

逆境经历对大学生心理韧性的影响：成长型思维和社会支持的链式中介作用

曹泽群¹, 贾凤芹^{1*}, 吴正言²

¹苏州科技大学心理学系, 江苏 苏州

²苏州市广济医院临床心理科, 江苏 苏州

收稿日期: 2025年11月22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: 探讨逆境经历对大学生心理韧性的影响并考察成长型思维和社会支持在其中的作用机制, 为心理韧性干预实践提供参考。方法: 2025年2月~9月, 采用随机抽样法选取江苏省苏州市1044名在校大学生作为研究对象, 采用青少年生活事件量表、成长型思维量表、青少年社会支持评定量表、青少年心理韧性量表测量核心变量。使用Pearson积差相关分析探究逆境经历、成长型思维、社会支持与心理韧性之间的相关性, 使用AMOS 24.0建构结构方程模型并进行中介效应分析。结果: 逆境经历对大学生心理韧性的直接效应显著($\beta = -0.125$, 95% CI: $-0.147 \sim -0.077$); 成长型思维、社会支持在逆境经历与心理韧性间的中介效应均显著($\beta = -0.025$, 95% CI: $-0.039 \sim -0.015$; $\beta = -0.090$, 95% CI: $-0.123 \sim -0.061$); 成长型思维和社会支持在逆境经历与心理韧性间的链式中介效应显著($\beta = -0.017$, 95% CI: $-0.027 \sim -0.009$)。结论: 逆境经历既可以直接受影响大学生的心理韧性, 也可以通过成长型思维和社会支持的单独或链式中介作用间接影响。因此高校应重视成长型思维的培养和社会支持体系的建设。

关键词

逆境经历, 心理韧性, 成长型思维, 社会支持, 链式中介作用

The Impact of Adversity Experiences on Resilience of College Students: The Chain Mediating Effect of Growth Mindset and Social Support

Zequn Cao¹, Fengqin Jia^{1*}, Zhengyan Wu²

¹Department of Psychology, Suzhou University of Science and Technology, Suzhou Jiangsu

*通讯作者。

文章引用: 曹泽群, 贾凤芹, 吴正言(2026). 逆境经历对大学生心理韧性的影响: 成长型思维和社会支持的链式中介作用. 心理学进展, 16(1), 33-39. DOI: 10.12677/ap.2026.161005

²Department of Clinical Psychology, Suzhou Guangji Hospital, Suzhou Jiangsu

Received: November 22, 2025; accepted: December 23, 2025; published: January 5, 2026

Abstract

Objective: To explore the impact of adverse experiences on college students' resilience, examine the mechanism of action of the growth mindset and social support in this process, and provide a reference for psychological resilience intervention practices. **Methods:** From February to September 2025, a total of 1044 college students in Suzhou, Jiangsu Province, were selected as research subjects using random sampling. Core variables were measured using the Adolescent Self-Rating Life Events Checklist, the Growth Mindset Scale, the Adolescent Social Support Rating Scale, and the Adolescent Resilience Scale. Pearson product-moment correlation analysis was used to explore the correlation between adversity experience, growth mindset, social support, and psychological resilience. AMOS 24.0 was used to construct a structural equation model and perform mediation effect analysis. **Results:** The direct effect of adverse experiences on college students' resilience was significant ($\beta = -0.125$, 95% CI: $-0.147\sim-0.077$). Both growth mindset and social support had significant mediating effects between adverse experiences and resilience ($\beta = -0.025$, 95% CI: $-0.039\sim-0.015$; $\beta = -0.090$, 95% CI: $-0.123\sim-0.061$). Additionally, the chain mediating effect of growth mindset and social support between adverse experiences and resilience was significant ($\beta = -0.017$, 95% CI: $-0.027\sim-0.009$). **Conclusion:** Adverse experiences can not only directly negatively affect college students' resilience but also indirectly affect it through the individual or chain mediating roles of growth mindset and social support. Therefore, colleges and universities should attach importance to the cultivation of a growth mindset and the construction of social support systems.

Keywords

Adversity Experience, Resilience, Growth Mindset, Social Support, Chain Mediating Effect

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

心理韧性是个体应对压力和挫折等消极生活事件的能力(Werner & Smith, 1992), 是促进大学生心理健康的关键保护性因素。大学生处于青春期晚期到成年期的过渡阶段, 其心理社会成熟度尚未完全形成(王永, 王振宏, 2013), 在面对逆境和困难时易陷入困惑和烦恼, 甚至因一次失败而否定自身能力(吕文婷, 2020)。

逆境经历指个体在生活中遇到的一系列负面、困难或挑战性的情境, 如考试失败、生病等压力性事件(Rabkin & Struening, 1976)。当前研究对逆境经历与心理韧性的关系尚未形成共识。基于创伤后成长模型, 经历创伤事件可能促使个体重新评估人生意义, 增强心理韧性, 最终实现自我超越。但是, 也有研究表明个体的逆境经历会削弱个体的心理韧性(宋淑娟等, 2020)。神经生物学研究发现, 长期的逆境暴露会损害前额叶皮层与边缘系统功能导致心理韧性下降(HosseiniKamkar et al., 2023)。

基于发展系统理论, 个体在逆境中的适应能力受其内在认知资源与外部环境资源的协同影响(Masten, 2001)。在认知层面, 成长型思维作为个体内部积极的认知模式, 强调个体对自身能力可塑性的信念系统。Dweck 提出成长型思维指个体认为自己的智力与能力可通过策略优化、努力及社会支持持续发展的思维

模式(Dweck, 2006)。这一认知模式与心理韧性的核心特征高度契合。已有研究证实，倾向于成长型思维的个体往往具备更高水平的心理韧性(Yeager & Dweck, 2012; 冯丽等, 2021; 宋淑娟, 许秀萍, 2019)。

根据压力-应对模型，社会支持作为心理韧性的外部保护性因素，通过资源供给与情感支持来影响心理韧性发展(Lazarus, 1984)。社会支持指社会成员之间的相互帮助，是一种潜在的资源，有助于个体更好地应对各种紧急事件并促进个体之间的互动(姜少凯, 2023)。高社会支持水平的个体在面对学业挫折、家庭变故等压力事件时，更倾向于采用积极应对策略，进而增强心理韧性；反之，缺乏社会支持的个体则可能选择消极应对，导致心理韧性的下降。有研究显示社会支持可成为逆境中的支持力量，减轻逆境带来的伤害，展现其心理复原力(欧阳益, 2023)。

综上，大学生心理韧性的形成机制是心理健康教育的重要议题，而逆境经历对其影响是“淬炼”还是“损耗”尚存争议。逆境经历、成长型思维、社会支持和心理韧性之间存在紧密联系，但目前同时探索内部因素与外部因素在逆境经历与心理韧性之间的影响机制的研究较少。因此本研究将成长型思维和社会支持同时纳入逆境经历与心理韧性关系的研究，旨在厘清逆境经历影响大学生心理韧性的作用机制，为大学生的心理健康教育及干预研究提供依据。

2. 对象与方法

2.1. 对象

2025年2月~9月，以江苏省苏州市高校大一至大四的在校生作为研究对象，在学生知情同意下进行随机抽样。共发放问卷1188份，剔除作答时间小于2分钟以及作答逻辑矛盾的无效问卷后获得有效问卷为1044份，有效率为87.9%。其中男性432人，女性612人。

2.2. 方法

2.2.1. 逆境经历量表

选用刘贤臣等人编制的青少年生活事件量表，共包含27个项目，从学习压力、健康适应、人际关系、丧失(如亲友离别、重要物品丢失等)、受惩罚(如被处分等)及其他六个维度，全面涵盖青少年遭遇的生活逆境(刘贤臣等, 1997)。计分方式为李克特六点计分，被试得分越高代表其经历的逆境事件越多且对个体的影响越严重。本研究中，该量表的Cronbach's α 系数为0.94。

2.2.2. 成长型思维量表

选用Dweck编制的成长型思维量表，由6个项目组成。采用六点计分法，对其中关于固定型思维的3道题进行反向计分，得分越高反映被试的思维模式越倾向于成长型思维(Dweck, 2006)。该量表在本研究中的Cronbach's α 系数为0.85，信度良好。

2.2.3. 社会支持量表

选用叶悦妹等人编制的《青少年社会支持评定量表》，共设17个项目，从主观支持(主观感受到的社会支持)、客观支持(实际获得的物质或资源支持)和支持的利用度(对支持的主动使用度)三个维度系统评估青少年的社会支持水平(叶悦妹, 戴晓阳, 2008)。采用五点计分法，被试所得总分越高意味着个体的社会支持水平越充足。本研究中该量表的Cronbach's α 系数为0.96。

2.2.4. 心理韧性量表

选用胡月琴等人编制的青少年心理韧性量表，由27个题项构成，围绕目标专注(困境中的目标坚持度)、情绪控制、家庭支持、积极认知(对逆境的正向解读)及人际协助(支持的利用)五个维度衡量青少年的心理韧性水平(胡月琴, 甘怡群, 2008)。采用五点计分方式，被试得分越高反映其在面对逆境时的心理适

应与恢复能力越强。该量表在本研究中的 Cronbach's α 系数为 0.89。

2.3. 统计处理

采用 SPSS 26.0 和 Amos 24.0 对数据进行处理并建立结构方程模型，重点分析中介效应机制。中介效应的显著性检验采用 Bootstrap 抽样法，以回归系数达到显著水平、Bootstrap 95% 的置信区间不包含 0 为依据来判断中介效应是否成立，检验水准 $\alpha = 0.05$ 。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因素检验法进行共同方法偏差检验，结果表明，未旋转时仅得到 13 个特征根大于 1 的因子，首因子的方差解释率为 25.50%，低于 40% 的临界值。本研究不存在显著的共同方法偏差。

3.2. 描述性统计和相关性分析

Pearson 相关分析结果发现，逆境经历与成长型思维、社会支持及心理韧性呈显著负相关，心理韧性与成长型思维和社会支持呈显著正相关，成长型思维与社会支持之间同样呈显著正相关关系。具体见表 1。

Table 1. Scores of each variable ($\bar{x} \pm s$) and results of correlation analysis (r)

表 1. 各变量得分($\bar{x} \pm s$)及相关分析结果(r)

变量	得分($\bar{x} \pm s$)	1	2	3	4
1) 逆境经历	2.11 ± 0.76	1			
2) 心理韧性	3.52 ± 0.58	-0.404^{**}	1		
3) 成长型思维	3.86 ± 0.96	-0.171^{**}	0.444^{**}	1	
4) 社会支持	3.77 ± 0.77	-0.240^{**}	0.717^{**}	0.258^{**}	1

注：***表示 $p < 0.001$ ，**表示 $p < 0.01$ ，*表示 $p < 0.05$ 。

3.3. 链式中介模型分析

以逆境经历作为自变量、心理韧性作为因变量，以成长型思维、社会支持作为中介变量，使用 Amos 24.0 建立结构方程模型。具体见表 2、图 1。

Table 2. Results of main effect test

表 2. 主效应检验结果

路径	β	Beta	S.E.	C.R.	p
逆境经历→成长型思维	-0.210	-0.171	0.039	-5.336	0.001
逆境经历→社会支持	-0.206	-0.215	0.031	-6.567	0.001
成长型思维→社会支持	0.182	0.233	0.024	7.468	0.001
逆境经历→心理韧性	-0.126	-0.218	0.014	-8.873	0.001
成长型思维→心理韧性	0.122	0.258	0.012	10.468	0.001
社会支持→心理韧性	0.437	0.724	0.021	20.450	0.001

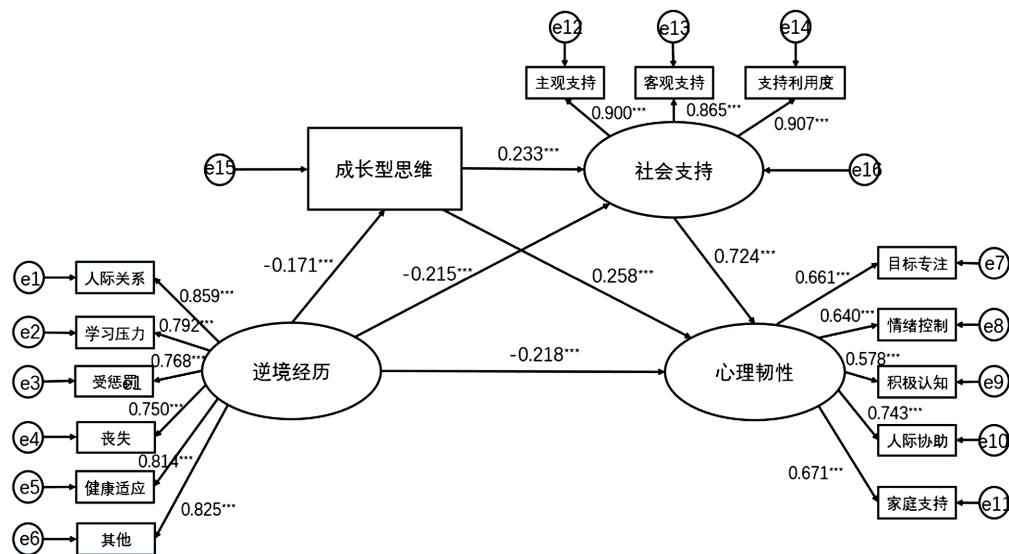
**Figure 1.** Diagram of the chain mediation structural equation model**图 1.** 链式中介结构方程模型图

表2和图1显示,模型中所有路径系数均显著,模型拟合值达标。逆境经历负向预测心理韧性($\beta = -0.126, p < 0.001$)、成长型思维($\beta = -0.210, p < 0.001$)和社会支持($\beta = -0.206, p < 0.001$)。成长型思维正向预测社会支持($\beta = 0.182, p < 0.001$)和心理韧性($\beta = 0.122, p < 0.001$)。社会支持正向预测心理韧性($\beta = 0.437, p < 0.001$)。

3.4. 链式中介路径分析

采用Bootstrap法,对逆境经历与心理韧性之间的链式中介效应进行检验。结果显示,逆境经历对大学生心理韧性直接效应显著($\beta = -0.125, 95\% \text{ CI} = -0.147 \sim 0.077$),成长型思维在逆境经历与大学生心理韧性之间的中介效应显著($\beta = -0.025, 95\% \text{ CI} = -0.039 \sim 0.015$),社会支持在逆境经历与大学生心理韧性之间的中介效应显著($\beta = -0.090, 95\% \text{ CI} = -0.123 \sim 0.061$),成长型思维和社会支持在逆境经历与大学生心理韧性之间的链式中介效应显著($\beta = -0.017, 95\% \text{ CI} = -0.027 \sim 0.009$)。

由表3可知所有间接效应的Bootstrap 95% CI均不包含0,说明路径系数显著。总效应值为-0.257,总间接效应值为-0.132。具体见表3。

Table 3. Chain mediation path analysis**表 3.** 链式中介路径分析

效应	路径	效应值(95% CI)	标准误($S_{\bar{x}}$)	效应量/ 总效应 (%)
总效应		-0.257 (-0.308~-0.214)	0.024	100.00
直接效应		-0.125 (-0.147~-0.077)	0.015	48.638
总间接效应		-0.132 (-0.189~-0.085)	0.026	51.362
间接效应 1	逆境经历→成长型思维→心理韧性	-0.025 (-0.039~-0.015)	0.006	9.728
间接效应 2	逆境经历→社会支持→心理韧性	-0.090 (-0.123~-0.061)	0.016	35.020
间接效应 3	逆境经历→成长型思维→社会支持→心理韧性	-0.017 (-0.027~-0.009)	0.005	6.615

4. 讨论

本研究显示，逆境经历与心理韧性呈显著负相关，承受更多学业压力、人际矛盾或健康适应的大学生，其心理韧性得分普遍低于同龄群体。与以往研究结论一致，进一步印证了逆境经历对大学生心理韧性的消极作用。成长型思维、社会支持、心理韧性两两呈显著正相关，其中成长型思维能够增强学生在逆境中的毅力和心理韧性(王晓娜, 2024)；社会支持可削弱压力性生活事件对个体心理健康造成的负面影响(丁宇等, 2005)。此外，通过构建结构方程模型发现，逆境经历对心理韧性的影响存在三条中介路径，分别为：成长型思维的独立中介作用、社会支持的独立中介作用、成长型思维-社会支持的链式中介作用。

大学生面临的压力来源具有多样性，除学业压力外，还包括人际关系的摩擦、新环境适应不良等各类生活挑战，这些逆境经历极易对其心理健康水平产生冲击。已有研究发现，逆境经历会催生抑郁(王澳伦等, 2024)等负面情绪。因此，关注日常慢性压力情境下大学生的心理韧性状况，并采取措施提升其心理韧性水平，对维护大学生的心理健康具有重要意义。

本研究发现，成长型思维在逆境经历与心理韧性间起中介作用。依据 Dweck 的核心理论，成长型思维是个体内在积极的思维模式，当个体形成成长型思维模式后，会坚定“自己能够改变”的信念，将逆境视为提升自我的契机而非不可逾越的阻碍，这种认知转变会有效缓解逆境带来的压力感。此外，社会支持同样在逆境经历与心理韧性之间起中介作用。社会支持在逆境中能够为个体提供物质援助、情感慰藉和信息指导，高社会支持的个体在逆境中获得了更多情感上的慰藉和实际的帮助，进而减轻逆境带来的负面影响。一项针对大学生经历学业挫折后心理状态的研究显示，具有良好同伴关系、能够从同伴处获得积极反馈和鼓励的学生，其心理韧性水平得以维持甚至提升；而缺乏同伴支持的学生则容易陷入自我怀疑，心理韧性受到较大削弱。上述结果共同表明，大学生若能在逆境中形成成长型思维并获得充足的社会支持，将有助于其心理韧性的发展。

本研究通过链式中介效应分析发现，逆境经历还通过成长型思维与社会支持的链式中介作用间接影响大学生的心理韧性。逆境经历会导致成长型思维模式弱化，个体易陷入被动应对或逃避的消极模式，进而忽视外部社会支持资源及其可利用性，最终削弱心理韧性。这一机制得到发展系统理论的支持，该理论提出个体在逆境中的适应能力受其内在认知资源与外部环境资源的协同影响。成长型思维作为核心内在认知资源，其功能在于将逆境重构为可通过努力克服的挑战，这种积极认知驱动个体采用积极的应对方式和问题解决策略，主动寻求外部支持且有效利用社会支持资源，维持和提升个体的心理韧性以应对逆境。社会支持作为关键外部资源，通过提供情感慰藉和实际帮助，进一步强化个体应对逆境的效能感。在这样的认知与行为的良性循环下，个体逐步积累应对困难的经验，增强自身应对逆境的能力，进而促进了心理韧性的发展。反之，当成长型思维因逆境而弱化时，内在认知与外部资源的协同链条断裂，心理韧性水平也随之下降。

本研究不仅验证了内在认知资源(成长型思维)和外部环境资源(社会支持)各自对心理韧性的保护作用，更揭示了二者形成“认知驱动行为，行为激活环境，环境反馈认知”的良性循环，这一发现不仅为发展系统理论提供实证支持，还将以往相对孤立的内在因素与外部因素研究有机整合，为构建多维度的心理韧性干预模型提供了理论依据。

5. 结语

综上所述，在关注大学生心理健康与成长发展时，高校要综合考虑成长型思维和社会支持对大学生心理韧性的积极作用，通过修复链式中介中的关键节点充分发挥二者的协同效应，持续增强学生面对逆境的心理韧性，为其心理健康发展构筑坚实的心理防线。一方面，高校可以通过开设成长型思维干预课

程和挫折教育团体辅导，帮助学生转变挫折认知，强化成长型思维；另一方面，优化大学生的社会支持网络，开设社会支持讲座和社交技能心理课，引导大学生探索和合理利用自身拥有的资源。本研究也存在一定的局限性：首先，横断面研究设计难以推断变量间的因果关系。其次，对逆境经历的测量依赖于被试的回溯性报告，这可能是一个潜在的混淆因素。未来研究可采用前瞻性纵向设计，从而更清晰地揭示变量间的因果关系。

基金项目

江苏省研究生科研与实践创新计划项目(编号：SJCX24_1832)；江苏省高校“高质量公共课教学改革研究”专项课题(编号：2025GZJX053)；2025年江苏省学位与研究生教育教学改革课题(编号：JGKT25_C091)。

参考文献

- 丁宇, 肖凌, 郭文斌, 黄敏儿(2005). 社会支持在生活事件-心理健康关系中的作用模型研究. *中国健康心理学杂志*, (3), 161-164.
- 冯丽, 姜英杰, 刘继琳(2021). 留守儿童心理弹性发展及影响因素分析——基于冀北农村地区小学3-6年级学生的调查研究. *教育科学研究*, (11), 48-53.
- 胡月琴, 甘怡群(2008). 青少年心理韧性量表的编制和效度验证. *心理学报*, (8), 902-912.
- 姜少凯(2023). 中职生社会支持、应对方式与抑郁情绪的关系研究. *中小学心理健康教育*, (10), 19-23.
- 刘贤臣, 刘连启, 杨杰, 柴福勋, 王爱祯, 孙良民, 赵贵芳, 马登岱(1997). 青少年生活事件量表的信度效度检验. *中国临床心理学杂志*, (1), 39-41.
- 吕文婷(2020). 当代大学生心理健康问题及教育创新提升策略. *黑河学刊*, (3), 78-80.
- 欧阳益(2023). 贫困大学生积极心理品质与心理韧性之间的关系: 社会支持的中介作用. *成都师范学院学报*, 13(12), 6245-6263.
- 宋淑娟, 许秀萍(2019). 思维模式对留守经历大学生心理韧性的影响. *中国特殊教育*, (11), 64-68.
- 宋淑娟, 许秀萍, 尤金凤(2020). 农村大学生的留守经历与心理韧性及逆境认知的关系. *中国心理卫生杂志*, 34(4), 373-378.
- 王澳伦, 张天成, 郭淑媛, 张福兰(2024). 童年期不良经历与初中生抑郁症状的关系——自尊的中介作用和社会支持的调节作用. *现代预防医学*, 51(5), 842-847.
- 王晓娜(2024). 基于成长型思维视角, 提升高中生心理韧性. *中小学心理健康教育*, (24), 8-11.
- 王永, 王振宏(2013). 大学生的心理韧性及其与积极情绪、幸福感的关系. *心理发展与教育*, 29(1), 94-100.
- 叶悦妹, 戴晓阳(2008). 大学生社会支持评定量表的编制. *中国临床心理学杂志*, (5), 456-458.
- Dweck, C. S. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. *Choice Reviews Online*, 44, 44-2397.
- Hosseiniakamkar, N., Varvani Farahani, M., Nikolic, M., Stewart, K., Goldsmith, S., Soltaninejad, M. et al. (2023). Adverse Life Experiences and Brain Function: A Meta-Analysis of Functional Magnetic Resonance Imaging Findings. *JAMA Network Open*, 6, e2340018. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.40018>
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- 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>
- Rabkin, J. G., & Struening, E. L. (1976). Live Events, Stress, and Illness. *Science*, 194, 1013-1020. <https://doi.org/10.1126/science.790570>
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*. Cornell University Press. <https://doi.org/10.7591/9781501711992>
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed. *Educational Psychologist*, 47, 302-314. <https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805>