ISSN：3080-2660
EISSN：3080-2679

积极心理学视角下初中生感恩品质的培养路径研究

闫欣淼 海 梅

赤峰大学，内蒙古 赤峰 024000

摘 要：感恩是积极心理学体系中重要的品格优势，对初中生人格健全与心理发展具有重要作用。当前初中感恩品质培养存在育人理念偏差、课程体系零散、培育形式单一、家庭示范不足、网络环境消极干扰等问题，教育实效性较弱。本文以积极心理学优势发展理论为依据，结合初中生心理特点，从更新理念、融入课程、开展体验活动、营造校园氛围和加强家校协同五个方面提出培养路径，旨在为初中心理健康教育和日常德育实践提供参考。

关键词：积极心理学；初中生；感恩；心理健康教育；培养路径

DOI：10.64649/yh.jydk.issn3080-2660.202611034

0 引言

初中阶段学生自我意识增强、情绪体验丰富，但看待问题易片面，常把父母付出和他人帮助视为理所当然。教育部等十七部门印发的《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）》明确提出，要着力培育学生热爱生活、乐观向上的积极心理品质[1]。培养感恩品质正是落实这一要求的重要切入点，能帮助学生学会发现并珍视身边善意，生发热爱生活之情，养成乐观心态，也为学校从积极视角育人提供参考。

积极心理学是 20 世纪末兴起的研究取向，倡导优势发展，强调发现和培育个体积极力量，通过发挥已有优势与美德促进成长、预防问题[2]。初中生自我意识增强、渴望被尊重且可塑性强，从优点出发引导比指出缺点更易激发动力。积极心理学将人的积极品质归纳为六种美德和二十四项品格优势[3]，感恩便是归属于超越美德的一项。作为可培育的品格优势，在初中阶段适当引导有助于学生发现善意、表达感激，获得更积极的成长状态。基于此，本文探讨积极心理学视角下初中生感恩品质的培养路径。

1 初中生感恩品质培养的现实意义

1.1 理论意义

感恩是个体认识到他人、集体或社会给予的恩惠与帮助，内心产生感激并愿意回报的一种稳定心理倾向[4]。它既是积极情绪，也是人格特质，包含认识恩惠、产生感激和表达回报等成分。心理学研究通常把感恩区分为状态感恩和特质感恩[5]，前者是一时的感激情绪，后者是个体稳定地关注和感激生活中积极事物的倾向。学校教育所要培养的，正是后者这种相对稳定的品格，让感恩由偶发的情绪变为学生看待世界的习惯方式。

从知、情、意、行相统一的角度看，学生先要发现自己得到帮助，进而产生感激之情，再把情感落实到回报行动中，几个环节相互联系、缺一不可。其中，能否站在对方角度看问题十分关键。只有体会到帮助者付出的时间和精力，意识到这份给予并非理所当然，感激才会真正产生。这种习惯一旦形成，学生无论身处顺境还是逆境，都更容易发现生活中的积极因素，为一生的心理健康打下基础。

1.2 实践意义

从情绪发展看，感恩能帮助初中生积累积极体验。初中课业和考试压力增加，学生容易因成绩不理想否定自己。学会感恩的学生更易留意生活中的温暖，从父母照顾、老师教导和同学帮助中获得满足，减少抱怨。积极情绪能拓展注意和思维范围，使他们在面对学习困难时看到更多办法，也更愿意尝试。若能觉察身边关心与支持，就更容易保持平稳心态，把注意力放在改进上。

从人际关系看，感恩能促进良性互动。初中生同伴关系日益重要，但也易因小事产生摩擦。感恩能帮助学生跳出觉得被辜负的情绪，重新看见对方维系关系的善意，从而主动沟通、表达谢意。习惯发现并承认他人善意，摩擦便不易积压为隔阂，同学关系更稳固，班级中也更易形成体谅互助的风气。

从应对挫折看，感恩提供重要心理支撑。心存感恩的学生更意识到自己并非孤立无援，遇到压力或失败时愿意向家人、老师和同伴求助。例如演讲比赛紧张忘词后，若想到父母的鼓励和老师的陪伴，就更易走出低谷。这种对支持的感知是重要的保护因素，帮助学生在逆境中保持动力，也为日后应对压力积累经验。研究显示，对初中生开展感恩引导能提升其感恩水平、生活满意度和积极情感[6]，说明感恩可以通过有计划的教育主动培养。

2 当前初中生感恩品质培养存在的主要问题

2.1 育人理念存在偏差

一些学校和家庭仍习惯从问题角度看待学

ISSN：3080-2660
EISSN：3080-2679

生，重成绩、盯缺点，轻善意、体谅等积极表现。感恩教育常被简化为讲道理、提要求，强调亏欠与顺从，忽视内在情感唤醒，学生被动接受多、真心体会少。有的学校还借助煽情方式，让学生在愧疚和眼泪中服从，短期看似有效，却易使逆反期学生把感恩当成道德负担而产生抵触。真正的感恩应建立在学生自愿体会善意的基础上，这一观念偏差也是其他问题产生的重要原因。

2.2 课程内容相对零散

在初中心理课和德育课中，系统讲感恩的内容有限，多是在特定节日组织一次主题活动，缺少贯穿学期的整体设计。教学内容与学生真实生活联系不够紧密，学生虽然知道应该感恩，却不清楚在日常学习生活中具体可以怎样做。相关主题多在节日前后集中出现，平时缺少持续引导，学生很难把一时的感受巩固成稳定的品质。

2.3 培养方式较为单一

感恩属于内在情感，仅靠说教难以真正形成。一些课堂仍以教师讲解为主，体验、表达和反思环节不足，学生缺少在具体情境中感受恩惠、练习表达的机会，认知与行为脱节。一些活动虽有体验环节，却因缺少后续反思，学生说不出具体收获，情绪来得快、退得也快，活动与培养目标联系不紧。相关调查也指出，当前感戴教育存在一定形式化倾向[7]。

2.4 家庭示范明显不足

一线班主任的观察也发现，不少初中生缺少感恩父母的意识，亲子之间容易产生隔阂[8]。家长在日常生活中的言行对学生感恩意识影响很大。现实中部分家长对孩子的照顾包办过多，使孩子把所得视为理所当然；也有家长自身较少表达对长辈和他人的感谢，缺少良好的示范，孩子耳濡目染，学校教育便难以在家庭中延续。家庭中的这些问题，单靠学校很难解决，需要学校主动和家长沟通、逐步引导。

2.5 外部环境带来冲击

网络是把双刃剑，随着手机和网络普及，学生接触的信息更加复杂。部分内容强调个人享受和物质攀比，容易让学生过于关注自我、忽视他人付出。研究显示，手机媒体使用对中学生感恩既有正向影响也有负向作用，总体上消极影响不容忽视[9]。短视频和网络信息中渲染的攀比与享乐，易让学生只关注自己得到多少，较少思考所得从何而来，这在一定程度上增加了感恩教育的难度。但若引导学生用手机和网络向帮助过自己的人表达感谢、参与力所能及的网络公益，媒介同样可以成为感恩培养的载体。

3 初中生感恩品质培养的实施路径

3.1 更新育人理念，确立优势导向

学校和教师要把感恩视为学生自身具有的积极品格，而不只是外在规范。在日常教育中，应主动发现和肯定学生体谅他人、乐于分享等表现，用积极的反馈帮助学生确认自身优点，同时尊重初中阶段学生的心理特点，避免简单说教，引导学生从内心认同感恩。学校还可以通过教研活动帮助教师统一认识，把对学生的观察从只关注问题转向同时留意优点，在日常相处中用恰当的肯定强化学生的积极行为。

3.2 融入课程教学，做好系统设计

可以在心理课中设置感恩主题单元，按照认识恩惠、感受善意、表达感激、践行回报的思路安排内容，并注意与不同年级学生的认知和情感特点相衔接，做到由浅入深。教学中应多选用学生身边的真实事例，引导其回忆父母、老师和同学曾经给予的帮助，借助简单的问题引导，如回想最近一次被帮助时的感受、是否表达过感谢，把模糊的体会理清楚。

不同年级可安排不同的活动。七年级学生刚进入初中，可侧重觉察和识别，让学生准备善意记录本，每天写下一件别人为自己做的小事，并想一想对方可能付出了什么；八年级学生同伴交往增多、矛盾也多，可侧重表达和关系修复，通过写感恩卡、感谢信把感谢说出口，也可鼓励学生在争执后用真诚的致谢或道歉主动修复关系；九年级升学压力较大，可侧重把感恩作为应对压力的资源，让学生画支持网络图，标出曾经帮助过自己的人，明白自己并非独自面对困难。

感恩是积极心理学归纳的品格优势之一，相关内容也可在语文、道德与法治等学科中自然渗透，打破只靠一次主题活动的局限[10]。例如语文课学习朱自清《背影》时，可引导学生体会父亲无声的付出；道德与法治课讨论“责任与互助”时，可让学生联系自己受人帮助的经历，把课文和生活中的感恩体验联结起来。

3.3 开展体验活动，丰富感恩实践

要改变单一讲解，让学生在参与和反思中体会感恩。可组织感恩记录，引导学生定期写下值得感激的人和事；持续感恩书写能提升积极情绪和生活满意度[10]，适合班级长期坚持。也可开展写感恩信、制作感恩卡等活动，鼓励学生把感激表达给真实的人。团体辅导可设置分享环节，让学生讲述被帮助的经历，在安全氛围中引发共鸣。教师还应关注个体差异，鼓励不善表达的学生通过书写和小范围交流参与。

活动是否有效，还需通过适当评价判断。教师可从学生能否主动发现他人帮助、是否产生真实感激、是否愿意回报、无人提醒时是否

ISSN：3080-2660
EISSN：3080-2679

主动助人等方面观察，结合感恩记录、课堂分享和家长反馈，重点关注行为变化。可设计感恩行为观察表，记录主动道谢、主动帮忙等行为次数；也可在活动前后使用感恩问卷，了解学生在感恩认知、情感和行为上的变化。感恩从被要求变为自发行为，并从学校延伸到家庭和社会，才是活动真正见效的标志。

3.4 营造校园氛围，强化环境熏陶

学校可利用宣传栏、校园广播和主题班会传播身边的感恩故事，营造知恩、感恩、报恩的氛围。在评优激励中可适当增加品德表现的分量，对乐于助人、懂得感恩的学生给予认可，改变评价过度集中在成绩上的倾向，让友善和感恩同样成为值得追求的目标。班主任可营造互助友爱的班级文化，通过同伴间的相互欣赏改善同学关系。

学校还可依托志愿服务和社会实践，组织学生走进社区、敬老院开展力所能及的帮助，并在活动前后安排适当的准备和反思。当学生从接受帮助的人转变为给予帮助的人，会在被他人需要的过程中重新体会付出的分量，也更能理解曾经帮助过自己的人；再通过活动后的反思把这种体会沉淀下来，外在的活动才能真正转化为内在品格，使感恩从课堂延伸到更广阔的生活。

3.5 加强家校协同，形成育人合力

学校可通过家长会、家长讲座等方式，引导家长理解感恩教育的意义，在生活中以身作则，主动向长辈和帮助过自己的人表达感谢，为孩子做好示范。家长应适当放手，让孩子承担力所能及的家务，在劳动中体会父母辛劳；日常相处中，可有意识地与孩子聊家人为家庭的付出，鼓励孩子主动向帮助过自己的人道谢，在小事中把感恩变成习惯。

具体活动上，可设计简单的家庭任务，如每周安排一次家庭感恩时刻，一家人轮流说出一件感谢彼此的小事；也可布置亲情作业，让学生为父母做一件实事并记录父母反应。已有学校以母亲节系列活动为载体开展家校共育，在改善亲子关系、增强学生感恩意识上取得较好效果。家长可通过反馈单或班级群，把学生在家的表现反馈给老师，使学校和家庭的培养保持一致。对于家庭支持相对薄弱的学生，学校可协调班主任和同伴给予更多关心，通过稳定的陪伴让学生感受温暖，避免因家庭关怀不足影响其感恩品格的形成。

4 结语

培养初中生感恩品质的关键，不在于活动形式是否丰富，而在于遵循学生认知与情感发展规律，使其在系统课程、真实体验和一致环境中反复练习，积累积极心理力量。本文路径主要基于理论分析与经验总结，尚缺实证支撑。后续研究可设计分年级感恩课程并开展教学干预，通过前后测对比与追踪调查，考察其对学生感恩水平、主观幸福感及人际适应的实际影响，使感恩培养建立在更充分的实证依据之上。

参考文献：

[1] 教育部等十七部门 . 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）[Z]. 2023.

[2] 张倩 , 郑涌 . 美国积极心理学介评 [J]. 心理学探新 ,2003,(3):6-10.

[3] 张宁 , 张雨青 . 性格优点 : 创造美好生活的心理资本 [J]. 心理科学进展 ,2010,18(7):1161-1167.

[4] 陶志琼 . 关于感恩教育的几个问题的探讨 [J]. 教育科学 ,2004,(4):9-12.

[5] 董霞 , 张宁 , 姜婷娜 . 感戴的研究现状及展望 [J]. 中国健康心理学杂志 ,2008,(8):953-955.

[6] 石国兴 , 祝伟娜 . 初中生感戴和主观幸福感的干预研究 [J]. 心理研究 ,2008,1(3):34-37.

[7] 劳家仁 . 青少年感戴教育的现状与路径探索 [J]. 现代基础教育研究 ,2022,48(4):186-192.

[8] 谢晶 . 初中生感恩教育策略研究——以感恩父母为例 [J]. 教育家 ,2023,(16):66-67.

[9] 何安明 , 惠秋平 . 手机媒体对中学生感恩影响的实证研究 [J]. 信阳师范学院学报 (哲学社会科学版),2013,33(3):44-49.

[10] 喻承甫 , 张卫 , 李董平 , 等 . 感恩及其与幸福感的关系 [J]. 心理科学进展 ,2010,18(7):1110-1121.

[11] 张娜 . 家校共育背景下初中感恩教育的实践路径 [J]. 江西教育 ,2025,(48):48-50.

作者简介：闫欣淼（2003.03—），女，蒙古族，内蒙古赤峰人，硕士，研究方向：心理健康教育研究生，心理健康教育。

海梅（1975.11—），女，蒙古族，内蒙古赤峰人，硕士，教授，研究方向：心理健康教育。