

协同育人模式下中学生抗逆力的提升策略研究

马丽娜

湛江市第二中学, 广东 湛江

收稿日期: 2026年7月31日; 录用日期: 2026年8月28日; 发布日期: 2026年9月4日

摘要

本研究主要从个体和系统双角度探讨中学生抗逆力的提升和培养, 旨在探索出有效的家校社协同共育策略, 从内在保护因素和外在保护因素共同切入提升中学生的抗逆力, 从而提高学生的整体心理素养。

关键词

中学生, 抗逆力, 家校社协同共育

Research on Strategies for Improving Middle School Students' Resilience under the Collaborative Education Model

Lina Ma

Zhanjiang No.2 Middle School, Zhanjiang Guangdong

Received: July 31, 2026; accepted: August 28, 2026; published: September 4, 2026

Abstract

This study investigates the promotion and development of resilience among middle school students through dual lenses—individual-level factors and systemic-level influences. The objective is to identify viable home-school-community cooperative intervention approaches that integrate both internal protective mechanisms and external environmental supports, so as to foster resilience and ultimately elevate the holistic psychological competence of adolescents.

Keywords

Adolescents, Resilience, Home-School-Community Collaboration

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

1.1. 研究背景

2023年1月13日,教育部等13部门联合印发了《关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见》¹,明确了家校社三方育人的权责,5月发布了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》²聚焦学生心理问题,强调家校联动维护学生的心理健康。2025年10月教育部发布了《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》³,细化了家校沟通以及家校常态化关爱学生的流程。在国家政策的指导下,探索如何有效地实施家校协同共育在中小学教育中越来越重要。

2025年4月发布的《中国国民心理健康发展报告》显示留守青少年中近三成存在不同程度的抑郁风险,以及父母情感关怀不足、亲子沟通不畅等家庭因素与青少年抑郁风险的显著关联[1]。随着时代的变革,社会压力的增大,中学生必将承受越来越多的逆境和挫折。因此,学生在应对挫折或挑战时的心理复原能力或韧性(即抗逆力)成为了学生心理健康教育工作的一个重点。

1.2. 研究现状

1.2.1. 国内外关于抗逆力的研究现状

20世纪60年代以来,西方学者就开始研究“抗逆力”,近期“抗逆力”已经成为中国学者的研究热点。目前国内对“抗逆力”的研究大多集中在概念的界定,研究的视角和范式上。在抗逆力的培养方面我国学者主要从理论和实证两方面进行了研究。理论研究方面主要是采用某一理论对如何培养抗逆力的方法步骤技巧进行探讨,如精神分析法在抗逆力恢复中的作用[2];叙事疗法的使用[3][4]以及优势视角的使用[5]-[7]。实证研究方面,主要集中在对个体单方面的干预以及通过家校互动来提升个体的抗逆力。

近年来,学术界对抗逆力的研究呈现出从单一心理特质向多系统交互作用的范式转变。研究普遍认为,抗逆力是个体内在心理资源与家庭、学校、社区等外部环境系统动态交互的结果[8]。有研究表明,教师在学校场域中通过营造包容性教育氛围和强化积极教养方式,能够在促进学生抗逆力发展中发挥关键作用[9]。

1.2.2. 抗逆力的概念界定

抗逆力(resilience)是个人面对生活逆境、创伤、悲剧、威胁或其他生活重大压力时的良好适应,它意味着面对生活压力和挫折的“反弹能力”。

对于抗逆力的概念界定,目前国内外主要存在三种理论即特质论、过程论和结果论。特质论认为抗逆力是指个体在逆境中克服困难,展示积极适应结果的能力[10]。过程论认为抗逆力是压力、逆境等生活事件与保护性因素同时作用的动态过程,是个体战胜压力境遇,获得平衡的过程[11]。而结果论则认为抗逆力是个体经历高危后的积极结果[12],本研究主要结合过程论从内外两方面保护性因素的角度出发探

¹教育部等十三部门.《关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见》(教基〔2022〕7号)[EB/OL].

https://hudong.moe.gov.cn/srcsite/A06/s3325/202301/t20230119_1039746.html, 2023-01-17.

²教育部等十七部门.《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》(教体艺〔2023〕1号)[EB/OL].

https://www.eol.cn:10443/zhengce/wenjian/202305/t20230511_2403800.shtml, 2023-04-20.

³教育部办公厅.《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》(教基厅〔2025〕2号)[EB/OL].

https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202510/content_7045528.htm, 2025-10-09.

究学生个体获得复原的过程与机制。

1.3. 研究趋势

传统的抗逆力研究大多是从个体心理社会水平上开展的，对个体抗逆力的培养大多是以个体自身能力的提升为重点，但人是生活在不同的环境中的，家庭、社会、团体的抗逆力水平对个体的抗逆力也有很大的影响。因此，对个体抗逆力的提升和培养还需从整个系统的角度进行研究。

从国家政策层面可以看到协同教育是目前教育研究的大趋势，但是协同教育具体通过什么样的路径作用于学生的心理健康教育，目前研究的还比较少。已有研究表明构建“家庭-学校-社区”多系统支持网络是促进青少年抗逆力发展的有效方向[13]，这与本研究的设计框架高度契合。

1.4. 理论价值

在理论方面，本研究的采用的对象是中学生，而不是处境不利或特殊群体，为抗逆力的研究扩大了领域，提供了更多的数据，为抗逆力理论的进一步完善提供了参考。为国家相关教育政策的制定以及学生心理品质的提升提供了理论依据。

1.5. 应用价值

由于文化差异性的影响，国外的研究难免会掩盖本土文化中的一些重要元素。因此，本研究通过结合中国文化的特色，发展具有中国特色的干预策略。通过研究探索具体地切实可行的实施路径，使学生抗逆力的提升不仅仅只停留在理论层面，而是落在实处。

2. 研究内容

2.1. 总体框架

(1) 通过问卷调查了解中学生抗逆力水平的基本状况。

(2) 系统抗逆力的提升策略探究。从外在保护性因素方面抽取支持性的资源进行整理、分类、提取并梳理出一套完整的家庭、学校、社会协同教育的文本，并通过演讲、讲座、家长会、进行宣传、推广，增加家庭对孩子心理韧性的重视程度以及提升家庭的教育水平。中国家庭是抗逆力的第一道防线，本研究加入了基于中国本土化的家族传承元素，通过探寻家族里的坚韧故事，引导家长与孩子共同挖掘家族历史中克服困难的故事(如祖辈的奋斗史，破局的勇气)，将抽象的“坚韧”具象化为家族精神。

(3) 个体抗逆力水平的提升策略探究。通过团体辅导，心理活动课，班会课，朋辈支持小组等方式从内在保护性因素方面对学生进行干预，提升学生个体的抗逆力水平。

(4) 探索家庭、学校、社会协同教育的新途径，为中学生心理健康教育，全面提升学生的核心素养提供新思路。

2.2. 研究目标和研究内容

(1) 通过调查问卷了解目前中学生的抗逆力状况。

(2) 分别从外在保护性因素和内在保护性因素两个方面进行干预，提升中学生的抗逆力水平。

(3) 探索家庭、学校、社会协同教育的有效途径。

2.3. 研究重点和难点

系统抗逆力和个体抗逆力的提升策略的探究，家庭、学校、社会协同共育有效途径的探索。

3. 思路和方法

3.1. 研究的基本思路

本研究主要是先通过调查问卷了解目前中学生的抗逆力现状，然后，从个体和系统两大方面进行干预实现抗逆力提升策略的探究，在以上研究的基础之上，积极探索协同教育的有效途径。

3.2. 研究方法

(1) 问卷调查法。本人采用胡月琴、甘怡群(2008)编制的青少年心理弹性量表(rsca) [14]，该量表共有 27 道题，采用五点计分法，其中有 12 道题是反向计分题，分别是 1.2.5.21.27.15.16.17.6.9.12.26 题。五个维度：目标专注(3.4.11.20.24)，情绪控制(1.21.5.21.23.27)；积极认知(10.13.14.25)；家庭支持(8.15.16.17.19.22)；人际协助(6.7.9.12.18.26)。该量表内部一致性系数为 0.732，抗逆力总分与 5 个因子的相关系数在 0.41~0.604 之间，有良好信度和结构效度。量表总分为 135 分，其中目标专注 25 分，情绪控制 30 分，积极认知 20 分，家庭支持 30 分，人际协助 30 分。个体的得分越高，抗逆力就越好。

(2) 实验研究法。本研究采用实验组和控制组进行实验。首先，对参加测试的班级进行前测，选择基线水平相当的班级分别作为实验组和控制组。对实验组班级进行系统地干预，控制组接受与研究目的无关但同样投入时间和精力和精力的干预活动。收集干预后实验组和控制组的数据，进行差异性检验，考查干预策略的成效。

(3) 干预策略：探寻家族故事，假期倾听一刻钟，家长会亲子活动等一系列家校共育活动。

4. 研究结果

4.1. 统计方法

描述性统计均在 SPSS22.0 上完成。

4.2. 统计结果

4.2.1. 目前高中生抗逆力状况调查

本研究共收集 1655 份数据，有效数据有 1641 份。其中，男生 806 份，女生 835 份。抗逆力总分最高得分是 135 分，最低得分是 27 分，平均分数为 92.55 分。经统计，抗逆力超过 100 分的学生占 32.7%，70~99 分的学生占 59.5%，70 分以下的学生占 7.7%。

Table 1. Comparison of resilience levels among students of different grades
表 1. 不同年级的学生抗逆力水平对比

	组间平方和	df	均方	F	p	η^2
家庭支持	261.304	2	130.652	5.445	0.004 **	0.0066
人际协助	17.709	2	8.854	0.264	0.768	
积极认知	9.343	2	4.672	0.459	0.632	
目标专注	9.666	2	4.833	0.308	0.735	
情绪控制	24.732	2	12.366	0.414	0.661	
总分	255.688	2	127.844	0.422	0.656	

注：p < 0.05*，p < 0.01**，p < 0.001***。

Table 2. Resilience scores of students by living conditions
表 2. 不同生活状况的学生在抗逆力上的得分

生活状况	总分	家庭支持	人际协助	积极认知	目标专注	情绪控制
独自生活	82.92	18.42	16.33	14.47	17.33	16.36
与父母一起生活	92.98	21.25	19.49	15.04	17.86	19.34
与祖父母一起生活	87.15	20.38	17.83	14.48	16.77	17.69
与其他亲戚一起生活	91.46	21.27	18	15	17.27	19.92

Table 3. Effects of living conditions on student resilience
表 3. 不同生活状况对学生抗逆力的影响

	组间平方和	df	均方	F	p	η^2
家庭支持	315.454	3	105.51	4.386	0.004**	0.008
人际协助	523.98	3	174.66	5.247	0.001***	0.01
积极认知	26.408	3	8.803	0.865	0.459	
目标专注	76.075	3	25.358	1.619	0.183	
情绪控制	450.609	3	150.203	5.076	0.002**	0.009
总分	5170.328	3	1723.443	5.741	0.001***	0.0104

由表 1 可知，三个年级的学生在心理韧性的五个维度中，仅家庭支持维度存在显著差异，但效应量较小。由表 2 和表 3 可知，学生的生活状况是影响抗逆力的一个重要因素，独自生活和与祖父母一起生活的学生抗逆力明显低于与父母一起生活的学生。单因素方差分析的结果显示，不同生活状况在家庭支持，人际协助，情绪控制三个维度上差异显著，在总分上也存在显著性的差异。但是，不同生活状况仅能解释抗逆力总分的 1%的变化。这一结果表明，生活状况这一单一因素并非抗逆力的核心预测因素。

Table 4. Gender differences in resilience
表 4. 抗逆力在性别上的差异

	男	女	df	p	Cohen's <i>d</i>
家庭支持	21.26	21.07	1639	0.434	
人际协助	19.35	19.33	1639	0.939	
积极认知	15.35	14.68	1639	0.000***	0.21
目标专注	18.16	17.46	1639	0.000***	0.18
情绪控制	20.56	17.95	1639	0.000***	0.49
总分	94.69	90.49	1639	0.000***	0.24

由表 4 可知，男生和女生在抗逆力总分上差异显著，在积极认知、目标专注、情绪控制等三个维度上男生的得分显著高于女生。但从效应量上看，性别差异只在情绪控制维度具有实际意义。

4.2.2. 实验组控制组干预结果

由表 5 可知，高一级、高二级的实验组和控制组在干预前基线水平是差异不显著的。由表 6 可知，高一级实验组在干预后抗逆力有了显著的提升，对实验组的积极干预产生的效应量是 0.43，接近中等效

应，而控制组的抗逆力有了下降的趋势。以上结果表明，实验中采取的干预措施在实际教育情境中具有参考价值。

Table 5. Comparison of baseline resilience levels between experimental and control groups of Grade 10 and Grade 11
表 5. 高一高二实验组、控制组抗逆力基线水平对比

		均值	t	df	p
高一	实验组	83.58	1.357	44	0.182
	控制组	85.11			
高二	实验组	94.67	0.602	53	0.550
	控制组	93.5			

Table 6. Comparison of resilience before and after intervention in the experimental and control groups of Grade 10
表 6. 高一实验组控制组干预前后抗逆力对比

	前测	后测	t	df	p	Cohen's <i>d</i>
实验组	83.58	87.69	-3.094	52	0.003**	0.43
控制组	85.11	82.64	1.225	44	0.227	

Table 7. Comparison of family support dimension between experimental and control groups of Grade 10
表 7. 高一级实验组、控制组在家庭支持维度上的对比

	前测	后测	t	df	p	Cohen's <i>d</i>
实验组	17.08	18.28	-3.680	52	0.001***	0.51
控制组	17.09	17.33	-0.445	44	0.659	

Table 8. Comparison of interpersonal assistance dimension between experimental and control groups of Grade 10
表 8. 高一级实验组、控制组在人际协助维度上的对比

	前测	后测	t	df	p	Cohen's <i>d</i>
实验组	16.94	18.49	-2.703	52	0.009**	0.37
控制组	17.29	16.4	1.432	44	0.159	

表 7 和表 8 可知经过干预高一级实验组学生在家长支持和人际协助两个维度上都有了显著的提升。从效应量上看干预在家庭支持维度影响更为直接，而对人际协助的改善则需要更长期或更具针对性的干预设计。

Table 9. Comparison of resilience before and after intervention between experimental and control groups of Grade 11
表 9. 高二级实验组、控制组干预前后抗逆力对比

	前测	后测	t	df	p	Cohen's <i>d</i>
实验组	94.67	102.54	-2.287	51	0.026*	0.32
控制组	93.5	94.52	-0.346	45	0.731	

Table 10. Comparison of positive cognition dimension before and after intervention between experimental and control groups of Grade 11

表 10. 高二级实验组、控制组干预前后积极认知维度对比

	前测	后测	t	df	p	Cohen's <i>d</i>
实验组	14.5	19.98	-6.229	51	0.000*	0.86
控制组	93.5	94.52	-0.346	45	0.731	

由表 9 和表 10 可知，高二级实验组学生经过干预后抗逆力显著提升，尤其在积极认知这个维度的提升尤其显著。从效应量上看，总体的抗逆力提升效应较小，但干预策略在认知重构层面具有极强的针对性。抗逆力作为多维的概念，其整体的提升可能需要情绪控制，人际协助、目标专注等多个系统的协同改变。单一的认知变化不能在短期内带动整体抗逆力的显著提升。

5. 讨论

5.1. 高中生抗逆力总体状况

随着社会的发展，内卷现象越来越严重，很多家长过度关注孩子的学习成绩而忽略其心理的健康发展。在教育内卷的大环境下，学生对自己的认知也变得非常地狭隘，他们往往以分数论成败，再加上青春生理心理的巨大变化，让他们变得更加敏感脆弱。本次调查涵盖了高中三个年级，共取得有效数据 1641 份。单因素方差分析表明三个年级的学生在抗逆力水平方面差异不显著，但是在家庭支持维度上高二学生显著低于高一和高三的学生。这一差异，虽然属于较小效应量，但结合家校沟通的多个案例可以发现：高一处于适应阶段家长对孩子还没有过高的要求，家长与孩子的关系还比较亲近和稳定。高三阶段是冲刺阶段，家长更能意识到孩子心理上的压力，会更加注重孩子心理上的支持和陪伴，恰恰高二年级学生是得到积极关注和支持最少的群体。因此，高二年级在高中时期是最容易被忽略的阶段，也是抗逆力最脆弱的阶段，因此更加需要家长、学校以及老师的关注，在高二级开设常规心理健康课程也是非常必要的。

单因素方差分析表明学生的生活状况影响着学生的抗逆力，尤其表现在家庭支持、人际协助和情绪控制方面，但效应量分析表明，这一因素并不是决定中学生抗逆力的核心因素。从性别因素上看，男生和女生在抗逆力上差异显著，在积极认知、目标专注、情绪控制三个维度上男生的得分均显著高于女生的得分。但从性别的效应量分析上看，性别差异只在情绪控制维度上具有较大的实际意义。

5.2. 实验组控制组对比结果讨论

由表 5 可知，高一、高二年级实验组和控制组班级在干预前无论是抗逆力总分还是在五个分维度上差异均不显著。由表 6~8 可知，经过一系列的干预后高一级实验组班级的抗逆力水平显著提升，从效应量上看，家庭支持维度表现出了中等效应量，且效应强度高于抗逆力总分。这表明该干预对家庭支持的影响具有实际意义。这有可能在干预活动中涉及了家庭互动活动，亲子沟通策略以及感恩表达等，这些内容在短期内更容易激发学生对家庭的积极认知。而人际协助和总分效应量相对较低，可能是因为同伴关系的改善依赖更长期的交往积累，而抗逆力整体的提升则需要多系统协同变化，单一维度的提升难以在短期内完全迁移。由表 9 和表 10 可知，干预后高二实验组学生的整体抗逆力水平显著提升，达到小到中等效应水平。这一结果初步验证了本研究所设计的班级干预策略在提升高中生抗逆力方面的有效性。从干预内容来看，该策略通过认知重构、问题解决训练与积极心理资源唤醒等多元路径，触发了学生应对逆境时的内在保护机制。尤为值得关注的是，干预在“积极认知”这一维度上产生了极为显著的提升

已达到大效应水平。这一高度显著的变化表明，本干预方案最直接的靶向作用在于修正和改善学生对挫折事件的解释风格。

5.3. 对干预过程的讨论

本研究主要通过一系列的干预活动，提升学生的抗逆力水平。努力探索实现家校协同共育的多样化途径。提升学生抗逆力是一个长期的教育过程，需要家长的积极参与，考虑到家长的时间和教育能力问题，我们尝试利用一些社区资源提升家长的教育认知能力，如：以湛江市未成年人校外心理辅导站为平台邀请家长学习孩子的心理维护知识和技巧。在学校方面，利用一些特殊的时间节点进行家长互助式的心理指导活动，如：升旗礼旗下演讲、家长会分享，家委会的家长沙龙等。充分利用这些活动邀请优秀的家长代表分享育儿经验，尤其是与孩子的沟通相处经验，通过榜样的示范，给其他家长以积极的示范。通过 5.25 心理健康月亲子活动，成人礼亲子心理活动，家长职业大讲堂，校园心理情景剧活动等邀请家长与孩子一起参与到活动中，在活动中体验孩子的感受与状态，从而更加深入地准确的理解和把握孩子的心理动态。在学校专业的心理教师的指导下，学会如何帮助孩子应对挫折与挑战，学会如何建立有利于孩子健康成长的家庭大环境如：如何处理夫妻在教育方面的分歧，夫妻的情感是如何影响孩子的人生观等。

本研究将家族传承作为青少年抗逆力培育的本土化创新视角，依据叙事疗法的核心观点，个体的心理体验由自我生命叙事所建构，学生在接触家族先辈直面困境、奋力抗争的生命经历时，能够把家族的韧性叙事整合进个人的生命脚本，重新解读挫折与困境，打破个体面对逆境时的消极认知，建构富有力量感的自我叙事，由此促成抗逆力的提升。

5.4. 本研究的实践意义

本研究重点是探索能够更好地实现家校社协同共育的新路径，学校是教育的主阵地，但家庭也是孩子成长的沃土。以往有关抗逆力提升的研究大多是从个体心理社会水平上开展的，对个体抗逆力的培养大多是以个体自身能力的提升为重点，而此次研究的重点在于探索家校协同共育的有效途径，提升家庭心理健康教育能力，与此同时家庭这个学生成长的微系统环境的提升也很重要，家庭成员之间的沟通方式，互动模式，关系的亲密程度直接关系到学生的社会支持系统的强弱，而社会支持系统的建立与加强是提升学生抗逆力的重要环节。本研究拓展了叙事疗法在学校非临床教育场景中的应用，也提示学校心理健康教育可以充分挖掘家族代际叙事资源，为青少年抗逆力培养提供本土化的实践思路。

5.5. 研究的不足与展望

(1) 本研究因涉及到广大家长的参与，考虑到家长的时间问题和参与活动的便利性，研究取样为湛江市第二中学的 90 个班级。其中实验组班级和对照组班级抽取的是高一、高二级部分班级，今后的研究可以在更广阔的范围进行取样从而探索出更具推广性的干预措施。

(2) 本研究主要通过自我评价量表进行资料的收集和数据的统计，被试的主观性较强，因此会存在一些误差。今后的研究可以采用多种方法来控制被试的主观性，使研究结果更接近现实，对教育实践有更大的指导意义。

基金项目

本文系 2025 年湛江市中小学教育科学规划课题《大单元团体心理活动课模式提升高中生心理韧性的实践研究》(课题编号：2025ZJYB061)阶段性研究成果。

参考文献

- [1] 孙向红, 蒋毅, 主编. 中国国民心理健康发展报告(2023-2024) [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2025.
- [2] 孙瑞琛, 刘文婧, 贾晓明. “5.12”汶川地震后抗逆力的个案研究——来自精神分析视角[J]. 北京理工大学学报(社会科学版), 2010, 12(5): 153-156.
- [3] 田国秀, 曾静. 关注抗逆力: 社会工作理论与实务领域的新走向[J]. 中国青年政治学院学报, 2007(1): 130-133.
- [4] 迈克·安戈尔, 田国秀, 朱笋, 等. 建构高危青少年的抗逆力叙事[J]. 首都师范大学学报(社会科学版), 2006(6): 113-117.
- [5] 杜立婕. 使用优势视角培养案主的抗逆力——一种社会工作实务的新模式[J]. 华东理工大学学报(社会科学版), 2007, 22(3): 18-23.
- [6] 沈之菲. 优势视角——促进个体抗逆力的提升[J]. 思想理论教育, 2010(24): 55-59.
- [7] 田国秀. 从“问题视角”转向“优势视角”——挖掘学生抗逆力的学校心理咨询工作模式浅析[J]. 中国教育学刊, 2007(1): 14-18.
- [8] 田国秀. 抗逆力研究: 运用于学校与青少年社会工作[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2013: 1-347.
- [9] 吴珊珊. 家校共育视域下高中生抗逆力培养策略[J]. 中小学班主任, 2025(3): 80-82.
- [10] 刘玉兰. 西方抗逆力理论: 转型、演进、争辩和发展[J]. 国外社会科学, 2011(6): 67-74.
- [11] Rutter, M. (2012) Resilience as a Dynamic Concept. *Development and Psychopathology*, **24**, 335-344.
<https://doi.org/10.1017/s0954579412000028>
- [12] Masten, A.S. (2001) Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, **56**, 227-238.
<https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.227>
- [13] 边玉芳, 田微微. 加强家校社医“教联体”建设呵护儿童青少年心理健康[J]. 人民教育, 2025(1): 17-19.
- [14] 胡月琴, 甘怡群. 青少年心理韧性量表的编制和效度验证[J]. 心理学报, 2008, 40(8): 902-912.