

# 大学新生功能失调性态度对积极率的影响机制研究

杜学敏<sup>1,2</sup> 申开文<sup>1,3</sup>

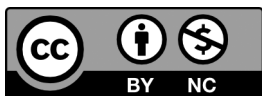
1. 北京科技大学, 北京;
2. 北京理工大学教育学院, 北京;
3. 北京市监狱管理局, 北京

**摘要** | 为探究大学新生功能失调性态度对积极率的影响机制, 本研究以某大学400名大一新生为研究对象, 运用积极率自评量表、自尊量表、功能失调性态度量表进行测量。结果表明: (1) 大学生功能失调性态度、积极率与自尊之间具有相关关系; (2) 自尊在功能失调性态度对积极率的影响中具有中介效应; (3) 自尊在自主性因子和积极率之间起着完全中介作用, 而在成就因子和积极率之间无中介效应。

**关键词** | 功能失调性态度; 积极率; 自尊

Copyright © 2024 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 问题提出

近年来高校学生焦虑、抑郁等心理问题突出<sup>[1]</sup>。已有研究证明了功能失调性态度和自尊两个维度和积极情绪之间存在着联系, 而且共同作用于心理健康的建设<sup>[2]</sup>。功能失调性态度作为认知功能在价值层面的表现, 是贝克 (Beck) 于20世纪60年代所提出的认知理论中的概念, 指认知功能失调者倾向于以严格和完美的标准去评价自己及他人, 是一套非现实和完美主义的信念系统<sup>[3]</sup>。而美国著名心理学家伯恩斯 (Burns) 出版了 *Feeling Good: The New Mood Therapy* 一书, 中文版翻译为《伯恩斯新情绪疗法》, 伯恩斯介绍了将这一概念应用到探寻抑郁症的根源中去, 并提出由抑郁情绪过渡到积极情绪的“隐性假设”。伯恩斯研究小组的阿琳·威斯曼博士设计出了功能失调性态

基金项目: 教育部产学合作协同育人项目2022年第二批立项项目“基于移动数据的高校大学生健康教育服务创新培养路径探索”(项目编号: 220900700282310); 2023年中央高校基本科研业务费课题“大学生依恋关系对抑郁的影响机制研究”(项目编号: FRF-DF-23-018)。

通讯作者: 杜学敏, 博士研究生, 副教授, 硕士生导师, 研究方向: 大学生心理健康、积极教育。

文章引用: 杜学敏, 申开文. 大学新生功能失调性态度对积极率的影响机制研究 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6 (10): 1967-1977.

<https://doi.org/10.35534/pc.0610216>

度问卷,证明了隐形假设是情绪波动的诱因。自尊,是个体对于自身珍视、欣赏、热爱程度及其从情感上如何评价自身价值和重要性的体现。法国心理医生克里斯托夫·安德烈(Cristophe André)曾提出良好自尊的六个维度包括:高度、稳定性、平衡性、自主性、代价和关注度。他认为,良好的自尊不但可以保护和修复自我,而且能够促进个人身心健康发展。张莉与陆芳等基于心理健康的双因素模型(DFM)进行研究和测试,强调完整的心理健康包括具有积极的心理状态,包括情绪、心理和社会幸福感三个维度,并将心理幸福感用六个维度进行测量,包括自我接纳、与他人的积极关系、个人成长、生活目标、环境控制和自主性<sup>[4]</sup>。以上指标不仅与功能失调性态度的部分指标相契合,而且与自尊水平联系紧密。曾玉鉴通过研究发现当个体持有功能失调性态度时,可能会降低自尊,因为这些态度包含了对自己、他人和未来的消极观念,强调了功能失调性态度与自尊之间的关系<sup>[5]</sup>。另外,关于积极情绪影响认知的研究已经进行了相当长的时间,并且取得了丰硕的成果。现有的情绪与认知的相关研究多从积极情绪影响认知形成的角度出发进行研究,虽然一直在向纵深方向挖掘,但始终是单向度的。例如,赵仁浩基于情绪的动机维度模型进行实证研究,区分了积极情绪的不同趋近动机水平,为理解积极情绪如何影响认知控制提供了新的视角和证据,为理解积极情绪在认知控制中的作用提供了更深入的认识<sup>[6]</sup>。在自尊对积极情绪的作用方面,张莉与姜文君通过研究指出,大学生的自尊水平与积极应对呈显著的正相关,自尊水平高者在应对负性生活事件时往往表现出更为积极的应对措施,自尊水平低者则相反<sup>[7]</sup>。该文章认为抑郁情绪的一个特征是积极情绪的缺失或减少,并且它与个体的自我评价和生活满意度等与自尊紧密联系的指标密切相关。此外,该研究还发现,自尊不但可以直接作用于积极情绪的产生,还可以通过激活早期的适应不良图式、降低自尊水平间接影响抑郁。这表明功能失调性态度可能通过影响自尊,进而影响情绪<sup>[8]</sup>。不仅如此,在积极心理学中,自尊常常作为乐观心理和主观幸福感的一个重要指标,与积极情绪之间有着紧密的联系。二是从心理咨询的实践工作总结可以发现自尊和认知功能是影响大学生情绪状态的重要因素,亦是影响高校学生心理健康的关键因素之一。心理健康的定义涵盖了个体认知、情感及意志活动内部关系的和谐统一,以及心理内容与外部客观世界的一致性,这种一致性有助于维持人体内环境与外环境的平衡,促进个体与社会环境的良好适应。在此基础上,心理健康进一步推动个体健全人格的发展,提升生活质量,确保个体拥有充沛的精力和积极的情绪状态。李宁宁以中国大学生为样本,采用Rosenberg自尊量表工具对上海某高校大学生进行测试,发现大学生外显自尊水平越高,心理健康水平越高,自尊是大学生心理健康的重要影响因素<sup>[9]</sup>。另外,20世纪六七十年代在美国心理治疗领域中发展起来认知疗法,现在已经在心理治疗的临床实践工作普遍应用。认知疗法的基本观点是认为认知过程及其导致的错误观念是行为和情感的中介,适应不良行为和情感与不合理认知有关,所以改变认知在调整情绪,促进心理健康中起关键作用<sup>[10]</sup>。

综上所述,以往国内外的研究主要集中在积极情绪对认知的影响以及自尊对积极情绪的作用两个方面。无论从理论研究还是从实践工作并不清楚认知功能、自尊和积极率三者之间交互影响的复杂关系,所以本研究通过定量研究探索大学新生的功能失调性态度、自尊与积极率三者之间的关系,为高校的心理健康教育提供可供参考的信息。

## 2 研究方法

### 2.1 研究对象

本研究采用随机抽样的方法，选取某大学的400名大一新生作为研究对象。统计结果显示，有效回收的问卷中，男生198人，女生157人，男女比例约为1.26 : 1。

### 2.2 测量工具

#### (1) 积极情绪测量：积极率自评量表

通过计算被试在过去24小时的积极率来反映其在一般情况下的情绪状态。积极率得分如果低于1 : 1，表明被试正在经历一些痛苦或者处于抑郁状态，如果得分大于1 : 1但是低于3 : 1，情绪处于中等状态，如果积极率超过3 : 1表示被试达到了最佳情绪配比，该量表的分半信度为0.733， $\alpha$ 系数为0.820。

#### (2) 自尊水平测量：自尊量表中文版

该量表由罗森伯格（Rosenberg）于1965年编制，用以评定个人关于自我价值和自我接纳的总体感受，由10个条目组成，分4级评分，总分范围是10~40分，分值越高表示自尊程度越高<sup>[11]</sup>。田录梅对该量表在中国大学生群体中的适用性的研究表明，受文化差异的影响，当题目8按反向题计时，会出现鉴别度不显著和信度降低等问题，而当题目8按正向题计时，量表分半信度为0.820， $\alpha$ 系数为0.841，同时结构效度明显优化<sup>[12]</sup>。因此，本研究选用改进后的中文版自尊量表，即1、2、4、6、7、8题为正向计分题，3、5、9、10题为反向计分题。

#### (3) 功能失调性态度测量：功能失调性态度量表（dysfunctional attitudes scale, DAS）

美国伯恩斯研究小组的阿琳·威斯曼博士设计了功能失调性态度问卷。该问卷列举了七种因子，即认同、爱、成就、完美、资格、全能和自主性，通过测量被试对这些因子的态度来反映其价值倾向，进而展示其潜在的认知结构。问卷的第一组态度：认同，用于调查是否有依赖倾向，即倾向于将自尊建立在他人对自己的反应和看法上。问卷的第二组态度：爱，用于评估是否有缺乏自爱的倾向，即倾向于认为自我价值取决于自己是否有人爱。问卷的第三组态度：成就，用于检查是否有工作上瘾症，是否自我价值和快乐取决于成就。问卷的第四组态度：完美，用于检查是否有完美倾向，是否能够设定有针对性、灵活合理的标准，可以从做事的过程和经历中获得满足感，并不是一味地只强调结果。问卷的第五组态度：资格，用来检查是否有“资格感”，认为自己有资格获得一切——成功、爱、快乐等。问卷的第六组态度：全能，用来检查是否有罪责归己的倾向，即倾向于认为自己是宇宙的中心，要为身边所发生的大多数的事负责。问卷的第七组态度：自主性，测试一个人自主获得快乐的能力。该量表为五级评分制，每种价值体系由5道题目组成，得分范围均为-10~10分，量表总分范围为-70~70分；得分大于0分表示心理上处于优势，得分越高则优势越强。经统计，该量表分半信度为0.705， $\alpha$ 系数为0.825。

## 2.3 研究程序

测试由研究人员培训数名主试，随机选择大一新生中的若干班级进行测验，测验前说明测验目的和其他注意事项，学生自愿参加并签署知情同意书。发放罗森博格自尊量表、伯恩斯功能失调性态度量表、积极率自评量表各400份，三项测验分别回收有效问卷355份，有效率为88.75%。

## 2.4 数据处理与分析

采用SPSS 26.0对数据进行统计分析，方法包括相关分析、回归分析、路径分析等。研究中采用中介效应的检验方法。

中介效应指的是变量X对变量Y的影响是通过变量M实现的，则M为中介变量。本研究选用巴伦和肯尼（Baron and Kenny）提出的因果分析法来检验中介效应。需要用到的回归分析公式如下：

$$Y = \beta_0 + cX + \mathcal{E}$$

$$M = \beta_1 + aX + \mathcal{E}$$

$$Y = \beta_2 + c'X + bM + \mathcal{E}$$

检验步骤为：

（1）X对Y的回归，检验回归系数c的显著性。若c不显著，则X与Y的相关不显著，停止分析；若c显著，则继续分析。

（2）X对M的回归，检验回归系数a的显著性。

（3）X与M对Y的回归，检验回归系数b和c'的显著性。若c，a，b均显著，则存在中介效应。接下来，若c'不显著，则该中介效应为完全中介效应；若c'显著，且c' < c，则该中介效应为部分中介效应。

（4）若a，b中至少有一个不显著，则需要进行Sobel检验，从而分析中介效应是否显著。中介效应的相对大小可以用中介效应与总效应之比 $ab / (c' + ab)$ 来衡量<sup>[13]</sup>。

## 3 研究结果

### 3.1 测试结果描述

#### （1）积极率测试结果

被测试者积极率的平均值为2.139，标准差为2.181，样本呈右偏态分布，表明这些被试所感受到的积极情绪要普遍高于消极情绪，且样本内部数据离散程度较小，分布较稳定。其中，积极率在<sup>[1, 3]</sup>之间的被试最多，占样本总数的59.9%；积极率在（0，1）的被试占样本总数的20.2%，这部分人在过去24小时所感受到的消极情绪高于积极情绪，尽管不能排除一些极端情况，但消极情绪较重的新生的比例仍然较高；而积极率达到最佳配比（属于<sup>[3, 10]</sup>）的被试最少，占19.8%。

区分性别后，男生积极率的均值为2.123，女生为2.159，均属普通水平，女生略高于男生，但无显著性差异。图1反映的是样本内男女生积极率的分布情况。由图可知，在消极情绪较重的群体中，男生

所占比例高于女生；而在积极情绪达到最佳配比的群体中，男女生所占比例基本持平。

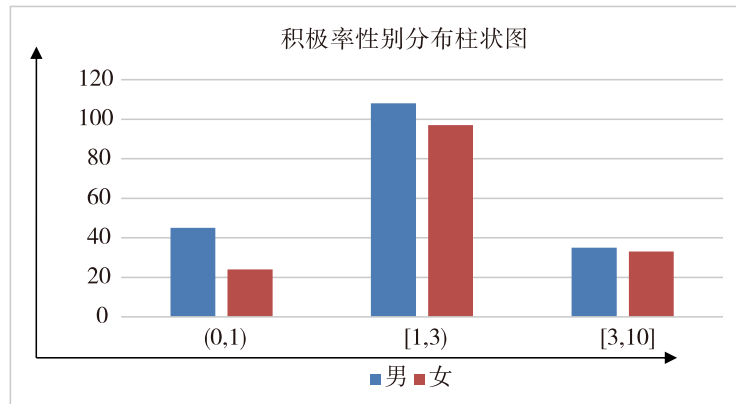


图 1 积极率的性别分布

Figure 1 Gender distribution of positivity rates

### (2) 自尊测试结果

为了方便研究，首先对样本学生的自尊得分进行重新编码，分为三个等级：10分以下：编码：1；10到20分之间：编码：2；20分以上：编码：3。之后进行分类汇总，属于编码1的学生占据总样本的1%，属于编码2的学生占据56.3%，属于编码3的学生占据42.7%。

自尊测试的平均得分为32.82分，属于高自尊水平。其中，男生平均得分33.37分，女生32.12分，均属高自尊水平，男生的自尊水平略高于女生。通过交互分析及独立样本T检验（ $\text{sig.}=0.002<0.05$ ），发现大学生的自尊程度对积极率有影响，大学生的积极率在自尊程度上有显著性的差异。自尊与积极率呈现相关性，即自尊程度越高，积极率也就越高。

### (3) 功能失调性态度测试结果

被试功能失调性态度测试的总平均分为5.50分，整体认知功能较为协调。其中，男生的总平均分为5.68分，女生为5.28分，认知功能均较协调，男生的认知功能水平略高于女生。

具体到认知功能各因子层面，被试在认同、爱、成就、全能和自主性这五项上平均得分均为正向，认知功能较协调；而在完美、资格两项上平均得分为负向，认知功能失调。即大部分被调查者自尊、自爱，较少将自我价值和快乐与个人成就挂钩，责任归己的倾向性不强，并且有能力从自身寻找快乐；同时，他们还有一定的完美倾向和相当强烈的资格感。区分性别后，男、女生除资格、自主性两项得分外，总体上差异不明显。男生认同、完美、资格、自主性的平均得分均高于女生，爱、成就、全能三项则相反，亦即男生对认同的依赖程度、完美倾向及资格感较弱，而获取快乐的能力则明显强于女生。

## 3.2 大学新生功能失调性态度、自尊与积极率的相关分析

### (1) 大学新生功能失调性态度、自尊与积极率的相关分析

通过对所有被试的功能失调性态度总分、自尊与积极率的Pearson相关分析发现，大学新生功能失

调性态度与自尊、积极率均呈较弱的正相关，而自尊与积极率之间也呈较弱的正相关。即认知功能越协调，自尊水平和积极率均越高；同时自尊水平越高，积极率也越高。具体结果如表1所示。

表 1 功能失调性态度、自尊与积极率的相关性 (r)

Table 1 Correlations (r) between dysfunctional attitudes, self-esteem, and positivity rate

项目	功能失调性态度总分	自尊	积极率
功能失调性态度总分			
自尊	0.183**		
积极率	0.177**	0.292**	

注:  $p < 0.05^*$ ,  $p < 0.01^{**}$ , 下同。

(2) 大学新生功能失调性态度各因子、自尊与积极率的相关分析

表 2 积极率与功能失调性态度各因子之间的相关性 (r)

Table 2 Correlations (r) between positivity rate and factors of dysfunctional attitudes

项目	认同	爱	成就	完美	资格	全能	自主性
自尊	0.120*	0.153**	0.152**	0.147**	0.061	0.044	0.228**
积极率	0.081	0.092	0.208**	0.199**	-0.001	0.069	0.206**

注:  $p < 0.05^*$ ,  $p < 0.01^{**}$ , 下同。

通过对所有被试的功能失调性态度各因子、自尊与积极率进行Pearson相关分析, 可以发现: 大学新生在认同、爱、成就、完美、自主性这5项因子上与自尊呈较弱的正相关, 而在成就、完美、自主性这3项因子上与积极率之间呈较弱的正相关。具体结果如表2所示。也就是说, 不依赖他人评价、自爱、不以成就为生活重心、能接受自己的不完美以及认为自尊和快乐来源于自己的想法和心态的大学新生, 其自尊水平相对较高; 同样地, 自爱、不以成就为生活重心, 以及认为自尊和快乐来源于自己的想法和心态的大学新生, 其积极率也相对较高。

(3) 功能失调性态度对大学新生积极情绪的影响及其中介变量

现已证明了大学新生的功能失调性态度、自尊与积极情绪之间的相关性, 为了进一步探索三者之间的作用情况, 做出以下假设: 假设功能失调性态度 (X) 会影响大学新生的自尊 (M), 而自尊 (M) 又会影响积极率 (Y), 则自尊是中介变量。通过回归分析检验自尊的中介效应, 可以得出三个模型, 且均具有统计学意义。

由表3可知, 依次检验系数  $a$ ,  $b$ ,  $c$  都是显著的, 所以自尊的中介效应显著。由于系数  $c'$  也是显著的, 所以该效应属于部分中介效应。进一步分析自尊在功能失调性态度对积极率影响中介效应的大小, 则该中介效应的相对大小为  $0.053 \times 0.118 / (0.018 + 0.053 \times 0.118) \times 100\% = 25.76\%$ , 即自尊在功能失调性态度影响积极率的中介效应为25.76%。

表3 自尊的中介效应检验结果

Table 3 Test results of the mediating effect of self-esteem

步骤	回归方程	回归系数检验	
①	$Y=0.023X+2.003$	SE=0.007	$t=3.280^{**}$
②	$M=0.053X+32.549$	SE=0.016	$t=3.394^{**}$
③	$Y=0.018X$ $+0.118M-1.831$	SE=0.024 SE=0.007	$t=4.959^{**}$ $t=2.595^{**}$

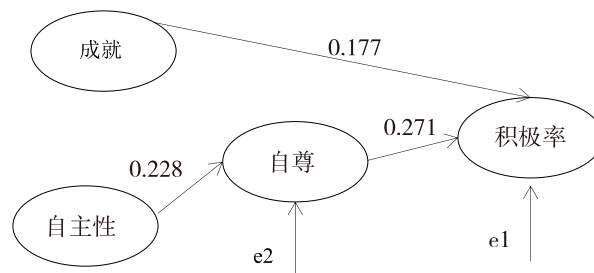
为进一步了解大学新生的功能失调性态度各因子与自尊、积极率之间的因果关系，本研究以自尊为中介变量，通过多元线性回归的方法对上述各变量进行了初步的路径分析。如表4所示，当以积极率为因变量、以功能失调性态度各因子和自尊为自变量建立回归方程时，成就因子和自尊均显著影响积极率的取值；而当以自尊为因变量、以功能失调性态度各因子为自变量建立回归方程时，自主性因子则显著影响自尊水平的取值。由此可以初步判定，自主性因子需要借助自尊对积极率产生影响，而成就因子则能够直接作用于积极率。

表4 功能失调性态度各因子、自尊对积极率的多元回归分析

Table 4 Multiple regression analysis of the factors of dysfunctional attitudes and self-esteem on the positivity rate

以积极率为因变量	Beta	t	以自尊为因变量	Beta	t
自尊	0.254	4.713 <sup>**</sup>	认同	0.051	0.728
认同	-0.032	-0.449	爱	-0.005	-0.067
爱	-0.026	-0.373	成就	0.065	0.920
成就	0.117	1.644 <sup>*</sup>	完美	-0.004	-0.066
完美	0.135	1.977	资格	-0.091	-1.405
资格	-0.089	-1.452	全能	0.197	2.948
全能	-0.026	-0.403	自主性	0.040	0.544 <sup>**</sup>
自主性	0.102	1.549			
$R^2$	0.141		$R^2$	0.064	

为了更加准确地描述功能失调性态度、自尊和积极率三者的关系，对上述分析结果进行了修正，删除了不显著的路径，最终获得的模型如图2所示，该模型的模型解释力相较于原始模型有所提高。



注：e1、e2是误差项，图中所标示数字为标准化路径系数，各路径系数均有统计学意义（ $p<0.01$ ）。

图2 大学新生功能失调性态度、自尊与积极率路径模型图

Figure 2 Path model of dysfunctional attitudes, self-esteem, and positivity among college freshmen

由图1可知,两种功能失调性态度因子对积极率的影响路径主要有三条:(1)成就因子可以直接影响积极率,该路径的标准化系数为0.177,即越不以成就为生活重心,积极率越高;(2)自尊可以直接影响积极率,该路径的标准化系数为0.271,即自尊水平越高,积极率越高;(3)自主性因子对积极率没有直接的作用,只能通过自尊间接对积极率产生影响,而自主性因子作用于自尊的标准化系数为0.228,即越具备自主获取快乐的能力,自尊水平越高,进而积极率也越高。由此可见,自尊在自主性因子和积极率之间起着完全中介作用,而在成就因子和积极率之间无中介效应。

## 4 研究讨论

(1)大学新生的积极率多在 $[1, 3)$ 之间,很少达到最佳配比;性别差异对于大学新生的积极率无显著影响,这与研究一的结果一致。本研究表明,大学生自尊水平普遍较高,不存在性别差异,与一些研究的观点是一致的,如王淑燕等采用自尊量表对825名大学生进行调查,结果表明:大学生自尊的性别差异不显著<sup>[14]</sup>。

(2)大学新生的自尊,认知功能均与积极率呈正相关。袁紫燕等人的研究发现高自尊可以直接作用于积极情绪的产生<sup>[15]</sup>,与本研究的研究结果“大学新生的自尊与积极率正相关,自尊程度越高,积极率越高”具有一致性。另外,之前的研究已经发现了认知和自尊之间的关联,例如雷华庆等通过对73例严重精神障碍患者青少年子女通过流调用抑郁问卷、认知融合问卷、接纳承诺问卷、自尊量表进行测量,发现低自尊人群会通过认知融合和经验性回避,增加抑郁严重程度<sup>[16]</sup>。不良的自我图式包括无价值感、失败感、低自尊等构成了抑郁的认知易感性,个体产生负性的认知以及对自我、环境和未来的负性思维导致抑郁。抑郁和自尊既与积极情绪相关又与消极情绪相关,焦虑仅与消极情绪相关,自尊与抑郁的相关要高于自尊与焦虑的相关度<sup>[17]</sup>。当一个人积极率低于1的时候呈现出抑郁状态,这也可以解释自尊和积极率的相关性。本研究与之前的研究相比较,进一步发现了认知功能中的成就因子、完美因子和自主性因子与积极率呈正相关;其中,成就因子直接影响积极率的取值,而自主性因子通过自尊间接影响积极率的取值。

(3)心理健康辅导中可以让了解情绪来源于一个人的想法和心态,要为自己的感受负责,将消极的想法改变为积极的想法有助于保持和增加良好的情绪;着重引导学生培育独立精神,保持积极健康的个人价值感;拓宽评价体系,引导学生通过多种渠道实现自我价值,鼓励学生创造成就,但并不将自尊和快乐完全建立在成就上;设定有针对性、灵活合理的目标,学习从做事的过程和经历中获得满足感,不要一味地只强调结果,不怕犯错,将错误看作学习的机会;运用深度接纳,引导学生避免过度追求完美,接纳自己的不完美,肯定自己的价值,坦然面对“失去”。刘朝晖的研究也表明体育锻炼有助于提高个人解决问题的努力程度以及个人面对障碍的持久程度,从而提高个体对身体各方面的满意程度,并进而提高其自尊水平<sup>[18]</sup>。自尊是指个体对自我持有的正面评价,体现为高度的自我肯定、自我接纳与自我喜爱,并蕴含一定的情感维度,这一评价能够促使个体从内在层面增强积极情感体验。未来的学术探究应致力于发掘更多与积极率相关联的中介因素及调节因素,深入探索改善大学生情绪状态、提升积极比率的内在心理机制。这一研究取向将为科学合理地运用心理辅导策略,以促进大学生的积极情绪体验及心理健康发展,提供坚实的理论基础

## 5 研究结论

(1) 积极率测试显示样本内男女生积极率的分布情况。在消极情绪较重的群体中,男生所占比例高于女生;而在积极情绪达到最佳配比的群体中,男女生所占比例基本持平。

(2) 大学新生的自尊,认知功能均与积极率呈正相关。

(3) 认知功能中的成就因子、完美因子和自主性因子与积极率呈正相关;其中,成就因子直接影响积极率的取值,而自主性因子则通过自尊间接影响积极率的取值。

## 6 研究启示

(1) 从改变学生的自尊提升学生的积极率

一是通过提高胜任力和价值感,帮助学生形成基础稳固的自尊。自尊既是一种自我保护的方式,也是一种处世之道。高自尊是帮助学生增加积极情绪的重要因素,因为高水平的自尊意味着在自我与他人、内心与外界之间找到最合适的距离,从而营造最大程度的安全感和幸福体验。罗森伯格(Rosenberg)认为“自尊是对自我的积极或消极的态度”,而高自尊即意味着一个人认为自己足够优秀。自尊应当遵循社会的判断规律与行为准则,而自尊体验也来源于一定社会标准下的接纳与认可,自尊的主要成分是价值感<sup>[19]</sup>。当然,罗森伯格(Rosenberg)的观点也遭遇了质疑。仅仅将自尊视为一种态度、信念、感受,会导致实践中的一部分自尊干预将主要的精力集中在自我感受和自我知觉的提升上,比如引导学生改变对失败或者挫折的认知和归因。这种干预虽然可以暂时改变来访者的不良感受,但是如果不能有效提升他们的胜任力,使他们有效面对来自学习和生活中的挑战并以一种积极的方式生存,那么他们建立起来的脆弱自尊则很容易被现实的困难所击垮。仅仅止步于帮助学生建立自我感觉良好的自尊是在心理咨询的实践工作中比较常见的现象,这是值得高校心理健康工作者关注和思考的问题<sup>[20]</sup>。二是运用过程表扬,引导学生形成无条件自尊。个体通过实现与自身意愿相匹配的现实成就,从而获得对自身能力与价值的评价称为条件自尊。无条件自尊体现了个体对自身现实的充分接纳与积极体验,这种自我感受并不依赖于个体的实际表现而产生,也不受他人反馈的影响而改变。他们不需要通过实现一定的目标以巩固或检验其积极自我感受的正确性<sup>[21]</sup>。方平等的研究表明无条件的自我接纳能够帮助个体增强社会适应性,避免认知-情绪混乱的发生。社会化要求学生追求重要的目标,努力达成这些目标并感到自豪,但是如果据此认为没有了成就就没有了自尊和快乐,就已经形成了过度的条件自尊并容易形成焦虑、紧张、压力、恐惧等消极情绪,所以教师要适当引导学生形成无条件的稳定自尊,形成健康的成就态度<sup>[21]</sup>。教师可以适当运用过程表扬,表扬学生形成有效的问题解决策略而付出的努力,他们会把提高自身能力,而非炫耀自己的聪明看成是重要的;反之如果教师运用个人表扬,学生在面对挑战时达到成就目标的兴趣会超过学习新东西的兴趣,他们为了做好,以显示自己的聪明,容易形成害怕失败,容易焦虑,不敢面对挑战以及习得性无助等心理特质,不利于健康心理素质的形成和长久的发展。

(2) 从引导学生的认知改变提升其积极率

本研究发现大学新生的认知和积极率呈正相关。认知重评和表达抑制是用于降低情绪反应最常用的

两种情绪调节策略。有效干预自控性价值观念,引导学生形成合理认知。高校在进行心理健康教育时,尤其要关注学生对自我的认知态度和价值取向,引导学生形成合理的认知,自控性认知作为消极情绪的重要引发因素,应当成为高校心理健康教育重点关注的内容。引导学生接纳自己的不完美,肯定自己的价值,坦然面对“失去”的窘境,避免罪责归己的倾向。此外,高校也可以拓宽评价体系,引导学生通过多种渠道实现自我价值,掌握获取快乐的能力。运用深度接纳,引导学生避免过度追求完美。很多同学认为不管做什么都应该尽量做到最好,要求自己必须完美——错误是决不允许的,失败非常可怕。不管在什么时候,自己的外表、感觉、想法和行为都应该无懈可击。如果有一点不完美,就会觉得很沮丧。一旦完成了一个目标,马上就会出现另一个更遥远的目标,永远都体会不到登上山顶的满足感,这会让一个人对自己的满意程度很低。教师要引导学生设定有针对性、灵活合理的目标,学习从做事的过程和经历中获得满足感,不要一味地只强调结果,也不需要事事力求做到最好,不怕犯错,将错误看作学习的机会,这样会大大减少学生的消极情绪,帮助他们迎来快乐和满足。

## 参考文献

- [1] 郭云涛. 积极心理干预在提升高校心理健康及思政教育实效性中的应用 [J]. 中国学校卫生, 2024, 45 (8): 1060-1217.
- [2] 史敬怡, 韦欣雨, 王礼军. 负面评价恐惧与大学生容貌焦虑的关系: 功能失调性态度的中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31 (12): 1898-1903.
- [3] Edwards A C, Kendler K S. Depression: Causes and Treatment, 2nd Edition [J]. Psychological Medicine, 2010, 40 (5): 872-873.
- [4] 张莉, 陆芳, 戴斌荣, 等. 青少年心理健康量表的编制: 基于心理健康双因素模型 [J]. 心理研究, 2024, 17 (4): 340-351.
- [5] 曾玉鉴. 大学生社会逆境感知与抑郁的关系: 早期适应不良图式和自尊的链式中介作用 [D]. 湖南农业大学, 2022.
- [6] 赵仁浩. 不同趋近动机积极情绪对认知控制的影响及其神经机制 [D]. 广州大学, 2023.
- [7] 张莉, 姜立君. 大学生生命态度与负性情绪的关系: 心理弹性的中介作用 [J]. 大连大学学报, 2024, 45 (4): 127-133.
- [8] 李宁宁. 大学生自尊类型与心理健康状况的关系分析 [J]. 卫生职业教育, 2023, 41 (2): 149-152.
- [9] Beck, Udith S. 认知疗法 [M]. 中国轻工业出版社, 2014.
- [10] Petersen W. Self Esteem and the Adolescent: Society and the Adolescent Self-Image [M]. Princeton University Press, Princeton, N. J. , 1965.
- [11] 田录梅. Rosenberg (1965) 自尊量表中文版的美中不足 [J]. 心理学探新, 2006 (2): 88-91.
- [12] 方杰, 张敏强, 邱皓政. 中介效应的检验方法和效果量测量: 回顾与展望 [J]. 心理发展与教育, 2012, 28 (1): 105-111.
- [13] 王淑燕, 张艳, 胡画, 等. 大学生自尊、成就动机与职业决策自我效能感的关系 [J]. 山西能源学院学报, 2022, 35 (5): 33-36.
- [14] 袁紫燕, 郑焯珺, 李俊. 谁的支持对学习投入影响大: 老师还是同学? ——基于中职生自尊的中介效应分析 [J]. 职教论坛, 2024, 40 (2): 58-67.

- [15] 雷华庆, 熊艾, 代静波. 严重精神障碍患者青少年子女自尊水平与抑郁的关系: 认知融合、经验性回避的中介作用 [J]. 心理月刊, 2023, 18 (12): 27-29.
- [16] Sowislo J F, Orth U. Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies [J]. Psychol Bull, 2013, 139 (1): 213-240.
- [17] 刘朝辉. 体育锻炼对大学生负性情绪的影响——自我效能感与心理韧性的中介和调节作用 [J]. 体育学刊, 2020, 27 (5): 102-108.
- [18] Rosenberg M. Society and the adolescent self-image [M]. Princeton N J: Princeton University Press, 1965.
- [19] 朱蓉蓉, 甘怡群, 李艳, 等. 大学新生积极情绪在认知重评与生命意义感关系中的中介作用 [J]. 中国心理卫生杂志, 2017, 31 (6): 490-494.
- [20] 方平, 马焱, 朱文龙, 等. 自尊研究的现状与问题 [J]. 心理科学进展, 2016, 24 (9): 1427-1434.

## Research on the Impact Mechanism of Dysfunctional Attitudes of University Freshmen on Proactivity

Du Xuemin<sup>1,2</sup> Shen Kaiwen<sup>1,3</sup>

1. *Beijing University of Science and Technology, Beijing;*

2. *School of Education, Beijing Institute of Technology, Beijing;*

3. *Beijing Prison Administration Bureau, Beijing*

**Abstract:** In order to investigate the mechanism of the influence of dysfunctional attitudes on positivity emotion ratio among college freshmen, this study took 400 freshmen in a university as the research subjects, and used the Positive Rate Self-assessment Scale, Self-esteem Scale, and Dysfunctional Attitudes Scale to measure them. The results showed that: (1) There is a correlation between dysfunctional attitudes, positivity emotion ratio and self-esteem among college students; (2) Self-esteem has a mediating effect in the influence of dysfunctional attitudes on positivity emotion ratio; (3) Self-esteem plays a fully mediating role between the autonomy factor and positive rate, while there is no mediating effect between the achievement factor and positive rate.

**Key words:** Dysfunctional attitude; Positivity emotion ratio; Self-esteem