

共情能力视域下青少年亲社会行为联动培育策略研究

周子扬

(北京工业大学附属中学, 北京 100022)

摘要：共情能力作为青少年社会情感发展的核心要素，是驱动亲社会行为产生与持续的关键内在动力，对青少年健全人格塑造、良好人际关系构建以及社会适应能力提升具有基础性地位。培育青少年共情能力与亲社会行为，是完善青少年成长支持体系、营造积极社会互动氛围的重要举措，具有深刻的现实意义与实践价值。基于此，文章立足共情能力发展规律与青少年成长特点，聚焦个体、家庭、学校、社会四大培育场域，深入剖析了培育工作中的现实挑战，探索了构建“个体—家庭—学校—社会”联动培育体系，提出了针对性的培育策略与实施保障路径，旨在为提升青少年共情能力、促进亲社会行为养成提供理论参考与实践指导，助力青少年全面健康成长。

关键词：共情能力；青少年；亲社会行为

中图分类号：B844.2

文献标识码：A

文章编号：3006-001X (2025) 06-0001-10

DOI: 10.62022/FETR.issn3006-001X.2025.06.001

Research on the Cultivation Strategy of Adolescent Prosocial Behavior Linkage from the Perspective of Empathy Ability

Ziyang Zhou

(Beijing University of Technology Affiliated Middle School, Beijing 100022)

Abstract: Empathy, as a core element of adolescent social and emotional development, is a key internal driving force for the generation and persistence of prosocial behavior. It plays a fundamental role in shaping the healthy personality, building good interpersonal relationships, and enhancing social adaptability of adolescents. Cultivating empathy and prosocial behavior among adolescents is an important measure to improve the support system for their growth and create a positive social interaction atmosphere, which has profound practical significance and value. Based on this, the article focuses on the development laws of empathy ability and the characteristics of adolescent growth, focusing on the four major cultivation fields of individuals, families, schools, and society. It deeply analyzes the practical challenges in cultivation work, explores the construction of an "individual family school society" linkage cultivation system, and proposes targeted cultivation strategies and implementation guarantee paths. The aim is to provide theoretical reference and practical guidance for improving adolescent empathy ability and promoting the development of prosocial behavior, and to help adolescents grow up comprehensively and healthily.

Keywords: empathy ability; teenagers; prosocial behavior

青少年时期是共情能力发展与亲社会行为养成的关键阶段，这一时期形成的情感认知模式与行为习惯，将对个体的终身发展产生深远影响。共情能力能够促使青少年更好地感知他人情绪、理解他人需求，进而主动做出助人、合作、分享等亲社会行为，这不仅是青少年实现自我价值的重要体现，也是维系群体和谐、推动社会良性发展的微观基础。随着社会环境的日益复杂，青少年的成长环境发生了显著变化，共情能力与亲社会行为培育面临着新的机遇与挑战，单一场域的培育模式已难以满足青少年全面发展的需求。为此，从共情能力视域出发，探索构建多主体协同的联动培育体系，整合各方资源，优化培育路径，对

于提升青少年亲社会行为培育的实效性具有重要意义。

一、核心概念界定与内在联系

(一) 青少年共情能力的内涵与构成要素

共情能力是指个体识别、理解并适当回应他人情绪与认知状态的心理过程。在青少年发展阶段，共情能力不仅体现为一种重要的社会情感技能，更是其形成健康人际关系、融入社会的重要基础。青少年的共情能力是一个多维度的心理构念，其构成要素主要包括以下方面：情感共情指个体对他人的情绪状态进行感知、体验并产生相应情绪反应的能力。青少年能够敏锐觉察他人的喜怒哀乐，并在

作者简介：周子扬，硕士，一级教师，研究方向为青少年心理健康教育与社会情感能力培育。

内心产生共鸣,这是建立情感联结的基础;认知共情指个体理解他人观点、意图及处境的能力。青少年通过推理和换位思考,能够站在他人角度认识问题,促进理性沟通与相互理解;共情关注指在情感与认知共情基础上,产生对他人的关怀与帮助意向。这一要素强调共情不仅停留于内在感受,更转化为积极的关注倾向,为亲社会行为提供动力;共情调节指个体在面对他人强烈情绪或复杂情境时,能够调整自身的共情反应,保持适度的心理边界与情绪平衡。这有助于青少年在关怀他人的同时维护自身心理健康,实现可持续的共情实践。这些要素相互关联、协同作用,共同构成青少年共情能力的有机整体。情感共情为共情提供情绪基础,认知共情促进深度理解,共情关注激发行为意向,而共情调节则保障共情实施的适应性及稳定性。在此基础上,共情能力成为推动青少年亲社会行为发展的重要内在资源,为其社会性成长奠定坚实心理基础。

(二) 青少年亲社会行为的主要类型与表现

亲社会行为是指个体自愿实施的、旨在使他人或社会受益的积极社会行为。在青少年阶段,亲社会行为是其社会化进程中的重要标志,也是品德发展与社会适应能力的具体体现。依据行为指向与表现形式,青少年的亲社会行为可归纳为以下主要类型:助人行为指在他人遇到困难时主动提供工具性支持或情感关怀的行为。在青少年中表现为帮助同学解决学业难题、照顾身体不适的同伴、为需要帮助的人提供便利(如让座、指路)等,体现其对社会成员的关怀与责任感;合作行为指为实现共同目标而与他人协调配合、资源共享的行为。青少年在团体活动、小组学习、体育竞赛等情境中展现的团队协作、分工互助、协商共赢等行为,都是合作能力的重要表现,有助于培养集体意识与沟通技巧;分享行为指自愿将个人所有物、时间、知识或机会等资源与他人共同使用的行为。青少年在日常生活与学习中表现出的分享学习资料、轮流使用公共设备、在团队中贡献个人想法等,均反映出其逐渐发展的利他观念与社会共享意识;安慰与关怀行为指对处于悲伤、焦虑或困境中的他人提供情感支持与心理抚慰的行为。例如青少年主动倾听朋友的烦恼、用言语或行动安抚情绪低落的同伴、向遭遇挫折者表达理解与鼓励等,这类行为体现了情感共情向行为转化的过程;公益与社会参与行为指超越个人关系范畴、面向更广泛社会群体或公共事务的积极行动。青少年参与志愿服务、环境保护活动、社区建设、慈善捐助等,均属于此类行为,反映其逐渐形成的社会归属感与公民意识;规则遵守与道德维护行为指在社会交往或

公共场合中自觉遵守规范、维护公正与道德秩序的行为。例如青少年遵守校园纪律、反对欺凌、在集体中秉持公平原则、主动维护公共环境卫生等,这既是社会规范内化的结果,也是对社会公益的主动贡献。上述类型并非完全独立,在实践中常相互交织、共同呈现。青少年的亲社会行为随着年龄增长、认知发展与共情能力的提升,逐渐从具体、人际性行为扩展至抽象、社会性行为,展现出其社会性发展的积极轨迹。这些行为不仅是青少年融入社会的重要途径,也为构建互助、和谐的社会环境注入新生力量。

(三) 青少年亲社会行为的特征与价值

在青少年成长阶段,亲社会行为呈现出与其身心发展规律相适应的鲜明特征,并在个体发展与社会联结层面发挥着多方面的积极价值。

1.青少年亲社会行为的主要特征:(1)发展性与可塑性:青少年的亲社会行为随其认知能力、情绪理解与社会经验的生长而持续发展。在这一阶段,其道德推理、共情能力与社会角色认知逐步深化,使得亲社会行为的内涵更加丰富,表现形式更加多样,并展现出较强的可塑性,为系统培育提供了良好契机。(2)情境性与实践性:亲社会行为常在与同伴、家庭和学校的具体互动情境中被激发和体现,例如合作完成学习任务、参与班级服务等。这种行为为具有鲜明的实践性,使青少年在真实的社会参与中学习关怀他人、承担责任,促进社会技能的习得。(3)情感驱动与认知引导相结合:情感共情常是青少年亲社会行为的直接动力,使其能敏锐察觉并回应他人的情感需要;与此同时,认知共情的发展则帮助其理解行为的长远意义和社会规范,引导行为向更理性、更具策略性的方向发展。二者的结合使亲社会行为更具适应性和持续性。(4)关系导向与身份构建功能:青少年的亲社会行为常嵌入于重要人际关系网络(如友谊、师生关系)中,既是维系和深化关系的纽带,也有助于其在群体中形成“乐于助人”“值得信赖”的积极身份认同,促进健康自我概念的发展。

2.青少年亲社会行为的多元价值:(1)对个体发展的促进价值:亲社会行为是青少年社会性发展的重要载体。通过践行亲社会行为,青少年不仅能提升共情能力、沟通协作等社会技能,还能在利他过程中获得满足感与效能感,促进自尊、自我价值感等积极心理品质的发展,为成年期的社会适应奠定坚实基础。(2)对人际关系与群体氛围的构建价值:亲社会行为是人际关系的润滑剂和凝聚剂。在同伴群体、班级和家庭中,它有助于营造信任、互助、支持的积极氛围,减少人际冲突,增强群体凝聚力,构建更

加和谐包容的成长环境。(3)对社会文化传承与创新的贡献价值：青少年是社会的未来。其亲社会行为不仅是对关爱、公正、责任等社会主流价值观的学习与实践，也以其富有时代特色的方式（如网络互助、环保倡导等）参与社会文化的传承与更新，为培育文明、友善的社会风气注入青春活力。(4)作为心理健康促进因素的保护价值：大量研究表明，积极参与亲社会行为与青少年更高的生活满意度、心理幸福感和更低的孤独感、抑郁倾向相关。它将注意力从过度关注自我转向关注他人与社会，在付出中体验意义与连接，成为促进心理健康的保护性因素。

综上所述，青少年亲社会行为以其独特的发展特征，在个体成长、人际和谐与社会进步等多个层面承载着重要价值。这进一步说明，在共情能力视域下探讨其联动培育策略，具有坚实的现实意义与实践必要性。

（四）共情能力对亲社会行为的影响机制

共情能力作为亲社会行为的重要内在动力，其影响机制是多维度、多层次的整合过程。从心理过程到行为表达，共情能力主要通过以下路径促进青少年亲社会行为的产生与持续发展：情感激活与动机生成：共情能力，尤其是情感共情，使青少年能够敏锐感知并体验到他人的情绪状态，从而在情感层面产生共鸣。这种情感共鸣会激发个体的内在关怀动机，促使青少年带来希望改善他人处境、增进他人福祉的积极意愿。这种基于情感联结的动机，常常比纯粹基于理性判断的动机更直接、更强烈，为亲社会行为的启动提供了初始动力；认知拓展与理解深化：认知共情通过促进观点采择和心理理论能力，帮助青少年超越自我中心，理解他人的处境、需求、意图和感受。这种深化的社会认知使青少年能够更准确地判断他人需要何种帮助，以及如何以恰当、有效的方式提供帮助，从而提升了亲社会行为的适宜性与有效性。理解他人的立场也有助于克服助人过程中的潜在障碍，增强行为实施的决心；道德认同与责任归因：共情体验能够强化青少年的道德认同，即更加认同自己是一个“有爱心、乐于助人”的人。当通过共情理解到他人的困境时，青少年更倾向于将缓解这种困境视为自己的社会责任或道德义务，而非额外的负担。这种内在的责任归因，将外在的社会规范内化为个人行为准则，使得亲社会行为更具自愿性与持续性；自我与他人的积极联结：共情能力有助于在青少年心中建立起自我与他人之间的积极情感联结和命运共同体意识。当感知到与他人共享情感体验或共同命运时，青少年更易将他人的福祉与自身相关联，从而扩大亲社会行为的对象范围，不仅限于亲

友，还可能延伸至陌生人、社群乃至更广泛的社会群体；情绪调节与行为维持：共情调节能力使青少年在面对他人的强烈负面情绪（如痛苦、悲伤）或复杂的助人情境时，能够管理自身的情绪反应，避免因共情疲劳或压力而退缩。这种调节能力有助于保持助人过程中的心理平衡与效能感，使得青少年能够在付出关怀的同时保护自身的心理健康，从而保障亲社会行为的长期、稳定实施，避免短暂的行为耗竭；联动机制模型：在实践中，上述机制并非孤立运作，而是形成一个“情感—认知—动机—行为”的联动循环：情感共鸣激活认知理解，认知理解深化道德认同与责任归因，进而生成稳固的行为动机，最终在情绪调节的保障下外化为具体、恰当的亲社会行为。而成功的亲社会行为实践又会反过来增强共情能力的运用信心与熟练度，形成积极的心理与行为反馈环路，促进两者的协同发展。因此，共情能力通过激发内在动机、提供认知指导、强化道德责任、拓展联结范围以及保障行为可持续性等多重机制，系统性地促进并塑造了青少年的亲社会行为。理解这一影响机制，是设计有效联动培育策略的认知基础。

二、青少年共情与亲社会行为培育的现实困境

（一）个体层面：认知发展与情绪调节的挑战

青少年个体的认知发展阶段与情绪调节能力，对共情能力形成与亲社会行为践行具有直接影响，当前部分青少年在这两方面的发展状态或许仍存在有待提高之处。从认知发展来看，青少年的抽象思维与视角采择能力处于逐步发展的过程中，部分青少年对他人情绪信号的识别能力可能有待提高，难以准确把握不同情境下他人的情感需求，进而可能导致共情认知存在偏差。同时，青少年对自我与他人关系的认知尚不够成熟，在面对复杂社会情境时，可能容易以自我为中心进行思考，难以站在他人立场理解问题，进而在一定程度上影响亲社会行为的产生。

从情绪调节能力来看，青少年正处于情绪体验丰富且波动较大的时期，部分青少年的情绪识别与表达能力或许有待提高，难以清晰感知自身的情绪状态，也可能无法合理表达内心的情感需求。当面临负面情绪时，部分青少年可能缺乏有效的情绪调节策略，容易出现情绪失控的情况，这不仅可能影响个体的心理状态，还可能阻碍其对他人情绪的共情感知，进而在一定程度上降低亲社会行为发生的概率。此外，部分青少年的共情敏感性存在个体差异，少数青少年对他人的痛苦或困境可能缺乏足够的情感共鸣，难以将共情认知顺利转化为实际的亲社会行为，可能导致

共情与行为之间存在一定的脱节现象。

（二）家庭层面：教养方式与情感氛围的局限

家庭作为青少年成长的第一场所，教养方式与情感氛围直接影响青少年共情能力的培育与亲社会行为的养成，当前部分家庭在这两方面的建设或许仍存在有待提高之处。在教养方式上，部分家长的教育理念可能存在偏差，过度关注青少年的学业成绩，而相对忽视了情感能力与道德品质的培育，可能导致青少年缺乏足够的共情体验与亲社会行为练习机会。部分家长可能采用权威型或放任型的教养方式，权威型教养方式下的家长可能过于强调自身的主导地位，忽视青少年的情感需求，在一定程度上限制了青少年自主感知与表达情感的空间；放任型教养方式下的家长则可能对青少年缺乏必要的引导与约束，导致青少年可能缺乏规则意识与责任意识，难以形成稳定的共情能力与亲社会行为习惯。

在情感氛围方面，部分家庭的亲子沟通质量或许有待提高，家长与青少年之间可能缺乏深入的情感交流，家长难以准确把握青少年的情绪变化，也可能无法及时给予情感支持与引导。部分家庭氛围不够和谐，家庭成员之间可能缺乏相互理解与包容，偶尔出现冲突或冷战现象，这种相对负面的家庭环境可能会影响青少年的情感认知，导致其共情能力发展受到一定阻碍。此外，部分家长自身的共情能力或许有待提高，在日常相处中无法为青少年树立良好的共情榜样，可能难以通过言传身教有效引导青少年养成亲社会行为，进而在一定程度上加剧了家庭培育的局限性。

（三）学校层面：课程设置与同伴环境的不足

学校作为青少年教育的主阵地，课程设置与同伴环境是影响共情与亲社会行为培育的重要因素，当前部分学校在这两方面的建设或许仍存在有待提高之处。在课程设置上，部分学校的课程体系可能存在“重智育、轻德育”的倾向，与共情能力培育和亲社会行为养成相关的课程内容相对不足，且课程形式较为单一。相关课程多以理论讲授为主，可能缺乏实践体验环节，难以让青少年在真实情境中充分感知他人情绪、践行亲社会行为，导致课程教学的实效性有待提高。同时，不同学段的共情培育课程内容可能缺乏有效的衔接与递进，难以完全适应青少年不同发展阶段的需求，在一定程度上影响了培育工作的系统性。

在同伴环境方面，部分学校的班级氛围可能缺乏足够的包容性与互助性，同伴之间的积极互动相对不足，少数青少年在同伴交往中可能存在孤立、排斥等现象，这可能会影响青少年共情能力的发展。此外，部分青少年的同伴

群体中可能存在不良行为倾向，一些青少年为了获得同伴认可，可能容易模仿不良行为，进而在一定程度上抑制亲社会行为的产生。同时，学校对同伴交往的引导与管理或许有待加强，可能缺乏针对同伴互动的系统性指导策略，难以及时有效干预不良同伴关系对青少年共情与亲社会行为培育的负面影响。

（四）社会层面：网络文化与价值导向的冲击

社会环境是青少年成长的宏观背景，其中网络文化与社会价值导向对青少年共情能力与亲社会行为培育具有重要影响，当前这两方面的发展状态或许仍存在有待提高之处。在网络文化方面，随着互联网的普及，青少年成为网络使用的主要群体之一，网络信息的复杂性与多样性可能对青少年的认知与行为产生显著影响。部分网络内容可能过度强调娱乐化、功利化，缺乏对情感共鸣与社会责任感的有效引导，容易让青少年形成相对浮躁、功利的心态，可能降低对他人情感的关注。同时，网络交往的虚拟性与匿名性，使得部分青少年在网络互动中可能缺乏责任意识，偶尔出现言语不当、行为失范等现象，这可能会影响其在现实生活中的共情能力与亲社会行为养成。

在社会价值导向方面，当前部分社会舆论对个人利益的强调可能较多，对亲社会行为的宣传与表彰力度或许有待提高，难以在全社会快速形成崇尚亲社会行为的浓厚氛围。部分社会场景中存在的不良现象，可能会对青少年的价值认知产生一定的负面影响，导致少数青少年对亲社会行为的价值认同有所降低。此外，社会层面为青少年提供的亲社会实践平台数量可能不足、质量参差不齐，青少年参与社会公益、志愿服务等亲社会活动的机会相对有限，难以在实践中充分提升共情能力、固化亲社会行为习惯，这些因素可能共同构成了社会层面培育工作的挑战。

三、构建“个体—家庭—学校—社会”联动培育体系

（一）激发个体潜能：情绪认知与移情训练策略

激发青少年个体潜能是共情能力提升与亲社会行为养成的内在基础，也是构建“个体—家庭—学校—社会”联动培育体系的核心起点。情绪认知训练与移情训练作为激活个体潜能的关键路径，在助力青少年提升情感感知与理解能力方面具有重要作用，若科学实施，或许能更好地推动青少年共情素养的发展。通过系统且贴合青少年认知特点的情绪认知训练，有助于帮助青少年更准确地识别自身与他人的情绪信号，逐步构建起相对完整的情绪认知体系；

借助多样化的移情训练，能够引导青少年尝试站在他人立场思考问题，深化情感共鸣体验，进而为亲社会行为的自然产生提供持续的内在动力。

在情绪认知训练方面，可结合青少年的兴趣特点与年龄阶段，开展更具针对性的情绪识别活动。例如，针对低学段青少年，可采用色彩鲜明的情绪卡片、生动的面部表情模拟游戏、情节简单的情绪故事分享会等形式，让青少年在轻松愉悦的氛围中学习识别喜悦、悲伤、愤怒、焦虑等常见情绪的外在表现，初步掌握不同情绪产生的简单情境因素；对于高学段青少年，则可引入情绪案例分析、情绪情景剧脚本创作等形式，引导其深入探究复杂情绪的产生机制与表现形式。同时，可引导青少年建立个性化的情绪日记记录制度，鼓励他们每天抽出一定时间记录自身的情绪体验，详细描述情绪产生的场景、原因以及自身的生理反应与行为表现，并尝试分析情绪背后的深层需求，通过长期坚持逐步提升对自身情绪的感知与理解能力。在移情训练方面，可精心组织多样化的情景模拟活动，设置校园互助、社区帮扶、公共场合应急协助等贴近生活的真实场景，让青少年轮流扮演不同角色，亲身体验他人在特定情境下的情绪状态与核心需求，感受不同角色的立场差异与情感诉求。此外，定期开展共情分享会，鼓励青少年主动分享自身帮助他人的真实经历与内心感受，或讲述身边发生的亲社会行为故事，在相互交流与倾听中深化移情体验，学习他人的共情技巧与亲社会行为方式。

这些多元化的训练策略若长期坚持实施，有望逐步提升青少年的情绪认知能力与移情水平，帮助青少年形成更为成熟的情感感知模式。当青少年能够较为准确地识别并理解他人情绪时，往往会更倾向于产生共情共鸣，进而更主动地做出助人、分享等亲社会行为。同时，个体潜能的激发能够在一定程度上增强青少年的自我效能感，让他们在亲社会行为践行过程中切实获得成就感与价值感，进而形成“共情感知—亲社会行为—积极反馈—共情强化”的良性循环。这种内在动力的持续强化，不仅能够促进青少年自身情感素养与行为品质的提升，也能为“个体—家庭—学校—社会”联动培育体系的构建奠定坚实的个体基础，让后续的家庭引导、学校教育与社会支持能够更好地发挥作用。

（二）筑牢家庭基础：亲子沟通与榜样示范策略

家庭作为青少年成长的第一场所，其培育环境的质量直接影响青少年共情能力的形成与亲社会行为的养成，是联动培育体系中不可或缺的基础环节。良好的亲子沟通与

家长的榜样示范，能够为青少年情感能力发展提供温暖、安全的成长环境，对共情能力提升与亲社会行为养成具有潜移默化的引导作用，这种家庭层面的积极影响，或许能为青少年后续接受学校与社会的培育奠定良好基础。通过优化亲子沟通模式，能够有效搭建起家长与青少年之间的情感桥梁，促进双方的深度情感交流与相互理解，让家长更精准地把握青少年的情感需求；借助家长的榜样示范，可为青少年提供直观、可模仿的亲社会行为范例，帮助青少年逐步建立起正确的亲社会价值认同，引导其将价值理念转化为实际行为。

在亲子沟通优化方面，家长首先应树立平等尊重的沟通理念，摒弃“家长权威”的固有思维，主动营造开放包容的家庭沟通氛围。建议家长每天预留15分钟~30分钟的固定亲子沟通时间，在这段时间内全身心投入，认真倾听青少年的学习与生活感受，耐心关注其情绪变化，不随意打断、不急于评判。在沟通过程中，家长要注重引导青少年清晰表达自身想法与需求，可通过提问、共情回应等方式鼓励青少年多说多分享；同时，家长也应主动分享自己的工作与生活经历，尤其是自身在生活中践行共情与亲社会行为的具体场景与内心体验，比如帮助邻里解决困难的过程、参与公益活动的感受等，让青少年在真实的案例交流中直观感受共情的重要性与亲社会行为的价值。当青少年与同学、朋友产生矛盾时，家长不应简单地评判对错，而是应引导青少年尝试换位思考，比如提问“如果你是对方，在这种情况下会有什么感受呢？”“对方这么做可能是有什么需求没有被满足呢？”，帮助青少年分析对方的情绪与需求，培养其视角采择能力。在榜样示范方面，家长要注重自身言行修养，在日常相处中时刻展现出对他人的尊重、理解与关怀，比如在公共场合主动帮助有需要的人、对待服务人员礼貌友善、主动参与社区公益活动等，让青少年在潜移默化中受到正向影响。此外，家长可结合家庭实际情况，带领青少年共同参与家庭志愿服务，如定期照顾家中的老人、参与社区组织的环境整治活动、为贫困群体捐赠物资等，让青少年在亲身实践中学习亲社会行为的具体方式，积累共情体验。

亲子沟通与榜样示范策略的科学实施，有望有效改善家庭培育环境，增强家庭培育的实效性。良好的亲子沟通能够让青少年充分感受到家庭的温暖与支持，获得足够的情绪安全感，进而更愿意主动去感知他人情绪、帮助他人；家长的榜样示范则能为青少年提供清晰、具体的行为指引，强化其亲社会行为意识，让青少年明白“如何做”才是亲

社会的行为。家庭培育基础的筑牢,能够帮助青少年在成长初期形成正确的情感认知与良好的行为习惯,这种早期形成的素养会对其后续的学习与生活产生深远影响,同时也能为学校与社会层面的培育工作提供有力支撑,让学校的课程教育、社会的实践活动能够更好地与家庭培育形成合力,推动联动培育体系的高效运转,提升整体培育效果。

(三) 优化学校场域: 课程融合与实践活动策略

学校作为青少年接受系统教育的核心场域,是联动培育体系的关键枢纽,通过课程融合与实践活动的协同开展,能够为青少年共情能力培育与亲社会行为养成提供全面、系统的教育支持。课程融合能够将共情培育内容自然、全面地融入教育教学全过程,实现知识传授与情感培育的有机统一,让青少年在日常学习中潜移默化地提升共情素养;实践活动则能为青少年提供真实、鲜活的共情体验与亲社会行为练习机会,弥补课堂教学的局限性,帮助青少年将课堂上学到的理论知识转化为实际行为,进而提升培育工作的实效性。学校场域的培育工作质量,在很大程度上决定了联动培育体系的整体效能,其衔接家庭与社会培育的重要作用,也使得学校成为整合各方培育资源的核心平台。

在课程融合方面,学校应进一步优化课程体系,将共情能力与亲社会行为培育内容有机融入道德与法治、语文、音乐、美术、体育等各类课程中,实现全方位、多角度的培育融入。在道德与法治课程中,可结合不同学段的教学目标,设置专门的共情主题模块,通过案例分析、小组讨论、主题辩论等形式,系统讲解共情的内涵、核心要素、重要意义以及在不同场景下的实践方法,帮助青少年建立起系统的共情知识体系;在语文课程中,教师可引导学生深入分析课文中人物的情感变化轨迹、内心活动以及行为动机,通过角色扮演、课文续写等形式,让学生充分体会不同角色的内心世界,提升视角采择能力与情感共鸣能力;在音乐、美术课程中,可借助经典艺术作品的情感表达,如悲伤的乐曲、传递温暖的绘画等,引导学生感受作品背后蕴含的情感,激发青少年的情感共鸣,培养其审美共情能力;在体育课程中,可通过团队竞赛、合作游戏等形式,让学生在团队协作中体会互助、包容的重要性,提升合作意识与共情能力。同时,学校可组织专业的教师团队开发校本共情培育课程,根据低、中、高不同学段青少年的认知特点与成长需求,设计阶梯式的课程内容,比如低学段侧重情绪识别与简单共情表达,中学段侧重复杂情境下的共情应用,高学段侧重共情与社会责任的融合,确保课程的针对性与系统性。在实践活动方面,学校可结合校园文

化建设与社会需求,组织各类丰富多样的亲社会主题活动。例如,定期开展校园志愿服务活动,如校园环境维护、帮助低年级同学解决学习困难、为学校图书馆整理书籍等;组织公益宣传活动,如走进社区开展环保宣传、交通安全宣传、关爱特殊群体宣传等;成立同伴互助小组,让学习成绩较好、共情能力较强的学生帮助有需要的同学,在互助中共同提升;此外,还可开展“共情实验室”系列活动,通过情绪互动游戏、真实情境模拟、团体心理辅导等形式,让青少年在沉浸式体验中提升情绪调节能力与共情实践能力。

课程融合与实践活动策略的协同实施,有望有效提升学校培育工作的系统性与实效性。课程融合实现了共情培育的全覆盖,让青少年在日常学习的各个环节都能接受到情感教育的熏陶,逐步积累共情知识与技能;实践活动则搭建了认知与行为转化的重要桥梁,让青少年在真实的情境中深化共情体验,将课堂上学到的理论知识转化为实际的亲社会行为,进而固化亲社会行为习惯。学校场域的优化,不仅能够有效整合校内的教师、课程、活动等教育资源,形成培育合力,提升校内培育效果,还能充分发挥其衔接作用,将家庭培育与社会培育有机贯通起来。例如,学校可通过家长会、亲子活动等形式,引导家长掌握科学的共情培育方法,同步家庭培育节奏;通过组织学生参与社会公益活动,衔接社会培育资源,让青少年在更广阔的场景中提升共情能力与亲社会行为水平。这种全方位的学校培育工作,能够为青少年共情能力与亲社会行为的全面提升提供核心保障,推动联动培育体系各环节的高效协同。

(四) 净化社会环境: 文化引导与媒体规约策略

社会环境作为青少年成长的宏观支撑场域,其整体氛围与价值导向对青少年共情能力的发展与亲社会行为的养成成功不可没,是联动培育体系能够持续运转的重要外部保障。通过科学有效的文化引导与规范合理的媒体规约,能够逐步营造出崇尚共情与亲社会行为的良好社会氛围,为联动培育体系的顺利运行提供有利的外部条件。文化引导能够在全社会范围内强化对亲社会行为的价值认同,传递正向的社会导向,让共情互助成为社会主流价值理念的一部分;媒体规约则能够有效规范网络与各类媒体的内容传播,减少不良信息对青少年的负面影响,保障共情培育工作的正确方向,为青少年的健康成长营造清朗的媒体环境。

在文化引导方面,相关社会机构可进一步加大对亲社会行为的宣传力度,创新宣传形式,提升宣传效果。例如,制作系列化的亲社会主题公益广告,在电视、广播、户外显示屏、网络平台等多种渠道广泛传播;挖掘身边的亲社

会先进典型事迹，通过专题报道、事迹分享会、纪录片等形式，让青少年能够直观感受到亲社会行为的价值与力量；组织开展亲社会主题文化活动，如社区共情文化节、亲社会行为摄影展、公益故事演讲比赛等，让青少年在参与活动的过程中深化对亲社会行为的认知与认同。社区作为社会培育的基层阵地，应积极搭建青少年亲社会实践平台，结合社区实际需求，组织开展多样化的社区志愿服务活动，如关爱社区孤寡老人、帮扶困难家庭、参与社区公共设施维护、开展社区文化宣传等，为青少年提供更多参与社会公益的机会，让他们在实践中感受亲社会行为的社会价值，积累共情体验。同时，社区可积极培育社区共情文化，通过开展邻里分享会、情感支持小组、亲子公益沙龙等活动，营造互助友爱的社区氛围，让青少年在日常的社区生活中受到正向熏陶，逐步养成共情与亲社会的行为习惯。在媒体规约方面，相关监管部门应进一步加强对网络与各类媒体内容的监管力度，完善监管机制，规范信息传播秩序，严厉打击不良信息传播，尤其是针对青少年的暴力、低俗、功利化等有害内容。媒体机构应主动承担社会责任，充分发挥自身的传播优势，制作并传播弘扬共情与亲社会行为的优质内容，如青少年共情培育纪录片、亲社会主题动画、共情技巧科普短视频等，为青少年提供积极向上的媒体环境。此外，社会相关机构与学校可协同开展媒体素养教育活动，通过专题课程、讲座、互动实践等形式，引导青少年正确辨别媒体信息的真伪与优劣，理性使用网络，提升对不良信息的抵御能力，学会在网络环境中保持共情意识与责任意识。

文化引导与媒体规约策略的持续推进，有望有效净化社会培育环境，形成正向的社会导向。良好的社会文化氛围能够在潜移默化中强化青少年的亲社会价值认同，激发其践行亲社会行为的内在动力，让青少年在日常生活中更愿意主动关注他人需求、帮助他人；规范的媒体环境则能减少不良信息对青少年的干扰与误导，保障共情培育工作的方向性，帮助青少年树立正确的情感认知与行为观念。社会环境的优化，能够为个体、家庭、学校层面的培育工作提供有力的外部支撑，推动各方培育资源的有效整合与协同联动。例如，社会层面的亲社会实践平台能够为学校实践活动与家庭志愿服务提供更多资源；正向的社会文化氛围能够强化家庭与学校的培育效果，让青少年在多元场域中接受到一致的正向引导。这种全方位优化的社会培育环境，能够确保联动培育体系的整体效能得到充分发挥，为青少年共情能力与亲社会行为的长期发展提供稳定的外

部保障。

（五）强化协同衔接：多维场域联动保障策略

强化个体、家庭、学校、社会四大场域的协同衔接，是确保联动培育体系高效运转、发挥整体效能的关键保障。四大场域作为青少年成长的重要载体，各自承担着独特的培育职责，只有实现各场域培育工作的有机衔接、资源共享与优势互补，才能避免培育工作出现碎片化、同质化问题，形成全方位、立体化的培育合力。这一策略的核心在于搭建场域间的联动桥梁，明确衔接机制与协作流程，推动培育信息、培育资源与培育力量的深度融合，让青少年在不同场域中都能接受到一致、持续的共情与亲社会行为培育引导。

在衔接机制构建方面，可建立场域间的专项联动工作组，由学校牵头，吸纳家长代表、社区负责人、公益组织骨干等组成，专门负责统筹协调各场域的培育衔接工作。制定场域联动工作章程，明确各场域的衔接职责、沟通流程与协作标准，例如学校需定期向家庭反馈青少年在校的共情表现与亲社会行为情况，家庭需主动向学校报备青少年在家及社区的实践经历，社区需及时向学校与家庭推送亲社会实践活动资源等。建立跨场域培育活动联动机制，整合各场域的活动资源，设计“家校社协同”系列培育活动，如“亲子公益实践日”“校园—社区互助结对”等活动，让青少年在多场域协同的活动中深化共情体验。在资源共享衔接方面，依托线上信息共享平台，建立跨场域的培育资源库，整合家庭的亲子培育经验、学校的课程资源、社会的实践平台资源等，实现资源的互联互通与高效运用。例如，学校可将共情培育校本课程资源上传至平台供家长学习参考，社区可将公益活动信息发布至平台供学校与家庭选择参与，家长可分享亲子共情培育案例供其他家庭与学校借鉴。在培育力量衔接方面，组建跨场域的培育指导团队，吸纳学校教师、心理专家、社区工作者、优秀家长等力量，为各场域的培育工作提供专业指导。开展场域间的培育经验交流活动，定期组织家长、教师、社区工作者开展座谈会、经验分享会，交流培育过程中的问题与心得，相互学习培育技巧，提升整体培育水平。

强化多维场域协同衔接策略的实施，能够实现培育资源的优化配置与培育力量的有机整合。通过明确的衔接机制，可确保各场域的培育工作同向而行、协同发力，避免出现培育方向偏差或培育内容重复的问题；通过资源共享与力量衔接，能够为各场域的培育工作提供更丰富的支撑，提升培育工作的专业性与实效性。这一策略的落地，能够

进一步完善“个体—家庭—学校—社会”联动培育体系的整体架构,让四大场域形成紧密衔接、相互支撑的培育生态,为青少年共情能力与亲社会行为的持续发展提供全方位的保障,推动联动培育体系的整体效能得到最大化发挥。

四、联动培育体系的实施路径与保障

(一) 建立多方协同的长效工作机制

建立多方协同的长效工作机制,是保障“个体—家庭—学校—社会”联动培育体系稳定运行、充分发挥整体效能的关键支撑。这一机制的核心价值在于通过制度化设计,实现各培育主体的资源整合与优势互补,推动培育工作从“零散化”向“系统化”转变、从“阶段性”向“持续性”延伸,进而提升培育工作的系统性、针对性与可持续性。构建这一长效机制,需要精准界定个体、家庭、学校、社会四大主体的核心职责与协作边界,搭建便捷高效的协同沟通平台,建立常态化的联动合作模式,形成“各尽其责、协同发力、同向而行”的培育格局,确保培育工作有序、高效推进。

在职责定位方面,应进一步明确各主体的核心任务与协作要求,避免出现职责重叠或责任真空的现象。其中,学校作为联动培育的牵头单位,应主动承担起统筹协调的核心职责,牵头组建联动培育工作小组,结合区域内青少年的成长特点与培育需求,制定科学合理的中长期培育计划与阶段性实施方案;同时,负责整合校内的教师、课程、场地等教育资源,搭建校内培育平台,并主动对接家庭与社会机构,推动培育资源的互联互通。家庭作为基础培育主体,应切实落实日常共情培育与亲社会行为引导的核心任务,家长需主动学习共情培育相关知识与方法,在日常生活中关注青少年的情绪变化与行为表现,及时给予情感支持与正向引导;同时,积极配合学校与社会开展各类培育活动,主动反馈青少年的成长动态,形成家校社协同的培育合力。社会相关机构(包括社区、公益组织、媒体机构等)作为重要支撑主体,应立足自身资源优势,为青少年亲社会行为培育提供多样化的实践平台与资源支持,例如社区可搭建邻里互助实践阵地,公益组织可设计针对性的公益服务项目,媒体机构可传播正向的培育理念与典型案例,共同营造良好的社会培育氛围。青少年个体作为培育对象与核心参与主体,应树立主动提升的意识,积极参与家庭、学校、社会组织的各类培育活动,在实践中主动学习共情技巧、践行亲社会行为,同时主动反思自身的行为表现,形成自我提升的内在动力。在协同沟通方面,应

搭建多元化、多层次的沟通平台,确保信息传递及时、准确、高效。可建立学校—家庭—社会三方常态化沟通群,用于日常信息传递、培育问题交流与经验分享;建立定期联席会议制度,每月召开1次线上或线下沟通会议,由学校牵头,组织家长代表、社区工作人员、公益组织负责人等共同参与,通报阶段性培育工作进展,梳理培育过程中出现的问题,共同研讨解决方案;针对特殊青少年的培育需求,可组建专项沟通小组,开展一对一的精准沟通与个性化培育方案制定。同时,建立健全培育信息共享机制,搭建线上信息共享平台,整合青少年的成长档案、培育活动参与记录、阶段性培育效果评估等信息,实现各主体之间的信息互通共享,为培育策略的动态调整提供数据支撑。

多方协同长效工作机制的建立与完善,有望有效实现培育资源的优化配置与优势互补,提升培育工作的整体效能。通过明确各主体的职责定位,能够让每个培育主体清晰知晓自身的核心任务与协作要求,避免培育工作出现重复投入或遗漏缺失的现象,提升培育工作的有序性;通过搭建常态化沟通平台与信息共享机制,能够让各主体及时掌握青少年的成长动态、培育工作的进展情况以及存在的问题,便于针对性地调整培育策略,提升培育工作的精准性与灵活性。更为重要的是,这一机制能够为联动培育体系的持续运行提供坚实的制度保障,推动各主体从“被动参与”向“主动协作”转变,形成稳定持久的培育合力。这种协同发力的培育格局,能够确保共情能力与亲社会行为培育工作融入青少年成长的全过程,推动培育工作常态化、规范化开展,为青少年的全面健康成长提供持续的支持。

(二) 开发阶梯式培育内容与资源

开发阶梯式培育内容与资源,是提升联动培育体系实效性的重要支撑,也是适配青少年身心发展规律的关键举措。青少年的共情能力与亲社会行为发展具有明显的阶段性特征,不同年龄段的青少年在认知水平、情绪体验、社会交往需求等方面存在显著差异,单一化、同质化的培育内容与资源难以满足其个性化、阶段性的培育需求。因此,开发阶梯式培育内容与资源,能够实现培育内容与青少年成长需求的精准匹配,提升培育工作的接受度与有效性;同时,丰富多样的培育资源能够为家庭、学校、社会等各培育主体提供有力的实践支撑,降低培育工作的实施难度,推动培育工作高质量开展。阶梯式培育内容的开发应严格遵循青少年共情能力与亲社会行为的发展规律,充分考虑不同学段青少年的认知特点与成长需求,分阶段、有侧重地设计培育主题与内容;配套资源的开发则应兼顾实用性、

趣味性、多样性，覆盖理论指导、实践操作、案例参考等多个维度，为各培育主体提供全方位的支持。

在阶梯式培育内容开发方面，可结合青少年的学业阶段与年龄特征，将培育过程明确分为低学段（7岁~12岁）、中学段（13岁~15岁）、高学段（16岁~18岁）三个核心阶段，各阶段培育内容层层递进、有机衔接。其中，低学段青少年正处于具象思维向抽象思维过渡的阶段，情绪认知较为简单，培育内容应聚焦基础情绪识别与简单共情体验，重点包括常见情绪名称的认知、基本情绪的外在表现识别、简单的情绪表达方法训练以及同伴互助基础行为练习等，通过具象化、游戏化的内容设计，帮助青少年建立初步的情绪认知与共情意识。中学段青少年的自我意识逐渐增强，社会交往范围不断扩大，面临的情绪与人际问题更为复杂，培育内容应侧重视角采择能力与情绪调节能力提升，重点包括复杂情境下的情绪分析与识别、换位思考训练、人际冲突中的共情应对策略、团队合作实践等，帮助青少年学会理解他人的立场与需求，合理调节自身情绪，提升社交中的共情能力。高学段青少年已具备一定的抽象思维能力与社会责任感，培育内容应注重共情与社会责任的深度融合，重点包括社会问题中的共情感知、公益服务参与实践、亲社会行为规划与实施、跨群体共情能力培养等，引导青少年将共情意识转化为服务社会的实际行动，提升亲社会行为的主动性与持续性。在资源开发方面，应组建由教育学专家、心理学专家、一线教师、家长代表等构成的专业团队，结合各学段培育内容的需求，编写分学段的共情培育指导手册，手册中应包含培育目标、核心内容、实施步骤、注意事项、典型案例等内容，为家长与教师提供系统、具体的培育方法参考。同时，制作多元化的培育素材，针对低学段青少年，开发色彩鲜明的情绪认知卡片、生动有趣的情绪故事绘本、简单易懂的亲社会行为动画短片；针对中学段青少年，制作情景模拟剧本集、人际冲突共情应对案例视频、团队合作游戏方案；针对高学段青少年，编写社会公益服务指南、亲社会行为规划手册、社会问题共情分析报告等。此外，搭建线上资源共享平台，整合各类培育课程、活动方案、实践案例、专家讲座视频等资源，设置资源检索、下载、交流互动等功能，为各培育主体提供便捷的资源获取渠道与经验交流平台，实现培育资源的高效运用与共享。

阶梯式培育内容与资源的开发与应用，能够显著提升培育工作的针对性、可操作性与趣味性，为联动培育体系的高效运转提供坚实的内容支撑。分学段的培育内容精准

匹配了不同年龄段青少年的成长需求，避免了培育内容过于简单导致的“无效培育”或过于复杂导致的“抵触情绪”，能够让青少年在适宜的培育内容中逐步提升共情能力与亲社会行为水平，提升培育工作的接受度与实效性。丰富多样的培育资源则为各培育主体提供了全方位的实践支持，帮助家长与教师更好地把握培育方向、掌握培育方法，降低了培育工作的实施难度；同时，多元化的培育载体能够激发青少年的参与兴趣，让培育工作摆脱单一的理论讲授模式，变得更加生动有趣，提升青少年的参与积极性。更为重要的是，阶梯式培育内容与资源的开发能够进一步完善联动培育体系的内容架构，推动培育工作从理论层面稳步走向实践层面，实现“内容适配—资源支撑—实践落地”的良性循环，不断提升培育工作的整体质量，为青少年共情能力与亲社会行为的持续发展提供有力保障。

（三）营造鼓励亲社会的支持性环境

营造鼓励亲社会的支持性环境，是联动培育体系有效运行的重要保障，也是促进青少年共情能力内化与亲社会行为固化的关键条件。环境对青少年的成长具有潜移默化的影响，积极正向的支持性环境能够为青少年共情能力发展与亲社会行为养成提供良好的土壤，强化培育效果；反之，负面的环境则可能阻碍培育工作的推进。因此，支持性环境的营造需要整合家庭、学校、社会三方力量，从物理环境、心理环境、制度环境等多个维度入手，构建全方位、多层次、立体化的培育氛围，让青少年在日常学习、生活与社会交往中随时感受到共情与亲社会行为的正向引导，逐步将外在的环境影响转化为内在的行为自觉。

在家庭环境营造方面，家长应主动打造和谐温馨、相互尊重的家庭氛围，这是培育青少年共情能力的基础。家庭成员之间应注重相互理解与包容，在日常相处中多采用共情式的沟通方式，比如在家人遇到困难时主动倾听、表达理解，在发生分歧时换位思考、理性沟通，通过这些日常互动向青少年传递共情与互助的价值理念。同时，可在家中设置专门的亲社会行为展示区，将青少年帮助他人的照片、获得的表扬信、参与公益活动的纪念物品等进行展示，定期与青少年回顾这些亲社会经历，强化其亲社会行为意识与成就感。此外，家长可结合家庭实际，组织开展小型的家庭公益活动，如共同整理闲置物品捐赠给贫困群体、一起照顾邻里的孤寡老人等，让家庭成为亲社会行为实践的第一阵地。在学校环境营造方面，应从物理环境与心理环境两方面同步发力。在物理环境优化上，学校可在校园主干道、教学楼走廊、图书馆等公共区域设置亲社会

主题宣传栏、共情文化墙,展示亲社会行为典型案例、共情名言警句、青少年亲社会实践活动照片等;在班级内设置“互助角”,摆放亲社会行为相关的书籍、绘本、活动道具等,让青少年在校园中随时感受到亲社会氛围的熏陶。在心理环境构建上,学校应引导各班级建立包容互助的班级氛围,通过制定班级互助公约、开展“同伴互助日”活动、组建学习互助小组等形式,鼓励学生之间相互帮助、相互理解、共同进步;同时,建立科学合理的亲社会行为激励机制,对学生的亲社会行为给予及时、具体的表扬与奖励,比如颁发“互助小标兵”“公益小达人”等荣誉称号,在校园广播、宣传栏进行宣传,让践行亲社会行为的青少年获得认可与尊重,激发其他学生的参与热情。在社会环境营造方面,应充分发挥社区、相关部门等主体的作用,构建全方位的社会支持网络。社区作为青少年社会生活的重要场所,应主动打造亲社会实践阵地,在社区服务中心、文化广场等区域设置志愿服务岗、公益活动中心,结合社区需求定期组织开展青少年志愿服务活动,如社区环境整治、关爱特殊群体、社区文化宣传等,为青少年提供便捷的亲社会实践场所。相关部门应进一步完善亲社会行为激励政策,建立青少年亲社会行为档案,对积极参与公益服务、践行亲社会行为的青少年在升学、评优、社会实践评价等方面给予适当倾斜;同时,加大对亲社会行为的宣传力度,通过社区公告栏、地方媒体、网络平台等渠道宣传青少年亲社会典型事迹,营造“崇尚公益、互助友爱”的社会氛围,引导更多青少年主动践行亲社会行为。

鼓励亲社会的支持性环境的营造,能够为青少年的成长提供持续的正向外部引导,不断强化共情能力与亲社会行为的培育效果。在正向环境的长期熏陶下,青少年能够更清晰地认识到亲社会行为的价值与意义,逐步树立起“共情助人、奉献社会”的价值理念,主动提升自身的共情能力,积极参与各类亲社会实践活动。同时,支持性环境能够为各培育主体的协同合作提供有利条件,推动家庭、学

校、社会的培育策略相互衔接、形成合力,确保联动培育体系的各项策略落到实处。这种全方位的支持性环境能够构建起“环境育人”的良好格局,让共情与亲社会行为成为青少年的内在需求与行为习惯,不仅能够助力青少年形成健全的人格与良好的社会适应能力,还能推动社会整体道德风尚的提升,为社会的和谐发展注入正向动力。

五、结束语

共情能力视域下青少年亲社会行为培育,是助力青少年全面健康成长、构建良性社会互动生态的重要举措,具有不可替代的重要地位。学校作为联动培育的牵头主体,今后应牵头落实多方协同的长效工作机制,统筹推进情绪认知与移情训练、亲子沟通与榜样示范、课程融合与实践活动、文化引导与媒体规约等系列策略,整合家庭、社会资源,推动阶梯式培育内容与资源的落地实施,持续营造鼓励亲社会的支持性环境,从而提升青少年的共情能力,促进亲社会行为的常态化养成,帮助青少年形成健全的人格与良好的社会适应能力。同时,能够推动“个体—家庭—学校—社会”培育生态的不断完善,为社会培育更多具有共情意识与责任担当的优秀青年,为社会的和谐发展注入持久动力。

参考文献:

- [1] 魏丽娟.新媒体时代共情与积极心理学在高校辅导员工作中的运用探析[J].国家通用语言文字教学与研究,2024(09):105-107.
- [2] 涂巍,蒋卓琳,杨荣艳,等.青少年心理健康现状研究与对策分析[J].教育教学研究前沿,2025,3(10):194-196.
- [3] 孙艺伟,邹一杰.家庭功能对青少年外化问题行为的影响机制研究[J].教育教学研究前沿,2025,3(03):155-157.
- [4] 章新涓.初中生领悟社会支持、共情与亲社会行为的关系及干预研究[D].西宁:青海师范大学,2025.
- [5] 庞海燕,杨平.共情对大学生亲社会行为的影响:自尊的中介作用[J].心理月刊,2025,20(02):101-104.