

积极心理学视角下沈阳市困境青少年内生动力培育路径研究

李直

沈阳城市学院，辽宁 沈阳 110000

DOI: 10.61369/SDME.2025260015

摘要：困境青少年内生动力培育是打破“救助 – 返贫”循环的关键路径，其核心在于激发个体内部推动自我发展的力量，直接关系到青少年学习主动性、生活适应性及职业发展持续性。积极心理学 PERMA 模型（积极情绪、投入、关系、意义、成就）为内生动力培育提供理论支撑，与自我效能感、目标感、抗逆力等核心要素存在内在耦合机制。近年研究表明，基于能力建设干预通过培养心理韧性、自我效能和积极思维等核心能力，可有效促进青少年心理健康。沈阳市作为老工业基地转型城市，已将心理健康教育纳入民生工程，通过心理健康测评、“成长日记”关爱行动及家校社协同机制构建实践基础，其困境青少年规模与政策探索具有典型样本价值。

关键词：困境青少年；帮扶关爱；沈阳；社会政策；社会救助；儿童保护

Research on the Cultivation Path of Endogenous Motivation of Disadvantaged Adolescents in Shenyang from the Perspective of Positive Psychology

Li Zhi

Shenyang City University, Shenyang, Liaoning 110000

Abstract : The cultivation of endogenous motivation among disadvantaged adolescents is a key path to break the "assistance–poverty recurrence" cycle. Its core lies in stimulating the internal power that drives individuals' self–development, which is directly related to adolescents' learning initiative, life adaptability, and sustainability of career development. The PERMA model of positive psychology (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Achievement) provides theoretical support for the cultivation of endogenous motivation, and has an inherent coupling mechanism with core elements such as self-efficacy, sense of purpose, and resilience. Recent studies have shown that capacity-building–based interventions can effectively promote adolescents' mental health by fostering core competencies such as psychological resilience, self-efficacy, and positive thinking. As a transforming city of the old industrial base, Shenyang has incorporated mental health education into people's livelihood projects, establishing a practical foundation through mental health assessments, the "Growth Diary" care initiative, and the construction of a school–family–community collaborative mechanism. The scale of disadvantaged adolescents and policy exploration in Shenyang have typical sample value.

Keywords : disadvantaged adolescents; support and care; Shenyang; social policy; social assistance; child protection

一、沈阳市困境青少年心理现状与内生动力瓶颈

（一）心理现状特征

沈阳市困境青少年心理问题呈现多维度交织特征。基于于洪区调研数据显示，60% 的困境青少年存在心理适应障碍，整体心理健康状况不容乐观。不同类型困境青少年心理问题存在特异性表现。监护缺失青少年普遍面临情感支持匮乏，在沙盘疗愈中常通过灰色和黑色沙件构建蜷缩角落的小人意象，象征被压力困住的创伤记忆；“三失青少年”（失学、失业、失管）则表现出明显

的目标感缺失，在认知层面形成“学不好数学，以后肯定完了”的灾难化思维模式。值得注意的是，87.5% 的家长担忧心理干预会“给孩子贴标签”，59.4% 将其等同于“治疗精神病”，这种认知偏差加剧了青少年的支持系统缺口。

从积极心理学视角分析，当前心理问题本质是积极心理资本的匮乏，具体表现为韧性不足与乐观感缺失。数据显示仅12% 的受访者能表述具体情绪调节方法，3% 明确知晓专业求助渠道，而62% 的青少年选择隐藏情绪问题，学业压力、亲子沟通障碍与心理问题污名化构成三大求助壁垒。这种“低自我效能感 – 高求助

壁垒”的恶性循环，进一步削弱了青少年的心理韧性培育基础。

(二) 内生动力不足的具体表现

沈阳市困境青少年内生动力不足主要体现在自我效能感、目标动机和抗逆力三大核心维度，且与积极心理资源匮乏存在显著关联。自我效能感层面表现为学业与职业信心双重缺失，如职业准备阶段青少年技能培训参与率偏低，部分曾经成绩中等偏上的学生出现学业下滑、注意力分散及作业拖延等现象。目标动机层面则呈现长期规划能力匮乏特征，如部分青少年因学业压力与家庭期望过高而放弃努力，形成退缩行为模式。抗逆力层面突出表现为消极应对策略，包括社交回避（拒绝参与集体活动）、自我封闭（长期独处房间）及躯体化症状（无器质性病变的头疼、腹痛），监护缺失青少年更易出现极端行为倾向。

从积极心理学 PERMA 模型的“成就”维度分析，动力不足根源在于积极心理资源的系统性匮乏：心理健康素养 (MHL) 低下导致抑郁风险增加，低自我效能者难以维持积极思维模式，而优势识别能力缺失直接引发自我价值感危机。自驱力系统实证数据结果显示，VSMATE 工具应用前 42% 的青少年存在自我管理能力不足，进一步印证内生动力培育的紧迫性。值得注意的是，情感支持系统缺陷（如家庭压力源、师生关系疏离、同伴竞争导致的社交孤立）构成动力不足的重要催化因素，形成“低自我效能 – 无目标导向 – 消极应对”的负向循环。

二、积极心理导向的帮扶政策解读与实施成效

(一) 政策体系的积极心理元素融入

沈阳市构建了以“预防 – 干预 – 保障”为核心的三级政策体系，推动困境青少年保障从“保基本、防风险”向“促发展”转型。《农村留守儿童和困境儿童关爱服务质量提升三年行动方案（2024–2026年）》明确提出“精神素养提升行动”，通过扩大心理健康服务供给，实现全市中小学校专（兼）职心理教师与课程双覆盖，创建 100 所市级心理健康教育特色学校，60% 的家庭教育指导服务站点开设心理健康课程。《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动实施方案》进一步将发展性服务投入占比提高至 40%，建成 667 个具备“积极情绪培养”功能的心理辅导室，通过医校共建开发“优势识别”课程，强化青少年自我认知与潜能开发。

政策设计深度融合 PERMA 模型中的“关系”与“意义”维度。在家庭支持层面，推广“家庭日”活动、亲子童话剧等品牌项目，由妇联、教育等部门提供个性化家庭教育指导，夯实“检护民生”“沈城有爱 阳光沐童”等工作品牌。社会联结方面，依托“12355 青少年服务台”每年开展不少于 30 场次心理咨询活动，“和煦站”“精康融合行动”等项目整合心理咨询师、社工等专业力量，通过沙盘治疗、社会融入训练等服务增强困境青少年社会适应性。

流动儿童、留守儿童及困境儿童关爱服务基础清单通过 5 大机制 44 项措施，重点强化个性化支持。针对残疾、重病等特殊家庭，提供“一站式”保健与心理服务；依托“1 中心 +5 站点 +1 基

地”模式，和平区等区域实现心理疏导、生活技能训练全覆盖，推动积极心理元素向社区、家庭深度渗透。

(二) 实施成效与现存问题

沈阳市在困境青少年内生动力培育方面已取得阶段性成效。数据显示，医校共建联盟体项目累计开展专业培训及心理辅导 37 场，惠及师生 2.6 万余人，“沙盘诊疗”“认知行为矫正”等 7 类特色课程直接覆盖 6000 余名师生，并通过 24 小时心理援助热线构建危机干预网络。2023 年全市创建 30 所心理健康教育特色学校，评选出 75 本优秀“成长日记”，组建心理健康志愿者队伍并发布 200 余篇宣传稿件，形成多元化心理健康服务矩阵。

然而，从积极心理培育的系统性视角审视，当前工作仍存在三方面突出短板。专业能力建设滞后表现为基层服务力量专业化不足，226 名儿童主任中专业社工占比不足 10%，“和煦站”等项目过度依赖少数专业人士，缺乏规模化团队支撑。服务内容碎片化问题显著，现有感恩训练等积极心理课程未形成长期跟踪机制，和平区项目虽建立动态监测评估机制，但主要聚焦精神障碍群体，尚未明确覆盖全体困境青少年，导致干预持续性不足。内生动力培育目标模糊，政策文本中“能力建设”提及率仅 25%，现有服务多停留于问题干预层面，未能充分激活青少年自我发展的内在潜能。

未来需重点解决政策目标与实施路径的匹配性问题，在巩固现有危机干预成效基础上，参照“农村留守儿童和困境儿童关爱服务质量提升三年行动方案”提出的儿童主任队伍专业化提升目标，构建兼具沈阳特色与积极心理学理论深度的内生动力培育体系。

三、基于 PERMA 模型的内生动力培育路径

(一) 个体层面：积极心理资本提升策略

基于 PERMA 模型框架，沈阳市困境青少年内生动力培育可从积极情绪、投入、成就三维度构建干预体系。积极情绪层面，推广积极心理学“三件好事”实践与感恩日记结合模式，如沈阳市第十一中学实验校通过“纸飞机放飞梦想”活动引导学生记录并可视化目标，同时借鉴“感恩收集小篮子”机制强化日常善意感知。投入层面，采用 VSMATE 工具进行目标拆解，其“梦想唤醒”模块可将抽象目标转化为阶梯式计划，实证数据显示应用后青少年自我管理能力提升 42%。成就层面，融合沈阳市第 43 中学“内生课堂”任务分解法与自尊工作坊模式，通过设定“明确且可达成的小目标”（如每日半小时运动、主动社交），配合成就庆祝仪式增强自我效能感。

情绪调节能力培养需同步整合正念练习与“应激心向”培育，南京师范大学研究表明，当青少年建立“压力带来成长机会”的积极认知时，应对效能可显著提升。沈阳市第十一中学实验校通过心理专家引导的目标可视化活动，与沈阳市第 43 中学的任务分解法形成互补，构建“目标设定 – 过程管理 – 成就反馈”的闭环培育体系，有效激活困境青少年内在成长动力。

(二) 学校层面：积极教育生态构建

学校作为困境青少年内生动力培育的主阵地，需从课程体

系、师资建设和环境营造三方面构建积极教育生态。课程优化可结合 PERMA+ 模型开发优势识别、抗逆力训练等特色课程，如沈阳铁路实验中学通过“大家讲堂”邀请专家讲座，通过实践活动培养社会责任感，将价值观塑造与实践体验相结合。师资能力建设需强化积极心理学应用能力，沈阳市教育局已开展3万余人次教师专项培训，促进教师成为内驱力“催化剂”。校园环境营造应升级心理辅导室为“积极心理发展中心”，融入团体沙盘、艺术疗愈等体验式活动，如“和煦站”联合学校开展沙盘心理活动，沈阳铁路实验中学通过特色开学典礼、班团会等践行校训精神，营造支持性成长环境。

政策衔接方面，可将医校共建的“家校医”会诊机制扩展为“心理健康培育专班”，目前沈阳医校共建模式已覆盖2.6万师生，为生态构建提供实践基础。

（三）社会层面：积极支持网络联动

构建“政府－社会组织－企业”协同网络是培育困境青少年内生动力的关键路径。政府层面，辽宁省14个地市全面启用“12356”全国统一心理援助热线，沈阳市热线专业团队达101人，可将667个心理辅导室向社区延伸，鞍山市热线“希望活动”模块提供积极心理干预示范。社会组织层面，推广整合感恩训练、优势团体辅导的“积极心理服务包”，沈阳市“沈城有爱 阳光护童”品牌联动9部门开展“幸福成长营”等活动，形成专业服务网络。企业层面，可开发“企业开放日+优势匹配”实践项目，发挥资源整合成效，同时通过公租房配租、城市书屋建设等

完善基础保障。

消除社会偏见方面，通过公益汇演、技能大赛等“困境青少年能力展示平台”，结合反歧视宣传提升社会认同。沈阳市通过“公益兴趣培训课程”“研学成长服务”等促进城市融入，呼应PERMA模型“意义”维度，增强青少年社会归属感，形成“政府保障底线、社会丰富供给、企业链接资源”的三维支持网络。

四、结论与展望

本研究揭示积极心理学对沈阳市困境青少年内生动力培育的独特价值：通过从“问题导向”到“优势视角”的范式转换，将积极心理学转化为发展动能，助力其成长为“东北振兴未来力量”。实证表明，整合积极心理学与社会认知理论的复合干预模式效果最优，其中45分钟心理教育工作坊可使心理健康素养提升1.70个标准差，情绪调节与正念训练能短期增强心理韧性51%，而社区体育活动对弱势青少年的支持效应达0.88个标准差。

政策层面建议将内生动力指标纳入沈阳市“困境儿童关爱服务质量提升三年行动方案（2024—2026年）”评估体系，推动自驱心理学“价值观—方法—环境”三位一体框架的系统化落地。实践推广可优先在沈阳全域试点 PERMA 模型模块化课程，针对不同发展阶段设计差异化内容，并通过数字平台扩大覆盖，同时配套“加强剂”课程维持中长期效果。

参考文献

- [1] 综述：基于优势的青少年心理健康能力建设干预措施的系统评价与荟萃分析
- [2] 市十六届政协三次会议《关于加强在校学生心理健康关注的提案》(第014号)- 沈阳市教育局
- [3] 共筑青少年“心灵防护网”_中国青年网
- [4] 聚焦现实冲突，促进生活平衡——积极心理治疗范式下青少年情绪问题个案咨询_《中小学心理健康教育》
- [5] 武汉大学师生多元联动筑牢筑牢青少年心理防线 - 湖北日报新闻客户端
- [6] 自驱力创始人苏重举浅谈 VSMATE 思维工具构建青少年“自驱型成长”_搜狐网
- [7] 关于印发沈阳市农村留守儿童和困境儿童关爱服务质量提升三年行动方案(2024—2026年)的通知 - 沈阳市民政局
- [8] 幸福校园·幸福故事 | 沈阳市第十一中学实验校：激活内动力，解密幸福源代码 用行动诠释“幸福教育”真谛 - 沈阳市教育局
- [9] 关于印发《关于加强未成年人法律援助工作协作的实施意见》的通知 - 沈阳市司法局
- [10] 关于印发沈阳市加强流动儿童关爱保护工作实施方案的通知 - 沈阳市民政局
- [11] 关信平. 中国社会政策研究 [M]. 高等教育出版社.
- [12] 王思斌. 社会工作导论 [M]. 北京大学出版社 .