

奋斗精神赋能大学生心理韧性的作用路径研究 ——基于积极心理学视角

袁贵彬, 王 倩*

上海理工大学基础学院, 上海

收稿日期: 2025年4月8日; 录用日期: 2025年5月13日; 发布日期: 2025年5月27日

摘 要

随着社会的快速发展, 大学生面临着来自学业、就业、生活和社会适应等多方面的压力, 这些压力严重影响了大学生的心理健康。心理韧性作为个体应对困境和挑战的能力, 在大学生的身心健康和学业成就中扮演着至关重要的角色。本文通过积极心理学理论, 探讨了奋斗精神对大学生心理韧性的提升作用。研究表明, 奋斗精神通过增强大学生的目标导向性、情绪调节能力和自我效能感, 显著提升了他们在面对压力时的应对能力。具体来说, 奋斗精神帮助大学生保持积极心态、培养乐观情绪、提升问题解决能力, 从而增强了他们的心理复原力和适应力。尽管部分大学生展现了较强的心理韧性, 但整体而言, 许多学生的心理适应能力仍然不足。本文提出高校应通过课程和活动来培养大学生的奋斗精神, 并结合积极心理学的理念, 提升其自我效能感、乐观情绪和心理灵活性。同时, 完善心理支持系统、鼓励社交支持的培养, 也是提升大学生心理韧性的重要措施。最后, 未来研究可进一步探讨奋斗精神与心理韧性之间的动态关系及不同文化背景下的心理韧性培养路径。

关键词

大学生, 心理韧性, 奋斗精神, 积极心理学, 心理健康

Research on the Function Path of Struggle Spirit Empowering College Students' Psychological Resilience

—Based on the Perspective of Positive Psychology

Guibin Yuan, Qian Wang*

College of New Students, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: Apr. 8th, 2025; accepted: May 13th, 2025; published: May 27th, 2025

*通讯作者。

文章引用: 袁贵彬, 王倩(2025). 奋斗精神赋能大学生心理韧性的作用路径研究. *心理学进展*, 15(5), 409-416.
DOI: 10.12677/ap.2025.155314

Abstract

With the rapid development of society, college students are facing many pressures from academic, employment, life and social adaptation, which seriously affect the mental health of college students. As an individual's ability to deal with difficulties and challenges, psychological resilience plays a vital role in college students' mental health and academic achievement. Through the theory of positive psychology, this paper discusses the role of struggle spirit in improving college students' psychological resilience. Research shows that the spirit of struggle significantly improves the coping ability of college students in the face of pressure by enhancing their goal orientation, emotion regulation ability and self-efficacy. Specifically, the spirit of struggle helps college students maintain a positive attitude, cultivate optimism, and improve problem-solving ability, thus enhancing their psychological resilience and adaptability. Although some college students show strong psychological resilience, on the whole, many students' psychological adaptability is still insufficient. This paper proposes that colleges and universities should cultivate college students' fighting spirit through courses and activities, and combine the concept of positive psychology to improve their sense of self-efficacy, optimism and psychological flexibility. At the same time, improving the psychological support system and encouraging the cultivation of social support are also important measures to improve college students' psychological resilience. Finally, future research can further explore the dynamic relationship between the spirit of struggle and psychological resilience and the cultivation path of psychological resilience under different cultural backgrounds.

Keywords

College Students, Psychological Resilience, Struggle Spirit, Positive Psychology, Mental Health

Copyright © 2025 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

在当今社会,大学生作为一个特殊的群体,面临着来自学业、就业、生活和社会适应等多方面的压力。学业压力,作为大学生最为普遍的压力来源,伴随高强度的课程学习、考试和学位要求而来。全球化与信息技术的迅速发展,虽然带来了学习资源的丰富,但也给大学生带来了信息过载、网络成瘾等新的挑战。与此同时,随着经济压力和就业形势的变化,越来越多的大学生在面对未来职业发展时感到焦虑与不安。这些压力不仅影响了大学生的学业表现,更直接威胁到他们的心理健康。根据相关研究,约26%至30%的大学生经历过心理健康问题,焦虑、抑郁和情绪困扰是最常见的症状。例如,一项对广东省大学生的心理健康调查显示,约26.6%的学生存在焦虑情绪,21.2%的学生有抑郁情绪。这些心理健康问题的逐渐严重,使得大学生群体中的心理韧性问题成为当前亟待解决的核心问题(昌敬惠,袁愈新,王冬,2020)。

心理韧性(Resilience)是个体应对逆境、压力与挑战的能力,它在大学生的成长过程中扮演着至关重要的角色。研究表明,具备较强心理韧性的个体能够更好地适应压力、克服困难,并从困境中恢复甚至成长。尤其是在学业、就业和生活的多重压力下,心理韧性成为大学生保持心理健康、应对生活挑战的关键能力。尽管心理韧性已被广泛研究,大多数相关研究主要集中于表层的应对策略,缺乏从心理特质层面,尤其是积极心理学的视角探讨如何提升大学生的心理韧性。积极心理学通过培养个体的积极心理

特质,如乐观、奋斗精神、自我效能感等,帮助个体在面对困境时保持积极态度、快速恢复,从而增强其心理韧性。奋斗精神,作为积极心理学的重要组成部分,强调个体在面对困难和挑战时展现出的坚定决心与行动力,具有显著的心理韧性提升作用。

因此,本文将探讨奋斗精神如何通过积极心理学的机制,促进大学生心理韧性的提升,特别是在面对学业压力、就业压力和社会适应挑战时,如何发挥奋斗精神的积极作用。通过文献综述与实证分析,本文旨在揭示奋斗精神与心理韧性之间的内在关系,并为高校心理健康教育提供理论支持和实践建议。

2. 理论背景

2.1. 积极心理学理论

积极心理学(Positive Psychology)是由心理学家马丁·塞利格曼(Martin Seligman)于1998年正式提出的心理学分支,旨在研究人类的积极情感、积极特质等方面,以促进个体和社会的积极发展。塞利格曼指出,积极心理学的核心理念是转变心理学传统的关注点,减少对心理障碍和病态的研究,更多关注人类的优势、力量和幸福感。积极心理学的目标是探索如何通过加强个体的积极心理特质,来提高个人和社会的整体福祉。

积极心理学不仅关注幸福感、乐观、希望和人际关系等心理健康的积极因素,还致力于研究如何有效地培养这些品质,以提升生活质量。通过鼓励个体发展内在的美好品质和情感,积极心理学帮助个体提高生活满意度、增强自我效能感,并提高他们应对压力和逆境的能力。研究表明,积极心理学的应用可以有效提升个体的幸福感和心理韧性,从而帮助他们更好地适应复杂多变的社会环境和生活挑战(欧阳益,王叶花,赵慧敏,2023)。

2.2. 心理韧性的定义与构成

心理韧性(Psychological Resilience)是指个体在遭遇困境、压力或创伤时,能够保持适应性和恢复力的能力。根据美国心理学会(American Psychological Association)的定义,心理韧性是“人们在面对挑战、悲剧、威胁或重大压力时,能够适应并恢复的能力”。这一概念不仅强调个体在面对负面情境时的心理恢复力,还关注个体如何从困境中学习、成长并重新投入生活。

心理韧性主要由以下几个核心维度构成:自我意识是个体能够意识到并理解自己的情绪、思想和行为,认识到哪些因素会影响他们的情绪反应。自我意识有助于个体在面对压力时,能够理性分析和调节自己的情感反应,从而避免情绪失控或过度焦虑;自我调节是指个体能够有效管理和控制情绪、冲动和压力的能力。自我调节的能力可以帮助大学生在高压力的学术和社交环境中保持情绪稳定,减少情绪波动对决策和行为的负面影响;乐观态度是指个体对未来的积极期待,相信自己能够克服面临的挑战和困难。乐观是心理韧性的重要组成部分,因为它能激发个体在困境面前保持坚持和动力,从而提升恢复力;社交支持是指个体通过建立和维护积极的人际关系,在面临压力时寻求和接受他人的支持与帮助。强大的社交支持系统能够缓解情感压力,并提供实际帮助,是应对困境、维持心理健康的重要因素;目标导向是个体能够设定明确的目标,并付出努力追求这些目标。目标导向不仅为个体提供了动力和方向感,还能帮助个体保持集中注意力、抵御干扰,并在挑战面前展现出坚持不懈的决心(张文静,2018)。

2.3. 奋斗精神的内涵与作用

奋斗精神是指个体在追求目标的过程中展现出的坚持不懈、积极进取以及勇于克服困难的态度和行为模式。它不仅反映了个体对理想和目标的执着追求,更体现了在面对挫折和挑战时的不屈不挠的决心。奋斗精神作为个体面对困境时的心理驱动力,能够帮助他们保持积极的心态,并为实现目标付出持久努力。

在大学生群体中, 奋斗精神对于心理韧性的培养起着至关重要的作用。具体表现在以下几个方面:

第一, 奋斗精神能够促使大学生设定明确的目标, 并为之付出持续的努力。拥有明确目标的大学生在面临学业压力、就业压力等困境时, 更能够保持清晰的方向感和奋斗动力, 从而增强其心理韧性; 第二, 在追求目标的过程中, 奋斗精神有助于大学生培养积极乐观的态度。当遭遇挫折时, 他们能够迅速调整心态, 将注意力集中在寻找解决方案上, 而不是深陷消极情绪的泥沼。积极的心理态度不仅能缓解焦虑和压力, 还能增强心理弹性, 使大学生在逆境中表现出更强的复原力; 第三, 面对困难和挑战时, 奋斗精神会激发大学生主动寻找解决方案的动力。奋斗精神促使他们不断调整自己的应对策略, 通过实践、反思和不断努力, 寻找有效的解决途径。这种问题解决能力是心理韧性的重要组成部分, 帮助学生在遇到学术难题或就业困境时, 能够更加积极地应对; 第四, 奋斗精神鼓励大学生通过不断奋斗和自我超越来实现个人价值。通过奋斗的过程, 个体不仅实现了短期的目标, 还能够在这个过程中积累经验, 提升自我认知和自我效能感。这种自我成长过程是心理韧性持续发展的关键因素, 使学生能够从困境中汲取力量, 不断成长和进步(王美阳, 张雪芹, 李兆健, 2022)。

总之, 奋斗精神作为一种重要的心理特质, 能够通过多维度地影响大学生的心理韧性, 帮助他们在面对各种压力时保持积极心态, 解决问题并实现自我成长。通过培养和强化大学生的奋斗精神, 可以显著提高他们的心理韧性, 帮助他们更好地适应和应对现代社会的各种挑战。

3. 大学生心理韧性的现状与问题

大学生群体在当代社会面临多重压力, 这些压力主要来自学业、就业、生活以及社会适应等多个方面。尽管部分大学生能够较好地应对这些压力, 但许多学生的心理韧性仍然不足, 尤其是在面对复杂的学业压力和就业挑战时, 许多学生表现出较弱的心理适应能力。因此, 探讨大学生心理韧性不足的现状和原因, 以及如何有效提升心理韧性, 成为当前心理健康教育亟待解决的重要问题。

3.1. 大学生面临的主要心理压力

第一, 学业压力。随着社会对高等教育水平要求的不断提高, 大学生在学业上面临日益严峻的竞争压力。课程内容的增加、考试压力、学位要求等使得许多大学生产生了较大的焦虑和不安, 尤其是在期末考试和毕业季, 学业压力达到高峰。长期的学业压力不仅对学生的学业表现产生不良影响, 还容易引发焦虑、抑郁等心理健康问题。

第二, 就业压力。全球经济的变化和就业市场的竞争加剧, 使得大学生面临着前所未有的就业压力。对于即将毕业的学生来说, 找工作不仅是学业完成的最后一步, 也是进入社会的一个重大挑战。就业市场的不确定性和社会对毕业生的高要求, 让许多大学生在面对求职时产生了焦虑和迷茫, 许多人因找不到理想工作而产生强烈的无助感和焦虑感。

第三, 社会适应压力。大学生的社会适应问题尤为复杂。大学生活不仅是学业的过渡, 也是从高中生到成年人的身份转变。这一过程伴随自我认同、情感孤独、人际交往等方面的挑战。许多学生在这一过程中, 尤其是刚刚进入大学的学生, 可能感到社交困难、孤独感加剧, 难以适应新的生活方式, 这些心理压力为大学生心理韧性提出了更高的要求。

3.2. 大学生心理韧性不足的现状原因分析

虽然部分大学生能够在面对压力时展现出一定的心理韧性, 表现出较强的自我恢复能力, 但从整体来看, 大学生群体的心理韧性仍显不足。许多大学生缺乏有效的情绪调节能力, 容易在压力面前感到焦虑、无助。研究表明, 许多大学生在面对学业、就业等压力时, 往往表现出较低自我效能感, 缺乏足够的信心和解决问题的能力。此外, 大学生的心理韧性还受到性格特征、家庭背景、社会支持等多重因素

的影响。例如, 来自支持性家庭背景的学生往往能更好地应对压力, 而来自单亲家庭或经济条件较差的学生, 可能因为缺乏有效的社会支持而面临更多的心理挑战。性格方面, 外向型的学生通常具备较强的社交能力和心理适应力, 而内向型的学生可能更容易产生焦虑情绪, 导致心理韧性较弱。

大学生心理韧性不足的原因主要包括个人因素和外部环境因素。个人因素方面, 许多大学生在情绪调节、压力应对等方面的能力较弱。面对压力时, 他们往往容易产生焦虑、抑郁等负面情绪, 缺乏有效的情绪管理技巧, 不能及时调整自己的心态。此外, 部分学生缺乏有效的应对策略, 面对困境时容易逃避或陷入自我怀疑的状态, 而不是采取积极的行动来解决问题。外部环境因素方面, 现代社会快速变化的环境带来了更多的不确定性, 这使得大学生在面对未来时, 常常缺乏安全感。就业竞争激烈、社会期望过高等因素加重了大学生的心理负担。此外, 网络成瘾和信息过载等问题, 使得大学生在处理日常压力时, 往往受到负面信息的干扰, 进一步削弱了心理韧性。

3.3. 提升大学生心理韧性的挑战

提升大学生心理韧性面临着诸多挑战。一方面, 许多高校的心理健康教育体系尚不完善, 心理辅导服务的普及程度和质量也存在差距, 导致许多大学生在面临心理问题时, 缺乏足够的帮助和支持。另一方面, 大学生群体普遍缺乏心理韧性培养的意识, 许多学生在遭遇困境时, 选择忽视或压抑自己的情绪, 而不是寻求专业帮助。尽管心理健康教育逐步被引入到大学课程中, 但在培养学生应对压力和困境的能力方面, 仍需要进一步加强。

综上所述, 大学生群体在面对来自学业、就业、生活等方面的压力时, 心理韧性的不足对其心理健康和学业发展带来了显著挑战。如何有效提升大学生的心理韧性, 帮助他们更好地应对外部压力和内部困扰, 已经成为当前高校心理健康教育亟待解决的重要问题。

4. 奋斗精神促进大学生心理韧性提升的机制探析

在当前大学生面临多重心理压力、心理韧性普遍不足的背景下, 积极心理学为本研究提供了新的理论视角。该理论强调通过开发个体的内在积极心理资源, 如乐观、希望、自我效能感、目标感和社会支持等, 来提升其面对压力和逆境时的心理恢复力。而奋斗精神, 作为积极心理学中的重要积极心理特质之一, 表现为个体在面对困难时, 持续付出努力、追求目标并不断克服障碍的意志力和行为动机, 是提升心理韧性的重要动力因素。本节将从两个维度进行探讨: 其一, 分析奋斗精神与心理韧性之间的内在联系; 其二, 重点剖析奋斗精神如何通过积极心理学的机制, 提升大学生的心理韧性(刘松, 2022)。

4.1. 奋斗精神与心理韧性之间的关系及其影响

奋斗精神本质上是一种内在驱动的心理力量, 它激发个体在遭遇困难和挑战时不断前行、不轻言放弃。这一品质与心理韧性所体现的抗压、复原与适应能力之间存在高度关联。

第一, 奋斗精神增强了大学生的目标导向性。目标导向是心理韧性的重要组成部分。具备奋斗精神的学生通常拥有清晰的成长目标和人生规划, 并愿意为之付出持续努力, 即便面对失败和阻力, 也能坚定信念, 不轻言放弃。这种强烈的目标感可以有效对抗压力带来的迷茫与焦虑, 维持积极行动状态; 第二, 奋斗精神强化了大学生的情绪调节能力。奋斗不仅是一种行为坚持, 更是一种积极的心理态度。在压力情境下, 拥有奋斗精神的学生更容易从失败中看到成长机会, 更倾向于采用积极的认知方式应对困难, 保持心理稳定和情绪平衡。第三, 奋斗精神能够提升自我效能感, 即个体对自身成功应对挑战的信心。奋斗精神推动个体在行动中不断积累经验、获得成就感, 从而增强自信与内在掌控感, 而这些心理体验是构建坚强心理韧性的核心。

奋斗精神不仅与心理韧性紧密相关,更在个体应对学业、就业、生活挑战中发挥着重要的心理调节与行为驱动作用。基于积极心理学的理论基础,本文可以进一步探讨奋斗精神在提升心理韧性过程中所发挥的具体机制。

4.2. 奋斗精神通过积极心理学机制提升大学生心理韧性的路径分析

积极心理学认为,个体面对压力和挑战时,之所以能够展现出积极的适应能力,关键在于其是否具备足够的“积极心理资源”。奋斗精神正是这一资源中的关键变量之一,能够通过多个心理机制路径,全面促进心理韧性的提升。

第一,通过增强乐观情绪激发心理复原力。乐观是指个体对未来持有积极期待和信念。在积极心理学中,乐观是一种能够增强个体抗压能力和心理复原力的关键因素。研究表明,乐观者在面对困难时更倾向于看到积极面,更容易从失败中恢复。奋斗精神的本质包含了对未来的积极期待和对目标的坚定信心,这正是乐观态度的体现。当大学生在压力情境中仍坚持追求目标、坚信努力能带来改变时,实际上是在激发其内在的乐观情绪。这种乐观不仅有助于情绪调节,还能提升其在逆境中的复原力和继续前行的勇气。

第二,通过提升自我效能感增强应对能力。班杜拉(Bandura)提出的自我效能理论认为,个体对自身完成某一任务的信心,直接影响其应对挑战时的坚持程度与情绪反应。奋斗精神强调通过努力实现目标,并在反复实践中积累经验,形成成功预期,最终转化为更强的自我效能感。自我效能感是心理韧性的核心构成之一。在面对考试失败、就业不顺等打击时,自我效能感强的大学生不会轻易否定自我,而是更加理性分析问题、积极寻求改进。而奋斗精神所传递的“努力就有可能改变”的理念,正好激活了自我效能机制,帮助学生在面对困难时保持自信与坚定(田妮,寇延,2021)。

第三,通过塑造目标导向性激发持久心理动能。目标感是积极心理学中衡量个体是否具有动机与方向感的重要指标。具备奋斗精神的大学生往往具有较强的目标导向性,不论是短期的学业目标,还是长期的职业发展目标,都能保持持续努力的状态。在长期压力情境中,如备考考研、准备求职,正是这份“为目标而奋斗”的内在动能支撑学生不懈坚持。这种对目标的清晰认知与行动投入,是心理韧性构建的重要心理基础,有助于大学生持续应对外部困难与内在波动。

第四,通过促进心理灵活性增强适应性。心理灵活性是指个体在面对新环境、新问题,能灵活调整思维方式、情绪策略与应对行为,是心理韧性的高级体现。奋斗精神并非盲目坚持,而是具备“坚持中适时调整”的能力。在实际情境中,奋斗精神驱动大学生在遇到挑战时进行自我反思和策略修正。例如,在学业成绩不理想时,敢于调整学习方法;在求职失败时,及时改变简历投递策略。这种灵活应变的能力,有助于减少无效消耗、稳定心理状态,增强个体面对复杂环境时的适应能力。

第五,通过增强社会支持激发外部助力。社会支持被公认为心理韧性的外部保护因子。奋斗精神虽然强调个体的坚持与努力,但并不排斥寻求他人帮助。相反,积极进取的人往往在人际交往中更具主动性,更容易获得他人的认可、鼓励与实际帮助。在大学校园中,具备奋斗精神的学生往往更容易融入集体、建立人际网络,也更愿意接受朋辈支持、师生指导或专业心理帮助。这种积极寻求与有效使用社会资源的能力,为其提供了额外的应对支持,进一步强化了心理韧性(王倩,2024)。

5. 结语

5.1. 研究结论

本文通过分析大学生心理韧性与奋斗精神的关系,发现奋斗精神在心理韧性提升中发挥着至关重要的作用。奋斗精神作为个体在面对困境时表现出的坚持不懈、积极进取的心理特质,它通过增强大学生

的目标导向性、情绪调节能力和自我效能感,显著提升了大学生在面对压力时的应对能力。研究表明,奋斗精神不仅增强了大学生的心理复原力,使其能够迅速从失败中恢复,还通过培养乐观情绪和目标导向性,帮助他们保持积极的心态,克服学业、就业等多重挑战。尤其是在当前高压力的社会环境中,奋斗精神能有效缓解大学生面临的焦虑、抑郁等心理困扰。尽管部分大学生在面对挑战时展现出一定的心理韧性,但整体而言,许多大学生的心理适应能力仍显不足,需要进一步加强心理韧性的培养和干预。

5.2. 实践建议

根据研究结论,提升大学生心理韧性的关键在于通过积极心理学机制培养奋斗精神。首先,高校应将奋斗精神的培养纳入心理健康教育体系,设计针对性的课程、讲座和活动,通过案例分析、角色扮演等互动方式,帮助大学生深入理解奋斗精神的内涵,激发他们的内在动力。其次,学校应通过制定目标导向的教育和激励机制,鼓励学生设定学业、职业等短期和长期目标,并为之不懈努力。比如通过奖学金、荣誉评定等方式增强学生的目标感和成就感,激发其自信心和内在动力。进一步来说,学校应运用积极心理学理论,帮助学生增强乐观情绪、自我效能感和心理灵活性,特别是提供情绪调节、压力应对等方面的专业培训,帮助学生在遇到挑战时能够维持积极心态。最后,学校应建立完善的心理支持系统,通过朋辈辅导、心理咨询等多种形式,帮助学生在遇到困境时得到及时的帮助和支持。同时,学校应注重培养学生的社交支持网络,促进学生之间的互帮互助,以增强他们的社会支持感。

5.3. 未来研究方向

尽管本文揭示了奋斗精神在大学生心理韧性提升中的作用,但仍有多个方向值得进一步探讨。未来的研究可以深入分析奋斗精神与心理韧性之间的动态关系,探讨两者如何在不同时间点、不同情境中互相作用及变化。例如,研究可以探讨在学业压力特别大的时期,大学生如何通过增强奋斗精神来提升心理适应能力,并分析这一过程中的关键因素。此外,未来研究可以评估不同类型的心理干预策略(如情绪调节训练、认知行为疗法、积极心理学干预等)对大学生心理韧性的实际效果,以便为高校提供更具针对性的心理健康教育方案。最后,跨文化研究也是未来的重要方向。由于文化差异可能影响学生面对压力的方式和心理适应机制,未来的研究可以对不同文化背景下大学生的奋斗精神与心理韧性进行比较,探索全球化背景下如何更好地提升学生的心理韧性,特别是在不同社会环境、经济条件和教育系统下心理韧性提升的有效路径。

基金项目

2023 年上海理工大学尚理晨曦社科专项项目《“伟大建党精神”引领新时代大学生思想政治教育研究》阶段性成果,项目编号 23SLCX-ZD-004; 2023 年上海高校青年教师培养资助计划《“三全育人”理念下理工科见长高校课程思政建设路径研究》阶段性成果,项目编号 50; 2024 年上海理工大学国防教育课题项目《军事理论课的课程思政资源开发与路径研究》阶段性成果,无编号; 上海市高等教育学会 2024 年度规划课题《“三全育人”理念下理工科见长高校课程思政建设路径研究》阶段性成果,项目编号 2QYB24117。

参考文献

- 昌敬惠, 袁愈新, 王冬(2020). 新型冠状病毒肺炎疫情下大学生心理健康状况及影响因素分析. *南方医科大学学报*, 40(2), 171-176.
- 刘松(2022). 基于积极心理学的大学生心理韧性提升策略分析. *山西青年*, (5), 196-198.
- 欧阳益, 王叶花, 赵慧敏(2023). 大学生积极心理品质与心理韧性的关系: 社会支持与手机依赖的平行中介作用. *心*

理学进展, 13(12), 6245-6263.

田妮, 寇延(2021). 基于积极心理学的大学生心理韧性提升策略研究. *现代商贸工业*, 42(26), 63-65.

王美阳, 张雪芹, 李兆健(2022). 近十五年国内外心理韧性研究进展的可视化分析. *中医学*, 11(2), 196-207.

王倩(2024). 新媒体时代高校大学生积极心理品质的培养策略探究. *心理学进展*, 14(11), 457-464.

张文静(2018). 积极心理学视域下心理韧性提升的策略研究. *现代职业教育*, (36), 254-255.