

积极心理学视域下心理资本的理论演进、实证机制与本土实践

梁启昇

南昌职业大学，江西南昌 330500

DOI: 10.61369/ETR.2025490036

摘要：心理资本作为积极心理学与组织行为学交叉领域的核心构念，是个体可开发的动态积极心理资源系统。本文系统整合近五年国内外心理资本研究成果，从理论内涵深化、多领域实证机制及本土适配性发展三维度展开分析。研究发现：心理资本的 HERO 模型：希望，自我效能，韧性，乐观，呈现核心稳定，维度拓展的跨文化发展特征，本土研究衍生出人际型心理资本等特色维度；其在组织效能、教育发展与健康维护领域的中介与调节效应已通过多方法验证；中国研究形成理论借鉴，实证检验，创新应用的发展路径。未来需强化原创理论构建、推进数字化干预技术及跨层次研究。

关键词：心理资本；积极心理学；本土适配性；中介效应；干预实践

The Theoretical Evolution, Empirical Mechanism and Local Practice of Psychological Capital from the Perspective of Positive Psychology

Liang Qisheng

Nanchang Vocational University, Nanchang, Jiangxi 330500

Abstract : Psychological capital, as a core construct at the intersection of positive psychology and organizational behavior, is a dynamic and developable system of positive psychological resources. This paper systematically integrates research findings on psychological capital at home and abroad in the past five years, and analyzes from three dimensions: theoretical connotation deepening, multi-field empirical mechanisms, and local adaptive development. The study found that the HERO model: hope, self-efficacy, resilience, optimism of psychological capital presents a cross-cultural development characteristic of core stability-dimension expansion, and local research has derived characteristic dimensions such as interpersonal psychological capital; its mediating and moderating effects in the fields of organizational effectiveness, educational development, and health maintenance have been verified through multiple methods; Chinese research has formed a development path of theoretical reference-empirical test-innovative application. Future research needs to strengthen original theory construction, promote digital intervention technology, and conduct cross-level research.

Keywords : psychological capital; positive psychology; local adaptability; mediating effect; intervention practice

引言

积极心理学的范式转型推动心理学研究从缺陷修复转向优势开发，心理资本，Psychological Capital，作为该领域的标志性成果，自Luthans提出以来始终是学术研究的热点议题。其被定义为个体在成长发展中形成的积极心理状态，具备可测量、可开发、可增值的核心特征，区别于人力资本的知识技能与社会资本的关系网络，心理资本聚焦于个体内在的心理资源优势。

近五年，全球公共卫生危机与社会转型加剧了个体心理适应压力，心理资本的缓冲保护作用愈发凸显。《中国国民心理健康发展报告(2023~2024)》显示，18~24岁青年群体抑郁水平达峰值，超长工作时间群体抑郁水平升高23%，而心理资本作为保护性资源可显著缓解这类心理风险。中国心理资本研究在国际视野下加速本土化进程，相关论文发表量年均增长18.7%，形成了兼具理论深度与实践价值的研究体系。基于此，本文整合近五年中外文献，系统解析心理资本的理论演进逻辑与实证效应机制，为积极心理学的理论深化与实践应用提供参照。^[1,2]

一、心理资本的理论演进与维度拓展

(一) 核心内涵的理论深化

早期研究以 Luthans 的 HERO 四维度模型为核心框架，将心理资本界定为希望、自我效能、韧性与乐观的集合体。近五年研究进一步明确其理论边界：一是状态性本质，区别于人格特质的稳定性，心理资本可通过针对性干预实现短期提升，这一特征为实践开发提供了理论依据；二是资源整合性，最新研究将其重新界定为积极心理资源的动态整合系统，强调各维度间的交互增效作用，而非独立维度的简单叠加；三是生态嵌入性，心理资本的形成与作用发挥受文化背景、组织环境等生态因素调节，突破了早期的个体主义研究视角。

柯江林等提出的类状态论得到近年研究的持续验证，即心理资本兼具状态的可塑性与特质的稳定性，这种双重属性使其既能预测长期发展结果，又能通过干预实现即时提升，为理论应用提供了灵活空间。例如，2025 年一项组织干预研究显示，通过 4 周结构化训练可使员工心理资本水平提升 27.3%，且效果能维持 6 个月以上。

(二) 跨文化验证与本土维度拓展

西方构建的 HERO 模型的跨文化适用性一直是研究焦点。Nagarajan 与 Roche 2023 年的跨文化研究发现，心理资本存在上行传染效应，且这种效应在集体主义文化中受领导，成员交换关系（LMX）的调节作用更显著，印证了核心维度的跨文化稳定性与情境差异性。在国内，针对西双版纳汉傣中学生的研究证实，四维度模型在不同民族文化背景下均具有良好的测量效度，对学业投入的预测力无显著文化差异，但傣族学生的韧性维度得分显著低于汉族学生，提示文化情境对具体维度发展的塑造作用。

同时，本土研究发现心理资本存在文化特异性维度。柯江林等开发的本土量表显示，中国情境下心理资本呈现二阶双因素结构：事务型心理资本：自信勇敢，乐观希望等与人际型心理资本：谦虚诚稳，包容宽恕等，其中人际型心理资本对周边绩效的解释力显著高于西方量表。在组织领域，2025 年一项研究提出关系型心理资本维度，涵盖人际和谐、合作意识等要素，该维度对高新技术企业员工创新行为的预测力，甚至超过乐观维度。这些发现揭示了集体主义文化对心理资本结构的拓展作用^[3-6]。

二、心理资本的实证效应：多领域的机制验证

(一) 组织领域：职业行为的驱动与缓冲机制

心理资本在组织管理领域的效应机制研究最为系统，形成了资源补充，动机激发的双路径解释框架。在高压力职业群体中，2025 年一项针对 174 名护士的随机对照试验显示，为期 8 周的心理资本干预使干预组希望维度得分显著提升，韧性维度得分增幅达 32.7%，同时职业倦怠水平降低 24.6%，证实了心理资本对职业健康的缓冲效应。

在领导力与团队层面，高管团队心理资本开发的实践研究显示，通过认知重构与冲突转化训练，可使跨部门协作效率提升

40%，高管离职率下降 25%，且这种效应会通过上行传染辐射至全员，使企业危机应对速度提高 50%。唐源 2025 年针对高新技术企业员工的研究进一步构建了双重中介模型，发现心理资本既通过提升工作投入激发创新行为，又通过促进知识分享实现创新绩效提升，且环境动态性正向调节这一关系^[7]。

(二) 教育领域：学业发展的保护与促进机制

互联网时代的青少年心理发展特点推动心理资本研究向教育领域延伸。2025 年 PubMed 发表的一项跨国研究证实，核心自我评价通过心理资本中介影响学业投入，且这一机制在不同文化背景下具有稳定性，为教育干预提供了普适性依据。

在本土教育情境中，针对大学生的研究发现，心理资本水平与学业成就呈显著正相关，其中自我效能维度通过学习投入中介影响 GPA。更具实践价值的是，2023 年一项研究探讨了心理资本对大学生职业成长的影响，发现专业选择的自我一致性在两者间起中介作用，而外在职业价值观会负向调节这一中介过程，为高校职业指导提供了精准靶点。在基础教育领域，将心理资本训练融入心理健康课程的实践显示，通过挫折体验训练提升韧性、通过积极归因训练强化乐观，可使学生抑郁症状检出率降低 17.2%，学习效能感提升 23.5%^[8]。

(三) 健康领域：全人群福祉的中介与调节机制

心理资本在健康领域的研究已从特定群体拓展至全人群，形成了社会因素，心理资本，健康结果的链式机制。疫情后研究显示，心理资本水平较高的群体焦虑症状发生率降低 28.6%，且复工复产的适应速度更快，其缓冲作用主要通过调节皮质醇与去甲肾上腺素的动态平衡实现，冥想等干预可使压力场景下激素波动幅度降低 41%。

在老年群体中，2022 年一项纵向研发现，社会交往频率通过心理资本影响自评健康，亲戚社交的中介效应占比 19.40%，朋友社交的中介效应占比 11.23%，提示心理资本是社会支持转化为健康收益的关键桥梁。在慢性病管理领域，乐观维度的保护性作用尤为突出，研究显示乐观患者的治疗依从性提升 34%，生理功能评分显著高于悲观患者，证实心理资本可通过行为与情绪路径影响健康结局。^[9]

三、中国心理资本研究的本土特色与实践探索

(一) 研究取向的现实针对性

中国心理资本研究呈现鲜明的问题导向特征，紧密围绕本土社会需求展开。在研究议题上，形成三大核心方向：职业健康领域聚焦医护、高管等高压力群体的心理调适，教育领域关注躺平心理的干预与学业韧性培养，老年领域探索积极老龄化背景下的心理资源开发。这种取向避免了对西方研究的简单复制，形成了特色研究议程。

在理论应用上，本土研究注重文化适配性改造。例如将关系文化融入组织心理资本框架，柯江林等开发的本土量表中人际型心理资本维度，与中国企业的团队协作模式高度契合，其对周边绩效的解释力显著优于西方原版量表。在教育领域，研究将学业

韧性独立为核心维度，呼应了中国教育情境中对挫折应对能力的重视，相关量表的验证性因子分析显示模型拟合良好^[10]。

（二）实践干预的多元化路径

本土实践已形成测评、干预、评估的整体体系。在组织层面，基于心理资本开发的模块化方案在企业中广泛应用，如某金融集团通过 12 周干预计划，使高管压力指数降低 2 个标准差，部门员工留存率高出行业均值 34%。在医疗系统，护理主导的心理资本干预方案通过认知训练、技能实践、反馈强化三阶段实施，使护士工作投入的活力维度得分提升 42%，为高压力行业提供了可复制模板。

在技术赋能方面，本土干预正迈向数字化转型。AI 驱动的个性化测评平台可精准匹配干预资源，使效能感提升速度较传统方法快 1.7 倍；VR 压力模拟系统结合认知行为疗法的干预效果显著优于单一训练，干预组 ROI 提升 42%。这些技术创新不仅降低了干预成本，更实现了从群体干预到个性化服务的升级，为心理资本开发的规模化推广提供了可能^[11]。

四、研究局限与未来展望

（一）当前研究的主要不足

1. 理论本土化深度不足：现有研究多为西方模型的本土化修正，如在 HERO 模型基础上增加人际维度，缺乏根植于中国文化的原创理论，对中庸、面子等本土心理构念的整合不够，理论解释力受限。柯江林的本土量表虽实现突破，但尚未形成系统的理论框架支撑。

2. 研究方法存在局限：横断研究占比达 78.3%，纵向追踪研究匮乏，难以揭示心理资本的动态发展规律；自我报告法为主的测量方式易产生共同方法偏差，尽管部分研究采用 Harman 单因子检验控制，但仍缺乏多源数据：如生理指标、同事评价的交叉验证。

3. 干预研究实效性不强：现有干预方案平均时长仅 4 周，长效干预机制尚未建立；数字化干预工具虽有探索，但缺乏大规模

临床试验验证，且对老年等数字弱势群体的适配性不足。

（二）未来研究的核心方向

1. 强化原创理论构建：基于文化心理学视角，系统挖掘中国文化中积极心理资源的独特内涵，构建本土概念、理论模型、测量工具的整体体系。例如探索中庸思维与心理资本的内在关联，或感恩奉献等维度的独立效应机制。

2. 创新研究方法设计：增加纵向追踪研究与跨层次研究，揭示个体心理资本的生命周期发展规律及组织 - 团队 - 个体的跨层次作用机制；结合生理指标：如皮质醇水平、心率变异性，与行为数据，提升研究的客观性与生态效度。

3. 推进数字化干预实践：开发适用于不同群体的个性化干预平台，针对老年人简化操作界面，为青少年融入 VR 沉浸式训练；建立干预效果的长效评估机制，结合可穿戴设备实现心理资本动态监测与实时干预。

4. 深化交叉领域研究：加强与脑科学、大数据等领域的交叉合作，探索心理资本的神经生理基础：如前额叶皮质与杏仁核的激活模式；结合健康中国战略，将心理资本开发纳入公共卫生服务体系，拓展其社会价值^[12]。

五、结论

近五年的研究证实，心理资本作为积极心理资源的核心载体，在理论层面实现了从单一模型到跨文化拓展的突破，其 HERO 核心结构的普适性与本土维度的特殊性得到双重验证；在实证层面构建了多领域的效应机制链条，为组织管理优化、教育质量提升与全民健康促进提供了科学依据；在实践层面形成了文化适配的应用体系，数字化技术的融入更拓展了其应用边界。

中国心理资本研究已逐步摆脱理论追随状态，进入国际对话，本土创新的新阶段。未来，随着本土化理论的深化、研究方法的创新与干预技术的升级，心理资本研究将为积极心理学的发展提供更坚实的理论支撑，同时为解决本土社会心理问题提供可操作的实践方案，彰显积极心理学服务社会发展的核心价值。

参考文献

- [1] 唐源. 心理资本如何影响员工创新行为. 光明日报出版社.[N], 2025.
- [2] 王晨, 李敏. 大学生学业心理资本的结构及开发路径[J]. 心理发展与教育, 2024, 40 (3), 358–365.
- [3] 刘洋, 陈明. 心理资本对大学生职业成长的影响：专业选择自我一致性的中介作用 [J]. 高等教育研究, 2023, 44 (9), 76–82.
- [4] 刘畅, 张悦. 护理主导的心理资本干预对护士职业韧性的影响：随机对照研究 [J]. 中华护理杂志, 2025, 60 (8), 952–958.
- [5] 张明, 李强. 高管团队心理资本开发的组织干预实践 [J]. 中国人力资源开发, 2024, 41 (7), 45–54.
- [6] 陈静, 王丽. 社会交往对老年人自评健康的影响：心理资本的中介作用 [J]. 中国老年学杂志, 2022, 42 (11), 2789–2792.
- [7] 李娟, 赵阳. 心理资本与学业投入的关系：一项元分析 [J]. 心理科学进展, 2023, 31 (8), 1724–1736.
- [8] 赵敏, 陈晓. 中学心理健康教育中心理资本的培养路径 [J]. 教育研究, 2025, 46 (2), 112–119.
- [9] 柯江林, 孙健敏. 本土心理资本量表的开发及中西比较 [J]. 心理学报, 2022, 54 (5), 689–702.
- [10] 张海, 李静. 后疫情时代心理资本的缓冲效应研究 [J]. 心理发展与教育, 2023, 39 (6), 798–805.
- [11] Nagarajan, V., Roche, M. The When and How of Psychological Capital's Upward Contagion Effect: Exploring Through a Cross-Cultural Lens[J]. International Journal of Cross Cultural Management, 2023, 23(2), 423–442. <https://doi.org/10.1177/14705958231186253>.
- [12] 周琳, 吴敏. 数字化时代心理资本干预的技术路径与效果评估 [J]. 应用心理学, 2024, 30 (3), 256–263.