

青少年成长型思维、坚毅人格与主观幸福感关系

刘玉敏¹, 刘海容², 张 萍³

(1. 潍坊学院教师教育学院, 山东 潍坊 261061; 2. 山东省昌乐二中, 山东 昌乐 262400;
3. 山东昌乐一中, 山东 昌乐 262400)

[摘要] 为了探讨青少年成长型思维模式、坚毅人格和主观幸福感之间的关系, 采用思维模式量表、十二项简式坚毅量表、生活满意度和积极/消极情绪量表, 对475名初高中生进行问卷调查。研究认为青少年主观幸福感整体处于中上水平; 青少年成长型思维模式、坚毅人格和主观幸福感两两之间皆存在显著正相关; 青少年成长型思维、坚毅人格能显著正向预测主观幸福感, 坚毅人格在成长型思维和主观幸福感关系之间起部分中介作用。因此, 提高青少年成长型思维, 培养其坚毅人格有助于提升主观幸福感。

[关键词] 成长型思维; 坚毅人格; 主观幸福感; 青少年

[中图分类号] G 445

[文献标识码] A

[文章编号] 1671-6493(2021)04-0027-07

主观幸福感是近几年积极心理学研究的热点, 是指个体对整体生活质量的一种认知性和情感性评价, 由生活满意度、积极情感和消极情感三方面构成, 是一个综合性的心理指标^[1]。主观幸福感不仅有助于提升青少年的学业成就^[2], 更有助于心理健康发展^[3]。近几年, 随着积极心理学的发展, 主观幸福感越来越引发人们的重视和追求。研究表明, 个体早期的幸福体验越多, 对日后的发展越有利, 而且这种积极作用会一直持续并影响到个体成年后的生活幸福^[4]。影响主观幸福感的内外因素众多, 本研究主要从个体内在特质因素, 探讨思维模式和坚毅人格对青少年主观幸福感的影响以及其内在作用机制。

思维模式(Mindset)由Dweck教授及其团队提出, 即根据个体对能力是否可以发展改变的信念, 把思维模式分为固定型(Fixed Mindset)和成长型(Growth Mindset)。固定型思维模式的人认为智力是与生俱来、固定不变的; 成长型思维模式的人则认为人的各项基本素质(智力、能力等), 是可以通过学习和锻炼改善和提高了^[5]。其中, 成长型思维模式作为一种非认知变量, 越来越受到人们重视。调查显示, 中国学生的成长型思维低于国际水平, 仅有56%的中国学生拥有成长型思维, 低于全球63%的平均水平。

成长型思维的人相信大脑的可塑性, 注重个人努力, 敢于挑战、不惧失败, 把困难和挑战当作自我学习和进步的机会, 挫折面前也能依然保持积极情绪, 倾向乐观的解释风格, 即便失败也不会有太大的心理压力^[6]。他们注重自我成长, 相比结果更注重过程, 享受学习过程带来的积极情绪体验, 会因为不断挑战自我的过程中有所收获而感到喜悦和满足, 对进而生活满意度更容易产生较高的评价。因此, 可以推断成长型思维模式可能与主观幸福感之间存在一定的联系。

坚毅是指对个体对长期目标的不懈努力和持久热情^[7]¹⁰⁸⁸, 在2007年首次经Duckworth提出后迅速在各个领域引起了高度关注, 同时被美国教育部评为教育事业的核心素养^[8]。坚毅显著正向预测个体的压力水平和心理健康水平^[9-10], 影响个体的生活满意度和幸福指数等^[11-12]。坚毅水平越高, 心理弹性越强, 身处困境能进行积极自我调整, 保持积极乐观的心态。有研究表明, 即便在挑战性的环境下, 坚毅品质与幸福感的三个方面(心理幸福感、生活满意度和生活和谐度)均显著相关^[13]。可见坚毅对青少年的主观幸福感产生一定的影响。

坚毅作为当下青少年应当具备的一项重要素质, 也是一种影响广泛而深远的积极心理品质, 在青少年成长和发展中扮演着关键角色。其所承载的

[收稿日期] 2020-12-09

[作者简介] 刘玉敏(1989—), 女, 山东潍坊人, 潍坊学院教师教育学院讲师, 博士, 主要研究方向为教育心理、幼儿教育。

激情和坚持的优秀人格特质,能帮助青少年较好地应对学习和生活中的困难、失败和挑战,有利于促进学业和生活成功,并对情绪、行为和思维能力有积极影响^{[7]1100}。因此,如何提高学生的坚毅品格值得深思。研究发现,通过培养成长型思维可提升个体坚毅水平^[14-15]。成长型思维的人相信努力的积极作用,更倾向于把困难看作是提升和锻炼自我的机会,愿意接受挑战性的任务,具有较强的意志力和韧性。成长型思维对坚毅人格的提升起到认知导向作用,而坚毅能够显著预测个体的积极情绪和生活满意度。因此,坚毅可能会成为成长型思维和主观幸福感的重要中介变量。

青春期是人一生发展的关键时期,无论生理还是心理上都发生着剧烈的变化,关注其心理健康,了解其主观幸福感的现状并探究其影响因素和作用机制,这对于引导青少年身心健康发展,预防各种心理及行为问题的产生具有现实意义。

一 方 法

(一) 研究对象

采用整群抽样法,选取山东省某县域两所普通中学,以班级为单位进行问卷调查。共发放问卷共 520 份,有效回收问卷 475 份,回收率为 91%。其中初中生 262 人 (55%),高中生 213 人 (45%);男生 280 人 (59%),女生 195 人 (41%),城市学生 369 人 (78%),农村学生 106 人 (32%);独生子女 159 (33%),非独生子女 316 人 (67%)。

(二) 测量工具

1. 成长型思维。采用 Dweck 等人 (2006) 编制的思维模式量表^[16],该量表由成长型思维 3 个题项和固定性思维 3 个题项构成,从“完全不同意”到“完全同意”Likert6 点计分。本研究仅选用成长型思维维度,测量的内部一致性系数为 0.85。

2. 坚毅。采用谢娜等人翻译修订的 Duckworth 等编制的十二项坚毅量表 (12 - Item Grit Scale)^[17],该量表包含不懈努力和持久热情两个维度,每个维度 6 个题项,共 12 题。采用 Likert5 点计分。本研究中测得的内部一致性系数为 0.80,其中不懈努力维度为 0.81,持久热情维度为 0.79。

3. 主观幸福感。鉴于主观幸福感的多维度特点,采用生活满意度量表 (SWLS) 与积极、消极

情绪量表 (PANAS) 测量主观幸福感。其中,SWLS 由 Diener, Emmons, Larsen 和 Griffin (1985) 编制^[18],共包含 5 个题项,采用 7 点计分,得分越高代表生活满意度越高。测得的内部一致性系数为 0.77。积极、消极情绪量表采用邱林、郑雪和王雁飞 (2008) 修订的版本^[19],该量表包含 18 个情绪词汇 (积极情绪和消极情绪词汇各 9 个),采用 Likert 5 点评分,得分越高表示积极或消极情绪越高。测得的内部一致性系数分别为 0.84 和 0.70。在本研究中,根据 Thrash, Elliot, Maruskin 和 Cassidy (2010) 的建议,将生活满意度 Z 分数加积极情绪 Z 分数、减消极情绪 Z 分数得到主观幸福感^[20]。

(三) 统计方法

采用 SPSS 25.0,通过独立样本 *t* 检验,单因素方差分析、相关分析、多层回归分析对数据进行处理和分析。

二 结 果

(一) 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因素检验法对可能存在的共同方法偏差进行检验。结果显示,特征值大于 1 的因子有 9 个,且第一个主因子的解释的变异量为 17%,低于 40% 的临界值^[21],因此不存在明显的共同方差偏差问题。

(二) 青少年主观幸福感 (生活满意度、积极情绪、消极情绪) 现状分析

表 1 主观幸福感 (生活满意度、积极情绪、消极情感) 的描述性统计 ($n=475$)

	Min	Max	<i>M</i>	<i>SD</i>
生活满意度	7.00	1.00	4.10	1.37
积极情绪	5.00	1.00	2.95	0.95
消极情绪	4.56	2.21	2.21	0.65

如前文所述,在本研究中对主观幸福感测量包括生活满意度、积极情绪和消极情绪三个维度,统计结果显示,青少年主观幸福感构成要素中,生活满意度得分为 4.10,呈中上水平;积极情绪平均得分为 2.95,呈一般水平;消极情绪得分为 2.21,呈中下水平。整体而言,青少年的主观幸福感整体上处于中间偏上水平。

1. 青少年主观幸福感的人口统计学差异检验。

表 2 青少年主观幸福感(生活满意度、积极情绪、消极情感)人口统计学差异($n=475$)

项目		生活满意度	积极情绪	消极情绪
性别	男(280)	4.18 ± 1.39	3.03 ± 0.98	2.16 ± 0.64
	女(195)	4.00 ± 1.34	2.84 ± 0.90	2.29 ± 0.67
	t	1.41	2.18 *	-2.11 *
年级	初一(80)	4.62 ± 1.36	3.57 ± 0.95	2.10 ± 0.67
	初二(83)	4.27 ± 1.32	3.25 ± 0.90	2.39 ± 0.75
	初三(99)	4.05 ± 1.27	3.43 ± 0.86	1.93 ± 0.75
	高一(65)	3.91 ± 1.30	2.32 ± 0.52	2.28 ± 0.47
	高二(77)	4.00 ± 1.64	2.48 ± 0.78	2.34 ± 0.64
	高三(71)	3.68 ± 1.71	2.33 ± 0.56	2.35 ± 0.62
	F	4.304 **	41.253 ***	7.018 ***
居住地	农村(106)	4.03 ± 1.39	2.76 ± 0.90	2.20 ± 0.67
	城市(369)	4.12 ± 1.37	3.00 ± 0.96	2.22 ± 0.65
	t	-0.54	-2.40 *	-0.25
是否独生子女	是(159)	4.18 ± 1.35	3.01 ± 1.04	2.91 ± 0.62
	否(316)	4.06 ± 1.39	2.91 ± 0.90	2.24 ± 0.67
	t	0.85	1.03	-1.36

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

上述统计分析结果显示, (1) 青少年生活满意度在性别上不存在显著性差异 ($P > 0.05$), 但积极情绪和消极情绪在性别上皆存在显著性差异 ($P < 0.05$)。男生的积极情绪得分高于女生, 消极情绪得分低于女生。(2) 生活满意度、积极情绪和消极情绪在不同年级上皆存在显著性差异 ($P < 0.001$)。生活满意度维度, 初中生高于高中生, 初一学生最高, 高三学生最低, 其中初中生在初二学年、高中生在高二学年的生活满意度最高; 积极情绪维度, 初中生得分明显高于高中生, 且随年级上升而下降; 消极情绪维度高中生比初中生略高, 初二、高三的消极情绪较高。(3) 生活满意度和消极情绪在居住地上不在显著性差异 ($P > 0.05$), 积极情绪在居住地上存在显著性差异 ($P < 0.05$), 城市高于农村。(4) 青少年生活满意度、积极情绪和消极情绪在是否为独生子女上不存在显著性差异 ($P > 0.05$)。

(二) 变量间相关分析

对青少年成长型思维、坚毅人格和主观幸福感

进行 Pearson 相关分析, 结果见表 1。结果显示, 青少年成长型思维、坚毅人格和主观幸福感之间皆存在显著正相关。

表 3 青少年成长型思维、坚毅人格和主观幸福感之间的相关关系($n=475$)

	成长型思维	坚毅人格	主观幸福感
成长型思维	1		
坚毅人格	0.13 **	1	
主观幸福感	0.24 **	0.33 **	1

** $p < 0.01$

(三) 青少年坚毅人格在成长型思维和主观幸福感关系间的中介作用

基于理论研究和相关分析的基础, 采用多层回归分析的方法检验坚毅 (M) 对于成长型思维 (X) 和主观幸福感 (Y) 关系的中介作用, 所建立的回归方程见表 4。

表4 青少年坚毅人格在成长型思维和主观幸福感关系间的中介作用

	变量	B	SE	β	R ²	F
步骤1	成长型思维→坚毅	0.05	0.02	0.13	0.02	7.81 [*]
步骤2	成长型思维→主观幸福感	0.31	0.06	0.24	0.06	29.75 ^{***}
步骤3	成长型思维·坚毅→主观幸福感	0.26	0.06	0.21	0.15	41.30 ^{***}
		0.93	0.13	0.30		

* $p < 0.05$, * * * $p < 0.01$

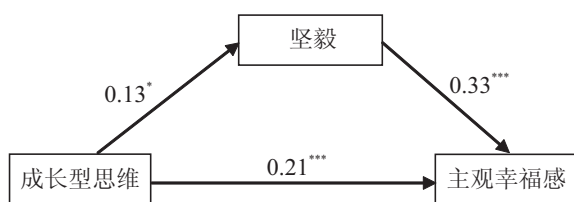


图1 坚毅的中介作用

统计结果显示,成长型思维对坚毅和主观幸福感均存在正向预测作用($\beta = 0.13, P < 0.05; \beta = 0.24, P < 0.001$),将成长型思维与坚毅同时代入回归方程后,成长型思维对主观幸福感的标准化回归系数由 $\beta = 0.24 (P < 0.001)$ 降到 $\beta = 0.21 (P < 0.001)$,成长型思维对主观幸福感的影响效应降低,因此坚毅在成长型思维与主观幸福感之间起到部分中介的作用。

进一步采用非参数百分位 Bootstrap 法检验坚毅在成长型思维与主观幸福感之间的中介效应。抽取样本为5 000,显示成长型思维→主观幸福感的95%的置信区间为[0.01,0.09],未包含0,验证了坚毅在成长型思维与主观幸福感的关系中的中介作用。

三 讨 论

(一) 青少年主观幸福感现状

分别对主观幸福感的三个构面,生活满意度、积极情绪和消极情绪进行描述性分析和人口统计学差异检验。整体而言,青少年的主观幸福感处于平均偏上水平。具体而言,第一,性别维度上,男女生在生活满意度方面没有显著差异,但情绪维度上,男生的积极情绪高于女生,女生消极情绪高于男生。这可能男生更倾向理性思考,而女生心思缜密、情感细腻,情绪易波动,易多愁善感,对压力感知更为敏感有关。此研究结果与毛玮洁(2018)的研究结果相符^[22]。第二,年级维度上,青少年主观幸福感大致随年级上升而下降。大致初中生的

生活满意度和积极情绪高于高中生,消极情绪低于高中生。需要注意的是,初二级的学生积极情绪得分较低且消极情绪得分较高,需留意“中二病”叛逆期。此结果进一步支持了以往的研究结果,即随着年级的上升,学生的生活满意度下降,积极情绪降低,消极情绪增多,主观幸福感下降^[23-24]。高中生要面对高考的压力,学习任务重,学业压力大,生活满意度降低。再加上生理上的急剧变化,也会引发心理和情绪的波动,这可能是造成高中生主观幸福感不如初中生的原因所在。第三,在居住地上,城市学生和农村学生仅在积极情绪维度无显著性差异,但农村学生的积极情绪低于城市学生,农村学生的情绪问题要适当引起关注。此外,研究还发现是否为独生子女在生活满意度、积极情绪和消极情绪维度并未出现显著性差异。是否为独生子女在主观幸福感上有无差异这个问题上,以往的研究结果并不统一^[25],还需要进一步综合各因素进行探讨。

(二) 成长型思维、坚毅人格和主观幸福感的关系

研究结果表明,青少年成长型思维、坚毅人格和主观幸福感之间皆存在两两相关。

首先,成长型思维和主观幸福感显著相关,能正向预测主观幸福感。即越是持有成长型思维的个体主观幸福感越强。拥有成长型思维的个体更注重在努力的过程中自己所取得的进步和能力的提升,而不是事情最后的成败。比起结果更注重过程,认为新内容新知识的习得更具有价值。因此即便遭遇失败,依然能保持乐观坚定的信念,积极稳定的心态,不会有太大的心理压力,相反会因为在此过程中有所收获和学习而感到满足。即持成长型思维模式的人更看重掌握性目标,更关注知识的掌握和能力的提升。而掌握目标占主导的学生,在学习过程中学业效能感更高,心理幸福感也更高^[26]。

其次,成长型思维和坚毅人格呈正相关,可以

正向预测坚毅。成长型个体在遭遇挫折时会表现得更加坚毅,积极采用新的策略、付出更多努力和自我监控以克服困难。Wang等^[27]通过功能核磁共振对中国高中生研究,发现成长型思维影响坚毅品质的神经机制。成长型思维的学生更关注长期性目标,善于长期规划和自我管理,注重自我成长,不惧失败,相反认为会把挫折和失败看作是总结经验、获取进步的机会。因此,越是持有成长信念的学生,越敢于接受挑战和应对困难,促使自己向着目标坚持努力,同时更加包含热情,这种成长信念带和挑战中的历练有利于坚毅水平的提升。

最后,坚毅与主观幸福感存在正相关,且能正向预测主观幸福感。研究证明,坚毅与情绪调节具有相关性^[28],坚毅性高的个体能更好地调整自己,情绪相对稳定,即便遭遇困境,也较少表现出负性情绪,具有较多的正向情绪及期待。研究也发现,坚毅与积极情绪呈正相关,与消极情绪呈负相关^[29],坚毅能够预测幸福感和生活满意度^{[30][36]}。这是因为坚毅所承载的积极心理特质,能有效帮助克服难关,收获挑战带来的成长和进步,进而感受到自信心和效能感带来的精神愉悦,还能获得更多的社会支持和认可,心理幸福感更容易得到满足。而且坚韧水平越高,抗压能力也就相对较强,其生活满意度也会相对较高。另外,坚毅人格还可以显著预测个体的压力水平和心理健康水平^[11-12],这有助于缓解心理压力,预防心理问题,保持积极稳定情绪,提升幸福感。

(三) 坚毅人格在成长型思维和主观幸福感之间的中介作用

本研究表明,坚毅人格在成长型思维和主观幸福感之间具有部分中介作用。即成长型思维不仅对主观幸福感产生直接作用,还可以通过坚毅人格对主观幸福感产生间接作用。Zeng等人对中国1000多名中小学生的研究发现,成长型思维会通过影响个体的复原力(韧性)进而影响学生的心理幸福感和学校参与度^[31]。本研究结果进一步支持了该结论。坚毅作为压力困境下的保护因子,是一种积极的心理资源,能够为个体输入坚持、激情等正能量,激励个体坚定目标达成的信念,维持个体积极良好的心理状态。所以,坚毅水平越高,学生越能够为长久目标保持较高的激情与兴趣,并且感受到较多的支持和鼓励,学习动力更强,行动意愿更足,更愿意坚持努力去完成充满挑战性的任务,以

收获成长和进步。另一方面,成长型思维对坚毅产生积极作用力,促使个体摒弃智力、能力是固定不变的固有思想,鼓励人们充分挖掘自身潜能,坚信努力带来改变,紧盯长远目标,善于思考,身处困境也能保持积极乐观心态。Duckworth(2016)研究发现,成长型思维的学生思考方式比固定型思维的学生思考方式更加灵活,坚毅水平越高,成绩更优秀^{[30][28]}。另外,成长型思维通过作用坚毅人格促进学业成就提升^[32]。而学业成就又是影响主观幸福感的重要预测变量因素,学业成就越好,学生的幸福感指数越高^[33]。进一步印证了“成长型思维→坚毅→主观幸福感”的作用途径,可见坚毅人格在成长型思维和主观幸福感之间具有重要的桥梁作用。

四 教育启示

青少年的幸福感不仅关系到青少年自身的身心健康,还关系到国家未来的发展。因此要重视其心理健康水平,提升其主观幸福感。成长型思维和坚毅具有许多积极的特性,对青少年的主观幸福感具有预测作用,是可以培养和塑造的。

(一) 培养青少年成长型思维模式

首先,在认知层面上,消除固化观念,向学生传授大脑的可塑性相关知识,使其认识到智力和能力是可以通过努力改变和提高的,减少“能力不足”、“智力不够”等消极归因。其次,家长和教师要避免使用聪明或愚笨等对其智力和能力的绝对式评价,减少以结果为导向的评价模式,强调努力比天赋更重要,肯定和赞扬学生在活动过程中所付出的努力、专注和坚持等精神,家校合作,共同打造成长型教育环境。最后,教会学生进行自我管理,自我反思,关注长期目标,用发展的眼光看问题,即使面对失败也要保持积极心态,注重成长的过程,不断挖掘自身潜能,唤醒成长的内在力量。

(二) 塑造青少年的坚毅人格

家长和教师将坚毅思想渗透到日程生活中,引导学生关注长远目标,强调坚持努力和持久热情对目标的重要性。设置能力相匹配的可行性目标,培养学生敢于挑战且不放弃的优秀品质。帮助孩子对挫折和失败形成正确的认知,鼓励和赞扬学生的勇气和韧性,教会他们从容地面对挑战和失败,注重过程体验,享受努力过程带来的经验和收获。另外教学活动、课外活动多样化、趣味化,点燃学生内在

兴趣,增加积极情绪体验,提升学习幸福感,从而向着目标始终包含热情坚持努力前行。

(三) 关注高中生主观幸福感水平

青少年正处于“疾风骤雨”式的成长期,其情绪问题需引起重视,特别是高中年级、女生及农村学生的情绪问题。学校配备专门心理教师,设置心理咨询站,定期开展心理健康宣传活动,开展家庭教育讲座,开设积极心理学等课程,帮助学生获得提高幸福的能力;注重班级氛围和师生情感建设,满足学生爱的需求、归属的需求,学校和家庭要营造积极向上的氛围,给予合理的情绪支持,帮助他们减少心理压力,释放消极情绪,增加积极情绪体验和生活满意度的感受力。另外,课程设计上尽量多提供学生自主学习探索的机会,增加学习的积极情绪体验。

[参考文献]

- [1] DIENER, E., SUH, E. M., LUCAS, R. E., SMITH, H. L. Subjective well-being: Three decades of progress [J]. *Psychological Bulletin*, 1999, 125 (2): 276-302.
- [2] PADHY, M., RANA, S., MISHRA, M. Self esteem and subjective well-being: Correlates of academic achievement of students [J]. *The International Journal Research Publication's*, 2011, 1 (7): 148-156.
- [3] PALOMAR-LEVER, J., & VICTORIO-ESTRADA, A. Determinants of subjective well-being in adolescent children of recipients of the oportu-nidades, human development program in mexico [J]. *Social Indicators Research*, 2014, 118 (1): 103-124.
- [4] YANG, Y. Social inequalities in happiness in the United States, 1972 to 2004: An age-period-cohort analysis [J]. *American Sociological Review*, 2008 (73): 204-226.
- [5] DWECK, C. S. *Mindset: The New Psychology of Success* [M]. New York, NY: Random House, 2006.
- [6] JINKOOK TAK. Concept of Growth Mindset and Change Possibility [J]. *The Korean Psychological Association*, 2017 (8): 179-199.
- [7] DUCKWORTH, A. L., PETERSON, C., MATTHEWS, M. D., KELLY, D. R. Grit: Perseverance and passion for long-term goals [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007, 92 (6): 16-24.
- [8] SHECHTMAN, N., DEBARGER, A. H., DORN-SIFE, C., ROSIER, S., YARNALL, L. Promoting grit, tenacity, and perseverance: Critical factors for succession the 21st century [M]. Washington, DC: US Department of Education, 2013: 312.
- [9] DUCKWORTH, A., GROSS, J. J. Self-control and grit: Related but separable determinants of success [J]. *Current Directions In Psychological Science*, 2014, 23 (5): 319-325.
- [10] MADDI, S. R., ERWIN, L. M., CARMODY, C. L., VIL-LARREAL, B. J., WHITE, M., GUNDERSEN, K. K. Relationship of hardiness grit and emotional intelligence to internet addiction, excessive consumer, spending and gambling [J]. *Journal of Positive Psychology*, 2013, 8 (2).
- [11] SALLES, A., COHEN, G. L., MUELLER, C. M. (2014). The relationship between grit and resident well-being [J]. *The American Journal of Surgery*, 2014 (2): 126-133.
- [12] SINGH, K., JHA, S. D. Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction [J]. *Journal of Indian Academy of Applied Psychology*, 2008 (34): 40-45.
- [13] VAINIO, M. M., DAUKANTAIT, DAIVA. Grit and different aspects of well-being: Direct and indirect elationships via sense of coherence and authenticici [J]. *Journal of Happiness Studies*, 2016 (17): 2119-2147.
- [14] DUCKWORTH, A. L., KIRBY, T. A., TSUKAYAMA, E., BERSTEIN, H., ERICSSON, K. A. Deliberate practice spells success: Why grittier competitors triumph at the National Spelling Bee [J]. *Social Psychological and Personality Science*, 2011, 2 (2): 174-181.
- [15] SHECHTMAN, N., DEBARGER, A. H., DORN-SIFE, C., ROSIER, S., YARNALL, L. Promoting grit, tenacity, and perseverance: Critical factors for succession the 21st century. Washington, DC: US Department of Education, 2013: 326.
- [16] DWECK, C. S. *Mindset: The New Psychology of Success* [M]. New York, NY: Random House, 2006: 214.
- [17] 谢娜, 王臻, 赵金龙. 12项坚毅量表(12-Item Grit Scale)的中文修订 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2017 (6): 99-102.
- [18] DIENER, E., EMMONS, R. A., LARSEN, R. J., GRIFFIN, S. The Satisfaction with Life Scale [J]. *Journal of Personality Assessment*, 1985 (49): 71

- 75.
- [19] 邱林, 郑雪, 王雁飞. 积极情感消极情感量表 (PANAS) 的修订 [J]. 应用心理学, 2008, 14 (3): 249 - 254.
- [20] THRASH, T. M., ELLIOT, A. J., MARUSKIN, L. A., CASSIDY, S. E. Inspiration and the promotion of well-being: tests of causality and mediation [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2010, 98 (3): 488 - 506.
- [21] 周浩, 龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控制方法 [J]. 心理科学进展, 2004, 12 (6): 942 - 994.
- [22] 毛玮洁. 初中生主观幸福感及其影响因素研究——基于CEPS数据的分析 [J]. 上海教育科研, 2018 (8): 51 - 55.
- [23] 岳颂, 华张卫, 黄红清, 等. 青少年主观幸福感、心理健康及其与应对方式的关系 [J]. 心理发展与教育, 2006 (3): 93 - 98.
- [24] 邓林园, 马博辉, 武永新. 初中生依恋与主观幸福感: 自尊的中介作用 [J]. 心理发展与教育, 2015, 31 (2): 230 - 238.
- [25] 荀龄莹. 高中生宽恕倾向、感恩与主观幸福感的关系研究 [D]. 长春: 吉林大学, 2016.
- [26] KAPLAN, A., MAEHR, M. L. Achievement goals and student well-being [J]. *Contemporary educational psychology*, 1999, 24 (4): 330 - 358.
- [27] WANG, S., DAI, J., LI, J., et al. Neuroanatomical correlates of grit: Growth mindset mediates the association between gray matter structure and trait grit in late adolescence [J]. *Human Brain Mapping*, 2018, 39 (4): 1688 - 1699.
- [28] IVCEVIC, Z., BRACKETT, M. Predicting school success: Comparing conscientiousness, grit, and emotion regulation ability [J]. *Journal of Research in Personality*, 2014 (52): 29 - 36.
- [29] DATU, J. F. D., VALDEZ, J. P. M., KING, R. B. Perseverance counts but consistency not! Validating the short Grit scale in a collectivist setting [J]. *Current Psychology*, 2016, 35 (1): 121 - 130.
- [30] DUCKWORTH, A. L. Grit: the power of passion and perseverance [M]. New York: Scribner, 2016: 78.
- [31] ZENG, G., HOU, H., PENG, K. Effect of growth mindset on school engagement and psychological well-being of chinese primary and middle school students: the mediating role of resilience [J]. *Frontiers in Psychology*, 2016 (7): 1873 - 1870.
- [32] LEE, J. L., KWON, D. H. An Analysis of Structural Relationship among Locus of Control, Mindset, Grit, and Academic Achievement [J]. *Korean journal of youth studies*, 2016, 23 (12): 245 - 264.
- [33] 严标宾, 郑雪, 邱林. 大学生主观幸福感的影响因素研究 [J]. 华南师范大学学报 (自然科学版), 2003 (5): 137 - 142.

(责任编辑: 孙永泰)

Study on the Relationship Between Growth Mindset, Grit and Subjective Well-being of Adolescents

LIUYu-min¹, LIU Hai-rong², ZHANG Ping³

(1. School of Teacher Education Weifang University, Weifang 261061, China;

2. No. 2 Middle School of Changle, Changle 262400, China;

3. No. 1 Middle School of Changle, 262400, Changle 262400, China)

Abstract: The study aims to explore the relationship between growth mindset, grit and subjective well-being. A questionnaire survey was conducted among 475 adolescents with Mindset Scale, 12-Item Grit Scale, SWLS Scale and PANAS Scale. It shows that the subjective well-being of adolescents is above average; Adolescents' grit, growth mindset and subjective well-being are positively correlated with each other; Growth mindset and grit can predict effectively subjective well-being, and grit plays a partial mediating role in the relationship between growth mindset and subjective well-being. Thus, it helps to enhance adolescents' subjective well-being by improving their growth mindset and cultivating their grit.

Key words: growth mindset; grit; subjective well-being; adolescents