

感悟式游戏教学提升中职生心理弹性

李开容¹, 洪显利², 向海燕³

¹重庆邮电大学心理发展指导中心, 重庆

²重庆师范大学教育科学学院应用心理学重点实验室, 重庆

³重庆市彭水苗族土家族自治县中学校, 重庆

收稿日期: 2025年9月20日; 录用日期: 2025年10月28日; 发布日期: 2025年11月7日

摘要

目的: 本研究旨在探索感悟式游戏教学与传统教学对中职生心理弹性水平提升效果的差异。方法: 采取方便取样法, 选取重庆市某职业教育中心两个自然班59名学生, 以教学班为单位分为实验组和对照组, 采用“实验组对照组前测后测设计”, 实验组、对照组分别采用感悟式游戏教学 and 传统教学。在实验前后用青少年心理韧性量表进行心理弹性水平的前后测试, 通过 t 检验对比实验组对照组在采用不同教学方法前后的心理弹性水平提升情况。结果: 通过不同教学实验组对照组的心理弹性存在显著差异($t = -3.039$, $P = 0.004$)。结论: 相比传统教学, 感悟式游戏教学更能提升中职生心理弹性水平, 只是在个别维度效果还有待提升。

关键词

心理弹性, 感悟式游戏教学, 传统教学, 提升, 中职生

Perceptive Game Teaching to Improve the Psychological Resilience of Secondary Vocational Students

Kairong Li¹, Xianli Hong², Haiyan Xiang³

¹Psychological Development Guidance Center, Chongqing University of Posts and Telecommunications, Chongqing

²Key Laboratory of Applied Psychology, School of Education Science, Chongqing Normal University, Chongqing

³Pengshui Miao and Tujia Autonomous County Middle School, Chongqing

Received: September 20, 2025; accepted: October 28, 2025; published: November 7, 2025

Abstract

Objectives: This study aims to explore the differences in the effects of perception-based game

文章引用: 李开容, 洪显利, 向海燕. 感悟式游戏教学提升中职生心理弹性[J]. 社会科学前沿, 2025, 14(11): 197-205.
DOI: 10.12677/ass.2025.1411987

teaching and traditional teaching on improving the psychological resilience levels of secondary vocational school students. **Methods:** A convenient sampling method was adopted. Fifty-nine students from two natural classes in a vocational education center in Chongqing were selected and divided into an experimental group and a control group by class. The “pre-test and post-test design of the experimental group and the control group” was used. The experimental group received perception-based game teaching, while the control group received traditional teaching. The psychological resilience levels of the students were measured before and after the experiment using the Adolescent Psychological Resilience Scale. A t-test was conducted to compare the improvement of psychological resilience levels between the experimental group and the control group before and after the application of different teaching methods. **Results:** There were significant differences in psychological resilience between the experimental group and the control group after different teaching methods ($t = -3.039, P = 0.004$). **Conclusion:** Compared with traditional teaching, perception-based game teaching is more effective in improving the psychological resilience levels of secondary vocational school students, although the effects in some individual dimensions still need to be enhanced.

Keywords

Psychological Resilience, Perceptive Game Teaching, Traditional Teaching, Improve, Secondary Vocational Students

Copyright © 2025 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

中职生是指正在接受中等职业技术教育的学生，其年龄一般在 15 到 18 岁之间，属于青年初期，是身心发展最迅猛、最旺盛、最关键的时期，是人生的黄金时代。但中职生是一个特殊的学生群体，其心理特点主要表现为认知水平和判断能力较低，容易受到外界不良因素的影响；普遍适应能力较差，缺乏应对环境变化和抗挫折的能力；部分中职生依然存在严重的依赖心理，缺乏自我独立的意识和能力[1]。因此，在中等职业学校开展心理健康教育，是学生身心健康成长的需要，是全面推进素质教育的必然要求。

心理弹性也称心理韧性，是指个人能够积极适应和应对压力和逆境的能力[2]，众多研究表明中职生心理弹性与应对方式、问题行为、一般自我效能感、领悟社会支持能力以及心理健康密切相关[3]-[6]中职生心理韧性越高越能根据特定情境灵活运用“积极”或“消极”的方式应对困难[7]。心理弹性不是天生的特质，它包括任何人都可以学习和发展的行为、思想和行动。预防计划可以降低风险，促进保护因素的产生，增强年轻人的心理弹性。国内学者也认为心理弹性具有普遍性的特征，即大多数个体在经过一定时间的训练后，都能拥有这项能力[8]。它作为面对一系列问题的一种反应状态，是主体对外界变化了的环境的心理及行为的反应，它随着环境的变化而变化，在变化中达到对环境的动态调控和适应。

感悟式游戏教学源于洪显利对感悟式教学的理解，她认为感悟式教学既是一种教学思想、教学精神，也是一种教学方式。作为一种教学思想，意味着教学不仅仅是实现既定的明确目标，不仅仅是内化成人世界赋予的定论，教学过程也是主体建构认识对象个体意义的过程，是生成、提高学生持续发展素质的过程[9]。在此基础上进一步融入游戏的概念，我们将感悟式游戏教学初步定义为——感悟式游戏教学是由游戏引导者通过精心设计一系列游戏活动，并创建一个安全舒适的环境，让学生全身心投入其中来体验、感受有计划且可灵活变更的游戏活动，让学生在活动中审视自己，通过对活动的体验与感悟(顿悟)来潜移默化地解决问题，得到成长的教学方式。

已有研究对于心理弹性的干预与对策研究还比较零散，目前将游戏作为一种干预方式单独运用于心理弹性的提升方面的研究几乎没有。中职阶段的学生在认知、思维方面很大程度上还是直接与感性经验相联系的，仍然具有很大成分的具体形象性，游戏活动仍然是中职生生活点滴的一个重要组成部分。要对中职生的认知心理品质产生影响，游戏可以带给中职生最容易接受的直接体验和经历。所以将感悟式游戏教学运用到中职生心理弹性水平的提升中，是符合中职生心理发展特点的，也满足当前社会对学校心理健康教育的要求。因此，本研究采用感悟式游戏教学这种全新的干预方式对中职生心理弹性进行干预，探索感悟式游戏教学与传统教学对中职生心理弹性水平提升效果的差异，拓展提升心理弹性的有效方式，促进中职生心理健康发展。我们预测相比传统教学，感悟式游戏教学提升中职生心理弹性的效果更好。

2. 对象与方法

2.1. 对象

在重庆市某职业教育中心高一年级随机选取两个自然班，一共 59 人，实验组 29 人，对照组 30 人，两组被试人数分布不存在显著差异。在实验开始前，由主试向学生说明研究内容与目的，确保被试在知情条件下，自愿自主进行实验，并且可以随时退出研究。具体见表 1：

Table 1. Composition of participants (Unit: Person)
表 1. 被试构成表(单位：人)

人口学变量	性别		是否独生子女		来源地		住宿方式		小计	合计
	男	女	是	否	农村	城镇(市)	住校	走读		
实验组	2	27	4	25	21	8	24	5	29	59
对照组	2	28	14	16	19	11	22	8	30	

采用独立样本 *t* 检验对实验组对照组教学前的心理弹性各维度及总均分进行差异检验，发现在进行教学前两组被试在心理弹性各维度及总体水平上均不存在显著差异，说明两组被试起点基本一致，可以进行实验比较，具体见表 2：

Table 2. Difference test of mental resilience before teaching between control group and experimental group (M ± SD)
表 2. 对照组实验组教学前心理弹性的差异检验(M ± SD)

	目标专注	情绪控制	积极认知	家庭支持	人际协助	总均分
对照组	2.98 ± 0.68	3.07 ± 0.88	3.52 ± 0.71	3.04 ± 0.91	3.35 ± 0.94	3.18 ± 0.48
实验组	3.05 ± 0.80	3.01 ± 0.78	3.49 ± 0.70	3.33 ± 0.78	3.44 ± 0.81	3.25 ± 0.37
<i>t</i>	-0.320	0.307	0.137	-1.301	-0.378	-0.678
<i>P</i>	0.750	0.760	0.891	0.199	0.707	0.501

2.2. 工具

2.2.1. 青少年心理韧性量表

本研究采用北京大学胡月琴，甘怡群编制的“青少年心理韧性量表”[10]，该量表由 27 个项目构成，分为 2 个维度 5 个因子，因子包括目标专注(5 个项目：3、4、11、20、24)，情绪控制(5 个项目：1、2、5、

21、23、27), 积极认知(4个项目: 10、13、14、25), 家庭支持(6个项目: 8、15、16、17、19、22), 人际协助(6个项目: 6、7、9、12、18、26); 其中目标专注、情绪控制、积极认知属于个人力维度, 家庭支持和人际协助属于支持力维度。Cronbach's α 系数分别为 0.81, 0.73, 0.81, 0.74, 0.71, 总量表内部一致性系数为 0.85, 重测信度为 0.83, 与未成年人版(RS)的相关系数为 0.53, 与中学生生存质量量表的相关为 0.49, 均达到显著相关水平, 说明该问卷外部效度令人满意。量表采用 Likert5 点评分, 1 代表“完全不符合”、5 代表“完全符合”, 其中有 12 题反向计分, 得分范围 27~135 分, 分数越高表明心理弹性越好。

2.2.2. 感悟式游戏方案设计

本研究依据所学的游戏治疗知识, 感悟式教学、游戏教学、游戏理论为基础, 并查阅相关文献, 参照《游戏治疗 101》《儿童游戏治疗活动设计》《游戏治疗》等游戏设计理论和依据体验式游戏原则来编制方案。方案设计主要根据游戏治疗“初始、中间、结束”三阶段, 每次课都有“热身活动、发展活动、结束活动”形成结构式设计。包含的游戏方法主要有角色扮演(情境演绎)、动作游戏、绘画游戏、创造活动、音乐活动等。感悟式游戏教学方案内容根据心理弹性的相关维度来设计, 具体见表 3:

Table 3. Game teaching plan
表 3. 游戏教学方案

阶段	阶段目标	主题	目标
初始阶段	活跃气氛, 建立关系	相聚是缘	成员间相互熟悉, 建立信任的关系。
		我是团队中一员	认识到自己是团队的一员, 融入集体, 形成信任、合作的关系。
中间阶段	主题游戏, 从各维度入手, 形成积极体验, 提升心理弹性。	独特的我	面对逆境, 对自己能够积极认知。
		我能行	对自己目前的经历、资源有一个积极认知, 学会积极面对生活。
		我的情绪我做主 1	正确认识、辨别自己的情绪。
		我的情绪我做主 2	进一步辨别各种情绪, 体验负面情绪, 学会处理负面情绪。
		隐形的力量	发现家人、朋友、身边人给予自己的力量和支持, 增加力量感。
		bright future	给自己的未来制定计划, 在困境中坚持目标, 集中精力解决问题。
结束阶段	结束游戏, 告别关系。	积极应对, 我能行	学以致用, 学会以积极的态度面对生活。
		新姿态, 新生活	回顾以往课程, 懂得学以致用, 结束游戏, 告别关系。

2.2.3. 传统教学方案

本研究根据感悟式游戏教学方案所涉及的心理弹性的相关维度及内容, 并结合大量网络资料编制了本方案。传统教学方案与感悟式游戏教学方案均是根据本研究的量表所涉及维度的相关内容进行设计, 但感悟式游戏教学主要以游戏为媒介展开, 而传统教学则采用理论讲授的方法进行, 方案见表 4。

2.3. 实验设计

本实验研究采用“实验组对照组前测后测设计”。自变量为教学方式, 分为感悟式游戏教学和传统

教学两个层次，因变量为中职生心理弹性水平。实验组和对照组每周分别参加一次由同一位教师教授的针对提升心理弹性的感悟式游戏教学 and 传统教学，每次 50 分钟，共 10 次。两组学生均参与教学前后的测试。

Table 4. Overview of traditional teaching plans
表 4. 传统教学方案一览表

课时	主题	目标
1	趣味心理学 1	建立关系
2	趣味心理学 2	
3	笑对人生	能够辩证看待生活中的挫折，保持乐观的态度
4	了解情绪，管理情绪 1	学会认识情绪，调整和控制自己的情绪
5	了解情绪，管理情绪 2	
6	走近父母，感恩亲情	感受、体会来自父母的爱，学会感恩
7	我的人际财富	学会建立良好的人际关系，并懂得在困境之中合理利用
8	我的生命线 1	学生懂得活在当下，规划未来
9	我的生命线 2	
10	后会可期	结束课程

2.4. 统计方法

用 IBM SPSS 21.0 对对照组前后测数据、实验组前后测数据进行相关样本 *t* 检验，对实验组对照组前后测心理弹性差异进行独立样本 *t* 检验。*P* < 0.05 表示差异具有统计学意义。

3. 结果

3.1. 对照组实验组教学前后心理弹性情况

采用相关样本 *t* 检验分别对对照组实验组进行教学前后的心理弹性各维度及总均分进行差异检验，发现对照组被试目标专注维度在进行传统教学前后存在显著差异，表现为教学后比教学前得分更高，心理弹性的其他各维度及总体水平在进行传统教学前后均不存在显著差异；实验组被试的目标关注、积极认知维度和心理弹性总均分在进行感悟式游戏教学前后差异显著，表现为教学后比教学前得分更高；但在情绪控制、家庭支持和人际协助维度上不存在显著差异，具体见表 5：

Table 5. Tests of differences in psychological resilience of the control group and the experimental group before and after teaching (*M* ± *SD*)
表 5. 对照组实验组心理弹性在教学前后的差异检验(*M* ± *SD*)

		目标专注	情绪控制	积极认知	家庭支持	人际协助	总均分
对照组	教学前	2.98 ± 0.68	3.07 ± 0.88	3.52 ± 0.71	3.04 ± 0.91	3.35 ± 0.94	3.18 ± 0.48
	教学后	3.29 ± 0.78	2.93 ± 0.75	3.45 ± 0.71	3.12 ± 0.49	2.87 ± 0.11	3.10 ± 0.41
	<i>t</i>	-2.328	0.509	0.554	-0.398	1.877	0.561
	<i>P</i>	0.027	0.615	0.584	0.694	0.071	0.579

续表

实验组	教学前	3.05 ± 0.80	3.01 ± 0.78	3.49 ± 0.70	3.33 ± 0.78	3.44 ± 0.81	3.25 ± 0.37
	教学后	3.48 ± 0.74	3.24 ± 0.84	3.84 ± 0.62	3.34 ± 0.70	3.59 ± 0.81	3.47 ± 0.51
	<i>t</i>	-2.369	-1.056	-2.221	-0.057	-0.771	-2.344
	<i>P</i>	0.025	0.300	0.035	0.955	0.447	0.026

3.2. 对照组实验组教学前后心理弹性提升的对比

采用独立样本 *t* 检验对实验组和对照组在教学前后的心理弹性各维度及总均分进行差异检验，发现对照组和实验组在经过不同教学方式后，心理弹性总均分以及积极认知、人际协助维度存在显著差异，均表现为实验组得分高于对照组；心理弹性其他维度不存在显著差异，但均表现出实验组比对照组得分更高的趋势，具体见表 6：

Table 6. Differences in psychological resilience between the control group and the experimental group after different teaching methods (M ± SD)

表 6. 对照组实验组在不同教学方式后心理弹性的差异检验(M ± SD)

	目标专注	情绪控制	积极认知	家庭支持	人际协助	总均分
对照组	3.29 ± 0.78	2.93 ± 0.75	3.45 ± 0.71	3.12 ± 0.49	2.87 ± 0.11	3.10 ± 0.41
实验组	3.48 ± 0.74	3.24 ± 0.84	3.84 ± 0.62	3.34 ± 0.70	3.59 ± 0.81	3.47 ± 0.51
<i>t</i>	-0.923	-1.466	-2.273	-1.365	-3.821	-3.039
<i>P</i>	0.360	0.148	0.027	0.178	0.000	0.004

4. 讨论

由结果可知，传统教学和感悟式游戏教学均对中职生心理弹性水平起到了一定的提升作用，其中感悟式游戏教学对中职生目标专注、积极认知及整体心理弹性水平提升较大，所以相比传统教学，感悟式游戏教学提升中职生心理弹性效果更佳。

4.1. 相比传统教学，感悟式游戏教学对中职生心理弹性水平提升效果更佳

感悟式教学注重个体内在自主发展的态势，强调学生发展是教学活动的最终目标，关注个体精神世界的拓展与提升，着眼于个体内在自主发展程度的提高。同时也强调实践活动在学生发展中的价值，因为实践活动是个体直接经验的源泉，他为学生提供丰富广阔的体验世界[11]。感悟式游戏教学在感悟式教学基础上融入游戏活动，更加符合中职生的发展特点，学生参与度高。该教学方式汲取了教育心理学、发展心理学、游戏治疗、艺术治疗等多种相关理论的优点，根据学生当前水平，设计符合学生发展特点的，包括热身游戏、主题游戏、感悟表达及分享交流、结束仪式几个环节的多样化游戏，创造自由宽松的学习气氛，引导学生多角度地感受和体验，去发现、感悟、分享，主动获取知识分享收获。同时感悟式游戏教学融入了表达性艺术治疗中的音乐、绘画、戏剧等艺术媒介，这种游戏教学方式对其吸引力比传统教学更大，所以学生在感悟式游戏教学课堂参与度比传统教学更高。感悟式游戏教学过程中，老师和每一位学生都一同参与到游戏中，在这些游戏中，每一位同学都有机会向其他人展示自己的机会，让每一位学生得到老师和其他同学的关注。而传统教学则是多以老师讲授，学生听讲的方式进行，这种教学方式，让学生的展示机会更少，更少得到同学和老师的关注。因此感悟式游戏教学效果更佳。

4.2. 相比传统教学，感悟式游戏教学对中职生心理弹性个别维度水平提升效果优势不够明显

心理弹性受到各种各样因素的影响，其中个体因素方面还包括人格因素[12]-[16]，气质类型、内控性、对未来的展望等因素[17]除了个体因素，还包括来自家庭、学校和社区等多方面的因素也都对个体心理弹性水平有着极大的影响[18]。国外学者从生命历程角度谈心理弹性认为个体早期特殊的童年成长经历对心理弹性水平也产生着极大的影响[19]，所以对心理弹性水平的提升也必须是一个长期训练的过程。而本研究实施教学一共仅十次课程，在时间上可能还远远不够。因此时间也可能是导致感悟式游戏教学优势体现不明显的原因之一。

心理弹性是影响心理健康的重要因素之一。本研究利用感悟式游戏教学对中职生心理弹性水平进行提升，进而促进中职生心理健康发展。目前在“怎样在教育实践中培养和提升心理弹性”这方面的研究较少。本研究能对心理弹性的培养对象及干预方式方面提供参考资料。为丰富感悟式游戏教学和中职生心理弹性的理论做贡献，为学校进行心理健康教育、心理弹性培养提升提供理论参考。本研究通过实验研究的形式，探索感悟式游戏教学对中职生的影响，来获得感悟式游戏教学的功能、实施策略的验证，据此为建立感悟式游戏教学模式提供依据，进而为中职生及其他群体的心理健康教育有效方式提供参考。

本研究还存在一些不足，如被试群体是采用方便取样的方法获得，导致男女比例不均衡，样本代表性仍需在今后的研究中进一步提高；干预时长可能还不够长，在未来的干预研究中可考虑增加干预次数和干预时长，以提升干预效果。

5. 结论与建议

5.1. 结论

心理弹性作为个体应对压力与逆境的关键心理资源，对正处于身心发展关键期和面临多重挑战的中职生而言尤为重要。研究表明，感悟式游戏教学相比传统教学方式，在提升中职生目标专注、积极认知及整体心理弹性水平方面展现出显著优势。基于此，构建系统化的感悟式游戏教学实施体系，是未来提升该群体心理健康水平的有效方向。

5.2. 建议

5.2.1. 优化课程设计：构建结构化游戏教学框架

感悟式游戏教学的核心在于通过精心设计的活动体验激发内在感悟。课程设计应遵循结构化原则。

一是分层递进环节设置。每单元课程需包含热身破冰、主题游戏、深度感悟表达及分享交流、结束强化仪式四个核心环节。热身游戏旨在营造自由宽松的氛围，降低参与门槛，如同体育游戏中通过趣味性转移学生对技巧难度的注意力；主题游戏则需紧密结合中职生发展阶段特点，融入合作挑战、创意表达等元素，促进学生多角度体验；感悟表达环节借助音乐、绘画等多元艺术媒介，为学生提供非言语化表达内心的安全渠道；结束仪式强化积极体验与团体联结。

二是多元化内容融合。汲取教育心理学、发展心理学及表达性艺术治疗的理论精华，将人际互动、情绪管理、生涯规划等心理健康主题自然嵌入游戏情境。例如，设计团队协作类游戏模拟真实社交场景，在解决任务的过程中自然培养学生合作能力与沟通技巧，呼应体育游戏中培养学生情操与品质的功能。

5.2.2. 聚焦实施关键：提升深度参与个体关注

感悟式游戏教学效果的凸显，高度依赖于学生的深度投入和个体价值的实现。

一是要构建全员深度参与机制：教师需转变角色，从讲授者转变为共同参与者与引导者。所有教学活动设计必须确保每位学生有平等的展示机会和能力发挥空间，如在团队游戏中设定角色轮换规则，在

分享环节采用结构化发言模式(如“发言棒”传递),使内向或能力弱势学生也能获得表达和被关注的机会,弥补传统教学中个体关注不足的缺陷。

二是要创设安全表达环境:关键在于构建“无评判”的团体氛围。教师需示范积极倾听与接纳性反馈,引导学生专注于分享体验本身而非评价观点对错。利用艺术媒介(绘画、音乐、即兴表演)的非语言特性,为难以用言语表达复杂情绪的学生提供出口,降低表达焦虑,深化内在感悟。

5.2.3. 强化支持保障:构建长效协同机制

心理弹性水平的提升受多重因素影响且需长期浸润,单一课程干预需置于更广阔的支持系统中。

一是需拓展干预周期与频次:针对现有研究中干预时长不足(如仅十次课)导致部分维度效果不显著的问题,建议将感悟式游戏教学纳入常规心理健康教育体系,实施长周期(如一学期或一学年)、规律性(如每周一次)的课程安排。通过持续浸润,逐步内化积极认知模式和行为策略,巩固心理弹性提升效果。

二是要构建家校社协同网络:心理弹性培育需多方合力。学校层面:定期开展教师专项培训,提升其游戏化教学设计与引导能力;建立心理弹性发展档案,追踪学生变化。家庭层面:通过家长工作坊传递心理弹性理念,指导家庭营造支持性环境,改善亲子沟通模式。社会层面:链接社区资源,提供社会实践与志愿服务机会,让学生在真实情境中运用与强化心理弹性技能,并优化网络环境管理,减少不良网络游戏对中职生产生的负面影响。

三是要关注样本代表性与个性化适配:未来实施中应注重扩大样本代表性,如平衡性别比例、涵盖不同专业背景学生。同时,需建立动态评估机制,根据学生在目标专注、情绪调节、人际支持等心理弹性不同维度的基线水平及变化,灵活调整游戏难度、分组方式及引导侧重点,实现个性化干预。

感悟式游戏教学以其符合中职生活跃好动、渴望被关注与认可的心理特点,通过结构化、体验化、艺术化的方式,为提升其心理韧性提供了有效载体。未来实践需超越短期课程试验,将其系统融入中职人才培养全过程,并依托强大的家校社协同支持网络,方能应对中职生因学业挫折、青春期适应、未来迷茫等多重挑战,实现心理弹性水平的实质性跃升,为其终身发展与幸福生活筑基。

基金项目

2024年重庆市教育委员会人文社会科学重点研究基地项目(24SKJD086)资助。

参考文献

- [1] 曾淑仪,谭婉莹,陈雅琳,等.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[J].中国健康心理学杂志,2020,28(12):1881-1887.
- [2] Luthar, S.S., Cicchetti, D. and 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>
- [3] 王璐.中职生的问题行为及其与心理弹性、应对方式的关系[J].中国健康心理学杂志,2017,25(4):599-603.
- [4] 王莹,蒋兆楠,李杰,等.中职女生心理弹性在领悟社会支持与心理健康间的关系[J].中国健康心理学杂志,2014,22(11):1718-1721.
- [5] 张旭东,黄亚寿.中职生心理弹性与应对方式的关系研究[J].内蒙古师范大学学报(教育科学版),2012,25(12):30-32.
- [6] 潘云波.中职护生领悟社会支持、一般自我效能感与心理韧性的关系[J].中国健康心理学杂志,2018,26(12):1871-1876.
- [7] 张海鸥,姜兆萍.自尊、应对方式与中职生心理韧性的关系[J].中国特殊教育,2012(9):77-82.
- [8] 顾源,陈坚,张筌钧,等.抗压能力对心理危机干预的影响:心理弹性的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2019,27(11):1621-1627.
- [9] 洪显利.高师公共教育心理学感悟式教学策略探析[J].重庆师范大学学报(哲学社会科学版),2014(5):96-100.

-
- [10] 胡月琴, 甘怡群. 青少年心理韧性量表的编制和效度验证[J]. 心理学报, 2008(8): 902-912.
- [11] 洪显利. 试论感悟式教学的理论基础及其教学实质[J]. 山东师范大学学报(人文社会科学版), 2009, 54(5): 139-142.
- [12] Campbell-Sills, L., Cohan, S.L. and Stein, M.B. (2006) Relationship of Resilience to Personality, Coping, and Psychiatric Symptoms in Young Adults. *Behaviour Research and Therapy*, **44**, 585-599. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>
- [13] Sahi, M. (2016) Study of Personality in Relation to Resilience and Stress. *International Journal for Innovation Education and Research*, **4**, 10-18. <https://doi.org/10.31686/ijer.vol4.iss2.511>
- [14] Fayombo, G.A. (2010) The Relationship between Personality Traits and Psychological Resilience among the Caribbean Adolescents. *International Journal of Psychological Studies*, **2**, 105-116. <https://doi.org/10.5539/ijps.v2n2p105>
- [15] 张澜, 安德宝, 王戈, 等. 大学生心理弹性与学业延迟满足的关系: 人格特质的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2017, 25(12): 1868-1872.
- [16] 姚海娟, 张忠堂. 人格特征在中学生社会支持与心理韧性中的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2014, 22(1): 93-96.
- [17] 苏贵秀, 王本法. 心理弹性研究概述[C]//武汉大学. 2013 年心理学与社会和谐学术会议(CPSH 2013)论文集. 科研出版社, 2013: 150-153.
- [18] Bonanno, G.A., Romero, S.A. and Klein, S.I. (2015) The Temporal Elements of Psychological Resilience: An Integrative Framework for the Study of Individuals, Families, and Communities. *Psychological Inquiry*, **26**, 139-169. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2015.992677>
- [19] Watt, N.F., David, J.P., Ladd, K.L. and Shamos, S. (1995) The Life Course of Psychological Resilience: A Phenomenological Perspective on Deflecting Life's Slings and Arrows. *The Journal of Primary Prevention*, **15**, 209-246. <https://doi.org/10.1007/bf02197473>