

# 社会工作助力中小學生抗逆力进阶的实践探索

## ——基于三地跨区域联动

陈馨怡<sup>1</sup>, 覃雪丽莎<sup>2</sup>

<sup>1</sup>温州大学马克思主义学院, 浙江 温州

<sup>2</sup>温州大学人文学院, 浙江 温州

收稿日期: 2026年5月14日; 录用日期: 2026年6月19日; 发布日期: 2026年6月30日

### 摘要

随着经济社会转型与教育竞争加剧, 中小學生心理健康问题日益突出, 抗逆力培养成为教育领域的重要议题。基于Grothberg抗逆力理论, 本文构建“外在支持-内在优势-自我效能”三维分析框架, 以浙江温州、广西柳州、河南郑州三地社会工作实践为案例, 采用混合研究方法, 对1161名中小學生开展问卷调查与深度访谈。研究发现, 三地學生抗逆力存在显著地域差异, 七成以上被调查者将学业压力列为首要困难因素。经过八周社会工作介入, 干预组在正向认知、系统支持等五个维度均显著提升。“家校社”协同机制不完善、专业社工力量不足是当前面临的主要结构性困境。研究为当前中小學生抗逆力提升与学校社会工作本土化发展提供了实证参考。

### 关键词

社会工作, 抗逆力, 中小學生

# Practical Exploration of Social Work in Enhancing the Resilience of Primary and Secondary School Students

## —Based on Cross-Regional Collaboration across Three Areas

Xinyi Chen<sup>1</sup>, Xuelisha Qin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>School of Marxism, Wenzhou University, Wenzhou Zhejiang

<sup>2</sup>College of Humanities, Wenzhou University, Wenzhou Zhejiang

Received: May 14, 2026; accepted: June 19, 2026; published: June 30, 2026

## Abstract

With socioeconomic transformation and intensifying educational competition, mental health problems among primary and secondary school students have become increasingly prominent, making resilience cultivation an important issue in the field of education. Drawing on Grotberg's resilience theory, this study constructs a three-dimensional analytical framework of "external support - internal strengths - self-efficacy". Taking social work practices in Wenzhou (Zhejiang), Liuzhou (Guangxi), and Zhengzhou (Henan) as cases, a mixed-methods approach was adopted, involving questionnaire surveys and in-depth interviews with 1161 students. The findings reveal significant regional differences in students' resilience, with academic pressure identified as the primary difficulty by over 70% of respondents. After eight weeks of social work intervention, the intervention group showed significant improvements in five dimensions, including positive cognition and systemic support. The main structural challenges currently faced are the imperfect family-school-community collaboration mechanism and the shortage of professional social workers. This study provides an empirical reference for enhancing the resilience of primary and secondary school students and for the localized development of school social work.

## Keywords

Social Work, Resilience, Primary and Secondary School Students

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

随着经济社会快速转型与教育竞争加剧,中小生成长面临的压力日益多元。《2023 年度中国精神心理健康蓝皮书》指出,学生群体面临着学业、就业等压力的增大,心理健康问题日益突出,且呈低龄趋势。数据显示,我国小学生、初中生、高中生的抑郁症状检出率分别为 10%、30%和 40%,呈现出随学段升高而显著递增的趋势<sup>1</sup>,学生心理健康问题已引发社会广泛关注。

在此背景下,传统以知识教育为核心的育人模式已难以充分回应学生复杂化、多样化的发展需求。如何帮助学生增强心理韧性、提升情绪调节能力与社会适应能力,逐渐成为当前教育工作的重要方向[1]。

抗逆力(Resilience)作为个体在面对风险、压力与逆境时保持积极适应和持续发展的能力,已成为学生成长研究的重要内容[2]。社会工作凭借资源整合、关系协调与专业服务优势[3],能够通过个案辅导、小组工作、社区支持等方式,为学生构建多维支持体系,促进学生抗逆力发展。然而,现有研究多为单一地区经验总结,缺乏跨区域比较视角,对于社会工作如何影响学生抗逆力的具体作用路径,也仍缺乏较为系统的经验研究与机制讨论。尤其缺少对东中西部不同社会经济文化背景下,社会工作介入模式及其成效差异的分析。

近年来,浙江温州、广西柳州、河南郑州三地积极推动学校社会工作发展,逐步形成具有地方特色的抗逆力培育实践模式。基于此,本文聚焦以下三个研究问题:第一,三地中小生成抗逆力现状及影响因素有何共性与差异?第二,社会工作介入如何通过“外在支持-内在优势-自我效能”框架提升学生抗逆力?第三,该介入模式在不同区域的实践成效如何,面临哪些挑战?

<sup>1</sup>好心情健康产业集团、中国麻醉药品协会精神卫生分会. 2023 年度中国精神心理健康蓝皮书[R]. 北京:好心情健康产业集团, 2023.

## 2. 文献综述与分析框架

### 2.1. 抗逆力研究的理论演进

抗逆力概念最初被用于描述个体在逆境中恢复与适应的能力。早期研究主要关注风险因素对儿童发展的负面影响,随后逐渐转向保护因素与积极发展视角。Grotberg [4]提出抗逆力由“我拥有(I have)”“我是(I am)”“我能(I can)”三个维度构成,系统强调了外部支持、个体品质与行为能力间的互动关系。当前学界主要聚焦于家庭支持、学校环境、自我效能感与朋辈关系等方面。Cohen 与 Wills [5]的研究表明,家庭情感支持与稳定亲子关系能够有效增强个体的心理韧性,社会支持网络可通过缓冲机制降低压力对心理健康的负向影响。Masten [6]进一步提出“普通魔力”命题,明确指出抗逆力源于日常关系与资源,而非特殊天赋。

### 2.2. 社会工作介入学生抗逆力的相关研究

随着学校社会工作实践的发展,社会工作在促进学生心理健康与社会适应方面的作用逐渐受到重视。当前研究主要从个案工作、小组工作与社区工作三个维度展开。在个案层面,社工通过心理辅导与情绪支持,帮助学生提升问题解决能力;在小组层面,通过团体活动促进同伴支持与人际互动;在社区层面,则强调整合多方资源构建协同育人体系。

然而,已有研究仍存在以下不足:一是对抗逆力形成机制的系统分析不足,多数研究停留在相关分析层面;二是对不同地区实践经验的比较研究较少,限制了结论的推广性;三是对“家校社”协同育人机制的实践路径研究有待深化[7]。上述研究空白的存在表明,学界对于社会工作介入抗逆力的理解,亟需从单一地区的经验描述,转向跨区域的机制比较与理论整合。基于此,本文尝试结合三地实践案例,对社会工作介入中小学生学习抗逆力提升的作用路径与实施机制展开进一步研究。

### 2.3. 本文分析框架

本文以 Grotberg 抗逆力理论为核心,整合社会支持理论与自我效能理论[8],构建“外在支持-内在优势-自我效能”三维分析框架。

外在支持强调个体成长过程中获得的家庭、学校、社区与社会支持。其中,稳定的家庭关系、积极的师生互动及良好的社区环境,共同构成了学生形成安全感的重要基础。社会工作通过整合多元资源,搭建支持网络,为学生提供持续而可靠的情感保障。

内在优势强调个体的心理韧性与积极品质。社会工作通过成长教育、团体互动与生命体验活动,引导学生发现自身优势,增强自我认同感,促进积极人格形成。

自我效能强调个体对自身解决问题能力的信念。Bandura 指出,自我效能感通过成功体验、替代经验、言语说服和情绪状态四条途径形成。社会工作通过目标管理、情绪训练与实践体验,帮助学生积累成功经验,提升应对压力与挑战的能力。

基于上述分析框架,本文进一步通过问卷测量、访谈与干预实践,对三维机制在不同区域中的具体表现与作用过程展开实证考察。

## 3. 研究设计

### 3.1. 研究方法与案例选择

本研究采用混合研究方法,综合运用问卷调查、半结构化访谈与参与式观察。案例区域选择主要基于区域代表性、项目成熟度与研究可行性三方面考量。温州、柳州与郑州分别代表东部沿海、西南欠发

达地区与中部新兴城市, 三地经济发展水平、教育环境与学生成长压力存在明显差异, 能够较好反映不同区域中小学生抗逆力发展的现实图景。同时, 三地均已形成一定程度的学校社会工作实践基础, 并建立了“政府-学校-社区”协同机制, 为研究开展提供了现实条件。

### 3.2. 研究对象与样本分布

调查覆盖三地 14 所学校、22 个社区, 具体包括: 浙江温州的龙港中学、龙港二小等 5 所中小学及周边 8 个社区; 广西柳州的潭中街道、静兰街道所辖的 5 所中小学及 8 个社区; 河南郑州安阳滑县枣村乡堤上村的 4 所中小学及邻近 6 个社区。采用整群抽样与方便抽样相结合的方式, 共回收有效问卷 1161 份。总体而言, 样本能够在一定程度上反映三地学生群体的基本特征, 但在经济条件极差和极好群体上的覆盖不足。样本分布情况如表 1 所示:

**Table 1.** Basic information of research subjects (N = 1161)

**表 1.** 研究对象基本情况(N = 1161)

维度	类别	人数	百分比%
地区	浙江温州	390	33.6
	广西柳州	389	33.5
	河南郑州	382	32.9
学段	小学	461	39.7
	初中	547	47.1
	高中	153	13.1

访谈对象涵盖社会工作者、教师、学生及家长等多元主体。访谈资料按“地区-学段-序号”规则编码: 首位字母 Z/G/H 分别代表温州/柳州/郑州, 次位字母 X/C/G 分别代表小学/初中/高中, 数字为受访者序号。如“ZC1”代表温州地区初中生第 1 号受访者。研究团队累计参与服务活动 60 余场, 包括心理团辅、亲子互动课堂、社区历奇活动、儿童议事会等, 参与式观察累计时长超过 120 小时。

### 3.3. 研究工具与测量

问卷基于 Grotberg 抗逆力理论框架, 参考国内外成熟量表编制, 初始包含 15 个潜在指标。经项目分析和探索性因子分析(采用主成分分析法, 最大方差旋转), 根据特征值大于 1 的原则, 共提取 5 个因子, 累积方差贡献率为 72.4%。最终将 15 项指标精炼为“正向认知”“系统支持”“情绪管理”“目标达成”“关系优化”五个核心维度, 每个维度包含 3 个题项。

量表采用五点计分法(1 = 完全不符合, 5 = 完全符合), 得分越高代表抗逆力水平越高。总理论均值为 3.0。经检验, 量表整体克隆巴赫  $\alpha$  系数为 0.952 (大于 0.7 的常用标准), 分维度  $\alpha$  系数介于 0.84 至 0.91 之间; KMO 值为 0.938 (大于 0.6), Bartlett 球形检验近似卡方值为 2456.31 ( $df = 105, p < 0.001$ ), 表明量表具有良好的内部一致性信度和结构效度。由于样本量所限, 本研究仅进行了探索性因子分析, 未进行验证性因子分析以交叉验证因子结构的稳定性, 该局限将在讨论部分说明。

访谈提纲围绕上述五个维度设计半结构化问题, 核心问题包括: “当你遇到困难时, 通常会向谁求助?” “你觉得自己最大的优点是什么?” “最近一次让你感到很有成就感的事情是什么?” 等。

### 3.4. 干预设计与数据收集

干预研究采用准实验设计中的不相等对照组前后测设计。根据前测抗逆力总分, 采用分层匹配法从

三地共选取 42 名抗逆力水平相近的学生, 随机分为干预组(21 名)和控制组(21 名)。匹配过程中除前测抗逆力总分外, 还同时平衡了性别(每组男 11 名、女 10 名)和学段分布(每组小学 9 名、初中 9 名、高中 3 名), 以控制这些潜在混杂变量。干预组接受每周 1 次、每次 60 分钟的社工专业辅导, 共计 8 周; 控制组在实验期间不接受任何干预, 实验结束后为其提供与干预组相同的服务。干预内容涵盖个案辅导、情绪管理小组和社区实践活动三大模块。

2024 年 9 月(第 1 周)和 12 月(第 8 周末), 分别对两组学生使用同一量表进行测量。量化数据采用 SPSS 26.0 进行统计分析, 主要方法包括: 独立样本 t 检验用于组间比较, 配对样本 t 检验用于组内前后比较, 效应值采用 Cohen's d 公式计算( $d = (\text{后测均值} - \text{前测均值}) / \text{前测标准差}$ )。质性资料采用主题分析法, 由两名研究者独立编码后交叉比对, 编码一致性达 89.3%, 不一致处经讨论达成共识。

干预内容主要包括三个方面:

一是开展个案辅导, 围绕情绪识别、压力疏导与学习适应等问题进行一对一支持;

二是开展情绪管理与人际沟通主题小组活动, 通过角色扮演、情景模拟与团体互动游戏有效提升学生的表达与合作能力;

三是组织社区实践与成长体验活动, 引导学生在真实的志愿服务、团队任务与公共表达中, 持续积累积极体验, 增强自我效能感。

## 4. 研究发现

### 4.1. 三地中小學生抗逆力现状与差异分析

针对“当前生活中面临的主要困难”这一多选题项, 调查显示( $N = 1161$ ), 学业压力是学生选择比例最高的困难类型(73.0%), 其次为自我认知困扰(47.2%)、情绪管理困难(44.1%)和学习障碍(41.7%), 反映出学生面临的困难具有较强的复合性特征。

在应对挫折的方式上, 74.5%的学生报告会尝试独自解决问题, 55.9%向好友倾诉, 52.7%向家人寻求帮助, 仅 26.2%向老师求助。值得注意的是, 在“是否能够独自良好应对挫折”的单选中, 46.9%的学生报告“有时”“很少”或“从未”能独自良好应对, 提示近半数学生存在不同程度的应对困难, 抗逆力提升需求较为迫切。

分地区统计显示, 三地学生抗逆力影响因素呈现显著地域差异。温州地区受调查的小学生样本( $n = 156$ )中, 19.93%在“家庭压力来源”题项中将“父母期待过高”列为首要困扰因素; 初中生样本( $n = 196$ )中该比例为 19.4%。柳州地区小学生样本( $n = 155$ )中 21.8%因经济差异存在自卑倾向, 初中生样本( $n = 192$ )中该比例为 22.3%, 这一困境与当地农村留守儿童所面临的情感缺失问题相呼应[9]。情绪管理能力被视为个体心理健康发展的核心要素之一[10], 其不足会进一步加剧学业压力与自我认知困扰的负面影响。郑州地区小学生样本( $n = 150$ )中 22.2%因教育资源匮乏面临更大挑战, 初中生样本( $n = 159$ )中该比例为 21.9%(本调查得自学生自评, 反映的是学生主观感知的资源匮乏程度, 不完全等同于客观资源配置水平)。综合来看, 三地学生面临的困难类型虽各有侧重, 却共同指向一个核心问题——现有支持体系未能充分回应学生的差异化需求。东部家庭的高期待、西部留守儿童的情感缺失、中部资源供给的不足, 本质上都是支持网络结构性失衡的表现, 这为社会工作介入提供了明确的干预方向。

### 4.2. 干预成效的量化分析

干预前测数据显示, 两组学生在五个维度的得分均低于量表理论中值 3.0(采用 5 点计分), 表明两组学生抗逆力整体处于中等偏下水平。方差齐性检验(Levene's test)结果显示, 五个维度前测得分的方差齐性假设均成立( $p > 0.05$ )。独立样本 t 检验显示, 两组前测得分差异均不显著( $p > 0.05$ ), 满足实验分组的组

间可比性要求。

经过 8 周干预, 配对样本  $t$  检验显示, 干预组五项指标后测得分均显著高于前测( $p < 0.01$ ), 而控制组前后测差异不显著( $p > 0.05$ )。具体得分变化及效应值如表 2 所示:

**Table 2.** Comparison of students' Pre- and Post-intervention resilience factor scores and effect sizes ( $\bar{x} \pm s$ )

**表 2.** 学生干预前后抗逆力因子得分比较及效应值( $\bar{x} \pm s$ )

维度	组别	前测	后测	效应值 $d$
正向认知	干预组	2.86 ± 0.54	3.95 ± 0.52***	1.42
	控制组	2.89 ± 0.51	2.91 ± 0.53	—
系统支持	干预组	2.93 ± 0.58	3.89 ± 0.56***	1.08
	控制组	2.91 ± 0.55	2.88 ± 0.57	—
情绪管理	干预组	2.78 ± 0.61	3.52 ± 0.59**	0.96
	控制组	2.81 ± 0.59	2.83 ± 0.60	—
目标达成	干预组	2.65 ± 0.63	3.48 ± 0.58**	1.11
	控制组	2.68 ± 0.62	2.71 ± 0.61	—
关系优化	干预组	2.81 ± 0.57	3.53 ± 0.55**	0.88
	控制组	2.78 ± 0.56	2.80 ± 0.58	—

注: \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$ , 均为干预组前后测配对样本  $t$  检验结果。效应值  $d = (\text{后测均值} - \text{前测均值}) / \text{前测标准差}$ , 采用 Cohen's  $d$  标准:  $0.2 \leq |d| < 0.5$  为小效应,  $0.5 \leq |d| < 0.8$  为中效应,  $|d| \geq 0.8$  为大效应。控制组前后测差异均不显著( $p > 0.05$ )。

由表 2 可见, 五项指标的效应值均大于 0.8, 属于大效应范畴。其中, 正向认知效应值最大( $d = 1.42$ ), 其次为目标达成( $d = 1.11$ )和系统支持( $d = 1.08$ ), 表明干预对认知重塑、目标管理能力与外部支持感知的改变最为显著。干预组后测得分在五个维度上均接近或超过理论中值 3.0, 表明学生抗逆力从“中等偏下”提升至“中等”水平。

### 4.3. 作用机制的质性发现

本研究依据“外在支持 - 内在优势 - 自我效能”的三维分析框架, 对 32 名受访者(学生 18 名、社工 6 名、教师 5 名、家长 3 名)的访谈资料进行理论驱动的主题分析并最终归纳出对应外在支持、自我效能与内在优势三个维度的核心主题, 具体归纳过程见表 3:

**Table 3.** From open coding to core themes: An example of the induction process

**表 3.** 从开放编码到核心主题的归纳过程(示例)

开放编码(节选)	主轴编码	对应维度	核心主题
“爸妈开始问我在学校开不开心, 和同学相处得好不好”	家庭沟通方式转变	外在支持	家庭情感支持重构
“妈妈会抱抱我说辛苦了”	家庭情感表达增加	外在支持	同上
“我觉得她就是照着社工教的说, 说完还是催我刷题”	改变的表层化	外在支持	同上
“钱找到了, 他连句‘对不起’都没说”	信任修复失败	外在支持	同上
“晚上特别难受, 也不知道该和谁说”	情感支持长期缺失	外在支持	同上
“打不打视频也没啥区别, 我和我妈的关系本来就这样”	强制性联系效果有限	外在支持	同上
“他们都鼓掌了, 没人笑我, 我现在敢主动发言了”	掌握性体验成功	自我效能	自我效能强化

续表

“原来不只我一个人这样想”	普遍性认知重构	自我效能	同上
“脑子里一片空白, 现在每次要发言就找借口去上厕所”	暴露练习的负性体验	自我效能	同上
在课本剧中担任主要角色并获得认可	活动中的角色突破	自我效能	同上
“我也不想因为一点小问题就否定自己”	归因方式积极转变	内在优势	内在优势激活
“那些故事离我太远了, 我的烦恼他们肯定没经历过”	远端榜样认同不足	内在优势	同上
从小学画并取得满级成绩, 以此建立自信	长期兴趣的坚持	内在优势	同上

注: 完整编码过程共包含 127 个开放编码、15 个主轴编码, 此处仅展示归纳路径示例。

#### 4.3.1. “他们开始会问我在学校开不开心”: 家庭情感支持的重构

家庭沟通方式从“结果导向”向“情感支持导向”的转变, 是外在支持维度提升的关键机制。温州一名初中生在接受个案辅导后描述了这种变化: “以前特别不想回家, 因为一回去爸妈就问成绩。后来社工老师和他们聊了之后, 他们开始会问我在学校开不开心。”(ZC1)另一位温州小学生也表达了类似转变: “妈妈以前只看我作业有没有写完, 现在会抱抱我说辛苦了, 我觉得心里暖暖的。”(ZX2)这一变化表明, 家庭互动开始由单一的成绩关注逐渐转向情感支持。社工通过家庭教育课堂与亲子互动活动, 引导家长调整沟通方式, 为学生提供更加稳定的情感支持环境。然而, 这一转变并非在所有家庭中顺利发生。一名初中生谈到父母信任问题时提到: “去年我把存钱罐弄坏了, 爸爸非说我偷拿了钱。后来钱找到了, 他连句‘对不起’都没说……现在我什么事都不敢告诉他们。”(ZC4)这表明长期积累的不信任感很难通过短期干预彻底消除, 家庭情感支持的重构存在脆弱性和反复性。

柳州地区留守儿童面临更深层的情感支持缺失问题。一名留守儿童在入户访谈中坦言: “有时候晚上特别难受, 也不知道该和谁说, 就只能自己忍着。”(GX4)这种“忍着”的状态正是情感支持缺乏出口的典型表现。项目通过“亲情连线”活动创造亲子定期视频通话的制度化安排, 并通过“家庭沟通日记”引导儿童书写和表达内心感受。然而, 另一名留守儿童也表示: “每次视频妈妈都问我成绩, 没说几句就挂了, 我还是不想打视频。”(GX6)这一反馈直观地显示出干预效果的不均衡。观察记录显示, 参与该活动的留守儿童在第 4 周后主动表达情绪的频率总体增加, 但部分学生仍持回避态度, 这表明家庭支持系统的激活需要投入更长期的努力。

#### 4.3.2. “原来大家不会笑话我”: 实践参与对自我效能的强化

实践活动通过提供“成功体验”这一自我效能的核心来源, 有效强化了学生应对挑战的信心。郑州一名原本高度社交焦虑的学生在参与戏剧活动后表示: “以前上台讲话会发抖, 后来参加表演之后, 发现原来大家不会笑话我, 现在我敢主动发言了。”(HX3)从 Bandura 的理论视角看, 这次成功表演经历构成了一次“掌握性体验”(mastery experience), 直接修正了其“我做不到”的消极信念。

温州高中的“解压盲盒”活动也产生了类似效果。一名原先因学业焦虑而回避社交的学生, 在社工的渐进式引导下主动承担小组任务, 其后续人际敏感度较前测有所下降。与此同时, 社工还通过“成长不等于排名”等主题活动, 引导学生将自我价值从单一学业表现扩展到多维成长领域。但需要指出的是, 并非所有学生都能在短期活动中获得自我效能的转化。一名柳州初中生说: “我们班做小组游戏时我还是不敢说话, 怕说错被笑。”(GC5)这提示实践活动的设计需要更加细致的梯度支持和个性化关注, 尤其是在社交焦虑程度较重的学生中。

#### 4.3.3. “我也不想因为一点小问题就否定自己”: 内在优势的激活

内在优势的激活往往需要一个“触动点”——即某种能够引发学生对自身认知进行重新审视的外部

刺激。例如,柳州一名学生在参与历史人物分享活动后表示:“他们(那些故事里的人物)遇到那么多困难都没有放弃,我也不想因为一点小问题就否定自己。”(GC2)学生通过接触他人克服困境的故事,逐渐改变了原有的消极归因方式,并开始以更加积极的态度理解自身处境。与之形成对比的是,另一名同样参加活动的学生则认为:“那些故事离我太远了,我的烦恼他们肯定没经历过。”(GC7)这反映出替代经验对内在优势的激活效果可能因个体共情能力和现实联结感的不同而存在差异。研究团队在参与式观察中发现,当学生的归因方式发生这一转变时,其应对策略也随之从消极逃避转向积极应对,这正是内在优势从“潜在”到“激活”的关键节点。

## 5. 讨论

### 5.1. 研究发现的理论意义

本研究发现,社会工作介入后学生“系统支持”维度得分提升显著( $d = 1.08$ ),这从实证上印证了Cohen与Wills关于社会支持通过缓冲机制保护个体心理健康的假说。然而,中国文化中的家庭本位和集体主义倾向深刻调节着支持机制的作用路径。在强调“家和万事兴”和孝道的文化框架下,家庭支持对学生抗逆力的影响具有双重性:一方面,亲密的家庭关系提供了强大的情感后盾,例如ZC1所述父母开始关心其在校期间的情绪状态;另一方面,当家庭支持过度或带有控制性时,学生反而承受更大的心理压力。温州地区19.9%的小学生因“父母期待过高”产生焦虑,正是这种文化张力的体现——家庭既是支持源,也是压力源。社会工作的介入必须在此张力中寻找平衡,既要强化家庭情感支持功能,又要有策略地帮助家长调整期望的表达方式。

此外,中国学生求助行为受“面子”文化影响,倾向于先独自应对困境,这与本调查中74.5%的学生优先选择独自解决问题的结果一致。向教师求助的比例较低(26.2%),可能与师生关系中权威距离感有关。这些文化特征要求社会工作介入不能简单复制西方模式,而应通过非正式、团体化的方式降低求助门槛,例如朋辈小组和社区活动等,这在本干预中已初见成效。

正向认知维度效应值最大( $d = 1.42$ )的发现,同样需要置于中国文化语境中审视。中国教育传统强调“苦读”和“逆境成才”,许多学生本已内化了“困难是成长机会”的认知框架。但这一框架若缺乏具体应对策略支撑,容易演变为“遇到困难只能责怪自己”的消极归因。社工干预的关键在于帮助学生将笼统的“刻苦”信念转化为可操作的认知工具,例如区分可控与不可控因素,这可能是正向认知效应突出的文化原因——它激活并转化了学生已有的文化资源。

### 5.2. 地区差异的深层解读

三地学生抗逆力影响因素的差异在一定程度上反映出不同地区社会经济与教育环境差异。温州学生以“高期待焦虑”为主,折射出发达地区教育竞争异化的困境——家庭经济资本相对充裕,但心理资本消耗也更为剧烈。柳州留守儿童“留守综合征”突出,反映的是城市化进程中家庭功能的被动弱化,父母外出务工带来的经济改善与情感剥夺形成一对尖锐矛盾。郑州乡村儿童资源匮乏问题,则体现了公共服务资源配置的空间不均衡在教育心理健康领域的延伸。这些差异启示我们,抗逆力干预不能采取“一刀切”的统一方案,而应建立兼顾“文化-地域”双重敏感性的差异化服务体系。在干预重点上,温州需侧重学业压力疏导与家长期望管理,柳州需优先回应留守儿童情感缺失与家庭功能修复,郑州则需着力弥补资源短板并强化外部支持网络。

### 5.3. 现实困境的再思考

尽管干预成效显著,本研究也揭示了持续存在的结构性挑战。这些宏观层面的困境在社工的日常工

作中有着具体的微观表现。例如, 研究团队在温州协调社区活动场地时, 因社区、学校和街道之间没有明确的责任划分, 导致原定的活动两次被临时取消, 社工不得不转而借用志愿者家中场地开展活动。这一微小事例折射出“家校社”协同机制不完善的实质: 缺乏常态化的信息共享和责任对接平台, 使社工在资源整合中疲于应对行政壁垒, 直接影响了儿童获得支持的连续性。基于交叠影响域理论的家校社协同机制研究[11]指出, 常态化信息共享平台是协同育人的关键前提, 而当前实践中这一环节明显缺失。

专业社工力量不足的问题同样在微观层面有所体现。在三地实施干预时, 每位社工需同时负责 12~15 名儿童的一个对一个案辅导, 远超理想的服务配比。郑州的一位社工在访谈中坦言: “有时刚和一个孩子建立信任, 就因时间有限必须转向下一个, 很多情感爆发点本来来不及处理。”(社工访谈, H-SW2)这种供给不足使得干预难以实现理想的深度, 尤其对创伤体验较重的学生而言, 支持力度可能不够。

由此可见, Masten 所言的“普通魔法”——日常的稳定支持与资源——在现实中面临的结构性阻力, 不仅来自宏观制度设计的缺失, 也来自一线服务中资源与需求的严重不匹配。微观干预的成效高度依赖局部环境和社工个人投入, 若缺乏制度性保障, 其可持续性堪忧。

#### 5.4. 对效应值与样本局限的讨论

干预效应值整体偏高( $d$  介于 0.88~1.42), 这在类似短期干预研究中属于较为异常的结果。除了干预本身的针对性较强外, 小样本下的统计量波动较大, 少数学生的极端改善可能拉高整体效应。此外, 干预组学生知晓自己正在接受服务, 霍桑效应和社会期望效应可能放大自我报告的量表得分。因此, 这些效应值应理解为特定条件下短期效果的初步证据, 其外部效度有限, 不宜直接推广至大规模人群。未来研究需着力于扩大样本容量、纳入盲法设计, 并引入客观评估指标, 以进一步检验效果。

### 6. 结论与建议

#### 6.1. 研究结论

基于对三地 1161 名中小学生的实证研究和 42 名学生的准实验干预, 本研究得出以下初步结论:

第一, 我国中小学生抗逆力存在显著地域差异。学业压力是普遍性阻碍因素(73.0%的被调查者将其列为首要困难), 但不同地区风险因素的具体表现方式有所不同——东部高竞争焦虑、西部家庭功能弱化、中部资源匮乏各有侧重, 需建立“地区敏感性”的差异化干预体系。

第二, 初步证据表明, “外在支持 - 内在优势 - 自我效能”三维介入模式可能有助于提升学生抗逆力。8 周干预后, 五个维度的效应值均达到大效应水平( $d > 0.8$ ), 其中正向认知重塑是关键作用路径( $d = 1.42$ ), 但此结论的稳健性因样本量小而有待进一步检验。

第三, 当前实践面临家校社协同不完善、专业力量不足、地区资源不均等结构性困境, 这些困境难以通过单一项目层面加以根本解决, 需从制度建设层面寻求突破。

#### 6.2. 研究局限

本研究存在以下局限, 需在解读结论时予以考量。第一, 干预仅持续 8 周, 追踪评估尚未完成, 长期效果有待验证; 干预组样本量仅 21 人, 统计检验力有限, 且效应值可能因小样本和霍桑效应而被高估, 未来研究需扩大样本量以增强结论可靠性。第二, 样本采用整群抽样与方便抽样, 非严格概率抽样, 尤其是在浙江温州抽取龙港中学等城镇学校, 在农村学校和极端困境儿童群体上的代表性不足, 因此地区差异的结论可能低估了农村内部的异质性, 不宜直接推论至全省或全国总体。此外, 柳州和郑州样本均偏向合作程度较高的社区, 可能存在选择偏差。第三, 干预由多个社工团队在不同地区实施, 虽接受统一培训, 但实施过程中可能存在的细微差异难以完全控制。第四, 成效评估的自我报告数据可能受社会

期望效应影响, 未来可引入教师评价、学业表现等多源数据作为客观指标。第五, 研究团队同时承担服务提供者与研究者双重角色, 虽通过参与式观察获取了丰富的一手资料, 但双重角色可能导致对干预成效的评估存在研究者偏差, 未来研究可引入独立第三方评估机制。第六, 本研究对量表仅进行了探索性因子分析, 未进行验证性因子分析, 因子结构的稳定性及跨样本等价性尚不确定, 未来研究应通过 CFA 进一步检验。此外, 本文主要采用描述性统计与前后测比较方法, 尚未进一步开展变量间关系的回归或路径分析, 未来研究可结合结构方程模型等方法进一步验证作用机制。

### 6.3. 实践建议

基于研究发现, 本文提出以下建议: 第一, 完善“家校社”协同机制, 建立常态化联席会议与信息共享平台, 强化社会工作在学生成长支持体系中的桥梁作用。第二, 加强学校社会工作专业化建设, 扩大专业人才培养规模, 完善驻校社工制度, 推动优质资源向农村与欠发达地区延伸。第三, 健全抗逆力动态评估体系, 综合运用量表测评、行为观察与长期追踪等方式, 实现对学生心理发展状况的持续监测与早期预警。第四, 探索“社会工作 + 志愿服务”融合模式, 整合高校志愿者、社区组织与公益资源, 构建可持续的多元社会支持网络。

### 声明

所有访谈均经受访者(学生由其监护人代为签署)知情同意, 并进行匿名化处理。本研究已通过所在单位伦理审查委员会审查。

### 基金项目

国家级大学生创新训练计划项目“微光暖途· 逆风破晓: 社会工作助力中小学生学习抗逆力进阶的实践探索——基于三地跨区域联动”(项目编号: 202510351062)。

### 参考文献

- [1] 邱育华. 以优势视角激发内在潜能, 提升学生抗逆力[J]. 中小学心理健康教育, 2020(32): 24-26.
- [2] 潘运, 杨桂芳. 国外心理韧性的研究述评[J]. 贵州师范大学学报(社会科学版), 2013(2): 7-12.
- [3] 吴储岐, 沈重睿. 推动新时代社会工作高质量发展[N]. 人民日报, 2024-11-08(02).
- [4] Grotberg, E.H. (1995) A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit. Bernard van Leer Foundation.
- [5] Cohen, S. and Wills, T.A. (1985) Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, **98**, 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- [6] 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>
- [7] 中共中央 国务院印发《中长期青年发展规划(2016—2025年)》[EB/OL]. [https://www.gov.cn/gongbao/content/2017/content\\_5189005.htm](https://www.gov.cn/gongbao/content/2017/content_5189005.htm), 2025-12-23.
- [8] Bandura, A. (1977) Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, **84**, 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.84.2.191>
- [9] 广西壮族自治区农村留守儿童和困境儿童关爱服务质量提升三年行动实施方案[EB/OL]. <http://mzt.gxzf.gov.cn/xxgk/jhgh/zcqh/t18994904.shtml>, 2025-12-26.
- [10] Gross, J.J. (1998) The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, **2**, 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- [11] 陈丽清, 王艺璇, 张湘韵. 基于交叠影响域理论的中小学家校社协同育人机制构建[J]. 西昌学院学报(社会科学版), 2024, 36(6): 117-125.