

初中生心理弹性的特点及心理课程干预研究

王正雪, 夏慧敏, 赵娟艺, 罗菊芹*

四川省乐山市市中区海棠实验中学, 四川 乐山

收稿日期: 2022年8月25日; 录用日期: 2022年9月21日; 发布日期: 2022年9月29日

摘要

目的: 比较三种不同心理课程对初中生心理弹性的干预作用, 探索出培养初中生心理弹性的心理课程教学方案。方法: 通过心理弹性量表对1813名在校初中生进行问卷调查, 通过沙盘游戏、团辅活动、心理电影赏析三种不同心理健康课程干预中学生心理弹性。结果: ① 本研究中初中生心理弹性总体上处于中上水平, 男生在情绪控制、积极认知上显著高于女生, 在人际协助水平上显著低于女生; 初一年级在目标专注、情绪控制、人际协助维度上显著高于初二、初三; 作为独生子女的学生在目标专注、积极认知、家庭支持三个维度上均显著高于非独生子女; 担任班干部角色的学生在目标专注、积极认知、家庭支持、人际协助四个维度上显著高于非班干部; 父母在家就近陪伴的学生在目标专注、积极认知、家庭支持三个维度上均显著高于非留守学生; 家庭结构完整的学生在心理弹性总分和各维度上均显著高于离异家庭学生。② 本研究中设计并实施的三种心理课程均有干预成效, 能有效提高个体在目标专注、情绪控制、积极认知维度上的心理弹性, 其中团辅课程对学生心理弹性的整体干预效果最佳。

关键词

心理弹性, 课程干预, 团体辅导, 沙盘游戏, 心理电影赏析

The Characteristics of Junior High School Students' Psychological Resilience and Psychological Curriculum Intervention Research

Zhengxue Wang, Huimin Xia, Juanyi Zhao, Juqin Luo*

Haitang Experimental Middle School, Leshan Sichuan

Received: Aug. 25th, 2022; accepted: Sep. 21st, 2022; published: Sep. 29th, 2022

*通讯作者。

文章引用: 王正雪, 夏慧敏, 赵娟艺, 罗菊芹(2022). 初中生心理弹性的特点及心理课程干预研究. *心理学进展*, 12(9), 3260-3269. DOI: 10.12677/ap.2022.129395

Abstract

Objective: To compare the intervention effects of three different psychological courses on the resilience of junior high school students, and to explore the psychological course teaching plan for cultivating the resilience of junior high school students. **Methods:** A questionnaire survey was conducted on 1813 junior high school students through the resilience scale, and three different mental health courses were used to intervene in the resilience of middle school students through sandplay, group activities and psychological movie appreciation. **Results:** ① The psychological resilience of junior high school students was generally at the upper-middle level. Boys were significantly higher than girls in emotional control and positive cognition, and significantly lower than girls in interpersonal assistance; The dimensions are significantly higher than those of the second and third grades of junior high school; Students who are only children are significantly higher than non-only children in the three dimensions of goal focus, positive cognition, and family support; The four dimensions of knowledge, family support, and interpersonal assistance are significantly higher than those of non-class cadres; Students whose parents are close to home are significantly higher than non-left-behind students in the three dimensions of goal focus, positive cognition, and family support; Students with a complete family structure Students' total score and each dimension of resilience were significantly higher than those of students from divorced families. ② The three psychological courses designed and implemented in this research have intervention effects, which can effectively improve the individual's psychological resilience in the dimensions of goal focus, emotional control, and positive cognition. The overall intervention for resilience was the best.

Keywords

Psychological Resilience, Curriculum Intervention, Group Counseling, Sandplay, Psychological Movie Appreciation

Copyright © 2022 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

心理弹性又称“心理韧性”、“心理复原力”、“抗逆力”。对于它的定义,学界有能力性定义、过程性定义和结果性定义等三种不同的观点。能力性定义认为心理弹性是一种人格特质,一种适应能力。过程性定义认为心理弹性是不断动态发展变化的过程。结果性定义认为心理弹性是根据个人的发展结果而定的,认为其是一种成功体验,即心理弹性包括从创伤经历中的复原、克服生活中的各种压力、成功应对生活中的各种压力等(赵抒, 2016)。总的来说,心理弹性是指个体在遭遇挫折情境下调动一切保护性资源,促使其追求自身的和谐发展,最终实现良好适应的一种内在的心理潜能(石茹月, 2018)。

从过往的研究中发现,心理弹性与社会适应力、抗压力、自我效能感有着密切的关系。心理弹性水平较高的学生面对压力时能更好地适应(崔丽霞等, 2012),赵雯雯等学者通过对 300 多位胃癌病患调研后发现:心理弹性对自我效能有非常明显的影响,并且自我效能对病患的心理弹性有一定程度的展望效果(赵雯雯, 张爱华, 2015)。王振宏基于对 800 多名高校大学生调研后发现大学生的心理韧性和积极情绪之间存在正相关(王振宏等, 2011)。以上研究显示个人的心理弹性水平越高,对于突发时的事件,他们的积

极情绪也就会越高(李云琪, 2019)。说明良好的心理弹性,可以帮助个体更好地适应社会,更有效地应对生活中的突发事件,处理人际关系等。

初中生群体的心理弹性也逐渐受到了研究者的关注,有研究探索了初中生的心理弹性与学业成就的关系,回归分析结果显示,温暖积极的家庭教养方式能够正向预测学生的心理弹性,父母的适当参与和干涉能够作为心理弹性的保护性因素(汪妍, 2012)。还有研究结合问卷法和访谈法进行调查后发现影响初中生心理弹性的内在因素包括认知特点、问题解决和个性特点,外部因素包括学校因素、父母因素、学习压力和同伴因素(柯婧, 2011)。

心理健康教育课程是培养学生发展核心素养的重要一环,是学生“学会学习和生活,正确认识自我,提高自主自助和自我教育能力,增强调控情绪、承受挫折、适应环境的能力,培养学生健全的人格和良好的个性心理品质”的内在诉求(唐六娟, 2020)。因此,增强学生的心理弹性也是心理健康教育课程的目的之一。但目前与此相关的理论与实证研究仍然较少。

基于以上种种,本研究将比较三种不同心理课程对初中生心理弹性的干预作用,探索出适合用于初中生心理弹性的教学方案与设计,为初中生心理弹性教育提供了新的思路。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

本研究选取了乐山海棠实验中学初中部学生为研究对象,共发放 1813 份问卷,剔除无效问卷后,共收集 1732 份有效问卷,有效回收率为 95.5%。根据问卷调查结果,抽取 63 名学生参与心理干预课程,其中沙盘课程 10 人,团辅课程 13 人,心理电影课程 40 人,最终回收 60 分问卷,有效回收率为 95.2%。干预时间为 2021 年 10 月到 2021 年 12 月,一共十周,每次 40 分钟。本研究实施前主试对被试说明本研究的目的,并承诺对资料保密,征求被试参加本研究的意愿,并签署知情同意书。

2.2. 研究工具

本研究采用胡月琴和甘怡群(2008)编制的《青少年心理韧性量表》,共有五个维度:其一是人际协助,共有 6 个题目。其二是目标专注,共有 5 个题目。其三是情绪控制,共有 6 个题目。其四是家庭支持,共有 6 个题目。其五是积极认知,共有 4 个题目。量表采用五点计分制,反向计分的题目为 1、2、5、6、9、12、15、16、17、21、26、27。统计分析后,得分高者表明其心理弹性水平越高。在本研究中,量表的克隆巴赫系数为 0.768。

2.3. 干预程序

干预程序主要包含三种心理课程:沙盘世界大探险课程、个体自我成长营团体辅导课程和心理电影赏析课程。课程通过游戏、案例、活动等激发个体自身保护性因素,培养积极向上的生活态度,提高个体适应能力,社交能力,情绪控制能力。课程设计详见附录(附表 1~3)。

2.4. 数据分析

本研究运用 SPSS26.0 进行统计分析,正态分布的数据以 $(\bar{x} \pm s)$ 表示,进行独立样本 T 检验、配对样本 T 检验和单因素方差分析,对数据进行整理与分析。

3. 结果

3.1. 一般人口学资料

参与调查 1813 名初中生中:男生 926 人,女生 806 人;初一年级 668 人,初二年级 453 人,初三年

级 609 人；独生子女 1011 人，非独生子女 721 人；班干部 975 人，非班干部 757 人；留守学生 76 人，非留守学生 1656 人；离异家庭 275 人，非离异家庭 1457 人。

参与后续三类心理课程干预 60 名学生中：男生 19 人，女生 41 人；初一年级 28 人，初二年级 32 人；独生子女 35 人，非独生子女 25 人；班干部 27 人，非班干部 33 人；留守学生 2 人，非留守学生 58 人；离异家庭 10 人，非离异家庭 50 人。

3.2. 心理弹性特点

Table 1. Characteristics of psychological resilience of junior high school students

表 1. 初中生心理弹性特点

维度	目标专注		情绪控制		积极认知		家庭支持		人际协助		个人力		支持力		总分	
	M±SD	t	M±SD	t	M±SD	t	M±SD	t	M±SD	t	M±SD	t	M±SD	t	M±SD	t
人口学信息																
性别	男生 17.86 ±4.41	1.159	19.90 ±5.33	5.199***	14.63 ±3.79	2.968**	20.15 ±3.50	-0.024	19.51 ±5.59	-2.464*	52.38 ±10.06	4.354***	39.66 ±7.13	-1.918	92.04 ±15.46	1.864
	女生 17.61 ±4.31		18.48 ±6.02		14.10 ±3.56		20.16 ±3.68		20.22 ±6.5		50.19 ±10.84		40.38 ±8.48		90.57 ±17.3	
初一年级	19.00 ±4.19		20.71 ±5.83		14.53 ±4.06		20.19 ±3.48		21.3 ±6.09		54.2 ±10.96		41.58 ±7.69		95.8 ±16.96	
初二	17.26 ±4.53	34.036***	19.17 ±5.63	31.999***	14.25 ±3.63	0.705	20.26 ±3.64	0.722	18.94 ±5.73	25.348***	50.6 ±10.18	32.400***	39.2 ±7.45	16.260***	89.8 ±16.12	30.861***
初三	16.71 ±4.08		17.67 ±5.18		14.33 ±3.29		20.02 ±3.65		18.8 ±5.86		50.67 ±9.37		38.83 ±7.67		87.5 ±14.66	
独生	17.93 ±4.29	2.100*	19.39 ±5.81	1.298	14.56 ±3.62	2.368*	20.34 ±3.67	2.577**	20.02 ±6.05	1.446	51.88 ±10.45	2.415*	40.36 ±7.82	2.305*	92.24 ±16.36	2.647**
非独	17.48 ±4.45		19.02 ±5.54		14.14 ±3.78		19.89 ±3.45		19.59 ±6.02		50.64 ±10.47		39.48 ±7.36		90.13 ±16.29	
班干	18.18 ±4.32	4.766***	19.39 ±5.76	1.243	14.71 ±3.55	4.180***	20.39 ±3.57	3.072**	20.02 ±6.05	2.954**	52.28 ±10.37	4.131***	40.60 ±7.92	3.704***	92.88 ±16.36	4.417***
非班	17.18 ±4.35		19.04 ±5.62		13.97 ±3.83		19.85 ±3.59		19.36 ±5.77		50.19 ±10.52		39.21 ±7.57		89.40 ±16.17	
留守	15.72 ±5.91	-3.079**	18.76 ±6.27	-0.739	11.92 ±5.00	-4.444***	18.88 ±3.92	-3.174**	18.84 ±6.28	-1.475	46.41 ±11.92	-4.236***	37.72 ±7.90	-2.601**	84.13 ±17.73	-3.955***
非留守	17.84 ±4.26		19.26 ±5.68		14.50 ±3.58		20.21 ±3.56		19.89 ±6.03		51.59 ±10.36		40.10 ±7.78		91.69 ±16.22	
离异	16.78 ±4.78	-4.017***	18.01 ±5.93	-3.899***	13.65 ±4.22	-3.238**	19.47 ±3.87	-3.227**	18.73 ±5.93	-3.333**	48.44 ±10.65	-5.068***	38.20 ±7.87	-4.173***	86.64 ±16.31	-5.255***
非离	17.93 ±4.25		19.47 ±5.63		14.53 ±3.57		20.28 ±3.51		20.05 ±6.04		51.92 ±10.56		40.33 ±7.74		92.25 ±16.22	

* : 在 0.05 的水平上显著, ** : 在 0.01 的水平上显著, *** : 在 0.001 的水平上显著。

由表 1 可知：① 在情绪控制、积极认知、人际协助三个维度上，性别差异显著：男生在情绪控制、积极认知上显著高于女生，在人际协助水平上显著低于女生；两个分量表中，男生个人力得分显著高于女生，但支持力上女生高于男生，呈边缘显著。② 在目标专注、情绪控制、人际协助三个维度上，年级差异显著，初一均显著高于初二、初三；在两个分量表中，初一学生的个人力与支持力显著高于初二、初三。③ 独生子女与非独生子女在目标专注、积极认知、家庭支持三个维度和总分上存在显著差异，独生子女均显著高于非独生子女；在分量表中，独生子女的个人力和支持力得分显著高于非独生子女。④ 班干部学生与非班干部学生在目标专注、积极认知、家庭支持、人际协助四个维度和总分上存在显著差异，班干部学生显著高于非班干部；在分量表中，班干部学生的个人力与支持力均高于非班干部。⑤ 留守学生与非留守学生在目标专注、积极认知、家庭支持三个维度和总分上存在显著差异，非留守学生均显著高于留守学生；分量表中，非留守学生的个人力和支持力水平高于留守学生。⑥ 离异家庭学生与非离异家庭学生在总分和各维度上皆存在显著差异，非离异家庭学生的各水平和总分均显著高于离异家庭学生。

3.3. 干预结果分析

① 心理课程干预前后测结果

由表 2 可知，心理课程干预组在目标专注、情绪控制和积极认知上显著提升；个人力上显著提升，支持力上呈边缘性显著提升；心理弹性总分存在显著提升。

Table 2. The difference of resilience before and after psychological course intervention group

表 2. 心理课程干预组心理弹性前后测的差异

		<i>N</i>	平均 <i>d</i> 值	<i>t</i>	Sig (双侧)
目标专注	前测	60	14.93 ± 4.33	-2.192*	0.032
	后测	60	16.33 ± 4.44		
情绪控制	前测	60	14.50 ± 5.97	-3.361***	0.001
	后测	60	18.13 ± 5.34		
积极认知	前测	60	11.52 ± 4.41	-3.273**	0.002
	后测	60	13.78 ± 3.99		
家庭支持	前测	60	18.5 ± 4.23	1.232	0.223
	后测	60	17.67 ± 3.53		
人际协助	前测	60	15.8 ± 6.89	-1.548	0.127
	后测	60	17.45 ± 5.32		
个人力	前测	60	40.95 ± 11.19	-4.574***	0.000
	后测	60	48.25 ± 9.18		
支持力	前测	60	32.03 ± 10.50	-1.907	0.061
	后测	60	35.12 ± 7.57		
总分	前测	60	75.25 ± 18.58	-3.055**	0.003
	后测	60	83.37 ± 14.08		

*：在 0.05 的水平上显著，**：在 0.01 的水平上显著，***：在 0.00 的水平上显著。

② 沙盘课程干预前后测结果

由表 3 可知，沙盘游戏干预组在情绪控制上显著提升；个人力上、支持存在显著提升，心理弹性总分存在边缘性显著提升。

Table 3. Difference of resilience before and after sandplay intervention group
表 3. 沙盘游戏干预组心理弹性前后测的差异

		<i>N</i>	平均 <i>d</i> 值	<i>t</i>	<i>Sig</i> (双侧)
目标专注	前测	8	16.13 ± 3.09	0.298	0.775
	后测	8	15.88 ± 3.64		
情绪控制	前测	8	11.88 ± 4.36	-3.130*	0.017
	后测	8	21.38 ± 7.15		
积极认知	前测	8	12.63 ± 3.96	-1.706	0.132
	后测	8	14.75 ± 3.06		
家庭支持	前测	8	18.38 ± 5.01	0.574	0.584
	后测	8	17.38 ± 2.50		
人际协助	前测	8	14.50 ± 5.26	-1.279	0.242
	后测	8	18.63 ± 5.37		
个人力	前测	8	40.63 ± 9.10	-3.419*	0.011
	后测	8	52.00 ± 8.04		
支持力	前测	8	15.88 ± 3.64	-5.578**	0.001
	后测	8	36.00 ± 7.27		
总分	前测	8	73.5 ± 16.15	-1.925	0.096
	后测	8	88.00 ± 10.88		

*: 在 0.05 的水平上显著, **: 在 0.01 的水平上显著。

③ 团辅课程干预前后测结果

由表 4 可知, 团辅干预组在情绪控制上显著提升, 在积极认知和人际关系上边缘性显著提升; 个人力上存在显著提升; 心理弹性总分上存在显著提升。

Table 4. The difference of resilience before and after the regiment-assisted intervention group
表 4. 团辅干预组心理弹性前后测的差异

		<i>N</i>	平均 <i>d</i> 值	<i>t</i>	<i>Sig</i> (双侧)
目标专注	前测	13	13.38 ± 3.86	-1.292	0.221
	后测	13	14.77 ± 4.07		
情绪控制	前测	13	14.00 ± 6.81	-2.577*	0.024
	后测	13	17.38 ± 6.34		
积极认知	前测	13	10.23 ± 3.56	-1.997	0.069
	后测	13	13.85 ± 4.90		
家庭支持	前测	13	18.85 ± 5.58	-0.633	0.538
	后测	13	19.92 ± 3.15		
人际协助	前测	13	14.92 ± 7.22	-1.995	0.069
	后测	13	18.00 ± 8.85		

Continued

个人力	前测	13	37.62 ± 11.57	-3.170**	0.008
	后测	13	46.00 ± 13.03		
支持力	前测	13	33.77 ± 9.36	-1.626	0.130
	后测	13	37.92 ± 11.63		
总分	前测	13	71.38 ± 19.30	-2.891*	0.014
	后测	13	83.92 ± 23.61		

*: 在 0.05 的水平上显著, **: 在 0.01 的水平上显著。

④ 心理电影课程干预前后测结果

由表 5 可知, 心理电影赏析干预组在积极认知和个人力维度上存在显著差异, 干预效果明显; 在目标专注、情绪控制、家庭支持、人际协助、支持力水平及总分上, 差异不显著, 干预效果不佳。

Table 5. The difference of resilience before and after psychological film appreciation intervention group

表 5. 心理电影赏析干预组心理弹性前后测的差异

		<i>N</i>	平均 <i>d</i> 值	<i>t</i>	<i>Sig</i> (双侧)
目标专注	前测	39	15.21 ± 4.62	-1.938	0.060
	后测	39	16.95 ± 4.66		
情绪控制	前测	39	15.21 ± 5.94	-1.759	0.087
	后测	39	17.72 ± 4.33		
积极认知	前测	39	11.72 ± 4.72	-2.174*	0.036
	后测	39	13.56 ± 3.90		
家庭支持	前测	39	18.41 ± 3.64	1.807	0.079
	后测	39	16.97 ± 3.57		
人际协助	前测	39	16.36 ± 7.16	-0.472	0.640
	后测	39	17.03 ± 3.65		
个人力	前测	39	42.13 ± 11.48	-2.787**	0.008
	后测	39	48.23 ± 7.79		
支持力	前测	39	34.77 ± 8.79	0.437	0.564
	后测	39	34.00 ± 5.69		
总分	前测	39	76.90 ± 19.02	-1.531	0.134
	后测	39	82.23 ± 10.19		

*: 在 0.05 的水平上显著, **: 在 0.01 的水平上显著。

4. 讨论

本研究结果表明, 初中生的心理弹性总分及各维度在总体水平上处于中上水平, 这与卢宇润(2020)等人的调查研究基本一致, 表明大部分的初中生在面临挫折和困难时, 有一定的自主恢复能力及应对能量。总分在年级上存在显著差异, 初一在目标专注等多个维度上得分较高; 独生子女在多个水平上高于

非独生子女,担任班干部的高于非班干部的学生,非留守的心理弹性要高于留守学生,非离异家庭各水平要显著高于离异家庭学生,总的来说与前人的研究基本一致。一定程度上证明学业压力、家庭关注度、社会支持度、人际关系范围和情绪宣泄窗口等因素会影响学生的心理弹性水平,因此心理教师在日常教学中需要重点对具备以上特征的学生加强关注与引导。

本次心理课程干预结果较好,三种课程均能提升个体的心理弹性。其中沙盘游戏提升个体的情绪控制能力,团辅课程能提升个体的情绪控制、改善积极认知、人际关系,心理电影赏析能促进个体的积极认知能力。

团体沙盘游戏是一个团队性的合作活动,成员们彼此平等,目的一致,共同打造大家的沙盘世界(朱海妍,等 2015)。由于必须始终保持缄默,成员们只能通过揣测试图理解他人的目的,在这个过程中学会理解、共情、关注与克制,因此对于成员的情绪控制能力有一定的促进作用。心理弹性较低的学生往往自我掌控感不佳,自我价值感低。而沙盘游戏是一种轻松、自在的心理治疗活动,由治疗者本人全程主导,能让心理弹性较低的学生重新找回自我掌控感,提升自信,因此治疗者的个人力得到发展。沙盘游戏为治疗者提供了一个处理情绪、自由的、受保护的空間(陈天刚等,2018)。治疗者其中只需静默的关注与陪伴,实现母性的包容,即张日昇所倡导的“母子一体性”,感受到被他人所尊重与支持,因此治疗者的支持力得到发展。此外,由于课程受时长、节数限制,对学生深层次的心理因素未能进一步挖掘,导致在目标专注、积极认知、家庭支持、人际协助等深层次的心理因素上干预效果不佳。

针对团辅课程结果来看,有针对性和具体性的团辅课程内容可以更有效地提升学生对应能力,这一设计主要参考个人中心理论中建立的规则和方法,为成员提供一种温馨的、安全的气氛,使成员更加能开放地对自我进行探索,从而更有效的鼓励成员分享此时此刻的感受,充分利用团体的力量,帮助其实现自我成长(曾鑫,2014)。例如本次团体工作阶段中,均要求个体描述、表达个体当前的情绪情感,并引导思考后续调节方法,因此情绪控制能力的提升最为显著;其中穿插的团队互动合作以迷宫游戏为载体,要求成员在讨论、表达、合作的基础上完成三次游戏,并就游戏结果展开分享交流,因此人际交往能力有一定的提升。这一结果与周攀(2014)研究结果有一定类似之处,证明团辅方案能有效提高初中生的心理弹性,尤其在情绪控制和积极认知上,但由于主题针对性原因,导致积极认知改善程度未达到显著要求,仅为边缘显著(周攀,2014);结合其他研究结果和本次团辅方案综合来看,本次课程在支持力上干预效果不显著的原因在于本次辅导主要以对家庭关系、氛围的回忆、思考和分析为主,后续的措施落实、效果检测和家校互动尚未纳入课程框架中去。后续研究落地实施环节中需要改善和加强。

心理电影课作为心理健康教育课堂的新模式,将心理学与电影相融合,旨在普及心理学知识,提高心理抗挫能力,从而帮助他们更加有效地提高积极心理资本(李焯,2019)。《天降美食》等电影能使学生明白应对挫折关键是心态,促进学生构建积极应对的心理认知。因此,本次心理电影赏析课程有效地促进学生积极认知能力。但由于本次心理电影的选取对目标专注等其它维度的涉及较少,对初中生心理弹性总体的影响小,效果不显著;其次在被试选择方面,有部分前测总分较高的学生也参与了后测,且因为课程时长受限,间隔时间较长,心理电影对学生的情绪调动随时间推移有所降低,所以一定程度上会对数据最终结果产生影响。

5. 结论

结合本次研究结果,表明三类心理课程在针对性培养学生心理弹性上均有实效,即心理干预的形式可以多样,但在具体课程设计中需从小切口入手,帮助学生觉察自身状态,并引导其思考可调整的方法,达到提升心理弹性的目的;同时在实施过程中也需要定时跟进了解学生当前情绪状态,以便调整课程设计或开展针对性咨询,从而减少干预过程中的数据误差,保证数据的真实有效性。其中团辅课程的干预

效果最佳，因此在未来的心理健康教育中可以考虑推广团辅课程用以提高学生的心理弹性。

项目课题

四川省教育厅：四川高校心理健康教育培训基地研究课题(2021SXJP083)研究成果资助。

参考文献

- 曾鑫(2014). *初中生心理弹性及其教育干预的研究*. 硕士学位论文, 福州: 福建师范大学.
- 陈天刚, 沈宏艳, 陈威龙, 陈鹏, 陶雪梅(2018). 团体箱庭提升高中生心理韧性的实验. *文教资料*, (25), 195-196.
- 崔丽霞, 殷乐, 雷雳(2012). 心理弹性与压力适应的关系: 积极情绪中介效应的实验研究. *心理发展与教育*, 28(3), 309-313.
- 胡月琴, 甘怡群(2008). 青少年心理韧性量表的编制和效度验证. *心理学报*, 40(8), 902-912.
- 柯婧(2011). *初中学业不良学生心理弹性及其影响因素研究*. 硕士学位论文, 西安: 陕西师范大学.
- 李焯(2019). 心理电影课对高中生心理资本的干预. *中小学心理健康教育*, (34), 17-21.
- 李云琪(2019). *初中生心理弹性、学校适应的关系及干预研究*. 硕士学位论文, 石家庄: 河北师范大学.
- 卢宇润(2020). *心理健康教育课程对初中一年级学生心理弹性影响的研究*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 石茹月(2018). *初中生心理弹性与考试焦虑的关系及团体辅导干预研究*. 硕士学位论文, 石家庄: 河北师范大学.
- 唐六娟(2020). 核心素养下的初中生心理健康课教学有效性思考. *新课程*, (36), 128-129.
- 汪妍(2012). *初中生心理弹性与教养方式、学业成就之间的相关研究*. 硕士学位论文, 上海: 华东师范大学.
- 王振宏, 吕薇, 杜娟, 王克静(2011). 大学生积极情绪与心理健康的关系: 个人资源的中介效应. *中国心理卫生杂志*, 25(7), 521-527.
- 赵抒(2016). 心理弹性研究综述. *商*, (22), 142-143.
- 赵雯雯, 张爱华(2015). 心智觉知训练对乳腺癌病人心理弹性影响的研究. *护理研究*, (26), 3286-3288.
- 周攀(2014). *初中生心理韧性的团体辅导研究*. 硕士学位论文, 长沙: 湖南师范大学.
- 朱海妍, 刘丽琼, 钟宇, 王楠(2015). 团体沙盘游戏与心理辅导对大学生人际交往能力的干预效果比较. *中国学校卫生*, 36(7), 1041-1044, 1048.

附录

Table S1. Sandbox world adventure

附表 1. 沙盘世界大探险

阶段	主题	目标
团队组建阶段(第 1 节)	箱庭初探秘	向组员介绍箱庭疗法及团体箱庭, 签署协议书, 进行团队组建, 相互认识。
团体箱庭阶段(第 2~9 节)	团体箱庭	进行 8 次团体箱庭干预活动, 对成员们进行积极认知、自我效能感、自尊、的改善。
团队分享阶段(第 10 节)	结课与分享	对整个团体箱庭干预课程进行总结与升华, 每个成员都分享自己的感受, 成功结课。

Table S2. Individual self-development camp group counseling

附表 2. 个体自我成长营团体辅导

序次	主题	目标
第 1 节	关于自我成长的那些事	介绍活动内容和框架; 营造轻松的氛围; 促进团体成员的简单了解。
第 2~3 节	你好, 我的团队	澄清团体成员期待和拟定团队契约; 改善团体内成员之间的相互信任, 为进入第三阶段做准备。
第 4~9 节	团体工作阶段	围绕心理弹性的 6 个重要维度和 2 个练习场景展开。
第 10 节	理想生活	处理离别感情; 与团体成员一起分享参加团体以来的收获, 鼓励大家在生活中运用团体所学。

Table S3. Psychological movie appreciation

附表 3. 心理电影赏析

序次	主题	目标
第 1 节	我们是快乐的一家人	1) 破冰行动, 增进互动; 2) 建设良好的团队氛围; 3) 了解课程性质, 树立规则意识
第 2~9 节	正面挫折, 积极应对	1) 通过观看心理电影, 提升感悟, 使学生明白挫折并不可怕, 关键在心态; 2) 学会积极应对的态度, 并学以致用
第 10 节	感悟与分享	1) 分享成功抗压经验, 提升自我效能感; 2) 提高心理弹性, 健全人格发展