

The Impact of Character Strengths on College Students' Academic Engagement —Taking Optimism as a Mediating Variable

Xu Jie¹ Yu Xuan^{2,3*}

1. Institute of Vocational Education, Nanning Normal University, Nanning;
2. School of Business Administration, Chongqing Technology and Business University, Chongqing;
3. School of Life Science and Technology, University of Electronic Science and Technology of China, Chengdu

Abstract: Objective: To explore the influence of character strengths on college students' academic engagement and examine the mediating role of optimism. Methods: 302 college students were investigated by Chinese Virtues Questionnaire, Life Orientation Test and the Adapted version of Academic Engagement Inventory, and SPSS19.0 software was used to process and analyze the valid data. Results: (1) Character strengths have a significant positive effect on college students' academic engagement, of which conscientiousness advantage is the most obvious, relationship advantage is the second, vitality advantage is relatively low. (2) Character strengths have a significant positive impact on college students' optimism, among which vitality advantage has the most obvious effect, relationship advantage comes second, and conscientiousness advantage has relatively low effect. (3) Optimism plays a partial

mediating role in the relationship between relationship advantage, vitality advantage, conscientiousness advantage and college students' academic engagement. Conclusion: Character strengths have a significant positive effect on college students' academic engagement and optimism, and optimism plays a partial mediating role in the relationship between character strengths and college students' academic engagement.

Key Words: Character strengths; Academic engagement; Optimism

Received: 2020-09-03; Accepted: 2020-09-12; Published: 2020-09-09

品格优势对大学生学业投入的影响

——以乐观为中介变量

徐 杰¹ 余 璇^{2,3*}

1. 南宁师范大学职业技术教育学院, 南宁;

2. 重庆工商大学工商管理学院, 重庆;

3. 电子科技大学生命科学与技术学院, 成都

邮箱: yuxuan_0917@aliyun.com

摘 要: 目的: 探究品格优势对大学生学业投入的影响, 并检验乐观在其中起到的中介作用。方法: 采用中文长处问卷、生活定向测验量表和学习投入量表的改编版对 302 名大学生进行问卷调查, 运用 SPSS19.0 软件处理和分析有效数据。结果: (1) 品格优势三大类长处都对大学生学业投入具有显著正向影响, 其中意志力优势作用最明显、亲和力优势次之、生命力优势的作用相对较低; (2) 品格优势三大类长处都对大学生乐观具有显著正向影响, 其中生命力优势

作用最明显、亲和力优势次之、意志力优势的作用相对较低；（3）乐观分别在亲和力优势、生命力优势、意志力优势和大学生学业投入的关系之间都能起到部分中介作用。结论：品格优势对大学生学业投入和乐观都具有显著正向影响，乐观在品格优势和大学生学业投入的关系之间起部分中介作用。

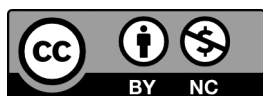
关键词：品格优势；学业投入；乐观

收稿日期：2020-09-03；录用日期：2020-09-12；发表日期：2020-09-09

Copyright © 2020 by author(s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

一项针对大学生逃课问题的调查显示 758 名大学生中 514 人都有逃课经历，即逃课率高达 67.81% [1]；文继群等在研究中发现从不逃课的学生比例仅占 14.07% [2]。同时，有研究表明大学生的挂科率竟也高于 50% [3]。可见，我国大学生逃课、挂科等现象已非常严重，从侧面反映出大学生学业投入亟待提升，且有研究直接指出当代大学生的学业投入水平总体上中等偏下 [4] [5]。学业投入不仅是学生兴趣、学业成就的强有力预测指标 [6]，还是衡量学校学习氛围和教学质量的重要指标 [7] [8]，因此，如何提升大学生的学业投入水平值得深入探讨。

学业投入是指个体在学习过程中以积极心理为驱动力，对学习充满热情并主动沉浸其中的一种情感认知状态，可分为活力、奉献和专注三个维度 [9]；

若从构成成分来看学业投入则包括为行为、情绪和认知三个维度 [10]。Fredricks 等研究指出学业投入受到个体因素（包括人口统计学变量和个体特征变量）和环境因素（包括学校和家庭等变量）的影响 [10]。其中，人格特质是个体特征变量中影响学业投入的关键性因素 [11]，随着积极心理学的发展，积极人格特质受到广泛关注，品格优势作为一组极具代表性的积极人格特质 [12]，众多学者都对其展开了研究。然而，现有文献中关于人格特质影响学业投入的研究主要是探讨大五人格或某一特定人格（如坚毅人格等）与学业投入的关系 [13] [14] [15] [16]，缺乏探究品格优势对学业投入的影响及其内在作用机制。

同时，根据 Fredrickson 的积极情绪拓展建构理论，积极情绪体验能拓展个体的注意、认知和行为，建设个体的身体、智力、人际和心理资源 [17]。情绪先于心理活动发生，所以情绪可以决定个体的意愿与行为、在学习方面成为直接影响因素，且有研究表明乐观、自信等积极情绪与学习投入相关性显著 [18]。

基于此，本文将立足段文杰等基于中国背景提出的品格优势，研究亲和力、生命力和意志力这三大类品格优势对大学生学业投入的影响差异及乐观的中介作用，以期改善大学生学业投入现状提供一些心理学依据和建议。

2 研究假设

2.1 品格优势对大学生学业投入的影响

品格优势是从个体的认知、情感和行为中表现出来的一组积极特质 [19]，依据段文杰等人的分类，24 种品格优势分为亲和力、生命力和意志力三大类长处 [20]。学业投入表现为个体在学习过程中获得的心理体验，而人格特质是影响个体学习心理体验的重要影响因素 [21]。同时，李敏等研究表明护理大专生的品格优势对其学习投入具有正向影响 [22]。由此，本文推测作为积极人格特质的品格优势会对大学生学业投入产生正向影响，以下将从亲和力、生命力、意志力三大优势进行分别论述。

2.1.1 亲和力优势对大学生学业投入的影响

亲和力优势是指个体能够在人际关系中灵活、适当地管理自我以及感知他人的情感和动机,给交往双方带来积极体验的优势[23]。亲和力优势强的个体更加注重人与人之间的联结,与他人和集体融洽相处,因此更倾向于在人际交往中展现出善良、合作、感恩等积极特质,有助于个体妥善处理好与他人的关系[24]。而大量研究表明良好的人际关系对学业投入有显著正向影响[25][26]。此外,亲和力优势包括善良、正直、感恩、宽恕、领导力、团队精神、公平正义、爱与被爱等品格优势[20]。以“感恩、正直、领导力”为例,已有研究证实“感恩”有助于提升个体的学习投入水平[27];“正直”能够显著正向预测认知投入、行为投入,“领导力”对学业投入中的情感投入具有正向影响[28]。因此本文提出假设 H1a:亲和力优势对大学生学业投入具有显著正向影响。

2.1.2 生命力优势对大学生学业投入的影响

生命力优势指个体对事物具有较强的洞察力、对生活满怀希望和信念,能够有意识地欣赏美,保持一种朝气蓬勃、积极向上的发展状态;生命力优势强的个体表现出思维活跃、精神状态饱满、热情等特点[23]。研究表明这种积极向上的状态能使个体表现出更多活力[29],而学生在学习中的活力有助于产生更多学习投入[30]。同时,邢乃愈等研究结果显示生命力是活力维度、奉献维度和学习投入总分的有效预测变量[5]。此外,生命力优势包括幽默、好奇、热情、希望、勇敢、信仰、洞察力、创造力、欣赏美与卓越、社交智力等品格优势[20]。以“好奇、热情、希望”为例,已有研究证实“好奇”对学业投入中认知投入具有显著正向预测作用[28],“热情”可以正向预测学生的学习行为进而提升个体学习投入[31],“希望”与学业投入的各维度均有显著的正相关[32]。因此本文提出假设 H1b:生命力优势对大学生学业投入具有显著正向影响。

2.1.3 意志力优势对大学生学业投入的影响

意志力优势指个体在成长过程中能够自觉抵制外界不良因素、坚定自己的理想目标,表现出一种约束本能和欲望的自制力[23]。具有意志力优势的个

体更容易表现出较强的自控力,促使学生调节自身行为、将注意力投入到学习活动中[33]。同时,意志力优势强的个体往往具有较强的责任心[34],而责任心与学习投入正相关[13][35]。邢乃愈等研究结果更是直接表明意志力是学习投入及其维度的有效预测变量[5]。此外,意志力优势包括批判性思维、自我调节、谨慎、毅力、好学、谦虚等品格优势[20]。以“自我调节、毅力、好学”为例,已有研究表明“自我调节”对学业投入具有显著正向预测作用[36];“毅力”可正向预测学习投入,具有“毅力”优势的大学生学业投入程度更高[37][38];“好学”对大学生行为投入、认知投入、情感投入及积极情感体验都有显著预测力[28]。因此本文提出假设 H1c: 意志力优势对大学生学业投入具有显著正向影响。

2.2 品格优势对大学生乐观的影响

乐观通常被定义为个体对有关个人生活和社会方面的未来积极事件发生的可能性和价值的主观评定[39]。研究者指出乐观包括特质性乐观和状态性乐观,不同之处在于特质性乐观是长期、稳定、总体水平上的乐观,而状态性乐观时间范围较短、会因为情境发生变化[40]。结合积极情绪拓展建构理论,本文中的乐观指状态性乐观,作为一种积极情绪状态,乐观可帮助人们提升自我、获得愉悦感受。同时,研究表明以大五人格理论模型为基础的人格特质与个体乐观存在显著相关[41];同时,高品格优势个体能够激发自身的应激适应能力以及自我保护机制,采取积极的应对方式从而保持乐观[42]。因此,本文推测品格优势对大学生乐观具有正向影响,以下将从亲和力、生命力、意志力三大类优势进行分别论述。

2.2.1 亲和力优势对大学生乐观的影响

从亲和力优势的内涵来看,亲和力优势强的个体能够准确感知他人的情感、需要等心理活动,善于灵活应对社会交往情境从而保持和谐的人际关系[24],同时,这种良性社交往往是积极情绪的重要来源,且李婷婷研究发现亲和力优势与积极情绪呈现显著正相关[23]。积极情绪状态下,个体从自身行为和外在环境中感受到更多正面信息,评定未来积极事件发生的可能性更高,体现出

的乐观水平也较高。另外,以亲和力的下属品格优势“感恩”为例,任哲等研究表明感恩对乐观具有显著的正向作用[43],感恩倾向较高的个体看待事物、经历和人际关系等会更加积极[44]。可见,具有感恩这一品格优势的个体更关注事物好的一面、对未来的积极期望更高,从而表现出乐观状态。因此本文提出假设 H2a: 亲和力优势对大学生乐观具有显著正向影响。

2.2.2 生命力优势对大学生乐观的影响

生命力优势不仅是指个体对生活充满了热情,还是指在逆境中保持坚韧和勇气、满怀希望地看待挫折和困难、保持一种充满精力与活力的积极状态[23]。从其内涵角度看,生命力优势其实是一种认知和情感优势,这种积极的认知和情绪有助于拓展思维、使个体自我感觉良好、充满激情[45],在遇到挫折时评定未来积极事件发生的可能性更高,因而生命力优势高的个体更有可能产生乐观。另外,以生命力的下属品格优势“幽默”为例,Crawford 和 Caltabiano 的研究表明幽默与乐观密切相关,其中自强型幽默与乐观呈显著正相关[46]。幽默与积极情绪关系密切,有助于大学生个体在面对困难时及时调整角度去缓解心理压力、排遣消极情绪,以积极乐观的态度对待自身行为和外界事物[47]。因此本文提出假设 H2b: 生命力优势对大学生乐观具有显著正向影响。

2.2.3 意志力优势对大学生乐观的影响

意志力优势的意义在于个体能够约束本能和欲望、坚定目标[23],体现的是一种自我约束、自我管理的能力。从其内涵角度看,具有意志力优势的个体对消极情感更敏感,但能够预测到自制力带来的长远的积极结果,因此个体可以通过及时抑制或转化消极信息和情感来产生更加积极的反作用力[23],同时,高意志力优势的个体能够减缓自身对压力的感知程度[34],会更积极、充满希望地看待未来,从而保持乐观。另外,以意志力的下属品格优势“自我调节”为例,Piko 等人研究表明个体的自我调节趋向越高,越容易出现高水平的乐观主义[48]。具有自我调节优势的个体遇到不可控的挫折时更容易及时进行心理调适、坦然接受,面对可控的压力性事件时更倾向于冷静客观地分析利弊、关注事件背后的有利面,相信未来会出现好结果,

表现出积极乐观的状态。因此本文提出假设 H2c：意志力优势对大学生乐观具有显著正向影响。

2.3 乐观的中介作用分析

具有乐观倾向的个体能够产生更高的积极预期，接受学习任务的可能性更大，进而通过任务参与产生较高的投入度。已有研究表明乐观对学业投入具有正向作用。例如，Wagner 和 Ruch 研究认为乐观可以显著正向预测学业投入，尤其是在认知投入和情感投入方面，乐观者更关注事物的积极面、更加自信，有助于大学生有效地应对学业困难、排解情绪困扰等，从而以积极向上的心理状态投入学业活动 [31]。刘在花研究发现中学生的乐观与学业投入程度也存在显著正相关 [50]。乐观的学生更容易专注到学习过程中，以高效率完成任务并获得愉悦、满足等积极体验，进而学业投入程度进一步提高，乐观与学业投入二者相互作用、形成良性循环 [49]。

因此，本文推测乐观水平越高的个体学业投入程度也越高，结合 H1 和 H2，品格优势很可能是通过乐观影响学业投入，因此提出假设：

H3a：乐观中介亲和力优势对大学生学业投入的影响。

H3b：乐观中介生命力优势对大学生学业投入的影响。

H3c：乐观中介意志力优势对大学生学业投入的影响。

综上所述，通过以上的理论和逻辑分析，本文的理论模型如图 1 所示：

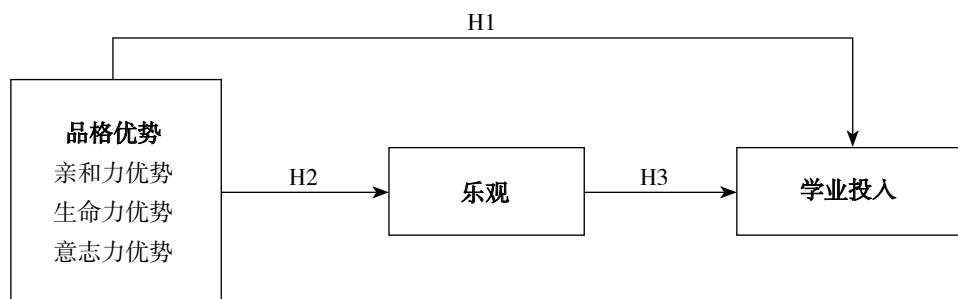


图 1 本文的理论模型

Figure 1 The theoretical model of this paper

3 研究设计

3.1 被试与施测程序

本研究主要借鉴了西方的成熟量表，但为了确保量表在中国研究情境中的一致性和适用性，我们进行了回译处理 [51]。在进行正式调研之前，我们对 10 名大学生进行了初步测试，他们的数据并不包含在本研究的有效数据之内，根据他们的填答反馈，我们对变量条目的设计和措辞进行了调整。确定正式问卷后，从重庆一高校某学院中选择被试，采用分层抽样的方法在大二大三两个年级分发问卷。数据收集过程分三周进行，依次测量大学生的个性倾向（品格优势）、学业表现（学业投入）和个体状态（乐观）。共计回收 310 份问卷，其中有效问卷 302 份，有效回收率 97.4%。研究对象的基本信息如表 1 所示：

表 1 样本信息表（ $n=302$ ）

Table 1 Sample information sheet

个体特征	选项	频数	百分比（%）
性别	男	65	21.5
	女	237	78.5
年龄	18 岁及以下	2	0.7
	19 至 21 岁	270	89.4
	22 至 24 岁	30	9.9

由表可知，在调查样本中，性别方面，男生占 21.5%，女生占 78.5%；年龄方面，18 周岁及以下的占 0.7%，19 到 21 周岁的占 89.4%，22 到 24 周岁的占 9.9%。

3.2 测量工具

3.2.1 品格优势

本文采用段文杰等开发的中文长处问卷（CVQ-96）[20]，该量表共 96 个题项，其中，典型题项如“我从不让沮丧的境遇带走我的幽默感”。

3.2.2 乐观

本文采用 Carr 开发的生活定向测验量表 (LOT) [52], 该量表共 6 个题项, 其中, 典型题项如“在不确定的情况下, 我常常期望最好的结果”。

3.2.3 学业投入

本文所用量表是杜瑶论文中教师维度的学习投入量表的改编版 [53], 该量表共 4 个题项, 其中, 典型题项如“在课上, 我做的比老师要求的更多更好”。

4 假设检验与结果分析

4.1 信度分析

本文采用的是 Cronbach's α 系数来检验量表的信度。亲和力优势、生命力优势、意志力优势、乐观、学业投入测量量表在本文中的 Cronbach's α 系数分别为 0.881、0.876、0.749、0.760、0.865, 均大于 0.700, 具有良好的内部一致性。

4.2 共同方法偏差检验

本文在实证分析之前采用 Harman 的单因子检验法进行了共同方法偏差检验, 借助 SPSS19.0 采用未旋转的主成分分析法共提取出 8 个特征值大于 1 的因子, 解释了总变异量的 65.380%, 其中第一个因子解释了 27.687%, 低于 50% 的判断标准, 可见样本数据的共同方法偏差问题并不严重。

4.3 描述性统计分析

研究模型中所有变量的均值、标准差和相关系数如表 2 所示, 亲和力优势、生命力优势、意志力优势均分别与乐观显著正相关 (相关系数 r 分别为 0.222、0.129、0.167, 且 $p < 0.05$); 乐观与学业投入显著正相关 ($r = 0.193$, $p < 0.01$)。上述结果对假设 1 和假设 2 进行了初步验证。接下来, 我们采用层次回归分析进一步检验研究假设。

表2 变量的均值、标准差和相关系数

Table 2 Mean value, standard deviation and correlation coefficient of variables

变量	Mean	SD	1	2	3	4	5	6
1. 性别	1.791	0.423						
2. 年龄	2.093	0.313	0.097					
3. 生命力优势	4.007	0.488	-0.028	0.072				
4. 亲和力优势	3.336	0.523	0.192**	0.082	0.574**			
5. 意志力优势	3.259	0.554	-0.078	0.046	0.576**	0.467**		
6. 乐观	3.289	0.446	-0.108	0.097	0.222**	0.129*	0.167**	
7. 学业投入	3.129	0.703	-0.001	-0.058	0.266**	0.290**	0.373**	0.193**

注：“*”和“**”分别表示在0.05、0.01水平上（双尾）显著。

4.4 回归分析

4.4.1 主效应检验

在控制性别、年龄等统计学变量影响的基础上，分别将亲和力优势、生命力优势、意志力优势引入以学业投入为因变量的回归方程并建立相应模型。层次回归分析结果如表3所示，亲和力优势、生命力优势、意志力优势分别对学业投入有显著的正向作用（M6: $\beta=0.306$, $p<0.001$; M7: $\beta=0.273$, $p<0.001$; M8: $\beta=0.380$, $p<0.001$ ），假设1a、假设1b和假设1c得到验证。这说明亲和力优势、生命力优势、意志力优势能够显著地促进其学业投入。

4.4.2 中介效应检验

在控制统计学变量影响的基础上，分别将亲和力优势、生命力优势、意志力优势引入以乐观为因变量的回归方程并建立相应模型。层次回归分析结果如表3所示，亲和力优势、生命力优势、意志力优势分别对乐观有显著的正向作用（M2: $\beta=0.150$, $p<0.001$; M3: $\beta=0.212$, $p<0.001$; M4: $\beta=0.154$, $p<0.01$ ），假设2a、假设2b和假设2c得到验证，这说明学生的亲和力优势、生命力优势、意志力优势能够显著地提升其乐观。然后，分别作亲和力优势、生命力优势、意志力优势与乐观同时对因变量学业投入的回归分析。层次回归分析结果如表3所示。

如M9所示，乐观对学业投入有显著的正向影响（M9: $\beta=0.162$,

$p<0.001$), 同时, 亲和力优势对学业投入仍然有显著正向影响, 但其预测作用明显降低, (M9: $\beta=0.282$, $p<0.001$, $0.282<0.306$), 因此, 乐观在亲和力优势和学业投入的关系之间起到了部分中介作用, 假设 3a 得到验证。如 M10 所示, 乐观对学业投入有显著的正向影响 (M10: $\beta=0.152$, $p<0.001$), 同时, 生命力优势对学业投入的影响仍然显著, 但其预测作用明显降低 (M9: $\beta=0.240$, $p<0.001$, $0.240<0.273$), 因此, 乐观在生命力优势和学业投入的关系之间起到了部分中介作用, 假设 3b 得到验证。如 M11 所示, 乐观对学业投入有显著的正向影响 (M11: $\beta=0.148$, $p<0.001$), 同时, 意志力优势对学业投入的影响仍然显著, 但其预测作用明显降低 (M11: $\beta=0.357$, $p<0.001$, $0.357<0.380$), 因此, 乐观在意志力优势和学业投入的关系之间起到了部分中介作用, 假设 3c 得到验证。

表 3 层次回归分析结果

Table 3 Results of hierarchical regression analysis

变量	乐观				学业投入						
	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11
性别	-0.119	-0.147	-0.111	-0.106	0.004	-0.053	0.014	0.036	-0.029	0.031	0.052
年龄	0.109	0.099	0.093	0.100	-0.059	-0.078	-0.079	-0.079	-0.095	-0.093	-0.094
亲和力优势	—	0.150***	—	—	—	0.306***	—	—	0.282***	—	—
生命力优势	—	—	0.212***	—	—	—	0.273***	—	—	0.240***	—
意志力优势	—	—	—	0.154**	—	—	—	0.380***	—	—	0.357***
乐观	—	—	—	—	—	—	—	—	0.162***	0.152***	0.148***
F	3.585	4.665***	7.248***	4.893***	0.516	10.238***	8.314***	17.032***	9.993***	8.137***	14.911***
R ²	0.023	0.045	0.068	0.047	0.003	0.093	0.077	0.146	0.119	0.099	0.167
△ R ²	—	0.021***	0.045***	0.024***	—	0.09***	0.074***	0.143***	0.025***	0.022***	0.021***

注: “***” “**” “*” 分别表示在 0.001、0.01 和 0.05 的水平显著。

5 研究结论与启示

5.1 研究结论

通过验证, 本文得到以下结论: (1) 品格优势三大类长处都对大学生学业

投入具有显著正向影响,其中意志力优势作用最明显,亲和力优势次之,生命力优势的作用相对较低。(2)品格优势三大类长处都对大学生乐观具有显著正向影响,其中生命力优势作用最明显,亲和力优势次之,意志力优势的作用相对较低。(3)乐观分别在亲和力优势、生命力优势、意志力优势和大学生学业投入的关系之间都能起到部分中介作用。

5.2 研究启示

5.2.1 注重大学生品格优势的测评和培养

品格优势不仅对大学生学业投入产生显著正向作用,还会影响个体的乐观水平。不同优势的大学生个体对学业的投入程度也不同,因此在教育过程中要注意品格优势的精准测评,例如通过 VIA-IS 和 CVQ-96 等测量工具帮助学生识别自身优势,并即时反馈测评结果。而在品格优势的分类管理和培养上,一方面是根据测评结果寻找标志性优势,为不同优势的学生提供差异化服务。例如,根据品格优势中生命力、亲和力和意志力三大类长处不同,在结合专业特色的基础上分别成立兴趣小组、开展竞赛活动等,引导大学生积极运用自身优势,以强化其优势、充分发挥品格优势的积极作用。另一方面是强化缺乏的品格优势,尤其是意志力优势。许多品格优势的干预研究都表明可以通过指导、培训、教育等方式来挖掘和培养品格优势,比如课程干预(适当提高学业任务的难度等)、针对性培训(逻辑和批判性思维训练等)。

作为品格优势运用和学习的主体,对于大学生自身而言,一是利用测评量表主动了解自身的品格优势进行自我定位,并通过人际交往等方式主动了解和学习他人的优秀特质。二是有意识地将品格优势运用到日常学习活动和生活中,可结合自身兴趣爱好强化优势使用,充分发挥优势对乐观和学业投入的正向促进作用。三是主动采取措施培养缺乏的优势弥补短板,例如给自我设置长远的学习目标并为之不懈努力、积极参与校内外实践和长跑等体育运动培养毅力优势、制订读书计划并认真执行培养好学优势、通过自我暗示等控制情绪自觉抵制诱惑培养自我调节和谨慎优势等。

5.2.2 注重培养大学生的乐观心态

乐观对心理健康、学业投入等有显著正向作用，同时，乐观又有赖于个体品格优势的发展程度。因此帮助大学生增强乐观水平、建立积极信念可从培养品格优势（尤其是生命力优势）的角度入手，本文将从学校、家庭和大学生自身三类主体出发分别论述。

学校层面：校园是大学生主要的学习和生活场所，高校的环境、氛围等都会产生潜移默化的影响，因此高校要注意提升环境设施建设，营造和谐积极的校园氛围。培养生命力优势有助于大学生乐观和健全人格发展，例如通过增强课程趣味性提高学生热情、鼓励学生质疑和思维辩论培养创造力优势等。此外，高校可以举办有意义的文体活动，开展多种学习形式，将品格优势融入心理健康教育课程等方式来引导大学生树立正确的思想价值观念，塑造乐观心态，榜样行为分析、团体心理辅导、心里沙盘、专题归因方式训练等都是有效的培养方法。

家庭层面：个体人格的健全、情绪的健康离不开父母教育和家庭支持，家庭方面一是尽可能营造温馨和睦的氛围，提供能触及大学生内心的情感理解、精神支持和思想指导；部分父母应转变“智力至上”的教育观念，高度重视孩子在人格特质等非认知因素的发展。另外，大学生群体由于心理发展尚未完全成熟，缺少人生阅历和经验，需要父母以身作则客观看待生活事件、多关注正向信息，积极勇敢地应对各种压力和问题。

学生个体层面：大学生自身一是进行自我训练，养成积极乐观的解释风格和生活态度。遭遇失败时要自信通过努力仍可以获得成功，对未来保持热情和希望，乐于观察和尝试新事物、丰富兴趣爱好。同时，要敢于尝试，勇于挑战的次数越多才可能获得更多的成功体验，增强自信和自我效能感有助于提升乐观水平。二是要加强体育锻炼，经常锻炼的学生相对于不喜欢运动的学生而言身体健康状态更好、更容易养成乐观心态。

5.3 研究展望与不足

5.3.1 研究样本受限

一是样本范围较小。由于本研究主要变量的测量题项共计 106 个，因此，

302份有效样本数量符合了线性回归分析中有效问卷不低于题项数5倍的原则[54]。因此,测量结果可能受到学校氛围及专业影响,从而使样本产生同一性;二是样本中女性偏多,女性在亲和力优势方面比男性突出,容易造成结果偏差。未来研究应当扩大研究对象范围,尽可能多地采纳不同地区、学校、专业的学生数据,以提高样本代表性,同时要均衡样本中的男女比例。

5.3.2 研究局限在个体层面

本文主要探讨大学生个体的品格优势及乐观对其学业投入的影响,未考虑其他跨层次因素的影响。未来研究可以深入分析宿舍作息规律、班级学习文化、校园学习氛围及社团活动等团体因素对大学生学业投入产生的综合影响。

项目基金

2019年共青团中央“青少年发展研究”研究课题“积极心理学视域下青少年恢复体验形成及作用的追踪调查研究”(19ZD028);2019年校级教育教学改革研究项目“管理类本科‘全程多维递进’品格优势管理工程的探索与实践”(2019102);重庆市教育科学规划课题“大学生品格优势对个体产出的影响及其管理对策研究”(2019-GX-123);重庆市教育科学规划课题“大学生公共服务动机影响因素、作用效果及提升对策研究”(2019-GX-497);重庆市高等教育学会高等教育科学研究课题“立德树人背景下大学生品格优势的效能发挥及保障机制研究”(CQGJ19B40)。

参考文献

- [1] 蔡红红,姚利民,杜小丽.大学生“逃课”的调查与分析[J].高教探索,2017(3):78-85.
- [2] 文继群,庄大昌,郑意婷,等.新时代背景下大学生逃课的现象分析[J].西部素质教育,2019,5(17):174-176. <https://doi.org/10.2307/j.ctv9hvsbh.25>
- [3] 李秋,于强.从挂科情况分析大学学风现状及对策[J].西部素质教育,2018,4(4):145-146.
- [4] 崔文琴.当代大学生学习投入的现状及其对策研究[J].高教探索,2012(6):

- 67-71+143. [https://doi.org/10.1016/S1344-0241\(12\)00126-4](https://doi.org/10.1016/S1344-0241(12)00126-4)
- [5] 邢乃愈, 于闯. 大学生积极心理品质对其学习投入的影响[J]. 吉林省经济管理干部学院学报, 2016, 30(5): 71-72.
- [6] Renninger K A, Bachrach J E. Studying triggers for interest and engagement using observational methods[J]. Educational Psychologist, 2015, 50(1): 58-69. <https://doi.org/10.1080/00461520.2014.999920>
- [7] 张娜. 国内外学习投入及其学校影响因素研究综述[J]. 心理研究, 2012, 5(2): 83-92.
- [8] 刘在花. 中学生学习投入发展的现状与特点研究[J]. 中国特殊教育, 2015(6): 71-77+85.
- [9] Schaufeli W B, Martinez A, Marques P, et al. Burnout and engagement in university students: A cross-national study[J]. Journal of Cross-Cultural Psychology, 2002, 33(5): 464-481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- [10] Fredricks J A, Blumenfeld P C, Paris A H. School engagement: Potential of the concept, state of the evidence[J]. American Educational Research Association, 2004, 74(1): 59-109. <https://doi.org/10.3102/00346543074001059>
- [11] Marks H M. Student engagement in instructional activity: Patterns in the elementary, middle and high school years[J]. American Educational Research Journal, 2000, 37(1): 153-184. <https://doi.org/10.3102/00028312037001153>
- [12] Park N, Peterson C. Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling[J]. Professional School Counseling, 2008, 12(2): 85-92. <https://doi.org/10.5330/PSC.n.2010-12.85>
- [13] 沈娅歆. 中职生学习投入、大五人格与心理一致感的关系研究[D]. 青海师范大学, 2016.
- [14] 罗利爽. 初中生人格特征、学习投入、社会支持的关系研究[C]//第

- 十五届全国心理学学术会议论文摘要集. 中国心理学会, 2012: 243.
- [15] 李珊. 大学生前瞻性人格与学习投入的相关研究[J]. 求知导刊, 2016(8): 65.
- [16] 张信勇, 卞小华, 徐光兴. 大学生的学习投入与人格坚韧性的关系[J]. 心理研究, 2008, 1(6): 72-76.
- [17] 高正亮, 童辉杰. 积极情绪的作用: 拓展-建构理论[J]. 中国健康心理学杂志, 2010, 18(2): 246-249.
- [18] 严卫华. 大学生积极情绪对学习投入与学习自我效能感的影响研究[D]. 上海师范大学, 2016.
- [19] 田喜洲, 杜婧, 许浩, 等. 个体优势研究述评与未来展望[J]. 重庆工商大学学报(社会科学版), 2019, 36(6): 42-57.
<https://doi.org/10.1108/IJOES-02-2019-0035>
- [20] Duan W, Ho S M Y, Yu B, et al. Factor structure of the Chinese virtues questionnaire[J]. Research on Social Work Practice, 2012, 22(6): 680-688. <https://doi.org/10.1177/1049731512450074>
- [21] 王文佩. 社会支持对经历留守高中生学习投入的影响——人格类型的调节作用[D]. 信阳师范学院, 2019.
- [22] 李敏, 汤雅婷, 刘文沃, 等. 护理大专生性格优势与学习投入度关系研究[J]. 校园心理, 2017, 15(1): 25-28.
- [23] 李婷婷. 品格优势对情感幸福感的影响[D]. 东北师范大学, 2016.
- [24] 李婷婷, 刘晓明. 品格优势、应激生活事件与中学生情感幸福感的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2016, 30(7): 527-533.
- [25] 余涵. 高中生学习主观幸福感与人际关系、学习投入的关系研究[D]. 重庆师范大学, 2013.
- [26] Barchia K, Bussey K. The psychological impact of peer victimization: Exploring social-cognitive mediators of depression[J]. Journal of Adolescence, 2010, 33(5): 615-623.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.12.002>

- [27] 赵星竹, 杨瑞. 大学生感恩意识与学习投入的调查与分析——以黑龙江省大学生为例 [J]. 时代金融, 2018 (36): 311+315.
<https://doi.org/10.1016/j.ccl.2017.12.012>
- [28] 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, 2013.
- [29] 宋传颖. 活力: 理论、测量及影响因素研究进展 [J]. 邵阳学院学报 (自然科学版), 2019, 16 (1): 105-116.
- [30] Wefald A J, Downey R G. Construct dimensionality of engagement and its relation with satisfaction [J]. The Journal of Psychology, 2009, 143 (1): 91-112. <https://doi.org/10.3200/JRLP.143.1.91-112>
- [31] Wagner L, Ruch W. Good character at school: Positive classroom behavior mediates the link between character strengths and school achievement [J]. Frontiers in Psychology, 2015 (6): 610.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00610>
- [32] 王文博. 大学生积极情绪与学业成就的关系: 学业投入的中介作用 [D]. 陕西师范大学, 2014.
- [33] 张灵聪. 初中生学习自我控制特点的研究 [D]. 西南大学, 2001.
- [34] Gartland N, Connor D B, Lawton R, et al. Investigating the effects of conscientiousness on daily stress, affect and physical symptom processes: A daily diary study [J]. British Journal of Health Psychology, 2014, 19 (2): 311-328. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12077>
- [35] 周海林. 师范生学习责任心、专业承诺和学习投入的关系研究 [J]. 陕西学前师范学院学报, 2018, 34 (8): 52-56.
- [36] Appleton J J, Christenson S L, Furlong M J. Student engagement with school: Critical conceptual and methodological issues of the construct [J]. Psychology in the Schools, 2008, 45 (5): 369-386.
<https://doi.org/10.1002/pits.20303>
- [37] 石霞飞, 王芳, 左世江. 追求快乐还是追求意义? 青少年幸福倾向及其

- 对学习行为的影响[J]. 心理发展与教育, 2015, 31(5): 586-593.
- [38] 蒋文, 蒋奖, 杜晓鹏, 等. 坚毅人格与学业成就的关系: 学习投入的中介作用[J]. 中国特殊教育, 2018(4): 91-96.
- [39] Wenglert L, Rosén A S. Measuring optimism-pessimism from beliefs about future[J]. *Personality and Individual Difference*, 2000, 28(4): 717-728. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00133-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00133-6)
- [40] 张辉, 牛振邦. 特质乐观和状态乐观对一线服务员工服务绩效的影响——基于“角色压力—倦怠—工作结果”框架[J]. 南开管理评论, 2013, 16(1): 110-121.
- [41] 温娟娟, 郑雪, 张灵. 国外乐观研究述评[J]. 心理学进展, 2007, 15(1): 129-133.
- [42] Cui Y J, Zhao T. The relationships among gratitude, social support and life satisfaction among university students[J]. *Transactions on Social Sciences and Humanities*, 2019(6): 1-12.
- [43] 任哲, 任凤燕, 刘萌, 等. 感恩和乐观的关系: 领悟到的社会支持的作用[J]. 心理学进展, 2016, 6(3): 269-274.
- [44] Hill P L, Allemand M. Gratitude, forgivingness, and well-being in adulthood: Tests of moderation and incremental prediction[J]. *The Journal of Positive Psychology*, 2011, 6(5): 397-407. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.602099>
- [45] 弗雷德里克森. 积极情绪的力量[M]. 王珺, 译. 北京: 中国人民大学出版社, 2010.
- [46] Crawford S A, Caltabiano N J. Promoting emotional well-being through the use of humour[J]. *The Journal of Positive Psychology*, 2011, 6(3): 237-252. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.577087>
- [47] 丁玉连, 陆周琳, 孙伟. 幽默感与幽默类型的个体差异[J]. 心理学进展, 2015, 5(7): 423-429.
- [48] Piko B F, Luszczynska A, Fitzpatrick K M. Social inequalities in adolescent

- depression: The role of parental social support and optimism [J]. International Journal of Social Psychiatry, 2013, 59 (5): 474-481.
<https://doi.org/10.1177/0020764012440788>
- [49] Reschly A L, Huebner E S, Appleton J J, et al. Engagement as flourishing: The contribution of positive emotions and coping to adolescents engagement at school and with learning [J]. Psychology in the Schools, 2008, 45 (5): 419-431. <https://doi.org/10.1002/pits.20306>
- [50] 刘在花. 学习价值观对中学生学习投入影响的多重中介模型研究 [J]. 中国特殊教育, 2019 (1): 84-88.
- [51] Brislin R W. Translation and content analysis of oral and written material [M]. Boston: Handbook of Cross-cultural Psychology, 1980: 389-444.
- [52] 阿兰·卡尔. 积极心理学——关于人类幸福和力量的科学 [M]. 郑雪, 等译. 北京: 中国轻工业出版社, 2007: 71-95.
- [53] 杜瑶. 儿童学习动机、学习投入与学业成就的关系: 情绪的调节作用 [D]. 河北师范大学, 2018.
- [54] Hair J F, Black W C, Babin B J, et al. Multivariate data analysis (7th Ed) [M]. New Jersey: Prentice Hall, 2009.