

# 大学生抗挫折心理能力与心理健康的关系

张梦娟, 吴佳琳

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2024年3月2日; 录用日期: 2024年4月9日; 发布日期: 2024年4月19日

## 摘要

为了探究大学生抗挫折心理能力与心理健康之间的关系, 本研究采用大学生抗挫折能力问卷和SCL-90症状自评量表, 对201位在校大学生进行线上问卷调查。结果表明: 1) 大学生抗挫折心理能力各因子在性别上不存在显著差异, 但不同年级的大学生在问题解决能力维度和寻求支持能力维度上的得分存在显著差异; 2) 大学生心理健康的强迫症状、人际关系敏感、焦虑、恐怖、偏执和精神病性因子在性别上存在显著差异, 但不同年级的大学生在恐怖因子上存在显著差异; 3) 大学生心理健康总分与自我疏导能力存在显著负相关。结论: 大学生抗挫心理能力, 尤其是自我疏导能力, 与心理健康有关, 因此提高大学生的抗挫心理能力对于促进其心理健康有十分重要的作用。在之后的教育中, 我们要更加重视对大学生抗挫能力的培养, 在一定程度上帮助他们保持心理健康。

## 关键词

抗挫折心理能力, 心理健康, 自我疏导能力

# The Relationship between the College Students' Psychological Ability to Resist Frustration and Their Mental Health

Mengjuan Zhang, Jialin Wu

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Mar. 2<sup>nd</sup>, 2024; accepted: Apr. 9<sup>th</sup>, 2024; published: Apr. 19<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

In order to explore the relationship between the college students' psychological ability to resist

frustration and their mental health, an online questionnaire survey was conducted on 201 college students using the psychological ability to resist frustration questionnaire and SCL-90 symptom self-assessment scale. The results indicate that 1) there is no significant gender difference in the college students' psychological ability to resist frustration, but there are significant differences in the scores of problem-solving ability and support seeking ability among different grades of college students; 2) there are significant gender differences in the obsessive-compulsive symptoms, interpersonal sensitivity, anxiety, terror, paranoia, and psychogenic factors of mental health among college students, but only significant differences exist in terror factors among college students of different grades; 3) there is a significant negative correlation between the total score of mental health and self counseling ability of college students. Conclusion: The college students' psychological ability to resist frustration is related to their mental health, especially their self counseling ability. Therefore, improving the college students' psychological ability to resist frustration plays a very important role in promoting their mental health. In future education, we should pay more attention to the cultivation of college students' ability to resist frustration, to help them maintain their mental health to a certain extent.

## Keywords

Psychological Ability to Resist Frustration, Mental Health, Self Counseling Ability

Copyright © 2024 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

挫折是人生当中不可避免的, 因此抗挫折心理能力是我们人格发展一个重要部分。有研究发现大学生的抗挫折能力普遍较弱(刘露萍, 田芳硕, 2009), 而这对他们全面健康发展是十分不利的。国内许多学者都注重大学生抗挫折能力现状、影响因素及培养策略的研究。许多研究都从培养抗挫折能力入手, 以此来提出促进个体心理健康的策略(刘秀凤, 张建国, 2001; 王亚萍, 2017), 很少直接探究两者之间的关系, 探究两者关系能够帮助我们从更细微的层面提高全民, 特别是大学生群体的心理健康水平, 进而为促进精神心理健康提供一些指导性建议。因此, 研究二者关系具有十分重要的意义。

### 1.1. 抗挫折心理能力

#### 1.1.1. 抗挫折心理能力的定义

抗挫折心理能力是指个体对挫折的可忍耐、可接受程度的大小, 即人们适应挫折、抵抗挫折和应对挫折的能力, 也叫挫折承受力或耐挫力(李志, 2004)。

#### 1.1.2. 抗挫折心理能力研究现状

抗挫折心理能力是人格的重要组成部分, 它对一个人的发展有着举足轻重的作用, 国内外很多学者都对这一能力进行了研究。Wiebe 的研究表明, 高坚韧度的大学生比低坚韧度的大学生拥有更高的挫折忍受能力(Wiebe, 1991)。纵观国内的相关研究, 我国对抗挫折心理能力的研究还缺乏足够的重视, 我国的学者大多将抗挫折心理能力的研究与其他方面相联系, 如欧何生等人(2013)的研究发现大学生抗挫折心理能力与自杀意念之间存在显著的负相关关系。卢佳慧, 齐淑静(2022)探讨了影响大学生抗挫折心理能力

的各种环境因素。张旭东(2014)探讨了大学生抗挫折心理能力的内涵,并总结出了大学生抗挫折心理能力的指标体系。薛敏霞(2022)在探讨大学生抗挫折能力与父母教养方式的关系时发现积极教养方式与大学生抗挫折能力存在显著正相关关系,父母教养方式可预测大学生抗挫折能力。大学生的抗挫折心理能力是影响其以后发展的重要心理因素,但是我国对这一领域的研究还处于不断发展阶段,且目前的研究主要集中在理论阶段,实证研究还有待完善。

## 1.2. 心理健康研究现状

目前,对心理健康的测量主要采用 SCL-90,这是最著名的心理健康测量量表之一。在国外,心理健康的研究涉及范围很广很深入,美国有研究表明很多大学生存在抑郁的症状,甚至出现很严重的自杀倾向(Fagan, 1994)。美国还有研究表明同性恋、双性恋等性取向的大学生的心理问题发生率要明显高于异性恋者(鲁威, 赵敏, 2012)。

随着社会发展,国内对心理健康问题更加重视,同时对心理健康的研究呈逐渐上升趋势。有研究表明,对大学生心理健康的研究主要基于心理健康量表的评定(刘欣, 徐海波, 2003)。有研究表明,我国约有 3000 万青少年处于心理的亚健康状态,其中研究生占 16%~25.4%,并且有逐年上升趋势(张瑜等, 2020)。范泽禹认为互联网的发展在一定程度上对大学生的心理活动会产生一定的负面影响,使他们产生更多消极情绪(范泽禹, 2020)。吴文君等人的研究发现人际交往能力在一定程度上能够预测心理健康(吴文君, 向小平, 2020)。荣红国等人(2023)的研究发现大学生心理健康研究呈现出跨学科交叉融合的趋势;心理健康影响因素的研究缺乏相关理论支撑。

## 1.3. 抗挫折心理能力与心理健康的关系

包兴敏认为挫折承受能力差的人更容易产生心理挫折,更容易出现心理问题。而挫折承受能力强的大学生对挫折有更加理性的认识,产生心理挫折的可能性很少,他们的心理往往更健康,对于他们来说,适度的挫折反而对他们更有利,他们会据此不断调整自己,以更好地适应环境变化,而这会让他们心理更加健康(包兴敏, 2013)。

张丽萍、周广亚等人的研究表明,消极抗挫、抗挫特质对心理症状具有极显著的负向预测效应,即大学生消极抗挫能力越强、抗挫特质越优秀,其心理症状越弱,心理健康水平越高(张丽萍, 周广亚, 2012)。

综上,本研究欲探究大学生抗挫折心理能力与心理健康的特点及两者之间的关系。大学生抗挫折心理能力现状的相关研究发现大学生抗挫折能力和心理健康水平受性别和年级的影响(路永华, 2015; 郑红波等, 2009),由此作出假设 1):大学生抗挫能力与心理健康在性别与年龄上可能存在差异。有相关研究表明抗挫特质与心理健康水平有关(张丽萍, 周广亚, 2012),据此作出假设 2):大学生抗挫折心理能力与心理健康水平存在相关关系。

## 2. 方法

### 2.1. 被试

本研究的对象主要是在校大学生。主要采用线上问卷调查法,按照全面、随机的原则,采取随机抽样的方法。总共回收问卷 205 份,其中有效问卷 201 份,占回收问卷的 98%。其中男生 96 人(47.76%),女生 105 人(52.24%);大一 36 人(17.91%),大二 37 人(18.41%),大三 68 人(33.83%),大四 60 人(29.85%);农村生源地 139 人(69.15%),城市生源地 62 人(30.85%)。基本信息见表 1。

**Table 1.** Basic information**表 1.** 基本信息

		人数	百分比
性别	男	96	47.76%
	女	105	52.24%
年级	大一	36	17.91%
	大二	37	18.41%
	大三	68	33.83%
	大四	60	29.85%
地区	农村	139	69.15%
	城市	62	30.85%

## 2.2. 研究工具

### 2.2.1. 大学生抗挫折能力问卷

采用方鸿志等学者编制并修订的大学生抗挫折能力问卷, 问卷包括 40 个题目, 共包含五个因子: 人际交往能力、问题解决能力、寻求支持能力、自我疏导能力和压力承受能力, 量表采用李克特 5 点量表记分, 个体的得分越高抗挫折心理能力越强。

### 2.2.2. SCL-90 症状自评量表

采用 Derogatis 编制的 SCL-90 症状自评量表, 量表共包括 90 个题目, 包括九个因子: 躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执和精神病性, 评分方法分为 1 (从无)~5 (严重)。因子得分越高, 表明个体在该因子上可能有心理健康问题。

### 2.2.3. 研究程序及数据分析

问卷数据通过线上的软件(如 QQ 等)收集, 首先将问卷导入问卷星, 通过发放问卷链接请受访者答题。收集问卷数据约花费四周, 收集完问卷后, 对问卷进行筛选, 剔除无效问卷, 最后使用统计软件 SPSS20.0 录入有效数据, 进行相应的统计分析。

## 3. 结果与分析

### 3.1. 大学生抗挫折心理能力的性别差异与年级差异

#### 3.1.1. 不同性别的大学生抗挫折心理能力的差异比较

对不同性别大学生抗挫折心理能力各个因子的得分进行差异检验, 结果见表 2。如表所示, 不同性别的大学生在抗挫折心理能力各因子上的得分无显著差异。

#### 3.1.2. 不同年级的大学生抗挫折心理能力的差异比较

对不同年级的大学生抗挫折心理能力各个因子的得分进行一元方差分析, 结果见表 3。结果显示, 不同年级的大学生在抗挫折心理能力的问题解决能力和寻求支持能力因子上的得分差异显著, 在人际交往能力、自我疏导能力和压力承受能力因子上的得分无显著差异。事后分析(LSD)结果表明, 在问题解决能力因子上, 大二学生的得分要显著高于大四学生; 在寻求支持能力维度上, 大二学生的得分要显著高

于大三大四。这可能是因为大四的学生即将毕业, 他们比其他年级的学生面临更多的社会压力, 如: 升学压力、就业压力、人际交往压力等。

**Table 2.** The difference test of college students' psychological ability to resist frustration in different genders  
**表 2.** 不同性别的大学生抗挫折心理能力的差异性检验

	性别	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
人际交往能力	男	96	16.07	0.46	0.51
	女	105	15.75	0.43	
问题解决能力	男	96	18.49	0.34	1.65
	女	105	17.68	0.35	
寻求支持能力	男	96	18.47	0.34	-0.33
	女	105	18.63	0.34	
自我疏导能力	男	96	18.89	0.36	0.59
	女	105	18.60	0.33	
压力承受能力	男	96	11.00	0.21	1.34
	女	105	10.63	0.19	
总分	男	96	82.91	1.39	0.85
	女	105	81.29	1.33	

注: \*\*\* $p < 0.001$ , \*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$ 。

**Table 3.** The difference test of college students' psychological ability to resist frustration in different grades  
**表 3.** 不同年级的大学生抗挫折心理能力的差异性检验

	人际交往能力	问题解决能力	寻求支持能力	自我疏导能力	压力承受能力
大一①	16.5 ± 2.62	17.83 ± 2.83	16.83 ± 2.57	16.83 ± 2.64	10.00 ± 1.69
大二②	16.51 ± 0.66	19.35 ± 0.45	20.11 ± 0.42	19.95 ± 0.44	11.13 ± 0.29
大三③	15.89 ± 0.56	17.90 ± 0.46	18.19 ± 0.43	18.68 ± 0.39	10.84 ± 0.24
大四④	15.63 ± 0.46	17.68 ± 0.34	18.30 ± 0.34	18.41 ± 0.36	10.70 ± 0.20
<i>F</i>	0.38	2.12*	3.63*	2.52	0.77
LSD		② > ④	② > ④ > ③		

注: \*\*\* $p < 0.001$ , \*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$ 。

### 3.2. 大学生心理健康的性别差异和年级差异

#### 3.2.1. 不同性别的大学生心理健康的差异比较

对不同性别大学生心理健康各个维度的得分进行差异性检验, 结果见表 4。结果表明, 男女大学生心理健康在强迫症状、人际关系敏感、焦虑、恐怖、偏执和精神病性因子上有显著的差异, 而且男生的得分显著高于女生。

**Table 4.** The difference test of mental health of college students in different genders  
**表 4.** 不同性别大学生心理健康的差异性检验

	男生	女生	<i>t</i> 值
躯体化	23.18 ± 1.15	20.92 ± 0.99	1.48
强迫症状	25.04 ± 0.87	22.41 ± 0.83	2.18*
人际关系敏感	21.13 ± 0.86	18.47 ± 0.77	2.32*
抑郁	29.75 ± 1.22	26.51 ± 1.12	1.96
焦虑	21.63 ± 0.93	18.96 ± 0.87	2.09*
敌对	12.30 ± 0.56	11.40 ± 0.51	1.19
恐怖	14.52 ± 0.69	12.44 ± 0.55	2.35*
偏执	12.68 ± 0.58	11.02 ± 0.51	2.14*
精神病性	19.18 ± 0.87	16.48 ± 0.74	2.37*

注: \*\*\* $p < 0.001$ , \*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$ 。

### 3.2.2. 不同年级的大学生心理健康的差异比较

对不同年级大学生心理健康各个因子的得分进行一元方差分析, 结果见表 5。结果显示, 不同年级的大学生在恐怖因子上存在显著差异, 而在其他因子上的得分差异不显著。事后分析(LSD)发现, 在恐怖因子上, 大三学生的得分要显著高于大二和大四学生。

**Table 5.** The difference test of mental health of college students in different grades  
**表 5.** 不同年级大学生心理健康的差异性检验

	大一①	大二②	大三③	大四④	F	LSD
躯体化	17.67 ± 8.50	24.41 ± 11.78	20.97 ± 10.46	22.07 ± 10.59	1.16	
强迫症状	20.00 ± 13.37	26.43 ± 8.18	22.78 ± 8.63	23.43 ± 8.32	1.92	
人际关系敏感	12.71 ± 5.19	21.97 ± 8.23	19.40 ± 7.99	19.21 ± 7.98	1.23	
抑郁	24.17 ± 15.57	31.70 ± 12.20	26.99 ± 11.13	27.62 ± 11.77	1.64	
焦虑	18.83 ± 12.98	23.24 ± 9.07	19.25 ± 8.20	19.82 ± 9.43	1.73	
敌对	11.17 ± 8.61	13.00 ± 5.51	11.22 ± 4.86	11.84 ± 5.48	0.90	
恐怖	12.33 ± 8.29	16.19 ± 6.80	12.87 ± 5.94	12.79 ± 6.03	2.99*	③ > ④ > ②
偏执	11.33 ± 8.66	13.16 ± 5.84	11.46 ± 5.12	11.54 ± 5.46	0.92	
精神病性	17.83 ± 12.32	19.59 ± 8.32	17.33 ± 7.70	17.32 ± 8.13	0.77	

注: \*\*\* $p < 0.001$ , \*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$ 。

### 3.3. 大学生抗挫折心理能力与心理健康的相关分析

对大学生抗挫折心理能力与心理健康进行相关分析, 结果见表 6。结果显示, 大学生抗挫折心理能力总分与大学生心理健康各维度不存在显著相关关系; 大学生心理健康总分与大学生抗挫折心理能力的

自我疏导能力维度存在显著的负相关关系; 男生心理健康躯体化因子、敌对因子、恐怖因子、偏执因子和精神病性因子与人际交往能力存在显著的正相关; 女生心理健康躯体化、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖和精神病性等因子与自我疏导能力存在显著的负相关, 人际关系敏感因子和精神病性因子与问题解决能力存在显著的负相关, 精神病性因子与寻求支持能力存在显著的负相关。

**Table 6.** The relationship between resist frustration ability and mental health of college students  
**表 6.** 大学生抗挫折心理能力与心理健康的相关

		人际交往能力	问题解决能力	寻求支持能力	自我疏导能力	压力承受能力	总分
躯体化	男	0.299**	0.056	0.012	-0.048	0.110	0.027
	女	0.14	-0.112	-0.138	-0.221*	-0.047	
强迫症状	男	0.082	0.031	0.068	-0.083	0.023	-0.054
	女	-0.111	-0.140	-0.110	-0.161	-0.093	
人际关系敏感	男	0.146	-0.001	0.035	-0.103	0.069	-0.058
	女	-0.064	-0.199*	-0.136	-0.216*	-0.099	
抑郁	男	0.124	0.007	0.056	-0.128	0.042	-0.062
	女	-0.036	-0.186	-0.124	-0.245*	-0.108	
焦虑	男	0.151	0.014	0.017	-0.135	0.043	-0.050
	女	0.037	-0.169	-0.155	-0.238*	-0.087	
敌对	男	0.251*	-0.001	0.001	-0.108	0.077	-0.032
	女	0.038	-0.154	-0.148	-0.237*	-0.086	
恐怖	男	0.211*	0.045	0.018	-0.092	0.016	-0.026
	女	0.012	-0.165	-0.162	-0.235*	-0.056	
偏执	男	0.202*	-0.010	-0.030	-0.118	0.044	-0.037
	女	0.027	-0.130	-0.184	-0.190	-0.045	
精神病性	男	0.203*	0.024	-0.005	-0.096	0.036	-0.049
	女	0.026	-0.212*	-0.213*	-0.240*	-0.093	
总分		0.104	-0.060	-0.071	-0.159*	0.000	

注: \*\*\* $p < 0.001$ , \*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$ 。

## 4. 讨论

### 4.1. 大学生抗挫折心理能力的性别差异与年级差异的分析

#### 4.1.1. 大学生抗挫折心理能力的性别差异

本研究结果表明, 大学生抗挫折心理能力各因子在性别上不存在显著的差异, 而有研究发现男女生抗挫折心理能力在性别上存在显著差异(卢佳慧, 齐淑静, 2022)。本研究与已有研究存在不一致可能是因为随着社会的不断进步, 女性接受到的教育和男生无多大差异, 女性随着受教育水平的提高对自



身发展的认识更加深刻, 对未来充满希望, 解决问题的能力得到了提高, 对挫折的应对能力也在不断增强。

#### 4.1.2. 大学生抗挫折心理能力的年级差异

就抗挫折心理能力而言, 不同年级的大学生在问题解决能力维度上的得分存在显著差异, 并且大二学生的得分显著高于大四学生; 不同年级的大学生在寻求支持能力维度上的得分存在显著差异, 并且大二学生的得分显著高于大三和大四学生。这可能是因为大四的学生会面临更多的外界压力和困难, 心理承受能力受到影响而不断下降。有研究表明大学生的心理发展存在波动性, 同一个人不同时期的成长经历也会对学生的抗挫折心理能力产生一定的影响(唐书怡, 2009)。

#### 4.2. 大学生抗挫折心理能力对心理健康的影响

从对大学生心理健康的分析结果来看, 不同性别的大学生在强迫症状、人际关系敏感、焦虑、恐怖、偏执和精神病性因子上有显著的差异, 并且男生得分都显著高于女生。这说明男生在这几个维度上倾向性严重, 而女生则很轻。这可能是因为男女生在性格上有较大差异, 男生遇到问题更愿意自己解决; 而女生善于沟通, 遇到问题时更愿意向外界寻求帮助, 以此来缓解心理压力, 这更有利于她们的心理健康。

本研究结果表明, 男生心理健康躯体化因子、敌对因子、恐怖因子、偏执因子和精神病性因子与人际交往能力存在显著的正相关, 这可能是因为人际关系处理方面能力越强的男生面临更大的压力, 其遇到的负性事件更多, 心理症状可能会更加严重。女生心理健康躯体化、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖和精神病性等因子与自我疏导能力具有显著的负相关关系; 人际关系敏感因子和精神病性因子与问题解决能力具有显著的负相关关系; 精神病性因子与寻求支持能力具有显著的负相关关系; 这可能是因为随着受教育水平的提高, 女生的奋斗目标更加明确, 她们拥有更加积极的心态, 更加努力寻求外界的帮助去克服各种困难, 以此来锻炼和提升自己, 因此自我疏导能力、问题解决能力和寻求支持能力越强的女生在面对困难时会较少的感到无能为力, 其心理症状也相对较轻。

大学生心理健康总分与自我疏导能力存在显著负相关, 这可能是因为自我疏导能力强的学生遇到困难时能找到有效的方法来缓解自己的消极情绪, 他们更能保持乐观的心态, 并积极地寻求帮助去克服面临的困难。有相关研究表明, 抗挫特质对心理健康有显著的预测效应(张丽萍, 周广亚, 2012)。

#### 4.3. 启示

研究结果发现抗挫能力中的自我疏导能力与心理健康存在显著负相关, 有研究认为自我疏导从学生自身入手, 是促进大学生心理健康发展的重要途径(莫凡, 2016)。因此大学生应该通过各种途径来进行自我疏导。首先大学生要对自己有正确的认识, 要全面地了解自己, 不断学会反思, 努力看到自己的优点, 同时寻找相应的方法不断改善自己的缺点。此外, 能正确认识挫折对大学生的心理健康也是很重要的, 学生需要意识到挫折的客观存在, 养成独立思考的习惯, 能够做到遇事不慌乱, 及时反省(朱楠, 2022)。其次大学生还要注意培养自己积极乐观的情绪, 根据积极心理学理论自我管理、自我导向的观点, 大学生应该要有良好的主体自觉意识, 发挥自身的主观能动性(魏俊美, 2022), 遇到问题不抱怨、不妥协, 以积极的心态勇敢地面对, 同时积极向外界寻求帮助。最后, 大学生在日常生活中还应积极确定自己的奋斗目标, 将个人的阶段目标与人生目标有机结合, 在实现阶段目标的基础上, 进而不断靠近人生目标, 增强自身的成就感与满足感。

在培养个体抗挫能力的过程中, 还需要学校对学生进行正确引导。学校要帮助大学生正确认识心理问题, 提高他们的自觉性, 比如通过开展各类心理健康专题讲座来进行心理知识的普及, 帮助同学们了解心理学视角下抗挫折能力的自我疏导方式, 以学生们喜闻乐见的方式促进该方法的学习, 提高学生们的



的心理健康水平。还可以开展各类心理健康活动来帮助他们正确地认识心理问题, 丰富大学生的课外生活, 减少心理问题给生活带来的困扰。在课堂教学或是与学生们进行交流时, 教师要激发起他们的自我疏导意识, 让他们意识到自我疏导的重要性。同时, 还需要在教学谈话中重视培养大学生自我认知能力, 帮助大学生不断重组其认知结构, 促使其形成合理的自我认知, 提高其认知水平。对挫折的正确认知离不开学生自己在面对它们时选择的处理方式, 更离不开教师对学生们提供指导性的建议。

## 5. 结论

(1) 大学生抗挫折心理能力各因子在性别上不存在显著的差异, 但不同年级的大学生在问题解决能力维度和寻求支持能力维度上的得分存在显著差异;

(2) 大学生心理健康的强迫症状、人际关系敏感、焦虑、恐怖、偏执和精神病性因子在性别上存在显著差异, 但不同年级的大学生仅在恐怖因子上存在显著差异;

(3) 大学生心理健康总分与自我疏导能力存在显著负相关。

## 参考文献

- 包兴敏(2013). 承受挫折能力与大学生心理健康. *沈阳大学学报(社会科学版)*, 15(1), 101-103.
- 范泽禹(2020). 网络环境下大学生心理健康教育现状与途径. *西部素质教育*, 6(5), 84-85.
- 李志(2004). 当代大学生挫折承受能力及培养模式. *黑龙江高教研究*, (1), 92-94.
- 刘露萍, 田芳硕(2009). 大学生挫折教育反馈调查. *卫生职业教育*, 27(12), 103-105.
- 刘欣, 徐海波(2003). 15年来中国心理卫生杂志有关大学生心理健康研究的总结. *中国心理卫生杂志*, 17(2), 124-126.
- 刘秀凤, 张建国(2001). 重视心理健康教育, 培养学生的抗挫能力. *天津教育*, (3), 27-28.
- 卢佳慧, 齐淑静(2022). 大学生抗挫折能力的环境影响因素探析. *武汉理工大学学报(社会科学版)*, 35(6), 177-187.
- 鲁威, 赵敏(2012). 国内外大学生心理健康研究现状的对比及启示. *上海交通大学学报(医学版)*, 32(10), 1382-1386.
- 路永华(2015). 大学生抗挫能力现状及影响因素调查. *青年与社会(下)*, (1), 44-46.
- 莫凡(2016). 自我疏导: 大学生心理健康发展的重要路径. *无锡职业技术学院学报*, 15(3), 94-96.
- 欧何生, 黄泽娇, 张旭东(2013). 大学生抗挫折心理能力对自杀意念影响的研究. *心理学探新*, 33(3), 234-238.
- 荣红国, 杜美皎, 于蔚洁, 甘秀伦, 袁省之, 韩阳等(2023). 我国大学生心理健康研究可视化分析. *中医教育*, 42(1), 83-89.
- 唐书怡(2009). *大学生挫折心理研究*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 王亚萍(2017). 心理健康教育中幼儿抗挫能力培养的探索与实践. *卫生职业教育*, 35(11), 32-33.
- 魏俊美(2022). *积极心理学视域下大学生抗挫折能力提升研究*. 硕士学位论文, 北京: 中国矿业大学.
- 吴文君, 向小平(2020). 大学生同伴交往与心理健康的关系: 人际交往能力的中介作用. *中国健康心理学杂志*, (4), 585-591.
- 薛敏霞(2022). 大学生抗挫折能力与父母教养方式: 心理弹性的中介效应. *保定学院学报*, 35(5), 97-103.
- 张丽萍, 周广亚(2012). 大学生生活事件、心理健康与抗挫折心理能力的关系研究. *心理研究*, 5(2), 67-71.
- 张旭东(2014). 大学生抗挫折心理能力的内涵与指标体系研究. *肇庆学院学报*, 35(1), 61-66.
- 张瑜, 符国帅, 覃海冰, 韩广梅(2020). 研究生心理健康状态的影响因素及其辅导策略. *科教导刊(中旬刊)*, (14), 156-157.
- 郑红波, 孙红艳, 王珍, 郑晓云, 王棣业(2009). 当前大学生心理健康现状的调查分析[J]. *中国高等医学教育*, (10), 64-66.
- 朱楠(2022). 高校大学生抗挫折能力提升路径分析. *品位·经典*, (2), 120-123.
- Fagan, T. K. (1994). *School Psychology-Past Present and Future*. Longman Publishing Group.
- Wiebe, D. J. (1991). Hardiness and Stress Moderation: A Test of Proposed Mechanism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 89-99. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.60.1.89>