

# 主题课堂干预对中职生心理韧性的影响研究

宋颖敏, 江瑞辰\*

安庆师范大学教育科学学院, 安徽 安庆

收稿日期: 2026年1月18日; 录用日期: 2026年2月11日; 发布日期: 2026年3月2日

## 摘要

目的: 本研究旨在检验为期10周的主题课堂干预对于中职生心理韧性水平的作用效果。方法: 共有84名中职生自愿参与并完成随机分组, 形成实验组与对照组。在干预前后分别采用青少年心理韧性量表对全体被试进行测评。实验组接受持续10周的主题课堂干预, 对照组不开展相关干预活动。通过两因素重复测量方差分析, 比较两组在干预前后心理韧性得分的变化情况。结果: 实验组在干预后的心理韧性得分( $t = -3.92, p < 0.001$ )显著高于干预前; 对照组在干预前的心理韧性得分( $t = 1.26, p > 0.05$ )低于干预后。结论: 研究结果显示, 积极参与主题课堂训练的中职生心理韧性水平更高, 说明在教育场景中引入主题课堂训练可为个体提供有效应对生活压力的实用工具。

## 关键词

中职生, 主题课堂训练, 心理韧性, 心理健康

# A Study on the Impact of Thematic Classroom Intervention on the Psychological Resilience of Secondary Vocational School Students

Yingmin Song, Ruichen Jiang\*

School of Educational Science, Anqing Normal University, Anqing Anhui

Received: January 18, 2026; accepted: February 11, 2026; published: March 2, 2026

## Abstract

**Objective:** This study aims to examine the effect of a 10-week thematic classroom intervention on the psychological resilience level of secondary vocational school students. **Methods:** A total of 84

\*通讯作者。

secondary vocational school students voluntarily participated and were randomly assigned to an experimental group and a control group. All participants were assessed using the Chinese Adolescent Psychological Resilience Scale before and after the intervention. The experimental group received a 10-week thematic classroom intervention, while the control group did not undergo any related intervention activities. A two-way repeated measures ANOVA was conducted to compare changes in psychological resilience scores between the two groups before and after the intervention. Results: The psychological resilience scores of the experimental group after the intervention were significantly higher than before the intervention ( $t = -3.92, p < 0.001$ ). The psychological resilience scores of the control group before the intervention were lower than after the intervention ( $t = 1.26, p > 0.05$ ). Conclusion: The results indicate that secondary vocational school students who actively participated in thematic classroom training exhibited higher levels of psychological resilience, suggesting that introducing thematic classroom training in educational settings can provide individuals with practical tools to effectively cope with life stressors.

## Keywords

Secondary Vocational School Students, Thematic Classroom Training, Psychological Resilience, Mental Health

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

中职生正处于个体身心发展的关键时期,经常面临来自学业、人际交往以及职业发展等多方面的压力,这些压力源可能会对其身心健康带来消极影响,心理健康问题的发生率明显上升(曾淑仪等, 2020; 贾婧萍, 2016)。心理韧性作为个体人格保障系统的关键组成部分,其通过缓解压力性事件或挫折情境的负面影响,担负起压力缓冲与适应性保护的作用(陈红玲等, 2021)。已有研究表明,心理韧性较高的学生更能妥善处理生活中的压力并适应环境,通过积极的自我调整,能更快地恢复常态发展(卢艳等, 2025),且表现出更高的心理健康水平(庞红卫等, 2025)。因此,通过干预措施提升心理韧性以促进青少年的心理健康水平,已成为众多研究的关注方向(冯才华等, 2025; 刘硕等, 2021; 吴珏, 梁晓燕, 2017)。学校是青少年参与学习和开展社交的主要阵地,便于开展心理健康干预或促进项目,常被视为实施这类干预的理想场所。目前已有部分研究尝试采取主题课堂的形式开展学生心理健康教育(郭增辉, 2025; 孔剑锋, 2025; 吴涛等, 2025)。

心理韧性主题课堂训练是一种以结构化课程为载体,通过主讲教师系统讲解,以及学生积极参与课堂体验以及反思讨论,帮助学生提升情绪觉察、自我调节与压力应对能力的教育形式。尽管已有研究尝试探讨采用主题课堂的形式提升学生心理韧性水平,但针对中职生群体开展的实证研究仍较为有限。为此,本研究尝试设计一套系统的主题课堂干预方案,以期提升该群体的心理韧性水平,并通过与对照组的横向比较,评估该方案的实际效果。

我们提出如下假设:参与10周主题课堂干预的实验组学生,其心理韧性得分将显著高于对照组。

## 2. 方法

### 2.1. 研究设计

本研究采用横断面调查设计,并通过方便抽样法招募被试。

## 2.2. 研究对象

2025年9月至12月期间,通过班主任协助进行方便抽样,在获取知情同意后招募参与者。纳入标准包括:当前就读于国内中等职业学校,年龄介于11至18岁之间,且无确诊或潜在心理健康问题。最终共有85名学生符合条件。

课题组在获得监护人书面同意后,征求学生本人的参与意愿。所有监护人均同意子女参加,在征求学生本人参与意见时,仅1名学生表示拒绝。因此实际参与者为84人,随机分为两组:其中43人进入主题课堂训练组(实验条件),41人归入对照组。参与者以女性为主(占57.6%)。

本研究严格遵循《赫尔辛基宣言》(2013修订版)的伦理原则。独立样本t检验结果显示,两组在各项基线指标上均无显著差异( $p > 0.05$ )。

## 2.3. 研究工具

问卷包括两个部分:第一部分收集人口统计学信息;第二部分使用中国青少年心理韧性量表评估心理韧性(胡月琴,甘怡群,2008)。

### 2.3.1. 一般情况问卷

该部分内容涵盖年龄、性别、所学专业、年级以及是否曾有精神类疾病诊断记录等基本信息。

### 2.3.2. 中国青少年心理韧性量表

该量表共27题,包括目标专注、情绪控制、积极认知、家庭支持、人际协助五个因子(胡月琴,甘怡群,2008)。采用5点李克特量表评分,总分越高表明心理韧性越好。在本研究样本中,各因子及总量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数分别为0.723、0.696、0.718、0.655、0.728与0.812,内部一致性处于可接受水平。

### 2.3.3. 干预与对照安排

本研究设计的主题课堂干预融合了积极心理学与认知行为疗法的有关策略,旨在提升学生的心理韧性。干预持续10周,每周进行一次,每次1.5至2小时,由具备资质的指导教师或研究人员带领。对照组则接受由普通健康教育教师开展的常规健康教育课程。十个单元的具体课程内容见表1。

**Table 1.** Thematic classroom ten-unit curriculum system

**表 1.** 主题课堂十单元课程体系

单元	名称	目标	活动内容	干预因子
第一单元	心理韧性初识	引导学生理解心理韧性内涵,激活个体已有心理资源,增强课程参与意愿	个体资源绘制、成功经验回顾、小组交流	自我觉察;自我效能
第二单元	情绪状态觉察	提升情绪识别能力,理解情绪的适应性功能,减少对负性情绪的回避	情绪记录与命名、情境体验、同伴讨论	情绪觉察;情绪接纳
第三单元	压力与身体反应	觉察压力的生理表现,学习基础调节策略,提升自我调节意识	身体反应体验、呼吸与放松训练、体验对比	情绪调节;生理放松
第四单元	消极思维识别	识别自动化消极认知,理解认知-情绪-行为关系,减少非理性信念	典型案例分析、失败情境讨论、想法识别练习	认知觉察;信念调整
第五单元	成长经验重构	培养成长型认知取向,增强积极认知与目标投入,重塑挫折意义	挫折经历书写、经验重构、同伴反馈	积极认知;目标专注
第六单元	价值与意义探索	澄清个人价值取向,增强学习与未来发展的意义感	价值讨论、职业情境想象、价值排序	价值感;内在动机
第七单元	问题应对训练	提升问题分析与解决能力,减少回避反应,强化行动意识	实际问题分析、步骤训练、情境演练	问题解决;主动应对

续表

第八单元	社会支持运用	改善求助态度, 提升人际协助能力, 增强支持感知	角色扮演、支持网络绘制、策略讨论	人际协助; 社会支持
第九单元	环境资源整合	识别并整合家庭与学校支持资源, 优化资源使用方式	资源盘点、支持情境分析、使用讨论	家庭支持; 环境支持
第十单元	行动计划制定	整合所学技能, 形成个性化韧性行动方案, 促进效果维持	行动目标设定、障碍分析、总结反馈	综合韧性; 持续行动

## 2.4. 伦理审批

本研究已获安庆师范大学科研与学术伦理专门委员会审批通过。学生可随时退出研究且不受任何影响。问卷采取匿名方式, 不收集个人身份信息。

## 2.5. 数据收集与分析

使用 SPSS 25.0 进行数据处理与分析。干预前, 两组均接受前测; 之后实验组按计划参与主题课堂训练, 对照组不进行干预。10 周后, 两组同时完成后测。

主要统计方法包括独立样本  $t$  检验与双因素重复测量方差分析。为考察干预对心理韧性的影响, 采用 2(组别: 实验组/对照组)  $\times$  2(时间: 前测/后测) 重复测量方差分析, 若交互作用显著, 则进行事后  $t$  检验。显著性水平设定为  $p < 0.05$ 。此外, 采用 Cronbach's  $\alpha$  系数评估各量表在本研究中的信度。

## 3. 结果

### 3.1. 干预前两组变量同质性检验

因为数据存在单一选项重复以及有规则填写情况, 实验组有三位被试的数据被剔除, 同样, 对照组也有两名被试的数据被剔除, 因此, 实验组和对照组各有 40 和 39 名被试的数据被纳入最终统计。独立样本  $t$  检验表明, 干预前实验组与对照组在心理韧性得分上 ( $t = 0.38, p > 0.05$ ) 无显著差异(见表 2)。

Table 2. Mean (standard deviation) of research variables in pretest

表 2. 研究变量的前测均值(标准差)

	实验组(n = 40)	对照组(n = 39)
心理韧性	3.44 $\pm$ 0.47	3.40 $\pm$ 0.48

### 3.2. 两组干预前后心理韧性得分变化

以组别为组间变量、测试时间为组内变量, 对心理韧性得分进行重复测量方差分析。结果显示, 组别与时间交互作用显著 ( $p < 0.01$ )。简单效应分析发现, 实验组后测得分显著高于前测 ( $t = -3.92, p < 0.001$ ), 且实验组后测得分亦显著高于对照组后测 ( $t = 7.62, p < 0.001$ )。详细结果见表 3。

Table 3. Comparison of psychological resilience scores before and after intervention ( $\bar{x} \pm s$ )

表 3. 干预前后心理韧性得分比较( $\bar{x} \pm s$ )

变量	实验组(n = 40)			控制组(n = 39)		
	前测	后测	t	前测	后测	t
心理韧性	3.44 $\pm$ 0.47	3.79 $\pm$ 0.30	-3.92***	3.40 $\pm$ 0.48	3.30 $\pm$ 0.28	1.26

注: \*\*\* $p < 0.001$ 。

## 4. 讨论

本研究旨在探讨主题课堂干预与中职生心理韧性之间的关系。结果发现,在未接受主题课堂干预的情况下,对照组中职生的心理韧性水平未发生明显变化,而参与主题课堂训练组的中职学生心理韧性则得到显著提升。这一结果支持了主题课堂训练在增强中职生心理韧性方面的积极作用,尤其体现在通过系统性课程培训,可以有效帮助学生掌握情绪管理策略、提升自我效能感,这些研究发现与以往研究结论相一致(吴涛等, 2025)。因此,本研究假设——即主题课堂干预能促进中职学生心理韧性发展——得到验证。

主题课堂训练的核心环节在于提供受训者安全且熟悉的环境,并提供客观的心理支持以及认知训练等要素。课程通过提供情感连接、积极应对策略,引导课程学习者开展社交技能训练,提升问题解决能力。本研究中,参与课程的学生能够逐步建立起更为积极的认知模式与问题解决策略,并有意识地将课堂所学知识应用于学习与生活实际中。主题课堂训练有助于提升个体自我效能感与情绪调节能力,这两者都是心理韧性体系的重要构成部分。通过在日常生活中培养学生的自我觉察感,学生更能以清醒、平稳的方式应对各类情境,而不是以消极心态进行处理。因此,参与训练的学生所感知的心理压力与负面情绪相对更少,整体生活质量也能够获得相应提高。

上述发现与现有研究相互印证,均表明主题课堂训练对心理韧性具有积极影响(吴涛等, 2025)。有研究指出,系统的认知训练与心理韧性呈正相关(刘硕等, 2021),参与者在应对能力、情绪管理及心理健康等方面均有改善。此外,训练还有助于减轻焦虑、抑郁等情绪困扰,提升情绪幸福感。这些结果提示,将主题课堂训练纳入学校心理健康教育体系,可为中职生提供应对生活压力的重要支持。

## 5. 教育建议

本研究为中职生心理健康干预研究领域补充了实证依据,拓展了学校韧性教育的理论内涵,并为开展相关教育训练提供了参考。通过实施结构化的主题课堂训练方案,学生能更客观和清晰地认识自身面临的压力与内在心理资源,从而明晰个人心理优势,更有效地调动外部心理支持系统,最终提升自身应对压力或逆境的能力。

心理韧性较高的学生往往对生活有更高的满意度,体验到更多的幸福感(刘小英等, 2020; 任亮宝, 王红霞, 2015)。主题课堂训练有助于增强中职生对学习 with 未来职业的认同感与意义感,促进其身心协调发展。这与先前关于课堂干预对个人成长与职业投入具有积极作用的发现是一致的。

## 6. 研究优势与局限

据我们所知,这是国内首项在中职生群体中检验系统化的主题课堂训练对心理韧性影响的研究,为相关研究领域积累了新的证据,也突出了在复杂环境中通过系统性课程促进学生学校适应以及心理健康水平的重要性。

本研究仍存在若干局限。首先,研究样本规模有限,研究结论难以推广到更大的群体中。其次,干预周期较短,未来可延长课程时间并开展追踪评估,以考察课堂训练的长期效果。最后,横断面设计难以确定变量间的因果关系,后续研究可考虑采用纵向追踪研究设计,并在不同群体与文化背景下进行验证。

## 7. 结论

本研究表明,为期 10 周的主题课堂训练可作为提升中职生心理韧性的有效干预手段,为学校开展心理健康促进工作提供了可行路径。

## 致 谢

感谢各参与学校的教师与家长在本研究数据收集过程中给予的支持与协助。

## 基金项目

安徽省哲学社会科学规划项目：新时代背景下中职生心理韧性的现状及干预研究(项目编号：AHSKQ2021D46)。

## 参考文献

- 曾淑仪, 谭婉莹, 陈雅琳, 赵欣怡, 琪田, 张旭东(2020). 中职生心理弹性对学业挫折感的影响: 核心素养的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 28(12), 1881-1887.
- 陈红玲, 谢佳健, 吴训慈(2021). 中职生心理韧性与父母心理控制的关系研究. *教育观察*, 10(44), 18-24.
- 冯才华, 董贝贝, 薛阳阳(2025). 心理优势视角下大学生心理韧性提升实证研究. *石家庄学院学报*, 27(3), 79-83.
- 郭增辉(2025). 基于高中心理韧性主题活动的生命意义感干预. *华夏教师*, (35), 33-35.
- 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.
- 贾婧萍(2016). *中职生心理韧性的现状调查及团体辅导研究*. 硕士学位论文, 烟台: 鲁东大学.
- 孔剑锋(2025). 高中生抗逆力培育课程的开发与实践研究. *华夏教师*, (27), 17-19.
- 刘硕, 宋莉莉, 王咏(2021). 运用认知行为团体心理辅导提升高中生的心理韧性. *中国临床心理学杂志*, 29(2), 419-423+442.
- 刘小英, 李英华, 栗文敏(2020). 大学生心理韧性对主观幸福感的预测研究. *中国健康教育*, 36(3), 234-237.
- 卢艳, 麦合力亚克孜·吐尔孙尼亚孜, 王莉, 唐锦津, 梁哲, 王颖竹, 史慧静(2025). 上海市嘉定区小学高年级学生心理韧性与网络成瘾的关联研究. *复旦学报(医学版)*, 52(4), 519-524.
- 庞红卫, 夏晶, 张建州, 杜水云(2025). 初中生心理韧性的发展特征、影响因素及教育对策——基于 Z 省教育质量监督数据. *教育测量与评价*, (1), 74-85.
- 任亮宝, 王红霞(2015). 大学生心理韧性、负性情绪与幸福感关系研究. *集美大学学报(教育科学版)*, 16(1), 36-40.
- 吴珏, 梁晓燕(2017). 认知行为团体辅导对某中职护校学生心理韧性的干预研究. *卫生职业教育*, 35(14), 137-138.
- 吴涛, 李素敏, 谢晓琳(2025). 积极心理学视域下工科大学生心理韧性提升课程探析. *河北科技工程职业技术大学学报*, 42(1), 46-51.