

# 儿童心理复原力提升路径研究

范佳丽

皖南医学院人文与管理学院 南京师范大学教育科学学院

DOI:10.12238/eces.v7i3.15972

**[摘要]** 心理复原力在维护儿童心理健康方面发挥着重要作用,高水平的心理复原力能够帮助儿童更好的应对挑战和困境。本研究通过深入分析家庭、学校和社会对儿童心理复原力的影响,提出了整合家校社三个层面的资源构建“复原力培育共同体”,旨在为保护、恢复和促进儿童复原力,并以此为基础筑起有效的防护机制,减少儿童心理和行为问题的发生概率,保障儿童的和谐健康发展,提供清晰的实践路径。

**[关键词]** 心理复原力; 心理健康; 教养方式; 学校教育; 社会支持

中图分类号: G4 文献标识码: A

## Study on Strategies to Enhance Children's Psychological Resilience

Jiali Fan

School of Humanities and Management, Wonna Medical University

School of Educational Sciences, Nanjing Normal University

**[Abstract]** Psychological resilience plays a crucial role in safeguarding children's mental health, and a high level of psychological resilience enables children to better cope with challenges and difficulties. Through an in-depth analysis of how family, school, and society influence children's psychological resilience, this study puts forward a proposal to integrate resources from these three domains for the construction of a "resilience cultivation community." This study aims to provide a practical pathway for protecting, restoring, and promoting children's resilience, building an effective protective mechanism based on this foundation, reducing the incidence of children's psychological and behavioral problems, and ensuring the harmonious and healthy development of children.

**[Key words]** psychological resilience; mental health; parenting styles; school education; social support

当下全球儿童正面临着严峻的生存处境,宏观环境中,国际及国内的社会形势纷繁复杂,局部冲突不断甚至爆发战争,自然灾害、气候变化、环境污染、传染性疾病大流行等公共事件频发;微观环境中,儿童在学校和家庭同样面临着各式各样的困境或挫折,例如贫困、父母离异或丧亲、留守经历、亲子冲突、学业压力、同伴交往困扰等,导致儿童的心理和行为问题频发,联合国儿童基金会(UNICEF)发布的《2021年世界儿童状况报告》显示,青少年儿童的心理卫生问题呈现低龄化趋势。《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》中的数据显示,小学阶段的抑郁检出率为10%,其中重度抑郁为1.9%—3.3%,此外儿童多见的心理障碍还包括:注意缺陷多动障碍,焦虑等。更有调查显示全球12岁以下儿童自杀意念的发生率为7.5%<sup>[1]</sup>,而其中约1/3会在其后1年内继续尝试自杀<sup>[2]</sup>,这一现状十分令人忧心。

### 1 儿童心理复原力的概述

儿童具有一股强大的治愈力和自我修复力,帮助他们克服

难以想象的逆境,这一力量即为复原力。整体视角理论提出,复原力应包括物理、心理和社会三个相互关联的层面:身体复原力与应对挑战的身体能力有关,包括在战争或自然灾害等极端事件中,找到安全场所、住所、食物和衣服的能力。心理复原力指应对变化或逆境所需的精神和情感能力,包括解决问题、自我调节,以及与积极情绪和灵活心态有关的技能。社会复原力是以有意义和建设性的方式发展社会和沟通能力并与他人互动的能力,包括建立网络、合作解决问题及冲突等能力<sup>[3]</sup>。这一综合了多系统的观点,不仅肯定了心理复原力的核心意义,更是突出强调整体性和动态性,使得儿童在应对挑战和促进变革的过程中更受益。

### 2 心理复原力对儿童心理健康的维护作用

复原力会影响儿童的心理健康水平,复原力水平越高的儿童心理越健康。关注复原力,能够有效促进留守儿童心理健康水平的提升<sup>[4]</sup>;帮助流动儿童调节持续变动的环境所带来的压力

[5]; 有效抵消贫困对儿童的学习、生活及个人身心健康产生的消极影响<sup>[6]</sup>; 助力儿童克服学业中的挫折和困难, 取得更好的学业成就<sup>[7]</sup>; 缓解儿童感知到父母冲突后受负性情绪的伤害<sup>[8]</sup>; 减轻虐待给儿童带来的不良影响<sup>[9]</sup>; 有利于提升儿童应对危机情境的能力, 降低创伤后应激障碍发生的可能性<sup>[10]</sup>。复原力对儿童心理健康的影响机制涉及众多心理因素, 身处逆境时, 复原力水平低的儿童, 更易出现焦虑、抑郁等负性情绪以及更多的自杀意念<sup>[11]</sup>, 复原力水平高的儿童则通常能够充分利用其自身的资源, 例如积极的应对方式<sup>[12]</sup>, 个人成长的主动性<sup>[13]</sup>等积极心理品质, 更好的适应困境甚至实现创伤后的成长<sup>[14]</sup>。

### 3 儿童心理复原力的提升途径

关于复原力的研究很容易得出少数超常儿童拥有“刀枪不入”的非凡能力的错误结论, 然而事实却并非如此, 复原力并不来自稀有和特殊的品质, 而是来自儿童与家庭、学校和社区日常互动的普通过程, 这为我们对儿童复原力进行保护、恢复和促进的干预工作, 并以此为基础筑起有效的防护机制, 减少儿童心理和行为问题的发生概率, 保障儿童的和谐健康发展, 提供了更加乐观的行动前景。

#### 3.1 贯彻积极的家庭养育实践, 增强儿童的心理韧性

除却一些特殊的情况, 如存在由家庭因素故意造成的创伤, 其他时刻家庭都拥有着培育儿童复原力的丰富资源<sup>[15]</sup>。温暖、支持、接纳等积极的教养方式最有利于儿童复原力的发展, 严厉管教、拒绝等消极教养方式对儿童复原力所起到的作用则需要辩证的看待。积极的教养方式传递着更清晰的行动标准, 带来积极的情绪资源, 有助于儿童获得较高的自我控制能力, 让儿童在追求目标的过程中不断采取行动, 如积极的寻求问题解决, 这对心理复原力的发展具有促进作用。消极教养方式虽然在一定程度上能直接正向影响儿童心理复原力, 这可能是因为“压力接种”效应的存在<sup>[16]</sup>, 或是因为压力性的家庭氛围调动了儿童的内部资源, 如积极的逆境信念等, 但很少给儿童应对压力的实际指导。为了避免压力情境的再次出现, 儿童可能会表现出较多的防御聚焦, 从而不利于个体内部资源(如应对经验)的发展, 对复原力发展产生不利影响。

因此在家庭养育实践中, 父母应多采用积极的教养方式, 发展良好的亲子关系, 构建一个温暖、亲密的生活和学习环境。在给予儿童成长外部资源保障的同时, 在心理上支持孩子, 经常鼓励孩子, 提升孩子对自我的接纳和认可, 不只关注儿童的弱点和局限性, 多识别和发展孩子的优势和积极品质, 注重儿童的整体发展和长期福祉, 为实现个体的可持续发展奠定基础。

留守儿童的父母也不能忽视对子女的教育责任, 尽量做到“离家不离教”, 日常可依托现代媒介通过视频、电话等形式多多沟通, 除了让他们感受到父母的关心关怀外, 还应重视与子女交流各种应对压力、挫折和失败的方法, 帮助其提升解决问题的能力, 帮助其树立正确的价值观和积极的生活态度。

通过提升父母的教养技能, 从而有效提高子女的心理复原力水平, 达到问题行为的消除和心理症状缓解的干预效果已得

到众多国外研究结果的支持, 如父母关键期训练项目, 父母版青少年资源优化项目, 期待未来能有本土化实践尝试的研究结果报告, 为从家庭路径培育儿童复原力提供更多中国经验。

#### 3.2 营造和谐的校园氛围, 充分发挥学校的补偿作用

儿童在学校环境中感受到被他人接受和尊重、包容和支持的程度, 与教师 and 同龄人的关系、归属感等因素均能正向预测复原力。其中教师的日常行为对学生复原力的培养具有重要作用, 教师对学生的尊重能够帮助儿童发展复原力, 同时良好的师生关系可以引导处于危险中的儿童正向发展, 有效缓冲逆境对学生的影响。同伴关系也是复原力的重要影响因素, 亲密友谊能够通过建立一种建设性的应对方式(包括寻求支持和积极应对)、支持性的友谊网络等相互关联的机制来提高儿童的复原力水平, 甚至同伴支持对学生复原力的积极影响, 要优于父母支持变量<sup>[17]</sup>。

此外, 学校环境的作用不仅仅在于对复原力的正向影响, 也在于对家庭积极作用的强化, 学校一定程度上可弥补家庭的作用或促进家庭积极因素作用的发挥。尤其是一些处于不利家庭环境中的儿童, 如果能够拥有积极的师生关系和同伴关系, 将极大地缓解处于不利家庭环境中学生的心理压力, 增强其社会理解力, 削弱负性环境对流动儿童、留守儿童以及家庭经济困难儿童问题行为的影响<sup>[18]</sup>, 促进形成好的复原力水平, 为处于相对劣势的家庭环境中的儿童充当调节性保护因素。

因此学校教育实践中, 应营造良好的学校氛围, 构建和谐的师生关系和同伴关系, 教师积极主动的走进学生, 让学生有较为亲密和谐的关系感知, 关注学生心理健康状况, 帮助其在面对逆境时有更加积极的态度来寻求资源的帮助, 也能给予其正视逆境、勇于面对的勇气。公平公正的对待学生, 引导学生形成良好的竞争与合作关系。重视心理健康教育课程和活动的开展, 有针对性地帮助学生提升其复原力水平。构建系统的家校合作体系, 指导家长进行家庭环境的优化, 尽可能为家长提供良好教育方法和亲子关系的咨询和指导。并且差异化对待不同群体, 克服困难, 加强与留守儿童等特殊家庭的家长建立家校沟通机制, 以提高他们的家庭教育责任感和合作意识。

#### 3.3 构建完善的社会支持体系, 及时发挥心理干预职能

已有一些国家的幼儿保育国家政策以及一些国际文件中明确提及了培育儿童复原力的内容, 旨在帮助儿童能够更好的应对持续的挑战和逆境的, 让儿童为变化的世界做好准备。我国教育部办公厅发布的《关于加强学生心理健康管理工作的通知》中虽没有明确提及复原力, 但也强调了大力培育儿童积极心理品质的重要意义。

同时社区是家庭的延伸, 社区接受度是儿童从冲突中复原的关键保护因素, 尤其是遭受严重创伤的儿童往往需要社区的接受和支持才能治愈。平时可通过社区宣传和教育来促进社区心理健康理念的普及宣传, 提供心理健康促进的建议和咨询, 收集辖区内儿童的心理健康信息并进行相应的风险评估, 制定并实施具体的心理卫生应急预案, 为培育儿童复原力构建有效的

社会支持网络。遭遇突发情况时,例如地震、洪水等自然灾害,家庭成员往往缺乏足够的时间和精力去关注儿童的心理需要,学校的功能也暂时无法发挥,社区要及时发挥心理卫生干预的职能,通过各种措施,如心理热线服务、灾后互助小组、个案辅导等,减轻灾后儿童的不安和功能失调,增强其适应灾后新生活的能力,开发其内在的心理潜能<sup>[19]</sup>。

#### 4 结语

综上所述,可以通过贯彻积极的家庭养育实践,营造和谐的校园氛围,以及构建完善的社会支持体系,从家庭、学校、社会三个层面整合发展儿童复原力的资源,来建立稳固的家-校-社“复原力培育共同体”,帮助儿童应对人生逆境。

#### [基金项目]

安徽省哲学社会科学青年规划项目-重大突发事件中青少年心理危机的干预研究:基于复原力的视角(AHSKQ2020D129)。

#### [参考文献]

[1]Geoffroy MC,Bouchard S,Per M,et al.Prevalence of suicidal ideation and self-harm behaviors in children aged 12 years and younger: a systematic review and meta-analysis[J]. *Lancet Psychiatry*,2022,9(9):703-714.

[2]Nock MK,Green JG, Hwang I, et al. Prevalence, correlates, and treatment of lifetime suicidal behavior among adolescents: results from the National Comorbidity Survey Replication Adolescent Supplement[J]. *JAMA Psychiatry*,2013,70(3):300-310.

[3]Ungar,M.Multisystemic Resilience: Adaptation and Transformation in Contexts of Change[M].New York: Oxford University Press,2021.

[4]田宇,刘学金.积极心理学视角下学前留守儿童心理健康问题探源[J].*长春教育学院学报*,2018,34(06):14-15.

[5]陈珊,李其原.复原力理论视角下流动儿童的问题与发展研究[J].*四川理工学院学报(社会科学版)*,2015,30(4):102-112.

[6]廖传景,韩黎,杨惠琴等.城镇化背景下农村留守儿童心理健康:贫困与否的视角[J].*南京农业大学学报(社会科学版)*,2014,14(02):21-27.

[7]曲庭萱.初中生正念、日常性学业复原力的关系:元认知的部分中介[D].天津师范大学,2023.

[8]王贺.感知父母冲突与儿童负性情绪的关系:心理复原力和希望感的链式中介作用[D].中南民族大学,2023.

[9]闵达珍.儿童虐待、心理复原力、应对方式及心理健康的关系研究[D].中南民族大学,2017.

[10]周宵,谭茹月,伍新春等.青少年创伤后应激症状对反社会行为的影响:述情障碍与复原力的作用[J].*心理科学*,2021,44(05):1148-1155.

[11]何美绮.青少年生命意义与自杀意念的关系:复原力的中介作用[J].*中小学心理健康教育*,2020(31):25-28+33.

[12]蔡雪斌,桂守才,唐易齐,等.青少年调节聚焦对心理复原力的影响:元情绪和应对方式的链式中介[J].*心理科学*,2018,41(03):594-600.

[13]Callahan, J.L,Boqa, S.E, Herbert, G.L, et al. Test of the trauma outcome process assessment model: One model of individual and environmental factor to explain adjustment[J]. *Traumatology*,2013,19(4):268-279.

[14]李仁莉,戴艳.汶川地震灾区中学生心理复原力与创伤后成长的定性研究[J].*中国心理卫生杂志*,2017,31(4):286-294.

[15]张硕,蔡雪斌,邓旭阳等.青少年家庭功能与心理复原力的关系:一个有调节的中介模型[J].*心理与行为研究*,2022,20(2):204-211.

[16]蔡雪斌,桂守才,唐易齐.父母教养方式对青少年心理复原力的影响:自我控制与调节聚焦的链式中介[J].*心理发展与教育*,2022,38(04):505-512.

[17]Graber,R.,Turner and A.Madill. “Best Friends and Better Coping:Facilitating Psychological Resilience through Boys’ and girls’ closest Friendships” [J]. *British Journal of Psychology*,2016,107(2):338-358.

[18]金灿灿,刘艳,陈丽.社会负性环境对流动和留守儿童问题行为的影响:亲子和同伴关系的调节作用[J].*心理科学*,2012,35(05):1119-1125.

[19]刘斌志.论家庭社会工作在灾后青少年心理重建中的运用[J].*西华大学学报(哲学社会科学版)*,2015,34(1):107-112.

#### 作者简介:

范佳丽(1987--),女,汉族,安徽安庆人,硕士研究生,高级实验师,研究方向为心理健康教育。