

培育乐观品质提升大学生心理健康水平

张向强 李岚溪

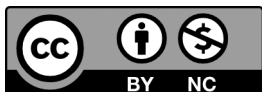
西北大学，西安

摘要 | 乐观品质是个体心理资本要素之一，培养积极的归因方式有助于帮助大学生获得灵活乐观的心理品质，对促进大学生心理健康发展起到积极的推动作用。通过归因理论更好地理解个体如何进行归因，深入了解影响归因风格形成的因素及归因风格对个体心理健康的影响，是促进大学生健康发展的重要组成部分。

关键词 | 归因理论；大学生；心理资本

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 乐观品质概述

“乐观”在心理资本中的定义是指对未发生事件的积极预期和对已发生事件的积极归因。积极期待本质上来说也是一种积极归因，即总是倾向于把积极的、良好的因素看作长久的、内在的、必然发生的，而把消极的、糟糕的因素视为暂时的、外在的、偶然遇到的。

1.1 归因的理论

归因是一种认知活动，即通过感知、思维、推理等内部信息加工过程而推论造成行为或事件结果的原因。一般来讲，对于一个行为原因的推测最简单的便是内和外两方面。内部因素包括个体的性格、情绪、动机、心态、努力等；外部因素包括天气因素、同伴的影响、任务难度等。

1.1.1 “内——外”倾理论

海德（Heider）作为归因理论的创始人，基于罗特（Rotter）的控制点理论，将内部——外部的观点引入归因理论中。他认为人们在解释某件事或某行为时倾向于从个人因素和外部环境两个角度寻找原因，但世界上的任何事情的发生都是由不同的、复杂的因素造成的，内因（主体）和外因（情境）的区分并不清晰明了，二者之间是相互促进、相互影响的关系。

1.1.2 归因的对应推论理论

琼斯（Jones）和戴维斯（Davis）提出归因的对应推断理论。该理论认为，人们在归因时常常会通过某人的行为来判断他人的目的和意图。具体而言，个体在不同条件下会把行为和事件的原因归于他人的内在特质（人格、态度、情绪等）或外部环境。把行为归因于行为主体的内在品质，需要两个条件：

第一，行为的非期望性与非顺从性。比如，当个体行为不符合社会期望时，观察者倾向于认为这一行为是个体真实想法。

第二，行为的自由选择性。如果一个人的行为是在自由选择的场景下而不是在外界压力之下做出，也可以把其行为归因于内心真实想法。

1.1.3 凯利的三维归因理论

1967年，凯利（Kelly）提出协变原则（或称共变原则），当人们意识到事件原因并不是单一片面时，便会试图寻找导致某一事件发生的各种因素之间的协变规律。在此基础上，凯利提出三维归因理论，认为人们在归因时会同时考虑三个方面：（1）共同信息。在面对同一事件时，其他行为主体是否也会做出相似的行为反应。（2）一贯性信息。该行为主体是否经常做出类似的行为反应。（3）独特性信息。是否该行为主体只对某个刺激做出类似的行为反应，而不对其他刺激有类似的反应。

同时，凯利提出折扣原则，“对某一结果而言，如果除已确定的某一特定原因外，存在其他看起来合理的原因，则前者的作用会被打折扣”。当外部因素（或内部因素）无法解释某人的行为时，内部原因（或外部原因）就会成为主要的影响因素，导致人们忽略另外的原因。

1.1.4 韦纳的成就归因理论

如今受到普遍认可并且应用更为广泛的是韦纳（Weiner）的归因模型。韦纳深化海德的归因理论，在内——外维度之外，提出稳定——不稳定、可控——不可控两个维度。在不同的维度下，韦纳又提出六个因素，即能力水平、努力程度、身心状况、任务难度、运气好坏和外界因素，如表1所示。

表1 三维度六因素模型

Table 1 Three dimensional and six factor model

六因素	三维度					
	内—外归因		稳定—不稳定归因		可控—不可控归因	
	内部归因	外部归因	稳定	不稳定	可控	不可控
能力水平	✓		✓			✓
努力程度	✓			✓	✓	
身心状况	✓			✓		✓
任务难度		✓	✓			✓
运气好坏		✓		✓		✓
外界环境		✓		✓		✓

相比于单一的内——外归因，韦纳认为其他两个维度对个体归因同样存在重要影响。比如，当影响某个事件结果的特定因素是稳定的，有助于行为者对自己行为结果进行预测，如果相反，则会产生未知的恐慌与失落，更甚者还会产生习得性无助。

可控性，即行为事件的原因是否为行为者所控制。如果可控，意味着事情结果可以通过人们的主观意愿以及努力去改变现状。反之，则不然。

2 归因风格形成的影响因素

归因风格是指一种认知层面的人格特征，反映了个体如何习惯性地解释所遇到的积极或消极事件，代表着一种习惯化的思考方式，也可以理解为个体在过去经验和当下动机的作用下，对不同行为事件以一种习惯性的方式做出原因推断的倾向性^[1]（Metalsky et al, 1981）。不同因素会对个体归因风格形成产生不同影响。

2.1 性别差异

研究发现，与女性相比，男性研究生会更倾向于做出内部归因，将学业结果归结于自己的能力和努力^[2]。在行为成败中，男性更倾向于在自己身上找原因，认为外部因素并不会阻碍他们成功。相反，在看待女性的成功时，人们会将其归因于外部因素，比如运气好，长得漂亮等，而不是自身能力强。

2.2 社会经济地位差异

相较于高社会经济地位个体，低阶层的个体没有过多的能力面对生活中的重大危险事件和风险，在一定程度上缺乏抗风险能力，对于人生会产生较低的控制感^[3]，导致底层社会个体更倾向于用外部因素来解释事件。相较于此，高收入个体则更关注自身的能力和特质。

2.3 社会常模信息

通过社会常模信息，个体可以将行为者的行为放入大部分人的行为中进行比较。行为者的行为与他人不一致时，更倾向于进行个人归因。与他人行为一致时，个体则会进行任务难度的归因。因此，在复杂的社会关系中，相互比较是人们不可避免的心理活动，同样也影响着归因风格。

2.4 家庭教养方式

研究发现，家庭教养方式会影响青少年的归因风格。青少年的归因方式与父母的温暖度呈正相关。父母对子女越温暖，其归因方式也就越积极。父母对孩子的过度保护，会导致孩子产生消极归因。因此，良好家庭教养方式中长大的孩子更容易形成乐观积极的归因风格，体验到更多的积极情绪。

3 归因风格对个体心理健康的影响

韦纳认为，归因是一个持续的并非独立的过程，并不只是停留在找出原因后的“到此为止”，而是会继续在认知、情绪、行为等方面对个体产生影响。

3.1 情绪

面对成功个体如果归因为努力、能力等内部归因，则易体验到自豪、自信、满意等情感；反之，失

败时的内归因会让个体体验到自卑、羞耻、挫折等情感。当个体将未来的成功归因为自己能力等稳定因素，会充满更多的希望。相反，如果将失败归因于相关因素，则会体会到失望、灰心丧气，害怕下次还会失败。

事件结果与他人有关时，如果将自身失败归因于他人可控的原因，则产生愤怒等情绪，反之，则不会有相关情绪。如果归因事件结果仅指向自身，则与可控维度相关联的多为自卑、自责等情感体验。

3.2 行为

行为在情感反应的基础上产生。研究表明，特定的归因会导致特定的情绪反应，而特定的情绪反应又会引发特定的行为。除此之外，行为明显受到对成功的预期这一因素影响。对成功的不同预期，导致个体选择完全不同的行为，要么自暴自弃，要么努力去实现。

如前所述，归因的稳定性是影响成功预期最重要的因素。基于此，面对失败时建议个体采取努力归因而非个人能力归因。长期将失败归因为如能力这种内部、稳定的原因，个体极易体验到自尊心受挫，失去成功的希望。

3.3 对学业的影响

3.3.1 学业倦怠

归因方式往往会通过影响学生学习的期望以及情绪情感变化，从而影响后续的学习行为。而学业倦怠正是包含着情绪、低动机，以及逃避行为等，在极大程度上受到归因方式的影响。

研究发现，在面对成功时，消极的外控型归因与学业倦怠呈显著的正相关关系^[4]。相反，对于自身学业失败的解释越关注情境因素，越不容易产生学业倦怠。过于关注失败结果的内部因素会引起“习得性无助”，引发消极情绪，导致个体对生活和学习产生失控感，同样也会降低自信和成就。

因此，个体在面对成功时，多采用内控归因，在面对失败时，多采用外部归因对事件进行解释，可以在一定程度上维护积极情绪及自信心，避免倦怠。

3.3.2 学习成就动机

美国心理学教授麦克利兰 (Davia. Mc Clelland) 提出成就动机是指个体从事自认为是重要或有价值的工作时，力求达到完美、追求成功的一种内在需要或驱力。不同强度的成就动机能够让个体在工作任务中产生不同强度的情感反应，进而影响任务的完成。

针对大学生群体的研究中，发现积极的归因风格与成就动机之间存在着显著的正相关关系^[5]。当需要得到满足时，便会产生积极的愉悦情绪，反之则会产生消极的情绪体验。同样地，如果在学习的过程中，付出了努力却得不到好的成绩，追求成功的动机和需求没有得到满足，就会产生消极的情绪和体验，继而影响后续的学习行为。

3.3.3 专业满意度

针对学校满意度和个体归因风格的研究发现，相较于外归因者，内归因者对学校满意度更高^[6]。具有内控型归因风格的个体在面对生活中的成败时，并不会过多的关注外界因素，因此也不会产生较低的学校满意度。研究发现，专业满意度与个体能力、努力归因呈显著的正相关关系，与情境归因（运气、任务难度等）呈负相关关系^[7]。

总而言之,在面对学业成功时进行内部、稳定,以及可控的归因更有利提高个体的信心和成就感,归因于内部不可控的能力维度则可能导致个体骄傲自满。相应地,在面对学业失败时,关注内部稳定的归因,后续学习中才会更加努力,如果只关注内部的能力维度,则会降低自我成就感以及后续的成就动机。

4 建立积极的归因方式,培养乐观品质

不同的归因方式会对个体的认知、情感、行为产生不同的影响,积极归因具有促进作用,而消极归因产生阻碍作用。建立积极归因方式有利于个体更乐观、中立地看待事物,维护身心健康、产生积极情绪,促发正向积极的行为,帮助大学生形成积极乐观精神,提升心理资本,用更加主动、乐观的态度完成学业,从容面对人生的不同阶段。

4.1 运用情绪调节策略形成积极归因方式

研究表明,归因方式倾向内归因的个体经常使用针对自身的情绪调节策略,如自我责难、接受、沉思、积极重新关注、重新关注计划、灾难化等,而外归因的个体容易使用针对他人、情境的情绪调节策略,易责难他人而不是选择自我责难^[8]。众所周知,当个体情绪低落,被负面情绪裹挟时容易得出责难自己或他人的消极归因结果,而处于积极情绪状态时则恰恰相反。积极的情绪调整与管理,保持平和心态和正性情绪有利于对自身、他人、情境做出合理、客观的归因,不过分指责自己或他人、情境,促进自身身心健康发展,维护良好的人际关系。

情绪管理的误区之一是要消灭负性情绪,其实每种情绪的存在都有其意义,情绪本身是无法被消灭和远离的,只能通过疏导和调节情绪,保持情绪健康,从而对个体的归因方式产生积极影响,帮助个体形成积极乐观品质。

4.2 制定合理的学业成就目标推动积极归因方式

相关研究显示^[9, 10],与学业成绩好的学生相比,成绩差的学生倾向于将学业失败解释为不可控的外部归因,而较少解释为内部归因。合理的学业成就目标有利于大学生灵活归因方式的建立,帮助学生建立积极的学术情感与目标,树立良好的学习动机,促进积极归因风格的形成。

根据实际情况进行客观的自我评估,在学术学习中找到自己的兴趣,寻找、设置与自身能力相匹配的高价值、高控制的学业成就目标,在学习、生活中找到平衡点。

不同年级的大学生学业成就目标存在差异,大一、大二年级的学生相较于专业课学习,更注重参与学校社团活动;而大三、大四的学生面临考研究和就业的压力,更加看重专业课知识的学习和各项成绩的提高。面对日益增加的各种压力,精准定位十分关键,提高自身学术能力与水平的同时,要清晰评估学术科研能力,找准定位,提早规划,设定合理的目标。

在学习的过程中要具有一定程度的自主性和独立性,帮助学生锻炼自我调节的能力,减少外部归因,提高学习自信心,充分享受学习、享受知识的乐趣。相关研究表明,更关心自身学习、掌握、能力提升的学生,归因时更倾向于认为今后的学习生活受到自身努力的全面影响,随之产生的兴奋感、自豪感、自信等积极情绪,在一定程度上可以促进良好学习行为和交往行为的发生^[11]。

4.3 允许目标有“阶梯性”

一个合理的学业成就目标一定是阶梯式，逐层递进。全球著名战略咨询公司麦肯锡的专家把这种方法称为“先摘好摘的果子”，由易到难不是偷懒，反而是一种明智的选择，在一定程度上有利于提升学生的自我效能感，先看到一点点成果，才能进一步扩大战果。

综上所述，建立积极的归因方式需要从各个方面展开，而积极归因方式是获得积极心态，之后积极面对生活中种种事件的基础，也是培养大学生心理资本的重要环节之一。生活总是充满各种各样的跌宕起伏，以平和、积极的心态去拥抱经历过的一切，面对还未到来的未来。

参考文献

- [1] Gerald I Metalsky. Attributional Styles: Toward a Framework for Conceptualization and Assessment [M]. Academic Press, 1981: 13-58.
- [2] 张艳, 任长苓, 姜茜, 等. 研究生学业成败归因特点及其与主观幸福感的关系研究 [J]. 中国健康心理学志, 2009, 17(5): 570-572.
- [3] Michael W, Kraus, Jun W, et al. The undervalued self: social class and self-evaluation [J]. Front Psychol, 2014(5): 1404.
- [4] 胡燕妮. 硕士研究生学业成败归因、自尊与学业倦怠的关系 [D]. 长沙: 湖南农业大学, 2016.
- [5] 闫凤霞. 大学生归因风格、成就动机与职业决策自我效能感的关系研究 [D]. 长春: 吉林大学, 2015.
- [6] Huebner E S, Suldo S M, Smith L C, et al. Life satisfaction in children and youth: Empirical foundations and implications for school psychologists [J]. Psychology in the Schools, 2004, 41(1): 81-93.
- [7] 刘倩倩. 硕士研究生专业满意度与归因方式的相关关系及干预研究 [D]. 大连: 辽宁师范大学, 2014.
- [8] 姜若椿. 初中生归因方式、情绪调节策略与攻击行为的关系研究 [D]. 保定: 河北大学, 2018.
- [9] 蒋洁. 青少年归因风格、学业自我与学习适应性的关系研究 [D]. 广州: 广州大学, 2011.
- [10] 雷雳, 汪玲, Tanja CULJAK. 目标定向在自我调节学习中的作用 [J]. 心理学报, 2001(4): 349-353.
- [11] 宋爱芬, 邓祯祯. 大学生成就目标、归因方式与心理健康的相关研究 [J]. 新疆教育学院学报, 2014, 30(4): 91-94.

Cultivate Optimistic Quality to Improve the Mental Health Level of College Students

Zhang Xiangqiang Li Lanxi

Northwest University, Xi'an

Abstract: Optimism quality is one of the elements of individual psychological capital. Cultivating positive attribution mode can help college students obtain flexible and optimistic psychological quality, and play a positive role in promoting the development of college students' mental health. It is an important part of promoting the healthy development of college students to better understand how individuals make attribution, and to deeply understand the factors affecting the formation of attribution style and the impact of attribution style on individual mental health through attribution theory.

Key words: Attribution theory; College students; Psychological capital