

# 高职学生心理韧性研究综述

彭怡菡

(广西电力职业技术学院能源动力与环境工程学院, 广西 南宁, 530001)

**摘要:** 为了增强高职生心理韧性, 不断改善高职学生心理健康教育工作, 文章首先论述了研究背景, 然后阐述了研究现状, 包括高职学生心理韧性研究现状、高职学生心理韧性提升策略研究现状。

**关键词:** 心理韧性; 高职; 学生

**中图分类号:** G444

**文献标志码:** A

**文章编号:** 2095-6401(2024)01-0110-05

对于高职学生而言, 大学三年是专业学习与个人成长发展过程中具有重要意义的时期, 其中大一和大二是专业课程学习时期, 包含理论学习与大量的实操训练, 其学习任务量与本科院校学生相比不相上下, 学习压力较大, 而进入大三后, 便进入了十分关键且重要的顶岗实习阶段, 绝大多数的高职生都会走出校门, 进入实际工作岗位进行实操工作。近几年来, 国家逐步重视职业教育和高校学生心理健康教育, 这使得高职院校的生源质量得到提高, 其心理健康水平尤其抗压水平也同步稳定上升。但各高职院校的心理健康教育水平不平衡或不充分, 加之各类网络平台等功能性线上操作软件日益增多, 对在校高职学生的生活学习方式产生了较大冲击, 继而产生了许多新的心理健康问题。已有大量研究证明, 良好的心理韧性水平能帮助个体更好地应对挫折和压力对心理状态的冲击, 降低抑郁水平, 提升幸福感。本文试图以促进学生心理韧性发展, 进而解决心理健康问题为目标, 整理归纳相关研究调查成果, 立足当前高职学生心理健康教育, 探索增强高职生心理韧性的有效途径, 以不断改善与促进高职学生心理健康教育工作。

## 一、研究背景

### (一) 心理韧性概念界定及作用机制

美国心理学家安东尼(Anthony)于1998年首次提出心理韧性(Psychological Resilience)这一概念, 该概念在后期学者们对压力应对、挫折应对及危机应对的研究中逐渐发展形成<sup>[1]</sup>。在国内, 心理韧性也被翻译为“心理弹性”“心理柔韧度”“复原力”等。

总结已有的文献成果, 心理韧性的概念和作用机制主要有三类方向的解读, 即特质论、结果论和发展论。第一, 特质论方向以诺尔曼(Norman)等<sup>[2]</sup>为代表,

认为心理韧性是在应对挫折、压力等系列负性事件时, 个体所具有的一种特质或能力, 其能通过积极适应环境, 主动自我调节等恢复正常状态。第二, 结果论方向, 其强调个体对消极事件的应对程度, 心理韧性程度越高, 应对障碍的速度越快, 越能获取积极的结果。例如, 马斯滕(Marsten)<sup>[3]</sup>认为, 当个体处于长时间创伤里, 同时接受锻炼后, 他们可以在应对相似事件时, 利用过往的经验更快地克服压力或困难, 从而解决障碍。郝月<sup>[4]</sup>认为, 具有良好心理韧性的个体, 也拥有良好的环境适应性等特性, 在面临消极事件时更容易取得积极的结果。第三, 发展论方向则结合了特质论和结果论两种学说, 强调心理韧性是一种动态发展机制。以孔普弗(Kumpfer)<sup>[5]</sup>为例, 其认为拥有良好心理韧性的个体在面对困难、焦虑或悲伤事件时能够迅速恢复, 这主要是因为当外部负性事件发生时, 心理韧性能促使其产生自我保护机制, 并与外部风险元素相互影响, 由此, 当外部环境变化时, 也会使个体心理水平产生相应波动。这一过程很好地诠释了风险因素和心理韧性之间的动态变化。

基于以上所述, 笔者认为心理韧性是一种个体均拥有的适应能力, 当个体面临威胁或其他消极外部事件时, 这种能力可以帮助个体减少甚至克服不利因素对自身的破坏性影响, 同时对个人的正常心理状态有十分重要的正向作用, 能促进个体积极发展, 使其克服障碍, 获取良好的结果。可见, 心理韧性是一种相对稳定的心理特征。

### (二) 高职学生心理特点

1. 因学习策略等引起的消极与挫败的学习心理特点。王岩<sup>[6]</sup>等认为, 与本科生、研究生相比, 高职学生的学习态度、动机和学习倦怠存在显著差异, 可能存在着对传统视听为主要教学方式适应不良等问题。

DOI: 10.16681/j.cnki.wcqe.202401026

作者简介: 彭怡菡(1984—), 女, 讲师, 硕士。研究方向: 大学生心理健康教育。

注: 本文系2021年度广西高校中青年骨干教师科研基础能力提升项目(编号: 2021KY1310)。

也有一些高职学生由于未掌握处理学习信息的方法与技巧,亦不善于进行整理、小结和归纳,或者没有养成良好的学习习惯,产生了学习效率方面的问题,导致学业挫折累积,从而引发学习态度、动机和学习倦怠等方面的负面表现。就学习情绪和自我管理而言,还显示出了高职学生自控力不足,自信心和专注力缺失等特点。

2.自卑与敏感。高职院校生源主要分为两类,一类是中专生等俗称“三校生”群体,另一类是普通的高中生。生源中有相当部分学生由于发挥失常等,未能进入本科院校,加之高职院校在社会上的普遍认可评价,如校园环境、硬件设施和学术资源等也不如本科院校,学生入学后自我评价偏低,有明显的自卑感和失落感<sup>[7]</sup>。沈春静<sup>[8]</sup>调研发现,有部分学生学业成绩很好,但由于家庭经济情况等选择了三年制的高职院校,这类生源多来自农村贫困地区。该类生源进入新环境后,容易不知所措、紧张不安,甚至自暴自弃,因此该类生源比较敏感,尤其在人际关系方面。

3.对所选专业不认可与就业竞争带来的焦虑。大学生在选择高校专业时常常缺乏客观的认知,对专业发展前景了解不清。在填报志愿选择专业的时候,大多数学生听从家庭和学校等周边人群的意见,如此,入学后专业学习适应不良等问题就会一一浮现,尤其是自卑和敏感的高职学生,容易出现焦虑等心理特征<sup>[9]</sup>。对于临近毕业的高职毕业生而言,当前就业竞争愈发激烈,而其在应聘工作时并不具备学历、能力等明显的就业优势,过高的就业期待值使得他们对于自身未来职业发展充满了困惑,继而容易引起焦虑等心理问题。

4.过往成长经历中的负性生活事件对个体心理韧性培养有阻碍作用。王超等<sup>[10]</sup>研究发现,生活事件与高职学生心理韧性水平呈显著负相关,其中负性生活事件主要包含学业压力、家庭成员之间的关系,以及其他过往成长经历中的创伤性事件。因此,心理应激能力、有无留守经历、是否来自单亲家庭、原生家庭的氛围温馨与否等,均会对个体心理韧性水平产生影响,进而影响个体心理健康总体状态。这提醒高职院校心理健康工作人员应关注学生的过往成长经历,通过各类渠道尽可能地了解学生成长过程中是否经历过创伤性事件及创伤性事件对其心理的负面影响,然后以促进个体心理健康发展为目的分群体开展工作,

以帮助学生提高心理韧性。

## 二、研究现状

### (一)高职学生心理韧性研究现状

我国高职教育起步较晚,与高职学生群体相匹配的教育教学体系仍在不断调整完善中,加之高职学生的生活阅历和社会经验比较匮乏,同时社会竞争压力逐年增大,这些均给高职学生的心理带来严峻挑战,但结合前人多项调查研究,可看到现阶段我国高职学生心理韧性水平基本处于中等水平。张文静<sup>[11]</sup>认为我国高职学生在心理韧性领域中具有容易产生较大的情绪起伏、环境适应能力偏低、在面对负性生活事件时容易出现消极态度等7项特点。基于人口学变量,王立高<sup>[12]</sup>研究发现,工科类学生在乐观维度的得分显著高于文科类学生;学生干部坚韧维度的得分显著高于非学生干部;来自经济困难家庭的学生,其心理韧性得分显著高于普通家庭状况学生。吴萍娜<sup>[13]</sup>研究发现,来自独生子女家庭的高职学生,其整体心理韧性及各因子均优于非独生子女家庭的高职学生,且差异显著;处于恋爱状态中的高职学生,其心理韧性得分及各因子得分均显著高于单身的高职学生。以上结果与大多数前人研究结果相符。

### (二)高职学生心理韧性提升策略研究现状

1.挖掘个人资源,提高学生心理韧性水平。陈玉<sup>[14]</sup>认为,为提高心理韧性水平,可利用各类途径,不断增强个体自我效能,挖掘个人资源,积累积极心理资本。笔者认为可从以下三方面入手。一是形成合理的归因方式。心理学家韦纳认为个体对于事件成败原因的解读,对于其后续的心理状态和行为有着极其重要的影响。因此在对学生的教育引导中,教师应加强“归因训练”,对于绝对化、糟糕至极等不合理信念,要尽可能避免。二是通过积极的正向评价增强学生自我效能感。高职院校教育人员可通过鼓励学生参加比赛、参与学生管理等实践活动,让学生在实践中得到锻炼,甚至获得成功体验,同时在活动中多赞扬学生的表现,以此提高学生的自信心和自我认同感,使其获得正向的自我评价,从而提高心理韧性。三是正确认识情绪和适当进行情绪疏导。情绪波动大是高职学生的心理特点之一,因此帮助学生学会认识情绪、接纳情绪和适当宣泄情绪是非常重要的。对于性格内向、表达较少的学生群体,要多加重视和关怀,使其合理宣泄负性情绪,帮助其健康成长。

2.关注逆商培养,开展高职学生逆商教育。林启修<sup>[15]</sup>认为,逆商培养对大学生成长成才、适应社会、克服挫折带来的负面情绪等有着十分重要的作用。逆商低的学生面对压力与挫折时,倾向于用消极的行为方式来处理。现阶段高职学生的逆商未能得到有效的培养,结合心理韧性的作用机制,其主要原因有以下三点:一是舒适且顺畅的成长经历,致使个体在面对挫折障碍时,其心理韧性无法快速激发自我保护机制,导致极易出现负性情绪;二是部分高职学生对于网络的过度依赖,使得其意志力被消磨,心理韧性强度被大大减弱;三是高职院校在逆商教育方面的忽视,使得学生的逆商未能得到有效的培养。因此高职院校应重视学生自主意识的强化,通过倡导任务驱动式教学、强化挫折教育和指导、引导学生积极进行自主决定,增强学生克服困难、迎接挑战的能力。例如,在课堂教学中,指导学生以团体形式,共同解决难易适中的学习任务。在学习任务解决的过程中,学生的抗压能力、处理解决问题的能力、创新思维和沟通协作能力能同步提升,同时能迁移到日常生活中,进而提升逆商。与此同时,高职院校还可开设专题讲座或线上专栏,推动学生增强自我认知,使其以积极的心态面对困境。对于面临学业困难、就业困难、失恋或遭遇重大生活事件等重点关注群体,则应安排专职心理工作教师积极关注,定期谈心谈话,引导其合理宣泄负性情绪,调整认知,正确看待挫折与困难,从而提高逆商,提升心理韧性水平。

3.注重使用积极心理学领域的团体辅导活动。基于积极心理学领域的团体辅导活动能够把团体积极情绪体验和团体积极认知有机地结合在一起,从而有效促进个体自我效能正向发展,刺激个体积极情绪发生,从而有效促进心理韧性的提升。郭彦霞<sup>[16]</sup>研究探索了团体辅导在提升医学院校学生心理韧性中的作用,结果显示,团体辅导在改善医学院校学生心理韧性方面有显著作用,被测学生的心理韧性整体水平及坚韧、力量和乐观三个维度的水平均有显著提高。乔洪波<sup>[17]</sup>研究结果显示,团体辅导活动在改善五年制高职贫困生心理韧性水平方面具有显著作用。以上研究结果对高职学生心理韧性训练的开展具有重要指导意义。结合前人研究,高职院校可结合“5.25”心理健康日等时间节点,组织实施积极心理学领域的团体辅导活动,通过团队破冰主题、自信和兴趣等个人效能激发

主题、人际关系支持培养主题等,使学生主动唤醒个人积极品质,同时将此类体验迁移到日常生活当中,增强心理韧性。

4.提高高职学生日常体育锻炼活跃度。黄婕<sup>[18]</sup>研究发现,保持规律时间和一定强度的体育锻炼,有利于提升高职学生心理韧性水平。高职生在锻炼中可以通过克服倦怠、挫败等,持之以恒地完成体育锻炼,而在此过程中所培养的意志力及乐观向上的心态、有效处理难题的能力可迁移至现实的挫折情境中,因此对体育锻炼的热爱和参与程度越高,学生的心理弹性水平则越高。同时,具有一定对抗性的体育运动,以及竞赛型体育活动,能训练学生不畏难、不服输的内驱力和团队合作能力,进而有助于提高学生心理韧性水平。该结果与大多数前人研究结果相符,因此高职院校要重视学生的体育锻炼,提升学生的身体素质,从学生综合心理素质培养出发,制定培养方案,确保学生体育锻炼时间与强度保持在适当的水平;优化体育教学方法,将体育锻炼融入学生的日常生活,如结合学生社区管理,建设“学生社区健身房”等,鼓励学生利用空闲时间,走出宿舍,走进健身空间,在培养良好生活习惯的同时,潜移默化地提高心理韧性水平;开展形式多样的体育锻炼形式,举办各类有对抗性、竞赛性的体育活动,如游泳赛、“新生杯”篮球联赛、啦啦操表演等校内体育竞赛活动,实现以赛促学、以赛促练,创造体育锻炼的多样平台和良好氛围。

5.鼓励高职学生积极参与学生干部的培养和历练。有研究表明<sup>[19]</sup>,担任学生干部的高职学生,其心理韧性相较于非学生干部者更高,当面临就业时,其择业焦虑水平也随之得以降低。由此可见,参加学生工作对学生个体的自我肯定、自我发展都有着积极的意义。因此可鼓励学生担任学生干部,积极参加各项学生活动或工作,在班级、团组织、学生会等学生管理组织、各类学生活动社团中承担工作,通过融入不同的群体,在工作中锻炼个人人际交往能力、沟通能力,增强责任心与解决问题能力等途径,达到提升个人综合素质、增强个人自信心与心理韧性的目标。

6.分类关注,精准施策,有针对性地开展心理韧性训练。较多研究表明,不同学生群体的心理韧性水平存在差异。宋炜弘等<sup>[20]</sup>的研究表明,高职贫困生心理韧性水平测试得分明显高于普通家庭学生,这一结果与部分研究结果相符。以上研究提示学生心理健康教育

工作者对于家庭经济困难学生群体的心理和行为需要重新审视。过去人们往往认为经济困难给个人自我认知和情绪体验等带来的负面影响较大,而根据当前的研究结果显示,家庭经济困难这一客观外部环境对于高职学生而言是把“双刃剑”,其容易成为学生个人成长过程中的障碍,但若家庭与学校引导得当,学生也具有清晰的认知,反而能提高学生心理韧性强度。因此高职院校可针对该类群体开展相应主题的讲座、团辅、励志影片观看等活动,教育学生正确地看待生活中遇到的挫折与问题,使学生认识到挫折具有普遍性,进而学会接纳挫折,把挫折当成是一种历练,以提高心理韧性。在此基础上,高职院校可引导该群体通过回忆、分析以前的经历,形成积极的自我认知风格,并设计一些相对艰苦的体育训练项目,如长跑、接力赛、百米冲刺等,让个体获得积极的情绪体验,或者鼓励其参与一些自己擅长的比赛活动等,以提高自我效能感、内控意识及心理烦恼解决能力,从而实现心理韧性的增强<sup>[21]</sup>。

7.适当进行基于正念的干预训练。正念训练是一种心理调适方法。该方法通过调整个体聚焦点,引导个体不带任何判断地关注自身当下的感觉,进而缓解焦虑、抑郁等负面情绪。正念训练的方式多为正念呼吸、正念瑜伽、坐姿冥想等。吴洁芳等<sup>[22]</sup>研究表明,定期进行正念训练对高职学生心理韧性有正向的预测作用,同时正念训练可显著提高情绪管理能力、自我控制能力、自我接纳能力和人际交往能力等,唤醒高职学生潜在的积极品质,从而显著提高学生心理韧性水平。因此,高职院校可将正念呼吸、坐姿冥想等较容易实现的正念干预训练纳入学生心理健康教育课堂,使得理论与实践有机结合,提高学生正念水平。同时,可通过“第二课堂”,定期组织开展专题正念训练,以加强干预效果,进而提高高职学生心理韧性水平。

8.多方面搭建高职学生心理韧性外部保护系统。有学者提出<sup>[23]</sup>,提高高职生心理韧性水平,除了个体自身因素,学校、家庭及朋辈支持等外部保护系统也同等重要。因此可通过“家校联合”模式,使家长及时了解学生近况,同时学会倾听,理解与尊重学生,学会积极关注学生成长中的变化与异常表现,积极营造学生健康成长的家庭氛围;健全学校心理支持体系,如针对不同年级的学生设置相应的心理课程、构建线上线下心理咨询通道、配备专职心理教师等,同时提高教师

群体的心理韧性水平,引导教师努力成为“四有”好老师,尽可能降低学生遭遇“师源性”心理伤害的概率;注重朋辈心理支持,加强对班级心理委员的培训和指导工作指导,同时针对独生子女、有留守经历的学生和单亲家庭生源及其他家庭结构单一的学生,鼓励其积极参加校园内外的实践活动,通过拓宽人际交往圈,使其在同龄人中构建多方位支持网络。

### 三、结语

近年来,我国学者就高职学生心理韧性现状和提升策略展开了多维度探讨和研究,并取得了较大进展。但由于各种因素的影响,有关高职学生心理韧性结果对比存在一定争议。通过搜索整理2018年以来的高职生心理韧性现状的相关研究结果,经过对比可发现,有研究者在一项针对2560名高职生的研究中认为,高职生的心理弹性水平较高,且在性别、经济状况等人口学变量上不存在显著差异<sup>[24]</sup>。而该研究人员另一份针对422名高职生的心理韧性调查结果表明,高职生心理弹性水平较低<sup>[25]</sup>。另有学者的研究显示高职生的心理弹性水平整体上是良好的<sup>[26]</sup>,甚至可以说是中等偏上的<sup>[27]</sup>。一些调查研究资料也表明高职生心理弹性在性别、是否独生子女上略有不同,但心理弹性整体处于中等水平,这一发现基本符合其他研究得出的高职生心理弹性处于中等水平这一结论<sup>[28]</sup>。对高职生心理韧性水平而言,产生这一研究结论存在差异的现象,可能与使用的工具、生源样本、测量时间是否处于同一时期等因素有关,需进一步开展研究,确定更为客观准确的测量工具,同时在鉴定结果时,还应结合学生的家庭情况、成长经历、测量时是否有干扰结果等外在环境因素,尤其是否曾遭遇创伤性生活事件等因素,总结出更为客观准确的心理韧性水平结果。

### 参考文献:

- [1] 李海垒,张文新.心理韧性研究综述[J].山东师范大学学报(人文社会科学版),2006(3):149-152.
- [2] NORMAN E.Resiliency enhancement:putting the strength perspective into social work practice[M].New York:Columbia University Press,2000:78.
- [3] MARSTEN A S.Ordinary magic:resilience processes in development[J].American psychologist,2001,56(3):227-271.
- [4] 郝月.大学生心理韧性与职业成熟度的相关性研究[D].长春:吉林大学,2014.
- [5] KUMPFER K L.Factors and processes contributing to resilience:the resilience framework[C]//GLANTZ M D,JOHNSON J L.Resiliency De-

(下转第140页)

进行持续稳定的支持,鼓励团队成员对课程思政理论和实践进行原创性的研究与探索,激励育人团队不断创新;二是最大限度地争取可利用资源,获得所在部门、单位及其他团体的支持。

最后,要学习并深刻领会党中央文件精神,明确育人团队发展的目标定位。2017年,教育部启动了全国高校黄大年式教师团队创建项目。黄大年式“星火”在各学科门类、东西部各省份燃起。首批认定的201个黄大年式教师团队来自全国200所高校。基于此,在高校课程思政育人团队建设中,应该先通过专项学习会议对党中央文件精神进行深入分析,深刻领会,然后在相关文件、报告、讲话的引导下,明确育人团队发展的目标定位。同时,注意在具体定位内容中融入以下内容,即以学生为中心,推动学生全面发展和个性发展,团队成员应具有积极向上、关爱学生、责任心强的教育理念;通过选拔优秀的教师、激发教师的领导潜能、提供专业培训和交流机会等方式,培养和提高教师的能力;建立相互学习和共享平台,通过定期的教研活动、经验分享会等方式,促进教师之间的交流和合作;建立有效的反馈和评估机制,让教师及时了解教学效果和需要改进的地方。

总之,课程思政建设的全面推进,关键在于教师。而课程思政育人团队是高校实施思政育人工作的核心

力量,其建设是保障高校课程思政育人工作长期稳定发展的基础。鉴于此,高校应结合实际,从多角度入手建设一支专业化的课程思政育人团队,确保高校课程思政育人工作在不同层次、不同学科中获得全面发展。

#### 参考文献:

- [1] 胡壮麟.“语言学教程”与课程思政[J].外语电化教学,2022(5):6-10.
- [2] 教育部关于印发《高等学校课程思政建设指导纲要》的通知[EB/OL].(2020-05-28)[2023-07-18].[https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-06/06/content\\_5517606.htm](https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-06/06/content_5517606.htm).
- [3] 汪悦,梁红.思政课教师主体性生成的心理机制及模型:基于H大学S教学团队的扎根理论探索[J].中国人民大学教育学报,2023(1):54-66.
- [4] 罗亚莉.思政课程与课程思政协同育人的衔接机制[J].思想理论教育导刊,2022(9):143-148.
- [5] 丁宁,孔雁.学校思政课教师团队建设的目标与策略[J].中学政治教学参考,2022(26):92.
- [6] 张志昌,汪莎莎.高校思政课教师团队建设的束缚与路径分析[J].理论导刊,2020(10):120-123.
- [7] 斐迪南·滕尼斯.共同体与社会:纯粹社会学的基本概念[M].林容远,译.北京:商务印书馆,1999:2-3.
- [8] 虞花荣.论立德树人的内涵[J].伦理学研究,2020(6):82-87.
- [9] 陈盛兰.共建共治共享:新时代推进中国社会治理现代化的三维逻辑[J].西华大学学报(哲学社会科学版),2021,40(4):60-67.
- [10] 黄旭,程林林.西方资源基础理论评析[J].财经科学,2005(3):94-99.

**其他作者简介:**马永军(1983—),男,博士研究生。研究方向:教育学。

(上接第113页)

velopment:positive life adaptations.New York:Kluwer Academic,1999:179-224.

- [6] 王岩.高职生学习心理特点与教育教学策略研究[J].天津职业院校联合学报,2018,20(11):67-72.
- [7] 渠东玲.建国后我国高等职业教育政策研究[D].济南:山东师范大学,2007.
- [8] 沈春静.Z 高职生心理健康教育现状及对策研究[D].石家庄:河北师范大学,2019.
- [9] 赵昆.高职院校学生心理危机特点及其干预策略[J].产业与科技论坛,2022,21(15):285-286.
- [10] 王超,王传宏.高职生生活事件与心理弹性的相关研究:以北京农职院为例[J].心理月刊,2022,17(7):26-29.
- [11] 张文静.积极心理学视域下心理韧性提升的策略研究[J].现代职业教育,2018(36):254-255.
- [12] 王立高.水利类高职院校学生心理弹性现状调查与分析:以广西水利电力职业技术学院为例[J].广西教育,2017(3):119-121,135.
- [13] 吴萍娜.高职生心理弹性的现状研究:以福州某高职院校为例[J].昭通学院学报,2018,40(3):116-120.
- [14] 陈玉.增强高职生心理弹性 提升其主观幸福感[J].山西青年,2018(10):130,154.
- [15] 林启修.基于心理韧性理论的大学生逆商培养研究[J].教育探索,2020(5):67-72.
- [16] 郭彦霞.团队心理辅导对医学院大学生心理韧性的干预[J].中国健康心理学杂志,2016,24(6):901-903.

- [17] 乔洪波.五年制高职贫困生心理韧性的调查及团辅干预研究[J].张家口职业技术学院学报,2021,34(1):24-29.
- [18] 黄婕.高职生体育锻炼与主观幸福感之间的关系:心理弹性的中介作用[J].心理月刊,2020,15(17):122-123.
- [19] 陈晓盾.高职院校毕业班学生心理弹性与择业焦虑的关系[J].天津职业院校联合学报,2019,21(5):117-123.
- [20] 宋炜弘,陈伊,麻小珍,等.高职生心理韧性与其抑郁的相关:贫困与否的比较[J].浙江工贸职业技术学院学报,2020,20(2):16-21.
- [21] 李融亲,谢晨舒,周媚.广西高职生心理弹性现状的调查与分析:基于广西8所高等职业院校的调查[J].河南农业,2022(30):8-10.
- [22] 吴洁芳,张丽,闫梦洁,等.正念训练对高职生心理资本影响的实证研究[J].科教导刊,2021(13):189-192.
- [23] 马雪玉,王开琳,张恒泽.基于心理弹性视角的高职院校生命教育探索[J].中国职业技术教育,2018(10):59-64.
- [24] 邢秋迪.高职生心理弹性现状调查与影响因素分析[J].山西青年,2021(13):154-156.
- [25] 邢秋迪.高职生的心理弹性与应对方式的相关性研究[J].文化创新比较研究,2021,5(6):183-185.
- [26] 张文静.高职生心理韧性现状调查与分析[J].教师,2019(29):74-75.
- [27] 李久霖.高职院校学生心理弹性现状调查[J].冶金管理,2021(7):189-190.
- [28] 董丽星.高职生心理弹性及应对方式的相关性研究[J].晋城职业技术学院学报,2020,13(3):61-63,74.