

DOI:10.13718/j.cnki.xdsk.2015.04.014

[基础心理学·人格心理]

主持人: 黄希庭

**主持人语:**人人都追求幸福,但是人们对幸福的理解是不同的。人们的幸福观不同,其人生轨迹以及心理和行为的表现也不同。本期刊登的“幸福进取的心理健康方法与成人心理健康状况的关系”一文探讨了个体在不断进取过程中感受到幸福的方法或行为策略,所编制的幸福进取心理健康方法问卷具有较高的信效度。幸福进取是有目标的,或为尽社会职责,或为了人类的真善美,它会遇到各种困难和挫折,但是无论怎样的艰辛,它并不是痛苦,而是快乐,不是颓丧的,而是坚忍且刚毅的。“幸福评价的时间轨迹”一文回顾了个体对自己过去、现在和将来幸福评价的研究成果,大多数人都认为自己过去幸福<现在幸福<将来幸福,幸福评价时间轨迹具有个体差异和年龄差异,今后应当从社会文化和历史背景的角度深入开展研究。“乐观偏差的内隐效应——Go/No-go 联想任务的再证明”一文用实验证明了乐观偏差具有自动化、无意识的内隐特点。看来,幸福感是很复杂的,它既是个体主观与客观交互作用的产物,并且不同时期的评价也不同,同时还包含着人的本性和无意识等成分。

# 幸福进取的心理健康方法与 成人心理健康状况的关系

尹可丽<sup>1</sup>,黄希庭<sup>2</sup>,何嘉梅<sup>3</sup>

(1. 云南师范大学 教育科学与管理学院,云南 昆明 650500;2. 西南大学 心理学部,重庆市 400715;  
3. 辽宁师范大学 心理学院,辽宁 大连 116029)

**摘要:**幸福进取的心理健康方法是指个体在实现其奋斗目标的过程中,使自己能够坚忍不拔、心态积极、情绪快乐、精力充沛地去应对困难和挫折,去追求事业成功、人际关系和谐、为社会造福的一系列方法或行为策略。采用自编的幸福进取心理健康方法问卷、简版心理健康连续量表(成人版)和流调中心抑郁量表,对北京、广东、云南、重庆、陕西、湖北六地的1787名成年人进行测量。结果表明:幸福进取的心理健康方法问卷具有较好的结构效度和内部一致性信度,对增进成人积极心理健康状况有显著影响的方法是:实现人生目标、调整应对心态、促进家庭和睦、造福国家社会、调节负面情绪、维护身体健康;对减少抑郁感产生显著影响的方法是:促进家庭和睦、调节负面情绪、实现人生目标。

**关键词:**幸福进取;心理健康方法;成人;积极心理健康;抑郁

**中图分类号:**B848 **文献标识码:**A **文章编号:**1673-9841(2015)04-0106-07

## 一、幸福进取的心理健康方法的含义及研究目的

维护心理健康的方法常见于心理健康的相关书籍中。这类书籍往往从压力与情绪管理、认知调节、能力开发、人际关系改善等方面,给人们提供一系列解决心理健康问题的方法。比如,为了帮助人们更有效地管理压力,《压力管理策略:健康与幸福之道》这本书描述了16种应对策略和12种

收稿日期:2015-04-20

作者简介:尹可丽,教育学博士,云南师范大学教育科学与管理学院,教授。

通讯作者:黄希庭,资深教授,博士生导师。

基金项目:国家自然科学基金项目“民族社会化的心理机制”(31260240),项目负责人:尹可丽;西南大学重庆市人文社会科学重点研究基地项目“未来思考的心理机制及其应用研究”(14SKB008),项目负责人:黄希庭。

放松技术<sup>[1]</sup>。又如,《大学生心理健康通识》一书从正确认识自我、创造良好人际关系等方面,给大学生提出了一系列心理调适的方法和技巧<sup>[2]</sup>。国内一项研究曾提出“树立正确的人生观、世界观”等 10 种方法是保持心理健康的较好方法<sup>[3]</sup>。

目前少见研究者将心理健康方法作为一个概念进行明确地界定并进行具体的研究。究其原因,可能是人们对“心理健康”这一概念的界定是不确定的。正如 Keyes 指出,目前心理健康没有统一的测量、诊断标准,也没有统一的研究标准<sup>[4]</sup>。所以,对与“心理健康”概念密切相关的“心理健康方法”进行操作性定义和研究也成了问题。如果将有助于心理健康的做法或方式视为心理健康方法,那么,以往与心理健康方法有关的研究主要集中在压力应对研究和促进幸福感的研究。毫无疑问,压力应对方式类型研究有重要意义。但是,由于一些应对方式与较高的心理健康水平关系密切,而另一些似乎与较低水平的心理健康关系密切,因此压力应对类型研究者往往很难跳出两极思维的窠臼,要么将应对方式分为适应的、非适应性的,要么分为消极的、积极的。中国研究者对应对方式的分类通常有三种,即积极应对与消极应对、问题取向应对与情绪取向应对、成熟应对与不成熟应对,并倾向于将消极应对、情绪取向应对和不成熟应对视为无效的、消极的。这种倾向和研究思路是不恰当的<sup>[5]</sup>。因为作为适应环境的手段,大多数应对方式是有价值的,大部分应对方式不宜笼统说成是“消极的”或“积极的”<sup>[6]</sup>。

另一些研究考察了某些能够促进幸福感的方法。这类研究主要是采用干预实验对单个或几个有益于心理健康的方法进行检验。比如,采用新的方式发挥自己的长处,写下三件好事情并解释其原因<sup>[7]</sup>,博爱冥想<sup>[8]</sup>,书法训练<sup>[9]</sup>,身体锻炼<sup>[10]</sup>等。另外,也有研究通过问卷调查,梳理出与人聚会、心理调节、目标追求等大学生增进快乐的策略<sup>[11]</sup>。目前这类研究还不多,尚需继续探索更多促进心理健康的积极方法。

研究者从何种角度探索心理健康方法,受其心理健康观的影响。中国人的心理健康观无疑带有其文化烙印。已有研究表明,儒家思想对中国社会的影响是巨大的。在处理心理健康问题方面,儒家思想强调发挥人的主体性以控制引发心理冲突或困惑的事件<sup>[12]</sup>。另外,儒家思想强调人在苦难中能够获得成功和成长,这种儒家式的应对策略对心理健康的有益性已获得了实证研究的支持<sup>[13]</sup>。儒家思想提倡以努力改善自身的认识来改善自己的心理处境,这是一种积极的心理健康思想。近年来,黄希庭等人提出了健全人格理论,认为健全人格属于高层次的心理健康<sup>[14]</sup>。一个具有健全人格的人,能够以辩证的态度对待世界、他人、自己、过去、现在和未来、顺境与逆境,是一个自立、自信、自尊、自强、幸福的进取者。幸福进取者在应对压力时有好的自我调节机制,明显表现在努力与放弃、乐观与悲观两个应对维度上的良好自我调节<sup>[15]</sup>。健全人格理论吸收了儒家思想所倡导的人应该正确认识自己、应该在逆境中进取的积极理念,它反映了一种幸福进取的心理健康观。

世界健康权威机构 WHO 指出,心理健康不仅仅是没有心理障碍,心理健康包括主观幸福感,自我效能感,自主性、胜任性、代际间的信赖、对个人实现智力和情感潜能的识别能力<sup>[16]</sup>。心理健康也被定义为一种幸福状态,在这种状态中,个人能够认识自己的能力,能够应对正常的生活压力,能够有成效地从事工作,并能够对其社区作出贡献<sup>[17]</sup>。

从幸福进取的心理健康观出发,参照 WHO 对心理健康的界定,本研究认为,幸福进取是有目标的,其目标就是为人类造福,为社会作贡献,为追寻真、善、美作贡献。这种不断进取不仅指追求明显进步和远大目标,还包括工作、生活、情感中那些细小的改善与提高。它是一种不断进取、积极向上的发展倾向在行为上的表现,涉及个人如何应对生活压力、如何有成效的工作、如何对国家社会作出贡献、如何认识自己的智力和情感潜能。幸福进取的人在奋斗过程中,会遇到困难和挫折,但无论多么艰辛,都不会以痛苦的、颓废的、沮丧的方式去应对,而是以快乐的、坚忍不拔、刚强的方式去应对。因此,幸福进取的心理健康方法是指个体在实现其奋斗目标的过程中,使自己能够坚忍不拔、心态积极、情绪快乐、精力充沛地去应对困难和挫折,去追求事业成功、人际关系和谐、为社会造福的一系列方法或行为策略。

综上所述,本研究拟跳出压力应对方式两极分类的框架,在界定幸福进取的心理健康方法这一概念的基础之上,以成人作为研究对象,编制幸福进取心理健康方法问卷以探讨其类型,并讨论这些方法与成人心理健康状况的关系。

## 二、研究方法

### (一)被试

在北京、广东、云南、重庆、陕西、湖北六地发放问卷 2 050 份,共回收问卷 2 012 份,有效问卷 1 787 份。被试的人口学变量情况(数据不含缺失值):性别:男,766 人;女,997 人。年龄:20—30 岁,154 人;31—40 岁,965 人;41—50 岁,544 人;50 岁以上,77 人。受教育程度:大学及以上,808 人;高中,450 人;初中,386 人;小学,106 人。工作单位:政府机关 126 人;事业单位 453 人;企业,413 人;个体、自由职业,439 人;务农,152 人;其他 133 人。月收入:1 500 元以下,472 人;1 500~3 000 元以下,717 人;3 000~5 000 元以下,324 人;5 000 元以上,213 人。地区:北京 460 人,广东 206 人,云南 449 人,重庆 233 人,陕西 270 人,湖北 169 人。

### (二)研究工具

幸福进取的心理健康方法问卷(Methods of Positive Mental Health Questionnaire,简称为 MPMHQ)。该问卷为自编。选择项目为:从不这样,偶尔这样,有时这样,经常这样,总是这样。计分从 1 分至 5 分。让被试根据自己的实际情况评定与各题项的符合程度进行计分。问卷得分越高,表示被试越多地使用这些方法。

简版心理健康连续体量表(Mental Health Continuum Short Form,简写 MHC-SF)。MHC-SF 共 14 个条目,为美国心理学家 Keyes 所研制。MHC-SF 所评估的积极心理健康由情绪幸福感、心理幸福感和社会幸福感三因素构成<sup>[18]</sup>。让被试评价在过去的两周到 1 个月之内,统计自己感觉到条目所述问题的次数。按“从来没有”,“1 次或 2 次”,“每周 1 次”,“每周 2 次或 3 次”,“几乎每天”,“每天”分别计 0~5 分。得分越高,表示心理健康的积极状况越佳。MHC-SF 的结构效度、效标关联效度及内部一致性信度达到了心理测量学的要求,可用于测量中国成人的积极心理健康状况<sup>[19]</sup>。本研究中该量表的内部一致性  $\alpha$  系数为 0.94。

流调中心抑郁量表(Center for Epidemiological Studies Depression Scale,简写 CES-D)。共 20 个条目。要求被试者说明一周内相应症状或感觉出现的频度,得分按 0~3 级评分,总分越高表示抑郁程度越高。本研究中该量表的内部一致性  $\alpha$  系数为 0.88。

### (三)问卷编制的过程

在云南和重庆两地深度访谈了 76 名成人,最小年龄 22 岁,最大年龄为 83 岁。从访谈材料中摘录出被试报告的有效“化解心理困扰的办法”214 个条目;有效“获得快乐的办法”条目 108 个。根据本研究对幸福进取心理健康方法的理论界定,对 322 个条目进行筛选和分类,符合要求的条目共 252 条。合并意思相近或重复的条目,选择有代表性的条目,最后确定了与健康、人际、个人目标、社会贡献、情绪、应对能力、应对困难的心态等有关的 31 种方法。构成了由 31 个项目组成的初始问卷。

在重庆、云南向年龄在 20 至 60 岁以上 250 名成人发放初始问卷,回收有效问卷 224 份。根据探索性因素分析的结果及心理测量学有关项目筛选的标准,最后修订了 29 个条目的预问卷。将修改后的问卷在云南某高校的中学教师在职培训班发放问卷 130 份,有效问卷 120 份。对此次预问卷的结果也进行了探索性因素分析。根据两次预问卷结果,再返回访谈数据中思考问卷条目,征求心理学专家、博士生意见,修改增删问卷条目,最后设置了 35 个项目的正式问卷。

### (四)问卷的施测方法

正式问卷的施测采取委托幼儿园、小学、初中、高中校方请家长完成问卷的方法,在能够协助完

成调查的学校以班为单位,随机整班抽取学生的家长。为确保问卷由成人完成,(1)设置了专门对家长的问卷指导语;(2)请教师向学生强调只要求家长中的一人完成问卷;(3)在问卷数据的录入过程中,严格检查问卷,剔除 5 项人口学资料(不包括地域)中有 3 项或以上项未填答者,规律性作答的问卷,一个班级中回收的答案相同的问卷等。

### (五)统计分析

采用 SPSS16.0 进行数据的管理与分析。探索性因素分析采用主成分法分析,旋转方法为直交。验证性因素分析使用 AMOS 18.0 统计软件。

## 三、结果与分析

### (一)MPMHQ 探索性因素分析的结果

采用随机分半得到的 864 名被试的数据对 MPMHQ 进行探索性因素分析。问卷的 KMO 值为 0.94, Bartlett 球度检验值  $\chi^2 = 1389.00, df = 595, p < 0.001$ 。根据上述题项删除标准,删除了 3 个条目之后,问卷的取样适当性 KMO 值为 0.94, Bartlett 球度检验值  $\chi^2 = 1254.00, df = 496, p < 0.001$ 。经过多次探索,得出 7 个特征根大于 1 的公因子,一共能够解释 63.44% 的变异。7 个因素结构清晰,各项目均在相应因素上具有较大载荷,处于 0.54~0.81 之间。因素分析摘要结果详见表 1。

表 1 MPMHQ 探索性因素分析结果摘要

项目编号	1	2	3	4	5	6	7	共同度
N331	0.72	0.16	0.25	0.13	0.02	0.11	0.02	0.63
N329	0.72	0.24	0.21	0.10	0.12	0.02	0.12	0.66
N333	0.70	0.26	0.07	0.13	0.08	0.15	0.06	0.61
N330	0.69	0.15	0.11	0.13	0.20	-0.04	0.25	0.63
N328	0.69	0.03	0.23	0.08	0.09	0.12	0.10	0.56
N335	0.61	0.35	0.17	0.20	0.16	0.08	0.04	0.59
N327	0.57	0.18	0.33	0.19	0.08	0.05	0.03	0.51
N334	0.54	0.37	0.11	0.17	0.04	0.15	0.10	0.50
N315	0.17	0.71	0.23	0.17	0.12	0.14	0.04	0.65
N316	0.29	0.67	0.16	0.10	0.05	0.13	0.16	0.62
N318	0.16	0.66	0.17	0.29	0.10	0.11	0.13	0.62
N317	0.27	0.64	0.11	0.18	0.06	0.13	0.16	0.58
N314	0.18	0.63	0.08	0.04	0.34	0.11	0.08	0.57
N313	0.24	0.58	0.15	0.07	0.22	0.10	0.13	0.50
N325	0.28	0.27	0.72	0.13	0.17	0.17	0.16	0.77
N326	0.31	0.22	0.72	0.13	0.19	0.15	0.08	0.74
N324	0.35	0.21	0.69	0.16	0.14	0.13	0.13	0.72
N323	0.34	0.16	0.69	0.13	0.06	0.05	0.10	0.65
N319	0.21	0.08	0.07	0.76	0.15	0.02	0.15	0.67
N321	0.20	0.22	0.19	0.68	0.02	0.19	0.11	0.64
N320	0.14	0.15	0.11	0.68	0.14	0.19	0.06	0.57
N322	0.16	0.21	0.12	0.67	0.22	0.02	0.18	0.61
N32	0.12	0.07	0.08	0.23	0.74	-0.04	0.15	0.65
N33	0.16	0.13	0.11	-0.00	0.72	0.20	-0.09	0.61
N34	0.07	0.21	0.09	0.11	0.65	0.24	0.10	0.56
N31	0.13	0.20	0.17	0.26	0.60	0.14	0.18	0.56
N36	0.08	0.16	0.14	0.06	0.14	0.81	0.15	0.76
N37	0.10	0.18	0.10	0.19	0.11	0.76	0.19	0.71
N35	0.18	0.15	0.10	0.12	0.22	0.71	0.12	0.65
N39	0.12	0.19	0.17	0.12	0.13	0.20	0.79	0.78
N310	0.13	0.11	0.05	0.24	0.13	0.05	0.77	0.70
N38	0.16	0.19	0.14	0.09	0.02	0.29	0.72	0.69

因子 1 命名为“调节应对心态”、因子 2 命名为“实现人生目标”、因子 3 命名为“调节负面情

绪”、因子 4 命名为“造福国家社会”、因子 5 命名为“维护身体健康”、因子 6 命名为“促进家庭和睦”、因子 7 命名为“增进朋友关系”。7 个因子旋转前的特征值依次为 11.55、2.22、1.51、1.50、1.33、1.13、1.05, 旋转后的特征值依次为 4.46、3.59、2.68、2.62、2.43、2.30、2.22。

上述 7 个因子得分与问卷总得分的相关在 0.63~0.85 之间, 7 个因子之间的相关在 0.37~0.69 之间。以 7 个因子的得分进行二阶探索性因素分析, 仅得到了 1 个二阶因子。采用克隆巴赫  $\alpha$  系数作为项目内部一致性指标, 对问卷进行内部一致性检验。结果表明, 该问卷总的  $\alpha$  系数为 0.94, 7 个因子的  $\alpha$  系数分别为 0.89、0.85、0.87、0.78、0.74、0.80、0.79。

## (二) 验证性因素分析结果

使用随机分半获得的另一份数据进行验证性因素分析, 采用极大似然估计检验 7 个因子的拟合程度。一个拟合良好的模型, 其  $\chi^2/df$  应该小于 5, RMSEA 小于 0.08, NFI、CFI、GFI、AGFI 应该大于 0.90<sup>[20]</sup>。以 32 个项目得分为观察变量, 以 7 个因素为潜变量, 检验实际数据是否符合 7 个因子的结构。结果说明, 由 32 个项目构成的 7 个因子所组成的心理健康方法的模型与实际数据的拟合较好, 除了 AGFI 的值接近 0.90 之外, 其余各拟合指标的值都达到了推荐指标, 问卷具有可接受的结构效度。MPMHQ 的验证性因素分析模型 M 的拟合指数见表 2。

表 2 幸福进取的心理健康维护方法的验证性因素分析模型拟合指数(N=923)

拟合指标	$\chi^2$	df	$\chi^2/df$	RMSEA	GFI	AGFI	CFI	NFI
M 数值	1412.91	443	3.19	0.05	0.91	0.89	0.94	0.91

## (三) 成人使用幸福进取的心理健康方法的情况与其积极心理健康状况、抑郁感的关系

为探索成人使用幸福进取的心理健康方法的情况与其积极心理健康状况、抑郁感的关系, 研究以 7 种方法为预测变量, 积极心理健康状况、抑郁感为效标变量, 分别进行多元回归分析。7 种方法之间的两两相关在 0.37~0.69 之间; 7 种方法与积极心理健康状况得分的相关在 0.41~0.53 之间; 7 种子方法与抑郁感得分的相关在 -0.16~-0.31 之间。上述相关均达到十分显著水平。

共线性检查发现, 以积极心理健康状况为校标变量时, 7 种方法无明显的多元共线性问题, 容忍度在 0.39~0.63 之间, 方差膨胀系数(VIF)在 1.60~2.54 之间。以抑郁感为校标变量时, 7 种方法无明显的多元共线性问题, 容忍度在 0.39~0.63 之间, 方差膨胀系数(VIF)在 1.59~2.59 之间。

表 3 成人使用心理健康方法的情况对其积极心理健康状况、抑郁感的多元回归分析摘要

预测变量	校标变量: 积极心理健康状况				校标变量: 抑郁感			
	B	标准误	Beta ( $\beta$ )	t	B	标准误	Beta ( $\beta$ )	t
截距	-8.78	1.80		-4.87***	35.94	1.38		26.07***
身体健康	0.31	0.12	0.08	2.64**	-0.15	0.09	-0.05	-1.69
家庭和睦	0.90	0.16	0.15	5.68***	-0.81	0.12	-0.21	-6.72***
朋友关系	0.23	0.14	0.04	1.60	0.01	0.11	0.00	0.09
人生目标	0.53	0.10	0.16	5.41***	-0.18	0.08	-0.08	-2.31*
造福社会	0.61	0.12	0.13	5.08***	0.12	0.09	0.04	1.33
调节情绪	0.43	0.13	0.10	3.25**	-0.40	0.10	-0.14	-3.95***
应对困难	0.38	0.08	0.16	4.89***	-0.00	0.06	-0.00	-0.05

R=0.63 R<sup>2</sup>=0.39 调整后 R<sup>2</sup>=0.39 F=138.43\*\*\* R=0.37 R<sup>2</sup>=0.14 调整后 R<sup>2</sup>=0.13 F=33.49\*\*\*

表 3 结果表明, 7 种方法可解释成人积极心理健康状况的 39% 的变异量。在回归模型中, 按解释力从高到低排序, 对积极心理健康状况有显著性影响的预测变量为: 实现人生目标、调节应对心态、促进家庭和睦、造福国家社会、调节负面情绪、维护身体健康。而增进朋友关系这种方法的回归系数未达到显著水平, 说明该方法对成人的积极心理健康状态的变异解释很小。

7 种方法仅可解释成人抑郁感程度的 14% 的变异量。在回归模型中, 按解释力从高到低排序, 对抑郁感有显著性影响的预测变量为: 增进家庭和睦、调节负面情绪、实现人生目标。其余 4 种方法的回归系数未达到显著水平, 说明这 4 种方法对成人抑郁感的变异解释很小。

#### 四、幸福进取心理健康方法能够预测成人的心理健康

探索性与验证性因素分析的结果表明,MPMHQ 考察的 32 种幸福进取的心理健康方法,可以建构为 7 类方法。这些方法对成人积极心理健康状况变异量的解释比对抑郁状况的解释率高 25%,反映出它们与 MHC-SF 量表所测查的由三种幸福感构成的积极心理健康水平之间的关系更为密切。

综合这 7 种方法对积极心理健康、抑郁的预测作用,可以看出:促进家庭和睦、实现人生目标、调节负面情绪等三种方法既能有效预测高水平的积极心理健康,又能有效预测低的抑郁情绪。说明“家和万事兴”,与“家庭、个人成就、情绪”相关的这三种方法,是幸福进取心理健康方法的核心。当代中国人具有家庭本位、才能务实等价值观<sup>[21]</sup>,为了家庭,成人需要以成就自我来成就家庭。在追求成就的过程中,遇到困难挫折在所难免,所以需要不断觉察及调整自己的情绪,并调整对自己应对困难与挫折的认识和态度,以此来保持心理平衡。和睦友爱的家庭是避风港,成人需要精心经营温暖的家人关系。实现人生目标与造福国家社会这两类方法,都对解释成人的积极心理健康水平有贡献,但仅有实现人生目标能够解释成人低的抑郁感。实现个人目标能够促进人的幸福感<sup>[22]</sup>,造福国家社会对积极心理健康水平有影响但不能解释成人抑郁感。这也许说明,对于成人而言,抑郁感的产生与个人的目标和计划的实现有关,而与个人是否关注国家、为社区做好事和帮助他人等并没有直接的关系。调节负面情绪的方法对成人的积极心理健康水平与低抑郁感都有显著影响。说明儒家的“致中和”思想,即使情绪得到良好的控制和调节,从而使身心健康地发育的观念<sup>[23]</sup>是当代人仍然需要继承并发扬光大的心理健康方法。

其次,调节应对心态、造福国家社会、维护身体健康的方法是增进积极心理健康的重要方法。因为,这些方法虽然对消减人的负面情绪没有直接的、显著的作用,但却从积极的方面增进了人应对苦难的心理资源。当我们遇到困难、挫折时,如果我们使用儒家式的应对策略,将这些困难和挫折视为是对自己能力和意志的锻炼,将人生苦难视为常态而勇敢面对,就能增加战胜苦难的勇气和信心。以往的研究认为长期的锻炼使人产生幸福感<sup>[10]</sup>。有氧锻炼、好的营养、充足的睡眠和健康的娱乐<sup>[24]</sup>能够帮助个体建立保护区以抵制不良压力。运动能够降低抑郁风险,而营养饮食对心理健康很重要<sup>[25]</sup>。虽然本研究发现锻炼身体、注意营养、规律作息、关注健康知识并不适宜于消解人的抑郁程度,但是这些行为却能增加人的积极心理健康,使人感觉精力充沛、精神愉快、满意,对社会有归属感,对自己有信心。

最后,建立和维持具有支持性和共情性的朋友关系被认为是有效的以情绪为中心的应对策略<sup>[26]</sup>。与好友聚会<sup>[11]</sup>、交朋友<sup>[27]</sup>都被认为是有助于快乐和幸福感产生的方式。但出乎意料的是,增进朋友关系在本研究中对积极心理健康水平与抑郁感都没有显著的解释力。杨中芳认为人对自家有血缘关系的亲人,自然性情感与义务性情感都高;而对一般的挚友,人的自然性情感高而义务性情感低<sup>[28]</sup>。本研究结果可能说明,相比自然性情感高的朋友来说,与自然性情感与义务性情感二者都高的家人关系和睦,更能促进被试的幸福,并减少其抑郁情绪。尽管如此,由于本研究的样本来自幼儿园儿童及中小学生的家长,其研究结果更多的反映了身为家长的成人的情况,可能对于作为家长的成年人来说,朋友对其心理健康的维护作用并不突出,但是这并不意味着良好的朋友关系对促进心理健康没有意义。未来的研究需要对其他样本,比如大学生、未婚者等人群使用此方法的有效性进行考察。另外,也有可能是本研究所探讨的与朋友谈心、聚会、保持联系等方法未能触及到增进良好朋友关系这一策略的核心要义等,这些都有待进一步的研究。

#### 参考文献:

[1] Seaward B L. 压力管理策略:健康和幸福之道[M]. 许燕,等,译. 北京:中国轻工业出版社. 2008.

- [2] 文书锋,胡邓,俞国良. 大学生心理健康通识[M]. 北京:中国人民大学出版社. 2010.
- [3] 桑标,宋志虹. 上海公众心理健康观的初步调查[J]. 心理科学,1998,21(5):407-411.
- [4] Keyes C L M. Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health[J]. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2005, 73(3):539-548.
- [5] 侯晓晖,岑国桢. 我国近二十年应对研究之剖析[J]. 心理科学,2009,32(1):151-153.
- [6] 梁宝勇. 应对研究的成果、问题与解决办法[J]. 心理学报,2002,34(6):643-650.
- [7] Seligman M E P, Steen T A, Park N, Peterson C. Positive Psychology Progress[J]. American Psychologist, 2005, 60(5): 410-421.
- [8] Fredrickson B L, Cohn M A, Coffey K A, Pek J, Finkel S M. Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 2008, 95(5): 1042-1062.
- [9] 罗正学,苗丹民,高定国,高尚仁,王广献,安超. 书法训练对军校大学生的情绪调节[J]. 心理科学,2000,23(5):564-567.
- [10] 陈作松,季浏. 身体锻炼对高中学生主观幸福感的影响及其心理机制[J]. 心理学报,2006,38(4):562-575.
- [11] Tkach C, Lybomirsky S. How do People Pursue Happiness? Relating Personality, Happiness-increasing Strategies, and Well-being[J]. Journal of Happiness Studies, 2006, 7(2):183-225.
- [12] 景怀斌. 传统中国文化处理心理健康问题的三种思路[J]. 心理学报,2002,34(3):327-332.
- [13] 景怀斌. 儒家式应对思想及其对心理健康的影响[J]. 心理学报,2006,38(1):126-134.
- [14] 黄希庭,郑涌,李宏翰. 学生健全人格养成教育的心理学观点[J]. 广西师范大学学报:哲学社会科学版,2006,42(3):90-94.
- [15] 黄希庭. 压力、应对与幸福进取者[J]. 西南师范大学学报:人文社会科学版,2006,32(3):1-6.
- [16] WHO. The World Health Report. Mental Health: New Understanding, New Hope[EB/OL]. <http://www.who.int/whr/2001/en/>. 2001.
- [17] WHO. Investing in Mental Health[EB/OL]. World Health Organization, Geneva. <http://bpp.wharton.upenn.edu/betseys/papers/Happiness.pdf>. 2003.
- [18] Keyes C L M, Wissing M, Potgieter J P, Temane M, Kruger A, Rooy S V. Research Article Evaluation of the Mental Health Continuum-short form(MHC-SF) in Setswana-speaking South Africans[J]. Clinical Psychology & Psychotherapy, 2008, 15(3): 181-192.
- [19] 尹可丽,何嘉梅. 简版心理健康连续体量表(成人版)的信效度[J]. 中国心理卫生杂志,2012,26(5):388-392.
- [20] 荣泰生. AMOS与研究方法[M]. 重庆:重庆大学出版社. 2009:128.
- [21] 金盛华,郑建君,辛志勇. 当代中国人价值观的结构与特点[J]. 心理学报,2009,41(10):1000-1014.
- [22] Sheldon K M. The Self-concordance Model of Healthy Goal-striving: When Personal Goals Correctly Represent the Person[C]. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), Handbook of Self-determination Research. Rochester, NY: University of Rochester Press. 2002:65-86.
- [23] 孟万金. 中国传统文化里的心理卫生思想探析[J]. 心理科学,2001,24(5):633.
- [24] Schafer W. 压力管理心理学(第4版)[M]. 方双虎,等译. 北京:中国人民大学出版社,2009:256.
- [25] Walsh R. Lifestyle and Mental Health[J]. American Psychologist, 2011, 66(7):579-592.
- [26] Carr A. 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. 2008:194.
- [27] Peterson C. 打开积极心理学之门[M]. 侯玉波,王非,译. 北京:机械工业出版社. 2010:55,113.
- [28] 杨中芳. 如何理解中国人[M]. 重庆:重庆大学出版社. 2009:417.

责任编辑 曹 莉