

关于积极品质研究的文献综述

杨晓睿

(湖南大学教育科学研究院, 湖南长沙, 410082)

摘要: 积极品质由一系列积极特征组成, 是人赖以寻求幸福的内在禀赋。目前国内外对与积极品质的研究集中于其内容界定和获得机制两个方面, 通过对这些研究进行梳理与总结, 认为国外学者对于其内容界定和获得机制的理论基础有较为系统深入的研究, 为实践操作提供了重要指导, 但是缺乏对文化因素的考虑, 在积极品质培养的研究中缺乏对特殊群体的关注。国内研究起步较晚, 研究大多停留于西方理论介绍, 和对培养策略的一般性建议, 本土化理论基础研究相对薄弱。在更加具体的文化和群体背景下探讨积极品质及其培养将是未来研究的方向。

关键词: 积极品质; 内容; 培养; 文化; 研究

中图分类号: G40-01

文献标识码: A

积极品质是心理学领域的概念, 积极品质是一个整体的、宽泛的概念, 它是人的内在禀赋, 是个体固有的以及后天获得的人格潜质和特质。积极品质不同于道德, 积极品质不仅包括价值意识层面, 也包括现实能力层面, 是人们赖以寻求幸福的素养和能力。积极品质是蕴含于人性之中, 是人之为人的类的优越性。积极心理学认为人具有一种原生的积极发展的生命动力, 是人发展的前提, 这种潜在的动力便是人可以培养可以生发的积极品质。

近年来, 随着积极心理学的发展, 积极品质开始被心理学界和教育学界广泛关注和研究。这些研究主要集中于两个方面, 其一是积极品质的内容, 其二是积极品质的培养。

一、关于积极品质内容的研究

对于“积极品质”, 国内外尚无公认定义, 但多数积极心理学家倾向于认为, 积极品质由一系列积极特征组成, 是人固有的、实际的、潜在的具有建设性的力量, 是人的长处、优点和美德。从已有的研究来看, 积极品质的内容主要涵盖了态度、心理特质、社会支持、技能四个方面, 较为系统的研究主要有:

发展资源理论

Benson 提出发展资源理论, 该理论的基本假设是外部资源与内部资源相互作用, 共同抵抗高风险行为的发生, 促进多种形式的积极发展^[1]。他认为青少年的积极发展是外部环境与个人技能关联互动的结果, 并在此假设上归纳出 20 项内部资源与 20 项外部资源, 外部资源如家庭支持、关爱的邻里、关爱的学校氛围、积极的同伴影响等; 内部资源主要包括积极价值观(如正直、诚实、克制、责任心等)、社会能力(如文化的感知与接受、人际交往能力、抵抗能力、和平冲突解决等)、积极的自我同一性(如个人力量、自尊、使命感和目标感、积极的个人前途展望)^[2]。当青少年具备的内外部资源越多, 那么其积极发展的水平也就越高。这些内外部资源被认为是积极品质的内容。

品质优势理论

Peterson 和 Seligman 提出品质优势 (character strength) 的观点, 认为积极品质的内容应包含 24 项能够促进人类幸福的品质优势, 这些品质优势可归于 6 类美德中, 具体为: (1) 智慧与知识, 包括创造力、好奇心、判断力、热爱学习和洞察力五项品格优势; (2) 勇气, 包括正直、勇敢、毅力和热情四项品格优势; (3) 仁爱, 包括善良、爱与被爱的能力和情商三项品格优势; (4) 公正性, 包括公平、领导力和团队精神或公民精神三项品格优势; (5) 节制, 包括宽容、谦虚、审慎和自制四项品格优势; (6) 精神超越, 包括审美、感恩、希望、幽默、信仰或信念五项品格优势^[3]。

4H 模型

该模型来源于一项旨在帮助乡村青少年掌握生活技能和新科技的教育项目。1996 年, 爱荷华州立大学推广中心对生活技能的目标和作用进行了解释, 即四项青少年基本素质和能力, 简称 4-H, 具体内容包含四个方面八类, 三十五种能力。即 Head (头脑)、包括自我管理和思考能力; Heart (心智)、包括关联和关爱两类能力, 其中关联能力如良好的沟通、合作、社会交往技能等, 关爱能力如关爱他人、洞察力、分享等; Health (健康)、即品格和生存能力, 品格如自尊、责任心、人格、情绪调节等, 生存能力如健康的生活方式、预防疾病、维护个人安全等; Hand (实践) 包括工作和付出两类能力, 工作能力如市场技能、团队合作等, 付出能力如社区志愿服务、做有责任感的公民等^[4]。

5C 模型

Lerner 等人在“积极青年发展的 4-H 研究”的背景下, 提出第 5C 理论, 认为积极发展应涵盖 5 个方面, 即能力 (Competence)、自信 (Confidence)、联结 (Connection)、品格 (Character)、关爱 (Caring)。具体来说, 能力包括学业能力, 认知能力、社会能力和职业能力; 自信指个体对自身能够通过行动达到既定目标的感知; 联结指与周围人 (家庭成员、同学、教师、教练、邻里等) 建立良好的关系; 品格主要强调明确的是非观; 关爱包括移情和同情^[5]。

有研究认为不同文化背景下积极品质具体内容的归属维度和重要程度会存在差异, 如 Shimai 的研究证明美国和日本大学生在 24 项品格优势的表现上存在差异, 美国大学生常见的积极品质为爱与被爱的能力、团队意识, 洞察力等, 而日本大学生则更为看重感恩、判断力、公平等方面^[6]。2007 年香港中文大学 Shek 等在对北美 25 个有效的儿童及青少年积极发展项目进行分析的基础上编制了中国青少年积极发展量表^[7], 认为中国青少年应具备以下 15 个方面的积极品质, 分别是复原力、亲密关系的建立与维持、社会交往能力、情感方面的能力、认知能力、行为能力、道德能力、主动性、精神信仰、自我效能、积极的个性等方面。

国内关于积极品质内容的研究主要集中于对西方理论的介绍、适合内地社会文化背景的测量工具编制和针对特定群体积极品质排序的调查。如官群、孟万金和 John Keller 等人在 VIA-Youth (24 项积极人格问卷-儿童版) 的基础上编制的《中国中小学生学习积极心理品质

表》包括 15 项积极心理品质，分别是创造力、求知力、思维与观察、真诚、执着、爱、友善、领导力、合作、宽容、谦虚、持重、心灵触动、幽默风趣、信念与希望^[8]。张婵通过开放性问卷调查归纳出 12 项中国文化背景下青少年表现出的积极品质，分别是乐群宜人、独立自主、领导能力、关爱他人、努力坚持、稳重细心、乐观自信、诚实正直、兴趣与好奇心、灵活创新、挑战精神、热爱学习^[9]。李自维等通过对大学生的调查得出大学生认为最重要的前 15 位积极品质为：自信、自制力、积极的个人心态、信任、真诚、积极的意志品质、努力、信用、积极人格、环境适应力、希望、积极乐观、自强、自尊、诚实^[10]。

国外对积极品质内容的研究相对系统深入，对积极品质内容的界定有来自理论归纳如内外部资源理论和品质优势理论，也有来自应用项目的实践如 4H 模型等。但是这些对积极品质内容相对系统的探讨对于文化因素都少有涉及，而涉及文化差异的研究则不够深入，大多只是对特定文化背景下积极品质各项特质重要程度的排序。国内对积极品质的研究起步较晚，研究者多致力于对积极品质西方研究成果的本土化介绍，并意识到中国独特文化背景对积极品质内容的影响，但是这些研究都建立在西方研究的理论基础之上，相对缺乏根基，因此未来的研究在基础理论方面有很大的空间。

二、关于积极品质培养的研究

关于人的积极品质是否可以后天培养以及通过何种机制习得，积极心理学有较多理论探讨，也有一些来自实践的研究。

1. 理论方面的研究

积极心理学中对于积极品质的培养有诸多理论探讨，如人格渐变论坚信人的特质能够通过后天塑造，为积极品质的培养，尤其是人格类特质的培养提供了理论基础和前提；有机体元理论、自我决定理论阐述了内在动机在积极品质形成中的重要作用；认知评价理论解释了如何利用外部因素促进内在动机的形成；积极情绪扩建理论证明了增加积极体验是培养积极品质的有效途径。

人格渐变论

渐变论认为人的特性是发展变化的、是可塑的，且人是处于具体关系背景中的人，人的行为受各种内外具体背景因素的影响。渐变论者对人的认识是动态过程导向的，认为心理动态过程因素（如需要、目标、认知和效能等心理变量）是人格构成的基础。该理论的两个主要观点是：第一，尽管人先天的神经构造对个体的人格具有一定的影响，但人格还是受个体后天努力、动机和环境等因素的影响，人格因为这些因素的影响而形成，也会随这些因素的改变而改变。第二，人格与行为之间并不是简单的对应关系，人的行为尽管受到人格的影响，但也可能随环境或情境条件的变化而显示一定的意义变化^[11]。

有机体元理论

有机体元理论是在达尔文进化论思想基础上发展而来的，该理论假设人类是一种天生就具有积极倾向的生物，具有将自我的生活和实践经验整合为一个整体并促进心理的成长和发

展的心理功能,但这一积极倾向并不是自动的,它需要外在社会条件的支持,该理论较注重研究人类进化过程中形成的一些先天内部资源在人格发展和行为自我调节中的作用^[12]。

自我决定理论

自我决定理论是在有机体元理论观点的基础上产生的,自我决定理论认为,与人其他各方面的发展一样,人格的发展也需要某种动力,这种动力主要来自个体的动机,包括内在动机和外在动机。迪西和赖安概括出内在动机的四个特征即没有任何明显的外在奖励、由个体自身的兴趣引起、满足个体内在心理需要、具有一定的挑战性^[13]。因为个体的内在动机与其先天的需要(一些心理学家通过实证提出了人的三种先天生理需要,即胜任的需要、自主的需要和交往的需要)和积极的倾向紧密联系,故人的内在动机能够反映出人本性中的一些积极的潜力,如好问、好奇和好动等,这样,有内在动机支配的行为不仅容易成为个体人格的组成部分,同时也能增进主体的幸福感,增加个体的积极体验,从而促进积极品质的形成和发展。

认知评价理论

迪西和赖安在1985年提出认知评价理论以更好地解释和说明如何利用一些外在因素促进个体内部动机的形成。该理论认为,在某一行行为过程中,如果社会情景事件或外在行为方式(如反馈、交流和报酬等外在条件)能导致行为者产生胜任感,且这种胜任感与行为者内在认知归因点相一致,那么这些情景事件就能增强个体在这一行为过程中的内在动机,如快乐的挑战、让人愉快的反馈等。即行为者要有胜任的体验,同时又坚信这种胜任完全是因为自己的自主决定而非外力的帮助或胁迫。认知评价包括两个子过程,即首先个体在行为上被认知评价为胜任,其次,个体行为应被评价为自主的而非受控的^[14]。

积极情绪扩建理论

1998年,弗雷德里克森提出了积极情绪扩建理论,认为积极情绪如快乐、满意、爱等能够扩建个体即时的思想或行为资源,这有助于帮助个体建立起持久的个人发展资源如身体资源、智力资源和社会资源等,这些资源能促使个体产生多种思想和行为,并把这些思想和行为迁移到其他方面,从而改变人们原来的思想和行为模式并实现螺旋式上升^[15]。而这些个人发展资源也正是积极品质的内容。

2. 实践方面的研究

除了较系统的理论方面的探讨,一些教育实践和理念也为积极品质培养提供了有益经验,如美国4H模型下的4H教育的实施、积极心理品质课程的开设、积极教育理念的提出和推广等。4H教育以提高青少年生活技能为目标,并以此作为促进他们积极品质发展的手段。4H教育提倡学生亲自动手,鼓励青少年实践、创新及独立思考。其基本理念是从做中学,教育的内容主要为:(1)科学、工程和技术;(2)健康生活;(3)公民意识培养。采用不同于一般学校教育的教育形式(如专题、夏令营等)举办,且主题广泛,诸如火箭研究、全球定位系统地图、DNA分析、公共演讲、摄影、营养学以及社区服务等。每年,各州都会

举办大型的 4-H 展示会, 该教育实践作为学校教育的有益补充, 是美国培养青少年品格的重要活动^[16]。Seligman 首先在宾夕法尼亚州立大学开设了积极心理品质的课程——宾夕法尼亚韧性项目 (PRP 项目, Penn Resilience Program) 以增强大学生处理那些日常压力和大多数人青少年时期常见的问题, 提高抵抗忧郁与焦虑的韧性^[17], 之后一些大学也相继开设了培养积极品质的课程, 如哈佛广受好评的幸福课。积极心理学倡导的积极教育认为教育者应以学生的外显和潜在的积极品质为出发点和归宿点, 通过增加学生积极的情感体验培养学生个体层面和集体层面的积极人格。强调寻找并研究学生的各种积极品质 (包括外显的和潜在的), 并且在实践中对这些积极品质进行扩展和培养^[18]。孟万金创立了积极心理健康教育的新理念, 提倡以积极心理治疗、积极心理学、积极教育多方面思想和实践为直接源泉, 从积极方面入手, 用积极的内容和积极的方式培养积极心理品质, 克服心理与行为问题, 开发潜能, 减负增效, 塑造积极向上心态和奠基幸福人生^[19]。

另外, 许多研究者在理论分析的基础上针对特定群体提出积极品质培养的途径和方法, 如王新波 (2010)^[20]、林士俊, 周梅华 (2012)^[21] 分别对大学生和高职生的心理品质进行调查和分析, 进而针对问题, 建构了各年级积极心理品质培养的重点, 提出了培养积极心理品质的策略与方法。马艳云 (2010)^[22]、单志艳 (2010)^[23] 分别对小学生积极心理品质进行研究并提出对策, 刘玉娟 (2010)^[24] 根据幼儿生理、心理发展的特点, 认为幼儿应着重培养的积极心理品质为好奇心、创造力、自制、坚持、社交智慧、责任心、审美、希望与乐观, 并提出幼儿积极心理品质培养的总策略。罗滢 (2012)^[25] 采用自编的问卷对留守大学生的积极心理品质进行现状调查, 并从积极引导、积极心理健康教育、分类指导与重点帮扶三个方面提出了加强留守大学生积极心理品质培养的工作措施; 陈磊等 (2011)^[26] 调查了高校贫困生的积极心理品质发展现状, 并在此基础上提出了教育对策。

在积极品质的培养方面, 西方心理学界的理论探讨相对系统深入, 为培养实践奠定了较为坚实的理论基础, 但是这些研究同样缺少对文化的考虑。国内的研究则较多集中于对积极品质培养的具体实践提出建议策略, 理论基础的研究仍然空缺, 为未来这一领域的研究留有巨大空间。

综上所述, 自 2000 年 Seligman 开始使用积极品质一词开始^[27], 在二十几年的发展中, 积极心理学家对积极品质的内容进行了归纳界定, 对其获得机制进行了理论研究, 呼吁重视人的积极潜力、促进人的积极发展, 对教育学和心理学都产生了重大影响。但是由于积极心理学和积极品质的研究都处于发展阶段, 其研究涉及的领域仍较为有限, 例如对积极品质的培养大多针对普通群体, 缺乏对特殊群体的关注; 在内容界定和培养方式上对文化因素的重视程度尚有欠缺; 另外因国内对积极品质的研究时间较短, 缺乏理论根基, 深入的研究并不多, 就积极品质的培养路径提出的方案大多属于一般性的建议。因此对国内研究而言, 积极品质领域仍有较大空间, 尤其是在积极品质获得机制的理论基础和文化关涉方面。

如果说文化是人为了自身更好地生存和生活而人为设定的价值系统, 积极品质就是在这

一价值系统内求得更好生存的依赖。从积极品质的内容来看,其各个方面都与文化密不可分,从某种层面上来讲,积极品质的内容来源于文化,也必定要契合于文化,因此其培养也有必要遵循文化的原理和逻辑,更加深入细致地探讨积极品质及其获得机制与文化的关系在这一领域未来的研究中是有必要且有意义的。在更加具体的文化和群体背景下探讨积极品质及其培养将是这一领域未来研究的方向。

参考文献:

- [1] Peter, L., Benson, P. C., Scales, S. F., Hamilton, Arturo, S. Positive youth development: theory, research and application. In Damon & Lerner R M, Handbook of child psychology: Vol. 1 [J]. Theoretical models of human development, 2006, 6: 894 - 933.
- [2] Benson, P. L.. Adolescent development in social and community context: A program of research [J]. New Directions for Youth Development [J], 2002, 95: 123-147.
- [3] Seligman, A. Modest claims: Dialogues and essays on tolerance and tradition [M]. University of Notre Dame Press, 2004.
- [4] 张婵. 青少年积极品质的成分、测量及其作用 [D]. 东北师范大学博士学位论文, 2013
- [5] Lerner, R. M.. Liberty: Thriving and civic engagement among America's youth [M]. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc. 2004.
- [6] Shimai S., Otake K., Park N., Peterson C. Convergence of character strengths in American and Japanese young adults. Journal of Happiness Studies, 2006(7): 311—322.
- [7] Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A. M., Lonczak, H. S., Hawkins, J. D.. Positive youth development in the United States: research findings on evaluations of positive youth development programs [J]. Prevention & Treatment, 2002, 5(1): 15.
- [8] 官群, 孟万金, John Keller. 中国中小学积极心理品质量表编制报告 [J]. 中国特殊教育, 2009, (4): 70-76.
- [9] 张婵. 青少年积极品质的成分、测量及其作用 [D]. 东北师范大学博士学位论文, 2013
- [10] 李自维, 张维贵. 当代大学生积极品质探析——基于积极心理学视野下的调查分析 [J]. 河南社会科学, 2011 (6)
- [11] [12] [14] [18] 任俊. 积极心理学 [M]. 上海: 上海教育出版社, 2006: 203-272
- [13] Deci, E. L. & Ryan, R. M.. A motivational approach to self: integration in personality. In R. Dienstbier (Eds.), Nebraska symposium on motivation (38): perspective on motivation. Lincoln: University of Nebraska press. (1990)
- [15] Fredrickson, B. L.. Positive Emotion. In C. R. Snyder & Shane J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology. New York: Oxford university press. (2002)
- [16] [17] 樊飞飞. 初中生积极心理品质的量表编制及培养研究 [D]. 苏州大学硕士学位论文. 2014
- [19] 孟万金. 论积极心理健康教育. 教育研究, 2008 (5), 41-45.
- [20] 王新波. 大学生积极心理品质培养研究. 中国特殊教育, 2010 (11).
- [21] 林士俊, 周梅华. 高职学生积极心理品质状况调查及对策研究. 中国特殊教育, 2012 (2), 89-93.
- [22] 马艳云. 小学高年级学生积极心理品质培养研究. 中国特殊教育, 2010 (11), 25-28.
- [23] 单志艳. 小学低年级学生积极心理品质培养研究. 中国特殊教育, 2010 (11), 21-23.
- [24] 刘玉娟. 幼儿积极心理品质培养研究. 中国特殊教育, 2010 (11)
- [25] 罗滢, 李颖. 高校留守大学生积极心理品质研究. 中国青年研究, 2012, (08), 83-87.
- [26] 陈磊, 何云凤, 夏星星. 高校贫困生积极心理品质发展现状及教育对策研究. 中国特殊教育 2011, (10), 86-91.
- [27] Seligman, ME P, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. American

Psychologist, 2000, 55:5-14

Literature Review of Positive Quality Researches

Yang xiao rui

(Institute of Education Science,Hunan University,Changsha 410082,China)

Abstract: the positive quality is composed of a series of positive characteristics, and it is the intelligence which people rely on to seek happiness. So far, the research at home and abroad has focused on two aspects---its content and its cultivation mechanism. Through the summary of these researches, this article holds the opinion that foreign scholars have made quite profound and systematic researches of the theoretical basis in bout the two aspects, and have provided important guidance for practice. Yet the deficiencies are these researches have not given enough consideration to cultural factor, and lack of attention to special groups in the cultivation section. Domestic researches start relatively late, and most of these are about the introduction of western theory and some general advices for cultivation, and the research of localization basic theory is relatively weak. Explore positive quality and its cultivation under more specific culture and group background will be a direction of the future research.

Key words: positive quality; content; cultivation; research