

# 基于积极心理学理念的志愿者服务与特殊儿童心理支持策略探索

陈曦

知识罐头（北京）信息咨询有限公司，北京 100080

DOI: 10.61369/ETR.2025390036

**摘要：**本文总结北京市xx教育学校志愿服务经验，探索积极心理学在特殊儿童心理支持领域的实践应用。以服务视障学生的学校为研究场域，运用参与式观察、行动研究等方法，将“心流”“情绪表达”“优势视角”“成长型思维”等理念融入心理健康课程。研究表明，积极心理学干预可提升特殊儿童积极情绪、专注度和自我效能感。同时，讨论了志愿者服务中“共情”与“专业”的平衡、融合教育的复杂性、家庭支持的重要性以及数字技术赋能特殊教育的潜力，初步验证了积极心理学在特殊教育场景的应用价值。

**关键词：**情绪表达；优势视角；成长型思维；融合教育；数字技术赋能特殊教育

## Exploration of Volunteer Service and Psychological Support Strategies for Special Children Based on Positive Psychology

Chen Xi

Knowledge Can (Beijing) Information Consulting Co., Ltd., Beijing 100080

**Abstract :** This paper summarizes volunteer service experiences at Beijing xx Education Schools and explores the practical application of positive psychology in psychological support for children with special needs. Using a school serving visually impaired students as the research context, participatory observation and action research methods were employed to integrate concepts such as "flow," "emotional expression," "perspective-taking," and "growth mindset" into mental health curricula. The study demonstrates that positive psychology interventions can enhance positive emotions, concentration, and self-efficacy among children with special needs. Additionally, it discusses the balance between "empathy" and "professionalism" in volunteer services, the complexity of inclusive education, the importance of family support, and the potential of digital technology to empower special education, which initially verifies the application value of positive psychology in special education scenarios.

**Keywords :** emotional expression; strengths perspective; growth mindset; inclusive education; digital technology empowering special education

## 一、研究背景

积极心理学以其对人类优势与幸福的关注，为教育领域注入了新的活力。与此同时，我国特殊教育事业面临着提升质量的挑战，特殊儿童的心理健康支持需求日益紧迫。在全球融合教育的趋势下，如何有效促进特殊儿童的心理适应<sup>[1]</sup>，成为一个重要课题。在此背景下，志愿服务作为连接社会资源与教育需求的桥梁，其在特殊教育中的专业化应用价值亟待探索。本研究旨在将积极心理学理念通过志愿服务形式，引入特殊教育实践，探索有效的心理支持策略。本人从事教育行业，从K12阶段到高等教育阶段数十年<sup>[2]</sup>，因为住在特殊教育学校旁边，一直想走近这群特殊的孩子，去年也因为在科大讯飞工作的原因，个人给学校捐助了一台心理小屋，可以让孩子们有更多的心理咨询渠道，才有了此

次选题和研究。

## 二、研究目的

本次研究的核心目的在于：

1. 理论与实践结合：将在清华大学研修班所学的积极心理学理念（如心流、优势理论等）应用于特殊教育一线，检验其有效性。
2. 技能提升：掌握作为心理助教的观察、沟通、共情及活动辅助等基本技能。
3. 认知深化：深入了解视力障碍儿童的心理特点与发展需求，探索有效的积极干预策略。
4. 职业探索：为个人在特殊教育及“数字技术赋能教育”领

域的未来发展积累一手经验与反思。

### 三、研究环境

#### (一) 学校概况

研究地点为北京市XX特殊教育学校，是一所历史悠久的公立机构，设有小学和初中部。学校主要服务于视力障碍学生，部分学生伴有其他障碍。学校秉持“康复与教育并重”的理念，在提供基础教育的同时，高度重视学生的康复训练与心理健康。

#### (二) 研究部门与团队

我于学校心理健康教育部门开展实习工作，期间在部门负责人李老师（此处为化名）的专业指导下履行相关职责。李老师经验丰富，但“单兵作战”的工作状态十分忙碌。我作为志愿者助教<sup>[3]</sup>，主要任务是协助其进行课程准备、课堂辅助与学生活动，以紧密协作的方式融入团队。

#### (三) 硬件与软件设施

学校心理健康硬件设施完善，配有功能多样的心理教室（如视力康复室、沙盘游戏室、放松室等）及丰富的心理教具与资源。同时，学校已初步应用数字辅助技术（如电子助视器、大屏显示等），为探讨技术赋能教育提供了现实基础。

### 四、研究方法

为达成研究目的，本次综合采用了以下研究方法：

参与式观察法：作为助教全程参与心理课程，近距离观察并详细记录学生的行为反应、情绪变化与互动模式。

行动研究法：在指导老师带领下，参与课程的设计、调整与实施，根据学生的现场反馈进行动态优化。

访谈法（非正式）：与指导老师进行多次深入交流，了解课程设计理念、特殊教育经验及挑战。

### 五、研究过程

本次研究深度参与了初二年级、初三年级及小学三年级的心理健康及视力康复课程，以下为三个应用积极心理学理念的典型课程案例。

#### (一) 初二年级：逻辑思维训练——“心流”体验的构建

理论应用与内容：依据米哈里·契克森米哈赖的“心流”理论，课程通过魔方、拼图等具有挑战性的逻辑游戏，旨在让学生体验全神贯注、忘记时间、获得巨大满足感和成就感的最佳心理状态。

观察与反思：观察到学生在挑战与技能相匹配的任务中<sup>[4]</sup>，能迅速进入高度专注的“心流”状态，并在成功后表现出极大的喜悦和自信。助教的角色是与主讲老师一同创设心流条件，如提供难度适宜的挑战和及时的反馈。该案例证明，心流体验是提升特殊儿童自我效能感的有效途径。

#### (二) 初三年级：缓解分离焦虑——“情绪表达”与“叙事疗法”

理论应用与内容：针对毕业季学生的分离焦虑，课程运用情绪表达与叙事疗法理念，通过主题绘画、故事分享等活动，引导学生安全地外化和梳理内心复杂的情绪。

观察与反思：学生通过绘画和讲述，将模糊的焦虑情绪清晰化，并从中发现了对未来的期待和自身的力量。助教与老师共同营造了安全、不评判的表达环境。这堂课体现了建设性的情绪表达对促进心理韧性的价值，以及教师在引导中“脚手架”作用的精妙之处。

#### (三) 小学三年级：视力训练与心理疗愈——“优势视角”与“成长型思维”

理论应用与内容：课程将枯燥的视力康复训练与积极心理学相结合，运用卡罗尔·德韦克的“成长型思维”理论，不断向学生传递“能力可以通过练习而变强”的信念<sup>[5]</sup>；同时运用“优势视角”，将训练定义为“锻炼超能力”而非“修正缺陷”。

观察与反思：在积极语言的引导下，学生参与训练的主动性和毅力显著提升，并开始相信自己有能力通过努力带来改变。此案例引发了我对“心疼”与“专业”的深刻反思<sup>[6]</sup>：志愿者的共情是基础，但专业的帮助更在于激发学生内在的成长动力，引导他们关注自身潜能而非仅仅是障碍。

### 六、研究结果

#### (一) 学生层面：

##### ◆积极情绪提升：

在多次课程中，可以明显观察到学生在参与活动后，脸上的笑容增多，肢体语言更为放松，课堂讨论中也出现了更多关于未来的积极表达。

##### ◆专注度与投入：

尤其在以构建“心流”为目标的活动中，学生们表现出高度的专注和投入，任务完成意愿和质量均有提升。

##### ◆社交互动改善：

团体活动促进了学生间的合作与交流。他们从被动接受指令，变得更愿意主动分享自己的看法，相互鼓励和帮助。

##### ◆自我效能感增强：

当学生成功完成一项具有挑战性的任务（如拼图、视力训练）并获得积极反馈后，他们对自己能力的信念明显增强，更愿意尝试新的挑战。

#### (二) 个人层面：

##### ◆理论与实践结合：

通过将积极心理学理论应用于真实的教学情境，我对这些理论的内涵、应用边界和实践策略有了远超书本的深刻理解。

##### ◆专业技能提升：

在指导老师的带领下，我的观察、沟通、共情以及活动组织与辅助能力得到了显著锻炼和提升。

##### ◆认知转变：

本次研究彻底纠正了我过去对特殊儿童可能存在的刻板印象。我深刻体会到，在生理障碍的背后，他们同样拥有强大的心理韧性、对生活的热爱和无限的成长潜能。

#### ◆职业发展启示：

这段经历为我未来在特殊教育和融合教育领域的创业方向，特别是如何利用数字技术赋能这一领域，提供了宝贵的一手经验和深入的思考维度。

## 七、研究意义及讨论

研究中，我深入思考了志愿者或初学者的“心疼”与专业心理老师干预策略的关系。“心疼”源于共情，是建立情感连接、获得学生信任的基础，但仅停留在“心疼”可能强化学生的弱者角色。专业心理支持更注重培养学生的独立性和解决问题的能力，二者可相互融合，应在共情基础上运用科学理念赋能学生，引导其从“我需要帮助”走向“我有能力成长”。

融合教育并非简单“一融了之”。特殊学校的学生直接进入普通学校，会面临社交压力、学习节奏不适和标签化等挑战。评估特殊儿童是否适合融合教育，需综合考量学业、生活自理、社交意愿、情绪调节和家庭支持等方面。同时，普通学校的支持系统对融合教育的成功至关重要，包括教师培训、建立资源教室等。

家庭支持系统对特殊儿童心理健康起着核心作用。许多心理问题与家庭教养方式、亲子关系和父母心态有关。因此，学校心理支持应延伸至家庭。学校可定期为家长举办积极心理学工作坊，教授发现和培养孩子优势、运用“成长型思维”沟通的方法。建立家校社协同育人模式，引入社区心理咨询资源，是构建全面心理支持网络的关键。

结合在线教育和人工智能经验，数字技术在辅助特殊儿童心理支持方面具有很大潜力。个性化干预方案：AI可以根据学生的行为数据和测评结果，辅助教师生成个性化的心灵支持与康复训练方案。

沉浸式情绪调节：虚拟现实（VR）技术可以创造出安全的模拟社交场景，帮助学生进行社交技能演练和情绪压力管理训练。

游戏化康复训练：将枯燥的康复训练（如视力训练）设计成

自适应难度的趣味游戏，利用即时反馈和奖励机制，可以极大地提升学生的参与动机和训练效果，这与“心流”理论不谋而合。

智能沟通辅助：对于有表达障碍的学生，基于语音识别和自然语言处理的智能沟通工具可以帮助他们更好地与外界交流。

当然，引入这些技术也面临着设备成本、教师培训、数据隐私和伦理等挑战，但这是一个值得投入资源和智慧去探索的未来方向。

## 八、结论与展望

### （一）主要结论

本次研究初步验证了，将积极心理学理念（如心流、成长型思维、优势视角等）应用于特殊教育实践，是可行且富有成效的。这些策略不仅能够有效提升视力障碍儿童的积极情绪、专注度和自我效能感，还能为他们构建一个更加积极、支持性的成长环境。同时，研究也揭示了志愿者服务在提供情感陪伴和辅助教学方面的独特价值，并强调了在服务中寻求“共情”与“专业”平衡的重要性。

### （二）研究局限性

本研究也存在一些局限性。首先，研究时间相对有限，无法对干预效果进行长期、系统的跟踪评估。其次，研究主要基于个案观察和质性分析，样本量小，结论的普适性有待更大规模的研究来验证。最后，作为一名非特殊教育专业的志愿服务人员，我的观察视角和理解深度可能存在局限。

### （三）未来展望

深化研究方向：未来可以开展长期的纵向研究，采用量化与质性相结合的方法，更科学地评估积极心理学干预对特殊儿童心理健康各项指标的长期影响。

推广应用建议：建议将积极心理学理念系统性地融入特殊教育的师资培训中，帮助更多一线教师掌握这些赋能于学生的工具和方法。

跨学科合作呼吁：数字技术与特殊教育的融合是未来的重要趋势。呼吁更多拥有技术背景的专业人士、研究机构与特殊教育学校开展跨学科合作，共同开发真正符合特殊儿童需求的、有温度、有效能的教育科技产品，让科技之光照亮每一个孩子的成长之路。

## 参考文献

- [1] 边颖,樊丽芳,姚慧玥,等.培养小学生积极心理品质的班级团体辅导实践研究——以北京市海淀区中关村第一小学的实践探索为例[J].新课程评论,2024(5):42-49.
- [2] 李晓平."双减"背景下家校共育的心理学探索——以福州市某中学为例[J].教育信息化论坛,2024(4):114-116.
- [3] 柴梦晴.中轻度智力障碍儿童心理健康教育校本课程开发与实践研究——以昆明市X培智学校为例[D].云南师范大学,2022.
- [4] 高永超,吕洪玲.积极心理学视域下学前特殊儿童家长心理困境及干预路径研究[J].2025.
- [5] 林雅芳,刘翔平.论积极心理学在特殊教育中的应用[J].求索,2013,(05):214-216.DOI:10.16059/j.cnki.cn43-1008/c.2013.05.087.
- [6] 于虹.积极理念:德育与心理健康教育整合的新契机[J].中国科技期刊数据库·科研,2022(7):3.
- [7] 吴琰芳.基于积极心理学视角的初中生心理健康教育策略探索[J].考试周刊,2023(14):6-10.
- [8] 张琳,周欣琳.基于社会心理学视角的全民健身干预策略研究[C]//2023年体育社会科学分会年会论文集.2023.
- [9] 贾培培,李东进,张宇东.试用服务定价策略对消费者购买意愿的影响研究[J].财经问题研究,2025(3).
- [10] 甘丽.积极心理学视角下高职大学生心理健康教育路径探究[J].女报,2024(22):0016-0018.