

# 玩乐对高中生心理健康的积极影响

## ——适应性幽默与非适应性幽默风格的二维作用

岳晓东 袁珍珍 徐燕宁 向美琳

首都师范大学心理学院, 北京

**摘要** | 玩乐与幽默是积极心理学新兴主题, 高中生心理健康也需要积极引导, 三者关系值得深入探究。本研究以问卷调查方式对358名高一、高二的学生进行调查发现: (1) 女生比男生存在更多的心理健康问题, 高二年级高于高一年级; (2) 玩乐与心理问题负相关, 其寻乐动机维度与精神问题各维度均负向显著; (3) 幽默作为玩乐的外显表示, 心理健康与适应性幽默呈正相关, 与非适应性幽默呈负相关。本研究展现了青少年心理问题的发展趋势, 玩乐的促进作用, 并印证了幽默适应性和非适应性的差异作用, 为引导高中生心理健康提供了新方向。

**关键词** | 玩乐; 幽默风格; 适应性幽默; 心理健康; 高中生

Copyright © 2022 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

中学时期是人生成长的重要阶段, 也是心理健康发展的关键时期。但是, 家庭教育弱化、网络的普及、学习和升学压力日趋增加给青少年的心理造成了不同程度的影响<sup>[1]</sup>, 因此探究高中生群体的心理健康具有重要意义。根据《国民心理健康调查报告 2020》的报告, 心理健康是指个体内部心理过程和谐一致与外部环境适应良好的稳定的心理状态<sup>[2]</sup>。现在, 国家出台了“双减”政策, 为培养身心健康、全面发展的青少年创造良好的社会环境<sup>[3]</sup>。这样的背景下, 在高中生中开展玩乐、幽默风格与心理健康的研究, 探讨影响高中生心理健康的玩乐因素, 为青少年快乐成长提供更多的可能途径, 具有重要的现实意义。

玩乐 (Playfulness) 是积极心理领域中新兴概念, 是指以一种方式来建构或重构情境, 从而为自己或为他人提供娱乐、幽默或消遣、享受等的倾向, 玩乐对人心理健康具有多方面积极意义<sup>[4, 5]</sup>。有研究

通讯作者: 徐燕宁, 首都师范大学心理学院, 研究方向: 临床与咨询心理学, E-mail: 2213502031@cnu.edu.cn。

文章引用: 岳晓东, 袁珍珍, 徐燕宁, 等. 玩乐对高中生心理健康的积极影响——适应性幽默与非适应性幽默风格的二维作用 [J]. 中国心理学前沿, 2022, 4 (11): 1354-1364.

<https://doi.org/10.35534/pc.0411159>

发现, 玩乐特质水平高的个体是有趣、幽默、活跃、爱冒险、愉快的<sup>[4]</sup>, 倾向于用不严肃的方式建构情境, 能够为自己和他人带来积极的情绪体验<sup>[4,6]</sup>。玩乐也可以作为一种压力应对策略, 降低感受到的压力强度, 提高个体适应能力, 有助于心理健康<sup>[7,8]</sup>。玩乐可用来预测个人的创造力<sup>[9]</sup>。综上所述, 玩乐在人格、应对方式与创造性上都具有积极作用。

虽然玩乐是人类的天性之一, 但目前在国内对玩乐群体的研究多集中于儿童与成人领域, 学生群体内玩乐相关研究少。这和教育固有观念中认为学生玩乐就是浪费时间、玩物丧志等有关, 国内青少年较多克制自己的玩兴, 休闲与玩乐活动均较少<sup>[10]</sup>。因此, 结合玩乐的积极作用, 研究在高中生群体中开展, 以此探究玩乐对心理健康的正向作用。

幽默 (Humor) 是玩乐的一种主要外在体现<sup>[11]</sup>。研究发现, 幽默是玩乐的重要预测因素及强有力的结果<sup>[12]</sup>。也就是说, 高玩乐性的成年人被发现是幽默的、外向的和快乐的<sup>[4]</sup>。但幽默本身具有适应性幽默与非适应性幽默二维性之分 (Adaptive Humor Styles and Maladaptive Humor Styles), 即并非所有的幽默都对身心健康有益。在不同的地区, 幽默表现出来的作用也不是一致的, 对港澳和广州大学生的幽默性进行研究, 相较于集体主义文化, 自由主义文化条件下幽默与心理健康的相关性更高<sup>[13]</sup>。有研究指出具有敌意和否定现实的挖苦讽刺、黑色幽默、病态笑话的健康性令人怀疑<sup>[14]</sup>。幽默作为玩乐的重要外显表现, 其本身二维影响值得深入探究, 尤其是在高中生群体中, 探究幽默风格在群体中的差异与对心理健康的关系意义重大。

综上所述, 玩乐对身体和心理健康很重要, 具有许多益处, 但玩乐和心理健康之间的关系仍然有很多探讨的空间<sup>[4,6]</sup>, 尤其是在我国目前研究阶段。幽默是玩乐的重要预测因素及强有力的结果, 但是对于玩乐与幽默之间的关系却还不够清晰, 如玩乐特质与幽默风格之间的关系缺乏明确的实证探讨, 因此有必要在玩乐特质与幽默行为之间进行进一步研究。同时由于中国人的保守、传统、集体主义等思想, 对于玩乐和幽默的研究不多, 在青少年群体中的研究更是少之又少<sup>[13]</sup>。那么加强玩乐和幽默在我国青少年中的研究可以探讨出更多提升青少年心理健康水平的可操作方案和路径。

据此, 本研究以积极心理学为取向, 探讨高中生群体中, 幽默、玩乐与心理健康的现状与群体差异, 并探讨三者关系, 为后续青少年心理健康干预提供思路。

## 2 对象和方法

### 2.1 研究对象

本研究在北京市朝阳区某中学, 针对高一采取整体方便取样的方法, 针对高二采取简单随机抽样的方法, 共选取 420 名高中生作为被试, 开展问卷调查。回收有效问卷数为 358 份, 其中男生 186 份, 占比 52%, 女生 172 份, 占比 48%; 高中一年级 243 份, 占比 68%, 高中二年级 115 份, 占比 32%。

### 2.2 研究工具

#### 2.2.1 玩乐特质量表

玩乐特质量表 (Adult Playfulness Trait Scale)。该量表由沈向友、盖瑞楔克和哈利津恩 (Shen,

Chick, and Zinn, 2014) 编制, 用于评估个体的玩乐特质。包含 19 个条目, 采用 Likert 7 点计分, 从 1 (“完全不符合”) 至 7 (“完全符合”)。问卷由 3 个分量表组成, 分别是寻乐动机 (Fun-seeking Motivation)、不受拘束 (Unhibitedness)、自发性 (Spontaneity) 3 个分量表。其中寻乐信念、主动寻乐和反应性凑乐 3 个维度组成了寻乐动机。本研究中该量表中 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.85。

### 2.2.2 幽默风格问卷

幽默风格量表 (humor style questionnaire, HSQ) 由马丁 (Martin)、多里斯 (Puhlik-Doris) 和格雷 (Gray) 等人编制, 我国学者陈国海修订, 可用于评估青少年的幽默风格。该量表包括 4 个因子: 亲和型幽默 (Affiliative Humor)、自强型幽默 (Self-enhancing Humor)、攻击型幽默 (Aggressive Humor) 和自贬型幽默 (Self-defeating Humor)。共 32 个正反条目, 采用 Likert 7 点评分, 从 1 (“完全不符合”) 至 7 (“完全符合”)。本研究中各幽默风格量表的信度较高, 其 Cronbach's  $\alpha$  系数分别为 0.704、0.771、0.616、0.711。

### 2.2.3 90 项症状清单

90 项症状清单 (symptom check list-90, SCL-90) 现版本由德若伽提斯 (L.R.Derogatis) 编制于 1973 年, 20 世纪 80 年代引入中国, 最初由王征宇翻译成中文 (1984), 后经金华、吴文源、张明园、刘恒和张建新等研究人员编制完善, 现广泛用于青少年心理健康状况的评估。量表共 90 个条目, 包括 10 个因子: 焦虑、躯体化、人际敏感、抑郁、强迫、敌对、恐怖、偏执、精神病性和其他, 用于测评感觉、情感、思维、意识、行为直至生活习惯、人际关系、饮食睡眠等广泛的精神病状学内容。本研究中该量表 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.98。

## 2.3 研究程序

本研究经过了本校研究伦理委员会的审核批准, 研究人员与北京市某中学取得联系, 说明研究目的、研究内容和施测的程序, 并获得了该校的同意后, 整体抽取该校高一年级 8 个班、随机在高二年级 8 个班中抽取被试, 由受过培训的主试向学生说明研究目的和填写问卷的注意事项, 现场填写并回收, 完成后发放巧克力作为问卷调查的礼物。数据分析使用 IBM Spss Statistics 26 程序进行处理。

## 3 结果

### 3.1 高中生心理健康情况、玩乐的人口变量学差异统计

#### 3.1.1 高中生心理健康的性别差异

表 1 呈现了高中生心理健康的性别差异, 在被试中, 女生 SCL-90 自评总分显著高于男生, 女生心理健康总体水平低于男生, 具有显著的统计学差异, 女生在抑郁、焦虑、强迫、人际敏感、恐怖、躯体化等方面的得分均高于男生, 具有显著差异。在敌对、偏执、精神病性等维度统计学差异不显著, 女生得分均值高于男生。图 1 呈现了其性别差异的曲线图。

表 1 高中生心理健康各维度的性别差异检验 (N=358)

Table 1 A test of gender differences in senior high school students' mental health (N=358)

	男生 186		女生 172		t
	M	SD	M	SD	
抑郁	21.3	9.06	24.82	9.4	-3.524**
焦虑	15.47	6.56	17.46	6.21	-2.877**
强迫	19.11	8.23	22.17	7.51	-3.591**
人际敏感	15.44	6.56	16.93	6.41	-2.128*
恐怖	9.99	4.22	11.6	4.43	-3.438**
躯体化	16.78	6.84	18.5	6.42	-2.396*
敌对	9.95	5.18	10.65	4.41	-1.335
偏执	9.97	4.53	10.5	4.26	-1.107
精神病性	15.43	6.64	16.1	5.58	-1.021
SCL 自评总分	144.67	55.66	160.01	50.34	-2.663

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ 。

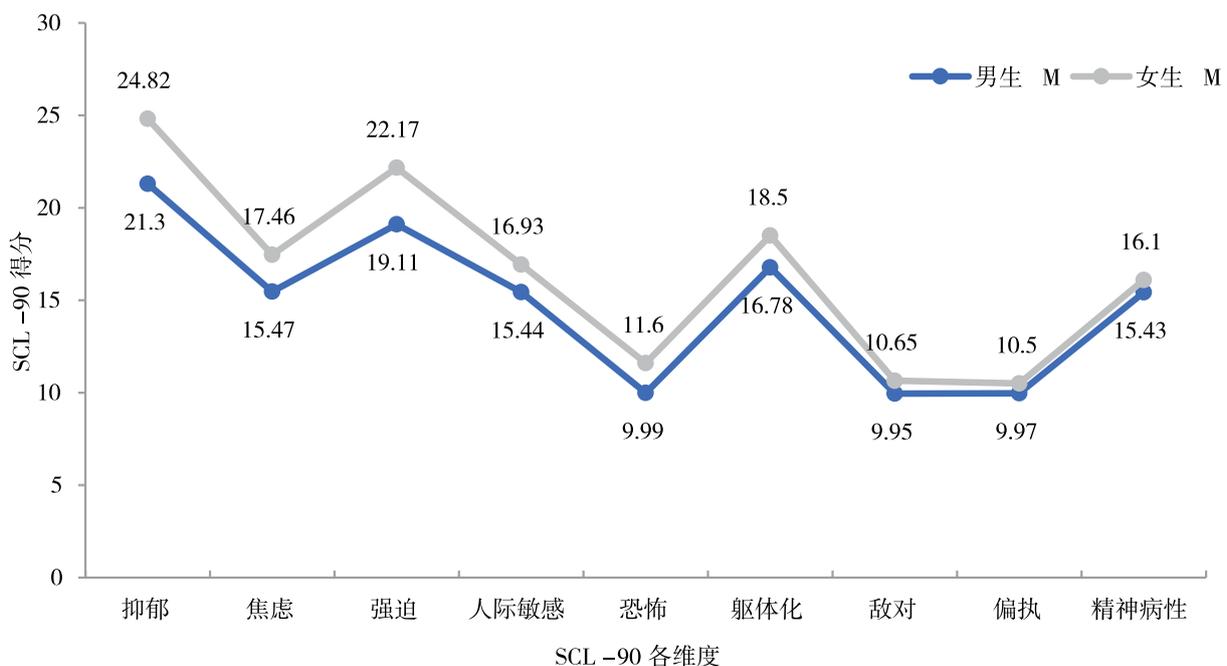


图 1 高中男生、女生 SCL-90 得分均值比较 (N=358)

Figure 1 Means comparing between high school boys and girls of SCL-90 (N=358)

### 3.1.2 高中生心理健康的年级差异

表 2 呈现了高中生心理健康的年级差异, 高一年级总体心理健康水平高于高二年级, 具有显著统计学差异, 即随着年级升高, 高中生心理健康的总体水平下降, 具体而言, 抑郁、焦虑、躯体化、人际敏感、敌对、偏执、精神病性等高二年级分数显著高于高一年级, 在强迫和恐怖维度中统计学差异不显著, 高二学生得分均值高于高一年级。图 2 呈现了其年级差异的曲线图。

表2 高中生心理健康各维度的年级差异T检验 (N=358)

Table 2 A test of grade differences in senior high school students' mental health (N=358)

	高一 (243)		高二 (115)		t
	M	SD	M	SD	
焦虑	19.91	7.73	22.18	8.35	-2.433*
躯体化	17.08	6.65	18.73	6.58	-2.173*
人际敏感	15.63	6.54	17.29	6.35	-2.254*
强迫	16	6.45	17.39	6.38	-1.889
敌对	9.83	4.36	11.22	5.47	-2.354*
恐怖	10.62	4.47	11.17	4.22	-1.106
抑郁	22.11	9.13	25	9.62	-2.659**
偏执	9.61	4.21	11.42	4.49	-3.582**
精神病性	15.21	6.29	16.87	5.68	-2.437*
SCL 自评总分	146.74	53.32	163.7	52.01	-2.797**

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ 。

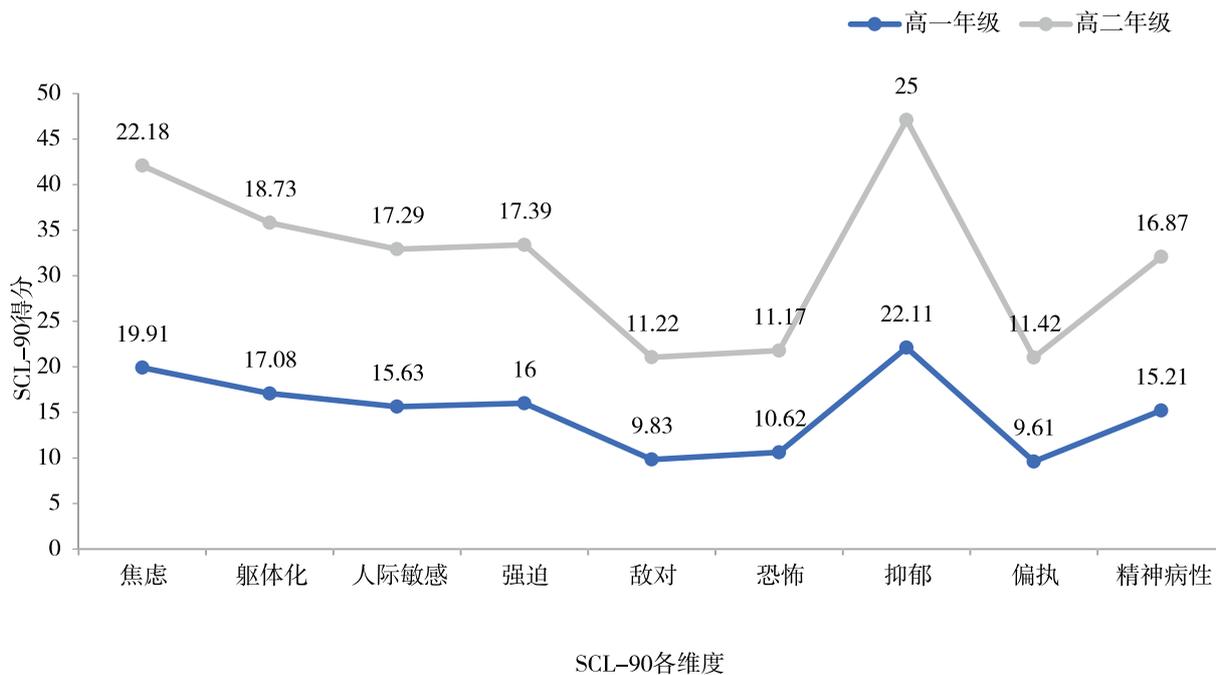


图2 高一年级、高二年级的 SCL-90 得分均值比较 (N=358)

Figure 2 Means comparing between the grade 1 and grade 2 of the high school of SCL-90 (N=358)

### 3.1.3 高中生幽默风格的性别差异

表3呈现了男女生在幽默风格上具有显著差异。在亲和型幽默上 ( $t = -4.887, p < 0.01$ ), 女生显著高于男生; 就自强型幽默来看 ( $t = -2.000, p < 0.05$ ), 女生显著高于男生。在攻击型幽默上 ( $t = 6.361, p < 0.01$ ), 男生显著高于女生; 自贬型幽默上 ( $t = 2.711, p < 0.05$ ), 男生显著高于女生。综上可知, 男生比女生更多使用非适应性幽默, 而女生则更多使用适应性幽默。

表3 高中生幽默风格的性别差异 T 检验 (N=358)

Table 3 A test of gender differences in senior high school students' humor styles (N=358)

	男生 $M \pm SD$	女生 $M \pm SD$	$t$
亲和型幽默	37.30 ± 7.24	41.13 ± 7.25	-4.887**
自强型幽默	33.90 ± 9.34	35.79 ± 8.04	-2.000*
攻击型幽默	26.14 ± 6.53	21.50 ± 6.98	6.361**
自贬型幽默	25.01 ± 8.29	22.67 ± 7.67	2.711*

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ 。

### 3.2 高中生玩乐特质、幽默风格与心理健康的相关性研究

如表4所示, 玩乐的寻乐动机维度与心理问题各项目均呈现显著的负相关。玩乐的自发性维度与强迫、敌对、偏执性、精神病性呈现显著正相关。玩乐的不受拘束维度与心理问题各项无显著统计学关系。

表4 高中生玩乐特质与心理障碍的相关性矩阵 (N=358)

Table 4 The correlation between playfulness and mental health (N=358)

变量	寻乐动机	不受拘束	自发性
抑郁	-0.250**	0.037	0.094
焦虑	-0.188**	0.031	0.093
强迫	-0.182**	0.026	0.109*
恐怖	-0.158**	-0.026	0.02
敌对	-0.188**	0.062	0.123*
偏执	-0.135*	0.065	0.126*
人际敏感	-0.149**	0.024	0.088
精神病性	-0.179**	0.056	0.141**
躯体化	-0.168**	-0.059	0.076

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ 。

如表5所示, 在适应性幽默风格方面, 亲和型幽默与心理问题各维度均呈负相关, 但是没有表现出显著性; 自强型幽默与精神疾病多维度呈显著负相关。在非适应性幽默风格方面, 攻击性幽默与心理问题各维度均有正相关, 偏执、敌对、躯体化维度具有统计学显著性; 自贬型幽默与心理问题各维度均具有正相关, 差异具有统计学意义。

表5 高中生幽默风格与各心理障碍的相关性矩阵 (N=358)

Table 5 The correlation between humor style and mental health (N=358)

变量	亲和型幽默	自强型幽默	攻击型幽默	自贬型幽默
抑郁	-0.085	-0.149**	0.029	0.285**
焦虑	-0.063	-0.121*	0.062	0.269**
强迫	-0.002	-0.052	0.013	0.238**
人际敏感	-0.061	-0.146**	0.060	0.260**

续表

变量	亲和型幽默	自强型幽默	攻击型幽默	自贬型幽默
偏执	-0.097	-0.195**	0.143**	0.295**
恐怖	-0.010	-0.148**	0.005	0.175**
精神病性	-0.064	-0.150**	0.025	0.250**
敌对	-0.093	-0.133*	0.193**	0.292**
躯体化	-0.063	-0.183**	0.125*	0.270**

注：\* $p < 0.05$ ，\*\* $p < 0.01$ 。

由表6可知，高中生适应性幽默（亲和型幽默、自强型幽默）与玩乐特质各维度均显著正相关。亲和型幽默与寻乐动机（ $r=0.471$ ， $p < 0.01$ ）、不受拘束（ $r=0.169$ ， $p < 0.01$ ）、自发性（ $r=0.305$ ， $p < 0.01$ ）显著正相关；自强型幽默与寻乐动机（ $r=0.36$ ， $p < 0.01$ ）、不受拘束（ $r=0.225$ ， $p < 0.01$ ）、自发性（ $r=0.156$ ， $p < 0.01$ ）显著正相关。高中生的非适应性幽默中，攻击性幽默与寻乐动机（ $r=-0.171$ ， $p < 0.01$ ）显著负相关，自贬型幽默与寻乐动机（ $r=-0.119$ ， $p < 0.05$ ）具有一定程度的显著负相关。

表6 高中生玩乐特质与幽默风格相关性矩阵（ $N=358$ ）Table 6 The relationship between playfulness and humor style ( $N=358$ )

	2 寻乐动机	3 不受拘束	4 自发性
亲和型幽默	0.471**	0.169**	0.305**
自强型幽默	0.360**	0.225**	0.156**
攻击型幽默	-0.171**	-0.028	-0.056
自贬型幽默	-0.119*	0.077	0.051

注：\* $p < 0.05$ ，\*\* $p < 0.01$ 。

## 4 讨论

### 4.1 高中生心理健康水平的特点

首先，本研究表明，高中生群体的心理健康问题愈发严重。在性别差异上，女生在更高程度上反映出了抑郁、焦虑、强迫、人际敏感、恐怖、躯体化等心理问题，女生更容易出现心理问题，这与一些研究者对于中学生的心理状况性别差异的情况一致<sup>[15]</sup>。这大概是因为一方面女生对于外界情感更为敏感，容易自卑，压力应对能力不够，另一方面女生在高中的成长阶段，比男生更早思考未来和自身，也给自身带来更多压力<sup>[16]</sup>，同时女生被要求更加内敛，安静、拘束，做乖乖女，对于玩乐特质的压抑更明显。且根据相关研究，由于男生参加体育活动的频率高于女生<sup>[17]</sup>，男生更愿意尝试挑战性的活动等各种原因，女生可能在面对同样的学业压力的情况下，调节自我和掌控自我的能力不如男生，从而导致心理健康的水平不同。

在年级差异上，高一年级的心理健康水平高于高二年级，这与以往研究一致，如《中国国民心理健康发展报告 2019—2020》调查发现，随着年级升高，抑郁检出率增加<sup>[2]</sup>。这大概是因为高考作为我们

国家教育的最大指挥棒，很多高中生在高中三年都是拼命努力的阶段，高一刚入校园的新鲜感，在高二被沉重学业所代替，迎面而来的高考，每月一次的月考竞争，让高中二年级的青少年越发收敛自身的玩乐动机，一贯地认为只有苦学才有可能赢得竞争，因此导致心理问题出现的概率增大。

值得特别指出的是，本次被试群体的心理健康问题得分高于2022年河南省青少年群体常模均值得分<sup>[18]</sup>，这和被试区域相关，同时本研究问卷的收集时间处于新冠疫情影响背景下，对比以往的研究发现疫情这一特定事件也大幅提升常模得分<sup>[19]</sup>。

## 4.2 高中生玩乐特质相关性特点

高中生的玩乐特质与心理问题各维度负相关，与SCL-90所代表的抑郁、焦虑、强迫、人际敏感、躯体化、敌对、恐怖、偏执、精神病性等多项心理障碍呈显著的负相关，其中寻乐动机层次与精神障碍各维度均呈现显著的负相关，这表明高中生的玩乐动机越强，其心理健康水平就越高。而玩乐的不受拘束性则与抑郁、强迫等多维度没有表现出显著的相关性，可能是被我们国家保守、严格的集体文化特征所影响；自发性与强迫、敌对、偏执性、精神病性呈现出轻度正相关，可能正是由于自发性与我国推崇的内敛性特征相反。

高中生玩乐特质呈现二维差异，一方面，玩乐与适应性幽默显著正相关，寻乐动机、不受拘束及自发性每个维度都与亲和型、自强型幽默风格正相关。另一方面，玩乐特质与非适应性幽默也表现出负相关，寻乐动机与攻击型幽默和自贬型幽默显著负相关。

## 4.3 高中生幽默风格特点

在差异分析中，高中生群体的幽默风格可以明显区分出适应性与非适应性维度。且在幽默风格的使用上，有显著的性别差异——即高中女生较多使用适应性幽默（亲和型、自强型），男生则更多使用非适应性的幽默（攻击型、自贬型），这一研究结果与此前岳晓东在港穗大学生中的幽默风格使用的研究结果高度一致<sup>[5]</sup>。

### 4.3.1 适应性幽默风格

高中生的自强型幽默风格表现为“自我肯定”，与强迫、抑郁、人际敏感、强迫、躯体化、敌对、恐怖、偏执、精神病性等显著负相关，越倾向于使用自强型幽默风格的高中生心理健康水平越高。这种个体的自强自信，对于自我的能力有掌控感，以正面角度看待生活中的挫折，把压力转为有趣的情境，可以避免产生负面情绪。亲和型幽默表现为“与人为善”，与强迫、抑郁、人际敏感、躯体化、敌对、恐怖、偏执、精神病性呈负相关。这与之前很多研究的结果有一些偏差，如此前对广州和我国香港的大学生幽默风格与幸福感的研究，结果显示亲和型幽默与自强型幽默这两种适应性幽默风格都与主观幸福感有显著的正相关<sup>[5]</sup>，这可能是由于本研究被试处于青少年阶段，而亲和型幽默宜人性和社会化的特征在成年后才会得到更多表现。

### 4.3.2 非适应性幽默

攻击型幽默表现为“拿人开涮”，与躯体化、敌对、偏执显著正相关，自贬型幽默表现为“对己否定”，与强迫、抑郁、人际敏感、躯体化、敌对、恐怖、偏执、精神病性正相关，说明越倾向于使用非适应性

幽默的高中生，心理健康水平越低。本研究结果和以往研究结果一致<sup>[20]</sup>，即攻击性幽默风格与心理健康具有显著负相关，身体攻击性、言语攻击性、敌意指向自我的攻击性因子均与心理健康关系密切。

## 5 结论

首先，高中生的心理健康状况存在性别和年级差异。在性别上，女生心理健康状况低于男生，在抑郁、焦虑、强迫、人际敏感、恐怖、躯体化等方面的得分均高于男生；在年级上呈现出随年级越高心理健康状况越差的现象。高中生玩乐特质与抑郁、焦虑、强迫、人际敏感等心理问题负相关。其次，幽默具有二维性质，高中生的适应性幽默（亲和型、自强型）与心理问题得分负相关，非适应性幽默（自贬型、攻击型）与心理问题得分正相关。最后，高中生的玩乐特质能正向预测适应性幽默（亲和型、自强型），负向预测非适应性幽默（攻击型、自贬型）。

## 6 教育启示

### 6.1 重视高中生群体心理健康的校园环境塑造

营造良好的校园环境是极其重要的。学校应当建立杜绝校园霸凌的完整机制，并且逐步推进青少年心理健康档案（如学业档案需保密）的建立工作以方便进行危险行为的预警和预防。另外，学校应当配备专业的心理健康老师，定期进行心理健康的测评，筛查可能产生问题行为或有心理障碍的学生并对此类学生按照科学专业的方式进行心理疏导。思政教育课堂与各学科教学是进行心理健康教育的最基本和主要的途径，各学科教学中除了学科教学任务之外应当及时洞察学生思想和心理动态。班主任工作也可以依据班级学生特点进行集体教育和个人教育，并且及时进行家校的双向沟通与反馈机制。此外，校例会可以在原有例会形式基础上围绕青少年进行主题教育，班会上也可以开展一些帮助青少年了解自我、认识自我的主题活动，增进对学生个人特点的了解与掌握。

### 6.2 重视适应性幽默的培养

玩乐特质中的寻乐动机在心理健康中具有最重要的作用，玩乐特质本身没有好坏之分，但是幽默作为满足这种动机的外显行为，具体到个人情境中就出现了积极和消极的幽默风格，要避免非适应性幽默对于高中生心理健康的消极作用，就有必要在教育中引导和训练高中生掌握适应性幽默，学会与人为善；可以开设幽默小课堂训练；鼓励学生使用亲和型和自强型幽默。

### 6.3 重视高中生群体中玩乐特质的积极作用

玩乐不仅能够带来乐趣，并且能够培养个人的内部动机，提高解决问题的能力，并且在情绪控制方面也有重要作用<sup>[21]</sup>。在这个内卷时代，玩乐算是人们内心的避难所，虽然无法避免竞争，但通过“以玩带学”的方式能在一定程度上让人感到放松和快乐。虽然玩乐感受因人而异，但是在玩乐氛围的培养上可以有所作为。总体来说，玩乐氛围的培养可以从家庭和学校两方面进行<sup>[22]</sup>：（1）学校应当为玩乐氛围产生提供资源<sup>[23]</sup>。除了与学习相关的课程之外，学校应当创设有利于玩乐产生的环境，例如：在

校园文化建设时可增设玩乐园地,给学生自发开设社团并且给学生自由选择的权力;为学生提供社团课程等指导青少年玩乐方法和策略,让其树立科学和正确玩乐意识;此外,还要转变教师队伍的观念,培养专门进行玩乐教育的师资队伍,进行有效玩乐教学范例和模式开发。(2)家庭培养中也应当注重塑造玩乐性。首先要保护孩子的玩乐心,破除“玩就是浪费时间”“喜欢玩就不是好孩子”等偏见的观念;并且应当鼓励孩子进行有意义的玩乐,玩乐原则当以动静结合、室内外协调、同龄玩乐与混龄玩乐相适应为指导。

## 参考文献

- [1] 宋献惠. 高中生心理健康教育现状与对策研究 [J]. 教育理论与实践, 2017 (8): 21-23.
- [2] 侯金芹, 陈祉妍. 2009年和2020年青少年心理健康状况的年际演变 [M] //心理健康蓝皮书: 中国国民心理健康发展报告 (2019—2020). 北京: 社会科学文献出版社, 2021: 188-202.
- [3] 马开剑, 王光明, 方芳, 等. “双减”政策下的教育理念与教育生态变革 (笔谈) [J]. 天津师范大学学报 (社会科学版), 2021 (6): 1-14.
- [4] Barnett L A. The nature of playfulness in young adults [M]. Personality and Individual Differences, 2007, 43 (4): 949-958.
- [5] 岳晓东, 梁春乐, 苗俊男, 等. 港穗大学生玩乐、幽默风格和幸福感的研究 [J]. 中国心理学前沿, 2021, 3 (11).
- [6] Proyer R T. Development and initial assessment of a short measure for adult playfulness: The SMAP [J]. Personality and Individual Differences, 2012, 53 (8): 989-994.
- [7] Magnuson C D, Barnett L A. The Playful Advantage: How Playfulness Enhances Coping with Stress [J]. Leisure Sciences, 2013, 35 (2): 129-144.
- [8] Yarnal, Careen, Qian, et al. Older-Adult Playfulness An Innovative Construct and Measurement for Healthy Aging [J]. Research American Journal of Play, 2011, 4 (1): 52-79.
- [9] Chang C P. Relationships between Playfulness and Creativity among Students Gifted in Mathematics and Science [J]. Creative Education, 2013, 4 (2): 101-109.
- [10] Barnett L A. The inculcation of adult playfulness: From west to east [J]. International Journal of Play, 2017, 6 (3): 255-271.
- [11] Mc Ghee, Paul E. Health, healing and the amuse system: Humor as survival training [M]. Kendall/Hunt Pub, 1999.
- [12] Proyer R T. Being playful and smart? The relations of adult playfulness with psychometric and self-estimated intelligence and academic performance [J]. Learning and Individual Differences, 2011, 21 (4): 463-467.
- [13] Yue X D, Hao X, Goldman G L. Humor styles, dispositional optimism, and mental health among undergraduates in Hong Kong and china [J]. Journal of Psychology in Chinese Societies, 2010, 11 (2): 173-188.
- [14] Martin R A, Puhlik Doris P, Larsen G, et al. Individual differences in uses of humor and their relation to psychological wellbeing: development of the humor styles questionnaire [J]. Journal of Research in Personality, 2003, 37 (1): 48-75.

- [15] 雍那, 任玉玲, 王春元, 等. 南充市中学生心理健康状况调查 [J]. 中国健康心理学杂志, 2018, 26 (10): 1592-1597.
- [16] 赵鑫, 张润竹, 周仁来. 青少年情绪调节的发展规律及影响因素 [J]. 中国临床心理学杂志, 2014 (4): 713-717.
- [17] 罗旌信. 职业学院学生课外体育活动开展现状的调查分析: 以福建水利电力职业技术学院为例 [J]. 当代体育科技, 2021 (17): 65-68.
- [18] 晋争, 赵凯宾, 于欢, 等. 症状自评量表 (SCL-90) 河南省青少年区域性常模的建立和心理测量特性验证 [J]. 精神医学杂志, 2022, 35 (2): 6.
- [19] Tian F, Li H, Tian S, et al. Psychological symptoms of ordinary Chinese citizens based on SCL-90 during the level I emergency response to COVID-19 [J]. Psychiatry Research, 2020 (288): 112992.
- [20] 哈丽娜, 王玲玲, 戴秀英, 等. 宁夏大学生攻击行为与心理健康及社会支持的相关性 [J]. 中国学校卫生, 2016, 37 (2): 233-235, 238.
- [21] Gray P. The Decline of Play and the Rise of Psychopathology in Children and Adolescents [J]. American Journal of Play, 2017, 3 (4): 22.
- [22] 杜丽娟. 中小学生学习生活考察: 基于河南省9市78所学校的调查 [J]. 教育研究与实验, 2022 (1): 90-96.
- [23] 庞聪颖, 闫孟宇, 杨海华. 中高年级小学生闲暇时间管理策略 [J]. 宁波教育学院学报, 2022 (1): 136.

## The Positive Impact of Playfulness on High School Students' Mental Health: The Different Effects of Adaptive and Maladaptive Humor Styles

Yue Xiaodong Yuan Zhenzhen Xu Yanning Xiang Meilin

*School of Psychology, Capital Normal University, Beijing*

**Abstract:** Facing academic pressure, the mental health of high school students need to be noticed. Playfulness and humor are emerging themes in positive psychology that should be explored. Thus, this study examined the Beijing. Female students score significantly higher on measures of mental health than male students. Playfulness is negatively correlated with low pleasure-seeking motivation, and mental health problems. Humor is found an explicit expression of playfulness, and mental health problems are negatively correlated with adaptive humor styles and are positively correlated with maladaptive humor styles. Taken together, playfulness and adaptive humor styles enhance students' mental health.

**Key words:** Playfulness; Humor style; Humor style; Mental health; High school students