

从特质到过程：心理弹性研究的范式演进与方法论审视

黄雪竹*, 徐磊, 周丽, 周波, 黄美琳*

西南康复医院发育行为科, 四川 成都

收稿日期: 2026年7月1日; 录用日期: 2026年8月13日; 发布日期: 2026年8月25日

摘要

心理弹性作为理解个体何以在逆境中实现积极适应的核心构念, 已成为心理学、精神医学、神经科学等多学科交叉的热点领域。然而, 概念界定的分歧与操作化路径的多元, 长期制约着研究结果的累积与比较。本文以心理弹性的概念演变为线索, 系统梳理了该领域从特质取向到过程取向的范式转换, 重点考察了保护性因素的层级结构、作用机制的统计模型及干预策略的有效性证据。研究发现, 心理弹性研究正经历从静态描述向动态解释的深刻转型: 纵向设计的引入揭示了个体内部适应轨迹的异质性, 神经影像学进展为心理弹性的生物学基础提供了初步证据, 干预研究则尝试将保护性因素转化为可操作的实践方案。但与此同时, 概念的操作化困境、测量工具的碎片化、生态效度的不足以及文化语境的缺失, 仍是制约学科发展的关键瓶颈。未来研究需在方法论整合、跨文化比较、动态系统建模及干预精准化等方面寻求突破。

关键词

心理弹性, 保护性因素, 纵向研究, 干预, 概念演进

From Trait to Process: Paradigm Evolution and Methodological Examination of Psychological Resilience Research

Xuezhu Huang*, Lei Xu, Li Zhou, Bo Zhou, Meilin Huang*

Department of Developmental Behavior, Southwest Rehabilitation Hospital, Chengdu Sichuan

Received: July 1, 2026; accepted: August 13, 2026; published: August 25, 2026

*共同通讯作者。

文章引用: 黄雪竹, 徐磊, 周丽, 周波, 黄美琳(2026). 从特质到过程: 心理弹性研究的范式演进与方法论审视. *心理学进展*, 16(8), 366-376. DOI: 10.12677/ap.2026.168406

Abstract

Psychological resilience, as a core construct for understanding why individuals achieve positive adaptation in the face of adversity, has become a hotly debated interdisciplinary field spanning psychology, psychiatry, and neuroscience. However, conceptual ambiguity and diverse operationalization approaches have long constrained the accumulation and comparability of research findings. This review traces the paradigm shift from trait-oriented to process-oriented approaches in resilience research, systematically examining the hierarchical structure of protective factors, statistical models of underlying mechanisms, and evidence for intervention effectiveness. The findings reveal that resilience research is undergoing a profound transition from static description to dynamic explanation: the introduction of longitudinal designs has uncovered heterogeneity in intra-individual adaptation trajectories, neuroimaging advances have provided preliminary evidence for the biological underpinnings of resilience, and intervention studies have attempted to translate protective factors into actionable practical programs. Nevertheless, operationalization challenges, fragmentation of measurement instruments, insufficient ecological validity, and neglect of cultural contexts remain critical bottlenecks constraining disciplinary development. Future research should seek breakthroughs in methodological integration, cross-cultural comparison, dynamic systems modeling, and intervention precision.

Keywords

Psychological Resilience, Protective Factors, Longitudinal Studies, Intervention, Conceptual Evolution

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

“Sweet are the uses of adversity, which, like the toad, ugly and venomous, wears yet a precious jewel in his head.” 莎士比亚借《皆大欢喜》中的人物之口，道出了一个古老而持久的人类关切：苦难是否可能转化为某种珍贵的品质？这一问题在心理学中找到了它的现代形态——心理弹性(psychological resilience)研究。

心理弹性的学术关注始于 20 世纪 70 年代，以 Norman Garmezy (Garmezy, 1971; Garmezy, 1974)、Michael Rutter (Rutter, 1979; Rutter, 1985)和 Emmy Werner (Werner & Smith, 1982, 1989, Werner et al., 1971)等学者的开创性工作为标志。他们注意到，部分身处高风险环境(如父母患有精神疾病、贫困家庭)的儿童并未如预期那样出现发展障碍，反而表现出良好的适应能力。这一“出乎意料”的发现颠覆了当时以缺陷为导向的研究范式，催生了聚焦于个体优势资源和适应潜能的新的研究路径。此后半个世纪，心理弹性研究经历了从零星观察到系统探索、从单一学科到多学科交叉的迅猛发展。引文空间(Citation Space, CiteSpace)可视化分析显示，2001 至 2024 年间，仅中国知网(China National Knowledge Infrastructure, CNKI)数据库收录的中文社会科学引文索引(Chinese Social Sciences Citation Index, CSSCI)心理弹性文献即达 767 篇，研究热点涵盖干预研究、精神卫生状态评估和测量方法等多个维度。

然而，一个颇具反讽意味的事实是：心理弹性研究越是繁荣，其概念边界反而越是模糊。正如 Sisto 等人(Sisto et al., 2019)在综述中所言，“尽管在不同背景下提出了许多定义，但迄今为止仍然缺乏对该概

念的基本理解”。这种概念上的离散状态并非仅仅是学术争鸣的自然表现，它直接导致了两个严重后果：其一，研究结果之间的可比性受损——采用不同定义的学者实际上可能在研究截然不同的现象；其二，客观测量变得困难——如果研究者无法就“测量什么”达成共识，“如何测量”就更无从谈起。

本文旨在对心理弹性研究进行系统的文献综述，核心关注点有三：首先，梳理心理弹性概念的演变脉络与核心争议，揭示其从特质向过程转向的内在逻辑；其次，考察不同方法论取向向下累积的经验证据，重点关注保护性因素、作用机制和干预效果三个维度；最后，反思当前研究的局限并展望未来方向。综述的立场是：心理弹性研究正站在一个范式转型的关口——从静态的、去情境化的特质描述，走向动态的、系统性的过程解释——而这一转型能否成功，取决于研究者是否愿意直面概念与方法上的根本挑战。

2. 研究方法

2.1. 文献检索策略

本文采用叙事综述(narrative review)的方法取向，旨在对心理弹性领域的核心议题进行整合性梳理与批判性评估。文献检索涵盖以下数据库：PubMed、PsycINFO、Web of Science、CNKI 及万方数据知识服务平台。检索时间跨度为 2000 年 1 月至 2026 年 6 月，以确保覆盖该领域从形成期到当前最新进展的完整脉络。

检索词分为三组进行组合检索：(1) 核心概念组——“心理弹性”(psychological resilience / resilience)、“心理韧性”、“复原力”；(2) 概念与测量组——“定义”(definition)、“概念化”(conceptualization)、“测量”(measurement/scale)；(3) 机制与干预组——“保护性因素”(protective factors)、“干预”(intervention)、“纵向研究”(longitudinal)、“机制”(mechanism)。此外，对已获取文献的参考文献列表进行追溯检索(backward snowballing)，以补充遗漏的重要文献。

2.2. 纳入与排除标准

纳入标准：(1) 以心理弹性为核心主题的实证研究、综述或理论文章；(2) 发表于同行评审期刊或权威学术出版社；(3) 英文或中文文献。排除标准：(1) 仅将心理弹性作为次要变量或控制变量的研究；(2) 会议摘要、学位论文及非学术性出版物；(3) 研究质量明显不足的文献(如样本量过小、方法描述不清)。

2.3. 分析框架

本文采用主题综合(thematic synthesis)的方法对纳入文献进行分析。分析工作围绕四个核心主题展开：(1) 心理弹性的概念界定及其演变逻辑；(2) 保护性因素与作用机制的实证证据；(3) 干预研究的成效与局限；(4) 方法论反思与未来方向。每一主题下，优先纳入系统性综述、元分析和大型纵向研究，同时兼顾质性研究和跨文化研究的独特贡献。

3. 研究结果

3.1. 心理弹性的概念演进与界定争议

3.1.1. 概念嬗变的三阶段

心理弹性概念的演变可大致划分为三个阶段，每一阶段反映了学界对该现象本质的不同理解。

第一阶段：特质取向(trait-oriented approach)。在这一视角下，心理弹性被视为个体固有的一种人格特质或能力，具有相对稳定性。研究者致力于识别“弹性者”区别于“非弹性者”的特征，如乐观、坚韧、高自尊等。这一取向的代表性工作 Block 夫妇对“自我韧性”(ego-resiliency)的研究，将其定义为个体根据情境需求调节自我控制水平的能力。特质取向的优势在于便于测量和预测，但其局限同样明显：它倾向于将心理

弹性归因于个体内部, 忽视了环境因素和动态变化过程。Egan 等人(Egan et al., 2024)的综述指出, 特质取向的弹性量表虽然显示出较高的普适性, 但往往缺乏对个体与环境交互作用所引起的时间变化的敏感性。

第二阶段: 过程取向(process-oriented approach)。随着发展系统理论的兴起, 研究者日益认识到, 心理弹性并非个体“拥有”的静止属性, 而是在个体与环境交互作用中动态展现的过程。Luthar 等人(Luthar et al., 2000)将心理弹性界定为“在显著逆境中积极适应的动态过程”。这一界定明确了心理弹性的两个核心操作要素: 一是“显著逆境”的存在——若无真正的威胁或风险, 就谈不上弹性; 二是“积极适应”的表现——这种适应可以体现为心理病理症状的缺失、功能的维持或恢复, 甚至创伤后成长。马伟娜等人(马伟娜等, 2008)指出, 有关心理弹性的研究目前大多停留在第一阶段, 即对心理弹性变量的探讨; 对心理弹性内在机制的探讨是心理弹性研究的第二阶段, 这将成为今后研究的重点。

第三阶段: 生态系统取向(ecosystem-oriented approach)。近年来, 心理弹性研究进一步突破了以个体为中心的分析单元, 将视角扩展至家庭、社区、文化等宏观系统。Masten (Masten, 2001)提出的“普通魔法”(ordinary magic)假说认为, 心理弹性并非罕见特质, 而是植根于基本人类适应系统(如依恋关系、认知能力、社区凝聚力)正常运作的普遍现象。这一观点对于干预实践具有深远含义: 如果心理弹性的基础是“普通”而非“特殊”的系统, 那么促进弹性的关键就在于保护和修复这些基础系统, 而非训练某种特殊的“弹性技能”。Waller (Waller, 2001)也从生态系统视角对心理弹性概念的演变进行了深入分析, 强调心理弹性必须在个体与环境的交互背景中加以理解。

值得注意的是, 上述三个阶段并非简单的取代关系, 而是叠加共存。Wolke 等人(Wolke et al., 2025)开展的一项针对 193 项纵向研究的系统综述发现, 仅有 32% 的研究明确界定了心理弹性的概念——其中作为特质定义的占 6%、作为结果定义的占 19%、作为过程定义的占 8%。换言之, 超过三分之二的纵向研究在未清晰定义核心概念的情况下开展了研究——这一发现令人警醒, 也折射出概念共识的迫切性。

3.1.2. 三种界定方式的比较分析

概念界定的混乱, 部分源于学界对心理弹性在理论上应属何物存在根本分歧。综合文献, 可将现有界定方式归纳为三类。

作为特质(trait), 即“心理弹性”指称个体一系列有助于应对逆境的性格特征。常见测量工具如 Connor-Davidson 韧性量表(CD-RISC) (Connor & Davidson, 2003)和(Smith et al., 2008)。这种界定的问题是循环论证的风险: 人们用“弹性”来解释为何有人适应良好, 而测量“弹性”时又依赖于适应良好的行为表现。此外, 特质视角难以解释个体在不同情境和人生阶段中弹性表现的显著变化。研究表明, 特质弹性虽然在相对稳定的意义上存在, 但仍可能因个人经历、环境影响和发展阶段而波动, 这挑战了特质视角对个体内变异的忽视。

作为结果(outcome), 即“心理弹性”指称经历逆境后呈现的积极适应状态。操作化方式包括: 症状水平低于预期、恢复至基线水平、持续高功能等。这种界定的优势在于可操作性强, 但代价是丧失了心理机制的解释力——“弹性”成了一个纯粹的描述性标签, 而非可分析的过程。Richardson (Richardson, 2002)将弹性结果区分为三种积极类型: 弹性整合(导致个人成长)、恢复至内稳态(“反弹”)以及带损失整合(维持常态但存在一定损伤), 这种多样性进一步增加了结果定义的操作难度。

作为过程(process), 即“心理弹性”指称个体与环境因素交互作用以促进积极适应的动态机制。这种界定避免了特质论的本质主义倾向, 也超越了结果论的现象学描述, 但代价是研究设计难度显著提升——捕捉动态过程需要纵向数据、多时间点测量和适宜的统计模型。

Huerzeler 等人(Huerzeler et al., 2025)在对 24 种心理弹性量表(2013~2024 年间发表)的系统综述中发现, 量表的因子结构归纳了十个共同因素: 六个心理属性因素(承诺、挑战、控制、自我效能、乐观、积

极的自我形象)、三个过程因素(预期、反应性、适应性)和一个结果因素(积极结果)。这一发现表明,尽管学界对概念定义缺乏共识,但测量工具在操作层面实际上共享着相当程度的潜在结构。这为未来概念的整合提供了经验基础。

3.2. 保护性因素的层级网络

心理弹性研究的一个核心议题是:哪些因素有助于个体在逆境中保持积极适应?这些因素通常被称为“保护性因素”(protective factors),但其具体内涵和作用方式存在重要差异。

3.2.1. 因素的类型与层级

综合多项综述的发现,保护性因素可在个体、家庭和社区三个层面加以组织。

个体层面包括:自我效能感——相信自己有能力应对挑战的信念,是预测弹性最稳定的因素之一;乐观与希望——对未来积极结果的期待,有助于维持面对逆境时的行动动力;认知能力——包括执行功能和问题解决能力,有助于个体理解和应对复杂困境;自我调节能力——特别是情绪调节和冲动控制,使个体在面对压力时能够维持适应性反应。Egan 等人(Egan et al., 2024)的综述指出,积极人格特质(如希望、乐观、自我同情)和支持性人际关系是促进逆境后积极情感的重要资源。马伟娜等人(马伟娜等, 2008)总结的个体层面保护性因素还包括良好的智力机能、人际吸引力、高度的自尊和信念。

家庭层面主要涉及支持性关系和教养质量。家庭支持和父母效能感被证实是儿童和青少年心理弹性的重要促进因素。这一发现与依恋理论的预期一致:安全型依恋为个体探索环境和应对挑战提供了“安全基地”。马伟娜等人(马伟娜等, 2008)指出,权威型教养(温暖、有结构、高期望)、较低的家庭压力、有序的家庭环境和积极的角色模型均属于重要的家庭层面保护性因素。

社区层面包括:学校或工作场所的支持性氛围、社区凝聚力、社会资本和归属感。值得注意的是,社区层面的因素在效应量上往往不逊于个体层面因素,这一发现挑战了心理弹性干预应聚焦于“修复个体”的直觉,提示改变环境可能同样甚至更为有效。Wolke 等人(Wolke et al., 2025)的综述指出,保护性因素可以来自广泛的内部资源(如乐观、问题解决技能、自我效能)和外部支持(如家庭关系、社会联系、积极环境),二者共同缓冲逆境的负面影响。

3.2.2. 保护与促进:概念的区分与混淆

在心理弹性文献中,“保护性因素”(protective factor)和“促进性因素”(promotive factor)常被混用,但二者在统计和理论意义上存在重要区别。

促进性因素指与积极结果直接相关的因素——无论逆境水平高低,该因素都有益于个体。其统计对应为主效应(main effect)。例如,父母温暖教养可能普遍促进儿童的心理健康,不论其是否经历显著逆境。

保护性因素特指在逆境条件下发挥缓冲作用的因素——它能够削弱或抵消逆境对个体的负面影响。其统计对应为交互效应(interaction effect)。例如,父母监控可能在低风险儿童中无显著影响,但在高风险儿童中大幅降低行为问题发生率。

在实际研究中,同一因素在不同样本或不同操作化条件下可能表现出促进或保护效应。Wolke 等人(Wolke et al., 2025)引用 Masten 等人(Masten, 2001; Masten & Coatsworth, 1998; Masten, 1994; Masten et al., 1995)的研究指出,刺激型教养对儿童的认知和行为结果普遍有益(促进作用),但对低出生体重儿童的内化症状则表现为特异性保护效应。这一区分的实践价值在于:促进性因素适用于普遍性预防策略,而保护性因素更适合针对高风险群体的选择性干预。

3.3. 作用机制的理论模型

如果说识别保护性因素属于“心理弹性的变量研究”,那么澄清这些因素“如何”产生保护效应则

属于“心理弹性机制研究”——后者被认为是心理弹性研究的第二阶段和未来方向。

3.3.1. 主效应模型、中介模型与交互效应模型

在心理弹性的机制研究中，三种统计模型构成了理解因素间关系的核心框架。

主效应模型假设保护性因素对个体适应具有直接的正向效应，独立于逆境水平。这种模型对应前述的“促进效应”，有助于解释为何某些个体整体适应水平较高，但未能说明为何在逆境中不同个体的表现差异如此之大。

中介模型揭示保护性因素如何通过影响其他变量间接作用于适应结果。例如，自我效能感可能通过促进主动应对策略的选择和维持，间接提升逆境后的心理健康水平。中介模型有助于打开“弹性”的黑箱，定位机制中的关键节点。

交互效应模型检验保护性因素是否调节逆境与结果之间的关系——即是否具有“缓冲”效应。这一模型直接对应“保护性因素”的严格定义。其基本形式为：逆境 × 保护性因素的交互项显著预测适应结果，且交互模式符合预期(逆境水平高时保护因素效应更强)。

3.3.2. 从变量中心到个体中心：方法论的拓展

传统心理弹性研究以变量中心方法(variable-centered approach)为主导，即在总体层面检验变量间的线性关系。然而，变量中心方法的一个重要假设是：研究样本具有同质性——逆境对所有人的影响方式是一致的。这一假设在理论上和实践上都存在疑问。

个体中心方法(person-centered approach)提供了另一种视角：它通过识别具有相似适应轨迹的亚组，揭示个体间的异质性。增长混合模型(Growth Mixture Modeling, GMM)和潜类别增长分析(Latent Class Growth Analysis)是常用的方法工具。例如，研究者可能发现，面对同样的学业困难，一组儿童表现出“弹性轨迹”(成绩维持或回升)，另一组表现出“下降轨迹”，第三组则处于“稳定平均水平”。

Wolke 等人(Wolke et al., 2025)的系统综述显示，在 193 项纵向心理弹性研究中，变量中心方法仍占绝对主导(85%)，个体中心方法仅占少数，两种方法结合使用的情况更为罕见。Miller-Lewis 等人(Miller-Lewis et al., 2013)的研究表明，变量中心分析可能揭示某一变量的促进作用，而个体中心分析则可能发现同一变量对“弹性组别”归属的保护作用——两种视角互补，而非竞争。

近年来，研究者日益倡导“整合取向”——将变量中心和个体中心方法结合使用，以期同时捕捉总体规律和个体异质性。这一主张在方法论上可行，但在实践中对样本量和数据结构提出了更高要求。

3.4. 干预研究的证据与局限

心理弹性研究的终极价值之一在于指导实践——帮助经历逆境的个体获得更好的发展结果。近年来，基于心理弹性理论的干预项目不断涌现，但其有效性证据仍处于积累阶段。

3.4.1. 干预的类型与效果

Abate 等人(Abate et al., 2024)的伞状综述(包含 44 项系统综述，总样本量 556,920 人)报告了各类干预的合并效应量：综合性心理弹性干预为 0.52，认知行为疗法(CBT)类干预为 0.30，正念类干预为 0.21，混合型干预为 0.51。这些效应量属中小范围，但考虑到干预的异质性和对照条件的差异，仍表明心理弹性干预具有可辨识的积极效果。

军事环境中，心理弹性训练被系统地纳入士兵心理准备方案，旨在降低战斗应激反应和创伤后应激障碍(PTSD)的发生率。学校环境中的“促进弹性”项目通常结合社交技能训练、情绪管理课程和积极行为支持。临床群体(如癌症患者、抑郁症患者)的干预则更注重认知重建和意义寻求。

Pasha 等人(Pasha et al., 2025)的系统综述指出，有效的干预策略包括通过政府政策和健康传播活动促

进社会联系,以及实施个性化干预如远程医疗服务、弹性训练项目和正念干预。该综述强调,为未来公共卫生危机做准备需要优先投资于心理健康服务、弹性建设活动和移动健康应用。

3.4.2. 有效性的边界条件

干预效果并非普遍一致,其有效性受到多重因素调节。

首先,干预的强度与剂量。短期、单次的干预效果有限,而持续数周至数月、包含多种成分的综合性干预效果更为显著。

其次,干预的时机与靶点。预防性干预(在逆境发生前或发生后短期内实施)的效果通常优于补救性干预。此外,以“系统”为靶点(如改善家庭功能、学校氛围)的干预可能比单纯训练个体技能更为根本——这与 Masten (Masten, 2001)的“普通魔法”假说一致。

第三,测量方法。许多干预研究采用自陈量表作为唯一的评价指标,可能存在社会称许性偏倚和共同方法变异的问题。缺乏生理指标、行为观察或第三方报告,限制了结论的稳健性。

3.4.3. 从“训练”到“生态系统干预”的转向

一个值得关注的趋势是,心理弹性干预正从以个体为中心的“技能训练”模式,转向兼顾个体、家庭、社区多层次的“生态系统干预”。新近研究提出的干预框架强调以下目标:加强家庭经济支持、促进暴力预防、确保儿童早期发展、增强养育和青少年应对技能、培养支持性关系、提供及时干预。这一转向不仅呼应了保护性因素的层级网络发现,也回应了“心理弹性嵌入于社会生态”的理论共识。

3.5. 神经生物学基础的研究进展

近年来,研究者开始探索心理弹性的神经生物学底物,试图从大脑结构和功能层面理解个体为何对逆境具有不同的敏感性。

Tai 等人(Tai et al., 2023)的一项系统综述(纳入 19 项静息态功能磁共振成像研究)发现,心理健康人群中与心理弹性相关最为一致的大脑区域包括:眶额皮层、前扣带皮层、岛叶和杏仁核。这些结构主要隶属于情绪网络(emotional network),提示情绪加工过程在心理弹性中扮演核心角色。杏仁核的参与尤其值得关注——它是恐惧条件化和情绪反应的枢纽,与个体对威胁的敏感性密切相关。眶额皮层的参与则指向情绪调节和奖赏加工的功能。

然而,该综述也承认,跨研究间未发现完全一致的大脑区域或神经通路。这一方面可能源于心理弹性操作定义的差异——不同研究纳入的“弹性者”可能具有不同的神经特征;另一方面,静息态功能连接的模式受多种因素影响(样本特征、扫描参数、分析方法),增加了跨研究比较的难度。

迄今的神经影像学研究还存在一个显著局限:大多数为横断面设计,难以区分神经特征是心理弹性的“原因”还是“结果”。即使某区域的活动模式与弹性相关,也不排除这是长期适应逆境的神经可塑性结果。纵向神经影像学研究尚属稀缺,但这恰恰是厘清因果关系方向的关键途径。Wolke 等人(Wolke et al., 2025)指出,在纵向心理弹性研究中,神经生物学因素极少被纳入考察范围,这构成了当前研究的一个重要空缺。

4. 讨论

上述综述揭示了心理弹性研究在概念厘定、因素识别、机制建模、干预实践和神经基础探索诸方面的丰富积累,但同时也暴露了若干深层问题。以下就概念的操作化困境、测量工具的碎片化、文化语境的缺失以及方法论的整合空间展开讨论。

4.1. 概念的操作化困境

心理弹性研究面临的根本挑战并非“如何定义”这一概念,而是“如何研究”这一概念——即从抽

象定义到可操作测量之间的转化问题。

如前所述,心理弹性的本质界定涉及三个核心要素:逆境、积极适应、以及二者之间的动态关系。然而,在操作化阶段,这三个要素均面临选择困境。就“逆境”而言:它应该是研究者预设的(如全部样本经历了同一创伤事件),还是由个体自我报告的(如感知到的压力水平)?它应该是单一事件(如地震),还是累积性风险(如多重童年不良经历)?不同选择将导致研究针对的是否为“同一”心理弹性,令人怀疑。Huerzeler 等人(Huerzeler et al., 2025)指出,逆境在文献中既可以指创伤性事件(如自然灾害、武装冲突),也可以指较温和的压力体验(如工作场所的组织变革、日常生活中的压力),这种多样性使心理弹性的语境化研究变得复杂。

就“积极适应”而言:它应该是症状的缺失、功能的维持,还是新的成长?每一种选择都反映了对“积极”的不同价值预设。有研究者主张,至少应在两个以上领域评估适应结果——一个领域被评为“弹性”的人,在另一领域可能表现不佳。如果接受这一主张,那么现有大量仅采用单一心理健康指标的研究,其结论可能需要重新审视。

这种操作化困境并非仅仅是一个“技术细节”问题。它直接关系到研究结果的可比较性和可累积性——如果不同研究使用了不同的逆境标准、不同的适应指标和不同的“弹性”判定阈值,那么它们的发现是否在谈论同一现象?这是一个威胁学科知识积累的严肃问题。

4.2. 测量工具的碎片化

与概念定义的多源性相对应,心理弹性的测量工具也呈现出高度碎片化。2015 年之前的系统综述已识别出十余种常用量表;而 2013 至 2024 年间,新开发的量表仍在持续涌现。

这种扩散趋势具有两面性:从积极面看,它反映了心理弹性研究领域的活跃性和多元化;从消极面看,它使研究者缺乏一个可共享的“黄金标准”,限制了跨研究的累积性比较。

Huerzeler 等人(Huerzeler et al., 2025)的系统综述对 24 种量表进行了心理测量学质量评估,结果令人忧虑:仅 11 种量表达到满分的三分之二以上;效标效度和内容效度表现较好(分别有 21 种和 19 种量表达到最高评分),但稳定性(重测信度)最弱——仅有 4 种量表在该维度有所表现。这意味着,多数心理弹性量表能够在横断测量中捕捉到与某些效标的关联,但难以保证在重复测量中具有一致的测量属性——而这恰恰是研究动态过程所必需的基本条件。

4.3. 文化语境的缺失

心理弹性的文化嵌入性是一个尚未得到充分重视的问题。现有理论框架和测量工具主要基于西方(特别是北美和欧洲)样本发展而来,其跨文化适用性有待检验。不同文化对“逆境”的定义不同、“积极适应”的标准不同、“保护性因素”的优先级不同。在集体主义文化中,家庭和社区支持可能比个人特质(如乐观、自信)更为重要;在强调“坚韧”和“忍耐”的文化语境中,某些逆境可能根本不被视为需要“弹性”应对的事件。文化还在塑造弹性的表达方式上发挥作用:某些文化鼓励情绪的表达和分享,另一些文化则倾向于隐忍和内在消化——而这些差异对基于自陈量表的测量结果会产生系统性影响。

Huerzeler 等人(Huerzeler et al., 2025)提出的综合模型明确将“更广泛的背景”纳入考量,包括生理因素和外部资源如社会群体、社会经济环境和文化,但承认这一框架尚未在现有量表中得到充分体现。忽视文化背景的异质性,可能导致对因素重要性的误判和对干预通用性的过度乐观。

4.4. 从横断到纵向:方法论转型的挑战

心理弹性被越来越多地理解为动态过程,这一概念上的共识对研究方法提出了明确要求:纵向设计是捕捉过程的基本条件。然而,纵向研究在实施中面临多重现实约束:周期长、成本高、样本流失、测量

等值性等问题,使高质量纵向数据的获取具有相当难度。

即便如此,近年的研究已表明,纵向研究对于揭示心理弹性的真实图景至关重要。例如,横断面研究可能将某人归类为“高弹性者”,但纵向轨迹分析可能发现其适应水平存在显著波动——弹性并非恒定的状态,而是动态的平衡过程。此外,变量中心方法可能掩盖群体异质性,而个体中心方法则能揭示亚组差异——这两种视角的分歧需要通过更精细的研究设计加以调和。

神经影像学领域的纵向研究同样稀缺。当前对心理弹性神经基础的认识主要基于横断面相关,无法区分神经特征是“原因”还是“结果”。将纵向行为追踪与多模态神经测量(结构、功能、弥散张量成像)结合,是未来研究的重要方向。

5. 结论与展望

心理弹性研究经过半个世纪的发展,已从一个边缘性的“反常识”观察,成长为一个贯通多学科的核心研究领域。它对心理学范式的贡献在于:将对“风险”的关注引向对“优势”的探寻,将对“缺陷”的矫正转向对“资源”的激活。这一范式的转换,不仅在学术上拓展了人类对自身适应潜能的理解,也在实践上为心理健康促进和创伤干预提供了新的路径。

然而,本文综述揭示了一个核心张力:心理弹性的理论吸引力与概念清晰度之间存在明显落差。研究者一致认为心理弹性“重要”,却难以就“它是什么”达成共识;一致认为应保护“保护性因素”,却对哪些因素具有跨情境的稳定性意见不一;一致认为干预“有价值”,却对何种干预在何种条件下最有效缺乏系统知识。

基于上述分析,本文提出未来研究应聚焦于以下四个方向。与以往泛泛而谈的呼吁不同,下文为每一个方向提供了具体、可检验的研究建议,以期对后续研究具有切实的指导价值。

第一,推进概念的整合与操作化标准的建立。这并非要求学界接受一个“唯一正确”的定义,而是需要建立一个共享的参照框架,使不同研究能够在可比的基础上进行对话。Huerzeler 等人(Huerzeler et al., 2025)提出的“心理弹性因素框架”(含六个属性因素、三个过程因素和一个结果因素)可作为整合的基础。Wolke 等人(Wolke et al., 2025)建议的未来研究方向也强调了明确界定韧性概念以及将韧性作为过程而非静态属性加以研究的重要性。具体研究建议:(1) 建议未来实证研究在报告结果时,同时呈现“特质定义”“结果定义”和“过程定义”三种操作化方式下的分析结果,直接比较不同界定方式对效应量估计和结论方向的影响,以量化方式揭示“概念选择如何改变研究发现”。(2) 建议开展一项多中心协作研究,统一招募标准,但允许各中心自由选择逆境操作定义和适应结果指标,通过元分析方法系统化不同操作化选择对效应量异质性的贡献程度,从而为建立操作化共识提供经验基础。

第二,加强纵向设计与跨方法整合。心理弹性本质上是动态现象,对其的理解必须在时间维度中展开。未来应鼓励多波次追踪研究、结合变量中心和个体中心的分析策略,并将自陈测量与行为观察、生理指标、神经测量相结合。只有通过多方法多模态的整合,才能真正捕捉心理弹性的发生机制。具体研究建议:(1) 建议未来纵向研究至少设置 4 个时间点(逆境前基线、逆境后立即、短期追踪、长期追踪),并预先注册数据分析计划(包括变量中心和个体中心两种分析策略),以同时捕捉恢复轨迹的总体规律和异质性亚组。(2) 建议在纵向研究中嵌入每日日记法(daily diary)或经验取样法(experience sampling method),连续采集 7~14 天的每日弹性相关数据(如每日情绪、应对行为、社会支持感知),将微观层面的日内波动与宏观层面的月际/年际变化轨迹进行多层次建模,揭示心理弹性的多时间尺度动态特征。(3) 建议在同一批被试中同时收集自陈报告、行为任务(如情绪 Stroop 任务、社会排斥任务)和生理指标(如心率变异性、皮肤电、唾液皮质醇),通过多模态潜变量模型检验不同测量模态之间的一致性及其对心理弹性预测的增量效度。

第三, 拓展跨文化与跨发展阶段的比较研究。保护性因素的作用可能因文化背景和发展阶段而异。同一因素在儿童期可能是保护性的, 在成年期可能不再有效甚至转为风险; 在个体主义文化中起作用的因素, 在集体主义文化中可能不具有同等效应。系统性的跨文化比较不仅是对现有理论的外部检验, 也是拓展其适用边界和修正其内在假设的必要途径。具体研究建议: (1) 建议开展多国联合纵向研究, 在至少 3 个文化差异显著的地区(如东亚、北美、北欧)使用完全相同的研究设计、测量工具和数据分析流程, 检验保护性因素的作用方向与效应量是否存在可测量的文化差异, 并探讨文化价值观指标(如 individualism-collectivism 得分)是否能够解释这种差异。(2) 建议在单一文化内部开展跨年龄段的同期比较研究, 选择至少三个发展阶段(如儿童期、青春期、老年期)的样本, 使用相同的弹性测量工具和保护性因素清单, 通过多组结构方程模型检验因素结构的测量等值性和路径系数的跨年龄组差异, 厘清不同发展阶段的特异性保护机制。(3) 建议在质性研究层面, 开展跨文化的叙事访谈研究, 系统收集不同文化背景下个体对“逆境”“应对”“积极适应”的本土化理解, 为心理学构念的跨文化适用性提供现象学基础。

第四, 推动干预研究的精准化和情境化。与其继续追问“干预是否有效”, 不如转向“何种干预、针对何人、在何种条件下、通过何种机制产生效应”。这要求干预研究超越简单的预-后比较设计, 纳入调节变量和中介变量的检验, 并将干预的靶点从个体扩展至家庭、学校和社区等多层次系统。具体研究建议: (1) 建议未来干预研究系统性地纳入至少 3 个调节变量的检验, 包括个体层面的基线弹性水平、环境层面的社会支持可得性、以及干预层面的实施剂量(如出勤率、练习完成度), 以识别“对谁有效、在什么条件下有效”的亚组差异。(2) 建议设计析因随机对照试验(factorial RCT), 将干预成分(如认知重构训练、正念练习、社会支持网络建设)作为独立因素进行正交操控, 通过析因分析精确估计每一成分的主效应和交互效应, 从而确定“最低有效组合”和“关键活性成分”, 为干预的精简化与可推广性提供实证依据。(3) 建议干预效果评估不仅关注前-后测差异, 还应追踪干预效应在干预结束后的 3 个月、6 个月和 12 个月的维持情况, 并采用增长曲线模型检验干预效应的衰减速率和长期累积效果。(4) 建议在干预研究中嵌入过程评估(process evaluation), 记录每一干预单元的参与率、练习依从性、治疗联盟质量等过程变量, 通过中介分析检验“干预→过程变量→结果”的因果链, 以打开干预“黑箱”并指导方案的持续优化。

心理弹性研究最终要回答的问题, 并非“少数幸运者如何抵抗逆境的侵蚀”, 而是“人类适应系统如何运作, 我们如何能够使其在逆境中依然有效运转”。对这一问题的持续追问, 不仅具有学术价值, 更具有深刻的人道关怀意涵。

基金项目

成都市卫生健康委员与成都医学院委校联合创新基金(WXLHCXJJ25-13)。成都市卫生健康委员会项目(编号: 2025541)。

参考文献

- 马伟娜, 桑标, 洪灵敏(2008). 心理弹性及其作用机制的研究述评. *华东师范大学学报(教育科学版)*, 26(1), 89-96.
- Abate, B. B., Sendekie, A. K., Tadesse, A. W., Engdaw, T., Mengesha, A., Zemariam, A. B. et al. (2024). Resilience after Adversity: An Umbrella Review of Adversity Protective Factors and Resilience-Promoting Interventions. *Frontiers in Psychiatry*, 15, Article 1391312. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1391312>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Egan, L., Park, H., Lam, J., & Gatt, J. (2024). Resilience to Stress and Adversity: A Narrative Review of the Role of Positive Affect. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 2011-2038. <https://doi.org/10.2147/prbm.s391403>
- Garnezy, N. (1971). Vulnerability Research and the Issue of Primary Prevention. *American Journal of Orthopsychiatry*, 41,

- 101-116. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1971.tb01111.x>
- Garmezy, N. (1974). The Study of Competence in Children at Risk for Severe Psychopathology. In E. J. Anthony, & C. Koupernik (Eds.), *The Child in His Family: Vol. 3. Children at Psychiatric Risk* (pp. 77-97). Wiley.
- Huerzeler, H. E., Boss, P., & Thoma, M. V. (2025). Addressing the Heterogeneity of Resilience Scales: A Systematic Review and Development of a Unified Resilience Construct within a Standardized Resilience Framework. *The Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2025.2574049>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71, 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Masten, A. S. (1994). Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity. In M. C. Wang, & E. W. Gordon (Eds.), *Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects* (pp. 3-25). Lawrence Erlbaum Associates.
- 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>
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The Development of Competence in Favorable and Unfavorable Environments: Lessons from Research on Successful Children. *American Psychologist*, 53, 205-220. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.53.2.205>
- Masten, A. S., Coatsworth, J. D., Neemann, J., Gest, S. D., Tellegen, A., & Garmezy, N. (1995). The Structure and Coherence of Competence from Childhood through Adolescence. *Child Development*, 66, 1635-1659. <https://doi.org/10.2307/1131901>
- Miller-Lewis, L. R., Searle, A. K., Sawyer, M. G., Baghurst, P. A., & Hedley, D. (2013). Resource Factors for Mental Health Resilience in Early Childhood: An Analysis with Multiple Methodologies. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7, Article No. 6. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-7-6>
- Pasha, A., Inusah, A. H., Nayem, J., Li, X., & Qiao, S. (2025). *A Systematic Review of Psychological Resilience in the COVID-19 Responses: Current Research and Future Directions*. medRxiv. <https://doi.org/10.1101/2025.02.15.25322337>
- Richardson, G. E. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307-321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Rutter, M. (1979). Protective Factors in Children's Responses to Stress and Disadvantage. In M. W. Kent, & J. E. Rolf (Eds.), *Primary Prevention of Psychopathology: Vol. 3. Social Competence in Children* (pp. 49-74). University Press of New England.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the Face of Adversity. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611. <https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598>
- Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D., & Tambone, V. (2019). Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. *Medicina*, 55, Article 745. <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Tai, A. P. L., Leung, M., Geng, X., & Lau, W. K. W. (2023). Conceptualizing Psychological Resilience through Resting-State Functional MRI in a Mentally Healthy Population: A Systematic Review. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 17, Article 1175064. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2023.1175064>
- Waller, M. A. (2001). Resilience in Ecosystemic Context: Evolution of the Concept. *American Journal of Orthopsychiatry*, 71, 290-297. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.71.3.290>
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable, but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*. McGraw-Hill.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1989). *Vulnerable, but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*. Adams, Bannister, Cox.
- Werner, E. E., Bierman, J. M., & French, F. E. (1971). *The Children of Kauai: A Longitudinal Study from the Prenatal Period to Age Ten*. University of Hawaii Press.
- Wolke, D., Zhou, Y., Liu, Y., Eves, R., Mendonça, M., & Twilhaar, E. S. (2025). A Systematic Review of Conceptualizations and Statistical Methods in Longitudinal Studies of Resilience. *Nature Mental Health*, 3, 1088-1099. <https://doi.org/10.1038/s44220-025-00479-3>