

**Adolescents
Psychological Capital**
Resources for Sustainable Development

朱仲敏 | 著



青少年心理资本
可持续开发的心理资源



学林出版社
www.xuelinpress.com

青少年心理资本： 可持续发展的心理资源

朱仲敏 著

学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年心理资本:可持续发展的心理资源 / 朱仲敏著.
—上海:学林出版社,2016.7

ISBN 978-7-5486-1036-6

I. ①青… II. ①朱… III. ①青少年心理学—研究
IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 103652 号

青少年心理资本:可持续发展的心理资源



作 者—— 朱仲敏

责任编辑—— 蔡零奇

封面设计—— 仲昭宇

出 版—— 上海世纪出版股份有限公司·学林出版社

地址:上海市钦州南路 81 号 电话/传真:021-64515005

网址:www.xuelinpress.com

发 行—— 上海世纪出版股份有限公司发行中心

地址:上海市福建中路 193 号 网址:www.ewen.co

印 刷—— 上海展强印刷有限公司

开 本—— 640 × 965 1/16

印 张—— 13.5

字 数—— 20 万

版 次—— 2016 年 7 月第 1 版

印 次—— 2016 年 7 月第 1 次印刷

书 号—— ISBN 978-7-5486-1036-6/B·38

定 价—— 28.00 元

(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换)

出版说明

青少年是从儿童向成人发展的过渡阶段,其最重要的特征是向成熟发展。青少年心理发展面临着机遇,同时也存在诸多的挑战性任务。要完成这些发展的任务需要心理资本的支撑。心理资本是个体发展的积极心理状态,以自我效能、希望、乐观、韧性这些积极的心理资源为特征。心理资本能帮助个人认识心理自我,即“你是谁,你能变成怎样的人”,是发展的源动力。只有“内心的强大”才是可持续的,心理资本的开发价值超越了人力资本、社会资本,对于青少年尤其如此。如作者所言,本书借鉴管理学家提出的心理资本理论与心理学家提出的积极心理学理论,重点对青少年的自我效能、希望、乐观、韧性等四种核心心理资本进行研究,是国内第一本系统研究青少年心理资本开发的著作,集理论分析、开发研究、实践探索、操作建议于一体,较为全面地展示国内外青少年心理资本研究的理论与实践成果。本书适合学校管理者、一线教师、心理健康教育工作者、青少年及其家长阅读。

学林出版社

2016年4月

Abstract

Adolescence is a transitional stage of development from childhood to adulthood, with getting mature being the most important feature. Though adolescents face opportunities in terms of the psychological development, there also exist many challenging tasks. The support of psychological capital is needed in the accomplishment of these tasks. Psychological Capital (PsyCap) is defined as an individual's positive psychological state of development and is characterized by the psychological resources of self-efficacy, hope, optimism and resilience. Psychological capital, which is the power source of development, helps individuals understand the psychological self, namely "who you are and who you will be". Sticking to the idea of "strong mind" is sustainable, the value of psychological capital development transcends the value of human and social capital and therefore is especially of great benefit to adolescents. The book draws on the theory of psychological capital initiated by management experts and the theory of positive psychologists. It focuses on adolescents' four core psychological capital: self-efficacy, hope, optimism and resilience. This book is the first one nationwide to systematically study adolescents' psychological capital development, covering theoretical analysis, development path, practical case and operative suggestion. It gives a panoramic display of the results of the theory and practice in the field of adolescents' psychological capital research at home and abroad. This book is intended for school administrators, teachers, mental health education workers, adolescents and their parents.

Key words: psychological capital, self-efficacy, hope, optimism, resilience

序

自从美国心理学家霍尔(G. Hall)于20世纪初开创以青少年为对象的科学研究以来,青少年的心理发展历来是发展心理学研究的重点。青少年是一个特殊的时期,需要不断地自我探索,完成特殊的发展任务,如:成功地过渡到中学,应对学业与考试压力,参与更多的人际与社会活动,发展同性和异性的亲密朋友,形成自我认同(Masten & Coastworth, 1998)。所有这些发展任务的顺利完成有一个前提,那就是有相应的心理成熟度,用本书中路桑斯(F. Luthans)的理论来说,就是要有心理资本的支撑。

美国心理学家阿内特(J. Arnett)1999年在《美国心理学家》杂志上发表了《青少年风暴期的重新审视》一文,认为青少年是心理发展比较困难的时期,更容易出现三大情绪和行为上的问题:与父母冲突,情绪激荡,冒险行为。同时,他也指出,这三大问题对青少年而言并不完全是坏事。一方面,这是青少年走向成熟的一种经历;另一方面,这些问题会提醒父母、老师帮助青少年做好预防工作。与此同时,处于风暴期的青少年,也有着诸多对生活的快乐体验。很多青少年对人际关系感到满意,对未来充满着希望,想象力旺盛。如果用本书的理论来解读阿奈特的观点的话,那就是青少年时期也是积极心理资本发展的旺盛期。

在社会快速变迁的时代背景下,科学研究对青少年发展特点与规律的认识不断深化,青少年需要被成人关注,需要被重新认识,需要被深入理解,青少年的发展需要环境支持。而从心理资本开发的角度来解读、促进青少年的心理发展,是一个崭新的视角。特别需要指出的是,青少年主要处于接受中学教育阶段,不可避免地会面临较大的学业压力、竞争与挑战,心理资本的开发在帮助学生认识自我、完善心智的同时,也可以促进其学业潜能的开发。因此,青少年的心理资本研究具有较强的理论与实

践价值。

在本书中,作者以路桑斯的心理资本理论为依据,结合教育实践,重点对青少年的自我效能、希望、乐观、韧性进行了较为系统的阐述。综观全书,具有以下特点:

注重积极心理学的指导。21世纪以来,以塞利格曼(M. Seligman)为代表的一批心理学家在心理学界掀起了一场积极心理学运动。积极心理学的兴起,让我们进一步认识到心理学的使命不仅仅是治愈心理疾病,而且要促进人类的健康与幸福。心理资本的开发可以带来收益,增进健康与幸福,释放人的潜能。目前,西方在积极心理学、心理资本等研究领域形成了一套比较完整的理论体系,如何在理解与吸收的基础上,将积极心理学、心理资本理论引入我国学校教育特别是心理健康教育实践,是一项值得深入研究的课题。这种引入不能只停留在理念的传播上,必须在实践中进一步聚焦和细化。本书聚焦于自我效能、希望、乐观、韧性等四种心理资本,这四种心理资本也是重要的积极心理品质,它们的提出为青少年心理健康教育提供了核心内容,本书所构建的开发路径也为积极心理学应用于学校教育提供了具体的方法。

注重理论与实践的结合。现代教育学之父赫尔巴特认为,心理学是教育学的基础。心理学研究不能局限在象牙塔内、实验室中,心理学要提高其教育生产力,必须走理论与实践相结合的道路。作者对四种心理资本的研究,均以理论分析为基础,然后循着“开发路径、实践案例、操作建议”的框架展开。这种写作结构使本书将心理资本开发的理论与实践融为一体,对促进心理资本理论的应用有很好的操作性。比如,“操作建议”部分就分别对学生、家长、教师、学校提出了培养心理资本的建议,具有较强的实践指导价值,同时也从实践的角度构建了促进青少年心理资本培育的生态环境。

注重学术规范与资源积累。从本书的内容来看,作者遵循了严格的学术规范,在概念、逻辑结构、研究方法上都比较严谨。比如,对自我效能、希望、乐观、韧性的理论分析都源于大量中外文献的梳理,概念准确,逻辑清晰,能做到言之有据、言之有物。在第一章概论部分,还对四种心理资本作了评述,对青少年心理资本的理论来源、内在关系、研究展望都作了有依据的分析。本书的核心内容以及所附的参考文献为青少年心理

资本的研究作了很好的学术积累,为推进本领域的研究作出了切实的贡献。

正如作者在第一章中所言,本书只重点探讨了四种心理资本,对其他心理资本尚未进行研究,而且在青少年心理资本开发方面,还有一些问题有待更深入的研究,比如:如何体现青少年的特点,如何进行资源统整,如何开展绩效评估,如何体现文化差异,如何促进处境不利青少年心理资本的提升,等等。这些既是本书的不足,也为后续研究提供了空间。

朱仲敏在工作的同时,于2014年开始在我门下攻读发展心理学的博士研究生。看到自己的学生取得了这样的研究成果,我由衷为之高兴,也很乐意写个序言,谈谈自己的意见与看法。希望他以本书为起点,不断提升研究水平,在学术上取得更大的成就!同时,他在区教育研究机构工作,既有扎实的心理学功底,又有较多的实践机会,期待他在探索心理学的教育应用上取得更多的成果!

桑 标

2016年2月

前 言

资本从未远离我们。对资本的追逐、利用、开发,往往是个人发展与社会发展的重要话题。但将心理与资本连起来,是一个创新,是一个激动人心的研究领域。心理资本作为一个学术概念,最初是由美国管理学家路桑斯于2004年提出来的。路桑斯认为心理资本是个体发展的积极心理状态,是影响个人发展与组织绩效的核心心理要素,以自我效能、希望、乐观、韧性这些积极的心理资源为特征。人的潜能是无限的,其根源就在于可开发、可管理的心理资本。心理资本是发展的源动力,只有“内心的强大”才是可持续的,心理资本的开发价值超越了人力资本、社会资本,对于青少年尤其如此。

青少年是从儿童向成人发展的过渡阶段,其最重要的特征是向成熟发展。青少年心理发展面临着机遇,同时也存在诸多挑战,比如生理与心理发展的不平衡、认知与情绪发展的不平衡、环境适应问题等。青少年需要处理一系列新的发展任务,如生活从家庭生活向学校生活、社会生活不断拓展,寻求独立,追求自我认同,处理更为复杂的人际关系,等等。要完成这些发展任务需要心理资本的支撑。

心理资本这个概念为什么会被提出?如何理解青少年心理资本及其开发价值?有哪些开发路径、实践案例、操作建议?本书聚焦上述问题展开研究,是国内第一本系统研究青少年心理资本开发的著作,集理论分析、开发研究、实践探索、操作建议于一体,较全面地展示国内外青少年心理资本研究的理论与实践成果。本书适合学校管理者、一线教师、心理健康教育工作者、青少年及其家长阅读。

本书重点对自我效能、希望、乐观、韧性等四种心理资本进行了研究。自我效能是指对通过必要的努力来成功完成挑战性的任务所拥有的信

心,自我效能研究的代表人物是班杜拉(A. Bandura)。**希望**是指坚持追求目标,为了取得成功,在必要的时候改变实现目标的路径,希望研究的代表人物是斯奈德(C. R. Snyder)。**乐观**是对现在和将来的成功作出积极的归因,对乐观研究较多的学者主要有彼得森(C. Peterson)、西契尔(M. F. Scheier)、卡弗(C. S. Carver)等。**韧性**是指当个体被问题或困境困扰时,靠坚持、复原甚至表现得更好以达到成功,对韧性研究作出较大贡献的学者有加梅齐(N. Garmezy)、沃纳(E. E. Werner)、拉特(M. Rutter)、卢塔尔(S. S. Luthar)、马斯腾(A. S. Masten)等。从各自的心理学理论来源看,自我效能主要源于社会认知理论,希望与乐观主要源于积极心理学,韧性主要源于发展心理病理学。而路桑斯所做的重要工作是将四者(到后来又有拓展)上升到一个上位概念——心理资本,来开展系统的研究。

我国的中小学心理健康教育、德育乃至整个中小学教育在不断地改革与发展,但是还存在科学性不足的问题。青少年到底应该具备哪些核心的心理品质?关于这些心理品质的概念、培养路径与方法到底有哪些确定性的知识?在这些问题上,我们的研究还不够。国外对自我效能、希望、乐观、韧性这四种心理资本已有大量的研究,本书引介了部分研究成果,并在开发路径、实践案例等方面做了大量的梳理与分析。这四种心理资本具有较强的理论基础与实证研究支持,且对人的心理成长具有重要的作用,值得进一步引入我国心理健康教育的视野。笔者曾研读过一些中小学心理健康教育读本,这些读本对推动心理健康教育的课程建设与教学实施起到了重要的作用。但是笔者也发现一个问题,那就是对心理健康教育内容的确定还缺乏学理依据。这很可能会引起两个负面的结果:第一,用教材的教师对心理健康教育没有顶层思考,所教的东西支离破碎,个别教师在引入一些概念时甚至会犯知识性错误。如果是这样,那么势必会影响教师对某个心理教育主题的体验性活动的设计,因为“概念不牢,地动山摇”。第二,学生最为核心的心理品质没有得到培养。因为教师对教学内容的选择比较随意,而且教学设计缺乏科学性与深度,只照顾到课堂的热闹,学生实质性的收获到底如何就很难说了。心理健康教育最重要的任务是帮助学生认识自己并发展自己的心理潜能,而自我效能、希望、乐观、韧性等品质正是认识自己、调动并发展潜能的核心所在。这四种心理资本比较具体,可训练,可开发,因此可以成为心理健康教育

的重点。

本书的写作逻辑遵循总论与分论的框架。全书分五章。第一章主要讲青少年心理资本的研究概况,后四章分别论述自我效能、希望、乐观、韧性。[为方便记忆,路桑斯将这四种品质称为 HERO,分别是希望(hope)、效能(efficacy)、韧性(resilience)、乐观(optimism)的英文首字母。]后四章都是按照“理论分析、开发路径、实践案例、操作建议、本章小结”这样的框架来撰写的。在研究方法上,兼顾规范研究与实证研究,力求做到理论概念阐释讲科学,实践研究有依据。

心理学是研究人自身的学问。在心理资本的研究中,笔者最大的感受是,无论是哪种心理资本的开发都要调动人的主观能动性,而这种主观能动性又不是凭空产生的,现实环境会对人的心理资本的形成产生具体而又有差异的影响。人受环境影响,也能影响环境。自我效能、希望、乐观、韧性不是与生俱来的,也不是光凭脱离现实与行动的心理调节而产生的,它们都需要认知调节、情感激发、行为激活、社会支持,因此如下核心命题值得我们进一步深化研究:可知觉的自我效能,希望中的目标、路径、动力思维,灵活而现实的乐观,韧性的风险因素与保护因素,等等。此外,从应用的角度来看,这四种心理资本的开发路径需要更多实证研究的支撑。

以上分析再次印证了学术工作的真理:研究永无止境。因此,期待广大读者能对本书的不足批评指正。如果本书能起到对青少年心理资本研究抛砖引玉的作用,那么作者将甚感欣慰。

朱仲敏

2016年2月17日

目 录

第一章 青少年心理资本研究概况	1
第一节 心理资本研究:起源与发展	1
一、心理资本提出的背景	1
二、心理资本的理论来源	4
三、四种心理资本的关系	5
第二节 青少年心理资本研究:一个崭新的领域	9
一、从企业员工的心理资本研究到青少年的心理资本研究	9
二、青少年心理发展的特点与心理资本开发	9
三、学校教育在心理资本开发中的应为与可为	10
第三节 青少年心理资本开发:积极心理学与发展心理学的视角	16
一、积极心理学视角下的青少年心理资本开发	16
二、发展心理学视角下的青少年心理资本开发	17
本章小结	20
第二章 青少年心理资本之一	
自我效能:成功的信念	21
第一节 理论分析	22
一、自我效能的定义及重要性	23
二、自我效能的形成与发展	27
三、自我效能发展的影响因素	31
第二节 开发路径	33
一、青少年自我效能的作用机制	33

二、青少年自我效能的培养途径	35
第三节 实践案例	38
一、理论依据	38
二、设计思路	39
三、活动方案	40
四、具体活动教案	44
五、活动点评	53
第四节 基于自我效能的操作建议	53
本章小结	55
第三章 青少年心理资本之二	
希望:坚定的目标	57
第一节 理论分析	57
一、希望的内涵	57
二、希望理论	58
三、希望的分类	65
四、与希望相关的几个概念	66
五、希望的相关研究	71
六、希望的测量	77
第二节 开发路径	79
一、把希望作为痛苦的防火墙	80
二、增强学生的希望信念	81
三、帮助学生设定目标	83
四、帮助学生发展路径思维	84
五、帮助学生强化动力思维	85
六、强化教师 and 父母的希望概念	87
七、现今国外校园中希望的运用	88
第三节 实践案例	89
一、案例一:利用园艺疗法对高中生进行希望干预	89
二、案例二:中学生希望特质的团体训练	93
第四节 基于希望的操作建议	98
本章小结	100

第四章 青少年心理资本之三

乐观:积极的归因	101
第一节 理论分析	101
一、乐观的研究取向	102
二、乐观的内涵	105
三、乐观的生成理论	108
四、乐观的测量	111
五、乐观的效用	113
六、国外经验——在学校中建立乐观	115
七、国外经验——在课堂里建立乐观	118
第二节 开发路径	120
一、培养积极的解释风格	120
二、寻求社会支持	121
三、讲究应对策略	121
四、学会科学归因	122
五、家长如何培养孩子的乐观品质	123
六、教师如何培养学生的乐观品质	123
第三节 实践案例	129
一、团体活动的设计思路	129
二、团体活动的设计方案	130
第四节 基于乐观的操作建议	132
本章小结	134

第五章 青少年心理资本之四

韧性:曲折的成长	135
第一节 理论分析	136
一、韧性的定义	136
二、保护性和危险因素	137
三、韧性研究的进展	140
第二节 开发路径	143
一、青少年韧性的作用机制	143
二、青少年韧性的培养途径	147

第三节 实践案例	151
一、理论依据	151
二、设计思路	152
三、活动方案	153
四、具体活动资料	155
五、活动点评	165
第四节 基于韧性的操作建议	165
本章小结	167
附录一 参考文献	168
附录二 中英文人名对照表	192
后记	194

第一章 青少年心理资本研究概况

第一节 心理资本研究:起源与发展

众所周知,资本是一个经济学概念,商务印书馆《现代汉语词典》(第5版)中,资本的解释是“用来生产或经营以求牟利的生产资料和货币”。对资本的追逐、利用、开发,往往是个人发展与社会发展的重要话题。随着社会的发展,资本的形态在不断拓展,从物质资本、人力资本、社会资本到心理资本、道德资本,正是资本形态拓展的一种表现。将心理与资本连起来,可能会让人费解。心理资本这个概念为什么会被提出?如何理解心理资本?这些基本问题是认清心理资本的本质及其应用价值的重要基础,值得研究。心理资本的概念最初是由美国管理学家路桑斯于2004年提出来的。路桑斯认为心理资本是个体发展的积极心理状态,以自我效能、希望、乐观、韧性这些积极的心理资源为特征。从“一种状态”“一组资源”“资本”这些关键词可以看出,心理资本是个复合概念,也是一个在多学科视角下的创新性概念。在国内企业管理研究领域,张西超、李超平、李名国、陈启山等学者已经做了一些心理资本研究成果的推介工作或本土研究工作。

一、心理资本提出的背景

(一) 积极组织行为学研究的推动

在管理学特别是人力资源管理学领域,积极心理学和组织行为学的交叉应用产生了积极组织行为学。积极组织行为学是对积极导向的人力资源优势和心理能力的研究与应用,这些资源优势和心理能力可测量,可开发,能有效地被管理以提升个体或群体在工作场所的绩效。心理资本

既有资源的成分,也有能力的成分,而且内含积极的心理要素,因此被纳入了积极组织行为学的研究范畴。换句话说,心理资本是引发积极组织行为的心理基础。

(二) 积极心理学在企业管理中的应用需要

塞利格曼等人在2000年正式提出了“积极心理学”,通过开发人类优势与美德,达成最优功能与幸福,来开展关于人类的积极心理形成的条件与过程的科学研究。

积极心理学提出了6种性格优势与24种积极心理品质(见表1-1)。这些性格优势与中国传统文化倡导仁、智、勇等的内涵有一定的相关性,可见具有一定的跨文化性。同时,这些品质为人在认知、情感、信仰、意志、行为等方面的发展提供了正向的目标,对人们如何利用自身的心理资源来解决问题提供了一种发展坐标。

表1-1 性格优势与积极心理品质

性格优势	心理品质
智慧(wisdom):认知的	开放思维(open-mindedness) 远见(perspective) 好学(love of learning) 创造力(creativity) 好奇(curiosity)
勇气(courage):情感的	勇敢(bravery) 坚持(persistence) 诚实(integrity) 活力(vitality)
仁慈(humanity):人际的	爱(love) 社会智力(social intelligence) 善良(kindness)
公正(justice):公民性	公平(fairness) 公民性(citizenship) 领导力(leadership)
节制(temperance):做事不过分	宽恕(forgiveness) 谦卑(humility) 审慎(prudence) 自我调节(self-regulation)
超越(transcendence):与世界相联系并获得生命意义	对美和卓越的欣赏(appreciation of beauty and excellence) 感恩(gratitude) 希望(hope) 幽默(humor) 灵性(spirituality)