

增强心理韧性促进大学生心理健康发展

李岚溪

西北大学，西安

摘要 | 心理韧性作为心理资本的核心要素之一，对个体的心理健康水平起到调控和保障的作用，能够帮助个体迅速从压力和挫折情境中走出来并聚焦于中心任务，挖掘和发挥内在积极力量，保障个体工作任务的进行和完成。因此，增强心理韧性，是促进大学生心理健康发展的重要一环。

关键词 | 心理韧性；心理健康；大学生

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 心理韧性概述

心理韧性是指个体在应对突发的危机事件、严重的创伤或承受巨大压力时所表现的个性化特质和能力^[1]。相关研究表明，面对上述事件和情况时，心理韧性是个体应对、适应并保持积极情绪处理问题的重要因素，甚至在某些程度上会影响个体的免疫能力^[2]。

1.1 心理韧性的概念与发展

自20世纪70年代末鲁特（Rutter）关于儿童母爱剥夺的系列实验研究^[3]开始，国外学者对心理韧性的定义各有偏重，大致分为结果性定义、品质性定义和过程性定义三种^[4]。

结果性定义强调个体在经历异常情境后的积极发展状态和结果，指向的是结果层面，并未具体解释个体在面对相关情境时如何解决问题的详细过程。品质性定义又称“能力性定义”，研究者们将个体的品质作为心理韧性定义的侧重点。过程性定义认为个体在适应过程中发展出来的能力即为心理韧性，持此观点的研究者认为心理韧性是动态发展的过程，是个体在与环境的交互关系中动态交流、发展的过程。

1.2 心理韧性的结构

心理韧性由两大因素构成，即个体内部保护性因素和外部保护性因素^[5]。

(1) 内部保护性因素

内部保护性因素被分为生理因素和心理因素两部分。外在的身体吸引力被学者认为是能够增强心理韧性的因素之一；而心理因素包括个体积极的气质、内控性、高自尊、对未来的乐观展望、忠诚的宗教信仰、人格、能力等特征。

(2) 外部保护性因素

早期关于儿童、青少年心理韧性的研究发现，家庭、学校环境和社会支持水平同儿童心理韧性之间存在高度相关关系。其中家庭因素包括良好的家庭氛围、高强度的家庭凝聚力、善于关怀青少年的父母等。学校方面，如良好的师生关系、同伴关系，在学校愉悦的、成功的积极经历都将成为个体心理韧性的积极保护性因素。研究表明，社会支持因素包括成熟和优良的社区环境、良好的公共医疗保健和公共服务体系。

1.3 心理韧性的作用机制模型

1.3.1 心理韧性的早期模型

加米泽 (Garnezy) 等人于 1984 年率先提出关于心理韧性的补偿模型、保护模型、挑战模型，不同模型建构的保护性因素作用不同^[5]。补偿模型 (Compensatory Model) 认为保护性因素和危险性因素在个体心理韧性发展过程中是相互独立的两个因素。两者分别起到积极正向的作用和消极负向的作用。保护模型 (Protective Model) 则认为两个因素之间并不相互独立。当个体处于危险情境时，保护性因素起到支持和调节作用，帮助个体抵御危险性因素的消极影响。同时，在压力事件中如果危险性因素水平不断提高，保护性因素的积极作用会逐渐被削弱。挑战模型 (Challenge Model) 则认为危险性因素在个体发展过程中并不全都是消极作用和影响，如果危险性因素数量和持续时长在个体的承受范围内，反而会激发个体的抗压潜能。因此，该模型视过高或过低水平的危险性因素均不利于个体的发展，甚至可能会阻碍发展，只有中等水平才更有利于个体的能力发展^[6]。

1.3.2 心理韧性的中期模型

(1) 心理韧性的整合模型

孔普弗 (Kumpfer)^[7] 基于社会生态模型提出心理韧性的整合模型，该模型认为在个体的内部特征与外部环境中的保护性因素和危险性因素间交互发展的过程中形成心理韧性。

(2) 心理韧性的过程模型

理查森 (Richardson)^[8] 提出心理韧性形成的过程模型，或称为“破坏—重整”模型。该模型认为心理韧性是个体生理和心理在面对负面事件、压力的时刻，包括生理、心理及精神三个方面的动态平衡。当个体面临压力事件或者困难情境时，会充分调动自身已有的资源，以保持三个方面的平衡状态，并且在事件过程中不断地进行调整以适应新的环境，促使已有的心理韧性特征朝向新的水平发展，而新获得平衡状态有可能维持、低于或高于原有水平，或是出现最坏的结果，即不良重组，经历逆境后个体无法恢复。

(3) 心理韧性的动态模型

2003年,美国的一些研究机构联合提出心理韧性的动态模型^[9]。此模型认为个人的天赋、潜能和自身积极的力量会影响心理韧性结构的重组和水平变化,将心理韧性作为每个个体本身具有的、潜在的心理能力。同时,该模型结合马斯洛的需求理论指出个体在成长过程中可以通过朋友、亲人、学校或社会群体等保护性因素满足自身不同层次的心理需求,而这种满足会促进个体发展出一系列的心理韧性品质,如团队合作、共感移情、自尊、自信,提升解决问题的能力等。反过来这些已有的心理韧性品质又能够使个体在面对逆境、挫折、压力时获得更高的耐受力 and 解决问题的能力。

2 心理韧性的影响因素

心理韧性的发展是保护性因素与危险性因素相互作用的结果,但主要是保护性因素影响的结果。研究表明,个人、家庭、社会三方面的保护性因素所组成的动力系统能够有效促进心理韧性的发展^[10]。

2.1 家庭环境因素

卡普兰(Kapla)^[11]、纽曼(Newman)和布莱克伯恩(Blackburn)^[12]分别提出家庭环境影响心理韧性的因素或者称为保护性因素为:亲密的家庭,亲子关系(或者与父母至少一人保持亲密关系),温馨的家庭氛围,父母的支持,积极参与家庭活动等。

众多研究表明,父母对孩子的教养方式是影响子女心理韧性发展水平的重要因素之一。家庭教养方式是指父母在与子女交流、教育的过程中所表现出来的即使在不同环境下仍旧具有一定稳定性的互动模式,包括父母对子女的养育态度及想法、情绪表达、情感体验及沟通方式、行为方式等内容^[6]。

麦克比(Maccoby)和玛德琳(Martin)^[13]以要求性(监督、控制和成熟要求)和反应性(情感温暖,参与、接受)这两个维度为基础,把家庭教养方式划分为权威型、专制型、溺爱型和忽视型四种类型,具体如图1所示。

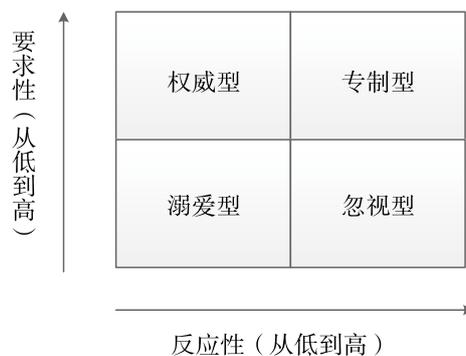


图1 Maccoby 和 Martin 的家庭教养方式分类

Figure 1 Maccoby and Martin's taxonomy of parenting styles

鲁特的研究表明^[3],在溺爱型或专制型家庭教养方式环境下成长起来的个体其心理韧性水平要低于在权威型教养方式下成长的个体。沃纳(Werner)^[14]指出,父母通过包容、支持、接纳等积极民主

的教养方式对待子女,该类孩子在日常生活、学习、工作中将会表现出更高的心理韧性水平。

家庭家养方式中的情感温暖、理解、尊重、适当的保护等因素对子女心理韧性发展有着积极的促进作用,反之,拒绝否认、严厉惩罚、缺乏监管、体罚、监管矛盾等因素不利于心理韧性的发展。家庭环境能够预测个体心理韧性发展水平,改善不良家庭环境有利于提高个体心理韧性^[15]。

2.2 个人因素

(1) 人格特质

克里姆斯特拉(Klimstra)等人^[16]将低情绪性、高外向性、宜人性、谨慎性和开放性归为适应性人格,此类人群适应性强,心理韧性水平较高。拥有更多积极人格特质的个体乐观、人际、善于妥善处理人际关系,在遇到负性事件时,不仅能保持良好的心态,对自己和未来充满信心,主动解决问题的同时也能借助他人的帮助走出困境。相反,消极情绪的个体更难控制自己的情绪,易冲动,非理性、非客观地看待问题且同他人之间的关系较淡漠、疏离,甚至抱有敌意,更易采取抱怨、宣泄或极端的方式解决问题。

(2) 情绪智力

国内学者将情绪智力(Emotional Intelligence)定义为个体通过感知、体验、表达、评价、调节和控制等一系列行为加工、处理情绪及情绪信息,解决情绪性问题的能力^[17]。

有学者研究认为情绪智力对心理韧性产生直接影响,并且在环境中表现为对环境的充分适应。阿姆斯特朗(Armstrong)^[18]的研究表明心理韧性水平高的个体情绪智力得分较高,内心脆弱的个体则得分较低。情绪智力的核心方面之一是能够识别和有效调节自身情绪的能力,而心理韧性可以通过对不良情绪的调节和控制得到增强、提高。

(3) 自我评价和应对方式

研究发现,自我效能感、自尊均和心理韧性存在正相关关系,高自我效能感、高自尊对心理韧性的发生有着积极的促进作用,降低消极自我评价,减少情绪困扰,而且培养自尊有助于提高心理韧性^[19]。自我效能感影响个体面对逆境时对自身和自身能力的评价、应对逆境的适应性和面对失败的坚持性^[20]。

个体面对突发事件时所采取的应对方式也在心理韧性的发展过程中起着重要的作用和影响,积极应对方式有利于心理韧性的提高,消极应对方式则相反^[21]。

2.3 社会环境因素

从社会环境的角度来看,对心理韧性发展起影响作用的因素有:社会支持和生活事件两个方面。

社会支持包括社会各方面如父母、亲戚、朋友、老师、重要他人等给予个体的精神或物质方面帮助与支持的外在系统,它是身处社会生活中主观感受到的来自他人的尊重、关爱、接纳、帮助,也涵盖着个体对此援助的自我判断和评价,是积极社会关系的重要体现。

研究证实,社会支持对心理韧性发展有正向预测作用^[22]。良好的社会支持能够减少压力事件的消极影响和负面情绪的冲击,培养个体积极的应对方式,有效提高个体心理韧性水平。而不良社会支持或缺乏社会支持,会让个体直接暴露于应激事件、情绪面前,无法找到可利用的外界资源,使个体很难向他人寻求帮助,难以培养积极的心理韧性品质,且形成恶性循环。

生活事件是指在生活中遭遇的各类促使个体生活发生变动的事件，如升学、找工作、谈恋爱、结婚、家庭变故、感情破裂、学业失败等，具有急性产生、持续时间短等特点，是可能引起身心健康损伤的主要刺激源^[23]。

已有研究表明生活事件同心理韧性之间存在负性相关，即个体经历越多的生活事件则心理韧性水平越低。生活事件带来的压力体验对个体而言并非都是负面影响，也有研究表明，面对生活事件个体自身积极的人格特质、社会支持、应对方式甚至会激发心理韧性水平的提高^[24]。

除了生活事件之外，前面所提到的因素都是心理韧性的保护性因素，具体如表1所示。

表1 心理韧性的保护性因素^[25]

Table 1 Protective factors of psychological resilience

| 保护性因素 | 内容 |
|-------|--|
| 个人因素 | 自信、自尊、悦纳自我 自我效能感 有效的情绪控制 正确的人生观、积极的生活态度 言语诙谐、幽默、气质独特、亲和力 |
| 家庭因素 | 父母感情优良、良好的亲子关系 教养方式民主 与家庭内部成员关系融洽 父母文化水平高 重视子女教育 家庭经济良好 |
| 社区因素 | 居住环境质量高且环境安全 社区公共措施齐全 |
| 社会因素 | 学校条件好 完善的儿童保护政策 重视教育 社会支持（亲朋好友、社会组织、政府物质的供给和情感支持） |

3 心理韧性的作用

3.1 增进个体积极认知和行为

积极期待能够促使个体形成乐观精神，对自己所面临的学习、工作及人际关系等都抱有正向的期待、积极的认知和归因、积极的态度和主动的行动，更善于应对困难和推动发展。研究发现，从个体本身而言，拥有较高水平的心理韧性会提高对未来的积极期望，并且，具有较高心理韧性的人群更容易使用积极的应对策略面对所遇到的各种情境，而较少使用回避性策略^[26]。

3.2 保障个体成功应对困境

图加德（Tugade）和弗雷德里克森（Fredrickson）^[27]等人的相关研究表明，心理韧性水平高的人会通过运用积极情绪的帮助从消极情绪中恢复。同样处于压力状态下，积极的情绪体验会激励着个体产

生新奇的、创造性的想法，提出合理的解决办法并产生行动，建立起有效的应对资源和方式，帮助自身抵御和缓解负面情绪，反之，消极情绪会阻碍个体这样做。

3.3 帮助个体激活发展潜能

心理韧性水平高的人能够更好地理解自己和他人的情绪，更有效地管理自身情绪，发展出共情力、同理心等心理品质。同时，具备更强、更坚韧、更主动的学习动力和能力，面对不同的情境会及时、灵活地调整行为以适应变化的环境，即使身处逆境也能够鼓励自己坚持下去，从而获得愈多的机会和可能实现既定的目标^[28]。

3.4 提升学生心理健康水平

心理韧性对学生心理健康水平的促进表现在以下几个方面。

一是应对应激事件和心理疾病的消极影响。心理韧性能够有效地缓冲应激事件对心理健康的消极影响，直接预测心理健康水平并通过个体主观幸福感对心理健康水平起间接促进作用^[29]。相关研究表明^[30]，心理韧性在核心自我评价抑郁、焦虑之间起部分中介作用。

二是减少心理危机。关于心理韧性对大学生抑郁、焦虑情绪、自杀意念等影响的相关研究表明，心理韧性的水平影响大学生的自杀意念、预测自杀风险和心理症状^[31]。高水平的心理韧性有助于降低抑郁水平^[32]、缓解就业焦虑^[33]和学业压力^[34]，减少生活中压力事件对个体造成的负性影响。面对心理危机事件层数不穷的现状，提高大学生的心理韧性水平可以有效地预防心理危机事件的发生，起到积极的预防作用^[35]。

三是提升满意度和幸福感。研究发现，通过相关训练提升大学生、研究生的心理韧性水平，对其躯体化症状、人际关系敏感、焦虑、抑郁、敌对、恐怖等情绪及其他各种不良情绪的体验均有所缓解，进而提高其心理健康水平，提升对生活的满意度和幸福感^[36]。

4 增强心理韧性的建议和方法

4.1 外部保护性因素

学校是学生的“第二个家”，良好的校园环境、校园文化对学生的成长起着重要的推动作用。加强宣传教育，营造良好氛围，建立校内、校外多部门联合育人的机制。针对大学生的心理特点和面临的主要困扰定期开展心理健康课程、心理慕课、心理团体辅导、校级心理活动等。推动心理中心软硬件建设，发动专业资源，提供优质心理服务，满足学生大量的、个性化的需求。

家庭是个体身心成长的重要港湾。增强大学生心理韧性以提高心理健康水平，和谐开明的家庭氛围，良好的亲子沟通，家庭成员间积极的情感支持，父母的榜样作用及父母对自己合理的期待是重要方面。

每个人不会主动成为一个高心理韧性的人，而是需要在成长过程中不断地加以正性引导和培养，只有在被爱和情感被充分接纳的环境下成长、生活的个体才能长出高心理韧性的翅膀，即使遇到风浪也会自我调适，促进心理韧性不断发展提高，而不是不断地体会自我批评、自我内耗，难以充分调动内外在

资源积极面对和解决棘手问题。

4.2 内部保护性因素

合理的自我定位,正确审视自己,提高自身素养。站在相对客观理性的角度重新认识自己,明确自己的优缺点,建立合理充沛的自信心,热爱生活。同时,人际支持作为心理韧性重要的保护性因素,对个体心理健康有着深刻而长远的影响。因此学习、掌握人际交往的知识技巧及人际交往基本原则是改善人际关系的重要途径。与他人间相互尊重、诚实守信、宽容谦让、互助互利、换位思考,待人真诚,讲信用,懂尊重,努力构建和谐人际关系,获得人际支持,爱自己、爱他人,能够有效促进大学生心理健康发展。

正确面对并适时地调整情绪,积极情绪在个体整体的情感体验中所占比例越大,个体的心理韧性和心理健康水平就越高,反之亦然。消极、负面情绪的存在需要被允许,学会通过中性、积极的用词将“坏的负面情绪”转化成“好的负面情绪”。

培养乐观、变通思维,保持好奇心。乐观、变通思维与心理韧性之间相互作用,相辅相成。保持对生活、知识的好奇心,帮助大学生寻找生活中的乐趣,更好地体验人生过程,是构建心理韧性必不可少的工作。

作为大学生要逐渐学会主动承担自己人生的责任,勇于面对挫折和挑战,敢于突破人生中的逆境,锻炼自主解决情绪烦恼的能力,同时也学习适时地放弃不恰当的目标和选择。在每一次的小突破、小进步中,甚至在选择放弃的过程中,自信心和自我效能感不断提升,心理韧性水平会自然而然地提高。

总而言之,心理韧性的培养和发展不是一蹴而就的事情,甚至终身都在不断地发展变化,了解心理韧性及其工作原理,明确影响心理韧性发展的因素,在学校、家庭共同努力的同时,也需要大学生从自身做起,提高心理韧性,从而促进心理健康良性发展。

参考文献

- [1] Ann S M. Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise [J]. *Journal of Family Theory & Review*, 2018, 10 (1): 3, 12-31.
- [2] 傅义宁, 罗晓. 心理社会因素在应对重大突发疾病中的作用 [J]. *中国社会医学杂志*, 2011, 28 (4): 279-280.
- [3] Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms [J]. *American Journal of Orthopsychiatry*, 1987, 57 (3).
- [4] 韩黎. 羌族文化认同与心理韧性: 以地震为背景 [D]. 重庆: 西南大学, 2014.
- [5] Garmezy N, Masten A S, Tellegen A. The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychology [J]. *Child Development*, 1984 (55): 97-111.
- [6] 周宏儒. 初中生家庭教养方式、自我效能感与心理韧性的关系研究 [D]. 河北: 河北大学, 2021.
- [7] Kumpfer K L. Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework [M] // *Resiliency and development: Positive life adaptations*. NY: Kluwer Academic, 1999: 179-224.
- [8] Richardson G E. The meta theory of resilience and resiliency [J]. *Journal of Clinical Psychology*, 2002, 58 (3): 307-321.
- [9] Friborg, Oddgeir, Hjemdal, et al. A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment [J]. *Journal of Methods in Psychiatric Research*, 2003, 12 (2): 65-

76.

- [10] 马艳. 心理韧性影响因素研究综述 [J]. 长江丛刊, 2017 (6): 256-257.
- [11] Kaplan C P, Turner S, Norman E, et al. Promoting resilience strategies: A modified consultation model [J]. *Children & Schools*, 1996, 18 (3): 158-168.
- [12] Newman T, Blackburn S. Transitions in the Lives of Children and Young People: Resilience Factors [J]. *Interchange*, 2002 (10): 78.
- [13] Maccoby E E, Martin J A. Socialization in context of the family: parent-child interaction [M] // EM, Hetherington. *Handbook of Child Psychology, Volume IV, Socialization, Personality, and Social Development*. New York: Wiley, 1983: 80-83.
- [14] Werner E E, Smith R S. Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood [M]. Ithaca, NY: Cornell University Press, 1992.
- [15] 刘庆, 王苗苗, 相青, 等. 青少年心理韧性与父母教养方式的关系 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2016, 24 (7): 1039-1042.
- [16] Klimstra T, Beyers W, Besevegis E. Personality dynamics in adolescence [J]. *Journal of Adolescence*, 2014, 37 (5): 643-649.
- [17] 许远理, 熊承清. 情绪智力的思想渊源及理论发展脉络 [J]. *信阳师范学院学报*, 2011, 31 (1): 28-32.
- [18] Armstrong A R, Galligan R F, Critchley C R. Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events [J]. *Personality & Individual Differences*, 2011, 51 (3): 331-336.
- [19] 周海明, 马丙云. 大学生的自尊对心理韧性的影响——人际信任的调节作用 [J]. *社会心理科学*, 2012 (27): 175-179.
- [20] Bandura A, Barbaranelli C, Caprara G V, et al. Self-Efficacy Beliefs as Shapers of Children's Aspirations and Career Trajectories [J]. *Child Development*, 2001 (72): 187-206.
- [21] 蒋玉红, 孙业桓, 杨林胜, 等. 安徽省某农村地区在校留守儿童心理弹性及其影响因素分析 [J]. *中国学校卫生*, 2013, 34 (3): 365-367.
- [22] 李志凯. 留守儿童心理弹性与社会支持的关系研究 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2009 (17): 440-442.
- [23] 陈敏婧. 留守高中生生活事件与主观幸福感: 心理韧性的中介作用: 以湖北省恩施州来凤县第一中学为例 [D]. 武汉: 中南民族大学, 2016.
- [24] 李婷. 初中生生活事件、应对方式与心理韧性的关系 [D]. 济南: 山东师范大学, 2012.
- [25] Mc Geary D D. Making Sense of Resilience [J]. *Mil Med*, 2011, 76 (6): 603-604.
- [26] 朱美侠, 蔡丹, 武云露, 等. 大学生社会支持对乐观倾向的影响: 心理弹性与心理一致感的中介作用 [J]. *心理科学*, 2016, 39 (2): 371-376.
- [27] Tugade M M, Fredrickson B L. Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience [J]. *Journal of Happiness Studies*, 2007, 8 (3): 311-333.
- [28] Haver A, Akerjordet K, Furunes T. Wise emotion regulation and the power of resilience in experienced hospitality leaders [J]. *Scandinavian Journal of Hospitality & Tourism*, 2014, 14 (2): 152-169.
- [29] 宋广文, 骆风, 周方芳. 学优生、学困生社会支持、心理弹性与心理健康的关系研究 [J]. *中国特殊教育*, 2014 (3): 48-53.
- [30] 宣之璇. 大学生反刍思维、心理韧性和抑郁、焦虑的关系及干预 [D]. 浙江: 浙江大学, 2017.

- [31] 杨雪岭, 崔梓天, 赵静波, 等. 大学生心理韧性、心理症状与自杀风险的关系 [J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(9): 1408-1412.
- [32] 韩黎, 李茂发. 农村大学生抑郁与社会支持心理韧性的关系 [J]. 中国学校卫生, 2014, 35(3): 385-387.
- [33] 吴佳. 高职大学生就业焦虑、心理弹性与社会支持的关系 [J]. 内蒙古师大学报(自然汉文版), 2016, 45(3): 431-434.
- [34] 安蓉, 裴燕燕. 大学生心理韧性在情绪智力与学业压力间的中介作用 [J]. 中国学校卫生, 2017, 38(7): 1092-1095.
- [35] 张运红, 潘玲, 张红坡. 心理弹性在大学生心理危机预防中的作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24(6): 903-906.
- [36] 李强, 梁栋, 陈坡, 等. 农民工情绪性、弹性和坚韧性特质及其对心理健康的预测作用 [J]. 应用心理学, 2017, 23(3): 278-284.

Enhance Psychological Resilience to Promote the Mental Health Development of College Students

Li Lanxi

Northwest University, Xi'an

Abstract: Psychological resilience as one of the core elements of psychological capital, plays a role in regulating and guaranteeing the mental health level of individual, which can help individual quickly come out of stress and frustration situations then focus on the central task, tap and exert internal positive forces, meanwhile ensure the progress and completion of individual work tasks and growth. Therefore, enhancing psychological resilience is an important part of promoting the mental health development of college students.

Key words: Psychological resilience; Mental health; College students