

论高中生积极心理品质调查与培育方式探究

杨慧慧 王金震 朱灿

杭州外国语学校

摘要：个体的积极心理品质受学校、家庭和社会等多方面的影响，通过问卷调查高中生的积极心理品质状况，发现节制和人际维度的积极品质更加需要学校和家庭的引导。通过开设培养积极心理品质的心理健康教育课程，开展提升积极心理品质的校外实践活动，开发班会课中渗透积极心理品质培养和家校结合共育等方式促进高中生积极心理品质培养。

关键词：高中生；积极心理品质；培育方式

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.12.141

引言

积极心理学是西方心理学界在 20 世纪末兴起的一个研究方向，其主要目的是“探究能够促进个体和社群繁荣发展的各种力量和美德”。积极心理学主张采用正确的思考方式我们应该以积极的心态面对生活，深入了解生活中的正面因素，并确立正确的生活和世界观。心理学家们的研究焦点逐渐从心理难题转移到了如何塑造积极的心理特质上。这是关于心理学的研究我们的目标已经超越了单纯的心理问题处理，而是基于积极心理学的视角，致力于激发和培育正面的心理特质，从而使个体的生活变得更为美好。

一、积极心理品质国内外研究

积极的心理特质是基于个体的先天遗传和后天的教育环境相互作用，从而形成了一种相对稳定、积极和乐观的心理属性，这些属性在很大程度上影响或决定了个体的心理状态积极的思维、情感和方向。积极的心理特质不只是与个人的生活满意度、幸福感受和成就感紧密相连，更与希望和善良、勇气和感恩等积极心理品质能够减轻日常压力或意外灾难对个体的负面影响。积极心理品质最早由美国心理学家 Seligman 等进行调查与研究有关。2004 年，由 Seligman 主导的“价值在行动”项目组已经开始了“重要优势品质”这一主题的深入研究。经过对不同文化和年龄群体的对比研究，我们确定了 24 种积极的心理属性，并将其划分为六个主要方面，也就是智慧和知识 (Insights and Wisdom), Movement 气 (Bravery), 仁爱 (Humanity), 公正 (Justice), 节制 (Temperance) 和超越 (Transcendence)。国内学者结合中国文化环境对积极心理品质进行了本土化研究。孟万金教授所领导的积极心理健康教育课题组在借鉴国外优秀研究成果的基础上将积极心理品质划分为六大维度(认知、情感、人际、公正、节制和超越)，成功编制出《中国中小学生积极心理品质量表》和《中国大学生积极心理品质量表》，为揭示中国学生积极心理品质的发展状况提供了科学有效的测评工具。孟万金教授主张，心理健康教育应当从消极、被动和补救的态度转向更为积极

和主动的方向行动、预防以及发展的策略正在发生转变；我们正在从仅仅关注单一学生和他们的的问题转向关注所有学生，全方位地挖掘他们的心理潜力，并努力提高他们的心理承受能力；由全职教师提供的专业服务扩展到全面覆盖员工在整个过程中都在全面、多角度地转变服务方向。张冲持有这样的观点：为了培养初中生的积极心理特质，我们必须实施全员参与、全过程、多角度的具体措施，并以学生为中心，以学校为引领，教师、学生和家长都参与其中，学校、家庭以及社会共同参与和管理，形成了一个多维度的立体教育模式。

综上所述，国内中学生积极心理品质研究起步较晚，目前还没有完整的、系统的积极心理品质的培养方式。已有理论研究和实证研究皆表明个体的积极心理品质受学校、家庭和社会等多方面的影响，积极心理健康教育应该构建以学生为中心、以学校为主导的积极心理品质培养模式，针对学生积极心理品质的发展现状采取发展性的培养策略。

二、研究方法

(一) 研究工具的选择与编制

本研究以杭州外国语学校 2022 级高中生为对象，采用孟万金等编制的《中国中学生积极心理品质量表》进行问卷调查，量表包括六个维度和 17 项积极心理品质，结果用 SPSS16.0 软件对数据进行处理，进行相关分析和方差检验，分析问卷的信度和效度，研究性别与六个维度积极心理品质的关系，找出重点问题进行持续关注和研究。

(二) 调查研究分析

如表 1，2022 级高中生问卷共回收 416 份，男生 192 人，女生 224 人；问卷共 63 个问题，与积极心理品质量表相关的题目为 61 道，分为认知维度、人际维度、情感维度、公正维度、节制维度和超越维度 6 个维度。

表 1

	频率	百分比	有效百分比	累积百分比
男生	192	46.2	46.2	46.2
有效 女生	224	53.8	53.8	100.0
总计	416	100.0	100.0	

表2是信度检验结果,克隆巴赫 Alpha系数为0.966>0.857,信度检验良好,表3是全因子相关分析,KMO取样适切性量数为0.941,具有较好的内容效度。

表2

可靠性统计	
克隆巴赫 Alpha	项数
.966	61

表3

KMO和巴特利特检验		
KMO 取样适切性量数	.941	
巴特利特球形度检验	近似卡方中	15647.754
	自由度	1830
	显著性	.000

从表4可以看出,六大维度之间以及与总体大学生积极心理品质都存在0.30水平上的显著相关性,说明此问卷的结构效度较好。

表4

		认知纬度	人际纬度	情感纬度	公正纬度	节制纬度	超越纬度
认知纬度	皮尔逊相关性	1	.768**	.733**	.744**	.651**	.812**
	Sig. (双尾)	-	.000	.000	.000	.000	.000
人际纬度	皮尔逊相关性	.768**	1	.676**	.819**	.720**	.716**
	Sig. (双尾)	.000	-	.000	.000	.000	.000
情感纬度	皮尔逊相关性	.733**	.676**	1	.746**	.618**	.764**
	Sig. (双尾)	.000	.000	-	.000	.000	.000
公正纬度	皮尔逊相关性	.744**	.819**	.746**	1	.750**	.692**
	Sig. (双尾)	.000	.000	.000	-	.000	.000
节制纬度	皮尔逊相关性	.651**	.720**	.618**	.750**	1	.544**
	Sig. (双尾)	.000	.000	.000	.000	-	.000
超越纬度	皮尔逊相关性	.812**	.716**	.764**	.692**	.544**	1
	Sig. (双尾)	.000	.000	.000	.000	.000	-
	个案数	416	416	416	416	416	416

**在0.01级别(双尾),相关性显著。

如表5,以性别为分组变量进行独立t检验发现节制维度的p值为0.011明显小于0.05,差异性显著,人际维度p值为0.84,介于0.1和0.05之间,也有相对明显的差异性。在表6和图1中也能明显看出节制维度和人际维

度的均值、中位数高于其他维度,而且节制维度超出了三个标准差,需要重点关注。人际维度又可以分为真诚、勇敢坚持、热情,节制维度包括宽容、谦虚、审慎、自制,学生在这些积极品质方面更加需要学校和家庭的引导。

表5

独立样本检验

莱文方差等回性检验				平均值等同性t检验						
		F	显著性	t	自由度	Sig. (双尾)	平均值差值	标准误差差值	差值95%置信区间	
									下限	上限
认知纬度	假定等方差	2.031	.155	-1.088	414	.277	-.07044	.06473	-1.9767	.05680
	不假定等方差			-1.082	392.853	.280	-.07044	.06512	-1.9846	.05758
人际纬度	假定等方差	1.200	.274	-1.731	414	.084	-.11012	.06363	-2.3520	.01497
	不假定等方差			-1.725	398.690	.085	-.11012	.06384	-2.3562	.01538
情感纬度	假定等方差	5.077	.025	.834	414	.405	.05506	.06604	-.07476	.18488
	不假定等方差			.826	385.353	.409	.05506	.06665	-.07599	.18611
公正纬度	假定等方差	9.083	.003	-.929	414	.353	-.06134	.06602	-1.9112	.06843
	不假定等方差			-.916	371.492	.360	-.06134	.06698	-1.9304	.07036
节制纬度	假定等方差	1.099	.295	-2.565	414	.011	-.18170	.07083	-.32094	-.04246
	不假定等方差			-2.550	393.451	.011	-.18170	.07124	-.32176	-.04163
超越纬度	假定等方差	.516	.473	-1.483	414	.139	-.09606	.06478	-2.2340	.03128
	不假定等方差			-1.482	403.034	.139	-.09606	.06483	-2.2351	.03140

表6

	认知纬度	人际纬度	情感纬度	公正纬度	节制纬度	超越纬度
平均值	2.0292	2.1357	1.9950	2.1106	2.4135	1.9543
个案数	416	416	416	416	416	416
标准偏差	.65826	.64856	.67125	.67116	.72505	.65963
中位数	2.0417	2.1111	2.0000	2.1111	2.4000	2.0000

（三）结论

六大维度之间以及与总体中学生积极心理品质都存在0.30水平上的显著相关性,说明此问卷的结构效度较好。

以性别为分组变量进行独立t检验发现节制维度的p值为0.011明显小于0.05,差异性显著,人际维度p值为0.84,介于0.1和0.05之间,也有相对明显的差异性。

节制维度和人际维度的均值、中位数高于其他维度,而且节制维度超出了三个标准差,需要重点关注。人际维度又可以分为真诚、勇敢坚持、热情,节制维度包括宽容、谦虚、审慎、自制,学生在这些积极品质方面更加需要学校和家庭的引导。六个维度男女生存在显著差异,女生均值高于男生,高中男生更需要关注和引导。

三、高中生积极心理品质培育方式探究

（一）开设培养积极心理品质的心理健康教育课程

在高中心理健康教育课程的心理、入学适应、人际交往、自我认识、情绪管理和青春期情感等板块中融入积极心理品质的内容,以“促进成长与改变”为主线,我们致力于创造一个积极的课堂环境。在每一节课中,我们都会设计1-2个能够激发学生积极心态的活动。这些活动应该具有很强的体验性,学生可以选择以个人或分组的方式参与,深入体验活动的整个过程,从而获得真实的感受和思考。我们致力于深入挖掘学生的正面特质,并指导他们将这些品质融入到日常的学习和生活活动中,以应对学习和生活中可能遇到的各种挑战和困境。此外,教师在每一堂课中都需要对学生的当前能力进行深入的分析,并精心规划提升的步骤,同时确保课上和课后的内容得到充分的巩固和拓展。

（二）开展提升积极心理品质的校内外实践活动

在校园特色心理活动创设中,有意识结合积极心理学内容,以培养学生积极心理品质为主导,开展各种形式的校内外实践活动。例如校内通过心理知识竞赛、积极品质海报展、游园会、团体辅导活动等形式提高学生的心理健康水平,普及积极心理学知识,引导学生认识积极心理在心理健康中的重要性,学会正确面对心理问题以及掌握心理自我调适方法,培养积极的心理品质和健康的人格,在校园中营造一种关爱心理、积极向上的校园心理文化氛围。

此外,特色活动还可以拓展到校园以外,通过带领高中生参加生涯实践的探索活动,进行职业访谈和考察,发现积极品质在生涯发展中的重要作用。通过一系列促进积极心理品质发展的特色活动,让学生认识到拥有积极的心理体验的重要性,帮助学生逐步形成自信、乐观、自尊和幸福等积极心理品质,引导学生养成以积极的心态面对生活。

（三）开发班会课中的积极心理品质培养

为了让更多的学生了解积极心理学,感受到积极心理带来的力量,学校要针对班级心理骨干团队进行培训,让学生了解积极心理学中智慧、勇气、节制、正义、人道、精神卓越等品质,根据学生关注的方向,自主选择主题

开展积极心理班会。在积极心理学六大品质中,学生可以根据贴近自己学习和生活需求的品质和精神,例如勇敢、思维与创造力、人际合作、爱与关怀、宽容与审慎等主题开展班会课,倡导同学们发现并发展自己的积极品质,提升心理调适能力,用积极心态和积极情绪应对困难事件,激发拥抱未来的潜能。

（四）家校结合共育促进积极心理品质培养

随着积极心理学的蓬勃发展,学校心理健康教育由侧重中小学心理行为问题的矫正,向重视全体学生心理健康的促进与心理问题的预防转变,因此在校内要创设更多的机会,通过积极心理宣传讲座,让更多的师生了解积极情绪体验、积极认知状态和亲社会行为等理论对提升积极品质的作用,为积极学校教育指引方向。

与此同时,作为青少年成长的重要因素,家庭教育在培养青少年积极心理品质中的作用也不容忽视。在家庭教育中,家长可以通过积极情感表达和鼓励、言传身教、积极家庭文化建设等方式帮助孩子建立积极情感体验和认知,促进孩子积极心理品质的培养。因此学校要充分利用网络课堂、家长学校等资源,倡导家长对积极心理品质的学习,通过家校结合共育的方式,促进高中生积极心理品质的全面发展。

结语

综上所述,高中生具备一定的积极心理品质,但在不同方面有所差异。通过开设培养积极心理品质的心理健康教育课程,开展提升积极心理品质的校内外实践活动和家校结合共育等方式可以有效提升高中生积极心理品质,促进他们全面发展和健康成长。

参考文献

- [1]Csikszentmihalyi M,Seligman M.Positive psychology[J].American psychologist,2000,55(1):5-14.
- [2]卫萍.中小学生积极心理品质的调查分析与教育对策[J].中国特殊教育,2013(12):90-96.
- [3]Park N,Peterson C.Character strengths:Research and practice[J].Journal of college and character,2009,10(4):1-10.
- [4]Peterson C,Seligman M E P.Character strengths and virtues:A handbook and classification[M].Oxford University Press,2004.
- [5]官群,孟万金.中国中小学生积极心理品质量表编制报告[J].中国特殊教育,2009(4):70-76.
- [6]孟万金,官群.中国大学生积极心理品质量表编制报告[J].中国特殊教育,2009(8):71-77.
- [7]孟万金.论积极心理健康教育[J].教育研究,2008,(5):41-45.
- [8]张冲.初中生积极心理品质培养研究[J].中国特殊教育,2010(11):29-34.
- [9]伍雪.家庭教育视角下初中生积极心理品质的培养策略[J].教育科学论坛,2023(12):51-53.