

同伴关系对本科医学生心理耐挫力的影响

彭 婧*, 宋新琴, 谢儒伦, 王富潇, 李丹丹#

南京医科大学康达学院护理学部, 江苏 连云港

收稿日期: 2025年11月17日; 录用日期: 2025年12月23日; 发布日期: 2026年1月5日

摘 要

目的: 研究本科医学生同伴关系、核心自我评价、心理耐挫力的现状及相关性。方法: 采用多中心分层随机抽样法选取4所本科医学院校的794名学生, 应用同伴关系量表、核心自我评价量表、心理耐挫力问卷对研究对象施测。结果: 本科医学生同伴接纳水平、同伴恐惧自卑水平、核心自我评价、心理耐挫力得分分别为 (61.25 ± 8.79) 、 (22.59 ± 5.71) 、 (35.39 ± 6.33) 、 (18.30 ± 4.54) ; 性别不同、是否为学生干部、籍贯不同的本科医学生心理耐挫力差异有统计学意义($p < 0.05$); 心理耐挫力与同伴接纳水平、核心自我评价呈正相关($p < 0.01$), 心理耐挫力与同伴恐惧自卑水平呈负相关($p < 0.01$), 同伴接纳水平与核心自我评价呈正相关($p < 0.01$), 同伴恐惧自卑水平与核心自我评价呈负相关($p < 0.01$); 核心自我评价在同伴关系与心理耐挫力之间存在中介效应。结论: 同伴接纳和良好的核心自我评价对本科医学生心理耐挫力具有正向作用, 可以通过建立和谐的同伴关系、树立积极的核心自我评价来提高本科医学生心理耐挫力。

关键词

同伴关系, 核心自我评价, 心理耐挫力

The Influence of Peer Relationships on Psychological Resilience of Undergraduate Medical Students

Jing Peng*, Xinqin Song, Rulun Xie, Fuxiao Wang, Dandan Li#

Department of Nursing, Kangda College of Nanjing Medical University, Lianyungang Jiangsu

Received: November 17, 2025; accepted: December 23, 2025; published: January 5, 2026

Abstract

Objective: To investigate the status and correlations of peer relationships, core self-evaluations, and

*第一作者。

#通讯作者。

psychological resilience among undergraduate medical students. **Methods:** A multi-center stratified random sampling method was used to select 794 students from four undergraduate medical colleges. The participants were assessed using the Peer Relationship Scale, the Core Self-Evaluations Scale, and the Psychological Resilience Questionnaire. **Results:** The scores for peer acceptance, peer fear-inferiority, core self-evaluations, and psychological resilience among undergraduate medical students were (61.25 ± 8.79) , (22.59 ± 5.71) , (35.39 ± 6.33) , and (18.30 ± 4.54) , respectively. Statistically significant differences in psychological resilience were observed based on gender, whether the student held a leadership position, and place of origin ($p < 0.05$). Psychological resilience was positively correlated with peer acceptance and core self-evaluations ($p < 0.01$), and negatively correlated with peer fear-inferiority ($p < 0.01$). Peer acceptance was positively correlated with core self-evaluations ($p < 0.01$), while peer fear-inferiority was negatively correlated with core self-evaluations ($p < 0.01$). Core self-evaluations were found to mediate the relationship between peer relationships and psychological resilience. **Conclusion:** Peer acceptance and positive core self-evaluations have a beneficial effect on the psychological resilience of undergraduate medical students. Establishing harmonious peer relationships and fostering positive core self-evaluations can help enhance their psychological resilience.

Keywords

Peer Relationship, Core Self-Evaluation, Psychological Resilience

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

同伴关系主要是指同龄人间或心理发展水平相当的个体间在交往过程中建立和发展起来的一种人际关系(邹泓, 1998)。这种人际关系是平行、平等的, 不同于个体与家长或与年长个体间交往的垂直关系; Judge 等(Judge, Erez, Bono, et al., 2003)认为核心自我评价是一种人格特质, 满足具有自我评价性、基本性、广泛性这三个标准的某些因子构成了核心自我评价的内涵, 且在此基础上将核心自我评价定义为: 一种个体对自身能力和价值所持有的最基本的评价; 耐挫力是指当个体遇到挫折时, 能积极主动地迎接和摆脱困境, 并使其心理和行为保持正常的能力(刘泽君, 2020)。耐挫力弱的人, 容易在挫折面前被负面情绪控制, 从而出现悲观、抑郁等消极感受, 甚至产生轻生的行为。近几年来, 随着我国快速发展, 以及经济全球化、市场国际化的趋势, 社会竞争越发激烈, 大学生学习、生活和就业竞争的压力越来越沉重。在社会发展与自我建设的过程中, 大学生人生价值的实现需要日渐提高, 但是理想与自我本身的价值差距越来越大, 受到挫折的几率也越来越高, 因此大学生产生的心理问题亦日益增多。抗挫折能力是大学生心理素质检验的重要参考依据(徐剑波, 鲁佳铭, 2020), 也是大学生能否顺利完成学业、适应社会的重要影响因素(薛敏霞, 2022)。因此, 探讨影响大学生耐挫力强弱的因素, 对于培养大学生心理耐挫力、提高其心理素质和整体健康水平大有裨益。

目前, 国内外研究主要集中在心理耐挫力与学业水平、社交技能、择业心态、大学生应对方式等方面(吴敏茹, 曾淑仪, 杨婧婧等, 2021; 李馥荫, 康懂翌, 林宇君等, 2020; 卢佳慧, 姚和霞, 2022), 而关于同伴关系、核心自我评价、心理耐挫力关系的研究则较少, 且核心自我评价对心理耐挫力的作用机制尚不明确。因此, 本研究对 4 所本科医学院校的 794 名学生进行调查, 旨在探讨本科医学生同伴关系、

核心自我评价、心理耐挫力之间的现状和相关关系,为提高其心理耐挫力水平、促进心理健康提供理论依据。

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

采用多中心分层随机抽样调查法,于2024年9月23日至2024年10月9日,选取国内4所本科医学院校,对每所学校医学专业的年级分别进行编号,按随机数字表法,从每个年级随机抽取2个班。由调查人员进行问卷调查,对抽取班级中的所有学生发放问卷,采用团体施测的方式,在课堂上完成施测。所有受试者在填写问卷前,调查人员均已告知调查内容和目的,并取得其同意。

2.2. 研究工具

2.2.1. 一般资料调查表

一般资料调查表为自行编制,涵盖学校、专业(基础医学类、临床医学类、口腔医学类、公共卫生与预防医学类、中医学类、中西医结合类、法医学类、医学技术类、护理学类、中药学类)、年级(大一、大二、大三、大四、大五)、性别、籍贯(大城市、中小城市、乡镇、农村)、是否独生子女、是否学生干部。

2.2.2. 心理耐挫力问卷

心理耐挫力问卷(谢炳清,伍自强,秦秀清,2004)共分30个条目,每个条目有两个答案:“是”、“否”(分别用“1”和“0”来表示),以“是”和“否”作答,第2、3、5、6、10、12、14、15、18、21、24、26、27、30题若答“是”记1分,“否”记0分;其余各题答“是”记0分,“否”记1分,共30分。分为三个水平:心理耐挫力较差的(得分1~12分)、心理耐挫力在一般水平的(得分13~20分)、心理耐挫力较好的(得分21~30分)。本研究中信度系数为0.83。

2.2.3. 同伴关系量表

同伴关系量表(邹泓,1998)包括同伴接纳和同伴恐惧自卑两个分量表,共30个项目,采用4点计分。同伴接纳量表从1至20题,共80分。同伴恐惧自卑量表从21至30题,共40分。同伴接纳量表除1、3、4、7、11、17题外,其他题项均反向计分,得分越高,被同伴接纳程度越高。同伴恐惧自卑量无反向计分,得分越高,同伴恐惧自卑水平越高,在同伴交往中被同伴拒绝程度越高。本研究内部一致性系数和克隆巴赫 α 分别为0.81、0.93。

2.2.4. 核心自我评价量表

核心自我评价量表由Judge等编制(Judge, Erez, Bono, et al., 2003),用于测量个体核心自我评价的水平。国内杜建政等学者于2012年修订了该量表的中文版,修订后的量表由10个条目组成,采用5点计分,1分表示“完全不同意”,5分表示“完全同意”,其中第2、3、5、7、8、10条目为反向计分,总分为10~50分。本研究的 α 系数为0.84,信度良好,适用于大学生和已经工作了的人员。以达到间接测量核心自我评价的目的。

2.3. 统计学分析

采用Excel进行数据录入,以SPSS 26.0统计软件对数据进行统计分析,采用单因素方差分析、独立样本t检验进行数据的差异比较。采用PROCESS插件Model 4的Bootstrap法及三步回归法进行中介效应检验,随机抽样次数为5000次。

3. 结果

3.1. 调查对象一般资料

本研究对四所医学院校的本科医学生发放了 800 份问卷, 根据答题时间, 小于 120 秒的视为无效问卷, 回收有效问卷 794 份, 有效回收率为 99.25%。其中, 男生 144 人(18.14%), 女生 650 人(81.86%); 独生子女 309 人(38.92%), 非独生子女 485 人(61.08%); 学生干部 236 人(29.72%), 非学生干部 558 人(70.28%); 在问卷对象涉及的籍贯人数上, 大城市学生 109 人(13.73%), 中小城市学生 242 人(30.48%), 乡镇学生 127 人(15.99%), 农村学生 316 人(39.80%)。

3.2. 本科医学生同伴关系、核心自我评价、心理耐挫力的总体情况

同伴接纳水平为(61.25 ± 8.79), 同伴恐惧自卑水平为(22.59 ± 5.71); 核心自我评价总分平均值为(35.39 ± 6.33), 整体状况处于五点量表的中上水平; 心理耐挫力为(18.30 ± 4.54), 耐挫力较差的人数占比 12.85%, 耐挫力一般的人数占比为 51.64%, 耐挫力较好的人数占比为 35.52%。

3.3. 心理耐挫力的人口统计学差异

不同性别、是否学生干部、不同籍贯的本科医学生心理耐挫力得分差异有统计学意义($p < 0.05$), 见表 1, 表现为男生高于女生、学生干部高于非学生干部、中小城市高于大城市及农村、乡镇高于农村, 是否独生子女的本科医学生心理耐挫力得分差异无统计学意义($p > 0.05$)。

Table 1. Demographic differences in psychological resilience of undergraduate medical students
表 1. 本科医学生心理耐挫力的人口统计学差异

变量	类别	N	M ± SD	t	p	F	事后检验(LSD)
性别	男	144	19.95 ± 4.352	4.907	0.000	4.628*	b > a, d; c > d
	女	650	17.93 ± 4.501				
是否独生子女	是	309	18.68 ± 4.546	1.904	0.057		
	否	485	18.05 ± 4.522				
是否学生干部	是	236	19.26 ± 4.525	3.921	0.000		
	否	558	17.89 ± 4.487				
籍贯	大城市	109	17.86 ± 4.926				
	中小城市	242	19.03 ± 4.139				
	乡镇	127	18.72 ± 4.353				
	农村	316	17.71 ± 4.687				

注: *表示 $p < 0.05$; a 代表大城市, b 代表中小城市, c 代表乡镇, d 代表农村。

3.4. 本科医学生同伴关系与核心自我评价、心理耐挫力的相关性分析

采用 K-S 法对数据进行正态分布检验, 见表 2, 因其呈非正态分布, 故对同伴关系、心理耐挫力、核心自我评价进行 Spearman 相关分析, 结果见表 3。心理耐挫力与同伴接纳水平呈显著正相关($r = 0.533, p < 0.01$); 心理耐挫力与同伴恐惧自卑水平呈显著负相关($r = -0.544, p < 0.01$); 心理耐挫力与核心自我评价呈显著正相关($r = 0.632, p < 0.01$); 同伴接纳水平与核心自我评价呈显著正相关($r = 0.634, p < 0.01$); 同伴

恐惧自卑水平与核心自我评价呈显著负相关($r = -0.591, p < 0.01$)。

Table 2. Normality test of psychological resilience, peer acceptance, peer fear-inferiority, and core self-evaluations
表 2. 心理耐挫力、同伴接纳水平、同伴恐惧自卑水平、核心自我评价的正态性检验

	柯尔莫戈洛夫 - 斯米诺夫(V) ^a		
	统计	自由度	显著性
心理耐挫力	0.087	794	0.000
同伴接纳水平	0.097	794	0.000
同伴恐惧自卑水平	0.113	794	0.000
核心自我评价	0.067	794	0.000

a. 里利氏显著性修正。

Table 3. Correlation analysis among peer relationships, core self-evaluations, and psychological resilience in undergraduate medical students
表 3. 本科医学生同伴关系与核心自我评价、心理耐挫力的相关性分析

变量		心理耐挫力	同伴接纳水平	同伴恐惧自卑水平	核心自我评价
斯皮尔曼 Rho	心理耐挫力	1			
	同伴接纳水平	0.533**	1		
	同伴恐惧自卑水平	-0.544**	-0.532**	1	
	核心自我评价	0.632**	0.634**	-0.591**	1

注: **表示 $p < 0.01$ 。

3.5. 核心自我评价在同伴关系与心理耐挫力间的中介效应

表 4、图 1、图 2、表 5 及表 6 表明, 核心自我评价在同伴关系和心理耐挫力间存在部分中介效应, 表现为核心自我评价在同伴接纳水平及同伴恐惧自卑水平两方面都显现出部分中介作用。

Table 4. Regression analysis of peer relationships, core self-evaluations, and psychological resilience
表 4. 同伴关系、核心自我评价、心理耐挫力的回归分析

回归方程		拟合指标		标准化回归系数	显著性
结果变量	预测变量	R	F	β	t
心理耐挫力	同伴接纳水平	0.530	308.585***	0.530(c)	17.567***
	同伴恐惧自卑水平	0.532	312.310***	-0.532(c)	-17.672***
核心自我评价	同伴接纳水平	0.648	574.408***	0.648(a)	23.967***
	同伴恐惧自卑水平	0.644	560.181***	-0.644(a)	-23.668***

续表

心理耐挫力	同伴接纳水平	0.655	296.451***	0.202(c')	5.716***
	核心自我评价			0.505(b)	14.314***
心理耐挫力	同伴恐惧自卑水平	0.656	298.778***	-0.209(c')	-5.954***
	核心自我评价			0.502(b)	14.313***

注：***表示 $p < 0.001$ 。

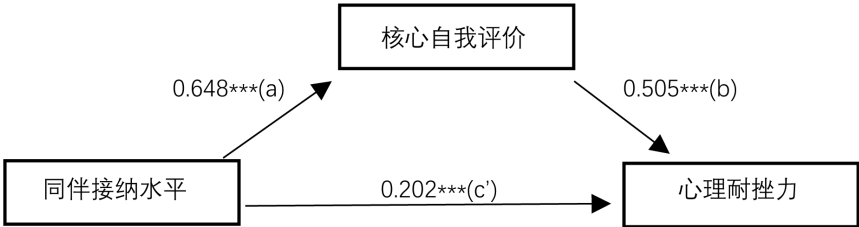


Figure 1. Testing the mediating effect of core self-evaluations on the relationship between peer acceptance and psychological resilience

图 1. 核心自我评价在同伴接纳水平对心理耐挫力的中介效应检验图

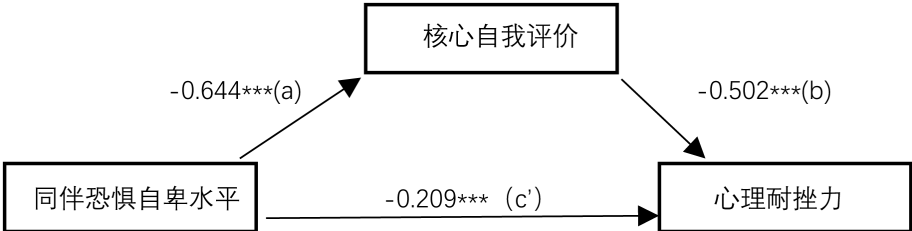


Figure 2. Testing the mediating effect of core self-evaluations on the relationship between peer fear-inferiority and psychological resilience

图 2. 核心自我评价在同伴恐惧自卑水平对心理耐挫力的中介效应检验图

Table 5. Regression analysis for the mediation of core self-evaluations in the relationship between peer relationships and psychological resilience

表 5. 核心自我评价在同伴关系与心理耐挫力间的回归分析

结果变量	预测变量	β	SE	t
心理耐挫力	同伴接纳水平	0.5295	0.0156	17.5666***
	同伴恐惧自卑水平	-0.5318	0.0239	-17.6723***
心理耐挫力	同伴接纳水平	0.2018	0.0182	5.7164***
	核心自我评价	0.5054	0.0253	14.3136***
	同伴恐惧自卑水平	-0.2088	0.0279	-5.9537***
	核心自我评价	-0.5019	0.0252	14.3129***
核心自我评价	同伴接纳水平	0.6484	0.0195	23.9668***
	同伴恐惧自卑水平	-0.6436	0.0301	-23.6681***

注：***表示 $p < 0.001$ 。

Table 6. The mediation model of core self-evaluations in the relationship between peer relationships and psychological resilience
表 6. 核心自我评价在同伴关系与心理耐挫力间的中介效应

	效应	标准化路 径效应	Boot 标准误	Boot CI 下限	Boot CI 上限
直接效应	(同伴接纳水平→心理耐挫力)	0.1043	0.0182	0.0000	0.0685
	(同伴恐惧自卑水平→心理耐挫力)	-0.166	0.0279	0.0000	-0.2207
间接效应	(同伴接纳水平→核心自我评价→心理耐挫力)	0.0163	0.0138	0.1429	0.1968
	(同伴恐惧自卑水平→核心自我评价→心理耐挫力)	-0.2568	0.0203	-0.2958	-0.2186
总效应	(同伴接纳水平→心理耐挫力)	0.2735	0.0156	0.0000	0.2430
	(同伴恐惧自卑水平→心理耐挫力)	-0.4228	0.0239	0.0000	-0.4697

4. 讨论

4.1. 本科医学生心理耐挫力、核心自我评价、同伴关系的总体情况

本研究显示,本科医学生心理耐挫力总分为(18.30 ± 4.54),整体处于中等偏上,与现有研究结果相符(卢佳慧,姚和霞,2022;柏璐,贾媛媛,蔡瑜,2022)。但其中仍有 12.85%的本科医学生心理耐挫力较差,原因可能是本科医学生生活经历缺乏,缺少挫折的磨炼,使其思维方式单一、理想化,看待事物的角度较为狭窄,抵御挫折的能力不足。本科医学生的核心自我评价总分平均值为(35.39 ± 6.33),整体状况处于五点量表的中上水平,提示其核心自我评价水平较好。本科医学生的同伴关系总分不高,可能与其同伴较为固定,对于同伴交往没有太大的需求;升学导致社交环境改变,其不愿走出舒适区主动社交;当代互联网娱乐活动丰富,本科医学生社交活动匮乏等有关。

4.2. 本科医学生心理耐挫力的人口统计学差异

本研究显示,本科医学生耐挫力的差异体现在:男生高于女生、学生干部高于非学生干部、中小城市高于大城市及农村、乡镇高于农村。原因可能是男女相较下,男性思维更为理性,女性情感更为丰富细腻。学生干部除学业之外,有更多向外社交的场合,事务历练的机会也更多,一定程度上有助于其发展同伴关系,也有利于耐挫力的培养。中小城市的本科医学生人际关系和学业压力较大城市的本科医学生低,生活和学习氛围更为轻松,有利于其身心健康发展;中小城市的本科医学生认知水平较农村的本科医学生高,生活娱乐内容也较之丰富,在遇到困难和坎坷时,能更好地进行自我排解,得到更专业的指导。乡镇的本科医学生相较于农村的本科医学生,适应能力更强(魏迪,2022),可能是城镇大学生更广的生活圈子和更丰富的社会资源,使其在面对挫折时,能及时有效地从外界获取帮助,较快疏解不良情绪。

4.3. 本科医学生同伴关系与心理耐挫力的相关性

本研究显示,心理耐挫力与同伴关系呈相关性,表现为个体的同伴接纳水平越高、同伴恐惧自卑水平越低,心理耐挫力就越高。核心自我评价与心理耐挫力呈相关性,表现为个体的核心自我评价越高,心理耐挫力越高。原因在于有良好同伴关系的个体,通常较易从社交活动中获得幸福感,能在交友过程更多地汲取正反馈,自我评价就越高,从而在应对挫折时,能表现出更积极的态度。

4.4. 总结

综上所述,本科医学生心理耐挫力总体处于中等偏上水平,不同性别、是否学生干部、不同籍贯的

本科医学生心理耐挫力存在显著差异,且核心自我评价与同伴关系、心理耐挫力存在相关性,并在同伴关系与心理耐挫力之间发挥中介效应。

5. 建议

5.1. 学生自身方面

5.1.1. 增强身体素质,促进身心全面发展

伏尔泰说:“生命在于运动”。学生应养成良好的作息规律,根据自身情况合理安排运动时间和项目,保证充分的睡眠,使自己拥有充沛的精力、清醒的头脑和活力的状态,这样才能在面对挫折时,保持从容和乐观。内啡肽假说中提到,运动可以促进内啡肽的分泌,内啡肽是人们体内产生的健康化学物质(孟娇龙,姜雪峰,2022),能起到“镇静剂”的作用,可降低焦虑感,让人体会到安逸的、温暖的、亲密的、平静的感觉。长期、规律的锻炼可以让我们减少负性情绪,心态更加积极向上,更容易获得快乐。快乐有利于心理健康。怀有积极情绪的人比怀有消极情绪的人平均寿命更长,对身体健康和预防疾病也大有裨益;快乐还有利于心理健康。快乐可以增加人的心理资源,使人相信结果会更好。乐观开朗的人,对于愉快经历能有更好的体验,收获更多的正反馈。对于挫折能更快地适应和排解,在面对压力事件时,常处于积极情绪状态的人也更不易生病;快乐的人表现出更加亲近社会。因为快乐的情绪可以被视为一种友好、融洽和合作的信号,经常体验和善于表达快乐的人能更好地维持人际关系,更有可能做出互惠等亲社会行为(Sels Laura et al., 2021)。

5.1.2. 加强自身认知,充分接纳自我情绪

全面客观地认识自己,构建自我评价体系,意识到“人无完人”,每个人的性格都会有缺陷,我们是优点与缺点的集合体。“吾日三省吾身”,学生可以在独处时,思考自己是一个怎样的人,自己为什么会有如此性格,对于有益方面,我们要“扬长”;对于无益方面,我们也应该充分接纳自己的不足,进而“避短”。学生也可以在与他人的相处过程中,细心体会自己的说话方式和行事风格,以使自我认知更完善,更有利于学生在日常生活、学习以及人际交往方面展现更好的自己。学生还应做情绪的主人,选择合理的情绪管理方式。对于任何情绪,无论是积极还是消极,在出现的第一时间,学生不应否认和排斥它,要允许它的产生,这样学生才能在人际交往中更准确合理地识别和表达自己的情绪,促进同伴关系的发展及耐挫力的提高。

5.1.3. 树立科学世界观,磨炼坚强意志

世界观是我们对自然、社会、人生、价值、历史等各个领域的系统认知,其来源于我们的生活实践,我们可能会自发形成一些零散的观点。大学是重识和重塑自己世界观的良好时机,应该在日常的生活、学习以及与外界相处的过程中不断概括和总结,取其精华去其糟粕,形成一套自己的方法论,以指导学生更好地面对世界。而这个向外探索的过程,也有利于学生培养其积极的心态,增强其对挫折的耐受力。钢铁不是一日炼成的,唯有不断地“向外求”,才能不断捶打和磨砺自我。

5.2. 家庭氛围方面

5.2.1. 强化家长认知,提高对耐挫力的重视

家长应认识到每个人都会经历挫折,不同的人在遭受挫折时的应对方式不同。乐观的孩子可能认为挫折并非大事,能以积极的态度面对,并妥善处理好负性事件和自己的情绪状态;而悲观的孩子则可能把挫折看作“生命不可承受之重”,对其消极逃避。而对于后者,我们则更应该充分关注,悉心引导孩子重新认识挫折,鼓励其正视和直面挫折,让其在一次次与挫折交战的过程中重拾信心。

5.2.2. 注重以身作则，发挥榜样作用

在面对压力与困境时，家长不应放任情绪，更不能对外界进行不必要的指责，要意识到其“不以人的意志为转移”，唯有改变自己，才能在遭受挫折时更从容。家长应言传身教，不断规范自己的言行举止，充分发挥榜样的力量，潜移默化地影响孩子，使孩子自觉学习和践行父母良好的行为习惯和自强的精神品质，在孩子的心里种下一粒种子，做孩子的第一向导，使其在今后的人生道路上，不后退、不言败。

5.2.3. 营造健康家庭氛围，培养和谐亲子关系

家人是彼此最亲近的人，家庭成员间应彼此理解、互相尊重、互帮互助，构建平等的横向关系。夫妻之间应保持亲密友爱的关系，做到真心互敬互爱、求同存异，遇事不指责、不抱怨，而是拧成一股绳，积极寻求解决办法，这样不仅能解决难题，还能促进双方的情感，也能让孩子对亲密关系有更健康的态度，更有底气和力量面对世界；父母和孩子间应建立新型的亲子关系。孩子还处于学生身份，生活环境较为单纯，人生经历也相对缺乏，对外界还处在探索阶段，对人性和社会运行规律也并未参透。作为父母，不应该以年长者的姿态打压孩子，以自己的人生经历规训孩子，以使孩子达到父母所期。在生活实践中，父母应有意识地培养孩子吃苦耐劳、独立自主的能力，帮助其克服心理障碍、勇敢面对生活中的一些不如意。在孩子取得进步和成绩时，及时肯定和鼓励，增强其自信心。在孩子遭遇负性事件和负性情绪时，不应处于高位教育孩子，对孩子的情绪置之不理，指责孩子的行为不合时宜。而是应该敏锐地察觉孩子的情绪起伏和心理变化，以“同行者”的身份陪伴在其身边，鼓励孩子表达自身情绪，然后再理性地分析所遇事件，帮助孩子充分辨别是非黑白，协同其调整面对各类事件的态度。

5.3. 学校教育方面

5.3.1. 关心学生生活，掌握其心理动态

辅导员应深入到学生中，观察其生活和学习的动向。定期召开心理主题班会，普及心理学知识，帮助学生认识自己的情绪，鼓励其勇敢表达自己的情绪，运用适当的方法调节自己的情绪；辅导员还应定时走访学生宿舍，与所管理班级的同学充分结识，与他们做朋友，了解其所思所想。在他们遇到挫折和坎坷时，帮助其排解消极情绪，给予合理的建议，使其心灵得到慰藉，更有勇气迎接挫折的挑战，不断提升自己面对挫折的能力；辅导员也可以设置班级联络员，让班内个别同学在班级成员与辅导员之间搭建“桥梁”，联络员了解班级成员的具体心理变化，遇到紧急事件及时汇报辅导员，联络员与辅导员共同协作，创建充满正能量的班集体。联络员也可用自身乐观的心态和开朗的性格，感染班级里处于低谷的同学，帮助他们战胜挫折。

5.3.2. 增设挫折教育课程，提升学生心理韧性

张斌等(张斌, 李爽, 2021)指出:挫折教育的有效开展应注重问题导向、把握时代脉搏,构建顶层思想引领体系;注重自然渗透、寓教于乐,构建以学生为中心的教育培养体系;注重学思践悟、知行合一,构建实践育人发展支撑体系;注重全员参与、全程覆盖、全方位渗透,构建合作共育的四轮驱动体系。学校应设置针对性的抗挫折课程,邀请心理学研究方向的专业人士,每周按课表定期给学生上课,从专业角度协助学生们重评自我、对其困惑给予专业意见;创新挫折教育的方式,开设挫折情景模拟,让学生们通过具体场景训练,切实体验挫折,不断培养和增强学生的抗挫折能力;将挫折教育纳入教学大纲,将教学成绩作为班主任和辅导员的绩效考核指标,学生个人、班干部和班集体的评奖评优也应将挫折教育成绩的优劣作为参评项目。

5.3.3. 构建健康校园文化, 创造正向积极环境

学校应在宿舍楼、教学楼、图书馆等场所张贴海报, 介绍正向人物经历。对于校园内的好人好事, 应加强宣扬, 树立榜样作用; 对于感动中国人物、共和国勋章获得者等, 学校应组织学生观看了解其事迹, 有条件时也可邀请其到校讲述自己的故事, 让学生们走进先进人物, 学习其优秀品质; 社团、学生会等学生组织, 可以定期在校园内开展活动, 丰富学生的课余时间和精神生活、活跃校园的文化氛围, 使学生们有更旺盛的生命力和更乐观昂扬的精神面貌。

6. 不足

1) 样本问题。由于受到人力、物力、财力的限制, 本研究采用简单抽样的方法对四所本科医学院校的 794 名学生进行调查研究。研究对象的范围相对狭窄, 对研究结果的信效度产生了一定的影响。今后应进一步扩大被试的选取范围, 拓展被试数量, 不断增强研究结果的科学性以及适用范围。

2) 研究方法问题。研究方法的多样性尚有进一步拓展的空间。本研究中仅运用了问卷调查法, 尽管尚可得到本文所涉及变量间的实际关系, 但心理耐挫力的影响因素众多, 单纯的问卷调查法可能阻碍了对心理耐挫力研究的深度和广度。今后应尝试运用访谈法、观察法等更多质性研究方法, 进一步对心理耐挫力的影响因素进行研究探讨。

3) 研究设计问题。本研究的设计较为单一, 只进行了相关研究没有进行因果研究。此外, 对于本科医学生的心理耐挫力出现的具体问题、核心自我评价的具体内容本研究未能进行详细探索, 今后可在此方面深入探索。

4) 缺乏干预性研究。本研究使用量化研究方法调查了本科医学生同伴关系、心理耐挫力、核心自我评价的现状, 分析了同伴关系与核心自我评价、心理耐挫力之间的关系, 探讨了核心自我评价的中介作用, 并在此基础上提出了针对性的建议, 但并没有进行干预研究。今后可尝试使用团体辅导、沙盘游戏等方法进行干预研究, 以探索提高本科医学生心理耐挫力更为有效的途径和手段。

基金项目

2023 年江苏省大学生创新创业训练计划项目(项目编号: 202313980029Y)。

参考文献

- 柏璐, 贾媛媛, 蔡瑜, 等(2022). 大学生抗挫折能力、自尊、乐观归因风格调查分析. *中国健康教育*, 38(12), 1077-1081.
- 李馥荫, 康憧翌, 林宇君, 等(2020). 大学生学业挫折感与抗挫折心理能力的相关研究. *吉林省教育学院学报*, 36(10), 46-49.
- 刘泽君(2020). 在小学数学教学中提高学生的耐挫力. *科学咨询(教育科研)*, (20), 59.
- 卢佳慧, 姚和霞(2022). 当代大学生抗挫折能力及应对方式的实证分析. *河北工程大学学报(社会科学版)*, 39(4), 122-128.
- 孟娇龙, 姜雪峰(2022). 情绪化学. *化学教育(中英文)*, 43(12), 1-10.
- 魏迪(2022). 体育锻炼对大学生抗挫折能力的影响: 应对方式的中介效应. *当代体育科技*, 12(32), 82-86.
- 吴敏茹, 曾淑仪, 杨嬿嬿, 等(2021). 理工科大学生核心素养对学业挫折感的影响. *中国健康心理学杂志*, 29(11), 1718-1727.
- 谢炳清, 伍自强, 秦秀清(2004). *大学生心理健康教程*(pp. 426-428). 华中科技大学出版社.
- 徐剑波, 鲁佳铭(2020). 大学生挫折教育“生态化”创新管理模式的构建与实施. *中共福建省委党校(福建行政学院)学报*, (2), 155-161.
- 薛敏霞(2022). 大学生抗挫折能力与父母教养方式: 心理弹性的中介效应. *保定学院学报*, 35(5), 97-103.
- 张斌, 李爽(2021). 有效开展大学生挫折教育的方法探究. *学校党建与思想教育*, (18), 39-40+43.

邹泓(1998). 同伴关系的发展功能及影响因素. *心理发展与教育*, (2), 39-44.

Judge, T. A., Erez, A., Bono, J. E., & Thoresen, C. J. (2003). The Core Self-Evaluations Scale: Development of a Measure. *Personnel Psychology*, 56, 303-331. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2003.tb00152.x>

Sels, L., Tran, A., Greenaway, K. H., Verhofstadt, L., & Kalokerinos, E. K. (2021). The Social Functions of Positive Emotions. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 39, 41-45. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2020.12.009>