

心理素质研究发展与展望

曾正焜

香港教育大学

DOI:10.12238/er.v8i8.6347

[摘要] 心理素质是个体在应对生活、学习和工作中的压力、困难和挑战时所展现的积极乐观心态和问题解决能力。其对于个人成长、发展以及社会进步至关重要。该研究对近年来国内外有关心理素质的研究进行综述，为相关领域的研究者提供参考。

[关键词] 心理健康；认知素质；影响因素；培养与提升；社会文化背景

中图分类号：B844 **文献标识码：**A

Development and Prospects of Psychological Quality Research

Zhengkun Zeng

The Education University of Hong Kong

Abstract: Psychological quality refers to an individual's positive and optimistic mindset and problem-solving ability when coping with pressures, difficulties, and challenges in life, learning, and work. It is crucial for personal growth, development, and social progress. This paper reviews recent domestic and international research on psychological quality to provide references for researchers in related fields.

Keywords: Mental health, Cognitive quality, Influencing factors, Cultivation and improvement, Sociocultural background, Future research prospects

引言

心理素质研究的研究背景主要是由于现代社会对个体心理素质的要求越来越高。随着科技的发展和社会竞争的加剧，人们不仅需要具备专业知识和技能，还需要具备良好的心理素质，如情绪管理能力、压力承受能力、自我调节能力等。这些心理素质对个体的学习、工作和生活都有重要影响。

1 心理素质研究的意义

提高个体适应能力：心理素质研究可以帮助人们了解自己的心理状态和心理过程，提高自我调节和适应环境的能力，从而更好地应对生活中的挑战和压力^[1]。

促进个体全面发展：^[2]心理素质研究不仅关注个体的智力和技能发展，也关注个体的情感、态度和价值观的发展。通过心理素质的培养，可以促进个体的全面发展。

提高教育教学效果：在教育教学中，心理素质的培养是非常重要的。通过心理素质的培养，可以提高学生的学习兴趣和学习动力，提高教育教学效果^[3]。

促进社会和谐发展：心理素质研究可以帮助人们了解自己和他人的心理状态，提高人际交往和沟通能力，促进社会和谐发展^[4]。

2 心理素质概念发展

心理素质是一个综合性的概念，其内涵十分丰富，包括情绪管理、自我认知、人际交往、意志力等多个方面。在不

同的历史时期和不同的文化背景下，心理素质的概念和内涵也有所不同。

早在古希腊时期，哲学家亚里士多德就提出了“性格”这一概念，认为性格是个体内在的本质特征^[5]，包括勇敢、谦虚、智慧等多个方面。在中国古代，儒家学派也非常重视人的性格修养，提出了“君子”的概念，认为“君子”应该具备仁爱、忠诚、勇敢等多个方面的素质^[6]。

随着现代心理学的发展，心理学家们开始更加系统地研究心理素质的概念和结构。20世纪初，美国心理学家威廉·詹姆斯提出了“心理健康”这一概念，认为心理健康是指个体在情感、认知和行为等多个方面都能够保持平衡和协调的状态^[7]。20世纪中期，美国心理学家马斯洛提出了著名的需求层次理论，认为人类的需求可以分为生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求五个层次，而满足这些需求的过程就是心理素质的提升过程^[8]。

现代素质概念是一个发展性概念，主要是指在先天的生理基础上的前提下，机体通过环境和教育的作用逐渐发展，并通过实践活动而形成或内化为个体相对稳定的、基本的、具有衍生功能的品质^[9]。生理素质、心理素质、社会文化素质是心理素质的三个基本维度^[10]。其中心理素质介于前者与后者之间，遗传，父母教养方式，家庭经济水平，社会支持等方面都会影响心理素质的发展^[11]。

3 心理素质结构发展

心理素质的结构可以分为情感素质、认知素质和行为素质三个方面^[12]。情感素质主要涉及个体的情绪调节、情感表达和情感体验等方面; 认知素质则涵盖了个体的思维方式、知识结构和信息处理等方面; 而行为素质则关注个体的行为表现、习惯养成和社交技能等方面^[13-16]。

情感素质是心理素质的重要组成部分之一, 包括情绪调节、自我意识和情感表达等方面。情绪调节是指个体在情感体验和表达上能够保持平衡和协调的能力, 包括情绪识别、情绪表达和情绪调节等方面^[17]。自我意识是指个体对自己的认知和理解程度, 包括自我认知、自我评价和自我控制等方面。情感表达则是指个体在情感体验和表达上的能力和水平, 包括情感表达的清晰度、准确性和适度性等方面。高心理素质的大学生往往更擅长把自身相关的行为反应与阳性情绪相匹配。而低心理素质的大学生移情能力更低, 道德推脱水平反而更高^[18-23]。

认知素质是心理素质的另一个重要组成部分, 包括思维方式、知识结构和信息处理等方面。思维方式是指个体在思考问题时的方式和方法, 包括逻辑思维、创造性思维和批判性思维等方面^[24-25]。知识结构是指个体掌握的知识体系和结构, 包括学科知识、跨学科知识和实践经验等方面。信息处理是指个体对信息的获取、加工、存储和使用等方面的能力, 包括注意力、记忆、推理和决策等方面。比如高心理素质的学生往往情绪记忆能力强于低心理素质的学生。在归因方式方面, 高心理素质的学生也更倾向于积极归因, 这可能有助于其调节个人情绪^[26]。

行为素质是心理素质的又一个重要组成部分, 包括行为表现、习惯养成和社交技能等方面^[27-30]。行为表现是指个体在日常生活和工作中的行为表现和习惯, 包括自律、责任心、合作精神和领导能力等方面。习惯养成是指个体在行为和习惯上的养成和培养, 包括良好的生活习惯、工作习惯和学习习惯等方面。社交技能是指个体在与人交往和沟通中的能力和水平, 包括沟通技巧、合作能力和人际关系处理等方面。高心理素质的学生适应能力更好, 自尊更高, 生活满意度也更高。而低心理素质的学生往往会有更多的问题行为, 更多的拖延行为, 更高的自杀倾向, 更高的攻击性, 以及更高的社交焦虑^[31]。

有学者通过研究对大学生心理素质做出了更进一步的划分, 认为大学生心理素质结构是由26个成分、10个因素, 3个基本维度构成的复杂结构模型。具体说来, 大学生心理素质结构包含认知维度、个性维度和适应维度。其中, 反映性、创造性、实践性和元认知特性四个因素构成认知维度, 动力特征、情绪特征、意志特征和自我特征构成个性维度,

而适应维度由自我定向适应性和社会定向适应性两个因素构成^[32]。

4 心理素质机制研究

心理素质的形成和发展是一个十分复杂的过程, 包括了遗传、环境和个体因素等多个方面。近年来, 心理学家们开始更加深入地研究心理素质的机制, 以期更好地理解和促进个体心理素质的提升。

遗传因素是心理素质形成的重要因素之一, 包括基因和表观遗传等方面。基因是指遗传物质的基本单位, 其编码的蛋白质和RNA等分子可以影响个体的生理和心理特征。表观遗传是指基因表达的调控和修饰, 包括DNA甲基化和组蛋白修饰等方面。这些遗传因素可以影响个体的情感、认知和行为素质的发展。因此有学者认为提高民族心理素质的其中一个办法就是鼓励优生政策。

环境因素也对心理素质的形成和发展起到了重要的作用。皮亚杰是认知发展理论的开创者, 他认为儿童的心理发展是通过与环境的交互过程来实现的, 并提出了四个发展阶段: 感知运动期、前运算期、具体运算期和形式运算期。在每个阶段, 个体的认知结构都会发生质的变化。皮亚杰的理论强调个体在与环境的互动中积极构建知识的过程。维果斯基在社会文化理论中提出, 认为个体的心理发展是在社会文化的背景下发生的, 强调语言和文化工具的作用。他认为, 儿童的认知发展是一个由外在指导到自我指导的过程, 提出了“最近发展区”的概念, 强调教育和环境对儿童认知发展的影响。综上所述, 个体心理素质发展是个体通过活动以及与社会文化环境互动使用言语为中介内化的一个过程, 家庭环境、学校环境和社会环境等方面都属于环境因素。家庭环境是个体成长的第一环境, 父母的教育方式、家庭氛围和经济状况等都会对个体的心理素质产生深远的影响。学校环境是个体接受教育和培训的场所, 教师的教学质量、课程设置和校园文化等都会对个体的心理素质产生影响。社会环境是个体生活和工作的大环境, 社会价值观、文化传统和法律制度等都会对个体的心理素质产生深远的影响^[33]。

个体因素是心理素质形成和发展的关键因素之一, 包括个体的生理和心理特征等方面。生理特征包括性别、身高、体重、智力和身体健康等方面, 这些特征会影响个体的认知和行为素质的发展。心理特征包括个性、情绪和动机等方面, 这些特征会影响个体的情感、认知和行为素质的发展。

5 心理素质研究展望

随着社会的快速发展和人们对心理健康的日益关注, 心理素质的研究将会得到更多的关注和支持。未来的心理素质研究将会更加深入和广泛, 涉及更多的领域和人群, 以期更好地理解 and 促进个体心理素质的提升。目前大多数国内相关

研究都以横向研究为主,较长的纵向研究也只有一年^[34],未来的心理素质研究可以考虑采用更多的纵向研究跟交叉研究设计,对心理素质发展在每个年龄段的具体特点进行更深入、更细致的探索,为之后设计心理素质提升方案奠定基础。

首先,未来的心理素质研究将会更加注重跨学科的合作和交流,包括心理学、教育学、社会学、神经科学等多个学科的研究人员和专家的合作和交流。这样可以更好地理解心理素质的形成和发展机制,同时也可以更好地应用研究成果来促进个体心理素质的提升。目前大多数的研究都把研究对象定为中学生或者大学生,未来的心理素质研究可能会选择更多不同年龄阶段,不同种类的人群。

其次,未来的心理素质研究将会更加注重实证研究和应用研究,包括大规模的问卷调查、实验研究和临床研究等。这样可以更好地了解不同人群和不同情境下的心理素质状况,同时也可以更好地制定和实施针对性的心理素质提升方案。其中也包括如何使用拓展训练等方法提升特定人群如军人、学生等的心理素质水平,提升他们的学习和生活水平。现阶段的大部分心理素质拓展训练都是短期训练,尽管取得了一定的成果,但是心理素质的提升是一个长期的过程。有学者认为,心理素质拓展训练应该跟长期教育结合在一起,这样才能更好的提高学生的心理素质。

6 结语

最后,未来的心理素质研究将会更加注重个体差异和个性化服务,包括个体化的心理咨询和心理治疗等。这样可以更好地根据个体的心理特点和需求来提供个性化的心理素质提升服务,同时也可以更好地促进个体心理健康和幸福感的提升。目前的研究大多数围绕某一特定人群开展,缺乏对个体差异的关注。未来的心理素质研究可能会在现在的基础上在个体差异上做出突破,帮助个体心理素质更好地发展。在心理素质的研究中,神经科学的相关研究为理解心理素质的形成和发展机制提供了重要的生物学基础。近年来,神经科学的进展使我们能够更深入地探讨心理素质与大脑功能之间的关系。例如,研究表明,情绪调节与前额叶皮层的活动密切相关,而前额叶皮层在自我调节和决策过程中发挥着关键作用。此外,神经可塑性理论指出,个体在学习和适应过程中,神经连接的变化可能影响其心理素质的发展。这些研究为心理素质的提升提供了神经生物学的视角,为之后的心理素质研究开拓了新的方向。

[参考文献]

- [1] 冯正直,宋新涛,王智,等.我国军人心理素质研究进展与展望[J].心理科学,2011(5):1274-1279.
- [2] 林楠,赵雯雯,武丽丽,等.心理素质与高中新生入学转变期焦虑变化轨迹的关系——基于潜变量增长模型态

的分析[J].心理科学,2023,46(2):443-449.

[3] 金琳,张大均,朱政光,等.心理素质对青少年早期心理健康的影响——认知重评和积极归因方式的中介作用[J].西南大学学报(自然科学版),2021,43(7):22-29.

[4] 赵占锋,张大均,聂倩,等.初中生心理素质与学校适应的关系:基于潜在剖面分析[J].西南大学学报(自然科学版),2021,43(10):37-43.

[5] 房立艳,张大均,刘广增,等.心理素质对中学生拖延的影响:潜在类别分析[J].西南大学学报(自然科学版),2021,43(7):30-35.

[6] 罗世兰,张大均,刘云艳.家庭社会经济地位对幼儿良好行为习惯的影响:父母教养方式与幼儿心理素质的中介作用[J].心理发展与教育,2021,37(1):26-33.

[7] 陈旭,张大均,刘广增.小学生心理素质对问题行为的影响:移情和道德推脱的作用[J].教育科学论坛,2020(31):78-80.

[8] 张大均,朱政光,刘广增,等.大学生心理素质全国常模的建立[J].西南大学学报(社会科学版),2019,45(5):94-100,199-200.

[9] 张雪琪,张大均,林艳华,等.心理素质与自杀意念:一个有调节的中介模型[J].西南大学学报(自然科学版),2019,41(6):51-57.

[10] 张娟,张大均.不同心理素质水平大学生对情绪面孔的记忆偏向[J].西南大学学报(自然科学版),2019,41(6):58-63.

[11] 陈万芬,张大均,桑标,等.小学生心理素质量表(简化版)的性别和纵向等值性[J].中国临床心理学杂志,2019,27(1):73-77.

[12] 刘广增,张大均,莫文静,等.青少年心理素质对社交焦虑的影响及其性别差异[J].西南师范大学学报(自然科学版),2019,44(2):91-96.

[13] 张婷,张大均.中学新生心理素质与社交焦虑的关系:自尊和领悟社会支持的中介作用[J].西南大学学报(自然科学版),2019,41(2):39-45.

[14] 何花,张大均.心理素质对初一和高一新生问题行为的影响:孤独感与安全感的中介作用[J].西南大学学报(自然科学版),2019,41(2):46-51.

[15] 张娟,张大均.大学生心理素质水平与正性负性情绪的外显和内隐相关[J].心理与行为研究,2019,17(1):91-96.

[16] 张大均,朱政光,刘广增,等.青少年社会支持与问题行为的关系:心理素质和自尊的链式中介作用[J].西南大学学报(社会科学版),2019,45(1):99-104,195.

- [17] 扶静, 王颖, 蔡婷婷, 等. 父母教养方式对儿童心理素质的联合效应[J]. 安顺学院学报, 2023, 25(4): 71-78.
- [18] 韩宗桥, 郭成, 王蝶, 等. 自尊与留守儿童攻击性的关系: 生活满意度和心理素质的中介作用[J]. 西南大学学报(自然科学版), 2023, 45(12): 28-35.
- [19] 宗顶侠, 储成志. 心理素质拓展训练在医学类高职高专大学新生入学教育中的应用设计[J]. 西部素质教育, 2024, 10(1): 114-117.
- [20] 张大均, 朱政光. 大学生心理素质的特点和影响因素——基于对大学生线上调查数据的分析[J]. 教育研究, 2022, 43(7): 126-139.
- [21] 张大均, 李珂蔓, 朱政光, 等. 大学生心理素质与亲社会行为的关系: 领悟社会支持和感恩的链式中介作用[J]. 西南大学学报(自然科学版), 2021, 43(10): 29-36.
- [22] 张大均, 冯正直, 郭成, 等. 关于学生心理素质研究的几个问题[J]. 西南师范大学学报(哲学社会科学版), 2000(3): 56-62.
- [23] 樊富珉, 王冰. 优化大学生心理素质 培养全面发展的人才——大学生心理素质优化的实验研究[J]. 清华大学教育研究, 1999(2): 78-86.
- [24] 罗峰, 赵亮, 辛阳. 大学体育拓展训练对大学生社会适应及心理健康的作用[J]. 教育与职业, 2011(3): 187-188.
- [25] 杨国愉, 王江澜, 冯正直, 等. 心理素质训练对军人心理健康和个性的影响[J]. 中国行为医学科学, 2005(10): 929-931.
- [26] 冯正直, 杨国愉, 张大均. 军人心理素质训练的现
- 状与思考[J]. 解放军预防医学杂志, 2005(5): 313-315.
- [27] 李炳南. 论心理素质形成和发展的机制[J]. 大庆师范学院学报, 2010, 30(1): 25-28.
- [28] 张晓梅. 大学生心理素质及心理健康预警机制[J]. 卫生职业教育, 2011, 29(1): 142-143.
- [29] 曹安, 曹中平. 儿童素质发展的心理机制[J]. 益阳师专学报, 2000(1): 105-107.
- [30] 孙昊, 成佳林. 论心理素质的形成和发展机制[J]. 扬州大学学报(高教研究版), 2003(2): 62-64.
- [31] 杨阳, 李诗佳, 杨晟云. 青少年心理素质的影响因素和干预措施[J/OL]. 中国教育技术装备: 1-4[2024-01-19].
- [32] 胡礼遇. “民族心理素质”辨[J]. 广西民族学院学报(自然科学版), 1995(2): 96-102.
- [33] 王滔. 大学生心理素质结构及其发展特点的研究[D]. 西南师范大学, 2002.
- [34] Ochsner, K. N., Bunge, S. A., Gross, J. J., & Gabrieli, J. D. E. Rethinking feelings: An fMRI study of the cognitive regulation of emotion. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 2002, 14(8), 1215-1229.
- [35] Kandel, E. R. The molecular biology of memory storage: A dialogue between genes and synapses. *Science*, 2001, 294(5544): 1030-1038.

作者简介:

曾正焜 (1998.12-), 男, 四川南充人, 硕士研究生, 研究领域为心理素质、心理健康、神经科学。