乏有机联系；而中国读本需要与现有的心理健康教育课程、主题班会、德育活动等深度融合，避免成为“额外负担”。

国外读本所面向的青少年群体与我国青少年在心理需求结构上存在差异。旷昌伟(2021)对重庆市渝北区两所城镇中学高一学生的实证研究发现，高中生普遍存在学习压力感过强、人际关系敏感、挫折容忍力差的心理健康问题，其影响因素涉及社会、学校、家庭和学生自身四个层面。这种问题结构的差异意味着，简单地翻译和引进国外读本内容，很可能无法真正回应当前中国青少年最迫切的心理需求。

这些差异表明,积极心理学读本的本土化绝非简单的语言转换,而是一个涉及内容重构、价值对接和体例再造的系统工程。

2.3. 国内现有读本的问题审视

审视国内现有的青少年心理健康读物,可以发现三类普遍性问题。第一,内容过于强调心理学概念的准确性和理论体系的完整性,忽视了青少年的认知水平和阅读兴趣,导致学生读不懂、不愿读;第二,语言生硬、居高临下,以“你应该怎样做”的指令式表达为主,缺少与青少年的平等对话和情感共鸣,难以引发学生的内在认同和行为改变;第三,价值导向以心理问题的识别和矫治为主线,围绕焦虑、抑郁、网络成瘾等负面议题展开,缺少对积极心理品质的系统培育,这与积极心理学的核心理念背道而驰。三类问题叠加的结果是:青少年心理健康读本在科学性、可读性和育人性三个维度上均存在明显短板。本土化编写策略的提出,正是为了系统回应这三个维度的协同提升问题。

3. 青少年心理健康读本本土化编写的策略路径

前文对国外读本本土化经验的分析揭示了话语转换等方面的有益参照,而对国内现有读本问题的审视则暴露了内容组织、体例设计等方面的明显短板。已有研究从目标重塑、内容重构、方法创新与评价赋能等维度提出了以积极心理学为导向的高中心理健康教育课程体系构建路径(王萌萌, 2025; 陈碧婷, 2026),但课程体系层面的宏观设计并不能直接替代读本层面的编写策略——读本作为学生自主阅读的文本,其本土化需要在单元内容、话语表达与体例结构上进一步下沉和细化。基于此,本文从以下四个维度提出本土化编写策略,以期在借鉴国际经验的同时,系统回应国内读本存在的问题。

3.1. 内容框架的合理重构

PERMA 模型为读本提供了清晰的内容骨架,但这一框架不能直接“搬运”到中国青少年的读本中,而需要根据中国青少年的心理发展特点和教育现实进行本土化调适。

在主题设置上,需要将 PERMA 五要素与中国青少年面临的真实心理议题相融合。心理健康维护板块应涵盖积极情绪的认识与调节、压力管理与焦虑缓解、健康人际关系的建立、挫折应对与心理韧性训练等;积极心态培育板块则应包括乐观思维训练、感恩实践、专注力与心流体验、意义感的探寻与建构、自我效能感的培养、成长型思维养成等。这种“心理健康维护+积极心态培育”的双轨并行结构,既回应了中国青少年学业压力大、心理问题高发的现实,又体现了积极心理学“不仅要治疗心理疾病,更要关注人类优势、幸福和潜能的开发”的核心主张。

在内容组织上,需要打破以知识讲解为主的传统模式,构建“认知、体验、行为”的学习闭环。中小学心理健康读本建设应重视中小学生的认识规律,坚持生活化取向与问题化取向。这意味着读本的内容组织不应遵循心理学的学科逻辑,而应遵循青少年的心理逻辑,从他们真实的生活困惑出发,在解决问题的过程中自然地嵌入心理学知识。例如,“心流”概念的引入可以从学生熟悉的“打游戏忘了时间”“跑步跑到很畅快”等日常经验切入,先唤起体验,再引出概念内涵与产生条件的分析。

在内容难度梯度上,需要考虑不同年龄段青少年的认知差异。青少年年龄跨度大,心理发展水平差异显著,认知能力、情绪特征、自我意识等均处于动态变化之中。读本的内容框架应在统一的理论骨架下,设置差异化的认知阶梯,初中阶段侧重情绪识别、人际交往等基础能力的培养,高中阶段则深入乐观思维训练、意义感建构等更高层次的心理品质培育,形成螺旋上升的内容体系。

3.2. 话语体系的适宜转换

积极心理学有一套严谨的学术话语体系,“品格优势”“心理韧性”“成长型思维”“PERMA 模

型”等概念在学术界有明确的内涵，但如果直接照搬到青少年读本中，就会造成“过于学术化，学生读不懂”的困境。话语体系的本土化转换，就是要将这些学术概念“翻译”成青少年能够理解、愿意接受的语言。

这种转换至少包含三个层面：一是概念的可理解化——将抽象的心理学术语转化为具体的、可感知的生活语言。例如，将“心理韧性”转化为“面对困难不轻易放弃的能力”；将“成长型思维”转化为“相信自己的努力可以让事情变得更好”。二是表达的亲和化——避免说教式的语言风格，采用对话式、故事式的表达，让读本像一位知心朋友娓娓道来。正如崔志祺(2023)所言，“高中教师应在心理健康教育活动中积极渗透积极心理学，切实解决学生的心理困惑和问题，使学生能够变得自信、勇敢以及坚韧”。三是叙事的本土化——用中国青少年熟悉的表达方式、流行语汇和文化意象来组织叙述，使读本的语言风格与他们的日常阅读经验相契合。

话语转换还需要把握“通俗化”与“科学性”之间的平衡。过度通俗可能导致心理学核心概念的失真，而过度坚持学术术语又会影响可读性。编写者需要在两者之间找到恰当的平衡点——保留核心概念的准确性，同时通过生动的比喻、形象的案例和亲切的语言来降低认知门槛。例如，可以用“心理肌肉”来比喻心理韧性，用“情绪温度计”来帮助青少年觉察自己的情绪状态，使抽象的概念变得可感可触。

3.3. 体例结构的精细设计

读本的体例结构直接决定了学生的学习方式和学习效果。传统的心理健康读本多以“知识讲解 + 案例分析 + 思考练习”的线性结构为主，侧重于知识的系统传授。而积极心理学视角下的读本，更强调学生在阅读和体验过程中的主动建构。

我校在积极心理健康教育“356”模式实践中形成了“五部曲”单元体例(见表1)(邱振良等，2022)：“心灵故事、构建场景、心海导航、心能训练、心的连接”。其中，“心灵故事”以本土化案例引发情感共鸣；“构建场景”创设认知冲突，激发问题意识；“心海导航”在问题解决中自然嵌入心理学知识；“心能训练”提供可操作的心理练习，引导学生在“做”中学；“心的连接”促进价值内化与迁移应用。这一体例将“认知、体验、行为”的学习闭环落到实处，区别于传统读本以知识讲解为主的单一模式。

Table 1. Functional orientation and forms of each link in the “Five-Step” unit framework
表 1. “五部曲”单元体例各环节功能定位与形式

环节	功能定位	具体形式
心灵故事	情境导入，情感唤起	本土化青少年真实案例故事
构建场景	认知冲突，问题意识	创设贴近学生生活的心理困境场景
心海导航	知识建构，概念理解	通俗化阐释积极心理学核心概念
心能训练	技能习得，行为演练	可操作的体验式心理练习
心的连接	价值内化，迁移应用	引导反思，联结现实生活

体例设计还应考虑读本“自助式”的使用场景。与课堂教学用书不同，学生自主读物需要更强的引导性和互动性。可以设置“想一想”“试一试”“记一记”等引导语，帮助学生在没有教师指导的情况下也能完成自我探索和心理练习，使读本真正成为青少年“看得懂、喜欢读、用得上”的心理健康自助读物。

3.4. 文化资源的本土融合

积极心理学所倡导的品格优势分类中，“仁慈与慷慨”“公平与领导力”“节制与谦逊”等美德，

与中国传统文化中“仁、义、礼、智、信”的核心价值高度契合。Seligman 和 Peterson 所确认的六大美德在中国传统经典中几乎都能找到相应的论述。这种契合不是偶然的，而是反映了人类对美好品格追求的普遍性。

传统文化资源的融入可以采取“三步转化法”的操作路径。第一步，文本选编：从经典中选取与单元主题呼应、篇幅短小、意象鲜明的原文片段，配以白话译文，降低阅读门槛。第二步，意义转译：用积极心理学的概念框架对经典文本进行再解读，指认其中蕴含的积极心理品质，建立传统智慧与现代心理学之间的意义连接。第三步，活动设计：将抽象思想转化为可操作的体验式练习，让学生在“做”中体会。以“克己复礼”为例：选编《论语·颜渊》相关章句后，将其转译为“自我节制是一种可以训练的心理能力”，进而设计“延迟满足打卡”活动——请学生连续一周记录自己克制冲动的成功时刻与所用策略，使古老的修身要求转化为可观察、可练习的自我管理行为。再如“仁者爱人”，可转译为共情与亲社会行为训练，设计“角色互换”活动——让学生以冲突中对方的口吻重述一次人际矛盾，练习换位思考。

Table 2. Examples of turning fine traditional Chinese cultural resources into reading materials
表 2. 中华优秀传统文化资源的读本转化示例

文化资源	对应的积极心理学概念	转化后的青少年活动
《论语》 “克己复礼”	自我调节与节制美德	“延迟满足打卡”：连续一周记录克制冲动的成功时刻与所用策略
《论语》 “仁者爱人”	共情与亲社会行为	“角色互换”：以对方口吻重述一次人际冲突，练习换位思考
《孟子》 “天将降大任于是人也”	心理韧性	“挫折叙事改写”：用成长型思维重新书写一次失败经历
“滴水之恩，当涌泉相报”	感恩	“感恩拜访”：给帮助过自己的人写一封感谢信并择机当面朗读
道家 “顺其自然”	接纳与情绪调适	“正念呼吸”：每天五分钟观呼吸练习，觉察而不评判
《论语》 “知之者不如好之者”	心流与学习动机	“兴趣探测器”：记录让自己忘记时间的活动并分析原因

传统文化资源的融入应避免“贴标签”式的生搬硬套，而应追求有机融合。表 2 以六项代表性文化资源为例，展示了“三步转化法”的具体应用。又如，积极心理学中的“感恩”品质，可以与传统文化中“滴水之恩当涌泉相报”的价值观形成自然呼应，并转化为“感恩拜访”练习——给曾经帮助过自己的人写一封感谢信，并择机当面朗读；心理韧性训练，可以与“天将降大任于是人也，必先苦其心志”的励志传统展开对话，并转化为“挫折叙事改写”练习——用成长型思维重新书写一次失败经历。这种融合方式既增强了读本的文化厚度，又提升了青少年对传统文化的亲切感和认同感。

4. 本土化编写的实践反思

4.1. 本土化不等于去国际化

需要特别指出的是，本土化并非要完全排斥国际经验。积极心理学作为一门具有普遍科学性的学科，其核心理论和实证研究成果具有跨文化的参考价值。本土化的真正含义，是在尊重科学规律的基础上，

根据中国青少年的文化背景、心理特点和教育现实进行创造性转化。正如周雅和刘翔平所言,本土化是要解决引进理论与方法与本土实际情况“不兼容”的问题,而不是要另起炉灶。

4.2. 本土化需要循证支撑

读本的本土化编写不能仅凭编者的主观判断,而需要有扎实的实证研究作为支撑。读本的编写同样需要“设计-试用-评估-修订”的循证闭环:编写阶段开展小样本试读与认知访谈,试用阶段采用准实验设计评估使用效果,再依据评估结果迭代修订。只有经过实证检验的本土化策略,才具有真正的推广价值。

4.3. 本土化是一个动态过程

青少年的心理特点、阅读习惯和文化语境随着时代的发展而不断变化。编写团队需要保持对青少年生活世界的持续关注,定期更新案例素材、调整话语表达、优化体例设计,使读本始终保持与青少年心理现实的“同频共振”。与此同时,生成式人工智能等新技术为读本的动态更新提供了新工具,可借助其生成多样化的心理辅导路径、定制学生心理建设的专属资源(童仁杰等, 2025),辅助编写团队高效完成案例更新与练习设计;但技术应用须以专业审核为前提,防止生成内容出现科学性偏差。

4.4. 本土化的推广应用路径

读本的本土化编写最终要服务于实际应用。在推广层面,需要构建“读本使用+教师培训+活动配套”三位一体的应用支持体系。读本作为核心载体,需要配套教师指导手册,帮助一线教师理解读本的设计理念和操作方法;需要组织专题培训,提升教师运用积极心理学读本开展教学的能力;还需要开发配套活动方案,如“乐商提升训练营”“积极情绪周”“感恩拜访”“优势探索日”等,使读本内容从纸面走向实践,真正转化为青少年的心理品质和行为习惯。

基金项目

本文系宿州市社会科学创新发展研究课题:积极心理学视角下青少年心理健康培育读本的研发与应用研究(课题编号:2026KD004)成果。

参考文献

- 陈碧婷(2026). 以积极心理学为导向的高中心理健康教育课程体系构建. *基础教育论坛*, (7), 105-107.
- 崔志祺(2023). 积极心理学在高中心理健康教育活动中的应用策略. *智力*, (26), 152-155.
- 旷昌伟(2021). *积极心理学视角下的高中心理健康教育课程实证研究*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 李新(2023). 积极心理学视角下的青少年心理健康教育——评《新时代青少年心理健康教育: 原理、操作与实务》. *中国教育学刊*, (11), 145.
- 邱振良, 陈虹, 孙雪芹, 等(2022). 普通高中积极心理健康教育“356”模式的实践探索——以安徽省泗县第一中学为例. *心理月刊*, 17(20), 190-192.
- 童仁杰, 汪维富, 钟志贤(2025). 生成式人工智能赋能学生心理健康教育的实践策略探索. *中小学心理健康教育*, (2), 4-7.
- 王萌萌(2025). 以积极心理学为导向的高中心理健康教育课程体系构建. *教学管理与教育研究*, (4), 33-36.