

优势运用视角下大学生品格优势对恢复体验的影响

袁月 刘慧玥 杨翠 余璇* 常静

重庆工商大学工商管理学院, 重庆

邮箱: yuxuan_0917@aliyun.com

摘要 | 本文以302名大学生为研究对象, 基于资源保存理论, 探讨优势运用视角下大学生品格优势对恢复体验的影响。运用SPSS19.0软件处理和分析有效数据, 得出以下结论: (1) 品格优势(亲和力优势、生命力优势和意志力优势)对恢复体验有显著正向影响。(2) 优势运用在品格优势(亲和力优势、生命力优势和意志力优势)对恢复体验的影响中起中介作用。(3) 自我效能感在优势运用对恢复体验的影响中起正向调节作用, 并针对研究结论, 提出相应的管理建议。

关键词 | 品格优势; 优势运用; 恢复体验

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

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

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



1 引言

大学阶段是一个进入社会的缓冲阶段, 处于这个阶段中的大学生面临着一系列重大的人生课题, 如大学生活的适应、专业知识的学习、交友恋爱、择业求职等。但由于身心发展尚未完全成熟, 自我调节和自我控制能力不强, 以及复杂的自身和社会问题等, 往往容易导致大学生强烈的心理冲突, 从而产生较大的心理压力, 甚至产生心理障碍或心理疾病。“大学生心理状态调查”调查结果显示, 大学生在校期间面临较大的心理压力, 大一到大三, 认为自己心理压力非常沉重的比例从20.4%, 27.1%到35.8%逐年上升, 抑郁症以及其余心理疾病逐渐发生, 造成了非常严重的影响。其中, 恢复体验作为应对压力的关键因素, 得到了学者的关注。

恢复体验是一种从心理上提升恢复的机制, 即个人不论通过何种恢复行为, 最终达到恢复效果的一

种潜在心理体验^[1]。已有研究发现,恢复体验受人格特质^[1-2]、学习任务^[3]等因素影响。其中,品格优势作为积极心理学的另一核心研究领域,是指反映在个体的认知、情绪和行为方面的一组积极的人格特质^[4-5]。品格优势具有三个特征:一是积极性,品格优势是一种积极人格;二是全球性,品格优势的研究样本涵盖全球40多个国家不同文化、性别、年龄等的人群;三是具体性,最初有24种品格优势,分属六大类核心美德,我国学者段文杰等人立足中国文化背景将品格优势分为亲和力优势、生命力优势、意志力优势三类^[6]。这种积极的人格特质促使了大学生在学习和生活中的积极心态与积极行为,帮助大学生的人际交往、积极情绪以及控制和学习能力,从而增加了大学生心理资源^[7],帮助大学生提升恢复体验。因此,本文认为亲和力优势、生命力优势、意志力优势这三类品格优势能够影响大学生的恢复体验。

已有研究指出,如果善于在日常生活中运用品格优势,将会最大限度地增进个体的幸福体验^[8]。这表明,优势运用在品格优势的效用发挥过程中起重要作用。品格优势和优势运用都反映了个体对自身优势的知觉,但是品格优势是个体对自身所拥有的优势的知觉,而优势运用是个体所感知到的对自身整体优势的运用情况^[9]。了解自身品格优势的个体,运用优势的机会和可能性更大,而运用优势得到的正向反馈结果反过来也会加深个体对其品格优势的认识和思考,这也就形成了良性循环^[9-10]。因此,我们认为,在品格优势对恢复体验的影响过程中,优势运用发挥着重要作用,即大学生识别并运用自身的品格优势,可以减缓自身资源的损耗,提高学习效率与效果,进而获得良好的恢复体验。

同时,根据资源保存理论,个体总是努力获取、保有和维护所珍惜的资源。其中,自我效能感作为个体在完成既定学习任务时,是否相信自身能力^[11],以及能否完成既定任务的信念^[12],是一种很重要的个人资源^[13]。拥有较多资源的个体不仅不易受到资源损失的攻击,而且更有能力获得资源,由此揭示了资源增值螺旋效应。也就是说,大学生自我效能感越高,在运用优势时更有能力获取资源,产生资源增值。因此,我们认为自我效能感能够显著调节优势运用与恢复体验之间的关系。

本文基于资源保存理论,立足于蓬勃兴起的积极心理学,从优势运用视角研究品格优势对恢复体验影响的“黑箱”,这将有助于大学生学习如何通过识别自己品格优势,并运用优势获得更好的恢复体验,也有助于高校管理机构如何更好地识别大学生的品格优势,创设优势运用的机会和平台,差异化引导不同自我效能感的个体改善恢复体验。

2 文献综述与研究假设

2.1 品格优势与恢复体验

品格优势是个体通过认知、情感和行为表现出来的一组积极人格特质^[4],具有稳定的个体差异且不易受外在环境的影响,包括亲和力优势、生命力优势和意志力优势三个维度^[6]。已有研究发现,个体人格特质对恢复体验有显著影响^[2],品格优势作为人格特质的一种,本文认为其对恢复体验可能存在一定影响,以下将从亲和力优势、生命力优势和意志力优势三大方面进行分别论述。

亲和力优势指个体善于灵活恰当地把握人际交往中自我和他人的情感、动机,从而给自我和他人带来积极体验的优势^[6]。亲和力优势强调个体在人际交往中的优势,这种在人际交往中游刃有余

的个体优势,使得个体能够在学习忙碌之余,从人际交往中感到脱离压力与放松。已有研究指出,恢复体验包含社群体验^[14]以及关联性^[15]等人际交往维度,这说明个体可以通过与周围群体良好的人际交往产生良好的心理恢复,这从侧面证实了亲和力优势对恢复体验的积极作用。同时已有研究也发现“大五”人格中的经验开放性、外向性与掌握感正相关,情绪稳定性与心理脱离、掌握体验和控制体验正相关^[1]。以幽默为例,我们一般认为,幽默指一种行为的方式特征,它给人带来快乐、愉悦和精神上的快感,是个体亲和力优势的标志之一。已有研究发现,运用幽默技巧组织活动、开展调研、谈话沟通,能够保持旺盛的精力和良好的心态^[16],这种放松的环境与心态有利于大学生快速从压力中恢复过来。因此,根据资源保存理论,本文认为亲和力优势能够通过人际交往中给他人带来积极体验,帮助个体更好的融入群体和更有利的与他人交往,从而增加员工心理资源,增加恢复体验。因此,我们假设:

H1a: 亲和力优势对恢复体验有显著的正向影响。

生命力优势指个体表现出对事物的洞察力和创新力,对生活充满希望和信念,有意识地欣赏美好的事物并怀有感恩之情,保持一种欣欣向荣、蓬勃向上的发展状态^[6]。从生命力优势的内涵来看,生命力优势强的个体常常保持积极乐观的态度,对待压力和困境能够发挥优势,产生积极的情绪体验^[7]。本文认为,生命力优势能够帮助个体保持对工作的激情与活力,帮助个体产生恢复体验。如已有研究发现,个体的和谐型激情会正向预测恢复体验^[17]。同理,对于大学生来说,对学习充满激情的大学生目标更加明确,往往保持更加积极的态度,从而改善其恢复体验。因此,我们假设:

H1b: 生命力优势对恢复体验有显著的正向影响。

意志力优势指个体在自我成长和发展过程中对外界不良因素的抵制、对预期目标的坚定,即一种约束本能和欲望的克己自制的的能力,包括批判性思维、自我调节、谨慎、毅力、好学、谦虚等品格优势^[6]。拥有意志力优势的个体在控制自身态度和行为方面具有一定的优势^[18]。一方面,意志力优势的大学生有较强的克己自制能力,大学生感觉到自己可以决定从事哪些活动,何时以及如何从事这些活动的程度,与积极的反应相关^[19],这与恢复体验中控制体验维度相一致。另一方面,根据资源保存理论,拥有意志力优势的个体强调新技能的学习,个体通过学习书本之外的知识和技能,建立和增加了新的内部资源,这种新的资源的增加能帮助个体更好的产生恢复体验。同时,拥有意志力优势的个体在行为控制方面的控制力较高,能够调节自身学习时间,通过间歇的放松或者闲暇时间的爱好学习等产生放松和掌握体验。因此,我们假设:

H1c: 意志力优势对恢复体验有显著的正向影响。

2.2 优势运用的中介作用分析

Horney (1951) 和 Rogers (1963) 指出,优势运用是人们具有建设性的方向性倾向,能够引导个体实现自己的潜能^[20-21],表明个体所感知到的对自身整体优势的运用情况^[22]。品格优势原本就存在于每个人的内心,是人类进入文明时代的大脑新功能,正如马斯洛的“类本能”,是半自动、不太强烈,容易受不利环境的抑制,需要后天挖掘和培养的积极必理品质^[23]。这说明品格优势不会自动显现,而是需要充分安全的环境和条件。此外,已有研究指出,越了解自身品格优势的个体运用优势的机会和可能

性就越大,并通过优势运用得到的正向反馈结果反过来又加深了个体对自身品格优势的认识和思考^[9-10]。已有研究指出,亲和力优势通过恰当灵活的把握人际间的情感动机,给自己与他人带来积极体验的优势,生命力优势通过自身的创新力表现出一种蓬勃的态势来对周边事物起到积极影响,意志力优势则通过对不良因素的抵制来提升自我管理能力,从而促进自身优势运用^[24]。因此,本文推测亲和力优势、生命力优势、意志力优势对大学生优势运用具有显著正向影响。

已有研究通过三个月和六个月随访发现,更强的力量使用与更强的自尊、活力、积极的影响和更低的感知压力有关^[25],因此,那些更善于利用自己优势的人会发展出更强的幸福感^[26]。此外,当我们利用自己的优势时,自我感觉良好,从而能够更好地实现我们的潜力^[27],做擅长的事情。根据资源保存理论^[28],个体可以识别自身的品格优势,通过优势运用做自己擅长的事,从而补偿所受威胁或失去的资源,从而改善恢复体验。据此,本文提出如下假设:

- H2a: 优势运用中介亲和力优势对恢复体验的影响。
- H2b: 优势运用中介生命力优势对恢复体验的影响。
- H2c: 优势运用中介意志力优势对恢复体验的影响。

2.3 自我效能感的调节作用

自我效能感反映了个体对自己完成某个特定目标的能力的信念^[29]。自我效能感直接影响着人们在活动过程中内在潜能的发挥,对调节和控制人们的行为具有重要的价值和意义。已有研究发现,自我效能感会影响个体对任务绩效有关的各种因素的感知和判断^[30]。与自我效能感较高的员工相比,自我效能感较低的员工对环境条件会更为敏感^[31]。

根据资源保存理论,自我效能感较高的员工对自身能力充满信心,相信凭借对自身优势的运用可以克服遇到的困难,并且达成好的结果,因此他们所感知到的压力也较小,从而促进自身恢复体验的获得。相反,自我效能感低的员工对自身能力缺乏信心,因此他们所感知到的压力也较大,对工作压力或负面情绪的应对能力也更差,也就更难以促进自身恢复体验的获得。已有研究也指出,拥有高自我效能感的个体相信他们自己能够克服挑战,因此他们能在休息时获得更多的资源^[32],与自我效能感低的个体相比,自我效能感高的个体能获得更高的恢复体验^[33]。由此,我们假设大学生自我效能感越高,在运用优势时更有能力获取资源,产生资源增值,从而产生更高的恢复体验。因此,本文提出如下假设:

- H3: 自我效能感调节优势运用对恢复体验的影响。

基于以上的理论和逻辑分析,本文提出如下理论模型:

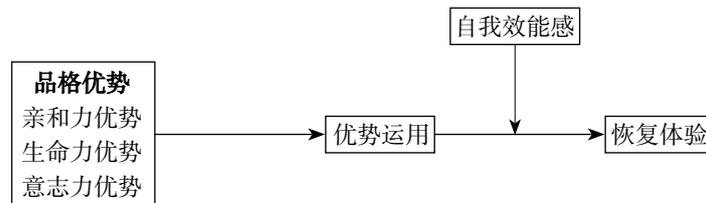


图1 理论模型

Figure 1 Theoretical model

3 研究设计

3.1 变量测量

品格优势。本文采用段文杰等(2012)开发的中文长处问卷(CVQ-96)。该量表共有96个测量题项,其中亲和优势共有32个测量题项,其中典型题项如“能为小朋友做些小事让我感到很享受”;生命力优势共有40个测量题项,其中典型题项如“我总能想出新方法去做事情”;意志力优势共有24个测量题项,其中典型题项如“我的朋友欣赏我能客观地看待事物”^[6]。

优势运用。本文采用王焕贞,江琦和侯璐璐(2017)开发的量表,该量表共有14个测量题项,其中典型题项如“我总是能够发挥我的优势”^[22]。

恢复体验。本文采用Sonnetag和Fritz(2007)提出和开发的量表,将组织情境下改编为大学生情境下进行测量,一共含16个题项,其中典型题项如“我能按照自己想要的方式去处理下课之后的事情”^[1]。

自我效能感。本文采用王才康等(2001)修订的“一般自我效能感量表(General Self-Efficacy Scale, GSES)”中文版,该量表共有10个测量题项,其中典型题项如“如果我尽力去做的话,我总是能够解决问题的”^[34]。

3.2 问卷收集与样本情况

本文通过研究涉及的理论知识和研究目的,选取具有较高效率和信度的成熟量表,设计研究需要的问题,并进行修改完善,最终形成正式问卷。正式问卷共包括五个部分:第一部分为品格优势,共96个题项;第二部分为优势运用,共14个题项;第三部分为自我效能感,共10个题项;第四部分为恢复体验,共16个题项;第五部分为基本信息,包括姓名、学号、性别、年龄、班级排名5个题项。

本文中数据收集方式上,本文通过线下、线上结合的形式发放问卷来收集相关数据。具体途径包括以下两种:①实地调查,将打印好的纸质问卷发给被调查者并说明问卷填写的基本要求,等被调查者填写完成后进行回收并录入数据结果。②网络调查,研究者把正式问卷的网络链接发给被调查者,填写完问卷后直接提交即可,网站自动收录问卷结果。

本文共发放310份问卷,收回302份有效问卷,有效回收率为97.41%。对研究对象进行描述性统计分析,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%。

4 假设检验与结果分析

4.1 信度分析

本文采用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、优势运用、自我效能感、恢复体验测量量表在本文中的Cronbach's α 分别为0.881、0.876、0.749、0.955、0.884、0.747、

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 SPSS25.0 采用未旋转的主成分分析法共提取出 20 个特征值大于 1 的因子，解释了总变异量的 67.778%，其中第一个因子解释了 27.733%，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 1 所示，亲和力优势、生命力优势、意志力优势均分别与优势运用显著正相关（相关系数分别为 0.304、0.525、0.381，且 $p < 0.01$ ）；亲和力优势、生命力优势、意志力优势均分别与自我效能感显著正相关（相关系数分别为 0.164、0.386、0.228，且 $p < 0.01$ ）；优势运用与恢复体验显著正相关（ $r = 0.408$ ， $p < 0.01$ ）；优势运用与恢复体验显著正相关（ $r = 0.423$ ， $p < 0.01$ ）。上述结果对假设 H1a、H1b 和 H1c 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 1 变量的均值、标准差和相关系数

Table 1 Mean, standard deviation and correlation coefficient of variables

	Mean	S.D.	1	2	3	4	5	6	7
1. 性别	1.791	0.423							
2. 年龄	2.093	0.313	0.097						
3. 亲和力优势	4.007	0.488	0.192**	0.082					
4. 生命力优势	3.336	0.523	-0.028	0.072	0.574**				
5. 意志力优势	3.259	0.554	-0.078	0.046	0.467**	0.576**			
6. 优势运用	4.375	0.994	-0.074	0.011	0.304**	0.525**	0.381**		
7. 恢复体验	3.586	0.484	-0.087	-0.064	0.164**	0.386**	0.228**	0.423**	
8. 自我效能感	2.591	0.489	-0.165**	-0.021	0.158**	0.462**	0.325**	0.650**	0.344**

注：* 和 ** 分别表示在 0.05 在 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、意志力优势引入以恢复体验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 2 所示，亲和力优势、生命力优势、意志力优势分别对恢复体验有显著的正向作用（M6: $\beta = 0.193$ ， $p < 0.001$ ；M7: $\beta = 0.390$ ， $p < 0.001$ ；M8: $\beta = 0.227$ ， $p < 0.001$ ），假设 H1a、H1b 和 H1c 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恢复体验。

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、意志力优势引入以优势运用

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2所示，亲和力优势、生命力优势、意志力优势分别对优势运用有显著的正向作用（M2： $\beta=0.331$ ， $p<0.01$ ；M3： $\beta=0.525$ ， $p<0.001$ ；M4： $\beta=0.378$ ， $p<0.001$ ）。然后，分别做与亲和力优势、生命力优势、意志力优势与优势运用同时对因变量恢复体验的回归分析。

层次回归分析结果如表2所示。亲和力优势对恢复体验的影响不显著（M9： $\beta=0.060$ ， $p>0.05$ ），但其预测作用明显降低。因此，优势运用在亲和力优势和恢复体验的关系之间起到了完全中介作用。假设 H2a 得到验证。生命力优势对恢复体验的影响仍然显著（M10： $\beta=0.234$ ， $p<0.001$ ），但其预测作用明显降低。因此，优势运用在生命力优势和恢复体验的关系之间起到了部分中介作用。假设 H2b 得到验证。意志力优势对恢复体验的影响仍然显著（M11： $\beta=0.079$ ， $p<0.001$ ），但其预测作用明显降低。因此，优势运用在意志力优势和恢复体验的关系之间起到了部分中介作用。假设 H2c 得到验证。

表 2 层次回归分析结果

Table 2 Results of hierarchical regression analysis

变量	优势运用				恢复体验							
	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12
性别	-0.076	-0.137*	-0.057	-0.044	-0.081	-0.117	-0.068	-0.062	-0.062	-0.050	-0.045	-0.030
年龄	0.019	-0.002	-0.021	-0.002	-0.056	-0.068	-0.085	-0.068	-0.067	-0.079	-0.067	-0.061
亲和力优势		0.331**				0.193***			0.060			
生命力优势			0.525***				0.390***			0.234***		
意志力优势				0.378**				0.227***			0.079***	
优势运用									0.401***	0.297***	0.390***	0.353
自我效能感												0.098
优势运用 × 自我效能感												0.107**
拟合指标												
F	0.879	12.361***	113.204***	49.506***	1.602	4.805***	19.162***	6.514***	17.310***	21.604***	17.565***	15.193**
R ²	0.006	0.111	0.28	0.147	0.011	0.046	0.162	0.062	0.189	0.225	0.191	0.204
Δ R ²	—	0.105	0.274	0.142	—	0.036	0.151	0.051	0.143	0.064	0.130	0.011

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

4.4.3 调节效应检验

在控制统计学变量影响的基础上，分别将优势运用、自我效能感以及交互项（优势运用 × 自我效能感）依次引入以恢复体验为因变量的回归方程并分别建立相应模型。层次回归分析结果如表2所示，交互项对恢复体验有显著的正向影响（M12， $\beta=0.107$ ， $p<0.05$ ），假设 4 得到验证。这说明自我效能感对其优势运用与恢复体验的关系起到了正向调节作用，即自我效能感越高，其优势运用对恢复体验的促进关系越强。

5 研究结论与启示

5.1 研究结论

本文围绕品格优势对恢复体验的影响展开，基于资源保存理论，选取恢复体验作为因变量、优势运

用作为中介变量、自我效能感作为调节变量,从优势运用视角探讨自我效能感影响下品格优势对恢复体验的影响。研究发现:(1)品格优势(亲和力优势、生命力优势和意志力优势)对恢复体验有显著正向影响。(2)优势运用在品格优势(亲和力优势、生命力优势和意志力优势)对恢复体验的影响中起中介作用。(3)自我效能感在优势运用对恢复体验的影响中起正向调节作用。

5.2 管理建议

恢复体验主要作用于压力所带来的负面效应,已有研究发现恢复体验对大学生学业表现有积极正向影响^[3]。而大学生在学习过程中可能由于学习与社交活动时间的不匹配,就业压力大等问题造成压力,为了避免压力过大导致大学生产生一系列生理及心理问题,从本文结果出发,学校可以采取如下措施:

第一,识别和培养品格优势,并帮助大学生学会优势运用。本文发现,品格优势的亲和力优势、生命力优势和意志力优势三个维度均会对恢复体验有显著正向影响,因此,对优势的识别和培养就变得至关重要了。首先,识别品格优势。学校可以通过品格优势测量量表,如优势价值行动问卷(VIA-IS)和中文长处问卷(CVQ-96)来识别大学生各自品格优势,并将测量结果反馈给大学生,让大学生更了解自己自身品格优势,并将优势运用在学习和生活中。其次,培养品格优势。针对三维度品格优势的积极影响,以及初始识别的个体品格优势的差异,学校可以通过课堂或课外进行干预训练,有针对性地帮助大学生培养品格优势。最后,帮助大学生学会应用品格优势。在优势运用方面,学校的引导和政策是非常重要的,很多情况下,大学生即使发现自己的优势也很难进行发挥,此时,针对不同的品格优势特征,学校可以组织不同的社团活动或竞赛活动,通过学分激励以及实战训练的形式帮助大学生进行优势的发挥。

第二,针对不同自我效能感的个体展开针对性的恢复体验活动。自我效能感作为优势运用和恢复体验的边界,拥有较高自我效能感的大学生相信自己能发挥优势,对结果的预期是积极的,此时大学生的心态更加积极,资源耗费较少,更能产生较高的恢复体验。因此,帮助大学生建立自我效能感对其学习和生活都有显著正向影响。首先,帮助大学生制定短期的可达到的目标和到达路径。通过目标的实现,大学生自我效能高也会相应提高。其次,通过情绪感染,提高大学生自我效能感。情绪和生理状态与自我效能感的形成有着重要联系。强烈的情绪通常会妨碍行为的表现而降低效能期待;积极稳定的情绪和生理状态会提高自我效能感。教师的情绪和大学生的情绪对于增强大学生的自我效能感都很重要。因此,引导大学生进行自身表情训练也是提高自我效能感的有效途径之一。教师可以引导大学生做表情训练,让大学生自觉地经常调整自己的面部表情,使之更多地呈现出愉快、自信的精神面貌,这样有利于促进大学生体验积极的自我情绪,进而提高自我效能感。同时,帮助大学生进行自我效能感的迁移。个体往往在某一方面具备优势,因此,对具有优势的行动有较高的自我效能感,学校可以通过学科之间的相互结合,通过学科结合竞赛或活动,形成学习小组,各自发挥所长,将自我效能感迁移到其他领域。

5.3 不足与展望

(1)本文主要研究的是品格优势对恢复体验的影响,然而,此次研究的对象局限于重庆某高校的部分大学生,样本专业区分度较低,研究所得的结论可能存在偏差。因此,在未来研究中可以扩大样本区分度。

(2) 本文采用的恢复体验借鉴于国外学术界已有成熟体系的资源保存理论, 由于中西文化的差异, 这种理论体系与我国文化背景无法完全匹配。因此, 未来的研究可以将恢复体验的研究同本土文化相结合, 建立并完善适合本国的恢复体验理论。

基金项目

重庆工商大学研究生创新型科研项目“恢复体验的影响因素与作用后果: 基于大学生的一项追踪调查”(yjscxx2019-101-96); 2020年重庆工商大学大学生科技创新基金资助项目(20249); 2020年重庆工商大学大学生科技创新基金资助项目(20248); 重庆工商大学科研团队项目(QYGLTD201807); 国家自然科学基金青年项目“虚拟团队高质量联结的形成及对团队和个体创造力的影响: 一项跨层次追踪研究”(71802033); 中国博士后科学基金第67批面上资助项目“可持续性人力资源管理: 影响因素与作用效果的追踪研究”(2020M673191); 2019共青团中央“青少年发展研究”重点项目“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); 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); 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); 2019年度重庆高校人文社科研究项目“领导由垂直到共享: 虚拟团队共享型领导的形成及作用研究”(19JD041)。

参考文献

- [1] Sonnentag S, Fritz C. The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work [J]. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2007, 12(3): 204-221.
- [2] Potok P, Littman-Ovadia H. Does personality regulate the work stressor-psychological detachment relationship? [J]. *Journal of Career Assessment*, 2014, 22(1): 43-58.
- [3] 章鹏程, 刘毅, 路红. 中学生恢复体验对学习投入的影响: 影响因素及其中介效应 [J]. *心理研究*, 2017, 10(6): 68-77.
- [4] Cloninger C R. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification [J]. *American Journal of Psychiatry*, 2005, 162(4): 820-821.
- [5] 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.
- [6] 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.
- [7] 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.
- [8] Lenzenweger M F. Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment [J]. *American Journal of Psychiatry*, 2004, 161(5): 936-937.
- [9] Govindji R, Linley P A. Strengths use, self-concordance and well-being: Implications for strengths coaching

- and coaching psychologists [J]. *International Coaching Psychology Review*, 2007, 2 (2): 143-153.
- [10] Takahashi M, Morimoto Y. Development of the Japanese version of the strength knowledge scale (SKS) and investigation of its reliability and validity [J]. *Japanese Journal of Personality*, 2015, 24 (2): 170-172.
- [11] Barrera M. Distinctions between social support concepts, measures, and models [J]. *American Journal of Community Psychology*, 1986, 14 (4): 413-445.
- [12] Dale H S, Trisha P G. Self-efficacy and skill development: Influence of task strategies and attributions [J]. *The Journal of Educational Research*, 1986, 79 (4): 238-244.
- [13] Hobfoll S E. Conservation of resource caravans and engaged settings [J]. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 2011, 84 (1): 116-122.
- [14] Mojza E J, Lorenz C, Sonnentag S, et al. Daily recovery experiences: The role of volunteer work during leisure time [J]. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2010, 15 (1): 60-74.
- [15] Bosch C, Sonnentag S, Pinck A S. What makes for a good break? A diary study on recovery experiences during lunch break [J]. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 2017, 91 (1): 134-158.
- [16] 马林. 非言语沟通在秘书工作中的运用探究 [D]. 暨南大学, 2014.
- [17] Donahue E G, Forest J, Vallerand R J, et al. Passion for work and emotional exhaustion: The mediating role of rumination and recovery [J]. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2012, 4 (3): 341-368.
- [18] Zhang Y, Yang Z, Duan W. A preliminary investigation on the relationship between virtues and pathological internet use among Chinese adolescents [J]. *Child Adolescence PsychiatryMent Health*, 2014, 8 (8): 1-7.
- [19] Burger J M. Negative reactions to increases in perceived personal control [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 56: 246-256.
- [20] Horney K. *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization* [M]. London: Routledge & Kegan Paul, 1951.
- [21] Rogers C R. Actualizing Tendency in Relation to Motives and to Consciousness [J]. *Nebraska Symposium on Motivation Nebraska Symposium on Motivation*, 1963, 11: 1-24.
- [22] 王焕贞, 江琦, 侯璐璐. 大学生性格优势对主观幸福感的影响: 优势运用和压力性生活事件的作用 [J]. *心理发展与教育*, 2017, 33 (1): 95-104.
- [23] 郭雯, 刘翔平. *性格优势与美德* [M]. 南京: 江苏教育出版社, 2013.
- [24] 李婷婷, 刘晓明. 对普高生和中职生品格优势的纵向干预研究 [J]. *应用心理学*, 2016, 22 (3): 245-254.
- [25] Wood A M, Linley P A, Maltby J, et al. Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire [J]. *Personality and Individual Differences*, 2011, 50 (1): 15-19.
- [26] Seligman M E P, Steen T A, Park N, et al. Positive psychology progress: Empirical validation of interventions [J]. *American Psychologist*, 2005, 60: 410-421.
- [27] Linley P A, Harrington S. Strengths coaching: A potential-guided approach to coaching psychology [J]. *International Coaching Psychology Review*, 2006, 1: 37-46.
- [28] Hobfoll S E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress [J]. *American Psychologist*, 1989, 44: 513-524.
- [29] Conner M, Norman P. *Predicting health behaviour: Research and practice with social cognition models* [M]. Open University Press, 2005.

- [30] 李永周, 王月, 阳静宁. 自我效能感、工作投入对高新技术企业研发人员工作绩效的影响研究 [J] . 科学学与科学技术管理, 2015, 36 (2) : 173-180.
- [31] 周浩, 龙立荣. 基于自我效能感调节作用的工作不安全感对建言行为的影响研究 [J] . 管理学报, 2013, 10 (11) : 1604-1610.
- [32] Chen G, Gully S M, Eden D. Validation of a new general self-efficacy scale [J] . Organizational Research Methods, 2001, 4 (1) : 62-83.
- [33] Sonnentag S, Krueger U. Psychological detachment from work during off-job time: The role of job stressors, job involvement, and recovery-related self-efficacy [J] . European Journal of Work & Organizational Psychology, 2006, 15 (2) : 197-217.
- [34] 王才康, 胡中锋, 刘勇. 一般自我效能感量表的信度和效度研究 [J] . 应用心理学, 2001 (1) : 37-40.

The Influence of College Students' Character Strengths on the Recovery Experience from the Perspective of Strengths Use

Yuan Yue Liu Huiyue Yang Cui Yu Xuan* Chang Jing

School of Business Administration, Chongqing Technology and Business University, Chongqing

Abstract: This paper takes 302 college students as the research object, and based on the conservation of resources theory, discusses the influence of college students' character strengths on the recovery experience from the perspective of advantage application. The valid data were processed and analyzed by SPSS19.0. The results show that: (1) Character advantage (relationship advantage, vitality advantage and conscientiousness advantage) has a significant positive impact on the recovery experience. (2) Strengths use mediated the relationship between character strengths (relationship advantage, vitality advantage and conscientiousness advantage) and recovery experience. (3) Self-efficacy moderated the relationship between strengths use and recovery experience. According to the research conclusions, the corresponding management suggestions are put forward.

Key words: Character strengths; Strengths use; Recovery experience