

学前儿童主观幸福感：影响因素的辩证探讨

杨欣悦 DR. MOHD NAZRI BIN ABDUL RAHMAN

马来亚大学教育心理学与咨询系 教育学院 吉隆坡 50603

摘要：儿童的主观幸福感不仅关乎个体的心理健康，更直接影响其未来的人格发展和社会适应能力。然而，对于学前儿童幸福感的决定因素，学术界长期存在分歧。传统观点强调外部环境，如家庭支持、师生关系和同伴互动在塑造儿童幸福感中的核心作用，而另一种观点则认为个体特质，如性格、情绪调节能力和认知模式，才是幸福感的根本决定因素。本文通过对现有理论和观点的批判性分析，深入探讨环境因素与个体因素在学前儿童主观幸福感形成中的辩证关系。环境为个体提供支持与塑造方向，而个体特质决定了儿童如何感知并回应外部环境，两者并非对立，而是相互交织、彼此强化。忽视任何一方都可能导致对儿童幸福感发展的片面理解。因此，本文主张，在学前教育与家庭教育中，需平衡外部支持与个体发展，构建有利于儿童幸福感提升的多维度生态体。

关键词：学前教育；主观幸福感；心理健康

学前儿童的主观幸福感（subjective well-being, SWB）是衡量其心理健康的重要指标，近年来受到学术界的广泛关注。传统观点认为，环境因素（如家庭、学校）是决定儿童幸福感的关键。主观幸福感也是个体对其整体生活质量的主观体验，通常由三个核心维度构成：认知评价、情感体验和心理满足感。认知评价指个体对自身生活的整体满意度，情感体验包括积极情绪（如快乐、满足）和消极情绪（如焦虑、悲伤）的平衡，而心理满足感则涉及个体是否感受到生活的意义和目标。^[1]

一、主观幸福感的概念

学前儿童的主观幸福感虽受认知能力限制，但仍然能够通过对环境的直接感知、情绪表达及对关系的依恋体验来体现。不同理论流派对主观幸福感的定义有所差异，如主观幸福感理论（SWB理论）强调个体的情绪体验与认知评估，而心理幸福感理论（psychological well-being theory）则更关注自我实现、个人成长等因素。儿童的主观幸福感既受外部环境的塑造，也受到个体性格、情绪调节能力及认知模式的影响，因此需要从多维度进行分析。^[2]

二、主观幸福感的重要性

主观幸福感是影响学前儿童心理健康和全面发展的关键因素，它不仅关系到儿童当前的情绪体验，还深远影响其未来的人格塑造、社会适应能力及学习动力。高水平的主观幸福感有助于儿童建立积极的生活态度，提高自尊心，并形成稳定的安全感，从而促进健康成长。

首先，主观幸福感对于儿童的情绪调节能力至关重要。幸福感较高的儿童往往表现出更好的情绪管理能力，他们能够更有效地应对挫折和压力，减少焦虑和抑郁情绪。这对于学前儿童而言尤为重要，因为他们的认知能力尚未成熟，情绪调节主要依赖于外部支持和自我体验。幸福感强的儿童更倾向于表达积极情绪，与他人建立良好的关系，这在学前阶段是社会性发展的重要一环。

其次，主观幸福感与儿童的社会适应能力密切相关。学前阶段是儿童社会化的关键时期，他们通过与同伴、教师和家庭成员的互动，学习社交技能和情感表达方式。幸福感较高的儿童通常更愿意与他人互动，表现出较强的合作精神和同理心，从而在集体活动中更容易获得认可和接纳。这不仅有助于提高儿童的社会融入度，也能减少行为问题的发生。

此外，主观幸福感对于儿童的认知发展和学习能力具有深远影响。研究表明，情绪状态积极的儿童在学习过程中更容易集中注意力，并对新知识保持较高的探索兴趣。相反，幸福感较低的儿童可能会因焦虑和消极情绪影响认知能力，导致学习困难或学业不良。在学前教育环境中，儿童的幸福感能够影响其课堂参与度、学习动力以及对知识的接受程度。

从长期来看，学前儿童的主观幸福感对其未来的发展具有预测作用。研究发现，童年时期幸福感较高的个体在成年后更容易建立健康的人际关系，并表现出较强的心理韧性和生活满意度。这意味着，在学前教育阶段

重视儿童的主观幸福感培养，不仅可以促进其当前的心理健康，还能为未来的成长奠定良好基础。

三、环境因素对学前儿童主观幸福感的影响

环境因素是塑造学前儿童主观幸福感的重要基础，它为儿童提供了安全感、归属感以及社会互动的机会。主要的环境因素包括家庭环境、学前教育环境以及社会文化环境。

家庭是儿童最早接触的社会环境，对其幸福感具有直接而深远的影响。温暖、和谐的家庭氛围能够为儿童提供情感支持，使其感受到安全感和归属感。亲子关系的质量直接影响儿童的情绪发展，研究表明，父母的积极陪伴、情感表达以及合理的管教方式都能提高儿童的幸福感。相反，家庭冲突、冷漠的养育方式或过度控制可能导致儿童焦虑和自尊心降低，进而影响其幸福感水平。^[3]

此外，父母的心理状态和教养风格也影响儿童的幸福感。例如，抑郁或焦虑的父母可能难以提供稳定的情感支持，而权威型的养育方式（既有温暖又有规则）被认为最有助于儿童形成高水平的幸福感。

学前教育机构在儿童成长过程中扮演着重要角色，良好的幼儿园环境能够促进儿童的情绪稳定和社会适应能力。首先，教师的情感支持对于儿童的幸福感至关重要。研究发现，温暖、富有同理心的教师能够帮助儿童建立积极的自我概念，提高其社会信任感。其次，幼儿园的课程设置和教学方式也影响儿童的幸福感。例如，过度强调学业成就可能导致儿童焦虑，而游戏化、探究式学习则能提升儿童的学习兴趣和积极情绪。此外，幼儿园的物理环境（如教室布置、户外活动空间）也影响儿童的情绪状态和幸福感。^[4]

然而，学前教育环境并非完全决定儿童的幸福感。即便在相对较差的教育环境中，一些儿童仍能表现出较高的幸福感，这与其个体应对能力密切相关。这表明，环境提供的支持虽然重要，但儿童如何理解和适应环境同样关键。同伴关系是学前儿童社会化的重要部分，能够影响其幸福感水平。良好的同伴关系能够提供支持、共享经验，并帮助儿童发展社交技能。拥有朋友的儿童通常表现出更高的幸福感，而遭受同伴排斥或欺凌的儿童可能会出现焦虑、孤独等负面情绪。学前教育机构应鼓励合作性活动，帮助儿童建立健康的友谊，减少社交冲突，以提升儿童的幸福感。

但值得注意的是，并非所有的同伴互动都对幸福感有积极影响。例如，一些研究表明，过度依赖同伴关系

的儿童在面对社交挫折时可能会经历更严重的情绪困扰。因此，儿童在建立同伴关系的同时，也需要培养独立性和自我调节能力，以提高整体幸福感。^[5]

三、个体因素对学前儿童主观幸福感的影响

除了环境因素以外，个体差异对学前儿童主观能动性的影响也不容忽视。即使在相同的环境下，不同的儿童可能会对幸福感有截然不同的体验。性格特质是影响儿童幸福感的重要个体因素。研究表明，外向的儿童往往表现出更高的幸福感，因为他们更容易与同伴建立联系，获得积极的社会支持。此外，情绪稳定性高的儿童更容易保持积极情绪，而神经质高的儿童则更容易感受到焦虑和不安。

但是，性格并非决定性因素。一些内向的儿童虽然不喜欢频繁的社交活动，但他们可能通过深度的情感连接和独立探索来获得幸福感。因此，性格与幸福感的关系并非线性，而是受到其他因素的调节。儿童的情绪调节能力，即他们如何管理和表达自己的情绪，对幸福感的影响至关重要。能够有效调节情绪的儿童更能应对生活中的挑战，减少消极情绪带来的影响。例如，当儿童遭遇挫折时，那些具备良好情绪调节能力的儿童更可能通过积极的方式处理，而不会陷入长期的焦虑或愤怒。而情绪调节能力较弱的儿童在面对相同的情境时可能会产生更大的情绪波动，从而降低其幸福感。^[6]

认知方式指儿童如何解释和理解世界。乐观的认知方式通常与更高的幸福感相关。例如，积极的归因风格（将成功归因于自身能力，将失败归因于可改变的因素）能够帮助儿童保持积极的自我认同，增强幸福感。相反，消极的归因风格（将失败归因于自身不可改变的缺陷）可能导致儿童形成消极的自我概念，降低其幸福感。因此，培养儿童的积极认知模式，对于提升其幸福感具有重要作用。

自我效能感是指个体对自己完成特定任务或应对挑战的信念。高自我效能感的儿童更容易在困难面前保持信心，体验到成就感和满足感，进而提高幸福感。例如，在幼儿园的学习过程中，那些相信自己能够完成任务的儿童通常更愿意尝试新事物，并从成功中获得快乐。而低自我效能感的儿童可能因为害怕失败而避免挑战，从而减少了获得幸福感的机会。

儿童在面对压力和挑战时采用的应对策略也影响其幸福感。积极的应对策略（如寻求帮助、问题解决）能够帮助儿童更好地适应环境，提高幸福感。而消极的应

对策略（如回避、退缩）则可能加剧儿童的焦虑和压力，降低其幸福感。例如，在遇到同伴冲突时，一些儿童可能通过沟通和协商来解决问题，而另一些儿童则可能选择逃避或攻击性反应。前者通常能够保持更高的幸福感，而后者则可能因持续的社交困境而感到不快乐。

四、教育实践的启示

家庭是儿童最早接触的环境，家长的养育方式、情感支持和价值观塑造直接影响儿童的主观幸福感。父母应关注儿童的个体差异，提供个性化的情感支持和正向引导，避免单一的管教方式。此外，营造稳定和谐的家庭氛围，增强儿童的安全感，使其在成长过程中形成积极的幸福体验。

幼儿园等学前教育机构在儿童幸福感的塑造过程中起着至关重要的作用。首先，教师应关注儿童的个性发展，尊重每位儿童的独特性，鼓励他们探索和表达自己的感受。其次，教学内容应包含社会情感教育，帮助儿童学会调节情绪、建立自信，并培养积极的认知模式。此外，幼儿园应提供丰富的社交机会，促进儿童间的互动，提高他们的社会适应能力。

教师与儿童的关系在儿童主观幸福感的发展中至关重要。研究表明，温暖、支持性的师生关系有助于提升儿童的幸福感。因此，教师应采取鼓励性的教学策略，建立信任关系，给予儿童更多的正面反馈，使他们感受到被尊重和被关爱。

增强儿童的自我效能感。在教育实践中，应鼓励儿童参与决策，给予他们一定的自主权，使其感受到自身能力的价值。例如，通过游戏化学习方式，让儿童在挑战中体验成功感，提升他们的自信心。同时，教师和家长应引导儿童学会设定合理的目标，并通过努力达成，以培养他们的成就感和幸福感。

情绪管理与社交技能的培养。幼儿期是儿童情绪发展和社交能力形成的关键阶段。教师和家长应帮助儿童

识别和表达情绪，并提供适当的情绪调节策略。例如，可以通过故事讲述、角色扮演等方式，让儿童学习如何管理愤怒、焦虑等负面情绪。此外，鼓励儿童与同伴合作、分享和沟通，提升他们的社交能力。

综上所述，学前儿童的主观幸福感受到环境因素与个体因素的共同影响，二者相互作用，共同塑造儿童的心理健康发展。在教育实践中，应采取综合策略，通过优化家庭教育、改善学前教育环境、增强师生互动、培养儿童的自信心和社交能力，以提升儿童的主观幸福感。未来的研究可进一步探索不同文化背景下儿童幸福感的影响因素，并制定更具针对性的教育干预措施，以促进儿童的全面发展。

参考文献

- [1]梅雪云.主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感探析[J].心理月刊, 2024, 19(22): 226-229.DOI: 10.19738/j.cnki.psy.2024.22.070.
- [2]Ryan, Richard M., and Edward L. Deci. 2000. "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being." *American Psychologist* 55 (1): 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>.
- [3]焦晖.大班幼儿幼儿园主观幸福感与家庭因素的相关研究[D].广州学, 2022.DOI: 10.27040/d.cnki.ggzdu.2022.001085.
- [4]曲盼.5-6岁儿童的幼儿园主观幸福感研究[D].哈尔滨师范大学, 2018.
- [5]林晓婷.3-6岁幼儿在园地位寻求策略发展及其与主观幸福感的关系研究[D].西南大学, 2020.DOI: 10.27684/d.cnki.gxndx.2020.004879.
- [6]石媛.关于幼儿主观幸福感的探讨[J].延边教育学院学报, 2018, 32(04): 144-146.