

京心理研究书系

寇 彧
张庆鹏 著

青少年亲社会行为促进 理论与方法

Promoting Adolescents'
Pro-social Behavior:
Theory and Practice

张外借



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

京师心理研究书系

07

青少年亲社会行为促进 理论与方法

寇 彧 张庆鹏 著

Promoting Adolescents'
Pro-social Behavior:
Theory and Practice



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年亲社会行为促进：理论与方法/寇彧，张庆鹏著. —北京：
北京师范大学出版社，2017.1

(京师心理研究书系)

ISBN 978-7-303-20939-2

I. ①青… II. ①寇… ②张… III. ①青少年—社会行为—
研究 IV. ①C912.68

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 158815 号

营 销 中 心 电 话 010-58805072 58807651
北师大出版社学术著作与大众读物分社 <http://xueda.bnup.com>

QINGSHAONIANQINSHEHUIHANGWEICUJINLILUN
YUFANGFA

出版发行：北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街 19 号

邮政编码：100875

印 刷：大厂回族自治县正兴印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：730 mm×980 mm 1/16

印 张：19

字 数：240 千字

版 次：2017 年 1 月第 1 版

印 次：2017 年 1 月第 1 次印刷

定 价：59.8 元

策划编辑：关雪菁

责任编辑：齐 琳 王星星

美术编辑：王齐云

装帧设计：王齐云

责任校对：陈 民

责任印制：马 洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话：010-58800697

北京读者服务部电话：010-58808104

外埠邮购电话：010-58808083

本书如有印装质量问题，请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话：010-58805079

推荐序

寇彧教授与她的弟子的专著《青少年亲社会行为促进：理论与方法》将由北京师范大学出版社出版。这是寇彧教授及其团队多年来研究的成果，是心理学界的一本好作品，也是适合高校发展心理学与教育心理学教学的用书，又是中小学教师与家长们德育的理论读本。

亲社会行为，在心理学里意指人们在社会交往中所表现出的正能量的行为，亲社会行为的反面是“反社会行为”。亲社会行为指的是人或个体的一种涵养，表现为谦让、助人、合作和共享等有利于他人和社会的品质。在今天，亲社会行为与社会主义核心价值观的个人要求——爱国、敬业、诚信、友善是一致的。发展亲社会行为，应视为增强社会成员的社会责任、坚持崇高信仰、完善品格的需要。因此，《青少年亲社会行为促进：理论与方法》的出版的意义是明显的、重要的。

青少年亲社会行为是青少年社会化的表现，所谓社会化，是个体掌握和积极再现社会经验、社会联系和社会必需的品质、价值、信念以及社会所赞许的行为方式的过程，社会化过程的基础是接受教育。基础教育使个体完成儿童青少年的社会化，而终身教育是使个体，特别是成年人的继续社会化和

再社会化的过程。青少年亲社会化，是青少年一种符合社会价值目标、道德标准与行为规范的积极的社会化过程。青少年在接受教育中逐渐掌握谦让、互助、诚信、友善和社会责任感等有利于他人和社会的行为方式，培养起与社会目标一致的情感、态度、价值观，发展良好的品德人格或个性品质。青少年亲社会化的重要外部条件是教育或基础教育，要有一个良好的微社会环境以及家长、教师等成人的榜样和人际关系。青少年亲社会化的重要内部因素是认知、情感、意志力和行为习惯等心理因素的交互作用。对此，在本著作中，作者作了详尽的论述。

《青少年亲社会行为促进：理论与方法》的特点很多，突出地表现为三个方面：首先，作者站在青少年的立场上研究其亲社会行为概念表征，揭示亲社会行为的结构，诸如利他性、社交性、遵规公益性、特质性等。在个体处理自我与他人的关系和利益时，那些既有益于他人又能促进相互间关系协调的亲社会行为，不仅反映了个体的社会适应能力，而且能够促进其心理健康。但以往研究忽视了个体发展的内部需求，过于强调个体对外界要求的服从。本著作的理论架构是从青少年对亲社会行为的认同出发，阐述其对亲社会行为的概念表征，并据此展开亲社会行为评价体系 and 亲社会行为培养模式的探讨，著作内容对已有亲社会行为理论有极大的丰富，而且突破了站在研究者立场上探讨青少年心理发展和促进的局限。其次，基于青少年的亲社会行为概念表征，研制了相应的评价量表(Prosocial Behavior Scale)，经标准化的处理，其信度和效度都很高。亲社会行为领域以往的研究，由于较多强调“利他性”内涵，所以多局限在“帮助、分享、安慰、合作”等少数几种行为上，这其实制约了人们对亲社会行为的理解，使得亲社会行为的评价也过于强调个人的牺牲与利他。因此，基于学生认同的亲社会行为对其概念表征的探讨，并进而建立的亲社会行为测评工具，可以说是更有效也更符合现实的测评工具。最后，开展了青少年亲社会行为的促进干预，即教育培养，探索了德育的新手段。作

者通过十多年在北京市的中小学校开展的系列研究，探索并验证了多种具有实效性的青少年亲社会行为促进干预方案。这些方案理论联系实际，形式生动活泼，操作简易方便，是对走出当前学校心理健康教育困境的有效尝试，也是学校德育工作的创新性探索。我认为，以上三点都显示出来本著作的特色是创新，作者在研究着一个属于中国心理学领域的新的课题，获取新的成果，展示新的理论。

我向中国心理学界、教育界的广大读者积极推荐这本著作，我更希望热心的读者们能与作者一起探讨属于德育领域的青少年亲社会行为问题。

是为序。

林崇德

2016年春节于北京师范大学发展心理研究所

序

1985年大学毕业，随即跟随章志光先生学习社会心理学，攻读教育社会心理学方向的硕士学位。章先生是国内品德心理学方面的领军人物，当年在心理学界享有北章南李（北方北京师范大学的章志光先生和南方上海师范大学的李伯黍先生）的赞誉。章先生高度赞赏美国教育心理学家 H. C. 林格伦（H. C. Lindgren）的教育思想和教育实践，还提出学生品德发展的动力系统理论。这些都使我深受影响，我坚信学校德育必须以学生的心理发展和特点为基础，要以人的品德结构为出发点。从那时开始，我就有个愿望，想探讨学生的品德发展特点及学校德育的有效手段。

后来在出国学习中接触了亲社会行为的研究，阅读了很多这方面的文献，逐渐意识和理解到健康个体的人格完整性，也逐渐建立了人与情境交互的研究观。

1996—1999年，师从林崇德教授在职攻读博士学位，研究方向是儿童青少年人格与社会性发展。林先生关于个体道德认知、道德情感、道德行为共同构成品德（德性），而品德又受以需要为基础的动机系统制约的心理学思想；关于德性是个体非智力因素的核心，非智力因素与智力因素共同影响个体

终身发展，非智力因素的培养是新的德育途径的观点；关于教育是传承文化、培养人才的社会活动，教育的目的在于促进人的发展与社会发展的理论；关于教师要以其自身的活动引起、促进学生的身心发展，使他们出现合乎教育目的的发展和变化，学生以其接受教育以后发生合乎目的的发展和变化来体现教育过程的完成，教育的内容、方法、技术、手段和组织形式，则是置于教师与学生双边活动之间，使之相互作用的中介物的教育智慧，都启发我从健康人格与人的完整社会性的终生发展的视角，来考虑青少年的道德发展与培养问题。

我自己在教育科研工作中，接触了很多青少年朋友和大学生们，他们的言谈行为都显示出对好行为有独特的认识。我早期关于大学生亲社会行为的调查结果表明，他们认同的亲社会行为的范围已远远超出了学术研究所限定的内容。这引起了我的注意，使我强烈意识到了学术研究应立足于普通人观点的必要性，如我们研究青少年的品德发展及其教育，如果不了解青少年对道德或不道德是如何判断的，对好的行为及不好的行为是如何判断的，就可能使研究失之偏颇。所以，从一开始，我就坚持从事青少年的亲社会行为研究，应该不局限于站在研究者立场，还应该从青少年的立场出发，探讨他们对亲社会行为的认识，并从他们的认识为出发点，进一步展开研究。

除了品德心理学的研究局限之外，仔细考察中国的道德教育历程并反思自己成长过程中所受到的道德教育，我也深感国内中小学校的道德教育同样存在诸多问题，如说教重于体验、思辨重于情感、被动重于自主，强调个体无私奉献重于强调个体追寻幸福。研究者与教育者从自我中心的观点出发，受长期倡导的集体主义文化影响而对人的个性呈现出的蔑视态度，由于注重道德判断而采取单纯说教的方法，未将个体的品德培养纳入亲社会性发展之中。学生常常有一种被压制或管制的感觉，即便是被大家公认的好孩子，有时也会说一套做一套，或者被动地表现好或是为了获得他人的赞扬而表现好，很少去感受、倾听自己的内心或自主地展示自己的内心。而且，德育系统中也

缺乏有效的评价体系和德育途径。而亲社会行为是与个体的健康人格密切关联的，它本身就是一种积极的适应性行为，是拥有健全人格的个体的正常自然表现。所以，亲社会行为不是个体压抑自我的行为表现，而是由自主动机激发的善良展现，是处理好自我与个人、自我与他人、自我与群体、自我与社会等关系的能力。

这样的想法不断地在脑海里翻腾、呈现，于是，我们确定了从探讨青少年亲社会行为概念表征为切入点，然后依据他们对亲社会行为的概念表征，探讨其亲社会行为发展的影响因素和心理机制，研制亲社会行为的评价工具，并开展亲社会行为促进的尝试。

2003年，我带领几位硕士研究生参加中国社会心理学会的学术年会并做了报告，向国内同行介绍了我们的实验研究和理论观点，得到与会专家的高度赞赏，也得到德高望重的台湾大学前心理学系主任、台湾“中央研究院”前副院长、著名心理学家杨国枢先生的高度评价。杨先生认为我们的研究是对中国儿童青少年的亲社会行为进行概念重构方面的重要突破，采取积极心理学的视角探讨人的发展的积极因素，有助于发现和勾勒出人的健康发展的规律；杨先生赞赏我们深切关怀的一直是中国儿童青少年之正面或积极的心理素质的养成及发展，而不是负面或消极的心理特征的问题，是以研究正面心理学(positive psychology)为己志的学者。在这次大会的闭幕式上，当时的中国社会心理学会理事长乐国安教授将我们的研究总结为年度重要研究进展之一。所有这些，对我们都是莫大的鼓舞。

概括来说，我们的工作主要包括以下几个方面：

一是在对前人相关研究文献深入检索和分析的基础上，基于原型代表性的概念表征研究取向，通过对具有代表性的青少年的访谈，我们获得了43种他们认同的亲社会行为，发现这些亲社会行为中不仅包含传统的帮助、分享等具有利他特征的行为，还包含遵守社会规范、增进交往双方和谐友好关系的行为，其范围远远超出了该领域传统研究涉及的内容。然后，我们根据访谈所得的亲社会行为原型编制

了青少年亲社会行为评定量表，通过对青少年关于这些行为符合亲社会行为程度的评定结果的因素分析及记忆实验，建立并验证了青少年认同的亲社会行为的四维度概念(利他性亲社会行为、遵规公益性亲社会行为、关系性亲社会行为和特质性亲社会行为)模型。

二是以此四维模型为基础，经过两次修订，形成了包含 15 题项的《青少年亲社会行为量表》(Prosocial Behavior Scale for Adolescent, PB-SA)。该量表不仅较为全面地反映了青少年对亲社会行为的认识、理解和态度，区分了亲社会行为的不同类型，并且较为完整地涵盖了青少年在其独特生活空间中社会化及社会适应过程中的自我、他人、社会规范的要素。因此，这个量表既可用于描述青少年亲社会行为发展的整体特征，也可以具体描述某种类型的亲社会行为的发展水平和趋势，还可以起到青少年发展过程中的自我导向作用。

三是开展青少年亲社会行为促进的培养与实践，探讨德育的有效的新途径。十多年来，我们依据青少年对亲社会行为的概念表征和影响其亲社会行为发展的各种因素，编制了一系列班级或小组的活动课程，通过在北京市 20 多所中小学校的检验，证明其收效明显，是有效并可行的德育新手段。

对比传统视角的亲社会行为研究，我们对上述三个方面的探讨，由于是站在青少年的立场上展开的研究，获得了合理的概念划分与恰当的测量工具，因而能够在完整全面的概念范畴内，深入细致地探究青少年的不同亲社会行为类型的发展，揭示他们亲社会行为的发展特点。例如，我们发现，我国青少年的利他性亲社会行为随着年龄的发展呈现上升趋势；遵规公益性亲社会行为随着年龄的发展而有所下降；关系性亲社会行为会随着青少年同伴关系的逐步稳定而出现下降的现象；特质性的亲社会行为在整个青少年阶段保持比较稳定的态势。这样来看青少年亲社会行为的发展，就不难理解以往研究呈现出复杂或不一致结果的原因了。另外，由于青少年亲社会行为量表是根据青少年对亲社会行为的概念表征得到的，因此它非常符合青少年的

特点，其题项内容不是大而空，而是青少年耳熟能详的、接近他们生活的、他们喜闻乐见的。同时，这个量表也经过了符合心理测量学规范的研究和检验过程，它的信度与效度都较高。而一系列的促进青少年亲社会行为的活动，其理论构念合理并且联系实际，其形式生动活泼，其操作方法简易方便，对中小学德育工作是有效的探索。

回顾十多年来的青少年亲社会行为理论与方法的探索过程，感谢恩师的栽培教导，感谢同行的支持帮助，感谢学生的信赖合作，感谢实验校同学老师的配合参与，感谢教育部人文社会科学重点研究基地、北京师范大学发展心理研究所的大力支持。本著作是教育部人文社会科学重点研究基地重大项目“学生亲社会行为促进：理论与方法”（10JJDXLX002）的研究成果，本项目同时也得到国家社会科学基金教育学青年课题“社区青少年道德教育中的亲社会行为干预策略研究”（CEA120117），以及北京市社会科学学术著作出版基金的支持，在此一并致谢。我们也非常感谢北京师范大学出版社的关雪菁编辑，感谢她热心的督促和耐心的帮助。

今天想到这些，心中还由感激之情引发了温暖的欣慰与幸福感。在研究初始，受到各方面条件的限制，可谓举步维艰。但我的研究生们却不畏艰难，一路克服种种困难，随我一起走到了今天。我最早的研究生去中小学开展调查和德育活动时，为了节约经费，在北京寒冷的冬天舍不得乘坐有暖气的公交车；因为各种研究方案需要得到中小学校的支持才能进行效果的检验，而找不到实验学校的尴尬也常常使我们感到焦虑不安；那时候我刚刚开始带研究生，人手非常少，常常每人要一星期往中小学校跑几趟，为了赶时间，我们在途中还常常错过饭点儿。当时的条件虽然艰苦，但我们却清晰地看到了参加我们实验研究的中小学生的变化和成长，感受到了参加我们实验研究的中小学校老师对我们的鼓励和欢迎，还有来自家长的积极反馈等。正是这些强大的、来自多方面的支持力量，才使得我们能够不动摇、不放弃，获得今天的成果。这本书虽然由我和张庆鹏主笔，但实际上集结

了多年来整个研究团队共同努力的成果，是团队所有成员的热情、团结、智慧、辛苦的结晶。参加过该项目的研究生有：王磊、马艳、付艳、谭晨、唐玲玲、徐华女、张庆鹏、马来祥、马会萍、倪霞玲、洪慧芳、黄慧、黎洁、麦莉、王锦、张兰鸽、杜文轩、白宝玉、傅鑫媛、黄玉、余俊宣、郭羽熙、罗晓奕、杨晶、张梦圆、杨莹、刘丽等。

时值今年的毕业季，看着又一批毕业生身穿博士、硕士、学士的学位服在校园里拍照留念，青春洋溢在他们的脸上，理想的风帆即将扬起，我的心中不禁感慨万千。祝愿他们在未来的工作和生活中成为亲社会的人，成为亲社会的幸福公民。

寇或

2016年6月25日于北京师范大学

1.

國少
...
...
...
...
...
...

杨

2.

亲

和人类关系

亲社会行为，是一种符合社会价值目标、道德标准与行为规范的积极的社会化过程。青少年在受教育中逐渐掌握谦让、互助、诚信、友善和社会责任感等有利于他人和社会的行为方式，培养与社会目标一致的情感、态度、价值观，发展良好的人格品质与心理素质。青少年社会化的重要条件是学校教育或家庭教育，更有一个良好的微社会环境以及家长、教师与成年人的榜样。青少年亲社会化的重要内部因素是认知、情感、意志力和行为习惯与道德规范素质的交互作用。青少年亲社会行为本著作中作者作了尽可能的记述。

行为

《青少年亲社会行为促进：理论与方法》的特点很多，主要体现在三个方面：首先，作者站在青少年的立场上研究其亲社会行为概念、结构、亲社会行为结构，诸如利他性、社交性、遵守公德性、责任感等；其次，基于青少年的亲社会行为表现，研制了相应的评价量表（prosocial behavior scale），经信效度检验，其信度和效度都很高；第三，开展青少年亲

原稿纸20x20=400

GuangBo

对总论，请帮助我再加400字的篇幅展开。

本书以为促进干预，^(教育心理学)教育心理学中
段。从中能看出本书作者的特色是深刻，作者不
研究有一个中国台湾学领域的好的课程，采取
作品成果，展示活生生的。

我向中国台湾学界、教育界的人读着书
松雅君这种著作，我更加热心地读着书，特
与作者一起探讨属于体育领域的青少年身心
全新面临的问题。

是为序

2016年11月林崇德敬题
（林崇德）

（林崇德）

目 录

第一部分 亲社会行为相关理论

第一章 亲社会行为概述 /3

第一节 亲社会行为的特征

第二节 亲社会行为的起源

第三节 亲社会行为的对立面：反社会行为

第二章 亲社会行为的发展与干预 /27

第一节 婴幼儿亲社会行为的表现

第二节 青少年亲社会行为的发展

第三节 亲社会行为的干预

第三章 青少年认同的亲社会行为及其评价 /53

第一节 青少年群体的特殊性

第二节 青少年认同的亲社会行为

第三节 青少年亲社会行为的测评

第四章 青少年亲社会行为影响因素 /82

第一节 社会认知能力的影响

第二节 情绪胜任力的影响

第三节 人际交往技能的影响

第四节 家庭、学校、社会环境的影响

第五章 促进青少年亲社会行为的理论框架 /105

第一节 干预活动总则

第二节 社会信息加工理论

第三节 认知行为疗法理论

第四节 团体干预理论

第二部分 亲社会行为促进方法

第六章 帮助青少年提高自我认识 /133

- 第一节 自我认识概述
- 第二节 自我回馈训练——体会被人认识的感受
- 第三节 自我肯定训练——表达自身的感受与想法
- 第四节 自我觉察训练——认识自身的缺点与危害
- 第五节 自我认识训练——促进自我了解与接纳
- 第六节 自我探索训练——发现自己的特点
- 第七节 自我体验训练——体验积极的亲社会活动

第七章 帮助青少年提高情绪胜任力 /155

- 第一节 情绪识别与觉察训练——察觉丰富的情绪类型
- 第二节 情绪认知训练——理解情绪的前因后果
- 第三节 情绪表达训练——合理表达情绪体验
- 第四节 情绪调节训练——掌控可变的情绪历程
- 第五节 情绪控制训练——驾驭消极的情绪反应
- 第六节 情绪减压训练——释放累积的情绪压力

第八章 帮助青少年澄清价值观念 /172

- 第一节 价值观和亲社会行为
- 第二节 价值观澄清训练——明确自己的核心价值观
- 第三节 社交价值观训练——理解社交价值取向和社交需求
- 第四节 生命价值观训练——体会生命的意义和价值的取舍
- 第五节 行为决策训练——解决两难冲突和保持价值平衡
- 第六节 行为归因训练——厘清行为动因和明确价值定向
- 第七节 行为选择训练——学会独立判断和理性拒绝

第九章 帮助青少年学会人际交往 /196

- 第一节 课程基本内容介绍
- 第二节 关系建立训练——建立良好的同伴关系
- 第三节 关系维持训练——维持稳定的同伴关系