

# 积极心理学视角下的青少年幸福观培育研究

黄 珍

贵州大学马克思主义学院，贵州 贵阳

收稿日期：2025年11月5日；录用日期：2025年12月7日；发布日期：2025年12月17日

---

## 摘要

积极心理学关注人的力量与美德等正向的人格品质，倡导从积极的角度看待问题、解决问题，积极心理学的研究契合了青少年幸福观教育的需要。青少年的幸福观存在的问题通常表现为缺乏对幸福的正确认知和现实体验；偏重个人幸福而忽视社会责任；缺少对幸福的不懈追求和斗志。教育工作者应当从积极心理学的视角出发，培养青少年的正面认知，并增强他们的积极情感体验，塑造青少年的积极人格，推动青少年积极参与实践，从而提升青少年对幸福的感知度和认知度，树立正确的幸福观。

---

## 关键词

积极心理学，青少年，幸福观

---

# Research on the Cultivation of Teenagers' Happiness View from the Perspective of Positive Psychology

Zhen Huang

School of Marxism, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: November 5, 2025; accepted: December 7, 2025; published: December 17, 2025

---

## Abstract

Positive psychology focuses on positive personality qualities such as human strength and virtues, and advocates viewing and solving problems from a positive perspective. The research of positive psychology meets the needs of teenagers' happiness view education. The problems existing in teenagers' happiness view are usually manifested as a lack of correct cognition and realistic experience of happiness; emphasizing personal happiness while neglecting social responsibility; lacking the unremitting pursuit and fighting spirit of happiness. Educators should start from the perspective of

**positive psychology, cultivate teenagers' positive cognition, enhance their positive emotional experience, shape their positive personality, and promote teenagers' active participation in practice, so as to enhance teenagers' perception and cognition of happiness and establish a scientific view of happiness.**

## Keywords

**Positive Psychology, Teenagers, Happiness View**

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

幸福是人类追求的恒久目标，当人对物质与精神的需要感到满足时，将呈现出一种特殊的幸福状态。在青年时期，人们对于生活的方向、价值取向以及未来的道路进行了深入的反思和观点的塑造。尽管如此，他们对于如何定义幸福以及如何实现幸福的具体方法仍存在一定的不明确。在这个阶段，他们非常容易受到各种外部因素的干扰，这种情况也可能导致他们在理解幸福观时出现误区。所以，要加强青少年的幸福观教育。幸福观的培育是我国社会主义核心价值体系建设的重要组成部分。当前我国社会正处于转型时期，在这种背景下进行积极有效地幸福观教育是非常必要的。在社会主义核心价值观的教育中，幸福观的教育应当被视为关键部分。

积极心理学兴起于 20 世纪 90 年代，由美国心理学家马丁·塞利格曼教授创立，他认为，心理学的发展应有所创新，要从传统的“病理诊断与心理修复”模式脱离出来，注重从积极的视角看待人的心理发展过程[1]。截至目前，国内的积极心理学和幸福观相联系的研究较少，多为积极心理学融入幸福观的路径和模式等方面的研究，对于积极心理学视角下的幸福观培育及其对策方面较少，因此，该方向具有一定研究意义。积极心理学鼓励我们从一个积极的视角来看待各种问题，识别每个人的正面特质，关心他们的情感体验，并激发他们的正向情绪，从而实现幸福的愿景。积极心理治疗是将积极心理学理论应用于治疗心理疾病的一种全新方法。强调利用积极的元素来指导服务受众，并采取措施预防和治疗他们的心理问题。在这种思想指导下，积极心理学应运而生。这一领域与传统心理学有所不同，它为心理学研究提供了全新的角度，更多地关注于人的积极人格特质，如力量和美德，从而拓展了心理学的研究范畴。

## 2. 积极心理学对幸福的理解

幸福被视为一种情感的状态，它的核心特征是宁静、愉快和满意[2]。它不仅表现在生理上的健康，而且体现在心理和精神上的和谐。从积极心理学的角度看，幸福是由积极的情感、全身心的投入、深远的意义、显著的成就以及人与人之间的关系五大要素共同构建的，这五大要素共同塑造了人们的幸福体验[3]。积极情绪是指个体在回首过去、体验当下以及面对未来时所展现出的正面和积极的情感状态，这些情绪往往体现为平静、满意、快乐、期望和乐观等特质；全身心地投入到学习和工作中是至关重要的，深入的参与常常能让人沉浸在“心流”的情感中，体验到真正的幸福；意义代表了对某一事物或其涉及事件的深入价值的洞察。通过理解，人们可以感受到幸福，并抵抗各种消极情绪。成功可定义为：在某种动力的驱使下，通过具体的实际行动而取得的结果。在积极心理学中，“成功”是指获得有价值的、有

价值的东西，帮助提高个人的健康水平；人际交往是指个体在社会交往过程中所产生的一种特殊的心理关系。通过观察别人的行为和回应，不断地调整自己，并用积极的言辞、情感或行动与他人交流，从而培养健康的人际交往，建立良好的人际交往，提升个人的幸福指数。要想达到个人的快乐，就必须要深刻地理解这五个核心因素，并做出有意义的变化或者行动，这样才能达到个人的快乐。深入掌握这五个核心要素并采取有意义的改变或措施是至关重要的。青少年正处于身体和心理的高速发展阶段，同时也是快乐概念形成的重要阶段。如果能够运用积极心理学的原理来引导他们，让他们建立积极的心态，建立积极的心态，这将会增强他们的自信心，提高他们的幸福感，让他们对幸福有更深入的理解与感觉，这有助于形成一个合理的幸福观。

### 3. 困难与挑战——当代青少年幸福观存在的问题

#### 3.1. 缺乏对幸福的正确认知

如果我们对幸福观的真正含义没有正确的理解，那么快乐和幸福可能会被混淆在一起。快乐可以被定义为在某项活动中的享受或对某事的过度沉迷所带来的短暂体验，而幸福则是一种更为长久的满足。有些青少年常常误入即时娱乐的陷阱，只关注瞬间的感觉，例如，把对视频游戏的上瘾当成一种乐趣。尽管玩耍也是为了满足自身需要，但是这种乐趣是转瞬即逝的，幸福是一种更高的人生追求，是一种能够让人获得长久的满足感，能够让精神获得更丰富的经历的情感状态。一些青少年经常把物质上的快乐当作真实的快乐，把物质上的充足作为快乐的一种误解，然而，我们却忽视了，心才是真正幸福的根本，也是最长久的。这种物质消耗倾向于：穿着时尚，购买最新款的电器，品尝各式各样的食物，四处旅行，诸如此类。虽然物质的缺乏还能满足人，但过分追求金钱、名声和权力，却忽略了人们的精神需要，这样的“幸福”满足感不会持续太久。快乐实质上是精神和身体的结合。马斯洛曾说过，对物质的需要只是人类生存的基本需要。唯有以此为基础，追求更高的需要，以实现个体的人生价值，才能使人感到真正的幸福。

#### 3.2. 缺乏对幸福的现实体验

年轻人常常把自己的快乐建立在将来，却忽略了当下。随着社会环境的变迁，青少年普遍面对焦虑，其中一些学生甚至表现出对学习的反感。他们常常觉得，在学业和日常生活中很难找到真正的幸福。只有当他们在学业和事业上都取得了成功，他们才能真正感受到幸福。幸福常常是在美好的将来才会出现。但是，一旦他们的学业、职业生涯都实现了，却又常常会发现，他们其实并没有感到快乐。有的人一生都在追寻快乐，而忽视了快乐也是生活，工作，学习的一部分。唯有确立了正确的幸福观，人们才能从心中的烦忧中寻得安宁，从而真正地感受到人生的美丽与快乐。部分青少年，因为对未来目标的遥远和不确定，产生了极端的困惑和担心，由此产生了焦虑、冷漠和抑郁等各种情感，因此忽略甚至否认了真实世界中的美好，也就不能抓住真正的快乐。与此形成鲜明对比的是，那些追求享乐的青少年，他们避免了那些被视为“痛苦”的努力和奋斗，他们的生活态度是“今天有酒，今天就醉”，因此他们很难真正体验到那是一种由艰苦和斗争而来的喜悦。

#### 3.3. 偏重个人幸福，缺乏社会责任感

当下，“精致利己主义者”的标签时有所闻，一种偏向个人幸福、疏离社会责任的倾向确实值得深思。这并非简单的道德批判，而是时代变迁在青年群体价值观上的复杂投影。究其根源，既有社会转型的宏观背景，亦有教育导向与个体选择的微观互动。

这一现象的形成，首先源于社会环境的结构性变迁。在市场经济浪潮与全球化语境下，个人成功、

物质享受被塑造为核心价值符号，消费主义文化无孔不入，驱使年轻一代将目光更多投向自身发展与生活品质。加之社会竞争日趋激烈，就业压力空前，大学生不得不将大量精力投入知识技能的精进与求职资本的积累，客观上压缩了参与公共事务的时空与心力。此外，互联网虽拓宽了信息渠道，但其打造的“信息茧房”也易使青年固于趣缘社群，削弱了对广阔现实社会的整体性关怀。

人的本质在于其社会性，唯有在更广阔的共同体联结与价值贡献中，才能获得更深邃的成就感与归属感。将自我禁锢于“小确幸”的藩篱，可能陷入意义的虚无。另一方面，社会的进步亟需富有担当精神的青年力量。从科技攻坚到社区治理，从文化传承到公益事业，若未来社会的建设者普遍缺乏责任意识，社会发展必将失去核心动能。一个健康的社会，必然要求其成员在享有权利的同时，积极履行对他人、对社区、对民族的责任。

### 3.4. 缺乏追求幸福的奋斗精神

青少年具有旺盛的精力和对快乐的渴求，但是在追求快乐的过程中却缺乏拼搏的勇气。主要表现为：部分青少年对学习兴趣不足，不愿花更多的时间用于学业和工作；他们视学业与工作为苦差事，奉行佛系人生哲理，逃避现实生活与应负之责。即便是在这座象牙塔里，仍存在少部分学生深陷于互联网的魅力中，对现实视而不见，浪费了宝贵的年华，深陷于所谓的“快乐”，并逐渐失去了对真实问题进行深入反思的技巧，我们既失去了追求理想的动力，同时也失去了勇敢为理想奋斗的决心。而背后的深层原因在于青少年缺乏一定的提升幸福的能力和积极的社会实践，从而与现实生活脱节。在我们的日常生活中，存在一些青少年群体在设定了目标和计划之后，执行能力并不出色，缺少持续努力的动力。当面临困境时，人们容易选择放手，在面临各种各样的挑战时，他们倾向于缺乏信心，害怕失败，没有勇气去尝试新的东西，也缺乏对幸福的渴望。

## 4. 应用与培育——积极心理学视角下青少年幸福观教育的对策

### 4.1. 培养青少年的积极认知，提升幸福认知力

在青年群体中，教师应注重对他们的积极认知评价，认知评价是对自身经历过的各种经验及外界条件进行评价。通过积极的认知评估，我们能够提升自信心，提升自我动力。负面的假设与思考模式会造成个体的迟疑与退缩，让个体感受到无力与绝望，进而制约个体行为的发展。积极的认知评估对快乐有很大的帮助。这种评估可以从教育、训练和外部环境中获得。教育者可以把这种积极的认知观念融入到青少年的幸福观教育中去，借由举例，讨论，争论等，加深对问题深层次的理解，并能体会到消极事件的正面作用，同时也能让他们学会换位思考，去理解别人的同理心，并能形成正面的评判与评价。

学校应该扮演一个适当的角色，帮助年轻人提高自我控制能力，抵制一时的享乐，父母和老师也要让他们对物质快乐和精神快乐有一个正确的认知。正如马克思所说的那样，幸福需要通过个人的主观能动性，努力创造物质财富的同时对精神财富有所追求，并且通过自身不懈地努力从而不断地实现自己的伟大理想与人生目标，实现在精神上的享受与满足<sup>[4]</sup>。马克思主义的幸福观和积极心理学两者在对幸福的定义上有一定的共通之处，但两者的区别在于：马克思主义幸福观以人的自由而全面的发展为宗旨，而积极心理学更加强调了人类的美德和幸福，致力于积极品质的挖掘，着重心理方面给人带来的积极影响。物质是人的生存与发展之本，有了物质保障，就很容易感觉到快乐，但是，如果忽略了对物质生活的追求，人们可能会感到空虚和困惑。在经济学领域，存在一个引人注目的现象：当物质资源变得稀缺时，当人们对物质的需要越来越多时，他们的幸福就会越来越强。但是，当具体的物质需要得到满足之后，他们的幸福与物质的增加就不成比例了。人的精神生活水平越高，其幸福程度也就越高<sup>[5]</sup>。学校完全可以开设“正面心理学”、“幸福学”等课程，让孩子们更好地了解什么是快乐，再进一步讨论相关问

题，我们必须确立正确的幸福观，并在此基础上，不断地寻求实现幸福的方法与策略。

#### 4.2. 增加青少年积极情绪体验，体会和享受幸福

积极的情感体验意味着当人们的需求得到满足时，他们会体验到积极的情绪，这包括了快乐、感谢、满意和兴趣等方面。正面的情感体验在调节、引导和激励等多个方面都起到了作用。这有助于人们更加主动地面对日常生活，增强实现个人目标的自信，并体验到快乐与幸福。对年轻人来说，积极情感体验能使人更快乐和满意，能最大限度地调动他们的积极性和热情，有利于他们自身的发展[6]。

积极情感经历包含两个层面：一种是感觉上的快感，它是在身体需要得到满足之后产生的一种愉快的感觉。对于青年来说，品尝美食，聆听美妙的音乐，欣赏美丽的风景，与同伴们一起嬉戏，这一切都能使他们感受到幸福和安宁，并因此而提高他们的精神状态；其次，“精神愉悦”表现为：个人在超越自己原来的境界时，能够顺利地战胜种种困境，获得明显的自我能力的提高。这一特别的表象可以给个人带来信心、满足，以及其它乐趣。青少年在全身心投入到学习中时所经历的“心流”境界，就是一种精神上的愉悦。在日常生活中，心理上的快乐和精神上的满足是幸福的重要组成部分。在我们的日常生活中，我们应该为青少年创造一个积极的情感体验的环境，使他们能够探索和欣赏生活中的每一个美好瞬间，感受到在努力和奋斗中的价值，并学会以正确的态度看待自己的过去，避免对过去的失败和挫折过于执着，对未来持有乐观的态度。要培养孩子们乐观向上的心态，使其能够用积极健康的心态面对生活，面对社会。学校能够向年轻人提供优质的辅导，帮助他们对快乐有一个正确的认识，并且学会如何调整自己的情绪。

#### 4.3. 塑造青少年的积极人格，提高追求幸福的能力

积极个性特征是目前正向心理学研究的一个热点，它可以帮助人挖掘自己的潜能，认识自己的价值[7]。它使个人能够与别人和睦相处，激励个人去创造价值，满足各种需求，实现目标。积极的个性特质会使他们的自我认同更强，并且更容易感到成功与快乐。乐观被视为一种关键的积极性格特点。持有乐观态度的人通常具有正面的认知倾向。青少年的乐观性格表现在自信心、自我激励、对外部行为及周边环境有一种客观的态度，对学习、工作、生活中的难题能很好地归结于自身，乐于从困境中寻求希望，从失败中有所收获，当你确定一个合理的目标之后，你可以勇敢的面对失败并且坚持下去。作为教育者，要在孩子的生活中融入积极向上的人生观，培养他们积极向上的心态[8]。在心理健康教育中，教师应通过积极归因培训、成长团体等方式对青少年进行积极的心理教育，形成积极乐观的人格特征。自我决定能力是正面个性的基本特征，这意味着青少年具有独立思考、自我控制和冲动追求的能力。能够选择和坚持长期的、有益于自身的价值目标。较强的自主决策力可以促进计划进程，达到目标，因而也会感到幸福。教师和家长应该学会放手，让孩子自己去思考，自己去做。在此过程中，学生可能会因无法满足自己的要求，或因工作或学习的倒退而产生负面影响。要用辩证的眼光来看，在曲折、重复的学习过程中，孩子们可以学到深刻的思维和自控能力，还可以养成良好的纪律性和积极的行为习惯，以此来帮助他们树立自信心。在遇到问题的时候，老师与父母要多给孩子一些鼓励，让他们感受到被重视和肯定，这样才能增加他们的自信心和积极性。

#### 4.4. 推动青少年积极实践，发挥大学生主体性功能

中国青少年研究中心发布的《青少年心理健康与幸福观调查报告》显示，当被问及“什么最能让你感到幸福”时，排名前三的选项是：拥有温暖的家庭和和谐的亲子关系(85.6%)；有知心朋友(78.3%)；做自己喜欢的事或实现个人目标(75.1%)。相比之下，“拥有很多钱”(35.2%)和“有很高的社会地位”(28.7%)排名靠后。由此看来，人们追求更好的生活，根植于人们的实际生活中，即人的自我实现上。从马克思

的观点来看，幸福就是在人的劳动、人的创造中产生的。无论是否得到满足，人们都通过自己的创造性劳动而获得了物质和精神上的富足。如果我们把注意力集中在目标上，练习起来就会更卖力。当人们回过头来看他们的努力，他们的快乐就会被激发出来。要在青少年中培养快乐，有两种方法，一种是人与自然的相互作用，即满足人的物质需求。在这个过程中，青年靠着自己的体力与智慧，取得了丰富的物质财富，从物质上改善自己，让他们过得更舒服，从而得到物质上的满足。

幸福的最重要的尺度，是确定的社会关系，一种社会制度能否保证人们的幸福需求和生活目标，这是人类最基本的能力[9]。教育工作者应致力于帮助年轻人发展正面的人际交往，这就需要意识到，个人和社会之间的相互作用，要善于处理好个人与他人、个人与社会之间的关系。让青年人明白，“皮之不存，毛将焉附”，把个人的利益与社会的发展联系在一起，而社会对个体的认同感和个体能否实现社会价值，也是一个人健康与否的决定性因素。在实际工作中，要有意识地对青年进行艰苦奋斗的教育，使他们在当今这个物质富足的时代里，能够深切地体会到物质生活的艰难与艰难。

从事教育的专业人士应当有意识地为年轻人营造一个实践活动的环境，父母还应该周期性地让孩子参与到家务活动中，培育他们的工作技巧，使他们在工作中感受到成就和自信，感受劳作的美好，体会父母的辛勤付出。在教育机构里，通过多种方式进行劳动实践，让学生感受到亲自动手完成任务的快乐，同时也让他们体验到战胜各种挑战和获得成功的喜悦。还可以引导年轻人参加一些社会调查，做义工，去帮助那些需要帮助的人，让他们更好地认识这个世界，对社会问题进行思考，培养他们的正确价值观，形成正确的幸福观。

## 参考文献

- [1] 马丁·塞利格曼. 真实的幸福[M]. 洪兰, 译. 沈阳: 万卷出版公司, 2010: 67-70.
- [2] 刘翔平. 积极心理学[M]. 第2版. 北京: 中国人民大学出版社, 2018.
- [3] 李逸龙, 王青, 韩旭东. 倾听积极心理学——来自哈佛讲堂的人生幸福课[M]. 北京: 国家行政学院出版社, 2013.
- [4] 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯选集: 第四卷[M]. 北京: 人民出版社, 1995: 238-239.
- [5] 杨楹. 马克思主义哲学的最高价值诉求: “人民的现实幸福”[J]. 哲学研究, 2012(2): 9-12.
- [6] 刘传雷, 荆蕙兰. 习近平总书记奋斗幸福观教育的三重逻辑[J]. 山东高等教育, 2020, 8(5): 77-82.
- [7] 刘进. 论习近平奋斗幸福观的科学内涵及其对大学生发展的教育价值[J]. 高教学刊, 2020(24): 18-21.
- [8] 张雪. 积极心理学视域下大学生幸福观培育研究[D]: [硕士学位论文]. 济南: 山东师范大学, 2020.
- [9] 黄日健, 李艳萍. 地方高校大学生积极人格的培养策略研究[J]. 科教导刊(下旬), 2016(12): 183-184.