

民间故事融合生态心理辅导的《健康心理学》实践教学研究

——以民族院校应用心理学专业为例

郭芮彤, 王 晶*, 钱书玉

云南民族大学教育学院, 云南 昆明

收稿日期: 2026年8月29日; 录用日期: 2026年9月30日; 发布日期: 2026年10月9日

摘 要

目的: 探索传统民间故事与生态心理辅导技术融入《健康心理学》课程的实践教学路径, 评估该教学模式对应用心理学专业学生抗逆力水平的提升效果及课程思政育人成效。方法: 采用准实验设计, 以某民族大学应用心理学专业2024级101名学生为被试, 整群随机分为实验班($n = 51$)与对照班($n = 50$), 实验班接受为期8周的“民间故事 + 生态心理辅导”整合教学干预, 对照班接受传统《健康心理学》教学。使用中文版Connor-Davidson抗逆力量表(CD-RISC)进行前后测测量, 并收集实验班学生主观体验报告进行主题分析, 以质性证据考察整合教学。结果: 协方差分析显示, 控制前测基线后, 实验班抗逆力后测得分显著高于对照班($F(1, 98) = 7.06, p = 0.009$, 偏 $\eta^2 = 0.065$); 重复测量方差分析显示, 时间 $\times$ 组别交互效应显著($F(1, 99) = 14.30, p < 0.001, \eta^2 = 0.123$)。质性分析提炼出“文化符号共鸣”“自然场域修复”“叙事赋能内化”“共同体认同升华”四个核心主题, 构成“认知 - 情感 - 意志 - 认同”的递进链条。结论: “民间故事 + 生态心理辅导”整合教学能够显著提升大学生抗逆力, 并通过具身化、叙事化的隐性路径促进中华民族共同体意识的情感内化, 是专业教育与课程思政协同育人的可行方案。

关键词

健康心理学, 民间故事, 生态心理辅导, 抗逆力, 中华民族共同体意识

Practical Teaching Research on the Health Psychology Course Integrating Folk Tales and Ecological Psychological Counseling

—A Case Study of the Applied Psychology Major in Ethnic Colleges and Universities

Ruitong Guo, Jing Wang*, Shuyu Qian

*通讯作者。

文章引用: 郭芮彤, 王晶, 钱书玉(2026). 民间故事融合生态心理辅导的《健康心理学》实践教学研究. 心理学进展 16(10), 60-72. DOI: 10.12677/ap.2026.1610469

Abstract

Objective: This study explored the practical teaching pathway of integrating traditional folk tales and ecological psychological counseling into the Health Psychology course, and evaluated the effectiveness of this teaching model in improving applied psychology students' resilience and its ideological and political education outcomes. **Methods:** A quasi-experimental design was adopted. A total of 101 first-year students majoring in applied psychology at an ethnic university were assigned by class into an experimental group ($n = 51$) receiving an eight-week integrated intervention of "folk tales + ecological psychological counseling" and a control group ($n = 50$) receiving conventional Health Psychology instruction. The Chinese version of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) was administered before and after the intervention, and the experimental group's subjective experience reports were collected for thematic analysis to examine the educational outcomes of consolidating the sense of community of the Chinese nation. **Results:** Analysis of covariance showed that, after controlling for the pretest baseline, the experimental group scored significantly higher on posttest resilience than the control group ($F(1, 98) = 7.06, p = 0.009$, partial $\eta^2 = 0.065$); repeated-measures ANOVA revealed a significant time $\times$ group interaction ($F(1, 99) = 14.30, p < 0.001, \eta^2 = 0.123$). Thematic analysis yielded four core themes, namely "resonance of cultural symbols," "restoration in natural settings," "internalization of narrative empowerment," and "elevation of community identity," forming a progressive chain of "cognition-emotion-volition-identity." **Conclusions:** The integrated "folk tales + ecological psychological counseling" teaching model significantly improved college students' resilience and promoted the emotional internalization of the sense of community of the Chinese nation through embodied and narrative implicit pathways, offering a feasible approach for the collaborative education of professional training and ideological and political education.

Keywords

Health Psychology, Folk Tales, Ecological Psychological Counseling, Resilience, Sense of Community of the Chinese Nation

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

1.1. 研究背景

健康心理学(Health Psychology)作为心理学的重要分支学科,自1978年美国心理学会(APA)正式确立以来,已在疾病预防、健康促进、行为干预等领域展现出独特的学科价值(Brannon 等, 2022)。在我国,健康心理学的发展起步较晚,但近年来随着“健康中国”战略的深入推进,该学科在维护公众心理健康、促进社会适应等方面的作用日益受到重视(李健明等, 2024)。然而,当前国内《健康心理学》课程教学仍面临若干问题:其一,课程开设普及度低,在医学院校中开设比例不足,综合性院校更少,且存在与“大学生心理健康”课程混淆的现象(吴丹, 蒋姝函, 2025);其二,传统课程思政教学模式实践环节薄弱,学

生难以生成实际能力；其三，课程思政元素融入生硬，未能充分发挥心理学课程在文化认同与价值引领方面的独特育人功能。

民族院校的应用心理学专业学生作为未来边疆社会心理健康服务的主要提供者，还肩负着服务边疆社会心理健康、促进民族团结的职业使命，其自身的抗逆力水平不仅关系到个人发展，更直接影响其未来服务社会的能力。因此，探索能够有效提升应用心理学专业学生抗逆力(resilience)与中华民族共同体意识水平的本土化教学模式，具有重要的现实意义。

1.2. 研究意义

从理论层面而言，本研究将传统民间故事、生态心理辅导技术与健康心理学课程进行整合，构建了“文化－生态－心理”三位一体的本土化教学框架，丰富了健康心理学课程的理论内涵，为文化心理学与生态心理学的交叉研究提供了新的视角。从实践层面而言，本研究通过准实验设计验证了整合教学模式的有效性，为高等院校《健康心理学》课程的实践教学提供了可操作、可复制的方案，同时以学生主观体验报告的质性分析评估课程思政成效，探索了专业课程与思政教育深度融合的有效路径。

2. 文献综述与理论基础

2.1. 健康心理学课程教学的现状与困境

现有课程教学模式多采用传统讲授法，学生处于被动接受状态，难以实现知识向能力的有效转化(吴丹，蒋姝函，2025)。尽管部分高校尝试引入项目实践和案例分析的双驱动教学模式(吴丹，蒋姝函，2025)，但能够利用本土化的传统文化与自然资源的干预技术的系统开发仍显不足。

在课程思政建设方面，心理学类课程具有天然的思政育人优势。敖玲敏和沈菊(2024)指出，中华优秀传统文化蕴含“通达无碍”“仁爱包容”等心理智慧，与当代大学生心理健康教育高度契合，传统民间故事作为传统文化的宝藏资源，如何将其与在地资源结合融入课程，通过学生具身体验式学习，实现知识传授、价值塑造、情感共鸣的三重目标，仍是当前教学改革的重点难点。

2.2. 传统民间故事的心理干预功能

民间故事作为非物质文化遗产的重要组成部分，承载着中华民族共同的历史记忆与价值观念。陈泳超(2025)将神话、传说、民间故事合称为“民间叙事三大文类”，认为其具有跨文化研究的分析指标价值。在心理干预领域，民间故事发挥着独特的叙事治疗功能：其一，故事提供了“逆境－应对－成长”的叙事结构，使受众能够进行角色代入与认知重构(Bruner, 1986)；叙事认同理论进一步表明，个体通过将生命事件组织为连贯的故事来建构自我认同，蕴含救赎序列的叙事与更积极的心理适应相关联(何承林，郑剑虹，2016；McAdams & McLean, 2013)，叙事治疗则通过外化问题、重写生命故事帮助个体发现内在资源(White & Epston, 1990)；其二，故事中的文化符号能够激活集体记忆、唤起情感共鸣，促进文化认同与群体归属(王郝爽，谢清果，2025)；其三，跨民族共通的价值主题能够超越地域与民族界限，构建“多元一体”的文化认同(杨斌，杨洪能，2022)。实证研究为民间故事的抗逆力培育功能提供了直接证据。王曙光和克茨(2013)研究表明，以羌族释比神话“木姐珠与斗安珠”为文本的叙事交流实践显著促进了汶川地震受灾儿童的抗逆力；Ramamurthy 等(2024)的系统综述证实，以故事讲述为核心的干预能够有效提升儿童的抗逆力与情绪调节能力，童话、寓言等故事形式是帮助儿童理解并表达重要生命事件的重要心理工具；郭芮彤和孟彩(2022)对网络媒体抗疫英雄叙事的分析亦发现，蕴含“出征－作战－战胜－回报”叙事弧的英雄故事能够启动个体内在的英雄原型认同，为抗逆力的生成提供了叙事渠道。

郭芮彤和郭子菡(2024)基于云南少数民族史诗的研究发现，“自然－社会－文化”三大叙事系列蕴

含丰富的抗逆力资源,为本土心理干预提供了文化素材。国外跨文化研究同样发现,根植于本土语言文化的故事与隐喻构成原住民群体抗逆力的重要来源,重构集体历史、重振文化叙事能够促进叙事性的自我建构与心理疗愈(Kirmayer 等, 2011)。安北江(2025)进一步论证,文化认同与历史记忆是共同体意识培育的重要基础。这些研究表明,传统民间故事不仅是文化传承的载体,更是心理干预的有效媒介。

2.3. 生态心理辅导的理论基础与干预效果

生态心理辅导(Ecological Psychological Counseling)是在生态心理学基础上发展起来的心理治疗技术,强调在自然背景下进行心理干预,通过重建人与自然的联结来治愈心理疏离(王瑞馨, 2011)。其理论基础主要包括: Gibson (1979)的生态可供性理论,认为自然环境通过多感官通道向个体提供情绪调节的可能性; Naess (1986)的生态自我理论,主张自我认同范围应扩展至自然与生态共同体。

实证研究表明,生态心理干预具有显著的心理健康促进效果。黄艳华和彭细珍(2020)以自然文学为媒介开展生态心理阅读疗法,发现结合特定场景的深度阅读对大学生的认知方式和意志行为产生了潜移默化的积极影响,促进了“心景”与“风景”的有机结合。Nation 等(2025)的研究表明,基于自然的压力管理课程能够显著降低大学生的感知压力水平并提升抗逆力。这些证据为将挖掘民间故事中抗逆力生态主题与生态心理辅导技术融入《健康心理学》课程提供了科学依据。

2.4. 抗逆力生态系统理论与中华民族共同体意识的关系

抗逆力(Resilience)指个体在逆境中调动内外资源实现良好适应的能力(Connor & Davidson, 2003),又称作心理韧性、心理弹性、复原力。Rutter (1985)提出的保护性因素理论指出,抗逆力的发展依赖于个体内在品质与外部支持环境的交互作用。近年来,学者们开始关注抗逆力与中华民族共同体意识之间的双向增益关系。李从浩和汪伟平(2021)对 29 所高校少数民族大学生的调查发现,“五个认同”受性别、生源地、政治面貌等多种人口学与社会环境因素影响;安北江(2025)进一步指出,文化认同是最深层次的认同,是共同体意识培育的思想根基。这些研究提示,抗逆力提升与共同体意识培养可能具有协同效应,为整合双重教学目标提供了理论依据。

3. 研究方法

3.1. 研究设计

本研究采用非随机对照准实验设计以自然班为单位进行整群分配。实验班接受“民间故事 + 生态心理辅导”整合教学干预,对照班接受传统《健康心理学》教学。在课程第一周进行前测,课程结束后一周进行后测,通过比较两组前后测差异评估干预效果。

3.2. 研究对象

选取某民族大学《健康心理学》课程自然班学生 106 名,采用整群随机分配方式将两个自然班分别设为实验班和对照班。数据清洗后获得有效被试 101 名,其中实验班 51 名,对照班 50 名。两组被试在性别($\chi^2 = 0.13, p = 0.723$)、民族($\chi^2 = 0.48, p = 0.488$)、家庭所在地等人口学变量上均无统计学差异。抗逆力前测得分存在组间差异($t(99) = -3.48, p < 0.001$, Cohen's $d = -0.68$),后续分析采用协方差分析控制基线差异。

3.3. 测量工具

3.3.1. 中文版 Connor-Davidson 抗逆力量表(CD-RISC)

该量表由 Connor 和 Davidson (2003)编制,中文版包含 25 个条目,采用 5 点计分法(1 = 完全不符合, 5 = 完全符合),总分越高表明抗逆力水平越高。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.87,信度良好。

3.3.2. 学生主观体验报告

采用开放式问卷收集实验班学生对课程的感受、收获与心理变化,作为质性分析资料,分析时重点关注学生在民族文化认同与中华民族共同体意识方面呈现的主观体验。

3.4. 实验程序与质量控制

3.4.1. 标准化施测程序

前测于课程第一周由经过培训的研究助理统一施测。施测前宣读标准化指导语,并签署知情同意书,确保学生理解研究目的与自愿原则。

3.4.2. 无关变量控制

- (1) 教师变量控制:两班由同一教师授课,避免教师风格差异造成混淆效应;
- (2) 时间变量控制:两班上课时段相同(均为周三下午),避免时间节律差异影响;
- (3) 环境变量控制:两班使用同一教学楼相邻教室,物理环境基本一致;
- (4) 教学内容控制:对照班按传统教学大纲授课,实验班在相同课时内融入民间故事与生态心理辅导活动,总课时量保持一致;
- (5) 测量控制:前后测使用同一套量表,施测环境相同(安静教室),主试采用统一指导语。

3.4.3. 教学标准化控制

- (1) 指导语标准化:每次活动前教师使用统一编写的指导语脚本;
- (2) 教学流程标准化:每个主题按照“故事导入(10 分钟)-准备活动(5 分钟)-主体活动(25 分钟)-分享主观体验(10 分钟)”五个环节执行;
- (3) 活动材料标准化:自然观察活动限定在校园指定区域(中心湖绿地);
- (4) 观察记录:安排研究助理随堂记录教师活动执行情况、学生参与度、突发状况,每周进行教学复盘;
- (5) 学生反馈:每周收集实验班学生反馈,及时调整活动难度和节奏。

4. 教学干预方案设计

4.1. 干预理念

本研究基于抗逆力社会生态理论(Ungar, 2011)、叙事认同理论(McAdams & McLean, 2013)与生态自我理论(Naess, 1986),坚持“文化铸魂、生态润心、心理赋能”原则,构建“故事浸润-生态体验-叙事重构-认同升华”的教学路径。民间故事提供文化内核与叙事框架,生态心理辅导提供具身体验与情感载体,二者协同作用于学生的抗逆力提升与共同体认同深化。

4.2. 教学内容框架

教学方案以 7 个专题展开,每个专题对应生态系统理论的不同层面,融入云南少数民族民间故事与生态心理辅导活动。具体教学大纲如表 1 所示。

4.3. 民间故事的选择标准与心理靶点

本研究在选取民间故事时遵循以下五条标准:其一,主题契合性,故事主题须与当周“生态系统交互目标”严格对应;其二,抗逆力资源蕴含性,故事须包含“逆境-应对-成长”的叙事结构,提供可供学生代入、重构的抗逆榜样;其三,心理靶点明确性,每个故事对应一个清晰、可操作的心理干预靶点,

以便教学评价与效果归因；其四，文化代表性，故事覆盖彝族、傈僳族、傣族、壮族、纳西族等多个民族，体现“多元一体”的文化格局；其五，生态可联结性，故事须包含自然意象，能够与校园自然场域中的生态心理辅导活动形成具身衔接。例如，壮族《壮锦》讲述主人公历尽艰辛仍坚持织锦的故事，其干预靶点定为“坚持性”，对应抗逆力中的坚韧与自我效能成分，用于“身体的韧性”主题中示范困境下持续调动资源、坚持达成目标；傈僳族《绿斑鸠的故事》以绿斑鸠灵活应对环境变化的智慧，其干预靶点定为“灵活性”，对应抗逆力中的适应性成分，用于“我的自然朋友”主题中引导学生以变通视角重建与自然及他人的联结。

Table 1. Integrated teaching syllabus of “traditional folk tales + ecological psychological counseling”

表 1. “传统民间故事 + 生态心理辅导”整合教学大纲

主题	生态系统交互目标	引入故事	活动流程
自然初体验	个体生态系统中身体感知、认知、情绪情感与自然生态系统的尝试性联结	无	1) 使用五感接触自然；2) 觉察五感、认知、情绪感受过程——自然的印象快照；3) 课堂分享印象快照示范：“我在哪，看到听到闻到尝到摸到……感受到……情绪……想到……”；4) 课后作业：自然印象快照建立自然联结基础
我的自然朋友	“自然友亲”主题的民间故事启动个体与自然物的情感链接，获得尊重、关怀自然的生命观	1) 腊罗人的火把节(彝族)；2) 绿斑鸠的故事(傈僳族)；3) 野蔷薇(彝族)	1) 阅读自然友亲的故事启动；2) 准备活动：站在天与地的真实世界之内深呼吸；3) 按指导语在校园自然环境中寻找“自然朋友”进行“与我的自然朋友谈心”；4) 课后作业：文字描述主观体验过程
我的自然老师	“以自然为师”主题的民间故事讲述向自然物学习的过程，启动具身学习	1) 傣族花裙子的故事；2) 景颇族花裙子的来历；3) 帕雅桑木底(傣族楼的发明)	1) 阅读“以自然为师”的故事；2) 准备活动：深呼吸；3) “具身学习”活动：在校园自然环境中寻找可学习社会心理知识的自然物；4) 课后作业：文字描述向自然具身学习的主观体验
与同伴共享自然	以自然为载体促进个体内在认知、情绪情感与社会他人的互动，培养共情与观点采择能力	无	1) 邀请伙伴拜访自己的自然安心树或朋友，相互分享感受；2) 被伙伴邀请拜访他的自然朋友，相互分享感受；3) 讨论相同和不同，互相打开视角
我们的创造	以集体共同创造的故事导入社会生态内交互，体验齐心协力完成艰难目标	1) 建造那若保山(纳西族)；2) 盖屋(傣族)	1) 活动前阅读故事；2) 个体材料收集：从大自然代谢物中找自然礼物；3) 班级分为6组；4) 组内分享对自然礼物的感想；5) 小组利用自然材料共同创作一幅画和一个故事；6) 全班分享故事
身体的韧性	用民间故事举例说明困境中调动资源完成目标的方法，关注身体资源	壮锦(壮族)	1) 讲解个体生态系统的结构与资源，结合《壮锦》讲解应对策略；2) 结合“锻炼与休闲”练习腹式呼吸，感受身体的容纳与弹性功能
回顾与结束	将个体生态系统拓展为生态自我概念，培育共同体意识	1) 《查姆》《四、民族的来源》(彝族)；2) 《创世纪》——《第四章迁徙人间》(纳西族)	1) 课程总结：在生理-心理-社会医学模式中讲解应对策略；2) 生态自我由向自然、社会他人与集体、地方、国家认同而形成；3) 导入民族同宗的故事，中华民族认同是最有力的应对策略

为便于教学实施与评价,本研究进一步对每个专题所引入的民间故事逐条明确其选择标准与心理靶点:①“自然初体验”专题不设故事导入,其标准是优先建立个体与自然生态系统的直接感官联结,心理靶点为“觉察与接触”;②“我的自然朋友”专题中,彝族《腊罗人的火把节》依据“文化代表性”与“生态可联结性”入选,靶点为“感恩与敬畏”,傈僳族《绿斑鸠的故事》依据“心理靶点明确性”入选,靶点为“灵活性”,彝族《野蔷薇》依据“主题契合性”与“文化代表性”入选,靶点为“尊重与关怀生命”;③“我的自然老师”专题中,傣族《傣族花裙子的故事》和景颇族《景颇族花裙子的来历》依据“主题契合性”与“文化代表性”入选,共同靶点为“观察学习与模仿”,傣族《帕雅桑木底(傣族楼的发明)》依据“抗逆力资源蕴含性”入选,靶点为“问题解决与创造”;④“与同伴共享自然”专题不设故事导入,其标准是借助自然场域促进同伴互动,靶点为“共情与观点采择”;⑤“我们的创造”专题中,纳西族《建造那若傈山》依据“抗逆力资源蕴含性”入选,靶点为“目标坚持与协作”,傣族《盖屋》依据“主题契合性”入选,靶点为“分工协作与集体效能”;⑥“身体的韧性”专题中,壮族《壮锦》依据“心理靶点明确性”与“抗逆力资源蕴含性”入选,靶点为“坚持性”;⑦“回顾与结束”专题中,彝族《查姆·民族的来源》与纳西族《创世纪·迁徙人间》依据“文化代表性”与“主题契合性”入选,共同靶点为“文化认同与共同体归属”。上述标准与靶点共同构成“主题-标准-靶点-活动”四位一体的教学设计链条,使每一个故事的选择均可归因、每一个活动的干预目标均可评价。

5. 研究结果

5.1. 量化结果

5.1.1. 描述统计与正态性检验

抗逆力前后测的描述统计与正态性检验见表2,抗逆力前测均值为79.85,标准差为10.24;后测均值为86.43,标准差为10.11。夏皮洛-威尔克正态性检验结果显示,抗逆力前测($W = 0.979, p = 0.107$)和后测($W = 0.985, p = 0.267$)均满足正态分布假设($p > 0.05$)。偏度绝对值均小于1(前测0.293,后测0.168),峰度绝对值均小于1(前测-0.162,后测0.554),数据近似正态分布,满足参数检验前提条件。

Table 2. Descriptive statistics and normality tests of resilience before and after the intervention

表 2. 抗逆力前后测描述统计与正态性检验

变量	<i>n</i>	<i>M</i> ± <i>SD</i>	偏度	峰度	夏皮洛-威尔克 <i>W(p)</i>
抗逆力前测总分	101	79.85 ± 10.24	0.293	-0.162	0.979 (0.107)
抗逆力后测总分	101	86.43 ± 10.11	0.168	0.554	0.985 (0.267)

5.1.2. 抗逆力干预效果分析

前提假设检验,方差齐性检验:Levene 检验 $F(1, 99) = 0.48, p = 0.490 > 0.05$,说明各组之间方差齐性;回归斜率齐性检验:交互项 Group × 抗逆力前测无统计学意义($F = 0.20, p = 0.654$);残差正态性检验:残差近似服从正态分布(Shapiro-Wilk $W = 0.982, p = 0.180$),满足协方差分析的前提条件。

采用协方差分析(ANCOVA)剔除前测基线的影响以使结果更可靠,在剔除前测基线影响的情况下,组间差异有统计学意义($F(1, 99) = 7.06, p = 0.009$, 偏 $\eta^2 = 0.065$)。实验班调整后均分为88.27 ($SE = 0.97$),高于对照班均分84.44 ($SE = 1.01$),成对比较显示两组差异显著($p = 0.009, 95\% CI [0.97, 6.69]$),说明干预有助于提升学生的抗逆力水平,效应量为中等效应。协方差分析结果见表3。

简单效应分析。实验班自身前后比较:配对样本 t 检验结果显示,后测得分($M = 85.83, SD = 10.09$)显著高于前测($M = 76.65, SD = 9.44$), $t(53) = -8.66, p < 0.001, 95\% CI [-11.31, -7.06]$,效应量 $d = 1.18$ (大效应)。

重复测量方差分析作为补充分析结果见表 3，采用 2 (时间：前测/后测) × 2 (组别：实验班/对照班)混合设计重复测量方差分析。结果显示：时间主效应显著， $F(1, 99) = 82.30, p < 0.001$ ，偏 $\eta^2 = 0.447$ ，表明总体上后测得分显著高于前测；时间 × 组别交互效应显著， $F(1, 99) = 14.30, p < 0.001$ ，偏 $\eta^2 = 0.123$ ，表明两组的前后测变化模式存在显著差异，实验班的前后测提升幅度大于对照班；组别主效应边缘显著， $F(1, 99) = 4.74, p = 0.032$ ，偏 $\eta^2 = 0.044$ 。重复测量方差分析与协方差分析结论一致，均支持干预假设 H1，且进一步揭示了干预效应的时间动态特征。

Table 3. Results of repeated-measures ANOVA for resilience
表 3. 抗逆力重复测量方差分析结果

效应	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	偏 η^2	结论
时间主效应	82.30	1, 99	<0.001	0.447	前后测总体差异显著
时间 × 组别交互效应	14.30	1, 99	<0.001	0.123	干预效果显著
组别主效应	4.74	1, 99	0.032	0.044	边缘显著

注：混合设计重复测量方差分析，被试内因子为时间(前测/后测)，被试间因子为组别(实验班/对照班)。球形度假设满足(只有两个时间点)。时间 × 组别交互效应显著，表明干预效果存在。 $^{**}p < 0.001$ 。

此外，实验班自身前后比较显示，配对样本 *t* 检验结果表明见表 4，后测得分($M = 85.83, SD = 10.09$)显著高于前测($M = 76.65, SD = 9.44$)， $t(50) = -8.66, p < 0.001$ ，95% *CI* [-11.31, -7.06]，效应量 Cohen’s *d* = 1.18 (大效应)。

Table 4. Paired-sample t-test results of resilience in the experimental class before and after the intervention
表 4. 实验班抗逆力前后测配对样本 *t* 检验结果

时间点	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>SE</i>	95% <i>CI</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
前测	51	76.65	9.44	1.32	-	-	-	-
后测	51	85.83	10.09	1.41	-	-	-	-
前测 - 后测	-	-	-	-	[7.06, 11.31]	8.66	50	<0.001

三种分析方法结果高度一致，共同支持研究假设 H1。协方差分析显示，控制前测基线后，实验班抗逆力后测得分显著高于对照班；配对样本 *t* 检验显示，实验班自身前后测进步显著；重复测量方差分析进一步揭示，时间 × 组别交互效应显著，表明干预效应具有明确的时间动态特征。综上，“民间故事 + 生态心理辅导”整合教学对提升大学生抗逆力具有显著的即时干预效果。

5.1.3. 研究假设检验汇总

综上，量化分析结果支持研究假设 H1，研究假设检验汇总见表 5。整合教学对中华民族共同体意识的影响以质性证据加以考察(见 5.2)。

Table 5. Summary of hypothesis testing results
表 5. 研究假设检验结果汇总

研究假设	检验内容	检验结果
H1	控制前测基线后，实验班抗逆力后测得分显著高于对照班	$F(1, 98) = 7.06, p = 0.009$ ，偏 $\eta^2 = 0.065$

注：H1 为抗逆力干预假设。偏 $\eta^2 = 0.065$ 为中等效应。

5.2. 效果评估的质性结果

采用 Braun 和 Clarke (2006)六步骤主题分析法对实验班 51 名学生的主观体验报告进行分析,提炼出四个核心主题。其中,主题四“从个体到集体:中华民族共同体认同的升华”直接呈现了学生对中华民族共同体认同的生成过程,为考察整合教学育人成效提供了质性证据。

5.2.1. 文化符号的共鸣:民间故事的价值认同机制

该主题反映被试对民间故事中文化符号与价值观的认同感和归属感,呈现“符号感知-情感共鸣-价值接纳”的递进过程。典型表述如:“《壮锦》中主人公的坚持让我想起家乡民族传说,各个民族的故事都有‘团结’‘坚韧’,我认为各个民族的文化是一脉相承的。”该主题包含三个子主题:文化符号认同(56次编码)、价值观念共鸣(68次编码)、文化同源感知(47次编码)。

5.2.2. 自然场域中的心理修复:具身体验的情绪调节路径

该主题描述被试在自然体验中建立的“自我-自然-他人”联结,通过多感官参与实现情绪调节与自我接纳。典型表述如:“柳树下光影、风声以及湖水味道相互作用,紧绷的心情逐渐放松下来,感觉自己融入大自然之中。”该主题包含三个子主题:感官情绪舒缓、自我接纳提升、人际协同感知。

5.2.3. 故事赋能与抗逆榜样内化:叙事重构的作用机制

该主题揭示被试通过代入民间故事中的抗逆角色,将外在叙事资源转化为内在心理力量的过程。典型表述如:“《壮锦》中的人物战胜困难积极向上的精神鼓舞我在面对学习问题上不轻易说放弃,而是努力寻求答案。”该主题包含三个子主题:抗逆榜样认同、应对策略借鉴、心理弹性感知。

5.2.4. 从个体到集体:中华民族共同体认同的升华

该主题体现被试从个体层面的文化亲近、生态联结向集体层面的民族团结与国家认同的升华过程。典型表述如:“与不同民族的同学一起合作自由创作、讲述自己家乡的故事,切实体会到中华民族‘多元一体’的特点。”该主题包含三个子主题:族际交融意愿、集体价值认同、民族认同升华。该主题与主题一中的“文化同源感知”相互印证,显示学生对中华民族共同体的认同经历了由具身体验到情感联结、再到认同升华的渐进过程,是整合教学育人成效的集中体现。

5.2.5. 主题间作用机制

四个主题形成“触发-转化-升华”的递进闭环。生态联结符合 Gibson (1979)的可供性理论,自然环境通过多感官通道提供情绪调节的可能性;文化亲近感呼应文化认同理论,共享符号与价值构成群体认同的基础;叙事认同贴合 Bruner (1986)“故事塑造自我”理论,“逆境-应对-成长”的叙事结构促进抗逆力内化;共同体归属升华符合 Naess (1986)的生态自我理论,自我认同范围从个体扩展至“自然-民族”共同体。

6. 讨论

6.1. 整合教学模式对抗逆力的提升作用

本研究结果表明,“民间故事+生态心理辅导”整合教学模式对提升应用心理学专业学生的抗逆力具有中等程度的即时效应($\eta^2p = 0.065$),重复测量方差分析进一步揭示时间 $\times$ 组别交互效应显著($\eta^2p = 0.123$),表明干预不仅提升了后测成绩,而且改变了组间的发展轨迹。这一发现与 Nation 等(2025)关于自然导向的压力管理课程的研究结论相呼应,后者同样发现基于自然的干预能够显著提升大学生抗逆力。本研究的独特贡献在于将本土文化资源(民间故事)与生态干预相结合,构建了具有文化适应性的抗逆力

培养路径。

从作用机制来看,民间故事提供了具体可模仿的抗逆榜样与应对策略。壮族《壮锦》中主人公面对困境坚持不放弃的精神、傈僳族《绿斑鸠的故事》中灵活应变的智慧,为学生提供了“自主意志-调整情绪-采取行动”的完整抗逆过程模型。生态心理辅导则通过身体唤醒与环境交互,促进学生的情绪调节与社会支持建构。自然体验中的多感官刺激(光影、风声、气味、触感)能够降低焦虑水平,而集体自然创作活动则增强了人际信任与协作意愿,这些外源性保护因素与故事中的内源性保护因素协同作用,共同提升了学生的抗逆力(Rutter, 1985)。

6.2. 整合教学模式育人成效的质性证据

本研究以质性分析考察整合教学模式育人成效。主题分析显示,四个核心主题勾勒出“认知-情感-认同”的递进证据链:学生在“文化符号的共鸣”中体认各民族文化的同源性与共通价值,形成对中华民族共同体的共性认知;在“自然场域中的心理修复”与“故事赋能与抗逆榜样内化”中生发对民族文化与民族共同体的积极情感联结;并在“从个体到集体”的主题中自发表达族际交融意愿与“多元一体”的认同升华。这表明整合教学对共同体意识的影响更多体现为基于主体体验的价值内化,而非外显态度的即时改变。

将上述质性材料与理论构念进一步对照可以发现:其一,“《壮锦》中主人公的坚持让我想起家乡民族传说……各个民族的文化是一脉相承的”这一表述体现了叙事认同的跨文本整合机制,即学生把壮族故事中的“坚持”主题纳入自身与家乡民族传说的连贯叙事,通过文化母题的重述扩展了“多元一体”的备选故事,接近叙事疗法所强调的“丰富偏好故事”与重写身份叙事(White & Epston, 1990; McAdams & McLean, 2013);其二,“柳树下光影、风声以及湖水味道相互作用……感觉自己融入大自然之中”表明自然环境的视觉、听觉、嗅觉信息为学生提供了直接的情绪调节可供性,学生经由多感官接触暂时悬置自我中心叙事并扩展“生态自我”,这与 Gibson (1979)的可供性理论和 Naess (1986)的生态自我理论高度一致;其三,“《壮锦》中的人物战胜困难积极向上的精神鼓舞我在面对学习问题上不轻易说放弃”显示学生将故事主人公建构为可模仿的抗逆榜样,通过叙事代入完成问题外化与应对策略迁移,是叙事治疗中“外化-重写-行动”路径在课堂情境中的具体表现;其四,“与不同民族的同学一起合作自由创作、讲述自己家乡的故事”则对应 Ungar (2011)的社会生态抗逆力观,即抗逆力并非仅存在于个体内部,而是在人际协作、文化资源与群体归属等社会生态资源中被激活。上述对应表明,民间故事与生态体验并非简单叠加,而是分别经由叙事重构与社会生态资源激活两条路径共同促进抗逆力与共同体归属。

这一质性证据链与陈永涵和杨静(2025)提出的“共性认知-归属情感-行动意志”三维心理结构高度吻合。共同体意识的培育是知行合一的过程,是社会个体在追求团结统一内生动力的推动下,对中华民族共同体产生共性认知、归属情感以及行动意志的心理过程。本研究中学生基于自身体验自发生成的认同感,正是这一内生动力机制在课程教学情境中的具体体现,也印证了文化认同作为共同体意识培育思想根基的重要作用(安北江, 2025)。

上述质性发现与既有研究相互印证。其一,民间叙事是文化认同培育与抗逆力提升的共同机制:王曙光和克茨(2013)对羌族神话“木姐珠与斗安珠”的田野研究表明,民间叙事能够通过激活集体记忆、唤起情感共鸣促进灾难后的心理重建与群体凝聚;Kirmayer 等(2011)基于少数族裔视角的研究同样指出,韧性与文化连续性、集体叙事及族群认同密不可分。其二,民间故事本身蕴含着中华民族共同体意识的“内在有机性”(杨斌, 杨洪能, 2022),各民族故事中共通的团结、坚韧、互助等价值母题,使其成为联结心理健康教育与共同体意识教育的天然载体。其三,整合教学的影响以渐进、内隐的方式发生,8周课程更多触发了情感与体验层面的改变,深层认同的稳固建构仍需更长时间的文化浸润与社会实践转化。

6.3. 课程思政与专业教育的融合路径

本研究将中华民族共同体意识培养融入《健康心理学》课程教学,探索了专业教育与思政教育协同育人的实践路径。质性分析中学生自发产生的“文化符号共鸣”与“中华民族共同体认同升华”表明,基于具身体验的隐性思政教育能够在情感层面产生积极影响。

这一发现对课程思政建设具有以下启示:其一,专业课程思政元素应“如盐入水”,通过故事叙事、生态体验等隐性方式融入,避免生硬灌输;其二,应建立“认知-情感-行为”三阶评估体系,不仅关注即时认知改变,更重视情感认同与行为意向的长期转化;其三,民族院校应充分发挥地域文化资源优势,将民间故事、自然生态等本土元素转化为课程思政的鲜活素材。

在具体实施中,建议采用“双轨并进”策略:一方面,通过系统的课程设计确保思政元素的全覆盖,如本研究中每个教学专题均对应生态系统理论的不同层面,实现专业内容与价值引领的有机统一;另一方面,建立课程思政的多元评估机制,将过程性评价(如课堂反思、小组讨论、主观体验报告)与结果性评价相结合,注重量化测评与质性证据的相互印证,全面评估育人成效。

6.4. 教学改革的推广价值与局限

本研究构建的整合教学模式具有以下推广价值:其一,教学方案基于《健康心理学》课程大纲开发,不额外增加课时负担,易于在其他高校复制;其二,民间故事资源丰富,可根据不同地域文化特色进行本土化调整;其三,生态心理辅导活动成本低、操作简便,适合在普通校园环境实施。

然而,本研究仍存在若干局限:首先,样本仅来自单一院校单一专业,代表性有限;其次,干预周期仅为8周,长期效果有待追踪;再次,共同体意识培育的育人成效主要基于学生书面报告的质性证据,缺乏深度访谈与适宜量化工具的三角验证。未来研究应扩大样本覆盖面,延长追踪周期,并引入中介变量分析以进一步阐明作用机制。未来研究应在多所民族院校、非民族院校以及应用心理学、教育学、社会工作等相关专业中开展重复验证,以检验该教学模式的外部效度;同时设置干预后3个月、6个月和12个月的多时点追踪评估,考察抗逆力与共同体归属的长期保持效应,并记录对照班的延迟干预情况以增强因果推论。

7. 结论与建议

7.1. 主要结论

(1) “民间故事 + 生态心理辅导”整合教学模式能够有效提升应用心理学专业学生的抗逆力水平,具有中等程度的即时效应,重复测量方差分析进一步证实干预改变了组间的发展轨迹。

(2) 质性研究结果为整合教学育人成效提供了支持性证据:学生在“文化符号共鸣-自然场域修复-叙事赋能内化-共同体认同升华”的递进过程中,呈现出由共性认知到归属情感、再到认同升华的价值内化路径,表明该模式能够在情感与体验层面有效促进共同体意识的培育。

(3) 整合教学模式通过“文化符号共鸣-自然场域修复-叙事赋能内化-共同体认同升华”的递进机制发挥作用,实现了心理健康教育与思政教育的协同育人;共同体意识培育成效目前主要基于质性证据,未来需辅以长期追踪与多元测评进一步验证。

7.2. 教学建议

(1) 在《健康心理学》课程设计中系统融入本土化心理干预资源,建立“理论讲授 + 文化体验 + 生态实践”的三维教学体系。

(2) 完善课程思政的多元评估体系,将中华民族共同体意识、文化自信等价值目标纳入课程考核,采用主观体验报告、深度访谈等质性方法与经过严格检验的量化工具相互印证,全面呈现育人成效。

(3) 鼓励跨学科协作,联合民俗学、生态学、民族学等学科力量,开发具有地域特色的健康心理学教学资源库。

(4) 建立教学效果追踪机制,通过纵向研究评估干预的持续效应,并开发在线强化模块以巩固干预成果。

(5) 针对共同体意识培养,建议延长干预周期至一学期或一学年,增加社区实践、跨校交流等社会参与环节,促进认知向行为的转化。

基金项目

云南民族大学第七批校级社会实践建设课程,项目编号 KCJS-260019。

参考文献

- 安北江(2025). 文化认同与历史记忆:铸牢中华民族共同体意识的思想根基研究. *中南民族大学学报(人文社会科学版)*, 45(3), 43-51.
- 敖玲敏,沈菊(2024). 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的价值之维与实践之路. *黑龙江高教研究*, 42(12), 120-126.
- 陈永涌,杨静(2025). 铸牢中华民族共同体意识的心理过程及实践路径——基于内生动力视角. *高原文化研究*, 3(4), 1-12.
- 陈泳超(2025). 论民间文学观照下的分析文类——以神话、传说和民间故事为中心. *北京大学学报(哲学社会科学版)*, 62(5), 60-72.
- 郭芮彤,郭子茵(2024). 中华民族文化中抗逆力的自然-社会-文化生态模型——以云南人口较少民族古典史诗为基础的研究. *河南财政金融学院学报(哲学社会科学版)*, 43(1), 17-25.
- 郭芮彤,孟彩(2022). 网媒中驰援医护的英雄叙事身份与抗逆力. *今传媒*, (6), 14-17.
- 何承林,郑剑虹(2016). 叙事认同研究进展. *中国临床心理学杂志*, 24(2), 376-380.
- 黄艳华,彭细珍(2020). 以自然文学为媒介的生态心理阅读疗法实证研究. *情报探索*, (6), 105-111.
- 李从浩,汪伟平(2021). 影响少数民族大学生“五个认同”的因素——铸牢中华民族共同体意识视角下的 29 所高校调查分析. *中南民族大学学报(人文社会科学版)*, 41(1), 46-54.
- 李建明,李薇,毛富强,等(2024). 中国健康心理学的研究方向及路径. *中国健康心理学杂志*, 32(8), 1121-1128.
- 王郝爽,谢清果(2025). 媒介域变迁视角下中华民族共同体意识的传承研究:基于历史、文化与政治认同的多维分析. *民族学论丛*, (2), 5-13.
- 王瑞馨(2011). *基于生态心理学视角下的生态疗法新探索*. 硕士学位论文,北京:北京林业大学.
- 王曙光,丹芬妮·克茨(2013). 神话叙事:灾难心理重建的本土经验——社会人类学田野视角对西方心理治疗理念的超越. *社会*, 33(6), 59-92.
- 吴丹,蒋姝函(2025). “健康心理学”课程设置及教学模式探讨. *教育教学论坛*, (26), 89-92.
- 杨斌,杨洪能(2022). 民间故事中共同体意识的内在有机性研究. *凯里学院学报*, 40(4), 67-73.
- Brannon, L., Feist, J., & Updegraff, J. A. (2022). *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health* (10th ed.). Cengage Learning.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bruner, J. (1986). *Actual Minds, Possible Worlds*. Harvard University Press.
- 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>
- Gibson, J. J. (1979). *The Ecological Approach to Visual Perception*. Houghton Mifflin.
- Kirmayer, L. J., Dandeneau, S., Marshall, E., Phillips, M. K., & Williamson, K. J. (2011). Rethinking Resilience from

- Indigenous Perspectives. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56, 84-91. <https://doi.org/10.1177/070674371105600203>
- McAdams, D. P., & McLean, K. C. (2013). Narrative Identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22, 233-238. <https://doi.org/10.1177/0963721413475622>
- Naess, A. (1986). The Deep Ecological Movement: Some Philosophical Aspects. *Philosophical Inquiry*, 8, 10-31. <https://doi.org/10.5840/philoquiry198681/22>
- Nation, T. H., Franklin, R. G., Cox, C. E., & Maurer, E. C. (2025). An Ecology of Resilience: A Nature-Informed Pilot Curriculum for Improving Stress Management in College Students. *Journal of American College Health*, 73, 3282-3289. <https://doi.org/10.1080/07448481.2024.2400111>
- Ramamurthy, C., Zuo, P., Armstrong, G., & Andriessen, K. (2024). The Impact of Storytelling on Building Resilience in Children: A Systematic Review. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 31, 525-542. <https://doi.org/10.1111/jpm.13008>
- Rutter, M. (1985). Resilience in the Face of Adversity: Protective Factors and Resistance to Psychiatric Disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611. <https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598>
- Ungar, M. (2011). The Social Ecology of Resilience: Addressing Contextual and Cultural Ambiguity of a Nascent Construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81, 1-17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. W. W. Norton.