

作品登记证书

登记号：国作登字-2015-A-00206948



作品名称：中学生“克难创新”品质教育的PKU-PRISM模型

作品类别：文字作品

作者：李同归

著作权人：北京优肯立智管理咨询有限公司

创作完成时间：2014年08月01日

首次发表时间：

以上事项，由北京优肯立智管理咨询有限公司，北京优肯立智管理咨询有限公司申请，经中国版权保护中心审核，根据《作品自愿登记试行办法》规定，予以登记。

登记日期：2015年08月04日

登记机构签章



中学生“克难创新”品质教育的 PKU-PRISM 模型

(KENAN-Innovation-education of middle school
students Based on PKU-PRISM model)

撰稿人：李同归

北京优肯立智管理咨询有限公司

wise 优智

2014年8月1日

电话：010-62747622

手机：13811398428

博客：blog.sina.com.cn/litgpk

微博：weibo.com/litonggui

E-mail: litg@pku.edu.cn

微信公众号：pku-litonggui

目 录

一、当代中学生的“克难创新”意识现状.....	3
(一) 缺乏攻坚克难精神, 自我攻坚克难意识弱.....	3
(二) 家庭攻坚克难意识两派化, 农村学生攻坚克难意识较强.....	3
(三) 以自我为中心, 社会责任淡薄.....	4
二、影响中学生“克难创新”品质的初步原因分析.....	4
(一) 中学生自身的一些不和谐因素.....	4
(二) 家庭教育的欠妥当.....	5
(三) 学校攻坚克难教育意识不足.....	5
三、中学生“克难创新”品质的心理学分析.....	6
(一) 压力.....	6
(二) 压力应对.....	6
(三) 应对方式的类型.....	7
(四) 应对方式的影响因素.....	8
四、“克难创新”品质的棱镜模型(PKU-PRISM 模型).....	10
(一) 棱镜模型各维度特点.....	11
1. 人格.....	11
2. 角色认知与自我效能.....	12
3. 创新能力.....	15
4. 社会技能.....	16
5. 动机和心理健康水平.....	17
(二) PKU-PRISM 模型的工作原理.....	20
(三) 基于 PKU-PRISM 理论的中学生心理素质模型.....	21
五、中学生“克难创新”品质培养途径.....	22
(一) 中学生自身应自觉加强户外实践活动训练、理论与实践相结合.....	22
(二) 家庭要做好正确的引导和监督作用.....	23
(三) 学校做好克难创新教育, 加强中学生责任意识培养.....	24

克难创新，是人类在日常发展生活中，遇到困难，创造性地找到解决问题的方法，去克服困难，攻破坚壁的一种行为。克难创新意识，是人们在日常生活发展中形成能克服各种困难的一种素质。当代中学生是未来社会发展的主导力量，同时中学期间是学生形成成熟的价值观、人生观、世界观的关键时期，因此培养中学生克难创新品质对其在校期间学习、工作、生活起着至关重要的作用，为将来迈出校园走向社会打下坚实基础。加强中学生克难创新的素质培养也是社会良性发展和造就宏大的高素质人才队伍的必要。

一、当代中学生的“克难创新”意识现状

（一）缺乏攻坚克难精神，自我攻坚克难意识弱

当代的中学生无论是来自城市还是来自农村大部分为独生子女，父母的娇生惯养使其形成以自我为中心，一切由父母安排，不愿意接触社会。主要表现在：生活简单化。现在家庭经济的富裕，电脑、智能手机等电子产品的普及，于是他们开始享受“安逸”的生活。有的甚至成天沉溺于网络游戏。没有责任意识、团队意识，缺乏攻坚克难的精神。

（二）家庭攻坚克难意识两派化，农村学生攻坚克难意识较强

家庭责任意识主要体现在对家人责任意识和对家人的感恩意识。随着社会的复杂变化，各种困难不断地出现，再加上我国在改革开放初期计划生育政策的贯彻，一个家庭，普遍出现只有一个子女，正是因为是家中的独生子女，他们能够享受到父母给予的全部呵护，和安稳的良好成长环境。但是这样难免有些人在父母的安排下，逐渐缺乏独立面对生活中的挫折的能力，更不用说，拥有攻坚克难的意志了。因此在家庭中出现了父母辈辛苦打拼，攻坚克难意识强；而子女安于享受父母给予，攻坚克难意识相对较弱的两派化现象。

再者城市学生和农村学生的攻坚克难意识也有所不同，来自城市的中学生生活条件好，作为独生子女，家长在经济方面会给予更多一点的支持，所以在消费时，他们有些人盲目的攀比，追求时尚，看到什么好看的就买什么，往往一个月的生活费支持不到月底，成为“月光族”，完全没有考虑到家庭的责任，对父母进行感恩。相比而言，来自农村的中学生在经济消费上虽然不如城市学生，但

基本上都能体谅家长，大部分农村学生愿意通过学校的勤工俭学或校外兼职来承担起家庭的责任减轻家庭经济负担。因此农村学生在攻坚克难方面要比城市学生更强。

（三）以自我为中心，社会责任淡薄

随着我国改革开放和社会的快速发展。各个市场的逐渐的开放、逐渐的多元化。中学生面对的选择也趋向多元化，面对的压力也来自多元化的方面。虽然安稳的环境没有强烈要求我们非给做出何等的辉煌壮举，但是他们中学生的最基本的社会责任意识，还是需要的。

当代中学生在社会责任意识方面呈现两极让人担忧的现象，社会责任意识淡漠。不少中学生变得比较现实，只关注自身命运和利益，参加活动更是看是否能在评优评奖中加分。“以自我为中心”的意识生根蒂固，以为证明自己而不折手段。喜欢搞“独立派”，极度缺乏团队意识。

二、影响中学生“克难创新”品质的初步原因分析

（一）中学生自身的一些不和谐因素

当代的中学生大部分是“90后”，他们处在改革开放最繁荣的时代，物质、环境发生很大改善，现如今，他们都是在物质环境发生翻天覆地——物质生活和精神生活空前丰富的改革开放时期下，同时也随着中国各个市场的打开，外来文化和本土文化相互融合的时期里，逐渐成长起来的二代。但是令人无法意料和无可奈何的是，地区的差距，地理的差距，导致经济的贫富差距的出现、存在和继续扩大。这些不公平，逐渐、逐渐成为中学生本质上的成见，面对这日新月异的、五彩缤纷的物质，心理上的差异，导致了行为上的不同。久而久之，他们身上形成了对物质、精神的不同态度。

为了追究更高的目标的中学生，带着攻坚克难的精神勇闯学术的更高境界；根生在农村的中学生“拼命”学习，为了能够在城市里生存下去。而从小在城市过上殷实生活的中学生，显然就是十分迷茫：努力做好爸爸妈妈的“好女儿”、“好儿子”的中学生，盲目地听从父母策划的人生，机械地生活着；对生活失去信心的中学生，努力做一名碌碌无为的庸人；对生活按部就班的中学生，努力做

一名安静的沉默者。

（二）家庭教育的欠妥当

家是孩子们的温馨港湾，家庭教育对中学生的价值观、人生观有着关键性的影响。俗话说父母是孩子的第一任老师，良好的家庭教育对培养攻坚克难的意识十分重要。当代 90 后的中学生父母，特别是生活在城市的父母，大都只有一个子女，对孩子十分溺爱，孩子还未迈出校园大门就为孩子谋划好了人生道路，孩子一直都只要按部就班的执行就行了。而这类学生十分依赖父母，缺乏必要的独立性，从而在思想上也发生了重大改变，认为学习没用，以后接触社会主要靠关系就可以了。因此社会上出现了很多“富二代”，而这些“富二代”往往会给社会带来负面的影响。造成这些现象的原因一部分是由于家庭的受教育的层次不同，造成思想上有所差异，更大一部分是父母忽视了家庭教育的重要性，忽略了培养子女攻坚克难的意识。

（三）学校攻坚克难教育意识不足

学校是教书育人的场所，是学生素质教育的指南针。大学教育是中学生形成成熟的人生观、价值观、世界观的导师。但极端的应试教育模式带来的学校等级分类，使得一些学校招进来的学生层次不齐。为了应对高考，同时也为了迎合上级政策，求稳，没有重视学生课外培养，如攻坚克难的相关课程或讲座的安排。团队精神建设也是影响当前中学生攻坚克难的因素之一，俗话说“众人拾柴火焰高”，中学期间学校应积极鼓励、引导中学生多组织参加一些小型科研项目、社会实践活动或校园文化活动。在实践中培养中学生的团队精神和攻坚克难的意识。

三、中学生“克难创新”品质的心理学分析

中学生的“克难创新”品质是他们应对压力，走向社会的重要心理特征。

（一）压力

所谓压力（stress）本是物理学中的一个概念，是指固体受到试图扭曲它的外力作用时，在其内部产生的相应的力。心理学意义上的压力是指个体在适应生活的过程中，由于实际或认识能力上的不平衡而引起的一种通过生理，心理和行为反应表现出来的身心紧张状态。

导致压力反应的情绪，刺激，活动等称为压力源。压力源有多种类型，生活，工作，社会，文化等因素都可能成为压力源。工作中的不良刺激引起工作压力的原因，称之为工作压力源。当在工作环境中，个体受到威胁的压力源长期地，持续地作用于个体，在个体行为影响下，形成的生理，心理，行为综合反应。

面对同样的压力情境，有些人苦不堪言，而有些人可以平静地对待，这与个人认知有关系。当一个人面对压力时，会事先评价和辨认压力，如果觉得压力对自己威胁过大，那么反应就会大。压力产生与否，关键在个体的思想和观念。

压力的承受力是个体对压力，承受压力的水平和能力。一般认为，压力承受力高的人比承受力低的人在面对同样压力情境时，会产生不同的反应。所以空乘人员各自压力承受力的差异也是工作压力的致因之一。

（二）压力应对

因此，在面对压力时，不同的个体产生的应对方式是不一样的。所谓应对（coping），最早是由 Holahan 提出的，他认为应对是“寻求对现实保护的任何努力”，但因其概念太模糊且缺乏具体的操作性定义而无法对研究起到具体指导作用。心理学家在使用这一定义的过程中，并未局限于这一解释，而是根据自己的研究结果不断的赋予它新的内容，给出不同的解释。如 Joff 和 Bast 认为“应对是个体对现实环境有意识的灵活的、有目的的调整行为”。Billings 等认为应对是个体对环境或内在需求及其冲突所做出的恒定的认知和行为努力，而 Lazraus 和 Folkman 则将“应对”定义为“当一个人判断与环境的交互作用可能会为自己带来负担，甚至超出自己拥有的资源时，他为处理（减低、最小化或忍耐）这种交互作用的内、外需求而采取的认知和行为上的努力”。尽管迄今为止，对应对

的认识还存在分歧，但对应对的定义主要集中在以下几个重要方面：应对和压力反应的关系、应对的过程、应对的性质、应对的自我调节、应对的维度和潜在类型等，并且，就应对的本质而言，可理解为个体在应激环境或事件中，对该环境或事件作出认知评价以及继认知评价之后为平衡自身状态所采取的措施。

应对方式（Coping Style）又称应对风格，是指个体面对不同的应激源时所采取的具体的应对方法、手段或策略。具有不同的分类和维度。如：主动应对和被动应对，积极应对和消极应对，情绪指向应对和问题指向应对等。

（三）应对方式的类型

应对方式的评价是将压力与应对研究应用于实践的核心问题之一。因为只有我们知道了哪种应对方式是适当的之后，才能指导人们在一定的情境下采取适当的应对方式。Folkman 认为，现在许多关于应对方式效果的多数研究只把压力带来的负面结果作为评价标准。例如焦虑、抑郁等，凡是与消极效果相关高的就是无效的应对，反之则是有效的应对，这显然是不全面的。现在许多研究者开始重视应对的积极后果。他们认为，在压力情境下，不仅存在消极的负面后果，同时也存在着积极的正面后果。这些积极后果对应对压力具有积极的适应作用。Lazarus 在 2000 年也提出，应对方式的有效性依赖于环境需求和个人之间适应的质量。

有研究者认为应对方式的有效性是相对于特定情境而言的，不存在在任何情境中都有有效的应对方式。评价一种应对方式要把它放到特定的情境和标准中去，而不宜笼统地说它是“有效的”或“无效的”。事实上，一个人很少采取单一的应对方式而采取多种应对方式的组合。而且这种组合也不是一成不变的，而是随着时间和情境的变化而改变的，因此我们很难抽象地说哪种应对方式更有效。能够根据压力情境，灵活采用各种应对方式的应对才是最优的应对。

多数心理学家们都赞同 Folkman 等人提出的应对方式可以分为两种：聚焦情绪的应对和聚焦问题的应对。

聚焦情绪应对：这是应对压力的第一个阶段。我们感到有工作压力的时候，会出现负性情绪反应。我们大部分的能量和精力分布在情绪上面，去感受和试图控制这些情绪反应，这样会影响我们的理性思维。所以，面对工作压力的时候，第一步要调整情绪，让自己静下来，调节自己狂躁不安的情绪，冷静地思考问题。

但这并不能解决最终的问题，压力的解除在这个阶段实现的可能性非常小，绝大多数的压力需要问题的解决，情绪调整只是第一步。所以我们看到在生活中，当人们遇到很大打击或承受巨大压力的时候，通常拒绝别人的安慰，他们会说：“我想一个人好好静一静，希望你不要来打扰我。”甚至包括自己最亲密的人，如父母，自己的爱人等。这一过程实际上就是人在进行情绪调整，整理自己的思维，以便更好地应对压力。

聚焦问题的应对：经过了情绪应对阶段，人们能够用一种正常的心态去面对压力，把能最从纷乱的情绪中撤离出来，重新投入到对问题的解决过程之中，这样，我们就能够头脑清晰敏锐地思考问题。在这个阶段，我们可以聚焦于具体的问题，发挥我们的能力来思考解决问题的方案。在应对工作压力的时候，这两个过程是缺一不可的。并且在情绪方面的应对是解决问题的前提，我们先在情绪上冷静下来，心平气和地解决问题，去寻找解决问题的最佳答案和途径。

（四）应对方式的影响因素

应对方式的影响因素有很多，概括起来有下面五种：

（1）人格特质。人格是构成一个人的思想、情感及行为的特有的统合模式，是应对资源中最为稳定的心理资源。已有的研究表明，个体的应对风格与人格特质有密切的关系。A型行为是一种行为—情感综合症，包括行为的倾向性，如雄心勃勃、攻击性，竞争性和缺乏耐心特定的外显行为，如肌肉紧张、警戒、快速而强有力的语调和行为速度加快以及相应的情感反应，如易激动、敌意、容易发怒。与此相反的行为特征称为B型行为；研究者发现，当面对无法控制的应激时，A型行为模式的人与B型行为模式的人相比，其应付行为更多地显示出缺乏灵活性和适应不良。如果自尊受到威胁，A型行为模式的人更多地使用压抑和否认等消极的应对方式，对问题的起因他们更多地强调自身因素而不是环境，不像B型行为模式的人那样容易接受现实。个体的人格特质对于积极主动的应对方式具有直接作用，而对于消极被动的应对方式，除了具有直接作用外，同时可通过对主观应激源（即认知评价）的影响而起间接作用。另外在应对应激事件时，作为人类的一个基本的内在动机，控制感是一个重要的影响因素。具有控制感的个体会更加自信，付出更多努力，能够积极去解决问题，而缺乏控制感的个体不够自信，缺乏有效应对。

(2) 认知评价。所谓认知评价是指个体从自己的角度对遇到的生活事件的性质、程度和可能的危害情况做出估计。对事件的认知评价直接影响个体的应对活动和心身反应。将事件评价为高强度应激源的人易采用被动消极的应对风格，往往采用情绪关注应对；而能客观评价应激事件的人多采用积极主动的应对方式，往往采用问题关注应对。一般而言，适度的压力能集中注意、激发斗志、促进思考，但当压力超过个体承受能力时，认知效能便会降低。

(3) 自我概念。自我意识是指个体对己作为主体和客体存在的各方面意识，是由自我认知、自我体验和自我控制组成的自我调节系统，控制着个体的心理活动和行为。自我概念相当于自我意识中的自我认知，是心理健康的重要指标之一。在面对压力时，自我概念越积极的人自我价值感和自我效能感也高，一般更相信自己的能力，更相信自己的努力会导致成功，他们倾向于采取积极的措施去解决问题；反之，自我价值感低的人自我效能感亦低，由于对自己缺乏信心，较少自我肯定与自我欣赏，在面对压力时缺乏挑战困难的勇气，倾向采取发泄、幻想、忍耐这类情绪性应对方式。

(4) 情绪状态。情绪是人对客观事物的态度体验和行为反应。情绪与应对选择关系密切，正性情绪可以拓展思维，使个体在应激条件下有更多可以利用的社会、身体、智力资源；而负性情绪往往则固化思维，缩小行为选择的范围。

(5) 社会支持。社会支持是指来自社会各个方面的包括精神和物质上的帮助和支持。社会支持在应付中是一种重要的辅助资源，被看作是决定心理应激与健康的重要中介因素之一。缺乏社会支持者面对应激，可能采用不良情绪应付甚至是自闭的应付方式；社会支持丰富者倾向于寻找社会支持、解决问题等积极的应对方式。社会支持的形式有3种：客观支持、主观支持及社会支持的利用度，社会支持利用度对应对方式影响最大。除以上几个主要因素外，年龄和性别等其他因素也和应对方式密切相关。

从心理学的角度来看，“克难创新”品质的培养核心点在于培养中学生面对压力时的良好的、积极的应对方式。

四、“克难创新”品质的棱镜模型(PKU-PRISM 模型)

个体的“克难创新”品质似乎是一个难以客观衡量的特质。但我们知道任何一个稳定的心理特征是通过科学的测评手段客观地测量出来的。正如我们看到一束白色的光柱，其实，通过棱镜，可以看出这束白色光柱原来是五彩缤纷的，而心理测量其实就是这个三棱镜！

作为棱镜的基础，心理测量是通过科学、客观、标准的测量手段对人的特质进行测量、分析和评价的一种方法。它是根据心理学的理论和方法对人的行为用数字加以确定的方法。通俗地说，心理测量是通过观察人的少数有代表性的行为，对于贯穿在人的行为活动中的心理特征，依据确定的原则进行推论和数量化分析的一种科学手段。

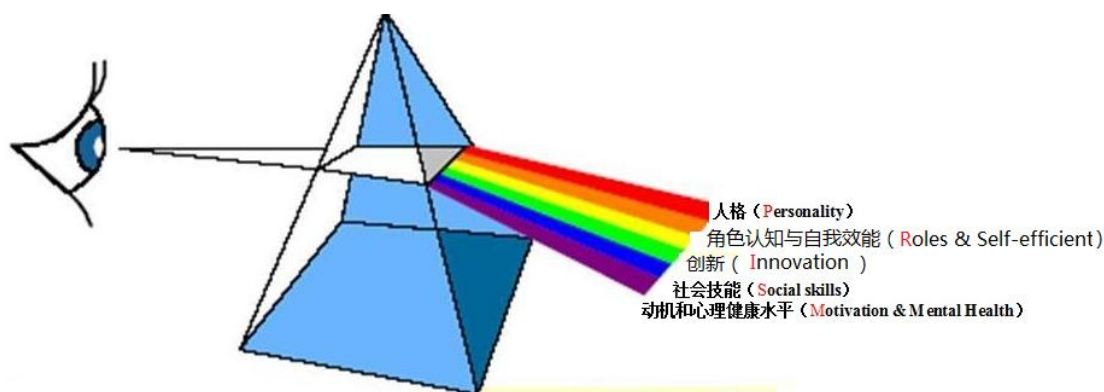


图1 “克难创新”品质的 PKU-PRISM 模型

从已有的心理学的文献来看，“克难创新”品质大致可以包含五个相对稳定的心理特征维度（Five psychological dimensions）。

- (1) 人格 (Personality)
- (2) 角色认知与自我效能 (Roles & self-efficient)、
- (3) 创新能力 (Innovation ability)
- (4) 社会技能 (Social skills)
- (5) 动机和心理健康水平 (Motivation & Mental Health)

这五个维度首字母结合起来正好是 PRISM（该单词的直译为“棱镜”），因此，我们简称为“克难创新”品质的棱镜模型，即 PKU-PRISM 模型，见图 1。

（一）棱镜模型各维度的特点

1.人格

这五个维度中，人格是最为稳定，发展最为缓慢的一个维度。人格（personality）是一系列复杂的具有跨时间、跨情境特点的，对个体特征性行为模式（内隐的以及外显的）有影响的独特的心理品质。人格的内涵非常丰富，它包括如下几个特征：

（1）独特性。一个人的人格是在复杂的先天条件和后天条件共同作用下产生的结果，它与每个人特有的遗传和教养环境息息相关，而这种条件无疑是难以复制的，因此每个人的人格具有其独特性。正如世界上没有两片完全相同的树叶一样，也难以找到两个具有完全相同人格的人。

（2）跨情境一致性。人格是描述一个人时非常稳定的维度，偶然行为中体现出来的心理特点并不能称之为人格，只有那些不受时间地点影响的特点才能称之为人格。例如，小李在大部分情境中都可能很内向，这种具有跨情境一致性的特点并不会会有太大的改变，可被称为人格；而如果某位同学在与某些特殊的情境中（比如醉酒）可能会变得外向，这种现象是暂时的，是在特殊的情境中产生的，并不能称之为人格。

（3）整体性。人格是一个人的行为模式中体现出来的心理特性的整合体，它并不是直接可见的行为，却能够表现出个体特有的行为风格，体现在人们的种种不同行为当中。健康的人格要求人格的各个结构和功能彼此和谐一致，否则将出现多种人格障碍，影响个体的社会适应。

（4）功能性。人格能够影响人们在不同情境中的具体行为反应，心理学家们也可以通过人格的理解来预测行为和生活事件，例如，通过测量，发现某位同学的内向水平较高，那么可以预测他在上台讲述自己的实验报告时可能会局促不安。

“克难创新”品质培养的终极目标就是要让学生们形成健全的人格。为将来走向社会，在社会上立足提供最坚实的基础。

2. 角色认知与自我效能

社会角色(social role)是在社会系统中与一定社会位置相关联的符合社会要求的一套个人行为模式,也可以理解为个体在社会群体中被赋予的身份及该身份应发挥的功能。换言之,每个角色都代表着一系列有关行为的社会标准,这些标准决定了个体在社会中应有的责任与行为。例如,一位教师,在学生面前应该为人师表,处处以老师的规范约束自己。每个人在社会生活中都在扮演自己应该扮演的角色,这里不仅意味着占有特定社会位置的人所完成的行为,同时也意味着社会、他人对占有这个位置的人所持有的期望。

社会角色主要包括了三种含义,①社会角色是一套社会行为模式;②社会角色是由人的社会地位和身份所决定,而非自定的;③社会角色是符合社会期望(社会规范、责任、义务等)的。因此,对于任何一种角色行为,只要符合上述三点特征,都可以被认为是社会角色。

每个人都会在社会中扮演一定的角色。所谓角色扮演是指个人具备了充当某种角色的条件,承担和再现角色的过程与活动。主要包括:

角色确定。在社会舞台上,人不能随心所欲的扮演角色,角色的承担首先要有一个确定的过程,或者说需要经过“认同”,证明一个人的实际地位、身份等与其承担的角色相一致。角色确定是在长期社会互动中完成的。角色确定也常有失误的情况,如不能胜任角色、未承担合适的角色、选择了不适当角色等。角色的确定是否有效,最终是由社会决定的,但它也与个人的活动和努力密不可分。

角色距离。这是指个人与他所承担的角色之间存在着的差距。所谓表现出“角色距离”者,包括那些行为、品质达不到角色规范的人,如军纪不严的士兵、名实不符的教授,也包括那些素质远在角色规范之上的人,如大材小用者或与儿童玩耍的成年人,当一个人不承担某种角色时,其行为便不构成角色距离。角色距离表明:自我与理想的角色模式是分离的,它妨碍一个人进入角色。

角色再现。社会角色的表现需要一系列手段。与舞台上的表演需要装饰一样,社会表演也需要布景和道具,所不同的是社会舞台上需要的是真景实物。一方面,它们起着象征作用,既作为角色表演的标志,也是角色活动的场所;另一方面它们也具有实用性。与社会表演者联系更密切的是仪表和言谈举止。前者是角色的外部再现,后者是角色内在品质的反映。角色表演有台前、台后之分。台前表演

指人们正在扮演某种角色，台后表演指正式表演前的准备活动。将这两种表演区分开来具有实际意义。如宾馆、饭店等服务人员就必须避免混淆两种表演。要使角色有出色的表演，还须要实现角色之间的配合，否则某一个角色的失误就可能导致整个演出的失败。

扮演过程。角色表演需要经过 3 个环节：一是对角色的期望。人们在承担某一角色时，首先遇到的是社会或他人的期望。二是对角色的领悟，领悟与期望越接近，之后的角色扮演就会越成功。三是角色承担者对角色的实践，这是期望与领悟的进一步发展，是在个人实际行动中表现出来的角色。

角色集合。指一组相互依存、相互补充的角色。角色集包括两种情况：（1）多种角色集中在一个人身上，如一个人同时承担着母亲、医生、主任、工会会员、兼职教授等多种角色。它主要强调一个人的内部关系。（2）不同角色的承担者由于特定的角色关系而联结在一起。如在医院里，医生、护士、病人、病人家属等聚合在一起形成角色集。

角色失调。指在角色扮演中发生了矛盾，遇到了障碍甚至遭到失败。常见的角色失调有：

（1）角色冲突。即在角色之间或内部发生矛盾、对立、妨碍角色扮演的顺利进行。角色冲突有两类，一是在不同承担者之间的冲突，如夫妻冲突、婆媳冲突等。它常是由角色利益上的对立、角色期望的差别以及偏离角色规范等原因引起的。一是在角色承担者自身内民生的冲突。这又有几种不同情况：首先，当一个人所承担的多种社会角色同时对他提出要求，使他难以胜任并在时间与精力上出现紧张感，亦称“角色紧张”。其次，当一个人所承担的几种角色间出现了行为规范互不相容的情况时，也会发生角色冲突。防止角色冲突只能根据不同情况采取相应对策。针对角色紧张就应减少过多兼职，解除过重负担。针对角色规范冲突就应使人的角色单一化，即在一种场合只扮演一种角色。

（2）角色不清。即社会大众或角色扮演者对于该角色的行为规范认识不清楚。在社会与文化急剧变迁时期，很多社会角色的行为规范都超出了过去人们习以为常的范围。在变迁中，当一簇新角色初次出现，社会还没来得及对其权利义务作出规定，这也会造成角色不清。

(3) 角色中断。指处在某一角色地位的人，由于主观或客观的原因不能将该角色扮演到底而出现的中途间断的现象。它的发生可能是由于人们在承担角色的前一阶段时没有为后一阶段所要履行的角色义务作好充分准备，如在业职工突然失业；或者是因为角色的前一阶段的一套行为规范与的一阶段所要求的行为规范直接冲突，如进入另一文化群体的移民，由于客观情况的变化，不能继续充当原来的角色。

(4) 角色失败。亦称角色崩溃。这是一种最严重的角色失调现象，是指角色承担者被证明已不可能继续承担或履行该角色的权利和义务，不得不中途退出舞台，放弃原来角色的一种现象。

而个体在社会中的角色认知与他的自我效能感有着密切的联系。

所谓自我效能感是指个体对自己是否有能力完成某一行为所进行的推测与判断。社会心理学家班杜拉（Bandura）认为自我效能感是指“人们对自身能否利用所拥有的技能去完成某项工作行为的自信程度”。该概念被提出以后，心理学、社会学和组织行为学领域开始对此进行大量的研究。Bandura 认为，由于不同活动领域之间的差异性，所需要的能力、技能也千差万别。一个人在不同的领域，其自我效能感是不同的。因此，并不存在一般的自我效能感。任何时候讨论自我效能感，都是指与特定领域相联系自我效能感。但是一些学者并不同意这一观点，他们希望找到不依领域为转移的一般自我效能感。研究结果表明，所测到的一般自我效能感实际上正是一个人的自尊水平，而且对绩效的预测力并不显著。

心理学的研究表明，自我效能感具有下述功能：①决定人们对活动的选择及对该活动的坚持性；②影响人们在困难面前的态度；③影响新行为的获得和习得行为的表现；④影响活动时的情绪。

自我效能感影响或决定人们对行为的选择，以及对该行为的坚持性和努力程度，影响人们的思维模式和情感反应模式，进而影响新行为的习得和习得行为的表现。具体表现为：

(1) 自我效能感高的人：期望值高、显示成绩、遇事理智处理、乐于迎接应急情况的挑战、能够控制自暴自弃的想法——需要时能发挥智慧和技能。

(2) 自我效能低的人：畏缩不前、显示失败、情绪化地处理问题、在压力面前束手无策、易受惧怕、恐慌和羞涩的干扰——当需要时，其知识和技能无以发挥。

在“克难创新”品质的培养中，我们重点应该从中学生的自我角色认知，对社会的期待，以及自身的能力等方面的科学评价，提高学生的自我效能感，并由此提高自信，为走向社会做好心理准备。

3.创新能力

创新能力有不同的定义，但一般认为创新能力是个体运用一切已知信息，包括已有的知识和经验等，产生某种独特、新颖、有社会或个人价值的产品的能力。它包括创新意识、创新思维和创新技能等三部分，核心是创新思维。也有人认为创新能力表现为两个相互关联的部分，一部分是对已有知识的获取、改组和运用；另一部分是对新思想、新技术、新产品的研究与发明。第三种观点从创新能力应具备的知识结构着手，认为创新能力应具备的知识结构包括基础知识、专业知识、工具性知识或方法论知识以及综合性知识四类。

总体来说，我国的中学生的创新能力普遍较差，除了现有的应试教育体制进行压制之外，也有一些中学生自己的原因导致的创新意识较差。具体表现在：

(1) 缺乏创新意识和创新欲望。许多中学生对自己将来的奋斗目标定位不够准确，往往仅满足于毕业后能找个工作，这在一定程度上影响了中学生的创新意识和创新欲望的激发。正上学的青少年，他们几乎将所有可利用的时间都花在了学习课本知识上，完全成了“为了考试而学习”，忽略了自己创新能力方面的培养。他们的创新意识相当淡薄，更谈不上创新欲望了。

缺乏创新兴趣。当代青少年学生的兴趣往往随着时间、环境、心情而变化，对创新感兴趣的不多，更缺乏创新所需要的深度和广度，这对青少年创新能力的培养是很不利的。

(2) 思维惯常定势。在长期的思维实践中，每个人都会形成自己所惯用的、格式化的思维模式，当面临外界事物或现实问题的时候，就会不假思索地把它们纳入特定的思维框架，并沿着特定的思维路径对它们进行思考和处理，这就是思维的惯常定势。它具有两个基本特点，一是它的形式化结构，二是它的强大惯性。青少年虽然尚处于人生的初始阶段，思维最少束缚，但随着知识的不断增加和阅

历的日益丰富，存在于头脑中的认知框架将逐步模式化、固定化，进而弱化青少年的创新意识，影响青少年创新能力的发展。正如法国生物学家贝尔纳所说：“妨碍人们学习的最大障碍，并不是未知的东西，而是已知的东西。”

(3) 对科学的崇尚意识与参与行为之间存在较大反差。不可否认，部分青少年是具有创新动机的。他们对创新有一定的认识，也希望在学习和实践过程中产生新思想与新理论，但他们对科学的崇尚意识与参与行为之间却存在着很大反差。一方面他们在认识上追求创新，体现出了比较积极主动的精神状态；而另一方面，他们在行动上却迟迟不能落实，主动作用发挥不够，投身实践的勇气和能力欠缺。

另一方面，对青少年培养创新能力具有非常重要的意义：

(1) 随着现代科学技术的发展，文明的真正财富，将越来越表现为人的创造性。i) 知识激增，需要新一代学会学习；ii) 科技革命，需要新一代革新创造；iii) 振兴中华，需要新一代开拓前进。(2) 培养青少年的创新能力，是未来社会生产的特点所决定的。(3) 培养青少年的创新能力，对于我国具有更重大的意义，我国要到 2050 年左右赶上或超过世界发达国家，成为具有高度物质文明和精神文明的社会主义现代化强国，这个宏伟的计划需要这一事业的继承者，必须具有创新精神。四、智力潜能，需要教育者去系统地开发。

创新能力的培养，是“克难创新”品质培养中各种潜在能力的激发、已有知识运用、及智力充分发挥的综合体现。在“克难创新”品质培养中，我们将会对中学生的观察能力、提出问题和分析问题的能力、好奇心的培养、组织协调能力、团队写作能力、及科学探索能力进行引导，激发和开拓，提供一个让中学生们发挥自己潜能的平台和资源。

4. 社会技能

社会技能是指在特定情景下的一种反应，这种反应将尽可能产生或维持某种强化行为，尽可能减少或消除惩罚。它可以对某些特定的社会行为的前因和后果进行识别，并能详细说明和具体操作，以达到评价和干预的目的。也有研究者认为社会技能是，在给定的情景下，能预测个体的某些主要社会性发展结果的行为。这些重要的社会性结果是：(1) 同伴接纳或受欢迎度；(2) 对自己有重要影响的他

人的评判；(3)与前两者都有关的其他的社会性行为。社会技能是通过一系列适应性行为表现出来的。

与“克难创新”品质相关的适应性行为包括下面一些社会技能：

- (1) 独立工作的技能、体格发展、言语发展及学业能力；
- (2) 与他人交往的行为，如接受权威、谈话技巧、合作行为；与自我有关的行为，如情感表达、道德行为、对自我的积极态度；
- (3) 与任务有关的行为：参与行为、任务的完成、遵循指导；
- (4) 自我认知能力：认识自我的能力，了解自我能力得以在团队合作中找到自己该要到的位置；
- (5) 社会认知能力：了解自我与他人之间关系、他人与他人之间关系的能力，以社会认知能力得以与别人更加好的交流；
- (6) 团队合作能力：学会与别人合作的能力，并为了完成任务的而灵活运用自己已经学会的技能去完成自己要做的事等。

5. 动机和心理健康水平

动机（motivation）是发起、指引和维持躯体和心理活动的一种内部过程，它包括三个成分：第一，动机的指向，即“人们要做什么”，生活中与之相关的表达包括目标、理想、兴趣等；第二，动机的强度，即“人们这样做的愿望有多强”，相关的日常表达包括投入、热情等；第三，动机的持续性，即“人们能坚持多久”，相关日常用语包括执着、毅力、意志等。

动机具有激活、指向、维持和调整功能。动机是个体能动性的一个主要方面，它具有发动行为的作用，能推动个体产生某种活动，使个体从静止状态转向活动状态。同时它还能将行为指向一定的对象或目标。当个体活动由于动机激发而产生后，能否坚持活动同样受到动机的调节和支配。

动机类型中重要的一种是社会性动机（social motivation），又叫习得性动机和心理性动机，是以社会需要为基础的动机，是人类社会行为的内在动力，是针对诸如掌握、成就、权力、自尊、从属关系、亲密关系等目标的个人或人际动机。随着社会的发展，社会动机显得越发重要，在一定的条件下，它所产生的作用甚至会超过自然动机。

社会动机是以人的社会文化需要为基础,在社会生活环境中通过学习和经验而获得的。它是直接推动个体活动达到一定目的的内部动力、内部刺激,是个人行为直接原因。社会动机推动人们努力学习和工作,积极与他人交往,获得社会和他人赞许性评价等,社会动机既可用于描述个体的社会行为,也可用来解释个体的社会行为。具体而言,社会动机对个体行为具有激发作用,它能引起并推动个体的活动;同时,社会动机对个体行为又具有维持和导向功能,使个体在一定时间内能够坚持某项活动,并促进个体活动向预定的目标前进,实现个体心理与行为的协调。根据社会动机产生的需求不同,分为内在动机和外在动机两种。内在动机是指由个体内在需要引起的动机。由于个体对活动本身感到有兴趣,从活动中个体能得到满足,得到奖励和报酬,因此活动本身成为个体从事该活动的推动力。如学生由于认识到学习的意义或对学习有兴趣,因而积极主动地学习。外在动机是个体在外界的要求与外力的作用下产生的行为动机。个体参加某种活动的动力不是基于对此活动本身的兴趣,而是由活动以外的刺激(如外在的奖励或压力)诱发的。

在社会动机的研究中,最受研究者们关注的是成就动机和亲和动机。

成就动机(achievement motivation)是人们希望从事有重要意义、有一定困难、具有挑战性的活动,在活动中能取得优异成绩,并能超过他人。它是个体追求成功,避免失败的动机,它深受文化和经济条件的影响。成就动机可与绩效目标或学习目标联系在一起;也可反映内在的(为自身的原因)或外在的(为外在的奖励)动机。亲和动机(affiliation motivation),又称为结群动机、交往动机,是指个人害怕孤独而愿意和他人在一起,或者希望加入某个群体的需要。亲和动机是需要与人亲近的内在动力,主要表现为每个人都愿意归属于某个群体,喜欢与人交往,希望得到别人的关心、友谊、支持、合作与赞赏。亲和动机是一种基本的社会动机,它是一个情感连续体,包含着个体从低级到高级的各种集群需要,它通过学习而形成。

形成良好的社会动机,是保持心理健康的重要保障。一般说来,心理健康的人都能够善待自己,善待他人,适应环境,情绪正常,人格和谐。心理健康的人并非没有痛苦和烦恼,而是他们能适时地从痛苦和烦恼中解脱出来,积极地寻求改变不利现状的新途径。他们能够深切领悟人生冲突的严峻性和不可回避性,也

能深刻体察人性的阴阳善恶。他们是那些能够自由、适度地表达、展现自己个性的人，并且和环境和谐地相处。他们善于不断地学习，利用各种资源，不断地充实自己。他们也会享受美好人生，同时也明白知足常乐的道理。他们不会去钻牛角尖，而是善于从不同角度看待问题。

心理学家将心理健康的标准描述为以下几点：

- ①有适度的安全感，有自尊心，对自我的成就有价值感。
- ②适度地自我批评，不过分夸耀自己也不过分苛责自己。
- ③在日常生活中，具有适度的主动性，不为环境所左右。
- ④理智，现实，客观，与现实有良好的接触，能容忍生活中挫折的打击，无过度的幻想。
- ⑤适度地接受个人的需要，并具有满足此种需要的能力。
- ⑥有自知之明，了解自己的动机和目的，能对自己的能力作客观的估计。
- ⑦能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能适应社会的标准，对自己的工作能集中注意力。
- ⑧有切合实际的生活目标。
- ⑨具有从经验中学习的能力，能适应环境的需要改变自己。
- ⑩有良好的人际关系，有爱人的能力和被爱的能力。在不违背社会标准的前提下，能保持自己的个性，既不过分阿谀，也不过分寻求社会赞许，有个人独立的意见，有判断是非的标准。

中学生“克难创新”品质的培养中，重点应该是培养中学生的内在动机，以及成就动机，激发这些类型的社会动机，就能够真正让学生们产生追求卓越、奋发向上的精神。中学生“克难创新”品质的培养还在于培养学生们健康的心理状态，做一个身心健康的学习者及社会的实践者！

（二）PKU-PRISM 模型的工作原理

中学生“克难创新”品质的培养，第一步是对“克难创新”品质各维度进行科学的、客观地测试。

众所周知心理测验在测量个别差异的时候，往往也只能对少数经过慎重选择的样本进行观察，来间接推知被试的心理特征。因此需要有一组有代表性的题目来引发被试的行为反应。从某种意义上说，测验即是引起某种行为的工具。严格地说，就是通过观察测验时的行为，依据这个行为来推论个别差异。显然，这种行为必须是能够提供给我们足够有用的信息、能反映被试行为特征的一组行为。这组行为就称为行为样本。一个测验要有代表性，通常意味着测验的题目必须与所要测量的行为有关。

但是心理测量的结果如何进行解释？众所周知，物理测量的解释是客观的标准，比如它有绝对的零点，有相等的单位，譬如身高为 150cm 的个体比身高为 151cm 的个体矮 1 厘米，这个差异非常清晰，也非常容易理解。但心理测量的结果却是另外一种方式。它不是根据个体测试的原始分数来进行解释的。比如一个人在总分为 100 的智力测验中得到了 80 分，但这个分数不能提供任何判断他是否聪明的指标，因为不知道其他人在这个测验中的得分情况。举例而言，如果大家的平均得分为 90 分，则这个人的得分显示他并不怎么聪明。而如果大家的平均得分为 60 分，则可以判定这个得 80 分的人非常聪明。因此，对于心理测量的结果解释最为重要的是找到一个可以参考的群体标准。

在心理测验中有一个比较重要的专业术语——常模。它是指比较测验分数的标准，通常是一组具有代表性的被试样本的平均测验成绩。常模是否可靠，关键在于是否有一个代表性被试样本，即建立常模的这种被试要有足够的数量，而且是依据随机抽样和分层抽样原则挑选出来的。在本研究中，判断大学生是否能够胜任外交官的工作，最好的比较标准是已经在外交部工作的人员测试的结果。

常模与我们通常理解的“标准”是不相同的，常模通常是指一般被试能够达到的实际水平，而标准往往是主试理想上期望的水平。常模可能高于标准，也可能低于标准。

“克难创新”品质的测试，重点在于制定这个科学的解释系统——常模系统的

建构。

（三）基于 PKU-PRISM 理论的中学生心理素质模型

现实生活中，我们常常可以看到，在任何一所中学，同一年级，甚至同一班级的学生，可能在智力、能力都没有差异，但学业成绩，将来的工作业绩，以及走向社会后的成就却可能有很大差异，这其中重要的区别，来自于心理素质上的差异。

所谓心理素质，意指能将某一个关键行为指标上表现优秀的人员与表现一般的人员区分开来的个体特征，包括动机、特质、技能、知识、社会角色、自我概念等方面的内容。素质模型是指将某一类角色所要求的主要素质集合在一起而形成的模型。素质模型至少包括两个部分：一是保证获取高绩效的关键素质是什么，即要胜任某一项业绩所必须具备的关键素质是什么？二是各项关键素质的等级是什么，即胜任某一业绩在各项必备素质上必须达到的级别要求。

传统的测评大多重视知识、技能、而素质模型则强调一个人的成功与否与其成就动机、合作能力、自信等特点关联性更大。现实中我们经常能看到有些企业家文化程度并不高，但却凭借着对机会的敏感、决策的果断、意志的顽强而取得成功。知识、技能在一个人身上比较容易表现，因而容易测量；而态度、个性、内驱力等素质尽管很重要，但难以把握，不易测量，因而在实际中常常被人忽视。

因此，构建优秀的中学生的心理素质模型，尤其是“克难创新”品质，成为新形势下各所中学进行中学生工作的重要内容之一。

根据 PKU-PRISM 模型，我们建立了测评的三个维度，其中人格特质是比较稳定的心理特质，深层次、内隐地影响着个体将来在走向社会的表现。而社会角色和自我效能感，同时，创新能力是各种能力的综合体现，这些都是外显可见部分，表层影响着个体在将来社会上取得成就的表现。比较重要的是，动机和心理健康水平是动态变化的，需要追踪，会突发性地影响个体在将来走向社会时的表现。这个中学生的心理素质的三维度模型见图 2。

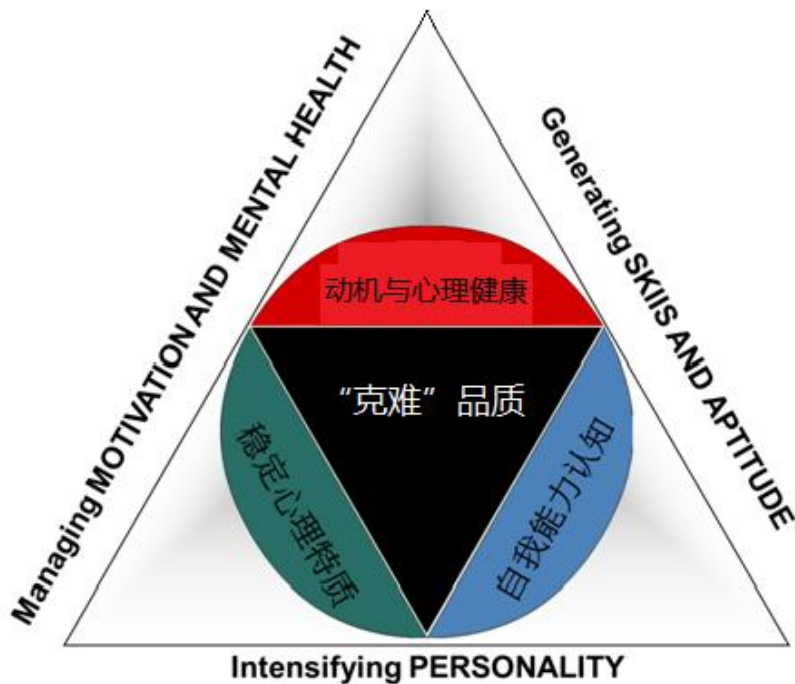


图 2 基于 PKU-PRISM 的中学生克难创新品质的三维度模型

五、中学生“克难创新”品质培养途径

中学生“克难创新”品质的培养不是一件孤立的事情，而是需要学生、家长和学校共同参与的系统工程。见图 3。

（一）中学生自身应自觉加强户外实践活动训练、理论与实践相结合

如今户外素质拓展活动备受企业的关注，并且许多企业每年都会组织相关人员参加户外素质拓展训练，来培养企业员工的攻坚克难意识。而作为当代中学生，往往被人们称为吃不了苦的“富二代”，所以中学生更应加强户外实践活动训练，组织相关有利于中学生自身攻坚克难意识培养的活动。如参加消防演习，防爆演习，地震演习等防灾减灾的演习，同时参加各类中学生竞赛项目，让自身在学习理论知识时运用到实际生活中。在活动进行中，自身将会遇到各种各样的困难，让自己独立克服，必要时邀请老师进行相关指导。

在学校组织的“克难创新节”的活动中，让中学生从吃苦中感受到快乐，通过分享“克难创新节”的感受，主动培养自身的应变环境的能力、团结合作的能力以及吃苦耐劳的精神。

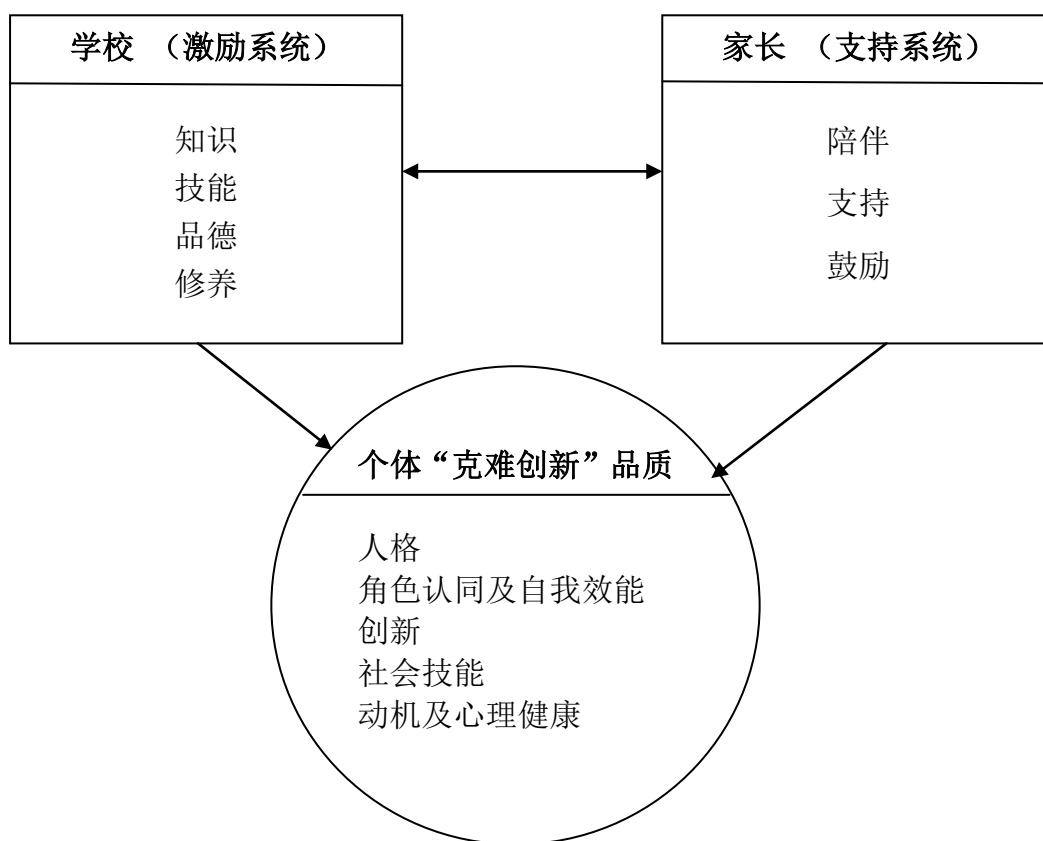


图3 中学生“克难创新”品质培养的初步模式

（二）家庭要做好正确的引导和监督作用

家庭教育是学校教育的基础和延展，在培养中学生攻坚克难的意识起着不可替代的作用。虽然说部分中学生生活在学校，开始了独立生活，他们的心智开始走向成熟，但远未达到真正的成熟，这就需要家庭的正确引导和监督作用。

首先，父母还要继续和孩子保持密切沟通，了解他们的思想、学习、生活等方面的动态，关心孩子在校期间是否遇到学习、生活、感情等方面的挫折，帮助引导他们走出阴影。

同时现在父母普遍认为孩子已经上中学了，要有足够的独立、自由空间，可以不用过多地干涉他们的任何事，只要保证他们在校期间的生活费用，其他的事情就交给学校去管理就好了。但是这种想法是不切实际的，也是不正确的。当代中学生大多是在父母的呵护下成长的，缺乏一定自律性，在遇到事情的处理方式也是欠缺合理的，为此就要求父母要和学校密切联系，从侧面了解孩子在校期间

的表现状况，并做好一定的监督作用。

（三）学校做好攻坚克难教育，加强中学生责任意识培养

在目前“应试教育”大行其道的大背景下，中学生在刚踏入校园时的思想是比较单纯，但也是比较复杂的。一方面，他们受到家长和社会的期望，好好学习是唯一的目标，考上一所好大学是唯一的理想；另一方面，出于自身的一些兴趣爱好，个人能力等各方面的因素，他们又会觉得非常地迷茫，对考大学作为唯一的希望存在抵触。因此，有时会遇到一点难题，就逃避或者放弃，无心向学。攻坚克难教育的开展十分有必要，在中学阶段，就应该加强专业的认知活动，加强中学生责任意识教育，为以后培养他们的攻坚克难意识做好铺垫工作。