

# A Preliminary Research on Children's Explaining Styles from the Perspective of Positive Psychology

Juhong Wang, Yi Jin, Keying Xia

Xiangyin No. 1 Middle School of Hunan, Xiangyin Hunan  
Email: menghen133@126.com

Received: Feb. 4<sup>th</sup>, 2017; accepted: Feb. 19<sup>th</sup>, 2017; published: Feb. 23<sup>rd</sup>, 2017

---

## Abstract

Children's explaining styles are discussed on the basis of the positive psychology theories in the article. According to Children's Attribution Style Questionnaire designed by Martin E.P. Seligman and his partners, 200 children aged from 8 to 13 were tested afterwards, the statistics were analyzed and the results are as follows: 1) Children who joined the investigation showed more pessimistic than the children introduced in American Norms in Seligman's book; 2) the main reason for children's pessimism was caused by getting too much higher scores in PSB. Judging by the data analysis of Seligman, the children investigated belong to self-accusation style whose difference level is below the confidence level 0.95, which is significant. Depending on the results of statistic analysis, surveys as well as interviews, the reasons leading to children's self-accusation pessimism are analyzed while some detailed methods are put forward by changing children's cognition firstly.

## Keywords

Positive Psychology, Children's Explaining Style, Cognitive Training

---

# 积极心理学视野下儿童解释风格初探

王菊红, 金翼, 夏科英

湖南省湘阴县第一中学, 湖南 湘阴  
Email: menghen133@126.com

收稿日期: 2017年2月4日; 录用日期: 2017年2月19日; 发布日期: 2017年2月23日

## 摘要

文章从积极心理学的理念出发,探讨儿童的解释风格。我们根据赛利格曼等人编制的《儿童归因风格问卷》对200名8~13岁的儿童进行测验并统计分析发现:1) 调查组儿童比赛利格曼书中所提供的美国常模儿童更加悲观;2) 调查组儿童悲观的主要原因是人格化(PSB)分数过高,根据赛利格曼对数据的分析,我们调查组的儿童属于自责型,以上差异在0.95置信水平下均具有显著意义。文章基于统计分析结果和观察访谈,分析了自责型儿童悲观产生的原因,并提出了从改变认知入手的具体方案。

## 关键词

积极心理学, 儿童解释风格, 认知训练

Copyright © 2017 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

美国当代著名的心理学家赛利格曼(Martin E.P. Seligman)所提出的积极心理学(positive psychology)倡导心理学不仅要研究人的各种心理问题,而且要研究人所具有的种种美德、积极品质以及人的潜能等。积极心理学将研究的重点放在人自身的积极因素方面,主张心理学要以实际和潜在的具有建设性的力量、美德和善念等为出发点,提倡用一种积极的心态来对人的心理现象(包括心理问题)作出新的解读,从而帮助所有人最大程度获得幸福。

赛利格曼所研究的解释风格(Explaining style)以归因理论为基础,归因理论是指个体对成功或者失败进行归因时表现出来的一种倾向,具有稳定性。他认为解释风格自儿童时代开始发展,如果不进行干预,就会保持一辈子不变(马丁·赛利格曼,2013)。解释风格可以分为两种:乐观解释风格(Optimistic Explaining style)和悲观解释风格(Pessimistic Explaining style)。乐观解释风格是指个人对已经发生的好事件进行解释时,归因为内部的、稳定的、普遍的原因;对已经发生的坏事情进行解释时,则归因为外部的、不稳定的、特定的原因;悲观解释风格则相反,是指个人对已经发生的好事进行解释时,归因为外部的、不稳定的、特定的原因,对已经发生的坏事进行解释时则归因为内部的、稳定的、普遍的原因。归因风格往往表明了一个主体对他所取得的成就或遭受的失败、挫折的态度和看法,即是将自己的成功或失败主要归因于自己的能力、主观努力等内部因素,还是归因于运气、外来帮助或事情的难度等外部因素(宋海燕,2001)。赛利格曼指出,解释风格有三个重要的维度需要考虑,即永久性(Permanence)、普遍性(Pervasiveness)与个人化(Personalization)(马丁·赛利格曼,2013)。赛利格曼认为如果一个人总是用乐观的方式对待所发生的或者将要发生的事情,便形成了积极心理学所说的“乐观解释风格”。具有乐观解释风格的人在面对失败时会把原因归结于外部的可控制的可改变的因素。他认为,乐观型解释风格是个体可以在后天学习过程中通过训练习得的。

## 2. 问题提出

赛利格曼在他的《幸福五部曲》里一再重申“孩子是天生的乐观主义者”,在我们的教育教学过程中,我们也看到很多孩子确实非常乐观,而且他们本身的状态是令人鼓舞的。但通过我们近距离地接触,

经历过两年的夏令营和冬令营后，我们的观点发生了一些变化。这种情形我们觉得很有必要值得心理学领域的广大学者们进行深入研究。

### 3. 研究方法

#### 1) 研究对象

近两年内，我们在寒暑假举办冬令营和夏令营以及国庆假日行动，招收 8~13 岁的儿童参与我们的活动，开营之初，我们都会采用赛里格曼团队编写的《儿童归因风格问卷》对孩子们进行测验，原来的想法是准备闭营前再次给孩子们进行复测，以此来说明我们的活动对孩子们产生的影响，但是每次都有特殊情况发生，来不及测验就已经闭营，只剩下首测。通过 2015 夏令营至 2016 年国庆活动为止，我们一共发放问卷 218 份，除去重复测验的 18 份以及一些无效问卷，一共收集有效问卷 178 份，其中男孩 126 人，女孩 52 人(2015 夏 22 份、2016 冬 28 份、2016 年夏 35 份、2016 年国庆活动 93 份)。

#### 2) 研究材料

我们的研究采用赛里格曼团队编辑的《儿童归因风格问卷》(The Children's Attributional Style Questionnaire, CASQ) (马丁·赛利格曼, 2013), 该问卷属于强迫性选择问卷, 答案只有 A 或者 B, 得分也只有 1 分或者 0 分。问卷涉及三个维度分别是永久性(Permanence)、普遍性(Pervasiveness)与个人化(Personalization)。永久性是指当一件坏事发生的时候, 悲观解释风格的孩子认为是永久性的, 而乐观解释风格的孩子认为是暂时性的, 当一件好事发生的时候悲观解释风格的孩子认为是暂时性的, 乐观解释风格的孩子认为是永久性的; 普遍性是指当一件坏事发生的时候, 悲观解释风格的孩子认为是普遍性的, 乐观解释风格的孩子认为是有特定原因的, 当一件好事发生的时候, 悲观解释风格的孩子认为是有特定原因的, 而乐观解释风格的孩子则认为是有普遍原因的; 个人化是指当坏事发生时, 悲观解释风格的孩子会责怪自己, 而乐观解释风格的孩子则会责怪其他人或者环境, 同样当一件好事发生时, 悲观解释风格的孩子会认为是外界诸多因素作用的结果, 而乐观解释风格的孩子则认为是自己努力的结果(马丁·赛利格曼, 2013)。该问卷共有 48 道题, 分为 PMB、PMG、PVB、PVG、PSB、PSG 六个子量表, 每个子量表 8 道题, 各指标可用表格概括如表 1。

#### 3) 研究程序

参与我们活动的孩子, 报名后的第一件事就是做这份问卷, 二三年级的孩子由父母读问卷的指导语, 然后自测, 有不认识的字询问父母; 四年级及以上的孩子听完老师读指导语后进行自测。实测场地是 100 平方米左右的教室。担任指导老师的是国家二级心理咨询师。测试不限时间, 一般 20 分钟左右完成。

四次测验一共发放问卷 218 份, 收回有效问卷 178 份。筛选问卷时全部选择 1 分和全部选择 0 分的问卷被排除, 共计 22 份, 多次参与活动的孩子只将第一次的问卷计入我们的数据范围, 这项排除问卷 18 份, 最终得到 178 份有效问卷。所有有效问卷采用软件 Excel 以及 SPSS11.7 for windows 录入、管理和分析。

### 4. 结果分析

对比赛里格曼所提供的美国常模, 得出解释风格各指标得分描述统计及与常模的差异检验, 见表 2。

从表 2 中可以看出, 我们调查组男生 G-B 得分为 2.93, 按照赛里格曼《教出乐观的孩子》对 G-B 分数的解释(马丁·赛利格曼, 2013), 我们调查组的男生处于 40%~30%之间, 平均水平属于有些悲观; 调查组女生的得分为 4.14, 处于 30%~20%之间, 也属于有些悲观的状态。t 检验过程, 是对两样本均数(mean)差别的显著性进行检验(罗应婷, 杨钰娟, 2007)。常模与调查组之间 G-B 得分有极为显著的差异。男生组和女生组的这种差异都同样体现在 PSB、B 这两项指标得分上。

**Table 1.** Factors & meaning of explaining style  
**表 1.** 解释风格各指标含义

维度或指标	名称	含义
永久性	PMB	永久的-坏事
	PMG	永久的-好事
普遍性	PVB	普遍的-坏事
	PVG	普遍的-好事
人格化	PSB	个性化-坏事
	PSG	个性化-好事
悲观的-坏事	HOB	PMB + PVB
坏事情(悲观)	B	PMB + PVB + PSB
好事情(乐观)	G	PMG + PVG + PSG
综合指标	G-B	G 分数减去 B 分数

**Table 2.** Statistics of factors of explaining style & significance test of differences between norms  
**表 2.** 解释风格各指标得分描述统计及与常模的差异检验

	PMB	PVB	PSB	B	PMG	PVG	PSG	G	HOB	G-B
常模(男)	2.9	2.9	2.9	8.6	4.6	4.6	4.6	13.8	3.0~8.0	5.05
调查组(男)	2.5	2.5	6.1	11.1	4.9	4.6	4.5	13.8	5.1	2.93
差异检验	不显著	不显著	极显著	极显著	不显著	不显著	不显著	不显著	不显著	极显著
常模(女)	2.4	2.4	2.4	7.1	4.6	4.6	4.6	13.8	3.0~8.0	6.5
调查组(女)	2.9	2.9	5.05	10.8	5.5	5.0	4.4	14.9	5.9	4.14
差异检验	不显著	不显著	极显著	极显著	不显著	不显著	不显著	不显著	不显著	极显著

从以上得分及差异检验可见,我们调查组的儿童在人格化(PSB)这个指标上的得分明显低于赛利格曼所提供的美国常模的分数。

## 5. 讨论

通过统计分析,发现以下现象:1) 调查组儿童比赛利格曼书中所提供的美国常模儿童更加悲观;2) 调查组儿童悲观的主要原因是人格化(PSB)分数过高,根据赛利格曼对数据的分析,我们调查组的儿童属于自责型。以上差异在 0.95 置信水平下均具有显著意义。

根据赛利格曼对 PSB (个性化)的解释,我们可以得知:当事情不顺利时,PSB 分数高的孩子会进行内部归因即怪罪自己,虽然不是他们的错,他们仍然会感到内疚、羞耻,还会失去自尊;而当失败之后,PSB 分数高的孩子会觉得自己毫无价值(马丁·赛利格曼, 2013)。

那么,我们的孩子是否就是“天生的悲观主义者”呢?根据国内学者滕秋玲、王显金的《大学生悲观—乐观解释风格的比较研究》可以看出大学生的人格化(PSB)分数和美国常模分数并没有显著差异,而是永久性(PMB)和普遍性(PVB)的分数却偏高(滕秋玲, 王显金, 2013);夏俊在她的论文《高职学生解释风格调查研究》的问卷调查可以看出高职学生中悲观型男生为 52.7%,女生为 55.4%(夏俊, 2012);此外,其他高校研究者所做的解释风格调查也都显示出大学生在永久性(PMB)和普遍性(PVB)上的得分偏高,而在人格化(PSB)上的分数差异并不显著。这些说明我们的孩子之所以变得悲观并非人格因素在发生影响而

是对事物发展的永久性和普遍性这两个因素在发生影响。因此，即使调查组儿童人格化因素分子与美国常模有显著性差异，也并不能说明我们的孩子就是“天生的悲观主义者”，根据以上国内学者们对大学生的研究可以看出我们的儿童依然是“天生的乐观主义者”。

为了解儿童“内归因”方式的形成，我们在冬令营夏令营中对孩子们进行了详细的了解和观察，并对他们的父母进行了访谈，归纳出儿童内归因的四个基本原因：其一：中国传统文化的“以责己之心责人”；其二：父母的高要求；其三：学校强调应试教育；其四：社会崇尚成功教育。

鉴于以上原因，我们提出了以下几种方式对儿童的归因方式进行认知训练。

第一是尊重事实。所有的认知都是建立在客观事物基础上，我们首先要教会孩子们进行观察和描述而不是评价。所谓观察就是需要孩子们能够像照相机一样记录事实的本身，而描述是将自己看到的情形尽量客观地表达出来，不需要加以评论。这样，孩子们更容易看到事物的本质。

第二是从细节中寻找例外。源于对事物本质的掌握，孩子们就可以从中看到事物的全貌，从而可以从细微处寻找自己的优点和长处，获得力量和改变的勇气。

第三是扩充例外。寻找来的例外是儿童丰富内心世界，认可自我，重塑自我的开始，我们需要帮助儿童一步一步扩充他们的优点，不断鼓励他们找到自己的长处，从而一点一点地找到自信。

第四是积累总结。通过对事物本质的观察和描述，儿童知道自己可以从中寻找例外，获得改变的力量和勇气，然后进一步扩大自己的成果，这就是积累经验的过程。这样的过程中，他们对事物和情景产生了迁移学习，他们的认知在积累经验的过程中发生了改变，那么，他们就会变成乐观主义者。

## 基金项目

本文系湖南省“十二五”教育科学规划课题《积极心理学视野下学校心理健康教育研究》(课题编号：XJK014CZXXX089)的阶段性成果。

## 参考文献 (References)

- 洪莉(译). (2013). *教出乐观的孩子*. 杭州: 浙江人民出版社. (马丁·赛利格曼 等)
- 罗应婷, 杨钰娟(2007). *SPSS 统计分析*. 北京: 电子工业出版社.
- 宋海燕(2001). 对高校差生现象的思考. *西昌师范高等专科学校学报*, 2, 110-125.
- 滕秋玲, 王显金(2013). 大学生悲观-乐观解释风格的比较研究. *宁波工程学院学报*, 3, 103-106.
- 夏俊(2012). 高职学生解释风格调查研究. *职业时空·调查研究*, 6, 159-161.

**期刊投稿者将享受如下服务：**

1. 投稿前咨询服务 (QQ、微信、邮箱皆可)
2. 为您匹配最合适的期刊
3. 24 小时以内解答您的所有疑问
4. 友好的在线投稿界面
5. 专业的同行评审
6. 知网检索
7. 全网络覆盖式推广您的研究

投稿请点击：<http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱：[ap@hanspub.org](mailto:ap@hanspub.org)