

阅读榜样励志故事能改善大学生 失败后的行为表现*

都旭¹ 冯萌萌² 刘颖² 白学军²

(1 遵义师范学院教师教育学院, 遵义 563006) (2 教育部人文社会科学重点研究基地天津师范大学心理与行为研究院,
天津师范大学心理学部, 天津市学生心理健康与智能评估重点实验室, 天津 300387)

摘要 榜样励志故事讲述了榜样在失败后通过努力和坚持终获成功的事例。为考察阅读榜样励志故事对高、低耐挫大学生失败后行为表现的影响, 研究1使高、低耐挫大学生经历失败后阅读不同领域榜样(科学家 vs. 楷模)的故事(励志 vs. 成就)。结果发现, 与成就故事相比, 阅读榜样励志故事能增加大学生失败后的坚持行为和寻求挑战行为。与楷模故事相比, 阅读科学家故事能增加大学生失败后的坚持行为。研究2依据耐挫心理模型, 将科学家励志故事分为可控、醒悟、坚信和乐观故事, 使高、低耐挫大学生经历失败后阅读成就故事或不同内容励志故事。结果发现, 与阅读科学家成就故事相比, 仅阅读科学家醒悟故事能增加大学生失败后的坚持行为。结果表明, 阅读科学家励志故事能改善大学生失败后的行为表现, 阅读科学家醒悟故事的效果最佳。

关键词 耐挫心理, 励志故事, 醒悟, 失败, 坚持行为。

分类号 B849

1 引言

大学生在学习和生活中经常会经历失败, 如未通过考试、竞赛表现不佳等。失败会引起愤怒、难过等负性情绪(Feng et al., 2024), 削弱个体后续行为表现(冯萌萌等, 2025), 甚至会诱发自杀意念(薛朝霞等, 2023)。耐挫心理是个体战胜失败、取得成功过程中所具备的能力, 由可控、醒悟、坚信、乐观四个因素构成(都旭等, 2024)。高耐挫个体在失败后能较快恢复积极情绪, 正确认识失败并从自身寻找问题原因, 相信自己终将获得成功, 勇于坚持, 百折不挠, 最终实现目标, 获得积极发展结果(白学军等, 2020)。因此, 如何提升大学生的耐挫心理受到学者广泛关注。

社会学习理论认为, 个体的态度、行为可通过对榜样的学习而获得(Bandura, 1965)。榜样是具有一定示范性并对个体产生积极影响的人, 如科学家、时代楷模、最美奋斗者等。榜样的成功经历向个体展现了特定目标的可实现性, 能增强个体达成目标的信心和动机(Zhao et al., 2024)。榜样获得成功过程中的想法、做法等为个体提供了可模仿的行为范本, 为个体实现特定目标指明方向

(Lockwood, 2006)。以往研究也证实, 阅读榜样故事在增强创业动机(Boldureanu et al., 2020)、塑造亲社会行为(Du & Hao, 2018)、增强环境保护意识(Kotcher et al., 2024)、提升自我效能感(Türk et al., 2020)、建立良好自我概念(Nowiński & Haddoud, 2019)等方面的广泛作用。

在日常教学活动中, 教育者常借助榜样故事来激励大学生克服学习中的困难, 提升其耐挫心理。然而, 并非所有榜样故事都能改善个体的耐挫心理。例如, Hong和Lin-Siegler(2012)将高一学生分为3组, 实验组分别阅读科学家励志故事(讲述科学家经历失败后的情绪、思考、信念以及通过努力和坚持最终获得成功的事例)或科学家成就故事(仅介绍科学家取得的伟大成就, 不提及任何困难与失败), 控制组不读故事。结果发现, 仅励志故事组学生的学习成绩高于控制组。Lin-Siegler等(2016)让高、低学业成就青少年分别阅读科学家生活励志故事、科学家科研励志故事或科学家成就故事。结果发现, 与成就故事相比, 低学业成就青少年在阅读两类励志故事后均有更好的学习成绩。Du等(2021)让高、低耐挫大学生阅读科学家励志故事或科学家成就故事。结果发现, 与

收稿日期: 2024-12-16

* 基金项目: 教育部人文社会科学重点研究基地遵义师范学院中国共产党革命精神与文化资源研究中心重点项目(23KRIZYD01); 遵义师范学院博士基金课题(遵师BS[2022]25号)。

通讯作者: 白学军, E-mail: baixuejun@tjnu.edu.cn。

读故事前相比，低耐挫大学生阅读科学家励志故事后有更强的成长型思维模式。上述研究表明，阅读榜样励志故事能增强学生的耐挫心理，阅读榜样成就故事则不能。

究其原因，榜样成就故事强调榜样取得的“常人无法企及”的成就，会让个体认为“即使自己再努力也无法成为榜样那样的人”，从而阻碍榜样效应的发挥 (Hu et al., 2020)。相比之下，榜样励志故事传递了“榜样与普通人一样会经历失败”的信息，有效拉近榜样与个体间的距离，使个体更易受到榜样的感染和鼓舞 (Ahn et al., 2016)。此外，榜样成就故事仅强调榜样的成功。榜样励志故事则详细呈现了榜样在失败后是“如何思考”“如何作为”的，为个体提供了应对失败的详细范本 (Lockwood, 2006)。个体通过模仿榜样失败后的想法、做法，能更好地战胜失败，最终获得成功。

关于阅读榜样励志故事能否提升大学生失败后的认知、行为等，近期，Du等 (2023) 让高、低耐挫大学生经历失败后分别阅读榜样成就故事或榜样励志故事。结果发现，大学生阅读榜样励志故事后有更强的成功坚信程度和坚持意愿。都旭 (2024) 邀请获得国家奖学金的研究生向经历科研失败 (如近一个月内被拒稿等) 的研究生分享励志经验 (即听榜样励志故事)。结果发现，与听故事前相比，被试听故事后有更强的坚持意愿。上述研究结果揭示了阅读榜样励志故事对大学生失败后认知、意愿的影响，但仍存在一定的局限性。

其一，以往研究主要关注认知、意愿等层面，较少关注阅读榜样励志故事对高、低耐挫大学生失败后行为表现的影响。个体失败后的行为表现 (如坚持行为、寻求挑战行为等) 是其耐挫水平的核心指标，也是其能否取得成功的关键因素 (都旭, 2024; Ogulmus et al., 2024)。探讨该问题有助于进一步厘清阅读榜样励志故事对大学生失败后行为表现的促进作用。

其二，以往研究 (Du et al., 2023; Du et al., 2021; Lin-Siegler et al., 2016; Shin et al., 2016) 主要采用科学家事迹编制故事，较少关注其他领域的榜样 (如有着高尚道德情操、体现中华传统美德的“时代楷模”“最美奋斗者”等)。社会学习理论强调，榜样实现特定目标的经历能增强个体追求特定目标的信心。科学家故事围绕科研工作展开，与大学生在学习活动中追求的目标、遇到的挫折或困

难较为相近。时代楷模、最美奋斗者的事迹涉及生活、工作、道德等不同领域，与大学生学习活动的相近性较低。目前并不清楚榜样实现非特定目标过程中的励志故事能否增加个体追求特定目标的行为。探讨该问题有助于厘清不同领域的榜样励志故事对大学生耐挫心理的影响。

其三，个体应对失败、压力事件的能力通常由多个因素构成 (Connor & Davidson, 2003; Yang et al., 2022; Yeager & Dweck, 2020)。耐挫心理模型认为个体的耐挫心理包含可控、醒悟、坚信、乐观四个因素 (白学军等, 2020)，可控强调个体从自身寻找失败的原因；醒悟强调个体对失败进行反思与总结，形成正确认识；坚信强调个体相信自己终将成功；乐观强调个体能较快地从失败的消极情绪中恢复。其中，醒悟是前提，具有决定性作用，只有个体正确认识失败 (即醒悟)，才能坚定成功的信心 (即坚信)，并从自身寻找问题 (即可控)，最终恢复积极情绪，乐观应对失败 (都旭, 2024)。以往研究中的榜样励志故事涉及榜样经历失败后的情绪、归因、反思、信念等方面 (Du et al., 2023; Lin-Siegler et al., 2016)，在一定程度上反映了可控、醒悟、坚信、乐观因素。目前并不清楚强调何种因素的故事更能提升高、低耐挫大学生失败后的行为表现。探讨该问题有助于揭示改善大学生耐挫心理的关键因素。

综上，研究1将探讨阅读不同领域 (科学家 vs. 楷模) 的榜样故事对高、低耐挫大学生失败后行为表现的影响。依据以往研究 (Du et al., 2023; Hong & Lin-Siegler, 2012; Lin-Siegler et al., 2016)，本研究假设：与成就故事相比，阅读不同领域的榜样励志故事均能增加大学生失败后的寻求挑战行为和坚持行为。研究2将探讨阅读不同内容 (强调可控、醒悟、坚信或乐观因素) 的科学家励志故事对高、低耐挫大学生失败后坚持行为的影响。依据白学军等 (2020) 的观点，醒悟在耐挫心理四因素中发挥决定性作用。因此，本研究假设：与其他故事相比，阅读醒悟故事能增加大学生失败后的坚持行为。

2 研究1：阅读不同领域榜样故事对高、低耐挫大学生失败后行为表现的影响

考察阅读不同领域 (科学家 vs. 楷模) 的榜样故事能否改善高、低耐挫大学生失败后的行为表现。

2.1 研究方法

2.1.1 被试

使用大学生耐挫心理问卷(白学军等, 2020)对 816 名大学生施测。依据都旭等(2021)的研究, 将被试按耐挫总分由高到低排列, 从高于平均分 1 个标准差的被试中随机抽取 134 人, 从低于平均分 1 个标准差的被试中随机抽取 136 人, 分配在科学家成就故事组、科学家励志故事组、楷模成就故事组、楷模励志故事组。被试情况见表 1。

2.1.2 实验设计

采用 2(耐挫组别: 高、低)×2(榜样类型: 科学家、楷模)×2(故事类型: 成就、励志)的被试间实验设计。

2.1.3 研究工具与材料

(1) 大学生耐挫心理问卷

大学生耐挫心理问卷(白学军等, 2020)共 20 个条目, 采用 6 点计分, 0=非常不同意, 5=非常同意。分数越高表明被试的耐挫水平越高。本研究中量表信度为 0.86。

(2) 科学家故事

采用 Du 等(2023)的科学家故事为实验材料。每位科学家均有 1 个成就故事和 1 个励志故事。两类

故事的字数均为 500 字左右, 分为 4 个段落(见表 2)。

(3) 楷模故事

依据 Du 等(2023)和 Du 等(2021)的研究, 选取 7 位时代楷模、最美奋斗者、感动中国人物等创编楷模故事。依据真实经历为每位楷模编写 1 个成就故事和 1 个励志故事, 故事字数、结构、内容要点等均同科学家故事(见表 2)。

结合前人研究(Du et al., 2021)的方法对故事材料进行检验。让未参与正式实验的 16 名大学生(男生 8 人, $M_{age}=20.02$ 岁, $SD=1.17$ 岁)在阅读每个故事后, 报告相近性(即“**与你的距离”, 1=非常近, 10=非常远)和指导性(即“读故事后, 我知道失败后该如何做”, 1=非常不同意, 10=非常同意)。依据如下条件对故事进行选择: ①每组楷模故事中, 要求成就故事的相近性评分均高于 6 分、指导性评分均低于 4 分; 励志故事的相近性评分均低于 4 分、指导性评分均高于 6 分。②以 5.5 分为机遇水平, 每组楷模故事中, 要求成就故事相近性评分显著高于机遇水平, 指导性评分显著低于机遇水平; 要求励志故事相近性评分显著低于机遇水平, 指导性评分显著高于机遇水平(见表 3)。最终共 5 组楷模故事成为本研究的故事材料。

表 1 研究 1 被试情况表

组别	成就故事				励志故事			
	科学家		楷模		科学家		楷模	
	$M_{age}(SD)$	人数(男/女)	$M_{age}(SD)$	人数(男/女)	$M_{age}(SD)$	人数(男/女)	$M_{age}(SD)$	人数(男/女)
高耐挫组	19.97(1.14)	31(18/13)	19.95(1.04)	34(17/17)	19.88(1.01)	33(17/16)	20.00(1.37)	36(17/19)
低耐挫组	19.38(0.72)	36(15/21)	19.76(1.29)	34(15/19)	19.77(1.00)	32(14/18)	19.79(2.10)	34(17/17)

表 2 故事内容说明

故事组	第一段	第二段、第三段	第四段
科学家	成就故事	科学家生平、主要成就	总结: 科学家的重要影响
	励志故事	科学家的重要贡献	科学家的重要影响
楷模	成就故事	科学家科研内容、经历的失败以及失败后的情绪、归因、思考、信念、做法和最终结果	总结: 科学家的成功取决于努力
	励志故事	楷模生平、主要成就	总结: 楷模的重要影响
	楷模重要贡献	楷模的事迹、经历的失败以及失败后的情绪、归因、思考、信念、做法和最终结果	总结: 楷模的成功取决于努力

(4) 图形推理任务

采用图形推理任务(都旭等, 2024)创设失败情境。任务包含难度级别为 D、E 的瑞文智力测验题和公务员考试图形推理题。任务分为两部分, 第一部分 10 题, 第二部分 50 题, 单题答题时间为 20 秒, 时间到则跳至下一题。

任务流程如下: 被试完成第一部分任务得到“大学生普遍答对 8 题, 你答对不足 3 题”的反馈

后, 分别阅读不同类型故事。随后, 被试在得知“第一部分任务的难度级别为 5”后, 选择第二部分任务的难度(0=非常容易, 10=非常难), 将被试的选择作为寻求挑战行为的指标(都旭, 2021)。无论被试作何选择, 均呈现相同提示“因程序错误, 第二部分任务的难度与第一部分相同, 题目数量不限”。通过程序操纵, 第二部分任务每道题均呈现消极反馈, 记录被试坚持的题目数量作

为坚持行为的指标 (Du et al., 2023)。最后, 被试对影响程度 (“程序出错致使两部分任务难度相同, 这对第二部分任务表现的影响”, 1=非常小, 7=非常大) 和反馈相信程度 (“你相信任务中给出的反馈吗”, 1=完全不相信, 7=完全相信) 进行评级。

耐挫组别、榜样类型、故事类型在影响程度上的主效应和交互效应均不显著 ($p>0.05$)。在反馈相信程度上被试评分均高于 4 分, 且平均分为 5.13 ($SD=1.04$), 显著高于机遇水平 (4 分), $t(269)=17.77$, $p<0.001$, 表明所有被试均相信任务反馈。

(5) 中国人合作与竞争导向量表

依据以往研究 (都旭等, 2023), 采用中国人合作与竞争导向量表 (Chen et al., 2011) 的竞争导向分量表考察被试的好胜心。量表共 6 题, 采用 5 点计分, 1=非常不同意, 5=非常同意。分数越高表明被试的好胜心越强。耐挫组别、榜样类型、故事类型在好胜心上的主效应和交互效应均不显著 ($p>0.05$)。

2.2 实验程序

采用大学生耐挫心理问卷对大学生进行施

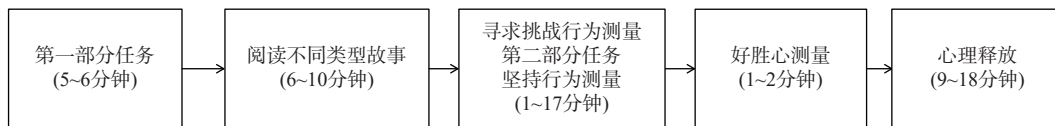


图 1 实验程序图

2.3 数据处理

以耐挫组别、榜样类型、故事类型为自变量, 分别以寻求挑战行为、坚持行为作为因变量, 进行多因素方差分析。

2.4 结果

2.4.1 寻求挑战行为

方差分析结果 (见图 2) 发现: 耐挫组别存在主效应, $F(1, 262)=7.00$, $p=0.009$, 偏 $\eta^2=0.026$ 。高耐挫大学生的寻求挑战行为多于低耐挫大学生。表明失败后高耐挫大学生会做出更多寻求挑战行为。故事类型存在主效应, $F(1, 262)=22.78$, $p<0.001$, 偏 $\eta^2=0.080$ 。大学生阅读励志故事后的寻求挑战行为多于阅读成就故事后。表明阅读励志故事能增加大学生失败后的寻求挑战行为。其他主效应和交互效应均不显著 ($p>0.05$)。

2.4.2 坚持行为

方差分析结果 (见图 3) 发现: 耐挫组别存在主

测, 并在一周内邀请高、低耐挫大学生参与正式实验。实验在安静的教室内开展。主试为 1 名经过专业训练的心理学研究生。实验程序见图 1。

表 3 楷模故事的检验结果

故事	相近性		指导性	
	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>t</i>	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>t</i>
楷模1成就故事	7.88(1.09)	8.73***	2.06(0.68)	-20.22***
楷模1励志故事	2.5(1.10)	-10.95***	7.31(1.25)	5.80***
楷模2成就故事	6.00(1.55)	1.29	4.50(2.48)	-1.62
楷模2励志故事	4.13(1.89)	-2.91*	5.56(1.93)	0.13
楷模3成就故事	7.56(1.21)	6.82***	2.81(0.83)	-12.89***
楷模3励志故事	3.13(0.72)	-13.22***	6.88(0.89)	6.21***
楷模4成就故事	5.63(1.54)	0.32	2.31(1.30)	-9.79***
楷模4励志故事	3.50(1.32)	-6.08***	6.63(1.09)	4.14**
楷模5成就故事	7.63(0.96)	8.88***	2.50(1.10)	-10.95***
楷模5励志故事	2.94(1.00)	-10.27***	6.81(0.91)	5.77***
楷模6成就故事	7.13(1.03)	6.34***	1.87(0.72)	-20.17***
楷模6励志故事	2.44(1.03)	-11.88***	7.81(1.17)	7.93***
楷模7成就故事	7.50(1.27)	6.33***	2.63(0.89)	-12.99***
楷模7励志故事	2.31(0.87)	-14.60***	7.50(0.89)	8.94***

注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$, 以下同。

效应, $F(1, 262)=8.48$, $p=0.004$, 偏 $\eta^2=0.031$ 。高耐挫大学生的坚持行为多于低耐挫大学生。表明失败后高耐挫大学生会做出更多坚持行为。故事类型存在主效应, $F(1, 262)=28.13$, $p<0.001$, 偏 $\eta^2=0.097$ 。大学生阅读励志故事后的坚持行为多于阅读成就故事后。表明阅读励志故事能增加大学生失败后的坚持行为。榜样类型存在主效应, $F(1, 262)=21.59$, $p<0.001$, 偏 $\eta^2=0.076$ 。大学生阅读科学家故事后的坚持行为多于阅读楷模故事后。表明阅读科学家故事能增加大学生失败后的坚持行为。交互作用均不显著 ($p>0.05$)。

研究 1 发现阅读励志故事、科学家故事能改善大学生失败后的行为表现, 且其效应不受耐挫水平的影响。耐挫心理由醒悟、可控、坚信、乐观四个因素构成 (白学军等, 2020), 目前不清楚强调何种因素的榜样励志故事能改善大学生失败后的行为表现。因此, 研究 2 对科学家励志故事进行细化以探讨该问题。

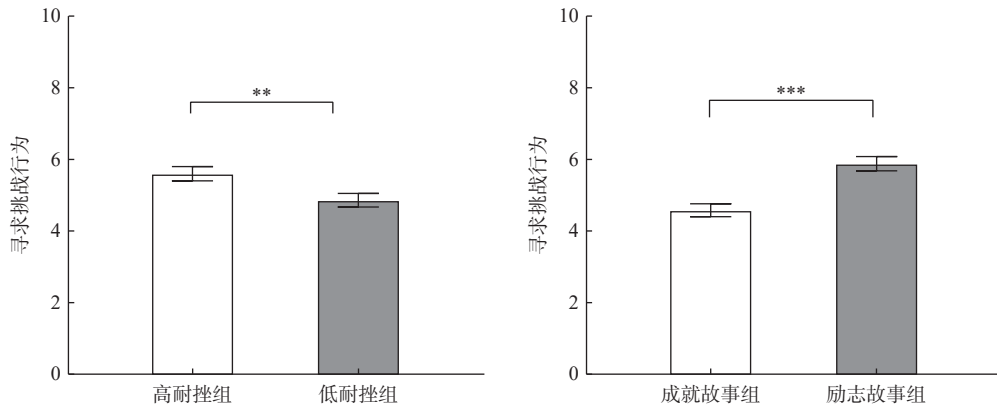


图 2 耐挫组别、故事类型在寻求挑战行为上的差异

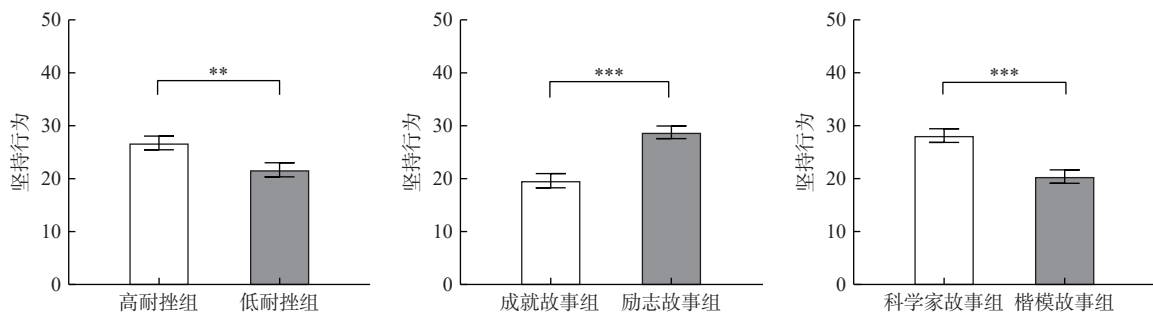


图 3 耐挫组别、故事类型、榜样类型在坚持行为上的差异

3 研究 2: 阅读不同内容榜样故事对高、低耐挫大学生失败后行为表现的影响

考察阅读不同内容(强调可控、醒悟、坚信或乐观因素)的科学家励志故事对高、低耐挫大学生失败后坚持行为的影响。

3.1 研究方法

3.1.1 被试

使用大学生耐挫心理问卷(白学军等, 2020)对 574 名大学生施测。被试筛选方式同研究 1。被试情况见表 4。

表 4 研究 2 被试情况表

故事组	高耐挫组		低耐挫组	
	$M_{age}(SD)$	人数(男/女)	$M_{age}(SD)$	人数(男/女)
成就故事组	21.25(2.12)	21(9/12)	20.41(2.05)	22(10/12)
坚信故事组	20.54(1.75)	21(12/9)	20.48(2.12)	17(8/9)
可控故事组	20.66(2.29)	22(9/13)	21.00(1.88)	20(7/13)
乐观故事组	21.03(1.31)	18(8/10)	20.81(1.61)	20(8/12)
醒悟故事组	21.09(1.92)	23(10/13)	20.83(1.69)	21(8/13)

3.1.2 实验设计

采用 2(耐挫组别: 高、低) \times 5(故事类型: 成

就、乐观、可控、醒悟、坚信)的被试间实验设计。

3.1.3 研究材料与工具

(1) 科学家故事

对 Du 等(2023)的科学家故事进行改编, 将每位科学家的励志故事拆分成可控、醒悟、坚信和乐观故事。四类故事的字数为 300 字左右, 分为 3 个段落(见表 5), 仅核心句内容(约 40 字左右)不同。科学家成就故事的主要内容不变, 仅将字数和结构调整至与励志故事相匹配。

故事材料检验方法如下: 让未参与正式实验的 20 名大学生(男生 8 人, $M_{age}=20.76$ 岁, $SD=2.15$ 岁)评定核心句, 先向其呈现可控、醒悟、坚信、乐观的含义, 再要求其对核心句反映相应含义的程度进行评定(1=完全不能, 10=完全能)。结果发现: 每个核心句均能准确反映相应含义(高于 8 分), 且平均分均显著高于机遇水平(5.5 分), $ps<0.05$ 。

(2) 图形推理任务

同研究 1, 但不测量寻求挑战行为。在反馈相信程度上, 被试评分均高于 4 分, 且平均分为 5.33 ($SD=1.05$), 显著高于机遇水平(4 分), $t(204)=18.14$, $p<0.001$, 表明所有被试均相信任务反馈。

表5 科学家励志故事内容说明

故事类型	第一段 (概述)	第二段 (科学家从事的工作、经历的失败及表现)	第三段 (总结)
可控故事		核心句：强调失败后的归因	
醒悟故事	科学家重要贡献	核心句：强调失败后的认识	科学家的成功取决于努力
坚信故事		核心句：强调失败后的信念	
乐观故事		核心句：强调失败后的情绪	

(3) 其他测量

耐挫心理、好胜心测量同研究1。耐挫组别、故事类型在好胜心上的交互效应显著, $F(4, 195)=3.95, p=0.004$, 偏 $\eta^2=0.075$ 。后续数据分析将控制好胜心。

3.2 实验程序与数据处理

实验程序同研究1。

以耐挫组别、故事类型为自变量, 以好胜心为控制变量, 以坚持行为作为因变量, 进行多因素协方差分析。

3.3 结果

协方差分析结果(见图4)发现: 耐挫组别存在主效应, $F(1, 194)=9.35, p=0.003$, 偏 $\eta^2=0.046$ 。高耐挫大学生的坚持行为多于低耐挫大学生。表明失败后高耐挫大学生会做出更多坚持行为。故事类型存在主效应, $F(4, 194)=2.59, p=0.038$, 偏 $\eta^2=0.051$ 。大学生阅读醒悟故事后的坚持行为显著多于阅读可控故事 ($p=0.019$) 和乐观故事 ($p=0.004$) 和成就故事 ($p=0.037$) 后, 其他均不显著 ($ps>0.05$)。交互效应不显著, $F(4, 194)=1.37, p=0.244$ 。

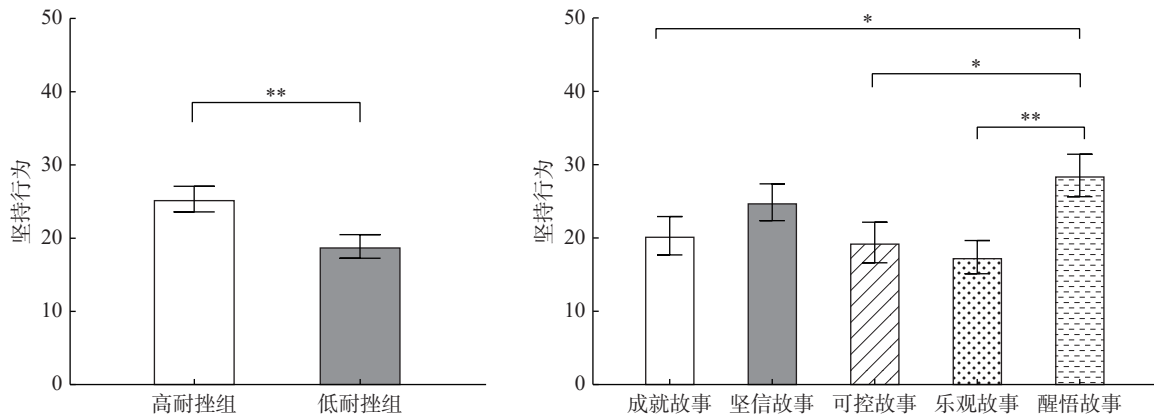


图4 耐挫组别、故事类型在坚持行为上的差异

4 总讨论

4.1 阅读榜样励志故事能改善大学生失败后的行为表现

研究1结果表明, 阅读榜样励志故事能改善大学生失败后的行为表现, 且不受耐挫水平的影响。如前所述, 榜样励志故事既向大学生呈现了特定目标的可实现性, 又为大学生战胜失败提供了可模仿的行为范本。大学生阅读榜样励志故事后坚定了实现目标的信心, 明确了前进和努力的方向, 从而做出更多坚持行为和寻求挑战行为。此外, 思维模式是个体对智力可变与否的信念 (Yeager et al., 2022)。固定型思维模式强调智力不可变, 会削弱个体的坚持动机, 而成长型思维模式强调智

力可变, 能激励个体努力和坚持 (Hecht et al., 2023; Yeager & Dweck, 2020)。榜样成就故事强化了“成功取决于天赋”的信念, 增强大学生的固定型思维模式, 而榜样励志故事向大学生传递了“成功取决于努力和坚持”的观点, 增强其成长型思维模式, 使其勇于坚持。

4.2 阅读科学家故事能改善大学生失败后的行为表现

研究1结果发现, 阅读科学家故事更能增强大学生失败后的坚持行为, 表明特定领域榜样故事对大学生战胜特定领域失败的效应更强。如前所述, 科学家在科研活动中的事迹更贴近大学生在学习活动中所追求的目标等, 其想法、做法等具有较强的情境适用性, 也更易于被大学生所模

仿。相比之下,楷模在多领域工作中的事迹与大学生的学习活动较远,在一定程度上阻碍了榜样效应的发挥。以往研究主要关注科学家故事(Du et al., 2023)、身边榜样故事(都旭, 2024)对耐挫心理的促进,较少对比不同类型榜样故事的效果。仅Hu等(2020)对比著名科学家、非著名科学家故事对大学生的影响,结果发现非著名科学家励志故事更能提升被试的学习动机。本研究操纵了榜样所属领域,探讨科研领域、多元领域榜样的故事对大学生失败后行为表现的影响,拓展了前人研究的结论。

研究1结果还发现科学家故事与楷模故事的差异仅体现在坚持行为上。Rege等(2021)认为寻求挑战行为强调个体失败后是否敢于挑战超出自己能力水平的任务,而学生的学习目的是掌握知识和技能,而非挑战高难度任务。这可能是寻求挑战行为指标不如坚持行为指标敏感的原因所在。

此外,研究1未发现任何交互效应。一方面,这表明阅读榜样故事对耐挫心理的促进作用不受个体耐挫水平的影响,即高、低耐挫大学生均能从中获益,这与以往研究结论较为相近(Du et al., 2021)。另一方面,这表明特定领域的榜样故事对特定目标失败后坚持行为的促进作用要强于非特定领域的榜样故事。这验证了社会学习理论的观点。

4.3 阅读醒悟故事能增强大学生失败后的坚持行为

研究2结果发现,大学生阅读醒悟故事后的坚持行为多于阅读成就、可控和乐观故事。白学军等(2020)认为醒悟是可控、乐观、坚信的前提,具有一定的决定性,只有个体正确认识失败,才有可能坚定成功的信心、从自身寻找问题、积极应对失败。尽管榜样提供了如何从自身发现问题、如何调节情绪、如何坚定不移的范本,但个体可能会因对失败的错误认识(如“失败表明自身天赋不足”“失败意味着我该及时止损”)而走入误区,轻易放弃(都旭, 2024)。

此外,积极认知重评指个体以建设性的方式重新解释、评估特定事物或情境,转变其对个体的意义,从而缓解消极情绪体验(Ochsner et al., 2004),激发或维持适应性行为(侯朝铭等, 2023; 肖程元等, 2024)。醒悟的本质也在于通过反思和总结,重评失败事件,转变失败对自身的意义(如“失败为成功指明方向”),从而有效缓解消极情

绪,增加坚持行为。

4.4 研究意义与局限

本研究具有一定理论意义。其一,前人研究主要考察榜样励志故事对大学生失败后认知、意愿的影响。本研究对比不同领域的榜样故事对大学生失败后行为表现的影响,验证了社会学习理论的观点,拓展了前人研究结论。其二,本研究将榜样励志故事进一步细分,揭示了醒悟故事对大学生失败后坚持行为的独特作用,验证并丰富了耐挫心理模型的观点。本研究也具有一定的实践意义,即为教育工作者开展挫折教育或干预工作提供了理论、内容、材料选择等方面的支撑。

本研究具有一定的局限性。其一,在研究1发现坚持行为指标优于寻求挑战行为指标后,研究2仅测量了坚持行为指标。未来研究应选取一致的因变量指标,以增强研究间的递进性和逻辑性。其二,研究1考察了榜样所属领域对榜样效应的影响,未来研究应从不同角度操纵榜样特征(如对比知名榜样与身边榜样等),以便系统地探讨该问题。其三,本研究关注了行为指标,未来研究应系统探讨榜样故事对大学生失败后认知、情绪、行为等的综合影响。

5 结论

阅读榜样励志故事是改善大学生失败后行为表现的有效方法。阅读醒悟故事最能增加大学生失败后的坚持行为。

参 考 文 献

- 白学军,都旭,牛宏伟,郝嘉佳.(2020).耐挫心理结构的探索:基于大学生群体的测量. *心理与行为研究*, 18(5), 638-644.
- 都旭.(2021). *学生耐挫心理的发展特点和神经基础*(博士学位论文).天津师范大学.
- 都旭.(2024). *披荆斩棘:学生耐挫心理研究*.吉林:吉林大学出版社.
- 都旭,白学军,刘颖,郝嘉佳.(2021).成功经历能改善低耐挫大学生的挫折心理. *心理科学*, 44(5), 1216-1223.
- 都旭,冯萌萌,白学军.(2023).压倒骆驼的最后一根稻草——重要失败经历对高、低耐挫大学生挫折心理的影响. *心理与行为研究*, 21(3), 374-380.
- 都旭,冯萌萌,杨博茜,康佳,李健祥,白学军.(2024).失败不等于放弃:近赢结果增加高耐挫大学生后续坚持行为. *心理科学*, 47(1), 89-96.
- 冯萌萌,都旭,孙世南,郭秀丽,林爽,白学军.(2025).何为成功之母?绝对和相对反馈情境下失败和成功次数对耐挫的影响. *心理学报*, 57(2), 260-274.

- 侯朝铭, 柏丁兮, 高静, 王薇. (2023). 认知重评对医学生职业认同影响: 学业情绪和学习动机的多重链式中介效应. *中国卫生事业管理*, 40(2), 142–147.
- 肖程元, 赵世瑞, 袁加锦. (2024). 积极认知重评对负性信息传播的调控及多维证据. *心理学报*, 56(11), 1471–1487.
- 薛朝霞, 张钰颖, 邢清丽, 李慧, 荆雷. (2023). 自杀意念向自杀未遂转变的近端和远端影响因素. *中国临床心理学杂志*, 31(3), 542–548.
- Ahn, J. N., Luna-Lucero, M., Lamnina, M., Nightingale, M., Novak, D., & Lin-Siegler, X. (2016). Motivating students' STEM learning using biographical information. *International Journal of Designs for Learning*, 7(1), 71–85.
- Bandura, A. (1965). Influence of models' reinforcement contingencies on the acquisition of imitative responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1(6), 589–595.
- Boldureanu, G., Ionescu, A. M., Bercu, A. M., Bedrule-Grigoruță, M. V., & Boldureanu, D. (2020). Entrepreneurship education through successful entrepreneurial models in higher education institutions. *Sustainability*, 12(3), 1267.
- Chen, X. P., Xie, X. F., & Chang, S. Q. (2011). Cooperative and competitive orientation among Chinese people: Scale development and validation. *Management and Organization Review*, 7(2), 353–379.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Du, X., Bai, X. J., Liu, Y., & Yuan, S. (2023). Reading struggle stories of role models can improve the perseverance of undergraduates with low perseverance. *Current Psychology*, 42(35), 31186–31195.
- Du, X., & Hao, J. (2018). Moral stories emphasizing actors' negative emotions toward their nonhelping behavior promote preschoolers' helping behavior. *Journal of Experimental Child Psychology*, 168, 19–31.
- Du, X., Yuan, S., Liu, Y., & Bai, X. J. (2021). Reading struggle stories of role models can improve students' growth mindsets. *Frontiers in Psychology*, 12, 747039.
- Feng, M. M., Sun, S. N., Yang, B. X., Kang, J., Lin, S., Cheng, G. L., & Bai, X. J. (2024). More happiness and gratitude: Emotional responses to exam failure depend on perseverance and social comparison. *Current Psychology*, 43(34), 27805–27814.
- Hecht, C. A., Murphy, M. C., Dweck, C. S., Bryan, C. J., Trzesniewski, K. H., Medrano, F. N., ... Yeager, D. S. (2023). Shifting the mindset culture to address global educational disparities. *npj Science of Learning*, 8(1), 29.
- Hong, H. Y., & Lin-Siegler, X. (2012). How learning about scientists' struggles influences students' interest and learning in physics. *Journal of Educational Psychology*, 104(2), 469–484.
- Hu, D. F., Ahn, J. N., Vega, M., & Lin-Siegler, X. (2020). Not all scientists are equal: Role aspirants influence role modeling outcomes in stem. *Basic and Applied Social Psychology*, 42(3), 192–208.
- Kotcher, J., Badullovič, N., Ahmed, M., De Alwis, D., & Maibach, E. W. (2024). Role model stories can increase health professionals' interest and perceived responsibility to engage in climate and sustainability actions. *The Journal of Climate Change and Health*, 18, 100291.
- Lin-Siegler, X., Ahn, J. N., Chen, J., Fang, F. F. A., & Luna-Lucero, M. (2016). Even Einstein struggled: Effects of learning about great scientists' struggles on high school students' motivation to learn science. *Journal of Educational Psychology*, 108(3), 314–328.
- Lockwood, P. (2006). "Someone like me can be successful": Do college students need same-gender role models? *Psychology of Women Quarterly*, 30(1), 36–46.
- Nowiński, W., & Haddoud, M. Y. (2019). The role of inspiring role models in enhancing entrepreneurial intention. *Journal of Business Research*, 96, 183–193.
- Ochsner, K. N., Ray, R. D., Cooper, J. C., Robertson, E. R., Chopra, S., Gabrieli, J. D. E., & Gross, J. J. (2004). For better or for worse: Neural systems supporting the cognitive down- and up-regulation of negative emotion. *NeuroImage*, 23(2), 483–499.
- Ogulmus, C., Lee, Y., Chakrabarti, B., & Murayama, K. (2024). Social contagion of challenge-seeking behavior. *Journal of Experimental Psychology: General*, 153(10), 2573–2587.
- Rege, M., Hanselman, P., Solli, I. F., Dweck, C. S., Ludvigsen, S., Bettinger, E., ... Yeager, D. S. (2021). How can we inspire nations of learners? An investigation of growth mindset and challenge-seeking in two countries. *American Psychologist*, 76(5), 755–767.
- Shin, J. E. L., Levy, S. R., & London, B. (2016). Effects of role model exposure on STEM and non-STEM student engagement. *Journal of Applied Social Psychology*, 46(7), 410–427.
- Türk, S., Zapkau, F. B., & Schwens, C. (2020). Prior entrepreneurial exposure and the emergence of entrepreneurial passion: The moderating role of learning orientation. *Journal of Small Business Management*, 58(2), 225–258.
- Yang, X. J., Li, X. L., Nian, D. Q., Xu, J., & He, H. W. (2022). Development and psychometric analysis of the anti-frustration ability scale for primary and secondary school students. *Current Psychology*, 41(12), 8271–8279.
- Yeager, D. S., Bryan, C. J., Gross, J. J., Murray, J. S., Cobb, D. K., Santos, P. H. F., ... Jamiesonet, J. P. (2022). A synergistic mindsets

- intervention protects adolescents from stress. *Nature*, 607(7919), 512–520.
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2020). What can be learned from growth mindset controversies? *American Psychologist*, 75(9), 1269–1284.
- Zhao, H. Y., Jiang, H., Fang, Q. Y., & Weng, Q. X. (2024). How does entrepreneurial role model connect to entrepreneurial perceptions: The moderating role of psychological distance. *Entrepreneurship Research Journal*, 14(4), 1975–2000.

Reading Struggle Stories of Role Models Can Improve the Behavioral Performance of Undergraduates After Experiencing Failure

DU Xu¹, FENG Mengmeng², LIU Ying², BAI Xuejun²

(1 School of Teacher Education, Zunyi Normal University, Zunyi 563006; 2 Key Research Base of Humanities and Social Sciences of the Ministry of Education, Academy of Psychology and Behavior, Faculty of Psychology, Tianjin Key Laboratory of Student Mental Health and Intelligence Assessment, Tianjin Normal University, Tianjin 300387)

Abstract

Struggle stories of role models describe that the role models make great efforts, overcome a series of setbacks, and ultimately achieve success. The current study aimed to examine the impact of reading struggle stories of role models on the subsequent behavioral performance of undergraduates who had experienced failure. In study 1, undergraduates with high and low levels of perseverance who had experienced failure were randomly assigned to read struggle stories or achievement stories of role models (scientists vs patterns). The results showed that reading struggle stories rather than achievement stories of role models increased the persistence behavior and challenge-seeking behavior of undergraduates after experiencing failure. Reading stories of scientists rather than stories of patterns increased the persistence behavior of undergraduates after experiencing failure. In study 2, based on the model of perseverance, the struggle stories of scientists were divided into stories emphasizing controllability, enlightenment, conviction and optimism. Undergraduates with high and low levels of perseverance who had experienced failure were randomly assigned to read achievement stories or different types of struggle stories. The results showed that only reading stories emphasizing enlightenment increased the persistence behavior of undergraduates after experiencing failure. These findings reveal that undergraduates can benefit from reading struggle stories of scientists. Reading stories emphasizing enlightenment has a unique effect on persistence behavior of undergraduates.

Key words perseverance, struggle story, enlightenment, failure, persistence behavior.