

# Research on the cultivation path of positive psychological quality of vocational college students based on superiority bomb —— An empirical analysis with psychological toughness as the core

Yue Li Xiaochen Yan Qian Zhou

Shandong Electronic Vocational and Technical College, Jinan, Shandong, 250200, China

## Abstract

This study explores the cultivation pathway of positive psychological qualities in vocational college students through advantage bombardment, focusing on examining its impact mechanism on psychological resilience. Using a quasi-experimental design, we selected 3,007 freshmen from vocational colleges as subjects, with 800 assigned to an intervention group receiving advantage bombardment interventions and the remaining as a control group without any interventions. Through psychological resilience scales and a brief coping style questionnaire, results showed: The advantage bombardment group scored significantly higher ( $87.55 \pm 18.893$ ) than the control group ( $84.84 \pm 23.114$ ) ( $p < 0.01$ ). Coping styles mediated this relationship with psychological resilience, showing a total indirect effect value of 2.0616 (95% CI [0.8770, 3.2168]), with 1.9213 (95% CI [0.7281, 3.1006]) for active coping and 0.1402 (95% CI [0.0252, 0.2886]) for passive coping. The interaction between group assignment and active coping was significant ( $F = 7.8939$ ,  $p = 0.005$ ). The study confirms that advantage bombardment influences psychological resilience through dual pathways of "enhancing active coping and reducing passive coping," providing empirical evidence and practical approaches for cultivating positive psychological qualities in vocational students. It also offers reference for applying positive mental health education in vocational education.

## Keywords

advantage bombardment; vocational college students; positive psychological qualities; psychological resilience; coping strategies; mediating effect

# 基于优点轰炸的高职学生积极心理品质培养路径研究 —— 以心理韧性为核心的实证分析

李月 颜晓辰 周倩

山东电子职业技术学院, 中国·山东 济南 250200

## 摘要

本研究旨在探索基于优点轰炸的高职学生积极心理品质培养路径, 重点考察优点轰炸对高职学生心理韧性的影响机制。研究采用准实验设计, 选取高职院校新生3007人作为研究对象, 其中800人作为干预组接受优点轰炸积极干预, 其他人作为对照组, 不参与任何干预方式。通过心理韧性量表、简易应对方式问卷对研究对象进行测量, 结果显示: 优点轰炸组心理韧性得分 ( $87.55 \pm 18.893$ ) 显著高于对照组 ( $84.84 \pm 23.114$ ) ( $p < 0.01$ ); 应对方式在优点轰炸与心理韧性间起双重中介作用, 总间接效应值为 2.0616 (95% CI [0.8770, 3.2168]), 其中积极应对的中介效应为 1.9213 (95% CI [0.7281, 3.1006]), 消极应对的中介效应为 0.1402 (95% CI [0.0252, 0.2886]); 分组与积极应对的交互效应显著 ( $F = 7.8939$ ,  $p = 0.005$ )。研究证实, 优点轰炸通过“提升积极应对-减少消极应对”的双重路径影响高职学生的心理韧性, 为高职学生积极心理品质培养提供了实证依据和实践路径, 也为积极心理健康教育在职业教育领域的应用提供了参考。

## 关键词

优点轰炸; 高职学生; 积极心理品质; 心理韧性; 应对方式; 中介效应

【基金项目】2023年校级教育教学研究课题《基于“优点轰炸”的高职学生积极心理品质培育路径研究》(项目编号: JYJX0104)。

【作者简介】李月(1986-), 女, 中国山东滨州人, 硕士, 助理讲师, 从事基础心理学研究。

## 1 引言

高职教育作为我国高等教育体系的重要组成部分, 承担着培养高素质技术技能人才的核心使命。然而, 高职学生面临学业压力、职业发展焦虑、社会认同困惑等多重心理挑战, 其心理健康水平与心理韧性显著低于普通本科生<sup>[1,2]</sup>。积极心理学的兴起为高职学生心理健康教育提供了新视角,

其中“优点轰炸”作为聚焦个体优势的团体辅导技术，通过团体成员间的相互肯定与积极反馈，帮助个体发现自身价值、提升自我效能感，已在学校心理健康教育中展现出良好效果<sup>[3,4]</sup>。

心理韧性作为积极心理品质的核心要素，是个体面对逆境、创伤时适应良好的能力<sup>[5]</sup>。研究表明，心理韧性不仅与高职学生的学业适应、职业规划密切相关，还能有效预测其抗挫折能力与主观幸福感<sup>[6]</sup>。当前，关于优点轰炸对高职学生心理韧性的影响研究尚处于探索阶段，其作用机制（如应对方式的中介效应）仍需结合更多实证数据验证。

优点轰炸源于团体辅导技术，其理论基础包括班杜拉的自我效能理论（1977）、社会学习理论<sup>[7,8]</sup>。在实践中，河北师范大学汇华学院通过“绿植领养”、“优点分享会”等活动验证，优点轰炸可显著提升学生的自我认同与人际交往<sup>[9]</sup>；曹定兵对比体育锻炼者与非锻炼者的积极心理品质，发现类似优点轰炸的“积极反馈”可增强个体的积极应对倾向，为研究提供了实践参考<sup>[7]</sup>。

应对方式分为积极应对（问题解决、寻求支持）与消极应对（回避、退缩）（解亚宁 1999）积极应对可正向预测心理韧性，消极应对则起负向作用<sup>[6,9]</sup>。王新波发现，高职学生的积极应对在积极心理品质与学业适应的关系中发挥中介作用<sup>[10]</sup>；余琼等研究指出，优秀贫困生“自我认知调节”（积极应对）是其心理韧性强的核心原因，这为应对方式的中介作用提供了实证支持<sup>[11]</sup>。

## 2 研究方法

### 2.1 研究设计

采用准实验设计中的非等组前后测设计，将 3000 名高职学生分为干预组（800 人）与对照组（2207 人），干预组接受为期 4 周的优点轰炸干预，对照组不干预。通过前测（干预前 1 周）、后测（干预后 1 周），对比两组心理韧性与应对方式的差异。

### 2.2 研究对象

采用分层随机抽样法，选取高职院校新入职学生 3007 人，样本构成如下：

总样本：3007 人，其中干预组 800 人（男生 423 人，女生 377 人；平均年龄  $19.6 \pm 1.2$  岁），对照组 2207 人（男生 1186 人，女生 1021 人；平均年龄  $19.8 \pm 1.3$  岁）。

### 2.3 研究工具

#### 2.3.1 心理韧性量表（CD-RISC）

采用胡月琴等（2008）修订的版本<sup>[12]</sup>，包含 25 个条目，5 点计分，涵盖目标专注、情绪控制、积极认知、家庭支持、人际协助 5 个维度，总分 0-100 分，得分越高心理韧性越强。

#### 2.3.2 简易应对方式问卷（SCSQ）

采用解亚宁（1999）编制的版本，20 个条目，4 点计分，分为积极应对（1-12 题，如“寻求他人建议”）与消极应对（13-20 题，如“借酒消愁”）<sup>[13]</sup>。

## 2.4 干预方案

第 1 周：建立规则：介绍优点轰炸，示范优点轰炸操作流程，明确“真诚、具体、只说优点”规则，建立团体契约。

第 2-3 周：核心干预：以宿舍为单位，在宿舍内部采用“轮流轰炸”模式，成员轮流成为“被轰炸者”，他人需结合具体事例（如“你上次帮同学调试设备很耐心”）说出至少 1 条优点。“被轰炸者”接收完所有的优点后，形成自己的优势画像。

第 4 周：总结巩固：总结交流自己的优势画像，宿舍成员整体完成本宿舍“团队优势树”。

## 2.5 数据处理

采用 SPSS 26.0 进行基础数据处理，通过 SPSS 中的 PROCESS 插件 4.0 进行中介效应分析。

## 3 研究结果

### 3.1 两组心理韧性与应对方式的差异分析

干预组心理韧性得分（ $87.55 \pm 18.893$ ）显著高于对照组（ $84.84 \pm 23.114$ ）；干预组积极应对得分（ $35.82 \pm 8.050$ ）显著高于对照组（ $34.72 \pm 9.051$ ）；干预组消极应对得分（ $19.71 \pm 5.907$ ）显著低于对照组（ $20.62 \pm 6.512$ ）。

表 1 两组心理韧性与应对方式的差异分析（ $x \pm s$ ）

| 变量   | 对照组 (n=2207)   | 干预组 (n=800)    | t 值    | p 值   |
|------|----------------|----------------|--------|-------|
| 心理韧性 | 84.84 ± 23.114 | 87.55 ± 18.893 | -3.262 | 0.001 |
| 积极应对 | 34.72 ± 9.051  | 35.82 ± 8.050  | -3.190 | 0.001 |
| 消极应对 | 20.62 ± 6.512  | 19.71 ± 5.907  | 3.591  | 0.001 |

### 3.2 应对方式的中介效应分析

以分组（干预组和对照组）为自变量（X），心理韧性为因变量（Y），积极应对（M1）、消极应对（M2）为中介变量，控制性别、年级，结果如下（表 2）：

X 对 M1 的影响：分组显著正向预测积极应对（ $\beta=1.0997$ ,  $t=3.0192$ ,  $p=0.0026$ ）；

X 对 M2 的影响：分组显著负向预测消极应对（ $\beta=-0.9028$ ,  $t=-3.4299$ ,  $p=0.0006$ ）；

M1、M2 对 Y 的影响：积极应对正向预测心理韧性（ $\beta=1.7472$ ,  $t=42.3769$ ,  $p<0.001$ ），消极应对负向预测心理韧性（ $\beta=-0.1553$ ,  $t=-2.7225$ ,  $p=0.0065$ ）；

中介效应：总间接效应 = 2.0616（95% CI [0.8770, 3.2168]），其中 M1 中介效应 = 1.9213（95% CI [0.7281, 3.1006]），M2 中介效应 = 0.1402（95% CI [0.0252, 0.2886]）。

## 4 讨论

### 4.1 优点轰炸对高职学生心理韧性的直接影响

干预组心理韧性显著高于对照组，印证了研究假设 1，即优点轰炸对高职学生心理韧性这一积极心理品质影响显著，优点轰炸通过具体事例（如“你调试设备很耐心”）

可以帮助高职学生发现被忽视的优势,提升自我效能感<sup>[14]</sup>,同时团体中的积极互动可以强化人际信任<sup>[8]</sup>。

表2 中介效应回归分析结果

| 因变量  | 预测变量 | $\beta$ | t 值     | p 值    | R <sup>2</sup> |
|------|------|---------|---------|--------|----------------|
| 积极应对 | 分组   | 1.0997  | 3.0192  | 0.0026 | 0.0715         |
| 消极应对 | 分组   | -0.9028 | -3.4299 | 0.0006 | 0.0625         |
| 心理韧性 | 分组   | 0.6523  | 0.9556  | 0.3394 | 0.4530         |
|      | 积极应对 | 1.7472  | 42.3769 | <0.001 |                |
|      | 消极应对 | -0.1553 | -2.7225 | 0.0065 |                |

## 4.2 应对方式在优点轰炸和心理韧性的关系中发挥显著的中介作用

应对方式在优点轰炸和心理韧性的关系中发挥双重中介作用,支持研究课题组假设2。

### 4.2.1 积极应对方式的主导中介作用

积极应对方式发挥了主导的中介作用,占总效应93.2%,说明优点轰炸可以通过提升高职学生的积极应对方式从而增强学生的心理韧性。优点轰炸的积极反馈会改变学生“我不行”的消极认知,促使学生采用“问题解决”策略<sup>[15]</sup>,积极应对方式可以增强学生的情绪控制能力,而团体互动可以帮助学生习得“寻求帮助”的技巧<sup>[16]</sup>,这都是学生心理韧性增强的具体表现。

### 4.2.2 消极应对的辅助中介作用

消极应对方式发挥了辅助的中介作用,占总效应6.8%,说明优点轰炸可以通过减少学生的消极应对方式间接提升学生的心理韧性,积极应对方式的增加会减少“回避”“借酒消愁”等消极行为<sup>[9]</sup>;团体氛围融洽会降低人际冲突,减少消极应对的触发情境会间接增强学生的心理韧性<sup>[17,18]</sup>。

## 4.3 研究局限与未来方向

研究的干预时长较短,对于长期的效果还需要进行长时间的干预和追踪。同时积极心理品质培养的影响因素还有很多,如人际信任、社会支持等,优点轰炸通过正向积极的沟通可以优化人际关系,提高人际信任,让参与者感受更多的社会支持,所以这些变量也是可以探索的变量,可以帮助研究项目更好地完善模型。

## 5 结论

优点轰炸可显著提升高职学生心理韧性,为积极干预在职业教育中的应用提供实证支持。应对方式在优点轰炸与心理韧性间起双重中介作用:积极应对是主要路径,消极应对是辅助路径,验证了“优点轰炸→应对方式→心理韧性”的作用机制。优点轰炸可强化积极应对对心理韧性的促进作用,为高职学生心理韧性培养提供“干预+技巧教学”的整合方案。

## 参考文献

[1] 欧阳益,罗秋怡,张珊明. 贫困大学生积极心理品质与心理

韧性的关系:社会支持的中介作用[J]. 成都师范学院学报, 2024, 40(3):53-62.

- [2] 沈成平,张志聪,陶亮. 贫困大学生心理韧性现状及高校干预途径——基于积极心理学视角[J]. 齐齐哈尔师范高等专科学校学报, 2022(6):69-72.
- [3] 孟万金,官群. 积极心理健康教育与大学生心理品质培养实验研究[J]. 教育研究, 2021(7):142-149.
- [4] 官群,孟万金. 积极心理学对大学生心理健康教育的影响[J]. 心理科学, 2020, 43(2):489-495.
- [5] 晏波,龙维举. 基于心理韧性干预的大学生心理危机干预机制研究[J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2021, 40(7):114-116.
- [6] 王永,王振宏. 大学生的心理韧性及其与积极情绪、幸福感的关系[J]. 心理发展与教育, 2013, 29(1):94-100.
- [7] 曹定兵. 大学生积极心理品质培育探析[J]. 教育探索, 2021(11):112-115.
- [8] 姜文杰,李亮. 培育积极心理品质提高大学生思想道德修养[J]. 河北师范大学学报(教育科学版), 2020, 22(5):112-116.
- [9] 臧运洪,伍麟. 人际信任和心理复原力在贫困大学生积极心理品质与挫折心理间的中介作用[J]. 中国学校卫生, 2016, 37(3):387-390.
- [10] 王新波. 大学生积极心理品质培养研究[J]. 中国特殊教育, 2010, (11):40-45. DOI:CNKI:SUN:ZDTJ.0.2010-11-009.
- [11] 余琼,李响. 积极心理干预对大学生心理和谐、抗逆力、总体幸福感及抑郁的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(9):1361-1366.
- [12] 胡月琴,甘怡群. 青少年心理韧性量表的编制和效度验证[J]. 心理学报, 2008, (08):902-912. DOI:CNKI:SUN:XLXB.0.2008-08-005.
- [13] 重竺君,陈雪芮,王雨婷,等. 简易应对方式问卷在四川省阿坝藏族羌族自治州消防员群体中的信效度检验及修订[J]. 现代预防医学, 2024, 51(23):4238-4243. DOI:10.20043/j.cnki.MPM.202405037.
- [14] 侯洁,张茂聪. 我国积极心理健康教育研究十年总结——基于CNKI学术期刊2007-2017年“积极心理健康教育”和“积极心理品质”主题文献的可视化解读[J]. 中国特殊教育, 2017(5):36-43.
- [15] 王鑫强,张大均,张雪琪. 简明大学生心理素质量表(健康版)的修编及信效度检验[J]. 西南大学学报(自然科学版), 2017, 39(8):126-132.
- [16] 于海波,王为. 亲子关系对大学生心理健康水平的影响:积极心理品质和心理韧性的中介作用[J]. 锦州医科大学学报(社会科学版), 2022, 20(3):50-53.
- [17] 俞国良,王浩. 社会转型期大学生心理健康教育观念的思考:访谈证据[J]. 黑龙江高教研究, 2017(3):114-116.
- [18] 俞国良,王浩. 积极心理学视域下高校心理健康教育的范式革新及体系建构[J]. 高等教育研究, 2022(5):89-96.