

盈科而进的认知模式改善未成年人挫折感的分析

曾钟德

遵义医药高等专科学校附属中医院(遵义市中医院), 贵州 遵义

收稿日期: 2025年12月4日; 录用日期: 2026年1月19日; 发布日期: 2026年2月3日

摘要

目的: 从理论分析及实证研究两方面探讨盈科而进的认知模式对未成年人挫折感的改善。方法: 通过搜集古籍以挖掘出盈科而进的认知模式及其基本特性, 从理论上分析盈科而进的认知模式改善挫折感的原理。实证研究对60例有挫折感的未成年人进行简单随机分组, 采用盈科而进的认知模式干预的30例来访者为观察组; 采用热情、共情、真诚、尊重、积极关注的原则倾听并提高心理支持的来访者30例为对照组; 两组来访者心理会谈前后均用心理弹性量表(CD-RISC-10)内容进行评估, 然后分别记录两组分数提高1~10分、提高11~20分、提高20分以上的例数, 采用X²检验进行统计分析, 统计两者差异。结果观察组心理弹性改善明显优于对照组($P < 0.05$)。结论: 盈科而进的认知模式能够提高未成年人心理弹性, 减轻个体的挫折感。

关键词

盈科而进的认知模式, 挫折感, 心理弹性

Analysis of How the “Advancing by Filling the Hollows” Cognitive Model Reduces Frustration in Adolescents

Zhongde Zeng

Affiliated Traditional Chinese Medicine Hospital of Zunyi Medical and Pharmaceutical College (Zunyi Traditional Chinese Medicine Hospital), Zunyi Guizhou

Received: December 4, 2025; accepted: January 19, 2026; published: February 3, 2026

Abstract

Objective: To explore how the “Advancing by Filling the Hollows” cognitive model reduces frustration

文章引用: 曾钟德(2026). 盈科而进的认知模式改善未成年人挫折感的分析. *心理学进展*, 16(2), 116-121.
DOI: 10.12677/ap.2026.162068

in adolescents through theoretical and empirical research. **Methods:** Ancient texts were examined to elucidate this cognitive model and its basic characteristics, providing a theoretical analysis of its mechanism for alleviating frustration. An empirical study used simple random grouping on 60 minors who were feeling frustrated, with 30 participants receiving cognitive intervention based on the “Advancing by Filling the Hollows” model, which served as the observation group; and 30 participants receiving psychological support based on principles of enthusiasm, empathy, sincerity, respect, and positive attention as the control group. Both groups were assessed using the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) before and after the psychological counseling sessions. The number of cases in each group that showed improvements of 1~10 points, 11~20 points, and over 20 points was recorded, and statistical analysis was performed using the Chi-square test to analyze the differences between the two groups. The results showed that the observation group showed a significantly greater improvement in psychological resilience than the control group ($P < 0.05$). **Conclusion:** The “Advancing by Filling the Hollows” cognitive intervention method is effective in enhancing the psychological resilience of minors and alleviating individual feelings of frustration.

Keywords

“Advancing by Filling the Hollows” Cognitive Model, Frustration, 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

未成年人在学业方面和能力培养方面的外部需求和自我需求在不断提高，未成年人所面临的压力与挫折感容易日益增加，部分未成年人曾在学习、生活中都曾遭遇过不同程度的挫折(徐曼, 2019)。所以探寻有效应对未成年人挫折的方法是有必要的(李海云, 2020)。社会心理学(邹海燕, 柳礼泉, 张君, 2003)认为个体对挫折的适应能力受个体生理条件及性格特征、社会经验条件、对挫折的知觉判断条件、抱负水平、思想政治条件等的影响，王阳明曾用盈科而进的认知模式帮助陆澄解决学业挫折，研究盈科而进的认知模式改善未成年人挫折感具有积极的意义。盈科而进的认知模式是一种具有本土文化特点的干预方法，改善具有本土文化背景下的未成年人的挫折感理论上会有良好效果(陆林, 2018)。研究主要从理论分析和实证研究两个方面进行探讨。

2. 理论分析

2.1. 盈科而进的认知模式的渊源

盈科而进，由孟子提出。《孟子》曾载“源泉混混，不舍昼夜，盈科而后进，放乎四海”。意思是有源头的泉水滚滚奔流，昼夜不停，流水经过的坑洼填满后，再继续前进，直至大海(高山, 2019)。《传习录》载陆澄向王阳明讨教知识不长进，如何？时，王阳明用了盈科而进的认知模式帮陆澄解决学业挫折。阳明先生还用树木从根、芽、干、枝、叶、花、果的生长过程和人从胎儿到成人的成长过程生动地解释了盈科而进的认知模式。王阳明答道：“为学须有本原，须从本原用力，渐渐盈科而进。仙家说婴儿，亦善譬。婴儿在母腹时，只是纯气，有何知识？出胎后，方始能啼，既而后能笑，又既而后能识认其父母兄弟，又既而后能立、能行、能持、能负，卒乃天下事无不可能。皆是精气日足，则筋力日强，聪明日开，不是出胎日便讲求推寻得来，故须有个本原。圣人到位天地、育万物，也只从喜怒哀乐未发之中上养来。后儒不明格物之说，见圣人无不知，无不能，便欲于初下手时讲求得尽，岂有此理！”又曰：“立志用

功,如种树然。方其根芽,犹未有干,及其有干,尚未有枝,枝而后叶,叶而后花、实。初种根时,只管栽培灌溉,勿作枝想,勿作叶想,勿作花想,勿作实想。悬想何益!但不忘栽培之功,怕没有枝叶花实?”(吴光,钱明,董平等,2012)。该认知模式起源于孟子,在阳明心学得得以完善,所以也称为阳明心学盈科而进的认知模式。中医称这种模式为意疗,也称为义理疏导法。盈科而进的认知模式是通过一系列有序的步骤引导个体逐步解决问题,增强解决问题达到目标的信心,并培养积极的心理。

2.2. 未成年人挫折感的产生与危害

挫折感是个体在追求目标过程中遇到阻碍时产生的一种消极情绪体验。未成年人挫折感产生有主客观原因,主观原因又有生理原因与心理原因。未成年人在成长过程中,自我概念(个体对自己的知觉和认识)受到外部文化因素的影响,未成年人把他人的价值观内化为自己的价值标准,青少年被迫否定自己对经验的体验而迎合他人的标准,形成价值条件,容易自我与经验间的分歧,自我概念中的自我经验的容易不一致,未成年人虽然在不断地使自我概念适应于新的经验,但青少年自我知识经验不足,其社会知觉容易不和谐,形成角色同一性过程中,理想自我和现实自我容易不一致(姚树桥,傅文青,唐秋萍等,2009),未成年人成长过程中,身体上机体激素水平、神经递质水平不断变化,心理方面出现“心理断乳期”,使未成年人走向“独立”和“自主”的同时也容易产生心理冲突。对事物发展的认识不充分,容易急于求成,而且自身社会经验的不足,理想自我和现实自我就出现了不一致而引起挫折感。未成年人若把个体所追求目标定得太高,从而使所期望的目标与现实的情况相差甚远,更容易产生现实自我和理想自我的差距产生心理矛盾。当未成年人认识到自己的目标在实现的过程中有很困难时,就容易会从心里产生许多莫名的烦恼和焦虑,从而出现挫折感(高雪梅,方鸿志,2013)。未成年人的挫折一般来源于学业、社交、代际沟通等方面。挫折感严重影响未成年人的身心健康,挫折感的表现形式多样,可表现为头晕、心悸、冒冷汗等,严重破坏未成年人身心健康(Vansteenkiste & Ryan, 2013),紧张、沮丧、悲伤会使随后1小时内心肌缺血风险增加1倍(Gullette et al., 1997)。挫折感包括但不限于焦虑、抑郁、愤怒和自我效能感下降等,严重时甚至可能导致个体采取逃避或攻击性行为(詹丽峰,2003),影响社会功能。

2.3. 盈科而进的认知模式改善挫折感的分析

认知模式的改变对改善负面情绪具有积极作用,包括挫折感。认知心理学认为(汪安圣,2002),个体的认知框架影响其对挫折事件的解释和评价,进而影响其情绪反应和行为。拥有积极认知的个体容易更好地调整心态,寻找解决问题的方法。盈科而进的认知模式是通过引导个体改变认知框架,培养积极的应对能力,从而减轻挫折感。

盈科而进的认知模式首先是梳理引起未成年人的挫折的原因,让来访者客观地理解到是没达到目标才会产生挫折,引导其认识到自己的动机是积极的、是源泉、是根、是胎,并进行积极关注。用王阳明树木生长过程或人的形成过程的过程,引导患者感受自己的积极心理,患者有了目标就像树木生长已经有了根了或人已成胎了,有了根才会有芽、干、枝、叶、花,最终才有果,人也需要经过胎、啼、笑、识、立、行、持,后能负。千里之行,首先始于足下,又更使患者感受到自己的积极性,收集分析心理冲突的原因,然后再把引起挫折的目标进行分解为不同的小目标,共同探讨出已完成的小目标,并对已完成的目标进行积极关注,对未完成的目标进行分析。再让患者感受到树木生长或人的成长都是逐渐地生长的,是循序渐进的,进一步培养盈科而进的认知模式,自我反思,自我分析,提高挫折容忍力,提高心理弹性,再循序渐进地完成未完成的目标,从而改善挫折感。

2.3.1. 盈科而进的认知模式逐步分解目标的作用

盈科而进的认知模式认为要把有源之水经过的不同坑洼填满后才继续前进,树木的生长和人的成长

也是逐渐完成不同目标后生长或成长的，具有逐步完成分解目标的含义。未成年人在面对未遇到过的复杂或困难的任务时，会因为完不成目标而感到挫折感。盈科而进的认知模式由经过的不同坑洼填满的历程、树木的生长过程和人的成长过程的逐步分解，启发未成年人逐步分解目标，将大目标分解为小目标，分解了抱负水平，改善对挫折的知觉判断条件，所面对的困难就感觉容易各个击破，降低了心理压力水平，提高心理弹性，提高挫折容忍力。九层之台，起于垒土；千里之行，始于足下；不积跬步，无以致千里；不积小流，无以致江河。未成年人在完成一定的目标时，若没有急于求成，而是将目标分解为多个小目标，每天集中精力完成一部分，就会一步一步地完成。

2.3.2. 盈科而进的认知模式自我反思的作用

盈科而进的认知模式在流水前进、树木生长和人的成长方面分析到填满坑洼后进、根芽干枝叶花果、胎啼笑识立行持负就会启发未成年人进行自我反思及自我分析。个体通过反思及分析自己的挫折经历，总结经验，反复尝试，改变行为，调整分解目标，利于达到目标。并且，通过自我反思及分析识别调整不良情绪，从而增强情绪管理能力。面对挫折，分析挫折的原因，通过不同的方式对自己的行为和情绪进行反思。反思使自己从喜怒哀乐未发之中上养来。诚如定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得，欲修其身者，先正其心。个体情绪稳定情况下记忆力、计算力、应对能力等才能正常发挥，为未成年人追求目标达到目标创造必要条件，如同宁静以致远。

2.3.3. 盈科而进的认知模式对积极心理的培养

盈科而进的认知模式提到流水填满坑洼后前进、树木生长根芽干枝叶花后有果和人的成长胎啼笑识立行持后能负，让人看到逐渐克服困难后会有进步，逐渐完成目标后有好的结果，让人感受到水到渠成的希望，培养了个体的积极心态。积极心态的培养对于增强应对挫折的能力非常重要。积极心理学强调通过积极的心态和思维来增强个体的心理弹性，帮助克服负面心理，提高心理弹性水平(王敏，李倩，2024)。面对挑战时，总是以积极的心态面对，告诉自己“我能行”(刘丹，石国兴，郑新红，2010)。它引导个体感受已完成了的小目标，正在逐渐实现着大目标，这一过程中逐渐培养了积极的心态，缓解挫折感。

2.3.4. 盈科而进的认知模式的正念影响

盈科而进的意思有逐渐填满坑洼后继续前进直至大海的希望，是一种正念，具有成长思维模式的特质。成长思维模式的个体倾向于从挫折中学习和成长，挫折感相对较轻。每个人的挫折也都有自己特殊的情况，在面对竞争压力时，在与比自己优秀的竞争者面前，每个人也容易感到挫折感，以个人为中心的关怀个体帮助个体梳理自己特殊的原因，引导个体积极关注自身的努力，培养个体正念，以良好状态逐渐填满自己的坑洼，再继续前进，感受到直至大海这种完成目标的希望。

盈科而进的认知模式通过分解目标、自我反思、培养积极心态、正念影响，提高心理弹性，减轻挫折感，循序渐进地实践着目标，完成自我的逐渐成长。盈科而进的认知模式具有认知行为疗法、积极心理学以及情绪调节理论等学科的特质。

3. 实证研究

3.1. 研究对象

为了验证阳明心学盈科而进的认知模式在改善挫折感方面的有效性，开展了实证研究，研究通过了遵义市中医院伦理委员会审查。研究对2024年9月至2025年12月有挫折感的60例未成年人来访者进行简单随机分组，采用阳明心学盈科而进的认知模式干预的来访者30例来访者为观察组，采用热情、共

情、真诚、尊重、积极关注的原则倾听并提高心理支持的来访者 30 例为对照组。观察组 30 例来访者中男 9 例，女 21 例，平均年龄 14.6 岁；人际交往挫折 3 人，学业挫折 18 人，青春期适应挫折 1 人，代际沟通挫折 3 人，情绪调节挫折 1 人、混合性挫折 4 人；有焦虑抑郁症状 16 例，有焦虑症状 8 例，只有躯体化症状 6 例(如紧张时叹气、心悸、咽部不适等)。对照组 30 例来访者中男 14 例，女 16 例，平均年龄 13.2 岁；人际交往挫折 5 人，学业挫折 16 人，青春期适应挫折 2 人，代际沟通挫折 2 人，情绪调节挫折 2 人、混合性挫折 3 人；有焦虑抑郁症状 10 例，有焦虑症状 5 例，只有躯体化症状 15 例。

3.2. 研究方法

研究方式主要依赖于访谈，会谈地点为诊室，两组来访者会谈内容围绕个体的挫折经历、应对策略及当前心理状态展开。两组来访者心理会谈前后均使用 10 条目心理弹性量表(CD-RISC-10)的内容进行评估及来访者自我报告进行评估，(CD-RISC-10)量表能有效量化参与者的心理弹性状态，而且对来访者心理治疗或咨询的时间影响较小，所以采用此表内容评估，部分来访者有焦虑或抑郁表现的患者使用焦虑抑郁量表评估。观察组 30 例来访者采用阳明心学盈科而进的认知模式(具体干预方法步骤详见 1.3 第二段)干预其挫折感，心理会谈时间约为 40 分钟。对照组 30 例采用热情、共情、真诚、尊重、积极关注的原则倾听并提高心理支持来访者，心理会谈时间约为 40 分钟。

然后分别记录两组来访者心理弹性分数提高 1~10 分、提高 11~20 分、提高 20 分的例数，采用 SPSS22.0 统计软件包处理，计数资料用 X² 检验进行统计分析。

3.3. 研究结果

观察组心理弹性分数提高情况明显优于对照组，统计差异具有统计学意义(P < 0.05)。

组别	提高 1~10 分	提高 11~20 分	提高 20 分以上
观察组	12	8	10
对照组	10	1	0

4. 小结

盈科而进的认知模式能有效改善未成年人的挫折感，心理弹性均有不同程度的提高，改善未成年人来自学业教育、社会交际、代际沟通等方面出现的挫折，帮助未成年人建立正确的学习态度，提高敢于社会交际、努力适应青春期、提高代际沟通能力、培养良好情绪调节能力的信心，面对挫折时能够保持积极心态，通过策略性思考找到解决问题的方法。盈科而进的认知模式容易使未成年人学会逐步从挫折中学习，将挑战视为不断逐步成长的机会。盈科而进的认知模式可为改善未成年人挫折感提供方法。研究干预人数少、研究周期短，还需进一步研究。

基金项目

遵义医药高等专科学校人文社会科学项目(遵医专校人文 2024 年 13 号)。

参考文献

高山(2019). 孟子(pp. 174-203). 团结出版社.
高雪梅, 方鸿志(2013). 大学生挫折感归因及抗挫折教育研究. 辽宁经济职业技术学院学报, (3), 76-80.
李海云(2020). 新时代应对青少年挫折心理之发展性教育对策研究. 文化创新比较研究, 4(25), 7-9.
刘丹, 石国兴, 郑新红(2010). 论积极心理学视野下的心理韧性. 心理学探新, 30(4), 12-17.

- 陆林(2018). *沈渔邨精神病学*(pp. 104-114). 人民卫生出版社.
- 汪安圣(2002). *认知心理学*(pp. 276-303). 北京大学出版社.
- 王敏, 李倩(2024). 青少年抑郁症患者心理弹性影响因素的路径分析. *北京大学学报(医学版)*, 56(7), 809-814.
- 吴光, 钱明, 董平, 等(2012). *王阳明全集*(pp. 13-14). 上海古籍出版社.
- 徐曼(2019). 青少年学生心理挫折的成因分析及调适途径. *新西部*, (12), 125-130.
- 姚树桥, 傅文青, 唐秋萍, 等(2009). *临床心理学*(pp. 241-248). 中国人民大学出版社.
- 詹丽峰(2003). 消除挫折感困扰与青少年偏差行为预防. *广州市公安管理干部学院学报*, (1), 54-56.
- 邹海燕, 柳礼泉, 张君(2003). *社会心理学*(pp. 129-133). 湖南大学出版社.
- Gullette, E. C. D., Blumenthal, J. A., Babyak, M. et al. (1997). Effects of Mental Stress on Myocardial Ischemia During Daily Life. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 277, 152-157.
<https://doi.org/10.1001/jama.1997.03540430033029>
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On Psychological Growth and Vulnerability: Basic Psychological Need Satisfaction and Need Frustration as a Unifying Principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23, 263-280.
<https://doi.org/10.1037/a0032359>