

中小学积极心理品质评估的若干思考

王婷婷

上海市教育科学研究院 助理研究员

教育心理研究中心

摘要

积极心理品质是衡量个体心理水平高低的一切正向心理指标的总和，它不仅包括某些积极人格特征，还包括为了获得良好结果而灵活进行自我调节能力以及自我调节过程中的积极情绪体验。对中小学生的积极心理品质进行评估，有利于把握学生发展的核心，增强中小學生德育的针对性与实效性，拓展教育评价的内容。中小學生积极心理品质评估的内容包括性格力量、乐观、希望、感恩、沉浸、生活满意度等六方面的内容。中小學生积极心理品质评估的方法主要有量表或结构化问卷测试法、经验抽样法、观察法、叙事研究法。中小學生积极心理品质评估应遵循客观性与主观能动性相结合、定量与定性相结合、理论与实践相结合咨询、诊断与指导教育相结合等四个原则。中小學生积极心理品质评估过程中应注意明确评估目的，根据学生的身心发展特点以及具体的学校与社会情境建立指标体系，并以此选择恰当的方法与工具。

【关键词】：积极心理品质、中小學生、评估内容、评估方法

一、什么是积极心理品质

积极心理品质是近年兴起的积极心理学研究的核心内容，该领域的研究者们曾用“positive strength”、“positive personal trait”、“positive quality”、“positive character”等词来描述积极心理品质。但是，“何为积极心理品质”，却没有给出统一、公认的定义。要对积极心理品质界定，我们不妨从什么心理品质说起。心理品质是心理学概念体系中顶半边天的概念，有研究者指出，心理品质包括两层意义，其一是心理质量，即心理水平；其二是心理指标，即衡量心理水平高低的指标^[1]。积极（positive）一词在英文中是“正面、正向、肯定”的意思，它来源于拉丁语 Positum，原意是“实际的”或“潜在的”意思。积极心理学中“积极”内涵的理解较以前深刻得多^[2]：首先，积极是一个行为过程，包括过程的体验；其次，积极是指主观上的感受，包括一个人的认知、情绪和行为；第三，积极具有文化的相对性，不同的民族、国家、宗教信仰和文化背景下的积

极的含义有所差异，随着时代的不同，积极的内涵也会发生变化；第四，积极不仅是指成功和地位等外在的积极，更强调人内在的积极状态，这种积极状态促使一个人热爱自己、热爱他人、热爱整个世界，拥有快乐和幸福。

基于上述理解，笔者认为，所谓积极心理品质就是衡量个体心理水平高低的一切正向心理指标的总和。积极心理品质不仅包括某些积极人格特征，还包括为了获得良好结果而灵活进行自我调节能力以及自我调节过程中的积极情绪体验。积极心理品质需满足三方面的要求：其一，有利于提高个体的主观幸福感水平；其二，能够促进个体工作和学习绩效的提高；其三，能够预防心理疾病的产生，有利于心理保健。

二、为什么要对中小学生的积极心理品质进行评估

（一）积极心理品质评估有利于把握学生发展的核心

目前中小学生心理健康领域中中学生心理健康状况的测评症状取向的量表较多，积极心理取向的量表较少。笔者曾对 1994-2009 年间中学生心理健康量表的使用状况进行文献分析研究，结果发现，目前国内使用频率最高的三个中学生心理健康测评工具分别是症状自评量表（SCL-90），心理健康诊断测验（MHT），中国中学生心理健康量表，这三个量表都是症状取向的心理测评工具。总的来讲，症状取向量表的使用率占总频次的 85.8%，面向积极心理内容的心理健康测评工具很少，其使用率仅占总频次的 14.3%^[3]。症状取向的心理健康诊断量表更适合用于心理疾病或心理问题的判断与筛选，更多的关注少数有心理问题的人及其症状表现，难以正确反映中小学生心理健康的实际状况，而且忽视了对大多数学生发展性辅导。《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020 年）》中指出，要“加强学生心理健康教育，促进学生身心健康”，要“关心每个学生，促进每个学生主动地、生动活泼地发展”。从积极健康的角度考察中学生心理健康的实际状况与发展特点，对学生的积极心理品质如主观幸福感、乐观与希望、积极情绪、耐挫力、积极人际关系、积极的自我概念等进行测量与评价，有利于发挥心理健康教育的发展性功能，促进每个学生的健康全面成长与发展。

（二）积极心理品质评估能增强中小学生德育的针对性与实效性

品格教育是当今世界上许多国家的重要道德教育模式。积极心理学的发展使长期以来被抽象化为只可意会，不可言传的具体品格科学的测量和评估成为了可能^[4]。对品格范畴的准确界定和评估、测量有利于推动品格教育公共测试评估体系的形成，不仅使品格教育可以被导入到严谨的学科化与合法化之路，而且能够

推动品格教育超越理论研究层次而达到实践层面。此外，对中小学生的积极心理品质进行评价，从积极健康的角度了解中学生心理品质的现状、特点及相关教育影响因素，有利于丰富中小学德育的内容，增强中小学生的德育与心理健康教育的针对性与实效性，有利于完善学生人格、促进学生健康快乐的成长。

（三）积极心理品质评估能够拓展教育评价的内容

教育评价的目的在于促进人的全面和谐自由发展，但当前我国中小学领域的学校教育评价，在很大程度上仍是一种以学业成就为标准的应试性教育评价，对于学生的评价主要依据考试分数或证书，对于学校的评价则主要依据升学率、成果数量或等级等。尽管如此，建构以人为本、以人的生存与发展为本的全面评价体系，正逐渐成为世界上许多发达国家与我国基础教育领域的共同目标与追求。比如，2011年，上海开始构建以关注学生健康成长为核心价值追求的“中小学生学习质量绿色指标体系”的探索，从学生学业水平、学习动力、学业负担、师生关系、教师教学方式、校长课程领导力、学生社会经济背景对学业成绩的影响、学生品德行为、身心健康和跨年度进步等十大方面，对学生的综合素质与个性特长发展进行全面评价^[5]。中小学生的积极心理品质评价关注于学生的积极认知、积极体验、幸福感与满意度等，不仅有利于拓展学生全面发展的评价内容，而且为学校层面的评估提供了有效的主观性指标。此外，了解教学过程中学生的积极情绪体验与参与度状况，能够为教学活动提供更为全面的反馈，提高学与教的效率。

三、中小学生的积极心理品质评估的内容

积极心理学的研究内容包括三个方面：第一是积极的情感体验，其中包括对待过去的满意、满足、成就感，对待现在的幸福、沉浸（flow），对待将来的乐观与希望；第二是积极人格，尤其关注人的性格力量与美德；第三是积极的社会组织系统。其中前两项内容与人的积极品质有关，第三项内容主要涉及对人的积极品质产生影响的环境。许多研究者指出，积极心理学有关积极品质的研究内容表现出明显的成人化倾向，大多数研究内容以成人为被试群体^{[6][7]}。近年来，随着《学校中的积极心理手册》一书的出版，国外的许多研究者开始关注学校情境中小学生的积极心理品质特点与养成问题，国内也有越来越多的学者开始关注和研究中小学生的积极心理品质。对有关中小学生的积极心理品质的相关研究进行分析梳理，笔者认为中小学生的积极心理品质评估的内容包括如下几个方面。

（一）性格力量（strengths of character）

性格力量（Character Strengths）是积极人格特质研究的主要内容。性格

是具有道德价值的人格特质，良好的性格是一系列积极特质的综合体。为了更好的表达良好性格的特点，Peterson 把它们称之为性格力量。Peterson 等根据 12 条的鉴别标准，识别出 24 中性格力量，并将其划分为 6 项核心美德，而 24 种性格力量的培养就是获得核心美德的途径。研究发现，性格力量能够缓冲压力的消极影响、防止心理失调；能减少酒精成瘾、青少年暴力、抑郁与自杀等行为问题；性格力量有助于青少年茁壮成长，它与许多良好的结果比如学业成功、领导力、友善等相关^[8]。性格力量与美德对美国的道德教育产生了重要影响，不仅是美国学生品格教育的核心内容，而且促使品格教育从问题导向转向品格建构导向^[4]。

表 1 6 种美德与 24 种性格优势分类 (Peterson)^[9]

美德	定义性特点	性格类积极力量
1. 智慧	知识的获得与运用	对世界的好奇与兴趣；爱学习；创造性、创见性和创新性；判断力、批判性思维和开放性思想；个人、社会和情绪智力；大局观
2. 勇气	面临内在或外在压力时誓达目标的愿望	英勇、勇敢；坚持性、勤奋；正直、诚恳、真实
3. 仁爱	人与人交往之间的积极力量	慈祥、慷慨；爱和被爱的能力
4. 正义	文明的积极力量	公民的职责、权利和义务，忠诚、团队精神；公正、平等；领导的职责、权利和义务
5. 节制	做事不过分的积极力量	自我控制和自我调节；审慎、小心、考虑周到；适度和谦虚
6. 卓越	使自己与全人类相联系的积极力量	对优秀和美丽的敬畏和欣赏；感激；希望、乐观、为将来做好准备；精神追求、信念和信仰；宽恕、仁慈；风趣、幽默；热情、激情、热心和精力充沛

(二) 乐观

积极心理学领域对于乐观的界定存在两种不同的观点：其一，Scheier 和 Carver 基于传统的期望价值理论而提出的气质型乐观 (dispositional optimism)，他们认为乐观是一种人格特征，指个体总体上对积极结果的期望；其二，Seligman 等人基于习得性无助理论而提出的解释风格 (Explanatory style)，他们认为解释风格是人们习惯地解释生活中积极事件和消极事件的方式，当人们把积极事件归因于内在、持久、普遍的原因或者把消极事件归因于外在、暂时、特殊的原因，称作乐观解释风格。我国学者余欣欣基于中国文化的背景，认为乐观的个体对现实和未来持有积极的态度倾向，这种态度倾向可对个体

的认知、情感和行为产生深刻影响，乐观是一种综合性的人格特征，包括积极心态、积极面对、积极期望、悦纳现实、豁达心胸等结构维度^[10]。研究发现，乐观能影响到学生的学校适应，具有乐观精神的学生能更好的应对学校相关的挑战，气质型乐观与青少年所感受的学业压力成反比，高水平的乐观有利于学生的学业成绩^[11]。国内外的研究还发现，乐观与个体的心身健康有着密切的关系个人乐观与生活满意度呈显著的正相关，和抑郁呈显著的负相关，乐观的个体拥有较强的免疫力，也较少生病和看病^[12]。

（三）希望

Snyder 把希望界定为个体的一种基于内在成功感的积极的动机状态，在这种动力的持续推动下，个体为了达到所渴望的目标建立的一套内在认知评估机制，并且在追求目标的同时，他会评估内外在条件，寻找各种可行的方法^[13]。在具体情境中，充满希望的目标定向行为由三个因素共同决定，其一，对结果或目标等级的价值评定；其二，对达到目标的所有可能路径的思考以及相应的期望；其三，对个人动机的思考，以及对这些目标路径的功效评价。研究发现，希望对学生的心理健康、学业成绩和社会适应均具有重要影响，高希望得分与学生的行为问题、心理压力、学校适应不良存在显著性负相关；希望体验低学生具有较高的焦虑，在充满竞争的考试情境下尤为明显，学生的希望得分能有效地预测学生的主课及所有课程的考试成绩；高希望特质的孩子倾向于表现出更多的社会赞许行为^{[14][15]}。

（四）感恩

感恩是指个体用感激认知、情感和行为了解或回应因他人或物的恩惠或帮助而使自己 获得积极经验或结果的心理倾向^[16]。感恩可区分为特质感恩和状态感恩两种水平，特质感恩是促进个体健康发展作用最大的人格特质之一；状态感恩的干预则可以有效减少个体精神病理学症状、身体症状，促进睡眠、心理韧性等，从而增进身体健康、提升幸福感。Froh 等人对于 11-13 岁学生的感恩研究发现，感恩与乐观、整体的积极情绪、家庭与学校满意度、之间存在显著性正相关，与消极情绪之间不存在相关；Froh 等人对青少年感恩进行的干预研究发现，感恩能够提升个体的积极情绪与适应性发展^[17]。现有的研究初步表明青少年是感恩意识形成与发展的关键时期^[18]，青少年感恩研究具有重要意义。

（五）沉浸（Flow）

Flow 是一种积极的情绪体验，最早由心理学家西卡森特米哈伊于 1975 年提

出。沉浸是当人们完全投入到一项可控而又富有挑战性的活动时，个体会经历的一种独特的愉悦、欣喜的心理状态^[19]。之所以把这种情绪体验状态为 flow，主要是因为这种情绪状态在人的意识中会源源不断地出现，就像河里的水流一样连绵不断。有研究表明，沉浸体验本身作为活动给予个体的一种积极回报，会让个体的自尊和自我效能感得到相应的提升，并且还会伴随着强烈的主观幸福感体验，使个体得到自我成长和持久的幸福感，会随之引发积极情感、唤醒和内部动机，并可以促进工作绩效或表现^[19]。Shernoff 将沉浸理论引入到学生的学习领域，并提出了学生参与度的概念，学生参与度是学习活动中高度注意力、高度享受、高度有趣的同时出现^[20]。注意力是沉浸的核心，与有意义学习存在相关；享受与能力的展示及学校表现相关；兴趣直接影响到注意，是内部动机的反映，能激发学生持续参与活动的愿望，与学业成就相关。

（六）生活满意度（life satisfaction）

主观幸福感是积极心理学研究中最综合、最复杂也是最核心的一种积极体验。主观幸福感主要指个体依据自己设定的标准对其生活质量所作的整体评价，包括生活满意度和情感体验两个基本成分，前者是个体对生活总体质量的认知评价，后者是指个体生活中的情感体验，包括积极情感和消极情感两方面。与成人主观幸福感的研究相比，青少年主观幸福感的研究很少，目前已开展的研究主要集中在生活满意度这一领域^[21]。所谓生活满意度是个体基于自身设定的标准对其生活质量所做出的主观评价^[22]。生活满意度可分为两种，一般生活满意度是对个人生活质量的总体评价；特殊生活满意度是对不同生活领域的具体评价，如家庭满意度、学校满意度、社区满意度等。研究发现，青少年的学业成就与其一般生活满意度及学校满意度之间存在中等程度的相关；幸福感水平较高的学生在标准化成就测验及学科测验中有较高的分数；低水平的的生活满意度与问题行为之间存在显著性正相关^[22]。

四、中小学生学习积极心理品质评估的方法

（一）量表或结构化问卷测试法

量表或结构化问卷测试是目前积极心理学领域中测量中小学生学习积极心理品质的最常用方法，与大多数人格量表相类似，该测试方法多采用客观测验的形式设计出一系列陈述句或问题，要求被试做出符合自己情况的报告。笔者对国内外青少年或中小学积极心理品质的相关量表或结构化进行了梳理，如表 2 所示。

积极心理品质	测评量表或问卷
生活满意度	学生生活满意度量表（SLSS；Hubner，1991）

	多维学生生活满意度量表 (MSLSS; Hubner, 1994)
	多维学生生活满意度量表 (田丽丽, 2005)
	我国青少年学生生活满意度量表 (张兴贵, 2004)
乐观	儿童归因风格问卷 (CASQ; Kaslow et al, 1978)
	扩展板生活定向测试 (ELOT; Chang et al, 1997)
	青年生活定向测试 (YLOT; Ey et al, 2005)
	青少年乐观问卷 (余欣欣, 2005)
希望	儿童希望量表 (CHS; Snyder et al, 1997)
	青年少年儿童希望量表 (YCHS; McDermott et al, 2000)
	中小學生希望量表 (张冲, 2011)
沉浸 Flow	沉浸体验量表 (FSS; Jackson&Marsh, 1996)
	中小学沉浸体验量表 (张冲, 2011)
感恩	感恩形容词评定量表 (GAC; McCullough et al, 2002)
	六项目感恩问卷 (GQ-6; McCullough et al, 2002)
	感恩、忿恨和感激问卷 (GRAT; Watkins et al, 2003)
性格优势	儿童版优势行动价值问卷 (VIA-Youth; Park et al, 2005)
	中国中小學生积极心理品质量表 (孟万金, 2009)

(二) 经验抽样法 (Experience Sampling Method, 简称 ESM)

心理体验抽样法是 Csikszentmihalyi 及研究小组于 1975 至 1976 年在沉浸体验研究中发明的方法, 是一种特殊的问卷调查。该方法是沉浸测量和评估中应用最广泛的一种方法, 也是测量和评估主观幸福感的一种常用方法。心理体验抽样方法是一种借助现代科技对个体的心理体验进行全方位描述的方法。这种方法要求被试佩戴一个文字传呼机或随身携带一个掌上电脑等设备, 当被试接到主试的传呼后, 立即利用随身携带的设备完成一个相应的问卷。当然, 主试呼叫被试的时间及要求被试完成的问卷等都是经过预先设计的, 这可以根据研究者的具体目的来决定, 但这些情况都不让被试预先知道。这种方法的最大特点是可以获得一个人真实的生活体验, 不仅可以帮助研究者了解被试的即时活动和即时体验, 而且可以了解被试当时的认知、情绪和动机等状态。

(三) 观察法

观察法即自然观察, 是不加控制地在自然条件下对人的行为进行直接观察。这一方法是人格心理学中常用的方法。希望研究中所采用的行为分析法, 采用的就是这种自然观察法。通过行为来评估个体的希望时, 经过训练的专业人员对个体的一些行为先进行一定时间的观察, 然后对观察到的行为进行目标定位, 途径选择和困难克服等几个维度上的具体分析, 从分析的结果来确定对象的希望水平。

(四) 叙事研究法

叙事研究是一种质化的、实证性的研究，它通过研究对象的叙事来描述其个人生活中的重要事件，并将其以故事的形式展现出来，研究者则透过这些故事，运用解释学与现象学的反思，梳理、统整、建构各项经验的性质或意义，并努力探究其缘起与来由^[23]。积极心理学领域中，研究者们对于积极心理品质的评估也用到了此类方法。

1. 言语解释的内容分析法

言语解释的内容分析法（Content Analysis of Verbatim Explanations，简称 CAVE），就是从个体平时所做的演讲、与人会谈时的谈话记录，日记、信件或邮件、作文、心理治疗时的病历等各种言语材料中，选取一些有关积极事件和消极事件极其因果关系解释的片段内容，由专业人员对这些事件及其因果关系材料进行内部性、稳定性和普遍性维度的分析，从而确定个体的解释风格。

2. 书面材料分析法

最早有斯奈德等人提出，主要是借助对对象书面，如所写的散文，书信进行目标，意志，途径等维度的分析，从而确定对象的希望水平。

3. 故事分析法。

Gottschalk 发明的一种确定个体希望水平的技术，首先要求被试尽可能详尽地写出过去到现在的 4 年里发生的重要的生活事件，并编成故事，通过录音或录像等手段把被试讲故事的过程记载下来，故事长度一般要求 5 分钟以上，然后运用 Gottschalk 希望量表中的标准来对故事进行具体分析，最后把分析所获得的各项分数相加得到一个表示个体希望水平的总分。希望研究中的书面材料分析法和故事分析法采用的也都是叙事研究法。

五、中小学生学习积极心理评估的注意事项

（一）中小学生学习积极心理评估的原则

中小学生学习积极心理评估原则是中小学生学习积极心理评估工作的指导思想，是宏观上指导人们开展积极心理评估的基本要求。

1. 客观性与主观能动性相结合定量与定性相结合理论与实践相结合咨询、诊断与指导教育相结合

客观性原则是一切科学研究的基本原则，中小学积极心理评估也不例外。这就要求人在收集评价所需信息资料的过程中，一定要排除主观因素的影响，尽可能按照心理事实的本来面目给以数量化的描述，取得客观的测量结果。评估与测量相比是一个主观判断过程，但判断一定要有客观依据。客观性原则与充分发挥

评价者的主观能动性并不矛盾，只有充分发挥评价者的主观能动性才能取得比较客观的评价结果。

2. 定量与定性相结合

量表测评是中小学生学习积极心理品质评价的重要方式，定量研究有利于对学生的积极心理品质作出科学的评价。但必须要注意到心理测量量化结果的相对性、单位不严格一致性和测量误差问题，对测量结果必须佐以由其它方法获取的信息作出具有相当弹性的解释。

3. 理论与实践相结合

中小学生学习积极心理评估是针对中小学生学习这一具体群体作出的具体分析和处理的过程，除了积极心理学相关知识外，还需要其他与中小学生的心理与行为密切相关的知识，需结合多学科知识进行评估。中小学生学习心理评价的结果是针对中小学生学习做出的，因此评价结果不能是泛泛地概括性见解，而应该是触及被评价者特定事物的具体评判。

4. 咨询、诊断与指导教育相结合

中小学生学习积极心理评估的根本目的是促进中小学生学习心理的全面发展，充分发挥其心理潜能，积极心理评估的结果在促进学生心理健康发展上应具有重要的反馈功能，积极心理评估的结果应主要用于咨询、诊断、治疗、教育上。

（二）中小学生学习积极心理评估的过程

1. 确定积极心理品质评估的目的

为什么要评估？积极心理品质评估的目的有很多：区域或学校层面上的教育效果、学生的心理健康状况与人格状况、教学层面上影响学生学习效果的积极体验等，都必须明确其目的，然后根据此目的制定评价目标，选择工具和方法等。

2. 制定评估方案

第一，确定评估对象，评估对象不同，评估指标和方法也不同。第二，建立指标体系，在建立指标体系的过程中需考虑两方面问题，其一，注意积极心理品质评估内容的文化差异；其二，要考虑学生积极心理品质赖以获得与发展的学校情境及社会背景。第三，评估方法的选择要结合评价对象的特点，也要根据实际情况，不仅用量化评价方法，也要结合定性的评价方法。

3. 估的实施

首先，搜集信息，要注意评估信息的全面性，准确性，并且要取得足够的信息。然后，要将收集到的全部信息归类审核，对评价信息的全面性、准确性、实

用性及方法的可靠性进行检查、分析和整理，以便于评价所用。接下来，对评估对象作出准确客观的评价结论。

4. 总结反馈

在得到学生积极心理品质的评估结论后，总结评价的经验教训，建立资料档案，将结果反馈给有关方面。

参考文献：

- [1]张志清. 心理品质刍议[J]. 心理学探新, 1993 (4): 37-39.
- [2]李自维. 大学生积极品质评价与心理健康教育相应模式研究[D]. 西南大学硕士学位论文, 2009: 8.
- [3]王婷婷. 国内中学生心理健康量表使用述评[J]. 上海教育科研, 2010 (6): 44-47.
- [4]谢狂飞. 美国品格教育研究[D]. 复旦大学博士学位论文. 2012: 86; 195.
- [5]徐淀芳. 学业质量绿色指标实践研究[J]. 教育发展研究, 2012 (15): 1-6.
- [6]任俊. 积极心理学[M]. 上海: 上海教育出版社, 2006: 243.
- [7]ED Diener & Carol Diener . Foreword. In Handbook of Positive Psychology in Schools, 2009: xi.
- [8]Park N. & Peterson C. Strengths of Character in Schools[D]. In Handbook of Positive Psychology in Schools, 2009: 65-76.
- [9] [美]克里斯托弗·皮德森著. 积极心理学[M]. 北京: 群言出版社, 2010: 102-105.
- [10]余欣欣、李山、郑雪. “青少年乐观问卷”的编制[J]. 广西师范大学学报(哲学社会科学版), 2012 (5): 118-124.
- [11]Boman P., Furlong M. J. et al. Optimism and School Context[D]. In: Handbook of Positive Psychology in Schools, 2009: 51-64.
- [12]高志奎. 乐观品质的价值及其培养的策略探析[J]. 聊城大学学报(社会科学版), 2010 (2): 220-222.
- [13] Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., et al. The will and the ways: development and validation of an individual differences measure of hope[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1991 (60): 570-585.
- [14] Curry LA, Snyder CR, Cook DL, et al. Role of hope in academic and sport

achievement[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1997 (6):1257-1267.

[15] 张冲. 中小學生希望量表编制研究[J]. 中国特殊教育, 2011 (4): 80-84.

[16] McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography[J]. Journal of Personality and Social Psychology, (82): 112 - 127.

[17] Bono G. & Froh J. Gratitude in School[D]. In: Handbook of Positive Psychology in Schools 57

[18] 喻承甫等. 感恩及其与幸福感的关系[J]. 心理科学进展, 2010 (7): 1110-1121.

[19] 张冲. 中小學生沉浸体验量表编制研究[J]. 中国特殊教育, 2011 (8): 91-96.

[20] Shernoff D. & Csikszentmihalyi M. Flow in School: Cultivating Engaged and Optimal Learning Environments[D]. In Handbook of Positive Psychology in Schools, 2009: 131-145.

[21] 丁新华、王极盛. 青少年主观幸福感研究述评[J]. 心理科学进展, 2004(1): 59-66.

[22] Suldo S. M., Huebner E. S. Life Satisfaction, In: Handbook of Positive Psychology in Schools 57

[23] 徐冰鸥. 叙事研究方法述要[J]. 教育理论与实践, 2005 (8): 28-30.