

正念对幼儿园教师职业幸福感的影响：心理资本的中介作用

尹 超

河南科技学院教育科学学院，河南 新乡

收稿日期：2026年7月17日；录用日期：2026年8月19日；发布日期：2026年8月27日

摘 要

探寻有效提升幼儿园教师职业幸福感的内在机制与积极心理干预路径，是当前教育心理学领域的重要课题。本研究基于拓展-建构理论，探讨正念对幼儿园教师职业幸福感的影响机制，并重点验证心理资本在两者之间的中介作用。采用五因素正念量表、心理资本量表和幼儿园教师职业幸福感量表，对河南省的910名幼儿园教师进行了问卷调查。结果发现：(1) 正念、心理资本与职业幸福感之间存在显著的正相关关系；(2) 正念能够显著正向预测幼儿园教师的职业幸福感；(3) 心理资本在正念与幼儿园教师职业幸福感之间起到显著的部分中介作用，中介效应占总效应的比例为27.509%；(4) 在人口学差异方面，未婚及11年以上教龄的教师正念水平显著更高；且无编制教师的心理资本得分显著高于有编制教师。研究表明，正念不仅可以直接提升教师的职业幸福感，还能通过建构心理资本这一内部资源间接发挥作用，这为将正念训练纳入教师培训体系、聚焦心理资本赋能提供了科学的理论依据与实践指导。

关键词

正念，职业幸福感，心理资本

The Effect of Mindfulness on Kindergarten Teachers' Occupational Well-Being: The Mediating Role of Psychological Capital

Chao Yin

School of Educational Science, Henan Institute of Science and Technology, Xinxiang Henan

Received: July 17, 2026; accepted: August 19, 2026; published: August 27, 2026

Abstract

Exploring the mechanisms and positive psychological intervention pathways for improving kinder-

garten teachers' occupational well-being is an important issue in educational psychology. Based on the Broaden-and-Build Theory, this study examined the effect of mindfulness on kindergarten teachers' occupational well-being and tested the mediating role of psychological capital in this relationship. A questionnaire survey was conducted among 910 kindergarten teachers in Henan Province using the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), the Psychological Capital Questionnaire (PCQ), and the Kindergarten Teachers' Occupational Well-being Scale. The results indicated that: (1) mindfulness, psychological capital, and occupational well-being were significantly and positively correlated with each other; (2) mindfulness significantly and positively predicted occupational well-being; (3) psychological capital played a significant partial mediating role between mindfulness and occupational well-being, accounting for 27.509% of the total effect; and (4) in terms of demographic differences, unmarried teachers and those with more than 11 years of teaching experience reported significantly higher levels of mindfulness, while teachers without formal establishment showed higher psychological capital than those with formal establishment. The findings suggest that mindfulness not only directly enhances kindergarten teachers' occupational well-being but also exerts an indirect effect through the development of psychological capital as an internal psychological resource. These results provide theoretical support and practical implications for integrating mindfulness training into teacher development programs and strengthening psychological capital interventions in early childhood education settings.

Keywords

Mindfulness, Occupational Well-Being, Psychological Capital

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

1. 引言

学前教育是高质量教育体系的根基，而幼儿园教师作为学前教育的实施者，其职业状态与心理健康深刻影响着幼儿的成长与教育质量。然而，由于工作负荷大、情绪劳动密集以及角色期望繁杂，幼儿园教师普遍面临较高的工作压力，极易产生职业倦怠，进而导致职业幸福感降低。因此，探寻有效提升幼儿园教师职业幸福感的内在机制与积极心理干预路径，成为当前教育心理学领域亟待解决的重要课题。

近年来，正念作为一种有意识地、不加评判地关注当下的心理特质与状态，在缓解职业压力、提升个体主观幸福感方面展现出了显著的积极作用。最新的实证研究表明，正念不仅是一种自我调节策略，更能作为一种重要的个人心理资源，显著预测并提升个体的整体幸福感结果[1]。具备高水平正念的教师能够更客观地觉察内外部经验，从而有效阻断负性情绪的蔓延。尽管已有研究初步证实了正念对教师心理健康的保护作用，但正念究竟通过何种内部心理机制转化为幼儿园教师的深层职业幸福感，仍需进一步深入探讨。

在探讨这一机制时，心理资本提供了一个极具解释力的视角。心理资本包含自我效能、希望、乐观和韧性四个核心维度，是影响教师工作生活质量和深层幸福感的关键积极心理资源[2]。理论与最新实证研究均指出，正念、心理资本与教师的心理枯竭或幸福感之间存在着紧密的结构性联系[3]。正念的练习与状态能够帮助个体在当下积累心理能量，充盈其心理资本；而心理资本的提升，又能进一步驱动个体在面对繁杂的幼教工作时，展现出更强的韧性与乐观，最终体验到更高的职业幸福感。基于此，本研究拟以幼儿园教师为研究对象，深入探讨正念对职业幸福感的影响机制，重点验证心理资本在两

者之间的中介作用，以期为幼儿园教师的心理健康维护与师资队伍建设提供科学的理论依据与实践指导。

2. 文献综述与研究假设

2.1. 幼儿园教师职业幸福感的研究现状

职业幸福感是一种特定的、与工作相关的幸福感，教师职业幸福感通常是指教师根据自定的标准对其工作情感、动机、行为、认知和身心幸福等各个方面的主观体验，通常受到教师的认知情感等内部因素和工作环境等外部因素影响[4]。幼儿教师职业幸福感是幼儿教师在教育活动中因需要得到满足所产生的持续积极体验[5]。近年来，随着社会对高质量学前教育的诉求不断提升，幼儿教师面临着角色期望繁杂、情绪劳动密集的困境[6]。多项跨文化与本土实证调查指出，幼儿教师群体普遍承受着较高的工作压力，容易受到心理资本、组织氛围、教师情绪劳动等影响，极易陷入职业倦怠与情绪耗竭，进而导致整体职业幸福感水平呈现下滑趋势[7]-[10]。因此，探寻能够有效缓解压力并提升该群体深层职业幸福感的内部保护因素，已成为当前教育心理学领域亟待解决的关键课题。

2.2. 正念的内涵及其对职业幸福感的直接影响

正念最初源于东方禅修，现已被现代心理学界广泛界定为一种有意识地、不加评判地将注意力集中于当下内部或外部经验的觉知状态与心理特质[11][12]。在教师专业发展领域，正念被视为一种强大的个体心理资源和情绪调节策略[13]。大量中外交叉研究表明，特质正念能够显著负向预测教师的职业倦怠和心理压力，同时正向预测其工作满意度与职业幸福感[14]-[17]。具备高水平正念的个体能够客观看察当下并灵活整合内部心理资源，有效阻断负面情绪的自动化反应，从而在面对压力时展现出更强的心理弹性，最终获得更高的生命意义感与幸福感[18]-[20]。本土实证研究亦表明，系统开展正念干预或维持较高水平的特质正念，能够显著提升幼儿教师的正念水平并改善其心理健康状况，同时通过降低职业倦怠、优化情绪调节等路径，进一步促进其职业适应与教育教学质量的提升[21]。

2.3. 心理资本的界定及其在正念与幸福感间的中介机制

心理资本是指个体在成长和发展过程中表现出的一种积极心理状态，其核心维度被学界公认为包含自我效能(Self-Efficacy)、希望(Hope)、乐观(Optimism)和韧性(Resilience)[22][23]。根据资源保存理论(Conservation of Resources Theory)，个体具有强烈的动机去获取、维护并积累资源，以应对潜在的压力威胁[24]。作为一种关键的深层个人资源，心理资本在正念与职业幸福感之间扮演着至关重要的“桥梁”角色。一方面，正念状态能够帮助教师减少无谓的心理能量消耗，拓宽认知视域，从而显著充盈其心理资本储备[25]。另一方面，心理资本被证实是预测幼儿教师职业幸福感的重要前因变量。已有实证研究表明，心理资本不仅能够直接正向预测职业幸福感，还通过影响个体的应对方式和压力调节过程发挥作用；拥有较高心理资本的幼儿教师在面对教育情境中的压力与挑战时，更倾向于采取积极应对策略，表现出更强的自我效能与心理韧性，从而获得更高水平的职业幸福感[2][26]。

2.4. 理论基础：拓展 - 建构理论

本研究采用积极心理学领域的“拓展 - 建构理论”(Broaden-and-Build Theory)作为核心理论框架。该理论由 Fredrickson 提出[27]，其核心观点认为，积极的情绪和心理状态能够“拓展”个体即时的思想与行动指令系统(Thought-Action Repertoires)，进而帮助个体“建构”长期的、持久的个人资源，包括生理、智力、心理和社会资源。这些被建构起来的资源能够促使个体产生向上的螺旋式发展，最终实现个体的

繁荣与高水平的幸福感[28]。

将拓展 - 建构理论引入幼儿园教师的职业情境中，可以清晰地阐释本研究各变量间的内在逻辑：正念作为一种积极的“拓展”力量。正念强调以一种接纳、不评判的态度对当下经验保持觉知。高水平的正念能够帮助幼儿园教师在繁杂的保教工作中打破自动化的负性思维反刍，使其认知视域得到显著拓展[29]。这种开放、觉知的心理状态，为后续心理资源的建构提供了肥沃的土壤。

其次，心理资本是拓展后“建构”出的核心资源。根据理论的“建构”假设，拓展的认知状态有助于个体积累持久的心理资产[30]。在正念状态的持续滋养下，教师更能客观看待教育挑战，从而逐步建构起自我效能感、希望、乐观与韧性。这四个维度汇聚而成的心理资本，正是教师通过正念练习在内部建构起来的坚实心理资源库[22]。

最后，职业幸福感是积极螺旋向上发展的最终显现。拓展 - 建构理论指出，资源的积累会促发个体的“向上螺旋”(Upward Spiral)[31]。当幼儿园教师建构起充盈的心理资本后，他们在面对职业压力时会展现出更强的适应力与创造力，这种积极的应对体验会进一步反哺其职业认同与工作热情，最终促成深层职业幸福感的提升[32]。

综上所述，本研究基于拓展 - 建构理论，将正念视为拓展认知的起点，心理资本视为建构形成的核心资源，职业幸福感视为积极心理发展的最终结果。

基于此，本研究提出以下假设：

H1：正念对幼儿园教师职业幸福感具有显著的正向预测作用。

H2：正念对幼儿园教师心理资本具有显著的正向预测作用。

H3：心理资本对幼儿园教师职业幸福感具有显著的正向预测作用。

H4：心理资本在正念与幼儿园教师职业幸福感之间起显著的中介作用。

3. 研究设计

3.1. 研究对象

本研究以河南省幼儿园教师为研究对象，通过问卷调查的方式收集数据。研究者采用便利抽样的方法，在 2026 年 1 月至 2026 年 3 月期间，通过线上问卷平台向河南省多所幼儿园教师发放调查问卷。在问卷填写前向被调查者说明研究目的，并强调问卷仅用于学术研究，且采取匿名填写方式，以保证数据的真实性和有效性。将答题时间过短和出现前后矛盾的问卷进行剔除，经过筛选，共获得 910 份问卷。样本具体情况见表 1。

Table 1. Descriptive statistics
表 1. 描述性统计表

人口学变量		N	比例(%)
性别	男	4	0.440
	女	906	99.560
婚姻	已婚	193	21.209
	未婚	717	78.791
学历	本科	354	38.901
	大专	456	50.110
	中专及以下	100	10.989

续表

人事关系	有编制	163	17.912
	无编制	747	82.088
教龄	1 年及以下	48	5.275
	2~5 年	315	34.615
	6~10 年	241	26.484
	11 年及以上	306	33.626
班级人数	20 人及以下	156	17.143
	21~30 人	553	60.769
	31~40 人	199	21.868
	41 人及以上	2	0.220
幼儿园性质	公办园	566	62.198
	普惠性民办园	243	26.703
	非普惠性民办园	101	11.099

3.2. 研究工具

本研究采用问卷调查法对相关变量进行测量。问卷主要包括四个部分，分别为正念量表、心理资本量表和幼儿园教师职业幸福感量表。所有量表均采用 Likert 五点计分方式，从“1 = 非常不同意”到“5 = 非常同意”。

1) 五因素正念量表

采用经过 Baer 等[33]研究人员整合和发展的正念五因素量表(FFMQ)对其正念程度进行了评估。该量表整合了多个量表的精髓，涵盖了观察、描述、有意识行动、不评判内在体验以及不反应等五个维度。研究中使用的中文版量表由 Deng 等人[34]修订，包含 39 个条目，采用五级评分制。该量表分为五个部分，分别是观察、描述、有意识行动、不评价和不反应。

验证性因素分析结果显示，五因素正念单因素量表以 5 个维度为观测指标的单因子模型的拟合指数为 $X^2 = 19.318$, $df = 5$, $p < 0.001$, $CFI = 0.976$, $TLI = 0.953$, $RMSEA = 0.056$, $RMR = 0.010$ 。此外，五因素正念量表的内部一致性 Cronbach's α 系数为 0.875，表明该量表信度良好。

2) 心理资本量表

心理资本量表选取中国学者李超平(2007)修订并翻译的由 Luthans、Youssef 和 Avolio 共同编制的心理资本量表(PCQ-24)，该量表经过了严格的信效度检验，并参考了其他研究者的使用情况。该量表总共包括 24 个项目，划分为自我效能感、乐观、希望和韧性这四个维度，每个维度分别通过 6 个题目来测量。该量表在中国的实证研究范围内得到了较为广泛的应用，验证了该量表中国文化背景下的适用性，魏球(2009) [35]、梁月琴(2013) [36]等学者都使用过该量表，而且都获得了良好的测量结果，以此验证了该量表在中国文化背景下具有良好的适应性。

验证性因素分析结果显示，心理资本量表以 4 个维度为观测指标的单因素模型的拟合指数如下： $X^2 = 7.494$, $df = 2$, $p < 0.001$, $CFI = 0.975$, $TLI = 0.926$, $RMSEA = 0.055$, $RMR = 0.010$ 。此外，心理资本量表的内部一致性 Cronbach's α 系数为 0.826，表明该量表信度良好。

3) 幼儿园教师职业幸福感量表

幼儿园教师职业幸福感研究采用的是王钢(2013)修编的《幼儿园教师职业幸福感量表》[37]，该量表

包括心理幸福感、情绪幸福感、社会幸福感、认知幸福感四个项目，共 15 道题，参与者对各项目进行评分，总分数越高说明职业幸福感越高。

验证性因素分析结果显示，幼儿园职业幸福感量表以 4 个维度为观测指标的单因素模型的拟合指数如下： $X^2=5.854$ ， $df=2$ ， $p<0.001$ ， $CFI=0.993$ ， $TLI=0.980$ ， $RMSEA=0.046$ ， $RMR=0.008$ 。此外，幼儿园职业幸福感量表的内部一致性 Cronbach's α 系数为 0.843，表明该量表信度良好。

4) 共同方法偏差检验

为控制共同方法偏差的影响，本研究采用 Harman 单因子检验对所有题项进行探索性因素分析。结果显示，第一个因子解释的变异量小于 40%的临界判定标准，表明不存在严重的单因子主导问题。

验证性因素分析的结果如表 2 所示，单因子模型的各项拟合指标较差，而三因子模型具有较好的拟合度；且三因子模型的拟合指数明显优于单因子模型(CFI 和 TLI 的差值超过了 0.10，RMSEA 差值超过了 0.015)。综上可知，核心研究变量间不存在明显的共同方法偏差效应，数据质量符合后续分析要求。

Table 2. Model fit indices
表 2. 模型拟合指数

模型	X^2	df	X^2/df	CFI	TLI	RMR	RMSEA
单因子模型	782.977	65	12.046	0.560	0.472	0.043	0.110
三因子模型	161.094	62	2.598	0.939	0.924	0.019	0.042

4. 研究结果

在开展假设检验前，本研究首先对相关变量进行全面的初步分析。具体而言，考察了正念、心理资本与职业幸福感在编制情况、教龄、学历及幼儿园性质等人口学与组织特征上的差异，以判断这些因素是否显著影响研究结果，从而明确是否需要将其作为控制变量纳入后续模型。随后，通过计算偏相关系数等统计指标，分析各核心变量间的相关性，为下一步假设检验奠定基础。最后，在完成初步分析并控制相关背景变量的基础上，运用 PROCESS 宏程序深入检验心理资本在幼儿园教师正念与职业幸福感之间的中介作用机制。

4.1. 人口学变量分析

本研究选取性别、婚姻、学历、人事关系、教龄、班级人数及幼儿园性质作为控制变量，以控制个体经验及组织情境差异的影响。

如表 3 所示，独立样本 t 检验结果表明：性别方面，男女教师不存在显著差异，但因幼儿园教师的特殊性，男教师人口较少(4 人)，不具有统计意义，故不作分析。婚姻状况在正念维度上存在显著差异，而在心理资本、职业幸福感上的差异不显著。具体而言，未婚教师在正念维度上的得分显著高于已婚教师；人事关系在心理资本维度上存在显著差异，而在正念、职业幸福感上的差异不显著。具体而言，无编制教师在心理资本维度上的得分显著高于有编制教师。

单因素方差分析结果显示：教龄在正念维度上存在显著差异，而在心理资本、职业幸福感上的差异均未达到显著水平。事后多重比较(LSD)结果进一步表明，教龄为 11 年及以上的教师在正念上的得分显著高于教龄为 1 年及以下、2~5 年、6~10 年的教师。

学历、班级人数、幼儿园性质在正念、心理资本、职业幸福感三个维度上的差异均未达到显著水平，无需进行事后多重比较。

Table 3. Difference analysis of core variables
表 3. 核心变量的差异分析

人口学变量		正念	心理资本	职业幸福感
性别	男	2.865 ± 0.344	4.385 ± 0.249	4.550 ± 0.443
	女	3.136 ± 0.418	3.961 ± 0.441	4.199 ± 0.502
	t	-1.294	1.924	1.399
婚姻	已婚	3.072 ± 0.418	3.918 ± 0.467	4.188 ± 0.476
	未婚	3.152 ± 0.417	3.975 ± 0.433	4.203 ± 0.509
	t	-2.387*	-1.609	-0.388
学历	本科	3.155 ± 0.406	3.924 ± 0.447	4.204 ± 0.487
	大专	3.109 ± 0.419	3.981 ± 0.445	4.184 ± 0.520
	中专及以下	3.187 ± 0.453	4.016 ± 0.391	4.260 ± 0.467
	F	2.070	2.516	0.953
	LSD	-	-	-
人事关系	有编制	3.116 ± 0.410	3.896 ± 0.462	4.169 ± 0.516
	无编制	3.140 ± 0.420	3.978 ± 0.435	4.207 ± 0.499
	t	-0.655	-2.149*	-0.873
教龄	1 年及以下	3.015 ± 0.406	3.963 ± 0.448	4.121 ± 0.538
	2~5 年	3.112 ± 0.400	3.966 ± 0.433	4.193 ± 0.498
	6~10 年	3.119 ± 0.421	3.960 ± 0.459	4.175 ± 0.503
	11 年及以上	3.191 ± 0.431	3.962 ± 0.435	4.240 ± 0.498
	F	3.592*	0.009	1.256
	LSD	11 年及以上 > 一年及以下; 11 年及以上 > 2~5 年; 11 年及以上 > 6~10 年		-
班级人数	20 人及以下	3.109 ± 0.385	3.897 ± 0.405	4.121 ± 0.507
	21~30 人	3.138 ± 0.424	3.969 ± 0.455	4.206 ± 0.500
	31~40 人	3.144 ± 0.425	3.995 ± 0.425	4.243 ± 0.501
	41 人及以上	3.680 ± 0.127	4.104 ± 0.560	4.500 ± 0.141
	F	1.378	2.036	1.624
	LSD	-	-	-
幼儿园性质	公办园	3.141 ± 0.429	3.963 ± 0.451	4.191 ± 0.515
	普惠性民办园	3.122 ± 0.376	3.981 ± 0.428	4.207 ± 0.487
	非普惠性民办园	3.133 ± 0.454	3.914 ± 0.417	4.231 ± 0.466
	F	0.175	0.304	0.825
	LSD	-	-	-

注：***、**、*分别表示 $p < 0.001$ 、 $p < 0.01$ 、 $p < 0.05$ 。

4.2. 描述性统计与相关性分析

如表 4 所示,采用偏相关分析考察正念、心理资本与职业幸福感之间的关系,同时控制性别、婚姻、学历、人事关系、教龄、班级人数及幼儿园性质的影响。结果表明,正念与职业幸福感($r=0.115, p<0.001$)、心理资本($r=0.091, p<0.01$)均呈显著正相关;心理资本与职业幸福感也呈显著正相关($r=0.354, p<0.001$)。这表明,正念、心理资本与职业幸福感之间存在较为密切的正向关联。相关分析结果表明,正念、心理资本与职业幸福感之间存在显著正相关关系,为后续回归与中介效应检验提供了初步支持。

Table 4. Descriptive statistics and correlation matrix
表 4. 描述性统计与相关性矩阵

	均值	标准差	1	2	3
1. 正念	3.135	0.418	1.000		
2. 心理资本	3.963	0.441	0.091**	1.000	
3. 职业幸福感	4.200	0.502	0.115***	0.354***	1.000

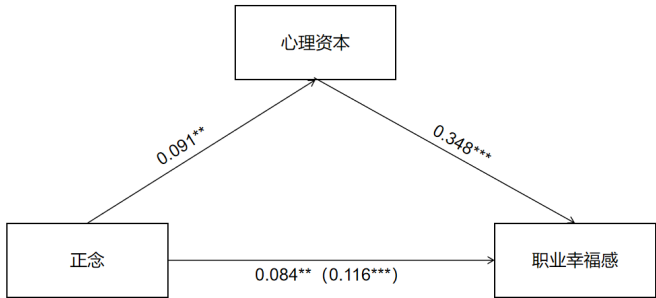
注:***、**、*分别表示 $p<0.001$ 、 $p<0.01$ 、 $p<0.05$ 。

4.3. 中介模型检验

考虑到个体经验及组织情境的潜在影响,本研究将性别、婚姻状况、学历水平、人事关系、教龄、班级规模及幼儿园性质作为控制变量纳入模型。在对所有核心变量进行标准化处理后,采用 Hayes 开发的 PROCESS 宏程序(Model 4) [38],深入检验了心理资本在正念与幼儿教师职业幸福感之间的中介作用机制。为确保估计的稳健性,本研究进一步采用 Bootstrap 法(5000 次重复抽样),计算间接效应的偏差校正 95%置信区间。

回归分析结果显示,在未纳入中介变量(心理资本)时,正念对幼儿园教师职业幸福感的总效应显著($\beta=0.116, p<0.001$);在纳入心理资本后,正念对职业幸福感的直接效应依然显著($\beta=0.084, p<0.01$)。这表明正念能够显著正向预测幼儿园教师的职业幸福感,假设 H1 获得支持。

由模型各路径的回归结果可知,正念对心理资本具有显著的正向预测作用($\beta=0.091, p<0.01$),表明教师的正念水平越高,其心理资本越丰富,假设 H2 获得支持。同时,心理资本对职业幸福感也具有显著的正向预测作用($\beta=0.348, p<0.001$),说明心理资本的提升有助于显著增强教师的职业幸福感,假设 H3 获得支持。详见图 1。



注:***、**、*分别表示 $p<0.001$ 、 $p<0.01$ 、 $p<0.05$; 括号外为纳入中介变量后的直接效应,括号内为总效应。

Figure 1. Mediation model test
图 1. 中介模型检验

为进一步验证心理资本的中介作用，采用 Bootstrap 法(抽样 5000 次)进行检验。根据表 5 可知，“正念→心理资本→职业幸福感”这一路径的间接效应值为 0.032，BootSE 为 0.012，其 95%置信区间为[0.010, 0.056]。由于该置信区间不包含 0，表明心理资本在正念与幼儿园教师职业幸福感之间起到了显著的部分中介作用，中介效应占总效应的比例为 27.509%。因此，假设 H4 获得支持。

Table 5. Mediation effect test
表 5. 中介效应检验

路径	中介效应值	标准误	中介效应占比	95%置信区间
总效应	0.116	0.033	100.000%	0.051~0.181
直接效应	0.084	0.031	72.491%	0.022~0.145
间接效应	0.032	0.012	27.509%	0.010~0.056

5. 讨论

本研究立足于拓展 - 建构理论(Broaden-and-Build Theory)，以河南省幼儿园教师为样本，深入探讨了正念对幼儿园教师职业幸福感的影响及其内部作用机制。研究结果不仅验证了正念对职业幸福感的积极预测作用，更揭示了心理资本在其中的重要中介机制，为提升幼儿园教师群体心理健康水平提供了新的理论视域和实证依据。

5.1. 正念对幼儿园教师职业幸福感的直接影响

本研究结果表明，正念对幼儿园教师的职业幸福感具有显著的正向预测作用，这与以往相关研究的结论高度一致。幼儿园教师作为情绪劳动密集的职业群体，常常面临繁杂的角色期望与较高的工作负荷，极易引发情绪耗竭与职业倦怠。正念作为一种有意识地、不加评判地关注当下的心理特质，能够有效缓冲这一困境。具备高水平正念的幼儿园教师能够更加敏锐地觉察自身的情绪波动与生理反应，以一种接纳而非抗拒的态度面对工作中的压力事件，从而有效阻断了负性情绪的自动化反刍。这种客观觉知的心理状态，使得教师能够在高压的教育情境中保持内心的平静与专注，减少无谓的心理能量消耗，进而体验到更高水平的综合情绪与认知评价，实现幸福感的提升[39]。

5.2. 心理资本在正念与职业幸福感间的中介机制

本研究的核心发现是，心理资本在正念与幼儿园教师职业幸福感之间起显著的部分中介作用(中介效应占比 27.509%)，验证了研究假设 H4。这一结果清晰地勾勒出“正念(特质/状态)→心理资本(内部资源)→职业幸福感(积极结果)”的作用路径，进一步印证并丰富了拓展 - 建构理论在教师职业心理领域的适用性。

首先，正念显著正向预测心理资本。根据拓展 - 建构理论，正念作为一种积极的认知状态，能够“拓展”教师即时的思想与行动指令系统。在日常保教工作中，高正念水平的教师不再局限于传统的、防御性的应对模式，而是以开放的心态接纳教育挑战，这种视域的拓展为其“建构”自我效能感、希望、乐观和韧性等深层心理资本提供了必要条件。

其次，心理资本显著正向预测职业幸福感，并作为“桥梁”转化正念的积极效应。根据资源保存理论(COR)，心理资本是缓冲个体工作压力、预防职业倦怠并促进心理繁荣的核心内部资源。已有针对本土心理资本的实证研究充分表明，心理资本不但可以直接正向预测职业幸福感，还能作为核心抗逆转力对抗枯竭感[40]。当幼儿园教师通过正念积累了丰富的心理资本后，他们在面对幼儿行为问题、家园沟通矛盾等高压情境时，会表现出更强的自信、对未来的积极预期以及从挫折中快速恢复的能力。这种强大的

内部心理资产促发了其在职业生涯中的“向上螺旋”发展，最终实现深层职业幸福感的跃升。

5.3. 人口学特征在核心变量上的差异分析

在差异检验中，本研究发现了一些具有重要现实意义的结果，值得进一步探讨：

第一，在正念维度上，未婚教师显著高于已婚教师，且教龄在 11 年及以上的教师显著高于教龄较短的教师。未婚教师可能较少受到“家庭 - 工作”角色冲突的羁绊，拥有更多个人时间和精力进行自我关怀与心理调适；而拥有 11 年以上教龄的资深教师，经过多年的职业磨砺，往往已经形成了更为成熟的教育观与情绪调节策略，面对突发状况时更能保持从容与不评判的“正念”状态。

第二，在心理资本维度上，无编制教师显著高于有编制教师。这一发现看似反直觉，但这与我国当前学前教育体制下非在编教师面临的特殊生存状态密切相关[41]。在相对不稳定的职业环境中，无编制教师为了获得职业生存与长远发展，往往需要激发自身更强的内部动机与心理韧性。同时，这也可能存在一种“幸存者偏差”，即只有具备高心理资本的无编制教师，才能在当前的幼教体系中长期坚守并体验到职业价值。

5.4. 实践启示

本研究结论对提升幼儿园教师职业幸福感具有重要的干预启示：

其一，应将正念训练纳入幼儿园教师的职后培训体系。教育管理部门与幼儿园可通过开展系统的正念减压干预，引导教师在碎片化时间进行正念微练习，从源头上培育其正念特质，切实改善因压力带来的情绪耗竭。

其二，幼儿园园所文化建设应聚焦于教师心理资本的赋能。在破解幼儿园流“师”之困的宏观背景下，管理者不仅要关注教师的专业技能，更要通过积极的组织支持、合理的绩效反馈以及构建互助型教研团队[42]，帮助教师持续蓄积“希望、乐观、韧性与效能”这四大心理资本，构筑抵御职业压力的坚实心理防线。

5.5. 研究局限与未来展望

本研究尚存在一定局限性：首先，本研究采用横断调查设计，虽在理论推导和中介模型检验上具有严密的统计学基础，但无法严格确立变量间的因果关系。未来研究可结合纵向追踪设计或交叉滞后模型(Cross-lagged model)进一步验证该中介机制的时间效应。其次，所有数据均来自教师的自我报告，可能存在一定的社会赞许性偏差，未来可引入同事评价、生理指标等多模态测量方式。最后，本研究样本仅局限于河南省，结论的跨区域普适性仍需更广泛的样本中予以检验。未来研究还可进一步考察组织氛围、园长领导力等宏观环境变量在这一机制中的调节作用。

参考文献

- [1] Baluku, M.M., Nansubuga, F., Musanje, K., Nantamu, S. and Otto, K. (2023) The Role of Mindfulness, Psychological Capital, and Social Capital in the Well-Being of Refugees in Uganda. *Current Research in Ecological and Social Psychology*, 5, Article 100148. <https://doi.org/10.1016/j.cresp.2023.100148>
- [2] Erden, H. (2025) The Influence of Teachers' Psychological Capital on the Quality of Work Life: Exploring the Mediating Impact of Emotions. *Frontiers in Psychology*, 16, Article ID: 1557030. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1557030>
- [3] Liu, D. and Du, R. (2024) Psychological Capital, Mindfulness, and Teacher Burnout: Insights from Chinese EFL Educators through Structural Equation Modeling. *Frontiers in Psychology*, 15, Article ID: 1351912. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1351912>
- [4] 周巧, 张超越, 魏勇刚, 等. 组态视角下幼儿园教师职业幸福感的提升路径研究[J]. 学前教育研究, 2026(3): 59-74.

- [5] 束从敏. 幼儿教师职业幸福感研究[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京师范大学, 2003.
- [6] Yin, H., Huang, S. and Chen, G. (2019) The Relationships between Teachers' Emotional Labor and Their Burnout and Satisfaction: A Meta-Analytic Review. *Educational Research Review*, **28**, Article 100283. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2019.100283>
- [7] Viac, C. and Fraser, P. (2020) Teachers' Well-Being: A Framework for Data Collection and Analysis. *OECD Education Working Papers*, 1-81.
- [8] 王满霞, 李静, 王泽奇. 幼儿教师职业幸福感与工作投入的关系——成就动机的中介作用[J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2025, 44(11): 27-31.
- [9] 刘尔琴, 刘磊. 幼儿教师心理资本与职业倦怠的关系: 主观幸福感和工作满意度的链式中介作用[J]. 牡丹江教育学院学报, 2025(9): 115-119.
- [10] 孙亚娟, 梁华, 李秀芳. 幼儿教师情绪劳动与职业幸福感的关系: 组织气氛的中介效应[J]. 教师教育学报, 2025, 12(1): 28-37.
- [11] Kabat-Zinn, J. (2003) Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, **10**, 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- [12] Brown, K.W. and Ryan, R.M. (2003) The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **84**, 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- [13] Roeser, R.W., Mashburn, A.J., Skinner, E.A., Choles, J.R., Taylor, C., Rickert, N.P., et al. (2022) Mindfulness Training Improves Middle School Teachers' Occupational Health, Well-Being, and Interactions with Students in Their Most Stressful Classrooms. *Journal of Educational Psychology*, **114**, 408-425. <https://doi.org/10.1037/edu0000675>
- [14] 冀美芸, 冯勇, 李双龙. 正念干预对改善教师职业倦怠的意义、机制及展望[J]. 继续教育研究, 2025(6): 56-64.
- [15] 孙扬雪, 田文雯, 杨志强, 等. 幼儿教师教学正念对教师职业倦怠的影响: 自我效能感的中介作用[J]. 心理月刊, 2024, 19(1): 82-85.
- [16] 谢燕丹, 胡红, 梁惠红, 等. 临床护理教师职业倦怠与教学正念、教学效能的关系研究[J]. 护理管理杂志, 2023, 23(6): 476-480.
- [17] Lomas, T., Medina, J.C., Ivztan, I., Rupprecht, S. and Eiroa-Orosa, F.J. (2017) The Impact of Mindfulness on the Well-being and Performance of Educators: A Systematic Review of the Empirical Literature. *Teaching and Teacher Education*, **61**, 132-141. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2016.10.008>
- [18] 梁萌, 姜宇, 邓湘宁, 等. 医学生正念对主观幸福感的影响: 心理弹性和抑郁的链式中介作用[J]. 心理月刊, 2025, 20(7): 98-101+126.
- [19] 卫武, 黎金荣, 刘霞. COR 理论与 SOC 模型整合视角下正念对工作幸福感的影响研究[J]. 管理学报, 2023, 20(6): 836-845.
- [20] 朱昊, 王华容, 孙丹, 等. 正念和大学生主观幸福感: 生命意义感的中介作用和专业类型的调节作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2024, 32(12): 1909-1914.
- [21] 何元庆, 翟晨靛, 曹晓燕, 等. 正念团体咨询对幼儿教师心理健康的干预效果[J]. 中国卫生事业管理, 2018, 35(8): 631-632+640.
- [22] Luthans, F., Youssef, C.M. and Avolio, B.J. (2006) Psychological Capital. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195187526.001.0001>
- [23] Newman, A., Ucbasaran, D., Zhu, F. and Hirst, G. (2014) Psychological Capital: A Review and Synthesis. *Journal of Organizational Behavior*, **35**, S120-S138. <https://doi.org/10.1002/job.1916>
- [24] Hobfoll, S.E. (2002) Social and Psychological Resources and Adaptation. *Review of General Psychology*, **6**, 307-324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>
- [25] Flook, L., Goldberg, S.B., Pinger, L., Bonus, K. and Davidson, R.J. (2013) Mindfulness for Teachers: A Pilot Study to Assess Effects on Stress, Burnout, and Teaching Efficacy. *Mind, Brain, and Education*, **7**, 182-195. <https://doi.org/10.1111/mbe.12026>
- [26] 王钢, 黄旭, 张大均. 幼儿教师职业压力和心理资本对职业幸福感的影响: 应对方式和文化的作用[J]. 心理与行为研究, 2017, 15(1): 83-91+120.
- [27] Fredrickson, B.L. (2001) The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, **56**, 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>
- [28] Fredrickson, B.L. (2004) The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, **359**, 1367-1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- [29] Garland, E.L., Farb, N.A., R. Goldin, P. and Fredrickson, B.L. (2015) Mindfulness Broadens Awareness and Builds

- Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation. *Psychological Inquiry*, **26**, 293-314. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2015.1064294>
- [30] Fredrickson, B.L., Cohn, M.A., Coffey, K.A., Pek, J. and Finkel, S.M. (2008) Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, **95**, 1045-1062. <https://doi.org/10.1037/a0013262>
- [31] Fredrickson, B.L. and Joiner, T. (2002) Positive Emotions Trigger Upward Spirals toward Emotional Well-being. *Psychological Science*, **13**, 172-175. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>
- [32] Avey, J.B., Luthans, F., Smith, R.M. and Palmer, N.F. (2010) Impact of Positive Psychological Capital on Employee Well-Being over Time. *Journal of Occupational Health Psychology*, **15**, 17-28. <https://doi.org/10.1037/a0016998>
- [33] Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. and Toney, L. (2006) Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, **13**, 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- [34] Deng, Y., Liu, X., Rodriguez, M.A. and Xia, C. (2011) The Five Facet Mindfulness Questionnaire: Psychometric Properties of the Chinese Version. *Mindfulness*, **2**, 123-128. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0050-9>
- [35] 魏球. 心理资本对职业生涯成功预测作用的实证研究[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广东外语外贸大学, 2009.
- [36] 梁月琴. 鄂尔多斯地区幼儿教师心理资本现状调查及干预研究[D]: [硕士学位论文]. 呼和浩特: 内蒙古师范大学, 2013.
- [37] 王钢. 幼儿教师职业幸福感的特点及其与职业承诺的关系[J]. 心理发展与教育, 2013, 29(6): 616-624.
- [38] Hayes, A.F. (2013) Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach. Guilford Press.
- [39] 刘兴华, 徐慰, 王玉正, 等. 正念训练提升自愿者幸福感的6周随机对照试验[J]. 中国心理卫生杂志, 2013, 27(8): 597-601.
- [40] 吴伟炯, 刘毅, 路红, 等. 本土心理资本与职业幸福感的关系[J]. 心理学报, 2012, 44(10): 1349-1370.
- [41] 杨竹兰, 卢清, 杨茂维. 公立幼儿园非在编教师的生存状态研究[J]. 早期教育(教育科研), 2020(1): 30-33.
- [42] 洪秀敏, 赵思婕, 张明珠. 如何破解幼儿园流“师”之困——六省市教师离职倾向的调查与审思[J]. 现代教育管理, 2021(1): 69-75.