

# 刘玉娟：新冠肺炎疫情背景下儿童青少年积极发展的理论探析

---

## 前言

2020年新冠肺炎疫情持续肆虐，许多国家和地区采取了关闭人员密集型机构、要求民众保持社交距离等一系列措施阻止疫情扩散。在这个过程中，各级各类教育机构也被迫关闭，儿童青少年不仅正常的线下学习中断，此前由学校提供的非学业支持也同样缺失，正常的同伴交往受阻，家长的教养行为也可能因新冠肺炎疫情带来的经济衰退而受到影响，儿童青少年的生活和学习均面临诸多不确定性。疫情的爆发和持续改变了儿童青少年的成长环境，威胁儿童青少年身体健康的同时，也给他们的心理发展带来了巨大挑战。此前的研究表明，大规模灾难和经济衰退会导致心理疾病的风险增加，疫病大流行同样可以导致心理问题，对儿童青少年来说尤甚，因为大多数精神障碍始于儿童时期。

在党中央和国务院的领导下，我国抗击新冠肺炎疫情工作取得了举世瞩目的成绩，然而全球疫情仍在肆虐，境外输入压力始终居高不下，国内小范围感染偶有发生，局部暴发的危机依然存在，同时也有研究者认为新冠病毒与人类共存几成定局。新冠肺炎疫情改变了熟悉的生活方式，对儿童青少年心理发展的影响有可能长期存在，那么儿童青少年需要怎样发展才能适应必须遵守防疫规定，又面临诸多不确定性的外部环境呢？如何帮助儿童青少年适应疫情防控常态化并在这一形势下正常发展，是心理学工作者迫切需要解决的课题。

由于新冠肺炎疫情的流行让人很难获得更多的社会支持即心理保护性资源，个体内在的潜能此时变得尤为重要。积极心理学强调

人类自身的潜能、美德、积极情绪等对个体发展的意义，通过使用预防性心理保健战略帮助个体适应环境。研究者在积极心理学的理论框架下提出了积极发展的概念，认为当儿童青少年获得积极发展后，能对自己、家庭、社区及人类社会做出积极的贡献，并大大降低出现问题行为和罹患精神疾病的风险。基于此，本文将从儿童青少年积极发展的概念出发探讨儿童青少年积极发展的内容，以及从个体、家庭、学校和社区等多视角促进儿童青少年积极发展的路径，以期在教育实践提供依据。

### 积极发展的核心观点

积极发展是近年来被儿童青少年发展研究领域广泛接纳的理论取向。积极发展观认为儿童青少年具备主动、积极发展的潜力，他们是自身发展的主体，以自己的主体经验建构对世界的认知，以自己的主体能力与世界发生互动，他们不只是顺应所在的情境，而且也在同化、改变着周围的环境。从积极的视角关注儿童青少年的优势和责任，能激发其主体积极性、发掘其主体力量。研究者主要探讨了儿童青少年积极发展的内容及发展机制。

积极发展的内容侧重于培养儿童青少年的积极心理品质，包括社会性、公民意识、利他行为、职业道德、家庭责任感、社会责任感等。如 Search Institute 的“20 项内部发展资源”、品格理论的发展“六项支柱性品质”、学业社会和情感学习的“核心能力”、Tom Lickona 和 Matthew Davidson 的“品质发展”、Clint Bulach 的“16 项品质”。Seligman 的“价值在行动”项目组展开了“重要优势品质”的研究，重点研究哪些优势品质最有利于人类发展，上述内容都指向智慧、勇气、人性、正义、节制和超越等积极心理或是道德品质。

研究者对儿童青少年的积极发展提出多种理论假设，用以探讨发展资源对发展结果的影响，以及儿童青少年达到最优化发展的内在原理和机制，如心理弹性理论、发展资源理论、发展情境理论和关系发展系统理论。Benso 等研究者认为儿童青少年接触到的外部资源和经验越多就越有可能获得积极发展，但是发展资源会因儿童青少年所处的社会情境与文化背景不同，对发展结果产生不同的影响。还有研究者认为个体与环境之间的交互作用影响他们的积极发展，如 Lerner 等人提出了发展情境理论，强调系统性因素对于个体发展的必然性影响。情境指由影响个体发展的各种变量所构成的交互作用系统，个体的发展情境包括发展中的个体、物理环境、社会成员和时间因素四个层面的内涵。该理论强调个人在家庭、学校和社区等多种环境中的发展，认为积极的发展是儿童青少年与外界环境建立的关系的产物。在这一理论的基础上，Lerner 等提出积极青少年发展的核心特征为 5Cs 模型，即积极发展包括能力、品格、自信、联结和关爱，强调儿童与同伴、家庭、学校及邻里之间的交互作用。我国学者林丹华探讨了中国文化背景下积极青少年发展的结构，发现能力、品格、自我价值和联结四者相互联系构成了积极青少年发展的核心结构，能力包括学习能力、社会能力和生活能力三个部分，品格由爱、志、信和毅四个方面构成，自我价值涉及自尊、自信和自我接纳，联结涉及家庭、学校和社区联结。上述理论在关注品质的同时，都强调了外部环境及与其相互作用的重要性。

综上，为促进疫情常态化背景下儿童青少年的积极发展，教育者一方面要培养积极的品质应对疫情带来的心理压力，另一方面可以从积极发展的理论出发构建促进儿童青少年积极品质发展的外部环境。

### **疫情背景下的核心积极品质**

新冠肺炎疫情对日常生活造成了广泛而严重的影响，疫情的不可预测性给人们造成了巨大的心理压力，在这个充满压力和潜在创伤的时期，人们需要适应新的现实，这种现实有对病毒传播和传染的恐惧，也有对他人所应承担的防疫责任。从个体的角度出发，个体需要具备更强的复原力应对疫情带来的压力；从群体的角度出发，个体需要具备责任感、规则意识、更强的社会参与意识、更多的社会参与行为，以便能够配合并积极参与到疫情防控中来，共铸人类的防疫长城。

### 3.1 复原力

复原力又被称为韧性、心理弹性，主要指个体在经历挑战或危机情境，受到多重压力的情况下，能避免危机对自己造成的消极影响，成功应对创伤经历，保持心理健康的能力或品质。Block 等于 1980 年首次提出自我弹性这一概念，用来描述个体在面对不断变化的需求时所展现出的智慧、坚强、灵活等一系列特质，此后又有研究者向复原力概念中增加了乐观、好奇、意志坚韧、积极情绪、积极影响、外向性、自我效能、自尊等特征。研究者认为，复原力源自积极的内心潜能，是个体成功应对重大改变、逆境或风险的能力，也是个体在逆境中表现出来的优秀的个人品质。复原力这一概念具有积极心理学的思想，它指个体对压力事件的积极反应，主要从积极的视角挖掘促进自我实现的心理潜能和各种积极品质，强调的是个体的能力、资源而非缺陷和困境。在儿童青少年的发展过程中，尤其在面对新冠肺炎疫情这种突发性的公共卫生危机事件时，复原力是必不可少的，它能帮助儿童青少年在逆境到来时不被击垮，从逆境中得到成长和发展。

复原力能够帮助个体更积极地应对新冠肺炎疫情。此前的研究表明，大规模灾难和经济衰退会增加发生心理危机的风险。对香港

2003 年 SARS 流行病的幸存者进行的一项纵向研究表明，他们出现了典型的灾难后创伤应激障碍。王和邱等人对中国成人的全国性调研表明，尽管获取到准确的疫情信息能减少心理困扰，新冠肺炎疫情期间成年人仍会出现焦虑和抑郁症状。然而，在经历严重的创伤和逆境后，大多数人即使在面对极端的生活事件时也表现出很强的复原力。9·11 事件发生八年后的调查研究显示，绝大多数（86%）的警察急救人员没有出现具有临床意义的 PESD 症状。尽管 SARS 的死亡率高，但仍有大约一半的康复者从痛苦中恢复过来，表现出了一定的复原力。这表明，复原力在灾难后能起到调节应激反应的作用。在新冠肺炎疫情流行期间，复原力有多种表现形式，如积极解决问题，寻求社会支持，容忍不确定性，或对未来抱有希望，乐观，拥有社会支持，保持消息灵通而不过度沉迷于其中，采用分散注意力的策略，寻找乐趣，以及通过在线交流减少社会孤立，上述方法能让人更好地面对持续的不确定性。在新冠肺炎疫情的危机中感到焦虑和疲惫是正常的，但对负面情绪采用适宜的反应，尽力从危机中感受积极情绪。人们需要学会重新认识周围的生理、社会和心理资源，在日常生活琐事中寻找它们的优势。

环境压力会增大儿童青少年心理问题的发生机率，我们应该努力提高儿童青少年的复原力，调动他们的积极情绪，帮助他们在逆境中积极适应。尽管人类在面对巨大的逆境时具有应变能力，有些研究表明人群中约有三分之二的人具有较好的复原力，但是复原力是个人、家庭和外部社会因素的函数，需要在儿童青少年成长的过程中逐渐培养，当灾难发生时才有可能发挥作用。在疫情防控背景下，我们应注重培养儿童青少年的复原力，增加保护性因素，避免风险因素，用以保护这一成长中的群体，促进他们的积极发展。

### 3.2 社会参与

社会参与是积极心理学极为关注的内容。官群等人对我国中小学生积极心理品质的本土化的量化研究中分析出了“公民性维度”，其中重要的品质是“领导力”和“合作力”，这一结果与国外的理论相契合，均指向促进社会的积极互动。林丹华等人基于5Cs的理论对我国儿童青少年进行了质性研究，分析出能力、品格、自我价值、联结四个维度，其中联结主要指向个体与环境的关系，包括学校联结、社区联结，后者指参与社区事务、对社区关心的感知等。林丹华的研究指出品格这一维度中包含“信”这一既具有文化传承又是当前必不可少的品质，“信”指为更好地社会化或融入社会所需的诚信、自律和责任心等。这些品质也是国外各关注儿童青少年积极品质发展的研究者们一致认同的，Michael Josephson等人提出的“品质的作用”指出，责任是积极品质中必不可少的内容，包含勤奋、毅力、自控和谨慎；在Bulach的“16项品质”中也包含责任、义务、可靠这类品质；Search Institute也将责任列为重要的一项；Lickona和Davidson的“美德在行动”中也包含责任这一项。上述国内外的研究表明，社会参与是儿童青少年积极发展中必不可少的内容。

新冠肺炎疫情期间，个体遵守道德准则及行为规范、具有强烈的社会责任感有助于疫情的防控。研究者发现，在集体主义倾向的文化中，因为个人更重视群体约束和彼此间的责任与义务，新冠病毒的感染率更低。有研究者在个人层面上，以个人主义/集体主义为横坐标，以对平等（横向）/等级（纵向）的关注程度为纵坐标，建立了个人主义/集体主义的四维度模型：（1）横向个人主义，包括追求独特性、区别于群体中的他人、高度自立；（2）纵向个人主义，其特征是通过个人与他人的竞争获得卓越和地位；（3）横向集体主义，指希望自己与他人相似，强调与他人的共同目标、相互依存和社交能力，而不需要服

从权威；（4）纵向集体主义，指强调群体内的完整性，支持与群体外的竞争。个人主义者往往认为自我是稳定的，环境是多变的，不愿意改变自己适应环境，当遭遇新冠肺炎疫情这种灾难事件时，他们往往会认为自己无能为力。集体主义者认为环境是相对稳定的，他们负有对社会的责任和义务，他们需要改变自己来适应外界变化，如遵守防疫规定。具有高度集体主义倾向的个体具有责任心这一品质，对他人和社区具有强烈的责任感。最近的一项研究发现，责任心得分越高，社交距离越远，洗手次数越多，在遵守防疫规定方面的作用就越积极。

社会参与是我国中小学生核心素养的重要组成部分。《中国学生发展核心素养》指出“社会参与，重在强调能处理好自我与社会的关系，养成现代公民所必须遵守和履行的道德准则和行为规范，增强社会责任感，提升创新精神和实践能力，促进个人价值实现，推动社会发展进步，发展成为有理想信念、敢于担当的人，“责任担当”是核心素养里提出的道德性要求，是儿童青少年的必备品格，为其他核心素养提供价值支撑与价值引导，使所有素养都成为有价值方向的素养。核心素养是儿童青少年为适应终身发展和社会发展需要的关键能力以及必须具备的道德品格。新冠肺炎疫情的不确定性、当前和未来的不稳定性、以及由此带来的不安全感使个体的自主性和生活自主权降低，这对儿童青少年尤其是自主意识快速发展的青少年来说是一个巨大的挑战。在疫情防控常态化的当下，我们更应重视儿童青少年社会参与意识及行为的培养。

## **疫情背景下儿童青少年积极发展的路径**

### **4.1 完善社会支持系统**

依据积极发展的理论，当儿童青少年生活中有足够的资源，与外部物理环境、社会环境建立有意义的关系时，他们才有可能保持在正常成长的轨道上。在大规模灾难和流行病背景下，社会支持对儿童青少年具有保护作用，为促进儿童青少年在常态化疫情防控背景下积极适应，我们应增加资源，为儿童青少年建立积极发展的外部系统，以补偿、抵御危险变量所带来的风险，帮助他们适应危险或逆境。儿童青少年积极发展的外部系统包括微观、中观和宏观三个层面。

家庭是儿童青少年成长的微观系统。在家庭中，父母的教养方式和心理健康直接影响儿童青少年的发展。疫情中应将父母的心理健康纳入监控范围内，并由相关机构提供心理卫生服务。同时，加强父母育儿能力的培训等，通过父母育儿能力的提高来促进儿童青少年的发展。社区和学校是儿童青少年成长的中观系统。在疫情的背景下，温暖、互助的社会环境能够缓解儿童青少年的焦虑，成为他们积极成长的保护性因素。当个体最需要物质和情感资源时，强大的社区是获得这些资源的必要渠道。社区和学校提供足够的社会服务和医疗保健能缓解疾病大流行带来各种心理风险，帮助儿童青少年的心理在正常的轨道上发展。国家政策是儿童青少年成长的宏观系统，在此层面，国家需通过政策调控建设社区、学校、家庭相互合作的社会心理服务体系，将心理咨询与社区工作、学校工作相结合，为学生和家长提供心理健康服务。

## **4.2 开展积极心理健康教育**

积极心理学充分关注人的潜能发展，具有积极的价值取向，它致力于培养个体的积极心理品质，符合新冠肺炎疫情常态化防控背景下社会和家庭对儿童青少年发展的要求。如上文所述，有着更强的复原力能使个体从心理上应对新冠肺炎疫情，更强的集体主义取向和社会参与意识，则能促进个体更加遵守防疫规定，有助于疫



情的防控。积极心理健康教育还注重积极情绪的塑造。积极情绪对经历巨大压力或患上抑郁症等精神障碍的人的心理恢复非常重要，如对日本大学生的调查表明，用积极情绪调节大学生的情绪状态能够缓解其抑郁症状。同理，积极情绪的塑造可以帮助儿童青少年应对让人焦虑和恐惧的疫情。开展防控常态化疫情背景下的积极心理健康教育，需注重调整儿童青少年对疾病的认知，引导他们对外界复杂的信息进行取舍，减少引起他们不安定的外部压力源，培养他们的复原力。同时还要给他们创造集体认同感和归属感，因为对集体的归属感可以增强个体复原力并增强集体主义取向的行为。

#### **4.3 加强对重点人群的心理监测和干预**

由于疾病本身带来的威胁和疫情防控引起的社会支持系统的弱化，国内外的研究都表明新冠肺炎疫情影响人们的心理健康。积极心理健康教育是一项长期的工作，在身心疾病可能集中爆发的情况下，需对重点人群进行监测并给予支持。首先，要关注身处疫病流行高风险区的儿童青少年本人及父母的心理健康状况。其次，关注被隔离和长时间限制活动的个人和家庭。再次，关注有心理健康高风险的个体。研究表明，新冠肺炎疫情期间，由于经济形势较差，有些父母在经济形势受影响的情况下，育儿方式变得极端，对儿童的虐待增加。以上因素都影响儿童青少年的积极发展，为此需对上述重点人群的心理健康状况进行监测，创造性地提供持续的、积极的社会支持，帮助家长缓解外部压力，为儿童青少年的发展创造积极的外部环境。

#### **未来展望**

新冠肺炎疫情目前仍在全球范围内流行，疫苗的推进使全球范围内控制住疫情成为了可能。然而，新冠肺炎疫情及其带来的影响在一定程度上给我们敲响了警钟，突发性公共卫生事件有可能再次突袭，心理学工作者能否帮助儿童青少年应对今后可能发生的重大公共卫生事件？从理论上分析，积极心理学能够帮助经历灾难的个体建立积极的信念，重续幸福的生活。从实践上来看，我们需要通过实证数据分析儿童青少年的积极发展需哪些应对危机的品质和能力，以及构建怎样的积极心理学指导下的心理危机干预系统和具体干预策略，这将是今后进一步研究方向。

来源|《中国特殊教育》2021年第2期

作者|刘玉娟（中国教科院副研究员）