

积极情绪赋能： 中学生生命价值感提升的多元路径实践探索

◎ 张 哲 (重庆市第一中学校, 重庆 400300)

◆ **摘要：**本研究以积极心理学理念为指导，聚焦积极情绪体验对中学生生命价值感的提升作用，结合宾夕法尼亚复原力项目等实践经验，将相关课程地域化、校本化，探索出多元实践路径。实践围绕认知、体验、行为、价值、生态五大目标，通过显著力体验专题教学、“生命优势”学科渗透、“生命价值积极体验”日常嵌入三个策略开展，覆盖课程教学、班级管理、日常生活等场景，构建家校协同的生命价值教育支持网络。实践取得视角创新、操作性强、物化成果显著的成效，同时反思了学生认知水平适配、教师专业能力支撑等问题并提出优化方向，为中学生生命价值感提升提供了可借鉴的实操方案。

◆ **关键词：**中学生；生命价值感；积极情绪；实践路径；积极心理学

Positive Emotional Empowerment: A Practical Exploration of Diversified Pathways to Enhance Middle School Students' Sense of Life Value

◎ Zhang Zhe (Chongqing No.1 Secondary School, Chongqing 400030)

◆ **Abstract:** Guided by the principles of positive psychology, this paper focuses on the role of positive emotional experiences in enhancing middle school students' sense of life value. Drawing on practical experience from the Penn Resilience Program and other initiatives, it localizes and school-based adapts relevant curricula, exploring diverse practical pathways. The practice is organized around five objectives—cognition, experience, behavior, value, and ecology—and is implemented through three major strategies: thematic teaching of salience experience, subject-infused instruction of “life strengths”, and daily embedding of “positive experience of life value”. These strategies span course instruction, class management, and daily life scenarios, thereby constructing a home-school collaborative support network for life value education. The practice has achieved notable outcomes in terms of perspective innovation, strong operability and tangible deliverables. Meanwhile, it reflects on issues such as the alignment of students' cognitive levels and the adequacy of teachers' professional competencies and proposes directions for optimization, offering a replicable practical framework for enhancing middle school students' sense of life value.

◆ **Keywords:** Middle School Students; Sense of Life Value; Positive Emotion; Practical Pathway; Positive Psychology

《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）》提出贯通初高中全学段系统开展生命教育，着力培育中学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的积极心理品质，从心理健康维度锚定中学生生命价值感建构的育人目标。《关于全面推进健康学校建设的指导意见》进一步强化生命价值教育的系统性建设，坚持健康第一、生命至上原则。从健康育人整体框架层面，明确中学生生命价值感教育的实施路径与建设要求，为中学生生命价值感教育研究与实践提供了权威政策依据，凸显了新时代中学教育中生命价值认知、生命意义探寻、生命责任培育的重要地位。

中学生如果能够在生活中充分认识到生命优势与价值，就能够让他们体验到更高水平的生命幸福感^[1]，他们在学习、生活中也将拥有更多的积极体验^[2]；反之，积极感受与积极情绪也会进一步加深他们对生命价值的感悟与理解^[3]。沉浸式体验是一种可以让人们短暂忘我存在的状态，对时间的知觉不同于平常，甚至会很少觉察到当下的想法和情绪，但在完成这一体验后，人们不禁会说“这感觉很妙”。这种体验，是个体与自我生命高质量的互动，是一种生命价值的高层次展现。

在积极心理学和积极教育的课程项目中，著名的两项教学研究分别是宾夕法尼亚复原力项目（PRP项目）和施特拉斯冈积极心理学项目，其采用的体验性课程，为“积极情绪赋能中学生生命价值感”这一探索路径提供了实证依据^[4]。

本研究系统解析各类积极心理学和积极教育课程范式的实施案例，结合本地中学学情完成课程的地域化、校本化设计并展开实践，以此助力中学生生命价值感提升。

一、中学生生命价值感提升的实践目标

本研究以积极心理学理念为指导，聚焦于积极情绪体验在教学范式、渗透性教学、日常嵌入策略的实施路径中对中学生生命价值感的提升作用，具体目标如下。

（一）认知层面

教师应引导学生识别自身生命优势（VIA显著力），理解生命价值与积极情绪的互促关系，建立“优势—价值”的积极联结，形成对生命意义的基本认知框架。

（二）体验层面

教师应创设多元化沉浸式体验情境，强化学生在学习、人际及日常生活中的积极情绪体验（幸福感、充实感、和谐感），使其深刻感受生命价值的具体内涵。

（三）行为层面

教师应培养学生主动运用生命优势应对困境的习惯，提升心理韧性；鼓励其在日常生活中主动觉察、记录并创造积极生命事件，形成积极的体验思维与行为模式。

（四）价值层面

教师应激发学生珍视生命、热爱生活的情感，增强其实现自我价值的内在动力与方向感，并初步理解个人生命价值与社会贡献的关联。

（五）生态层面

教师应构建“学生—学科教师—班主任—家庭”协同的生命价值教育支持网络，将生命价值感培育融入课程教学、班级管理及日常生活，实现教育干预的系统化与常态化。

二、中学生生命价值感提升的实践路径

如图1所示，提升中学生生命价值感还可依托以下三条路径。

（一）显著力体验专题教学范式

在学校选修课程中，笔者尝试在初一和高一年级学生中开展为期6周的生命显著力体验专题课程，每周课程90分钟。

首先，学生从他们的生命历程中用心回忆，写下他们感觉最好的事情，鼓励学生沉浸式地去体验当时的积极感受，并分享其中的积极情绪与生命乐趣。然后进行显著力量测验（VIA），每个学生都能得到24

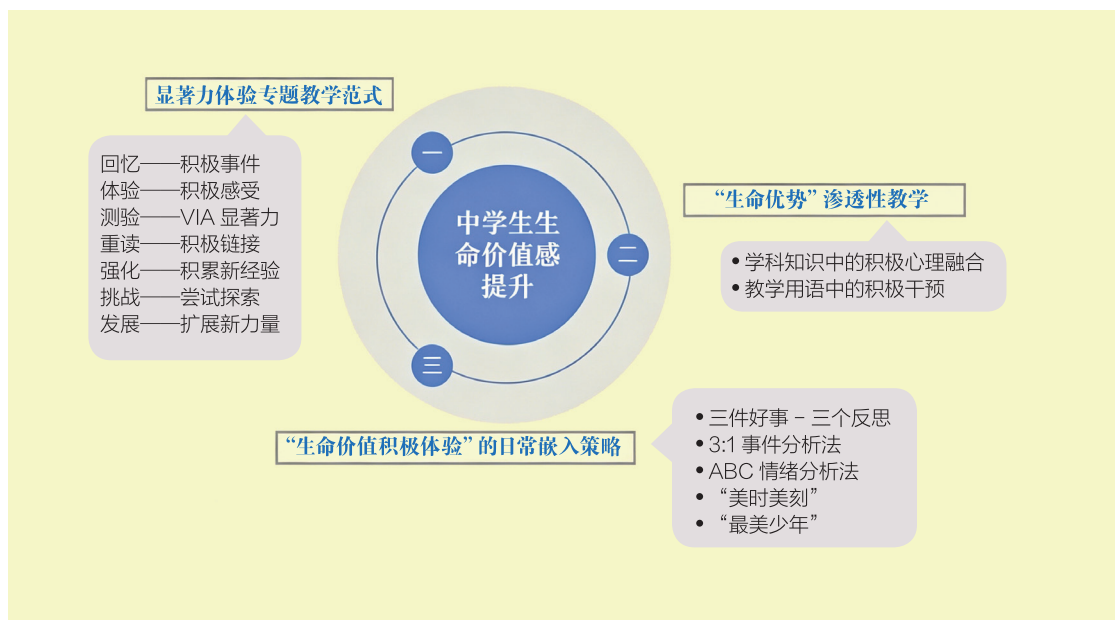


图1 中学生生命价值感提升路径图

个方面的人格优势力量，且获得不同优势强度的标注。拿到结果后再重读所写的事情，尝试将自己测得的显著力量与事件进行积极联结。几乎每个学生都在先前所写的事情中都找到了2~3个显著力所在，真切体验到显著力在生命中的存在与重量。

其次，请学生在接下来一周时间里，每天在不同情境下尝试体验这些显著力的积极所在，例如，告诉自己，是勇敢这个优势让自己大胆说出与众不同的想法；同时鼓励学生每天尝试用一种新的方法强化这一力量，例如，做一件生活中原本不太敢做的小事，来进一步体验自己的勇敢这一显著力。

再次，鼓励学生探讨生命及其价值实现可能遇到的困境或挑战，可以站在第一人称或第三人称视角，有意识地运用自身显著力量去演练如何战胜生命困境或挑战自我局限，罗列出具体的策略，并进行相互讨论与完善，体验自身生命价值带给自己的力量。

最后，发展一种显著力量且不在个体最优的5个力量之内，请学生结合自己生命成长经历和自我价值实现方向，有选择性地对这一力量进行筛选，并分享为什么选择发展这个力量以及它可以如何让自己的生命价值精彩绽放。然后同样在一周之内，去觉察要发展的这一新的力量，自己每天可以做些什么来强化

它，并积极体会其中的感受。

以上显著力专题教学范式的重点集中在以下三个方面，一是注重生命显著力与积极事件的联结，二是重视强化生命显著力的积极体验，三是挖掘显著力对生命韧性、生命价值的赋能作用。如果教学中可以抓住以上几点，可以将显著力专题教学范式扩展到其他生命质量主题探讨，例如主观幸福感专题教学、自尊心专题教学、心理复原力专题教学等。

（二）“生命优势”渗透性教学探索

2022年，本研究设计了“后疫情时代中学生生命价值观现状调查”问卷，并在中学师生中进行测试（该调查报告获市级论文一等奖）。结果显示，除了班主任外，科任教师很少在课堂上涉及生命价值观教育，但学生和班主任都期望得到这方面的指导。因此，本研究团队强调不同学科教师应适当在课堂上渗透生命价值观教育。

首先，本研究搜集整理了一系列有关积极心理学、积极教育的理念与实践文献材料，向不同学科的教师进行培训，重点强调积极体验的创设、营造和强化。例如，地理老师可让学生探讨地理位置对个体生命价值的影响。语文老师可引导学生评价文学作品中人物的生命显著力。历史老师可让学生分析历史转折

人物的成败,从“缺失的生命显著力”角度。体育教师可让学生在比赛中审视显著力,调整策略,抓住机会。基础课程的教师则可以“发生了什么好事”作为每天课堂的开场白,让学生自发地、习惯性地去发掘生命的美好,生命价值的多样与厚重。

除在学科内容上运用积极心理视角参与提升生命价值感问题以外,教师还可以尝试在教学用语方面进行积极干预。例如,教师转变鼓励学生发言的方式,从“讲述你尴尬的事情”转变为“讲述什么事情让你觉得自己对他人很重要”。

在这样的发问中,学生不易被唤醒消极的生命认知和不良价值体验,而是自发地从积极的生命价值出发进行自我呈现。实际操作后发现,这种积极心理在教学用语的使用中,会让学生讲得更加积极流利,教师也反映在这样的讲述中,坐在台下听的学生也更有热情,更加投入。

(三)“生命价值积极体验”的日常嵌入策略

构建和提升中学生生命价值观的重要任务之一就是让学生体验到积极生命价值感。积极心理学中,对生命价值感的体验包括幸福感、充实感与和谐感。这些积极体验不是仅靠一套课程、一个测验可以持久获得的,需要让学生在日常生活中,学会一种体验思维,培养一种体验习惯^[5]。因而应重视从中学生的日常生活着手,进行“生命价值积极体验”的日常嵌入式干预。

一是借鉴施特拉斯冈积极心理学课程项目中的特色训练——三件好事练习,在此基础上进行校本化实施。在一周班级生活的固定时间中,请学生写出一周内发生的三件好事,事情可大可小,鼓励学生尽可能丰富广泛地罗列,小到品尝新饮品、铅笔失而复得,大到理想班级排名的实现、获得了偶像签名赠书等。这一过程是帮助学生整理琐碎的生命历程中丰富的生命经历,为生命体验增加厚度。然后在这些大小好事中,从三个方面反思:“这件好事为什么会发生?”“他对我的生命价值有什么意义?”“今后,我怎样才能让它更多地发生?”通过这样的渐进式回答,促进类似好事的不断发生、积极体验的不断创造,从而实现自我价值的不断实现与提升。

二是在个别学生遇到生命困境或成长局限时,鼓励其以3:1的比例说出这件事情的积极与消极方面,帮助学生学会客观分析事实,同时形成积极视角看待挫折,越过生命价值挫败期。

三是在学生遭遇情绪低谷、怀疑自我价值时,教授学生“ABC情绪调控”方法,即分析“关于不幸(adversity)的信念(belief)怎样影响结果(consequent)感受”,让学生意识到体验的情绪不是某一事件直接造成的,而同自己解读事件的信念直接相关。

四是开展为期2周的“美时美刻”活动。请学生在这两周时间中,每天清晨一醒来都想一件今天可以做的、体现自己生命价值的事情,并简略记录下来;每天睡觉前,都想一件今天发生了的美好的事情,并简要记录。每周开展两次交流分享,将自己记录的点滴事件收集成册同更多的人分享,从中发现更多可以尝试做并积极觉察的美好事件。据开展活动的四个班级教师的观察反馈,活动中甚至活动后相当长一段时间内,学生于课下更愿意与同伴分享那些积极的经历和感受,同时也愿意静下来观察、品味生活中那些美好细节,他们甚至提议每节课前静息环节都请一位同学来说一件“今天美好的事情”再开始愉快的课程学习。

五是借鉴积极教育中俄勒冈州斯普林菲尔德市中心学校开展的全校形式的“棒小孩”运动,笔者团队也尝试了“最美少年”的日常系列体验,该策略是以多种方式并在不同场合提醒学生“他们是地球上最美少年之一”。小到学生课堂中的优良表现,大到校级活动时学生的积极参与与获奖,同学、老师和家长都去积极发现身边人的“最美”之处,并将它们尽可能具体的描述出来,加以由衷的赞美。同时可以借助班级群、公众号等平台将“最美少年”的事迹、故事进行推广宣传,让中学生做“最美少年”的意识得以加强,激发他们对生命价值的进一步体验。

三、实践成效

(一)视角创新

在实践中,本研究始终以积极心理学、积极教育

理念为指引,探索积极心理策略下的中学生生命价值感的干预途径,解决生命价值教育空洞、抽象的问题,提高教师、家长对生命价值教育的重视性。

(二) 操作性鲜明

运用积极心理学理论,本研究实施了大量的生命价值体验干预举措,从学生到教师,从个体到班级,从学校到家庭,从课程到活动,从宣传到操作,给予了中学生多方位的生命价值教育引领。

(三) 物化成果显著

在实践探索中,研究团队设计生命价值感专题课程先后获得区级现场课一等奖,市级赛课一等奖第一名,并在全国案例展示活动中做现场交流;生命价值主题系列活动获得市级典型案例荣誉称号;开展的系列主题实践活动在同区域各类学校广泛推广,深受学生和家长的的一致好评,并被媒体广泛宣传报道。

四、实践反思

在以上方面取得显著成效的同时,本实践也面临以下挑战,需要在未来工作中深入探索与优化。

(一) 学生需具备高认知水平

优势力量识别、联结及价值反思等环节需要学生具备一定的抽象思维、内省能力及语言表达能力。实践中发现,部分初一年级或认知发展稍缓的学生在此类深度体验中可能存在理解困难或参与度不足的情况。

基于此,后续可尝试在实践中设计更具梯度的活

动支架,对不同学段学生认知特点开发差异化方案,确保干预的普适性与有效性。例如教师提供更具体的引导性问题、可视化工具,开发优势定制卡片、反思步骤思维导图学案等。

(二) 教师需具备专业指导知识基础

部分教师因缺乏系统培训,在操作深度、干预精准度及应对学生复杂反应时面临一定的挑战。

因而,教育工作者可在以下方向进行实践再调整。一是深化师资培训。学校应提供更系统、实操性强的积极心理学及积极教育专题培训,重点聚焦理论转化、案例分析、课堂干预技巧及常见问题应对策略。二是开发支持资源。学校应编制翔实的《学科渗透指导手册》《活动操作指南》及《学生常见问题应答库》,为教师提供“工具箱”式支持。三是建立协同机制。加强心理专职教师与学科教师的常态化协作,如集体备课、跨学科教研、融合性案例分析等,彼此提供及时的专业支持与督导。四是探索家校深度协同。加强对家长的积极教育理念普及,引导其在家庭环境中运用积极沟通、关注优势等策略,形成育人合力。

综上所述,提升中学生生命价值感是一项系统工程,切入视角和操作方式也多元丰富,本实践从积极情绪赋能视角,做出的干预路径探索让生命教育具象化。当积极情绪体验融入日常,生命价值的根脉才能在心田悄然繁茂,赋予中学生向阳生长的稳定力量。

参考文献:

- [1] 张倩,郑涌.美国积极心理学介评[J].心理学探新,2003(3):6-10.
- [2] 刘丹,石国兴,郑新红.论积极心理学视野下的心理韧性[J].心理学探新,2010,30(4):12-17.
- [3] 宋乃庆,卫晋丽,郑文虎.“风险社会”下中学生生命价值观教育:现实困囿与实践进路[J].西南大学学报:社会科学版,2025,51(3):277-289+335.
- [4] 张鹏程,丁梦夏,王灿明.积极情绪体验对创造力影响[J].心理与行为研究,2017,15(5):613-618.
- [5] 张丹.中学生生命价值观教育的三重指向及优化路径[J].教学月刊·中学版:政治教学,2017(11):17-20.