

乐商研究综述

晏鹰

云南轻纺职业学院，云南昆明，650000；

摘要：乐商指的是人具备的乐观能力，其中覆盖了一个人的乐观程度，个体从遭遇的消极事件里拿出积极成分的能力，以及打动他人的能力，心理学相关研究证明，高的乐商有益于个体的社会性发展，使其采取积极的应对方式，改善人的健康水平，对未来成就产生影响，并且还能促使个体去寻求社会支持和人际互动，这些研究成果显示，乐商能够优化生活质量，塑造个人的积极心理特质。

关键词：乐商；积极价值；培养方式

DOI：10.69979/3029-2735.25.09.078

1 概念界定

1.1 乐商

乐商（Optimistic Intelligence Quotient, OQ）所指的是人具备乐观的能力，此能力主要包含着四个维度：

第一个维度关乎人的乐观程度，其一为个人先天的乐观阈限水平，这种先天的个体差异源于个体内心的神经生物学机制，有研究表明 5 - 羟色胺转运体基因与人的乐观水平紧密相连（Fox, Ridgewell, Ashwin, 2009），其二为个体让自己变得快乐的能力，非常是个个人的奖励能力。

第二个维度关乎一个人能否挣脱消极事件或者消极影响，并从中收获积极力量的能力，当个体遭遇到消极事件时，个体适用摆脱这些消极事件所采取的技术，所耗费的时间以及所动用的心理资源等存在差异。高情商的人常常能够极速脱离消极影响，走出困境，并且，情商高的人还能够从消极事件中获取更多的积极力量，以此来助力其应对下一次的消极影响，进而形成一种良好的循环。

第三个维度是影响他人变乐观的能力，即个体能够在多大程度上把自己的快乐传染给他人使他人也变得乐观起来的能力。这是乐商的一个重要组成部分，不同的人对他人的感染力存在差异，高乐商的人更能够感染他人。

第四维度专注于个体如何通过积极事件获得愉悦，并运用特定策略与方法来延长或增强这些正面体验的过程，这一过程体现了其品鉴快乐的独特能力。品味被定义为一种积极主动的认知过程，它侧重于个体在遭遇正面事件时，如何主动地与其环境进行互动，而不仅仅是消极地接纳这些事件所带来的正面感受（郭丁荣等，2013）。这一过程不仅涉及对积极事件的直接体验，能

带来的积极影响进行乐观预期，从而有效地维持并延长自身的积极体验。

1.2 高乐商外在表现形式

高乐商的外显特征之一，我们称作“杜乡微笑”，指的是眼周与口周肌肉协同显著活动的微笑姿态，这一面部表情与其内在情感状态高度一致，展现出一种真实而深刻的情绪体验。与此相对应，另一种被称为“空姐式微笑”的微笑形式，特征在于仅限于嘴部周围肌肉的活动，呈现出一种表面化表情，与发笑者的内在情感体验存在显著不匹配（任俊，彭年强，罗劲，2013）。

1.3 乐商的测量

鉴于积极心理学领域近年来虽有所发展，但其理论体系与实践应用的深度仍显不足，特别是在乐商这一概念的度量方面，现有的工具选择较为有限。目前，主要依赖于 Seligman 及其团队所创设的“归因风格问卷”（Attributional Style Questionnaire, ASQ）（Petrson, Seligman, Vaillant, 1982）来进行评估，这一工具在一定程度上为乐商提供了量化依据，但其适用范围及有效性仍有待进一步验证与拓展。

2014 年，我国学者任俊及其同事编制了《大学生乐商问卷》，对 733 名大学生进行了调查。该问卷的 KMO 和 Bartlett 检验结果为 0.866, Bartlett 球形检验 $p < 0.001$ ，表明该数据适宜做探索性因素分析。研究者团队将调研所得数据分为两部分，其中 208 份问卷做探索性因素分析，另外 525 份问卷做验证性因素分析。探索性因素分析后，抽取 4 个因子，累计方差贡献率达 58.64%。然后进行验证性因素分析，结果表明拟合指标达到了推荐标准（ $\text{CMIN}/\text{DF}=2.804$, $\text{GFI}=0.924$, $\text{CFI}=0.940$, $\text{RESEA}=0.590$ ），检验结果说明该乐商问卷具有可靠的结构效度。在对项目进行了信度检验后发现，信度检验表明克隆巴赫信度系数为 0.91，分半信度为 0.83，在

可接受的范围内。正式问卷共有 18 个题项，包含四个维度，分别为：快乐指数、品味能力、消极事件体验力以及快乐感染力（任俊，彭年强，2014）。

鉴于《大学生乐商问卷》主要设计用于评估大学生及成人的情感智力水平，其测评内容往往侧重于与大学生和成人生活经验更为贴近的情境，而这些情境对于中小学生而言相对陌生且不具相关性，该问卷并不适合在中小学生群体中应用或推广。鉴于此，2016 年，任俊及其研究团队精心开发并编制了《中小学乐商问卷》，旨在评估与量化学生的乐商水平。通过对 683 名中小学生进行了问卷分发，并成功收集了有效的反馈，最终获得了总计 662 份有效调查数据。在完成各项目区分度的评估并依据此结果进行项目精简，剔除了区分度较低的第 2 题与第 19 题之后，研究团队随后采取了数据分组策略，将总样本随机划分为规模相等的两部分，即均 A 组 ($n=333$) 与 B 组 ($n=32$)。其中，均 A 组的数据被用于开展探索性因素分析，旨在揭示潜在的维度结构；而均 B 组的数据则致力于执行验证性因素分析，以验证先前所发现的结构是否一致且稳定。整个流程结束后，通过对比使用这两组数据所得出的信度指标，进一步确保了量表的一致性和可靠性。

经过两轮探索性因素分析，我们剔除了与假设不符的项目后，计算得到的 Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) 适配度指标数值为 0.832，同时 Bartlett's sphericity test 的结果显著 ($p<0.001$)。

通过应用 B 组数据进行验证性因素分析，研究揭示了多项契合度指标均表现出优越性 (CMIN/DF 值为 2.282, GFI 值达到 0.928, CFI 值为 0.902, RESEA 值为 0.063)，这充分证明了所构建模型与实际数据之间具有高度的一致性和适配性，从而证实了该模型的优良拟合效果。通过采用 Alpha 内部一致性系数这一信度评估指标，我们对问卷进行了细致分析。结果显示，快乐阈限维度的信度系数为 0.748，品味维度的信度系数为 0.623，乐观感染力维度的信度系数为 0.551，而乐观理解力维度的信度系数则达到 0.718。综合全卷的整体表现，其信度系数为 0.765，这表明该问卷在各个维度及整体上均展现出较高的内部一致性。问卷的整体信度表现出了较高的理想水平。基于前述分析，最终编制而成的《中小学生乐商问卷》的效度与信度整体表现出较好的水平，这表明该问卷在测量目标上的准确性与一致性均得到了有效验证。此问卷由四个核心维度构成，其中包括快乐阈限值，品味，乐观感染力以及乐观理解力（任俊，叶爽，朱琼娟，2016 年）。

2 乐商的积极价值

2.1 乐商影响应对方式

研究揭示，具有较高乐商的大学生在遭遇压力与挫折时，展现出更为积极的应对策略，显著减少消极应对行为的倾向。这一现象的内在机制可以追溯至乐观对压力的缓释效应：乐观个体表现出较低的压力感知水平。

乐商在减轻个体的压力感知方面扮演着关键角色，它不仅通过缓解压力知觉来降低消极应对策略的使用频率，还通过激发多种机制间接促进积极应对方式的实施（张笑仪与何旭娟，2021）。这些机制包括鼓励个体回忆积极经历以维持乐观心态，以及促使个体对未来抱有希望的期望，从而引导其倾向于采取更加积极的应对策略。

2.2 乐商影响未来成就

依据 Rule 与 Ambady (2011) 的研究，在对美国顶级的百余家律师事务所进行的盈利状况分析中，发现具有一种被描述为“乡间微笑”——即在大学本科时期拍摄的照片中展现出的自然，非职业化的笑容——的事务所领导者。自 1991 年起启动的“英国家庭成员追踪研究”项目，其目标是通过每年对精心挑选的 5000 个具有代表性的家庭进行深入访谈，并详细记录家庭成员的变化和发展情况，以此来探索人口和社会动态的长期影响。Binder 及其团队通过分析“英国家庭成员追踪研究”项目积累的详实数据，发现了一个显著的相关性：在 1991 年评估的乐商指标较高的参与者，到 2005 年时其收入水平显著更高。（Binder & Coad, 2010）。

2.3 乐商提高个人健康水平

对 191 例鼻咽癌患者的调查中发现，乐商与心理弹性呈正相关，即乐商程度越高其心理弹性也越好（陶红梅等，2021）。Ah 等人对 54 名刚做完乳腺癌手术的病人进行了研究，对其血液中的自然免疫细胞活动的状态 (NKCA) 和伽玛干扰素 (IFN- γ) 的浓度进行测量，结果显示，高乐观水平的病人血液中 NKCA 和 IFN- γ 的水平都显著高于低乐观水平的病人，这导致高乐观水平的病人康复得更快 (Ah, Kang & Carpenter, 2007)。当个体在完成一项艰巨的任务或面对一个有压力的局面时，有意识地进行杜乡微笑可以显著减轻个体的应激水平，并能使自己的心率和血压迅速得到降低，这有利于保护人心脏的健康 (Kraft & Pressman, 2012)。

2.4 乐商改善个体人际关系

相关的生理检测表明，当女性进行“杜乡微笑”时，身体内部会分泌大量的催产素激素，催产素被称为“拥抱荷尔蒙”，这可以有效增进其夫妻间的亲密关系，从而导致良好稳定的夫妻关系 (Kuchinskas, 2009)。李

艳玲和孙田田用大五人格量表对 493 名大学生进行测量发现, 神经质、外倾性、开放性 3 个维度与乐商有关(李艳玲, 孙田田, 2016)。

3 乐商的培养方式

3.1 微笑

有杜乡微笑的人心率和应激压力水平比空姐式微笑的人低, 且空姐式微笑的人紧张度 和应激压力水平又比没有微笑的人低(Kraft & Pressman, 2012)。说明微笑的动作能减轻人的压力, 并使人更放松和快乐。这意味着即使我们不太满意某人、某事, 有意进行微笑可以带来快乐的感受。

3.2 品味

在积极心理学的范畴内, 品味作为核心概念之一, 其本质在于深度且有意识地体验并欣赏生活中的积极时刻与情感(郭丁荣等, 2013)。品味活动不仅限于感知即时的愉悦感, 更是通过这一过程, 个体能够敏锐地觉察, 反思并内化其所经历的一系列积极体验, 从而实现对幸福与满足的深层次理解与追求。这一过程强调的不仅是情绪上的快感, 更涵盖了对美好瞬间的深刻领悟与价值的赋予, 构成了个体主观幸福感的重要来源。类似地, 一项针对 677 名大学生的调研揭示, 品味与积极情绪之间存在显著的正向关联, 这一发现不仅表明了品味能力能够有效预测个体的积极情绪状态, 而且强调了品味在情感管理与心理健康维护中的潜在价值(李志勇, 吴明证, 及 李相南, 2017 年)。

3.3 与人为善

通过对 98 名大学生的实证研究发现, 助人行为与个人积极情绪水平之间存在着显著的正向关联关系, 具体表现为: 那些倾向于投入更多时间去帮助他人的人, 其积极情绪的水平普遍更高(冯琳琳, 钟浩, 张乐琳, 2021)。这一研究成果强调了助人行为对于促进个体心理健康及幸福感的重要性, 为进一步探索社会交往与情感调节机制提供了实证依据。通过对 520 名中学生的调研显示, 亲社会行为与积极情绪之间呈现出显著的正向关联, 并且亲社会行为对提升个体的积极情绪状态具有直接影响(鲁丽华, 2020)。Seligman 曾实施一项名为“感恩之夜”的举措, 参与者包括每一位被邀请感受感激之情的人, 该活动旨在促进一种集体反思过程, 依据 Seligman 等人(2005)的研究成果, 在该活动结束后, 通过后续几天乃至数周的量化评估显示, 参与此活动的所有个体均表现出更为积极的情绪状态。

3.4 积极社交

布利塞特、舍勒和卡弗历时一年追踪调查了 89 名大学生, 结果发现那些在学习期间表现出持续高水平乐观的个体, 其建立的社会关系网络更宽, 获得的社会支持也更多。莱科宁与其同事在研究中发现, 在实际的人际交往过程中, 与乐观的人交往建立的社会关系会更良性(任俊, 杨滢晖, 2013)。一项跨文化的研究也发现, 在约旦和美国的大学生中, 从朋友处得到的社会支持越多的个体, 其积极情绪的水平也就越高(Brannan et al., 2012)。

4 总结与展望

在当前社会背景下, 个体的应对机制呈现出明显的削弱趋势, 伴随而来的是各类恶性事件的频发, 这使得积极心理品质的培养日益成为社会关注的核心议题。这一现象不仅反映了人们心理健康状态的普遍挑战, 也凸显了提升公众心理韧性, 促进心理健康教育的重要性。强化积极心理品质的培育, 成为了应对现代社会复杂性和压力的关键策略之一。乐商, 作为一项积极的心理特质, 相较于智商显著地倾向于后天培养, 体现出较高的可塑性。这一特性表明, 通过教育与学习手段, 个体不仅能够自我提升乐商, 亦能有效赋能他人, 进而显著改善生活品质, 强化心理韧性。

基于这一角度, 未来有关乐商的研究可以考虑以下几方面:

(1) 学校教育中如何开展乐商教育

积极心理学研究表明, 乐商与人的健康与成就息息相关, 对人的发展有巨大价值。但是大部分学校与家长还是更加重视智商与情商的培养, 似乎随着孩子的慢慢长大其心理发展自然会变好, 这在一定程度上其实是一种妄想。过分注重孩子的学习成绩在一定程度上不仅不会让孩子成为自己期望中样子, 甚至会损害孩子的乐商。

(2) 乐商的神经机制与心理机制

乐商具有自己独特的心理机制, 但是目前认知神经学的研究领域尚未对此有所跟进, 大部分对乐商的研究都未涉及到其神经营过程, 有关它影响人生活的心机制和神经机制也尚未明确。因此, 加强乐商的神经机制和心理机制的研究也是未来研究的一个重要方向。

参考文献

- [1] 郭丁荣, 任俊, 张振新, Fred B. Bryant. (2013). 品味: 主动用心地感受积极体验. 心理科学进展, 2013, 21(7), 1262—1271.
- [2] 冯琳琳, 钟浩, 张乐琳. (2021). 诱发情绪时情绪反应对状态共情与助人行为的影响. 中国健康心理学杂志, 2021, 29 (07), 1085—1091.