

初中生宽恕现状及干预策略研究

张艺雯¹ 曾月婷 陈 鹏*

四川轻化工大学 教育与心理科学学院 四川 自贡 643000

摘要：宽恕是化解人际冲突的积极途径，亦是修复关系的重要策略。它不仅有益于被冒犯者的身心健康，通过促进被冒犯者的宽恕行为，对冒犯者及双方关系亦能产生积极影响。本研究聚焦初中生群体，采用文献梳理与问卷调查法探究其宽恕心理现状，分析相关人口统计学特征，进而提出具有文化适切性的干预措施。

关键词：初中生；宽恕；人口统计学特征；干预策略

初中生处于心理由不成熟向成熟过渡的关键期，心理发展存在显著的矛盾性，与同伴的交往水平波动较大。此阶段青少年人际关系发展迅速，人际冲突在所难免，对心理健康构成挑战。宽恕被视为青少年应对人际冲突与伤害的有效调适策略，是化解关系裂痕的重要途径。^[1]宽恕指个体在遭受冒犯后产生的一系列亲社会动机转变过程。当个体选择宽恕时，其报复或回避冒犯者的动机减弱，代之以利于对方或修复关系的方式行动。多数人在遭遇冒犯之初常以回避或报复回应，而宽恕则能有效调节这些消极动机，促进和谐人际关系的恢复。^[2]研究表明，人际宽恕可作为认知缓冲器，调节不良环境或生活压力的心理冲击，增强情绪调节能力，提升主观幸福感。高宽恕水平者通常拥有更高的人际关系满意度与社会支持感知，更倾向于以积极态度应对问题，进而提升生活满意度和主观幸福感。^[3]因此，培养初中生的宽恕能力，对其身心健康成长、构建和谐校园乃至社会均具有重要意义。

一、初中生宽恕的现状分析及人口统计学特征

（一）测量工具

本研究采用wade的宽恕简表“人际侵犯动机量表”(Transgression Related Interpersonal Motivations Scale12 Item Form, TRIM-12)，该量表由报复动机、回避动机两个维度组成，共12题。采用5点计分，1表示“完全不符合”，5表示“完全符合”。该量表于2006年由国内学者陈祉妍等人修订成中文版。被试得分越高表明宽恕水平越低，在本研究中该量表的Cronbach's α 系数为0.89。^[4]

（二）测量对象

采用随机抽样法从某市抽取两所初级中学初一和初二学生参与本次研究。共收集有效数据678份，有效

率为90.35%，其中被调查男性329人占比48.8%，女性345人占比51.2%，城镇学生467人占比69.3%，农村学生207人占比30.7%，独生子女225人占比33.4%，非独生子女449人占比66.6%。平均年龄12.76岁。

（三）初中生宽恕的人口学变量差异分析

1. 宽恕及各维度在性别上的差异检验

表一宽恕及各维度在性别上的差异检验 ($M \pm SD$)

	男 (N=329)	女 (N=345)	t	p	差异比较
回避动机	2.66 $\pm$ 1.11	3.15 $\pm$ 1.02	-5.99	<0.001	女>男
报复动机	2.61 $\pm$ 1.25	2.69 $\pm$ 1.20	-0.81	0.418	
宽恕	2.64 $\pm$ 0.99	2.96 $\pm$ 0.97	-4.25	<0.001	女>男

采用独立样本t检验分析宽恕（含回避动机、报复动机双维度）在性别上的群体差异，由表一可知，回避动机：女性 ($M \pm SD = 3.15 \pm 1.02$) 显著高于男性 (2.66 ± 1.11)， $p < 0.001$ 。报复动机：无显著性别差异 (男： 2.61 ± 1.25 ；女： 2.69 ± 1.20)， $p = 0.418$ 。宽恕总分：女性 (2.96 ± 0.97) 显著高于男性 (2.64 ± 0.99)， $p < 0.001$ 。

结论：女生在回避动机得分与整体宽恕水平（即不宽恕倾向）上均显著高于男生，即女生更倾向于不宽恕他人，且在冲突中表现出更强的回避倾向。

2. 宽恕及各维度在年级上的差异检验

表二宽恕及各维度在年级上的差异检验 ($M \pm SD$)

	初一 (N=329)	初二 (N=345)	t	p	差异比较
回避动机	2.86 $\pm$ 1.06	2.96 $\pm$ 1.12	-1.23	0.22	
报复动机	2.71 $\pm$ 1.25	2.59 $\pm$ 1.20	1.33	0.19	
宽恕	2.80 $\pm$ 0.97	2.81 $\pm$ 1.01	-1.11	0.91	

初一 ($M \pm SD = 2.86 \pm 1.06$) 与初二 (2.96 ± 1.12) 在回避动机上无显著差异， $p = 0.22$ 。

报复动机（初一：2.71±1.25；初二：2.59±1.20）与宽恕总分（初一：2.80±0.97；初二：2.81±1.01）均无年级差异（ $p=0.19$ ）。

结论：在初中阶段（初一至初二），学生的宽恕水平及其动机维度未随年级升高而发生显著变化，提示宽恕在此发展阶段可能呈现相对稳定的特质属性。

3. 宽恕及各维度在户籍地上的差异检验

表三宽恕及各维度在户籍地上的差异检验

	城镇 (N=467)	农村 (N=207)	t	p	差异 比较
回避动机	2.95±1.09	2.83±1.09	1.26	0.21	
报复动机	2.86±1.25	2.58±1.17	1.00	0.32	
宽恕	2.84±0.99	2.73±0.98	1.33	0.18	

城镇（ $M\pm SD=2.95\pm 1.09$ ）与农村（ 2.83 ± 1.09 ）在回避动机上无显著差异， $p=0.21$ 。

报复动机（城镇：2.86±1.25；农村：2.58±1.17）及宽恕总分（城镇：2.84±0.99；农村：2.73±0.98）同样无显著差异（ $p=0.18$ ）。

结论：城乡户籍背景未对初中生的宽恕水平及其动机维度产生显著影响，反映了现代化进程中城乡青少年在此心理特质上可能存在的趋同性。

4. 宽恕及各维度在是否独生子女上的差异检验

表四宽恕及各维度在是否独生子女上的差异检验

	独生子女 (N=225)	非独生子女 (N=449)	t	p	差异 比较
回避动机	2.92±1.12	2.91±1.08	0.04	0.97	
报复动机	2.73±1.30	2.61±1.19	1.19	0.24	
宽恕	2.84±1.04	2.79±0.96	0.66	0.51	

独生子女（ $M\pm SD=2.92\pm 1.12$ ）与非独生子女（ 2.91 ± 1.08 ）在回避动机上无差异， $p=0.97$ 。

报复动机（独生：2.73±1.30；非独生：2.61±1.19）与宽恕总分（独生：2.84±1.04；非独生：2.79±0.96）均无显著差异（ $p=0.24$ ）。

结论：家庭结构（是否独生子女）未显著影响初中生的宽恕水平，挑战了“独生子女更易产生人际冲突”的刻板印象。

二、初中生宽恕的干预策略

中华优秀传统文化中的“仁”强调“爱人”“恕道”与“推己及人”，与宽恕的核心理念高度契合。针对初中生宽恕能力的培养，结合“仁”的文化智慧可从个人、家庭、学校、社会四个层面进行系统干预，具体措施如下：

（一）个人层面

1. 促进认知转变：以《论语》“己所不欲，勿施于人”为核心，通过课堂讲解厘清“宽恕≠妥协”的概念。借助“蔺相如宽恕廉颇（负荆请罪）”、“六尺巷（千里家书只为墙，让他三尺又何妨）”等传统故事，阐释宽恕作为中华美德的内涵。运用情景模拟（如“被同学误解考试作弊”）进行换位思考训练，引导学生体验“恕道”精神，打破思维定式，培养同理心。

2. 加强情绪调节：融入道家“致虚极，守静笃”的修身理念，每日开展10-15分钟正念冥想，以平复心绪。鼓励学生记录情绪日记，结合“情绪ABC模型”分析冲突事件。

3. 实施自我赋能：引导学生梳理个人优势清单，制定具体、可衡量的宽恕小目标。汲取传统文化力量，如以《周易》“天行健，君子以自强不息”激励自我，发掘自身在人际交往、情绪管理等方面的优点。

（二）家庭层面

1. 发挥榜样作用：父母以身作则，在日常生活中展示冲突和解过程，并结合“将相和”等典故分享自身宽恕经历，诠释“家和万事兴”的理念，说明宽恕对人际关系的积极影响。

2. 优化沟通方式：采用非暴力沟通模式。当孩子出现情绪问题时，首先运用“共情”接纳其感受，再引用《孟子》“行有不得，反求诸己”引导孩子反思事件原因。

3. 创设互动仪式：可利用沙盘游戏模拟冲突情境，融入“和棋”、“调解茶”等文化元素，让孩子在轻松氛围中学习化解矛盾，培养宽恕意识。

（三）学校层面

1. 深化课程融合：在《道德与法治》课程中，结合社会主义核心价值观中的“友善”，探讨“仁义礼智信”等传统美德与宽恕的关联。在心理健康教育课程中，可开展“宽恕信封”活动，鼓励学生运用“解忧千纸鹤”、“善意留言卡”等融合传统文化元素的方式表达善意、释放负面情绪。

2. 建立朋辈支持网络：培训学生调解员，传授《中庸》“执两用中”的调解智慧，使其掌握倾听、共情等核心技巧。

3. 营造包容性校园文化氛围：定期举办“宽恕诗词朗诵会”、“宽恕故事新编”征文（鼓励融入传统文化元素创作）等主题活动。在校园设置体现包容精神的

标语（如“海纳百川，有容乃大”），营造浓厚宽恕文化。实行体现“宽严相济”理念的弹性纪律制度，强调理解、改正与和解。

（四）社会层面

1. 拓展社区服务：在社区层面组织愤怒管理工作坊，开展代际故事分享活动，促进经验交流与理解。

2. 强化文化引导：推荐蕴含宽恕、和解主题的正向影视作品。相关部门应加强网络内容监管，清理宣扬暴力复仇的不良信息，大力弘扬“以德报怨”、“化干戈为玉帛”等传统文化精髓，营造健康的网络文化生态。

3. 完善政策保障：严格落实校园反欺凌流程，健全社会心理服务体系，为青少年提供必要的心理支持。

三、讨论

本研究聚焦初中生宽恕心理，通过实证调查揭示了其现状、人口统计学特征，并据此提出了融合中华优秀传统文化的多层面干预策略，旨在为提升初中生宽恕能力、促进其心理健康与人际和谐提供参考。

首先，本研究揭示了初中生宽恕的关键特征：女生在回避动机及整体宽恕水平（量表得分更高，表明宽恕倾向更低）上显著高于男生，这一结果挑战了部分既往研究关于女生更倾向于宽恕的结论^{[5][6]}。未来研究需

结合纵向设计进一步检验宽恕发展的性别特异性路径。而宽恕水平在年级（初一与初二）、城乡户籍、是否独生子女等变量上均未呈现显著差异，这不仅质疑了“独生子女不善处理冲突”等刻板印象，更提示在初中阶段宽恕可能作为一种相对稳定的心理特质存在，且在我国现代化进程中，城乡青少年在此心理特质上呈现出一定的趋同性。

其次，基于上述研究发现，本研究提出的、深度融合中华传统“仁”文化智慧（如“己所不欲勿施于人”、“家和万事兴”、“执两用中”）的系统化、多层面（个人、家庭、学校、社会）干预策略，具有明确的现实必要性与文化适切性。这些策略旨在从认知、情感、行为及环境支持等多角度协同发力，为培养初中生宽恕能力提供可操作的方案。

最后，需要指出本研究的局限性，如横断面设计限制了因果推论与发展轨迹追踪，样本代表性（某市两校）需在更广泛群体中验证。未来研究可进一步关注初中生宽恕能力的纵向发展轨迹，并深入探索宽恕影响心理健康与社会适应的内在机制（如共情、社会支持的作用）。

参考文献：

[1]Huang, S.T.,Enright, R.D. Forgiveness and anger-related emotions in Taiwan: mplications fortherapy[J]. Psychotherapy, 2000,37(1):71-79.

[2]McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it?.Current directions in psychological science,10(6), 194-197.

[3] 李忠臣,王康,刘晓敏,等. 青少年人际宽恕与心理健康:愤怒和主观幸福感的多重中介作用[J]. 中国

临床心理学杂志,2018,26(05):987-991.

[4] 陈祉妍,朱宁宁,刘海燕.Wade 宽恕量表与人际侵犯动机量表中文版的试用[J]. 中国心理卫生杂志,2006,(09):617-620.

[5] 罗小漫,何浩,刘文令. 中学生希望感与共情对宽恕行为的影响[J]. 教学与管理,2016,(27):73-76.

[6] 张海霞,谷传华. 宽恕与个体特征、环境事件的关系[J]. 心理科学进展,2009,17(04):774-779.