



魏德样 著

体育教师 心理资本的开发与管理

T IYU JIAOSHI
XINLI ZIBEN
DE KAIFA YU GUANLI



科学出版社

体育教师心理资本的 开发与管理

魏德样 著

科学出版社

北 京

内 容 简 介

心理资本是指个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极的心理状态。它超越了以往的人力资本和社会资本,是组织的优势竞争资源。心理资本理论为如何获取、开发和利用好全国五十多万中小学体育教师的心理资源提供了新的思路。本书就此问题展开较为系统的研究,首先对体育教师心理资本作了操作性定义,研制出具有较好信、效度的体育教师心理资本量表;运用上述量表,采用恰当的抽样方法,调查了全国8省(市)共765名中学体育教师,揭示出我国中学体育教师心理资本的现状与特征;探讨了中学体育教师人格特征、社会支持等前因变量对心理资本的影响;中学体育教师心理资本对其工作满意度、职业倦怠等后因变量的影响;最后就如何开发体育教师心理资本提出相应策略。

本书可供积极心理学研究者、体育学专业的研究生、体育教师以及从事学校人力资源研究的管理人员参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

体育教师心理资本的开发与管理 / 魏德祥著. —北京: 科学出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-03-044845-3

I. ①体… II. ①魏… III. ①体育教师—师资培养—研究 IV. ①G451

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 128424 号

责任编辑: 潘志坚 王艳丽 孟素英
责任印制: 谭宏宇 / 封面设计: 殷 靓

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

南京展望文化发展有限公司排版

江苏凤凰数码印务有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015 年 11 月第 一 版 开本: B5(720×1000)

2015 年 11 月第一次印刷 印张: 13 3/4

字数: 268 000

定价: 98.00 元

序

常言道“教育发展,教师为本”。体育是教育的重要组成部分,学生要健康成长离不开体育。而学校体育的开展和体育课程的实施则离不开体育教师,体育教师是体育教育的关键因素,体育教师的基本素质与专业水平则是达成体育教育目标的根本保证。体育教师的职业特点要求体育教师需要具备良好的心理品质,尤其需要信心、希望、乐观、韧性等积极心理。当今,由于体育在有些学校中得不到应有的重视,因此体育教师在学校中的地位不高,他们的工作环境也不太理想;他们的工作量很大,工作的条件较艰苦,终年经受着风吹雨打日晒;他们的工作不但要付出脑力劳动,同时还要付出艰苦的体力劳动。体育教师这种职业的特点,决定了体育教师要做好本职工作,就需要有一种积极的职业心理状态,使自己能对所从事的职业充满信心和希望,在工作中保持乐观、执着、韧性,也就是需要有适应本职业的心理资本。

心理资本是在积极心理学基础上提出的。组织行为学家路桑斯认为:“心理资本是个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极心理状态。”心理资本支配着一个人的动机和对工作的态度,会对一个人的工作业绩产生影响。心理资本理论提出后受到心理学界和各行业的关注,但是当前心理资本方面的研究主要集中在以营利为目的的企业领域,以教师为对象的研究较少。作为培养体育教师的专业教师,魏德祥博士多年来一直关注体育教师的教育问题,关注如何提高体育教师的专业水平和促进体育教师的成长问题,并对这些问题进行研究。他的博士论文《我国中学体育教师心理资本的理论及实证研究》,正是应用心理资本的理论对体育教师这一特殊群体的心理资本展开研究。他的研究采用了文献法、调查法(深度访谈法和问卷调查法)、数理统计法等



研究方法,探讨了中学体育教师心理资本的概念,编制了中学体育教师心理资本量表;运用自编的量表,采用分层加便利随机的抽样方法,调查了8省(市)共765名中学体育教师,将调查结果的数据进行统计分析,揭示出我国中学体育教师心理资本的现状与特征;探讨了中学体育教师人格特征、社会支持等前因变量对心理资本的影响;分析了中学体育教师心理资本对其工作满意度、职业倦怠等后因变量的影响。整个研究分为“问卷编制—特征分析—前因变量研究—后因变量研究—开发与管理”5个部分。魏德样博士毕业后,他又在博士论文的基础上对该课题进行了深入的探讨,对原来的研究结果做了更加深入的分析,进一步提升了研究价值,并经过多次修改形成本书的书稿。

由于心理资本理论提出的时间不长,可参考的文献较少,尤其是对教师群体的心理资本研究的成果更少;由于该研究需要调查的范围和样本量大,数据统计的工作量大,因此该研究的难度较大。面对这些困难,魏德样博士以执著的精神坚持不懈地努力,终于顺利完成了研究工作并写出了这本具有较高学术水平的专著,与此同时其自身的学术水平也得到了进一步的提高,真是可喜可贺。但是,取得的成绩已成为过去,一切应当从零开始。魏博士还很年轻,而且很有研究潜力,希望他再接再厉,一步一个脚印,取得更多更靓丽的学术成果。

福建师范大学博士生导师

陈俊钦 教授

2015年2月

前言

1996年,塞里格曼(Seligman)当选为美国心理学会主席一职后,利用自己的影响到处呼吁心理学界应该开展积极心理学运动。在他的推动下,积极心理学运动在世界范围内得以广泛开展,心理学的研究取向也发生了改变,从只关注心理疾病的治疗与预防,转向既关注心理疾病的治疗与预防,同时也关注如何帮助健康的人变得更幸福、更成功和如何充分发挥人的潜能这两项曾被遗忘的心理学使命。受此运动的影响,组织行为学家路桑斯提出了积极组织行为学(positive organization behavior, POB)模式,并依据POB标准于2004年提出了心理资本这一概念。心理资本有别于传统的经济资本、人力资本和社会资本,它关注的是你自身,重点回答“你是谁”的问题,包括信心、希望、乐观、韧性等。心理资本理论是近年来西方人力资源管理研究的热点问题,它对人力资源管理产生直接而重要的影响,对心理资本的开发与管理将成为人力资源管理的新取向。

体育教师是学校对学生进行体育教育的教育工作者,是完成学校体育工作任务的具体执行者和组织者,他们在开展学校体育和体育课程改革中起到关键作用。只有充分调动广大体育教师的积极性,发挥他们的才智和创造力,使其快乐、努力地工作,才有可能搞好学校体育工作。因此,研究如何开发和利用体育教师的心理资本,充分发掘其心理潜能将具有重要的理论与现实意义。

全书共六章:第一章,首先介绍了心理资本的理论背景(包括人本心理学、积极心理学运动、积极组织行为学、群体动力论);然后分析了几种常见资本概念的主要特征,如古典资本理论、新资本理论(包括人力资本理论和社会资本理论);对国内外相关研究成果进行梳理,总结已有研究的经验和不足,提出自己的观点,确定研究问题、研究方法、研究对象、研究假设等,并设计出研究的技术路线。



第二章,中学体育教师心理资本量表的编制。在文献研究的基础上,对中学体育教师心理资本进行了操作性定义,即中学体育教师心理资本是指体育教师在学校体育工作情境中所表现出来的可测量、可开发和对工作绩效有促进作用的积极心理能力。经过文献研究、深度访谈、开放式问卷、预测、正式测试等环节,运用探索性因子分析、验证性因子分析等方法,揭示了中学体育教师心理资本的内容为二阶双因素结构,即中学体育教师事务型心理资本(奋发进取、自信勇敢、乐观希望和坚韧顽强)与中学体育教师人际型心理资本(尊敬礼让、谦虚诚稳、感恩奉献和包容宽恕)。正式量表共由38道题项组成。

第三章,中学体育教师心理资本的特征分析。利用编制的《中学体育教师心理资本量表》对我国在职体育教师心理资本进行调查,分析其心理资本特征。研究表明:①当前我国中学体育教师人际型心理资本高于事务型心理资本,从中学体育教师心理资本的8个维度看,谦虚诚稳维度得分最高,乐观希望维度得分最低。②不同性别、不同学历的中学体育教师事务型、人际型心理资本差异不具显著性;不同年龄段的中学体育教师在人际型心理资本上差异也不具显著性,但在事务型心理资本上差异具高度显著性;不同婚姻状况、不同年龄、不同教龄、不同职称、城乡之间、重点校与非重点校之间的中学体育教师事务型、人际型心理资本差异具显著性。

第四章,中学体育教师心理资本的影响因素分析。研究表明:①在控制了人口统计学性别、年龄、婚姻和学历4个变量后,中学体育教师社会支持因素的主观支持维度对事务型心理资本能够产生正向影响;中学体育教师社会支持因素的主观支持维度对人际型心理资本能够产生正向影响。②在控制了人口统计学性别、年龄、婚姻和学历4个变量后,中学体育教师人格特征的内外向维度对事务型心理资本能够产生正向影响;中学体育教师人格特征的内外向维度对人际型心理资本能够产生正向影响。

第五章,中学体育教师心理资本对工作满意度、职业倦怠的影响分析。研究表明:①在控制了性别、年龄、婚姻和学历4个人口统计学变量后,中学体育教师事务型心理资本对工作满意度产生正向显著效应;中学体育教师人际型心理资本没有对工作满意度产生显著效应。②在控制了性别、年龄、婚姻和学历4个人口统计学变量后,中学体育教师事务型心理资本对职业倦怠产生负向显著效应;中学体育教师人际型心理资本没有对职业倦怠产生显著效应。

第六章,中学体育教师心理资本的开发与管理,主要探讨4方面内容,即转变中学体育教师选拔招聘观念,重视积极心理资源的考核;转变中学体育教师培训理念,更新培训与考核内容;积极创造良好的中学体育教师成长环境;实施PCA项目,提升中学体育教师心理资本水平。

本书是在博士论文的基础上,于作者在华中师范大学体育学博士后流动站学习期间整理完善而成,在撰写、修改过程中得到许多人的帮助,这期间也获得过中国博士后科学基金资助(编号:2014M552061)。首先要感谢导师陈俊钦教授的悉心指导。从老师身上,我学到的不仅仅是专业知识,更多的还有做人、做学问的道理,正是陈教授一丝不苟、严于律己、兢兢业业的精神深深感染了我,时刻督促着我,让我在学习懈怠的时候,会感到汗颜,于是又重新振作起来继续前行。

感谢黄汉升教授、陈俊钦教授、梅雪雄教授、周登嵩教授、洪泰田教授、陈作松教授、刘一平教授、朱昌义博士等众多老师的精彩授课,丰富了我的知识、开阔了我的视野。

感谢福州三中的林豪老师和福建师范大学附属中学的郑斌老师为问卷的设计提供了许多宝贵的素材。感谢福建教育学院的曾广林博士、福建省普通教育教研室的陈明祥老师、南京体育学院的魏亮老师、宁夏师范学院的马占科老师、云南师范大学的徐竹老师、吉林市体育局的杜志华老师以及福建师范大学体育系1997级全体同学为本书的调研所提供的帮助。感谢所有参与问卷调研的一线中学体育教师。

感谢我的同学魏胜敏、黄彩华、李英、全胜、王东升、宋忠良、屈宏强和大姐李霞,大家在学习过程中的相互鼓励,互相启发,为本书的顺利完成提供了智慧源泉和精神动力。

感谢我的爱人雷雯,是她默默地在背后支持我的学习,从来没有抱怨过,在我情绪低落的时候,她总是能够开导我,使我继续前行。感谢我的儿子魏天睿给我带来的快乐和努力的动力!感谢我的父母和家人!

本书出版得到福建师范大学体育科学学院的大力支持,在此表示衷心感谢!

由于作者水平有限,书中存在不足之处在所难免,恳请读者批评指正!

魏德样

2015年3月13日

序 前言

第一章 绪论	001
一、问题的提出	001
二、心理资本的理论背景	004
三、几种常见的资本概念主要特征辨析	011
四、文献综述	016
五、已有相关研究的评析	029
六、研究总体构想	030
第二章 中学体育教师心理资本量表的编制	034
第一节 引言	034
第二节 中学体育教师心理资本量表的研制过程	036
一、中学体育教师心理资本的操作性定义	036
二、典型陈述句收集	038
三、编写项目	042
四、项目的初步审定	042
五、中学体育教师心理资本原始量表的预测及项目分析	043
六、中学体育教师心理资本量表的探索性因素分析	046
七、中学体育教师心理资本量表的验证性因素分析	059
八、中学体育教师心理资本量表的信度与效度分析	062
第三节 小结	067
一、中学体育教师心理资本的结构	067
二、中学体育教师心理资本验证性因素分析	068
三、中学体育教师心理资本量表的信效度	069
第三章 中学体育教师心理资本的特征分析	070



第一节 引言	070
第二节 研究方法	070
一、研究工具	070
二、被试基本情况	071
三、统计方法	072
第三节 研究结果	072
一、中学体育教师心理资本的整体分析	072
二、不同性别的中学体育教师心理资本特点	074
三、不同婚姻状况的中学体育教师心理资本特点	076
四、不同学历的中学体育教师的心理资本特点	077
五、不同年龄的中学体育教师心理资本特点	078
六、不同职称的中学体育教师心理资本特点	083
七、不同教龄的中学体育教师心理资本特点	085
八、任教于不同年段的中学体育教师心理资本差异分析	090
九、不同地区的中学体育教师心理资本差异分析	091
十、不同学校属性的中学体育教师心理资本差异分析	091
第四节 小结	093
 第四章 中学体育教师心理资本的影响因素分析	095
第一节 问题的提出	095
第二节 研究方法	097
第三节 结果与分析	099
一、中学体育教师人格与社会支持基本情况	099
二、中学体育教师心理资本与人格、社会支持的相关性分析	100
三、中学体育教师人格和社会支持对心理资本的影响	100
四、讨论	107
第四节 小结	113
 第五章 中学体育教师心理资本对工作满意度、职业倦怠的影响分析	114
第一节 研究假设	114
第二节 研究方法	116
第三节 结果与分析	117
一、中学体育教师工作满意度与职业倦怠基本情况	117
二、中学体育教师心理资本与工作满意度的相关性分析	118

三、中学体育教师心理资本对工作满意度的影响	119
四、中学体育教师心理资本与职业倦怠的相关性分析	122
五、中学体育教师心理资本对职业倦怠的影响	122
第四节 讨论	126
一、中学体育教师心理资本对工作满意度影响的讨论	126
二、中学体育教师心理资本对职业倦怠影响的讨论	127
第五节 小结	128
 第六章 中学体育教师心理资本的开发与管理	129
第一节 转变中学体育教师选拔招聘观念,重视积极心理资源的 考核	130
第二节 转变中学体育教师培训理念,更新培训与考核内容	131
第三节 积极创造良好的中学体育教师成长环境	134
一、积极创造良好的物质环境,促进中学体育教师心理资本的 提升	135
二、努力营造良好的人文环境,增强中学体育教师的心理归属感	136
第四节 实施 PCA 项目,提升中学体育教师心理资本水平	138
一、中学体育教师 PCA 项目的构建	140
二、中学体育教师 PCA 项目的实施	141
 附录 1 三个典型个案研究访谈转录文本(部分)	144
附录 2 中学体育教师心理资本预测问卷	185
附录 3 中学体育教师心理资本初测问卷	190
附录 4 内容效度专家调查表	194
附录 5 中学体育教师心理资本正式问卷	195
 参考文献	198

第一章 绪 论

一、问题的提出

2007年5月,中共中央、国务院颁布的《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(简称中央7号文件)中指出以下3点。

(1) 广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,是国家综合实力的重要方面。党中央、国务院历来高度重视青少年的健康成长。改革开放以来,我国青少年体育事业蓬勃发展,学校体育工作取得很大成绩,青少年营养水平和形态发育水平不断提高,极大地提升了全民健康素质。但是,必须清醒地看到,一方面由于片面追求升学率的影响,社会和学校存在重智育、轻体育的倾向,学生课业负担过重,休息和锻炼时间严重不足;另一方面由于体育设施和条件不足,学生体育课和体育活动难以保证。近期体质健康监测表明,青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降,视力不良率居高不下,城市超重和肥胖青少年的比例明显增加,部分农村青少年营养状况亟待改善。这些问题如不切实加以解决,将严重影响青少年的健康成长,乃至影响国家和民族的未来。

(2) 青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活,而且关系整个民族健康素质,关系我国人才培养的质量。体育锻炼和体育运动,是加强爱国主义和集体主义教育、磨炼坚强意志、培养良好品德的重要途径,是促进青少年全面发展的重要方式,对青少年思想品德、智力发育、审美素养的形成都有不可替代的重要作用。各地和各级各类学校必须全面贯彻党的教育方针,高度重视青少年体育工作,使广大青少年在增长知识、培养品德的同时,锻炼和发展身体的各项素质和能力,成长为中国特色社会主义事业的合格建设者和接班人。



(3) 当前和今后一个时期,加强青少年体育工作的总体要求是:认真落实健康第一的指导思想,把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一,建立健全学校体育工作机制,充分保证学校体育课和学生体育活动,广泛开展群众性青少年体育活动和竞赛,加强体育卫生设施和师资队伍建设,全面完善学校、社区、家庭相结合的青少年体育网络,培养青少年良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式,形成青少年热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气和全社会珍视健康、重视体育的浓厚氛围。通过 5 年左右的时间,使我国青少年普遍达到国家体质健康的基本要求,耐力、力量、速度等体能素质明显提高,营养不良、肥胖和近视的发生率明显下降。通过全党全社会的共同努力,坚持不懈地推动青少年体育运动的发展,不断提高青少年乃至全民族的健康素质。

2012 年 10 月国务院办公厅转发教育部等部门出台的《关于进一步加强学校体育工作若干意见》,意见指出以下 3 点。

(1) 充分认识加强学校体育的重要性:党中央、国务院历来高度重视青少年的健康成长,把加强青少年体育锻炼作为提高全民健康素质的基础工程,把加强学校体育作为贯彻党的教育方针、实施素质教育和提高教育质量的重要举措。多年来,各地不断完善和落实各项政策措施,广泛开展阳光体育运动,有力推进学校体育改革发展。但总体上看,学校体育仍是教育工作中的薄弱环节,学校体育未能得到足够重视,评价机制不够完善,体育教师短缺,场地设施缺乏,影响和制约了学生体质健康水平的提升。各地各部门要充分认识加强学校体育的重要性和紧迫性,把提高学生体质健康水平作为落实教育规划纲要和办好人民满意教育的重要任务,摆在更加突出位置,纳入重要议事日程,切实抓紧抓好。

(2) 明确加强学校体育的总体思路和主要目标:加强学校体育要以科学发展观为指导,全面贯彻党的教育方针,全面实施素质教育,把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一,加强政府统筹,加强条件保障,加强监督检查,确保学生体育课程和课余时间,切实提高学校体育质量,完善学校、家庭与社会密切结合的学校体育网络,促进体育与德育、智育、美育有机融合,不断提高学生体质健康水平和综合素质。当前和今后一个时期,要以中小学为重点全面加强学校体育,深入推进学校体育改革发展,力争到“十二五”期末,学校体育场地设施总体达到国家标准,初步配齐体育教师,基本形成学校体育持续健康发展的保障机制;学生体质健康监测制度更加完善,基本建成科学规范的学校体育评价机制;各方责任更加明确,基本形成政府主导、部门协调、社会参与的学校体育推进机制。

(3) 落实加强学校体育的重点任务:加强学校体育教师队伍建设。要加快教师结构调整,制订并落实配齐专职体育教师计划,多渠道配备好中小学和



职业学校体育教师。建立健全体育教师培养体系,办好高等学校体育教育专业,逐步扩大免费师范生和贫困地区定向招生专项计划中体育教育专业招生规模,完善农村学校教师特岗计划补充体育教师的机制。鼓励退役优秀运动员按照有关规定从事学校体育工作。加大国培计划培训体育教师的力度,拓宽体育教师培训渠道,到2015年各地要对中小学和职业学校体育教师进行一轮培训。要保障体育教师在职务评聘、福利待遇、评优表彰等方面与其他学科教师同等待遇。对体育教师组织学生开展课外体育活动以及组织学生体质健康测试等,要纳入教学工作量。

教师是教学活动的主体,是影响教学效果的最重要的因素之一。正如乌申斯基所说,教师是人类智慧、知识、经验代代相传的“中介人”,教师劳动的社会价值是世间其他劳动无法比拟的。那么体育教师作为教师行列里的一员,它应该是个什么样的职业呢?从体育教师的职业特征来说,体育教师是体育文化的传授者、是良好行为的榜样、是学者和学习者。从体育教师的知识结构来说,体育教师应该掌握扎实的专业知识、丰富的教育科学知识以及广博的文化科学基础知识。从体育教师的教学能力来说,体育教师应该具备的组织管理能力包括:教学内容的组织加工能力、体育课的组织管理能力以及课外体育活动的组织管理能力;表达能力包括:语言表达能力、身体姿势的表达能力以及运用图物表达的能力。另外,体育教师还应该具备体育科学的研究能力和现代教育技术的运用能力。学校体育是我国体育事业的重要组成部分,在体育发展战略上占有非常重要的地位。现阶段“我国已进入了全面建设小康社会,加快推进社会主义现代化建设的新阶段,经济正处在起飞、转型时期,社会对人才的需求十分迫切而且呈现多层次、多规格、多样化的特点”。因此,对中学体育教师的能力需求也在提高,中学体育教师能力的优秀与否,对我国将来培养的人才起着至关重要的作用^①。

只有充分调动广大体育教师的积极性,发挥他们的才智和创造力,使其快乐、努力地工作,才有可能搞好学校体育工作。这就产生以下几个问题:如何选拔、吸引优秀的人才加入体育教师队伍,如何留住优秀的体育教师,如何充分挖掘现有体育教师的潜能等。

长期以来,有许多理论和实践工作者从不同的方面积极探索和研究人力资源开发与管理的理论与方法。这些研究中有许多是从心理学角度来研究人力资源开发与管理问题,如霍桑实验、人际关系运动以及行为科学等都重点对人的心理与行为进行研究。早期的研究表明,人的IQ(即智商)是影响工作绩

^① 张波. 中学体育教师能力需求现状与体育教育专业培养对策的研究[D]. 西南大学硕士学位论文, 2012.



效的重要因素。随着研究的深入,人们发现,IQ不是决定绩效的唯一因素,EQ(即情商)也对绩效有重要的影响作用。近年来,又有学者认为AQ(即逆商)也会影响人的工作绩效。从IQ到EQ再到AQ,可以看到心理学的发展对组织行为学的发展起到了重要的促进作用。2000年前后在世界范围掀起的积极心理学运动,催生了积极组织行为学思潮,从而促成了心理资本概念的提出。

心理资本(psychological capital)是20世纪末由积极心理学与管理学融合发展形成的人力资源的新兴研究取向。它主要围绕个体(包括团队成员)的积极情绪和体验、积极个性特征、积极心理过程等方面予以探讨。有别于传统的经济资本、人力资本和社会资本。经济资本强调的是“你有什么”的问题,如资金、设备、专利等;人力资本重视的是“你知道什么”的问题,如经验、教育、技能、知识等;社会资本则更多考虑的是“你认识谁”的问题,如关系、朋友、社会网络等。综观上述几种资本,强调的都是个体所拥有外在事物的多少,而心理资本则不同,它从外在的转向个体自身内在的,强调的是“你是谁”的问题,它在于开发个体自身的潜能,如信心、希望、乐观、韧性等。由此可见,相比其他资本,心理资本具有长久性、唯一性、可积累性、相互连通性和可更新性等特点,按Luthans和Youssef(2004)的观点,具有上述特点的心理资本是组织能够形成竞争优势的一种资源。因此,从积极心理学的角度,研究我国中学体育教师的心理资本将具有重要的理论与现实意义。

二、心理资本的理论背景

本节研究结合心理学研究的历史与现实,围绕主体心理活动能否以及如何产生并体现主体三重价值的线索,综合概括出支撑心理资本研究的理论基础:人本心理学、积极心理学运动、积极组织行为学、群体动力论。

(一) 人本心理学

罗杰斯是倡导积极人性观和个人潜能的人本主义心理学代表人物。他认为,“人性不仅是乐观的、积极的,而且是富有建设性的;人不是固定的实体,也不是一群固定的特征,而是不断变化着的一组巨大的潜能,在每一个有机体中,在任何程度上,都有一股向着建设性地实现它的内在可能性的潜流”。罗杰斯更强调人具有能动的自我指导能力,可以依靠自己摆脱精神困扰。罗杰斯认为自我概念是影响个体健康成长和自我价值实现的重要因素,自我是对自己特点以及相关事物的知觉,包括真实自我和理想自我两种类型,当真实自我与理想自我协调一致时,个体心理就是积极健康的;当真实自我与理想自我



失调偏差较大时,就容易导致焦虑、压抑等心理障碍。罗杰斯创建的“以人为中心的心理治疗观”把改变当事人的人格缺陷和不足的责任放在当事人自己身上,强调在营造真诚、和谐的关系中引导、启发当事人运用自我指导的能力,促进求助者自己内在的健康成长。罗杰斯提出的自我论与马斯洛的自我实现论有着相似的基本观念,都强调潜能、责任和自我能动力量等,这些观点反映出了个体能够将生活态的积极心理转化成为心理资本的条件特征,也说明了心理资本具有企业非占有性特征的缘由。^①

罗洛·梅的人本主义心理学的主要观点建立在其理解的人的存在观的基础上。罗洛·梅认为人是物质的和精神的统合,是整体存在的。他认为人在世界中的存在方式主要有三种,一种是人与周围环境世界建立起的存在关系,另一种是自我与他人建立的关系方式,还有一种是人与自我的关系方式,即自我的内在世界。人的这三种存在方式互为条件,任何一种关系方式失调都可能造成心理疾病。罗洛·梅概括的健康人格的基本特征,包括自我中心性、自我肯定、参与、觉知、自我意识、适度焦虑等,是人的心理健康与存在关系的一种反映,内容立足于现实,具有更强的现实操作性。罗洛·梅还对焦虑的形态作了区分,他根据人们应对焦虑的方式和反应,把焦虑分为正常焦虑和病态焦虑。正常焦虑表现为以一种建设性的态度和方式来解除焦虑,并不会引发心理疾病;而病态焦虑则通常采用压抑、禁忌的方式,力图缩小自己的意识范围来消除内心的矛盾冲突,反而容易加重焦虑程度。罗洛·梅强调现实存在与现实改变的观点以及焦虑理论等对于今天辩证地理解积极与消极心理,把握消极心理如何向积极心理的转换具有重要启示作用。^①人本主义心理学对人的理解所抱持的向善人性观、积极价值观,奠定了论证在组织中、个体和团体的积极心理品质可能转化成为具有经济效益的心理资本的理论基础,特别是需要动机理论阐述的人类从低级需要不断向高级需要追求的过程本身实质上就是个人心理资本逐渐积累形成的过程。人本主义心理学将自我实现看作是人类发展的最高境界,经历自我成长过程达到这个境界的人,已经不仅仅是心理健康的人,而且是社会价值充分发挥的人。自我实现的企业员工与心理资本最优化的员工具有现实表现的交叉性,达到自我实现的员工将标志着其心理资本的积极社会效用也实现了最大化。由此可见,人本主义心理学理论孕育了当今一系列积极取向的研究观点,为更加具体和微观环境下的个体心理发展的研究提供了最初的人性依据。^②

① 叶浩生. 心理学史[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005: 299~300.

② 魏荣. 企业知识型员工心理资本研究[D]. 合肥工业大学博士学位论文, 2011.



(二) 积极心理学运动

积极心理学的研究最早可以追溯到 20 世纪 30 年代荣格关于生活意义的研究以及 Terman 关于天才和婚姻幸福感的研究。Rogers 和 Maslow 等一些入本主义心理学家从 20 世纪五六十年代开始研究人性心理积极的一面,这些研究奠定了现代心理学的基础。到了 20 世纪末期,很多心理学家在研究中发现,一些积极的心理要素对心理疾患的预防和消除有很大的帮助。为了推进个体与组织、群体与社会不断向前发展并持续走向繁荣,他们开始使用科学的方法研究人性中积极的一面,探索并挖掘个体的积极力量与美德,而不是盲目地跟随以往的心理学研究中只注重个体不足与缺点的研究导向,这些研究对于挖掘人性积极面来说具有很大的理论价值和现实意义。^①

在这种背景下,1996 年,塞里格曼当选为美国心理学会主席一职后,利用自己的影响到处呼吁心理学界应该开展积极心理学运动,并把创建积极心理学看作是自己在 APA 主席生涯中最重要的使命之一。他认为 20 世纪,心理学一方面对解决民族和宗教冲突方面介入不够;另一方面,对强调对人的积极品质和积极力量的积极心理学运动重视不够。因此,在 21 世纪,心理学要把上述两方面作为自己的工作中心。^②

什么是积极心理学? Sheldon 和 Laura(2001)的定义道出了积极心理学概念的本质特点,“积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德等积极品质的一门科学”。它把研究重点放在人自身的积极因素方面。“主张心理学要以人实际的、潜在的、具有建设性的力量、美德和善端为出发点,提倡用一种积极的心态来对人的许多心理现象(包括心理问题)作出新的解读,从而激发人自身内在的积极力量和优秀品质,并利用这些积极力量和优秀品质来帮助有问题的人、普通人或具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力并获得良好的生活。”^③

为此,1998 年 1 月,在墨西哥尤卡坦半岛(Yucatan)的艾库玛尔,世界心理学界的知名心理学家塞里格曼、福勒(Fowler)、西卡森特米哈伊(Csikszentmihalyi)等在此共同商议积极心理学的有关基本结构、内容、方法等问题。会议最终确定了积极心理学研究的三大主要内容,即积极心理学研究的三大支柱。第一大研究支柱是积极情感体验,这一部分内容着重研究人针对过去、现在和将来

① 赵正艳. BG 大学教师心理资本群体因子分析及管理优化研究[D]. 北京工业大学硕士学位论文, 2009.

② 任俊. 积极心理学[M]. 上海: 上海教育出版社, 2008: 2~3.

③ Sheldon K M, Laura K. Why positive psychology is necessary [J]. American Psychologist, 2001, 56(3): 216~217.