

具身视域下太极柔力球运动文化认同 对心理弹性影响的路径阐释

林鑫, 王玉秀*

浙江工业大学体育军训部, 浙江 杭州

收稿日期: 2024年1月9日; 录用日期: 2024年3月7日; 发布日期: 2024年3月20日

摘要

研究基于具身认知视角, 阐释太极柔力球运动的文化认同对个体心理弹性的可能影响路径, 采用文献资料法、逻辑演绎法厘清个体对太极柔力球运动文化认同的形成过程, 以及柔力球运动文化认同促进心理弹性积极发展的可能路径。研究表明: 基于柔力球运动的具身体验利于个体形成对儒家文化“身心合一”“对立统一”“刚柔并济”以及道家文化“以柔克刚”“顺其自然”等文化内涵的认知评价、情感体验及行为表现。个体形成柔力球运动文化认同后, 可能进一步建立乐观认知模式和应对方式促进心理弹性的发展。研究为不同群体心理弹性的实践干预提供了理论支撑, 建议未来可以从具身认知视角下展开传统体育项目影响心理弹性的实验研究, 为全民心理健康素养的提升提供实践指导。

关键词

具身认知, 柔力球运动, 文化认同, 心理弹性

Path Interpretation of the Influence of Cultural Identity of Tai Chi Rouli-Ball Sport on Resilience from Embodied Perspective

Xin Lin, Yuxiu Wang*

Department of P.E. Education & Military, Zhejiang University of Technology, Hangzhou Zhejiang

Received: Jan. 9th, 2024; accepted: Mar. 7th, 2024; published: Mar. 20th, 2024

Abstract

Based on the perspective of embodied cognition, the study explains the possible influence of the
*通讯作者。

文章引用: 林鑫, 王玉秀(2024). 具身视域下太极柔力球运动文化认同对心理弹性影响的路径阐释. *心理学进展*, 14(3), 140-148. DOI: 10.12677/ap.2024.143143

cultural identity of Tai Chi rouli-ball on individuals' psychological resilience, and clarifies the formation process of individuals' cultural identity of Tai Chi rouli-ball and the possible paths of cultural identity of rouli-ball to promote the positive development of psychological resilience by adopting the literature method and the logical deduction method. The research showed: Based on the physical experience of Tai Chi rouli-ball sport, individuals were better able to form cognitive evaluations, emotional experiences, and behavioral expressions of the cultural connotations of Confucianism such as "body and mind harmonization", "unity of opposites", "combining strength and flexibility", as well as the cultural connotations of Taoism such as "flexibility overcoming strength" and "complying with nature". After individuals formed an identification with the cultural identity of Tai Chi rouli-ball sport, they may further establish optimistic cognitive patterns and coping mechanisms to promote the development of psychological resilience. The study provided theoretical support for practical interventions in psychological resilience for different groups. It was suggested that in the future, experimental research on the impact of traditional sports projects on psychological resilience can be conducted from an embodied cognitive perspective, providing practical guidance for enhancing the mental health literacy of the general population.

Keywords

Embodied Cognition, Rouli-Ball Sports, Cultural Identity, Psychological Resilience

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

心理弹性(Psychological Resilience)是个体所拥有的一种抗压心理特质,也是个体调动积极因素应对压力,获得良好适应的过程与积极的发展结果(Richardson, 2002; Connor & Davidson, 2003; 席居哲, 桑标, 左志宏, 2008; Rutter, 2012)。已有研究表明心理弹性是提升个体心理健康的重要因素之一(Garmezy, 1991)。心理弹性作为个体积极心理品质的重要组成部分,可以有效预防心理问题,提高个体抗压能力。心理弹性可以直接预测心理健康(Beardslee, 1989; Masten & O'Connor, 1989),也可以影响心理健康的重要相关指标(主观幸福感和情绪调节能力)进而间接预测心理健康的水平(席居哲等, 2015a; Tomyne & Weinberg, 2018),总之心理弹性是心理健康的有效保护性因素,在当前内卷形势下具有重要意义。目前心理弹性的干预是国内外的研究热点,虽然干预过程有所差别,但干预过程主要包含以下四种理论背景,例如认知行为理论、心理弹性理论模型、压力管理理论和正念冥想相关理论(Forbes & Fikretoglu, 2018)。这些干预过程可以直接促进个体心理弹性的发展,也可通过促进个体的认知,增强个体的自我效能感、情绪、情感体验和应对方式等积极变化来间接影响心理弹性的提升(Kunzler et al., 2020)。

进一步,研究表明:体育活动作为压力情境下的一种积极应对方式,它也可以有效促进不同群体心理弹性的发展。国内外已有研究表明从儿童期到老年期,体育活动都可以促进个体的心理弹性水平的提高(Kamini, 2019; Jefferies et al., 2019; Andermo et al., 2020; Kilpatrick et al., 2022)。同时国内学者刘朝辉(2020)、周浩和周倩羽(2022)的研究也发现心理弹性在体育锻炼与负性情绪、心理幸福感关系中起中介作用。然而,目前体育运动对心理弹性的影响主要从运动的强度、时间、频率、形式等要素进行探究,而体育运动的属性对心理弹性的影响路径鲜见研究涉足。

Kumpfer (1999)提出心理弹性框架理论,该模型首次提到了文化背景因素对心理弹性的影响。国际心

理弹性学者明确指出,文化是探讨心理弹性不可或缺的重要维度(Ungar et al., 2007)。个体对于某种文化的认同会直接影响个体心理弹性水平的变化。文化认同(cultural identity)是个体对某种文化特征的接纳与认可的态度,其中包括认知、情感和行为等三种心理过程(雍琳, 万明刚, 2003; 郑彩花等, 2018; 朱丹, 2022)。“太极柔力球文化认同”指参与者对柔力球文化中所蕴含的价值内容与功能的认知评价、情感体验及行为表现,并根据柔力球运动特有的文化属性产生积极心理和行为特征。太极柔力球运动是以太极原理为理论基础,结合现代体育健身理念,以迎、引、抛及弧形接发技术为特征,以套路演练和隔网对抗为主要运动形式,是一项具有鲜明民族特色的新兴健身运动项目(王圣焘, 王宏, 2021)。那么,该运动项目作为一种蕴含中国历史文化的传统体育项目,它不仅可以通过运动促进个体身心发展,也可以如同太极拳一样通过身体图式诠释中国古代的儒家、道家思想,表征太极柔力球由技术到思想内在超越,进而可能对个体心理弹性的认知、情绪、行为等产生重要影响。由此,本研究基于个体太极柔力球运动可能形成的文化认同视角,阐释其影响心理弹性的可能作用路径。

2. 太极柔力球运动技能提升与文化认同形成的互强化

具身认知主张,认知从根本上说是一种身体体验,身体的感觉和运动过程规定了认知的种类和性质,构造了认知的结构和属性(Shapiro, 2019)。赵富学(2018)提出身体运动特有的行为模式反映了身体认知与周围环境的关联性,身体运动的限制作用体现在身体认知表征的特性与范围方面,身体运动的分派特征对身体认知转向中的构成性角色具有证实作用,身体运动的调适功能是身体认知与具身行动之间协调性存在的重要保障。

太极柔力球的动作技能主要包括“迎、纳、引、抛”四个过程。在这个过程中,将柔力球看作是一种压力,“迎、纳”两个动作代表着个体通过这种独特的身体活动去积极地面对压力与接纳压力,然后根据来球的运动特点在“迎与纳”的过程中顺其自然地运动,缓冲来球的攻势,这也体现出这两个活动所表达的顺其自然的态度。“引”与“抛”指完成“迎”与“纳”的卸力后,通过整个身体赋予球新的动力,引导球做圆弧运动,最终通过惯性将球有力地抛出。在完成柔力球“迎、纳、引、抛”四个动作过程中,动作要柔和,它和羽毛球、乒乓球等不同,反对硬性撞击,要以柔和的动作去完成这个过程,如果强行硬碰硬会违反规则并且无法完成柔力球动作过程。柔力球动作技能执行体现出儒道文化内涵,其动作技能与文化互为表里,通过外在动作展示文化内涵,形成儒道文化认同,同时个体也在文化认同形成的过程中会加深对柔力球动作细节的理解,两者可以相互促进。

2.1. 太极柔力球运动技能提升与儒家文化认同形成的互强化

我国学者对柔力球文化内涵都有着不同的看法,但主要分为两类即分别是儒家文化中的“太极”和道家文化中的“柔”(杨建营, 2013; 张路, 程元晋, 2015; 陈春峰, 滕育松, 2015)。根据柔力球技术动作特征与文化的关系来分析,太极柔力球儒家文化中的“太极”即“一”的思想,“一”主要包含即“对立统一”、“整体合一”(心身合一)和“刚柔并济”的哲学思想。

2.1.1. 柔力球运动技能提升与“心身合一”文化认同的互强化

个体参与太极柔力球运动时,面对来球应该伸出球拍主动去迎球,接到球后进行弧形引化,两腿稍微弯曲,降低中心,然后蹬地全身参与把球抛出。从胳膊开始局部力量参与到最后全身合力把柔力球抛出,在运动中要求身心放松,集中注意力,思维与运动节奏相互协调,思维的内容与活动的内容完全一致,运动者处于一种身心合一,畅然自得的流畅状态。太极柔力球运动的这种身体图式与儒家思想中追求“天人合一、形神合一”等合和境界异曲同工。合和的思维对中国心理问题的描绘产生重要影响。受到儒家文化熏陶的中国人用儒家文化来传达其心理过程,认为身体和心理是无法分离的。中国人

常把心理问题的躯体症状当作生理问题来看待, 比如心悸, 心慌等生理困扰。

2.1.2. 柔力球运动技能提升与“对立统一”文化认同的互强化

太极柔力球运动过程中, 每一个圆弧化的运动轨迹都是由“守”到“攻”的转化过程, 接对方来球时的“守”, 然后通过动态转化将球拍中的球抛出去实现“攻”的目的, 最终完成“对立统一”的攻守过程, 在这个过程中必须“攻与守”同时进行动态转化, 不能将“守”与“攻”两种形式一分为二。儒家经典《易传·系辞上转》有“易有太极, 是生两仪”之句(杨建营, 2013)。正如太极八卦图将矛盾双方描绘为“对立统一”的状态。对于太极图画而言, 其黑白两色代表阴阳两者的辩证关系, 其不仅存在“黑白分明”的“对立”, 也保持“相互依存”的统一, 而且“阴”中含“阳”, “阳”中含“阴”, 阴阳彼此之间保持动态平衡、和谐。人们的心理健康与阴阳的动态平衡有着密切关系, 参与者通过柔力球体悟感受“对立统一”, 加深对传统文化中阴阳转化的理解, 个体在动作执行与认知转化过程中实现互强化的成效。

2.1.3. 柔力球运动技能提升与“刚柔并济”文化认同的互强化

太极柔力球运动基本动作过程是“迎”、“引”、“抛”, 当个体完成“迎球”后, 用手臂引导柔力球做圆弧型运动, 最后将柔力球抛出, 这个过程中首先是“以柔克刚”的接球, 最后在抛球的时间同样手臂可以赋予球拍力量, 将柔力球强有力地抛出, 这个过程是刚柔并济的过程, 以柔性态度去接球, 以刚性态度去抛球。“刚柔并济”在儒家思想中也备受推崇。《中庸》指出不偏之谓中, 不易之谓庸。有人曾理解中庸是不偏不倚, 不走极端, 而折其中(朱熹, 1983)。而儒家的中庸强调的是一种动态平衡, 就像太极, 既可攻又可守, 随缘不变, 不变随缘, 而不是绝对的折中, 只有圆, 而没有方, 这其中要懂得变通。

2.2. 太极柔力球运动技能提升与道家文化认同形成的互强化

道家文化中主要表达太极柔力球的“柔”, “柔”主要表现为道家的“柔弱胜刚强”即以柔克刚, “反者道之动”和“无为而无不为”即顺其自然的辩证思维(杨建营, 2013)。

2.2.1. 柔力球运动技能提升与“柔弱胜刚强”文化认同的互强化

参与者在太极柔力球运动过程中, 必须主动去用球拍去“迎”和“纳”对方的来球, 如果像羽毛球一样突出“硬碰硬”的特点, 直接击打来球那么就属于犯规动作, 并且也无法做到像羽毛球一样将球击打出去, 因此柔力球运动从运动技巧的角度传达出“以柔克刚”思想, 这种以柔克刚也是“反者道之动”的具体体现, 即面对来势汹汹的进攻球, 不能急于硬刚, 而是以一种“柔”的态度去接纳、包容它, 将这种刚性力量逐渐化解, 最终达到“以退为进”的目的。以柔克刚是《道德经》当中重要的辩证性思维, 尤其是突出“柔”的力量, 强调“以退为进”, “以守为攻”的辩证思维。《道德经》第36章提出“柔弱胜刚强”, 第43章提出“天下之至柔, 驰骋天下之至坚”。伴随运动技能水平的提高, 个体可以加深对以柔克刚的理解并且可以加深体悟, 将体悟迁移到生活与学习中, 调节自己问题解决的方式。

2.2.2. 柔力球运动技能提升与“无为”文化认同的互强化

太极柔力球运动过程中, 沿着柔力球的运动轨迹侧拍迎球, 降低柔力球与球拍碰撞的力量, 依靠柔力球自身的向心力去引导柔力球做圆弧运动, 在这个运动过程中手臂通过弧形引化自然而然地改变柔力球的运动方向与速度, 不需要强加外力来改变柔力球的运动轨迹。正是因为遵循“顺其自然”的原则, 根据柔力球的运行规律, 才能自然而然, 圆融贯通地划出完美的运动曲线。道家思想总原则“无为”贯穿《道德经》的始终。《道德经》中的无为主要指的是“不硬为、不强为”。《道德经》第25章“人法地, 地法天, 天法道, 道法自然”这其中思想强调自然是万物之本, 人要学会“无为”来顺应自然不违

反自然规律, 按照客观事物的规律来做事才能到达道家的最高范畴“道”(蒋信柏, 2010)。总之, 柔力球运动的动作技能特点是抽象的文化思想具体呈现, 身体动作可以加深对文化深层次的理解, 文化思想反过来指导动作优化, 彼此之间互相促进强化。

3. 太极柔力球运动文化认同对心理弹性的影响机制探索

根据上文可知柔力球运动技能的提升和文化认同之间互相促进, 运动技能水平的提高可以加深个体对文化认同的理解, 而文化认同的提高可以反馈调节个体的运动过程, 两者之间存在互强化的作用。柔力球文化认同主要包含认知、情绪与行为三个维度。认知是个体对柔力球运动的文化符号、文化规范和文化价值理解、认识、相信和赞成等表现(王沛, 胡发稳, 2011); 情感是个体参与柔力球运动或者学习柔力球文化时体验到的积极情绪与情感; 行为是指个体的行为坚持性与投入性, 在日常生活与学习中表现出积极的行为意向与行为特征, 主要有三种形式积极参与行为、积极传承行为和积极迁移行为(把柔力球文化思想内涵践行到自己实际学习生活中)。柔力球的文化认同中认知与行为两个维度可以影响个体的应对方式, 帮助个体建立积极的思考和问题解决的方式。情绪情感维度可以帮助个体在柔力球动作练习与文化学习中获得积极的情绪、情感体验, 通过有趣、欢乐的运动培养参与者积极乐观的心态。在情绪情感维度体会传统文化思想中对困难的接纳与包容, 一种“淡泊明志、宁静致远”的乐观认知模式。基于此, 我们提出以下理论模型, 如图 1。

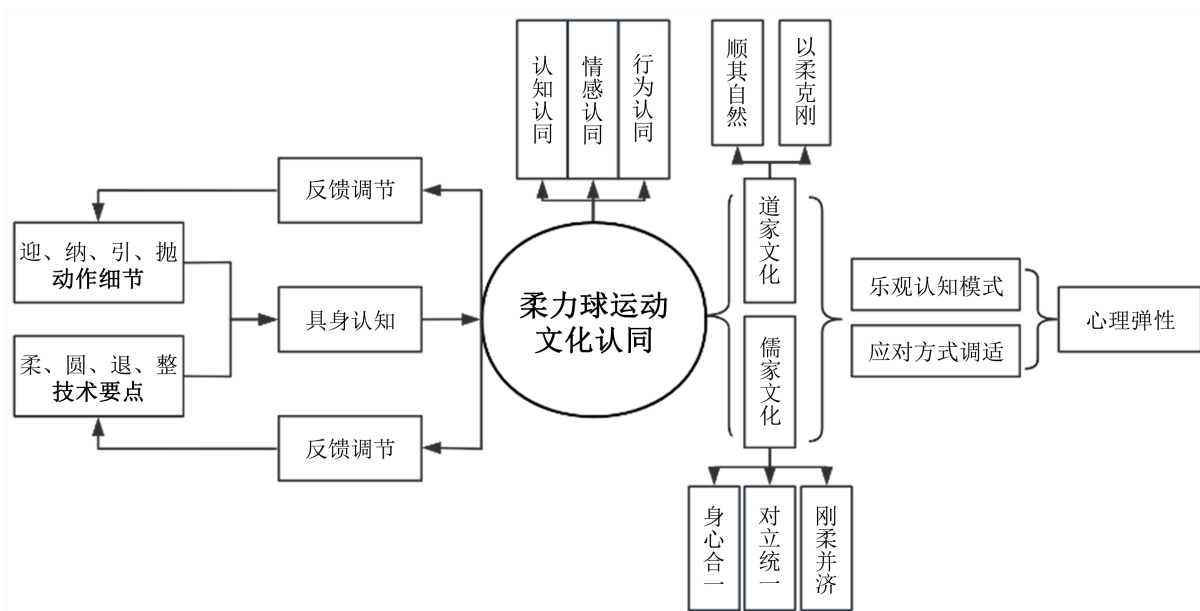


Figure 1. The formation of cultural identity of Tai Chi rouli-ball sport and the interpretation of the influence path of psychological resilience

图 1. 太极柔力球运动文化认同的形成及心理弹性影响路径阐释

3.1. 太极柔力球运动文化认同促进个体形成乐观认知模式

在文化心理学领域, 国内外已经有大量研究表明不同文化背景下个体情绪情感表达的存在差异性 (Tsai et al., 2006; Tsai, Miao et al., 2007; Markus & Kitayama, 2010)。当考虑中国文化背景对情绪情感的影响时, 那么中国的传统文化“儒道”起到至关重要的作用。研究表明文化对于情绪的影响通过情绪调节的形式、频率和功能(Soto et al., 2011)。在应对挫折时, 儒家文化主要崇尚“进取”的方式。儒家文化强调自强坚韧、积极进取, 正面应对人生价值观(席居哲等, 2015b)。柔力球儒家文化中同样包含了“进取”

的乐观态度,但是也体现出儒家思想中乐观的辩证思维模式。柔力球的儒家文化思想中“对立统一”认为任何事物都有两面性,当个体面对困境时也一样,如果辩证的看待困境,也只是成长路上的绊脚石。国内学者于肖楠等人在 CD-RISC 的基础上,以中国人为被试编制了汉化版的康纳-戴维森量表 (CD-RISC-25) (Yu & Zhang, 2007), 汉化版的 CD-RISC 提取了三个潜在因子(韧性、力量和乐观),其中乐观因素反映了个人倾向于看待事物的积极方面,并信任自己的个人和社会资源,衡量一个人抵抗不良事件的信心。在乐观因素中有题条为:“当面对问题时,我试着去看事情幽默的一面”,该项题条中也表达了遇到问题时的辩证思维,困难并不是一成不变的,面对问题时也需要乐观的态度去面对它。

道家思想中“顺其自然”也表达了豁达的胸襟,与儒家思想不同的是道家思想虽然并没有直接强调乐观的心态去面对问题,但是“顺其自然”也是一种积极的认知模式。《庄子·养生主》:“安时而处顺,哀乐不能入也(邓小峰, 2005)。”当前内卷的时代之下,如果能够做到安于时运而顺应自然,降低自己的欲望,从世俗的眼光中跳出来,不抱怨不气馁,以一种超然物外的洒脱视野看待问题,乐观的化解自己烦恼忧愁达到苦中作乐的境界,接纳当下的压力与挫折。正如森田疗法中“顺其自然”一样,强调包容、接纳。面对困难时,并没有逃避,也同样在沉着冷静地面对,接纳当下的不完美、包容当下的不舒服。因此在面对困境时,道家思想与儒家思想相辅相成,首先接纳当前的不足,进而再以乐观的态度去面对问题。

3.2. 太极柔力球运动文化认同促进个体调适压力应对方式

应对方式指面对压力与挫折时,个体对事件做出的认知评价以及评价之后平衡自己的精神状态所采取的措施(肖计划, 1992)。应对方式包含两个重要因素即认知方式与行为方式。太极柔力球儒家文化中体现了面对挫折时“对立统一”的认知方式,压力可以击垮我们,也可以锻炼我们,正如太极柔力球中“攻”与“守”之间的“对立统一”,“攻”与“守”之间是可以相互转化的。困苦同样也可以阻碍前进的脚步,让人变得“守”,但是困苦也可以让人变得越挫越勇,以积极乐观的心态完成由“守”到“攻”的蜕变,把困难当作垫脚石,借机培养自己的品性,锤炼自己的人格,来提升自己,为将来成功做准备。也教会人们“刚柔并济”的处理问题的行为方式。“刚柔并济”表达出“中庸”的行为。杨中芳教授(杨中芳, 2009)参考众多书籍认为“中庸”的基本含义和精神是:执两端而允中。杨中芳教授强调这看似一个简单的概念,却有着深厚的文化内涵。这句话是理解问题的一个模式:看到事物的“一体两面”,以及这两个面之间的关系——两个面是对立关系但不是矛盾关系,两个面之间相生相克,存在一种动态平衡的关系。因此它传达出一种价值观:“以中为美”。吴佳辉和林以正(Wu & Lin, 2005)认为中庸包括三个维度多角度思考、全面性、和谐性。已有研究表明高中庸思维者考虑问题较为全面(Ji, Peng, & Nisbett, 2000),遇到冲突时往往会寻求折中妥协(Cheung et al., 2003)。因此,在面临压力时,高中庸思维者会换位思考,从动态的、更积极的角度来看待挫折,这有助于个体实现自我行为的控制和调节,从而有利于提高心理弹性的水平。

道家思想文化“以柔克刚”和“顺其自然”也同样表达出应急情况下的应对方式与问题解决措施。《列子·黄帝》指出欲刚者必以柔守之,欲强者必以弱保之,积柔即刚,积弱即强。希望达到刚的目的一定要保持柔的本性,希望达到强的目标一定要通过示弱保持渐强的转化过程,慢慢累积柔可成刚,弱可以变强。这其中的“柔”并不是柔弱与软弱的意义,这种柔强调的是一种智慧,面对困苦时,如果刻意去正面去解决冲突,反而会适得其反,然而通过保存能量,随机应变,最终战胜困难。这里的柔同样蕴含着坚韧不拔的性格与力量,面对问题时虽然无法直面应对,但是也并没有退缩,而是积极调动自己的内部资源化解困难。“无为”即顺其自然,值得注意的是这里的“无为”并不是不作为,而是不强为,不妄为。据此《道德经》第37章提出“无为而无不为”即顺应自然规律,不妄为就没有什么事情是办不

成的。目前道家思想是与心理治疗结合最为密切的传统文化之一, 中国学者杨德森根据道家思想和国外认知行为疗法德内容提出心理咨询本土化, 并创立了道家认知疗法其中“顺其自然”是道家认知疗法核心思想之一。目前国外用认知行为疗法来提升个体的心理弹性。顺其自然作为一种应对方式, 在面对挫折时, 强调顺其自然, 淡化自我。正如老子所言: “吾所以有大患者, 为吾有身, 及吾无身, 吾有何患? 追求无我的境界来淡化忧伤, 从而使个体从精神层面避免现实困苦的伤害。

综上可知, 无论是儒家文化还是道家文化对于心理弹性的发展都有着较大的影响。那么当中国人面临困境时, 儒、道思想是如何作为心理弹性的保护性资源发挥作用呢? 是独立发挥作用, 还是共同发挥作用呢? 有迹象表明, 中国人面临困境时会首先采用儒家进取式应对, 若感觉力不从心就会转变应对方式, 采取道家顺其自然的处理方式, 以退为进平复情绪。因此, 在太极柔力球运动过程中可个体可以形成儒家、道家文化认同, 进而在个体面临压力或困境时可以共同发挥作用, 促进个体的认知灵活性及应对策略的优化。

4. 小结

儒道思想进入当代国人的心理, 除了传统文化的历史传承以外, 还有就是家庭教育、学校教育、社会教育。学校教育中体育教学也是其中重要的一环。比如我国传统体育项目中太极拳、气功、武术等不仅是一项强身健体的运动项目, 也是中华优秀传统文化传承过程中的重要载体。同样太极柔力球作为一项传统文化运动做到了增强体质、健全人格和锤炼意志的作用。Olsson等(2003)研究发现影响个体心理弹性主要分为三类因素: 个人能力与人格系统; 家庭支持系统; 社会支持系统, 后续研究中着重考虑中国文化背景下这三类因素的作用。

就目前国内心理学本土化的研究来看, 国内已经有大量研究将中国传统文化与心理健康教育、心理咨询等结合起来, 然而将中国传统文化与积极心理学的跨学科研究较少。本文从运动心理学、文化心理学的角度出发, 分析了中国传统文化运动影响个体心理弹性的具体路径与重要价值。基于本文的理论演绎与阐释, 后续可以围绕具有深厚文化底蕴的中国传统体育运动与心理弹性的关系开展实证研究, 只有这样, 才能更好地去了解中华民族所拥有的心理资源与心理资本, 才能真正推进心理弹性的本土多元化研究。

基金项目

浙江省级课程思政教学项目: “太极柔力球‘厚道精术’课程思政的实施路径: 基于文化认同与身体体验的融合(GZ23241130004)”;

浙江省“十四五”教育改革项目: “开放式与封闭式体育运动课程促进研究生积极情绪和执行功能的教学探索(GZ23311130011)”。

参考文献

- 陈春峰, 滕育松(2015). 柔力球研究. *体育文化导刊*, (12), 53-57.
- 蒋信柏(2010). *老子·道德经*. 蓝天出版社.
- 邓小峰(2005). *论老庄自然主义人生价值观及其现代意义*. 硕士学位论文, 长沙: 中南大学.
- 刘朝辉(2020). 体育锻炼对大学生负性情绪的影响——自我效能感与心理韧性的中介和调节作用. *体育学刊*, 27(5), 102-108.
- 王沛, 胡发稳(2011). 民族文化认同: 内涵与结构. *上海师范大学学报(哲学社会科学版)*, 40(1), 101-107.
- 王圣焘, 王宏(2021). 从“太极娱乐球”到“柔力球”——柔力球运动的概念流变与文化诠释. *武汉体育学院学报*, 55(12), 65-70.

- 雍琳, 万明刚(2003). 影响藏族大学生藏、汉文化认同的因素研究. *心理与行为研究*, (3), 181-185.
- 席居哲, 左志宏, 唐晓艳, 马伟军(2015a). 高心理弹性者情绪唤起反应变化的时间动态特征: 行为学证据. *华东师范大学学报(教育科学版)*, 33(3), 79-87.
- 席居哲, 桑标, 左志宏(2008). 心理弹性(Resilience)研究的回顾与展望. *心理科学*, 31(4), 995-998+977.
- 席居哲, 曾也恬, 左志宏(2015b). 中国心理弹性思想探源. *中国临床心理学杂志*, 23(3), 555-559.
- 肖计划(1992). 应付与应付方式. *中国心理卫生杂志*, (4), 181-183.
- 杨建营(2013). 太极柔力球运动的文化内涵及其思想根源剖析. *北京体育大学学报*, 36(6), 36-42.
- 杨中芳(2009). 传统文化与社会科学结合之实例: 中庸的社会心理学研究. *中国人民大学学报*, 23(3), 53-60.
- 张路, 程元晋(2015). 太极柔力球的文化内涵及价值体现. *体育研究与教育*, 30(2), 101-103.
- 赵富学(2018). 论身体运动与身体认知的具身性转向. *武汉体育学院学报*, 52(8), 10-19.
- 郑彩花, 张玉柱, 侯友, 田磊(2018). 内蒙古地区大学生文化认同的结构与测量. *内蒙古师范大学学报(自然科学汉文版)*, 40(2), 173-179.
- 周浩, 周倩羽(2022). 体育锻炼赋能大学生主观幸福感提升: 认知重评与心理韧性的链式中介作用. *山东体育学院学报*, 38(1), 105-111.
- 朱丹(2022). 高校中华优秀传统文化认同教育的四维建构与促进路径. *社会科学家*, (8), 141-147.
- 朱熹(1983). *四书章句集注*. 中华书局.
- Andermo, S., Hallgren, M., Nguyen, T. T. D., Jonsson, S., Petersen, S., Friberg, M., & Elinder, L. S. (2020). School-Related Physical Activity Interventions and Mental Health among Children: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine-Open*, 6, Article No. 25. <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00254-x>
- Beardslee, W. R. (1989). The Role of Self-Understanding in Resilient Individuals: The Development of a Perspective. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59, 266-278. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1989.tb01659.x>
- Cheung, T. S., Chan, H. M., Chan, K. M., King, A. Y. C., Chiu, C. Y., & Yang, C. F. (2003). On Zhongyong Rationality: The Confucian Doctrine of the Mean as a Missing Link Between Instrumental Rationality and Communicative Rationality. *Asian Journal of Social Science*, 31, 107-127. <https://doi.org/10.1163/156853103764778559>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Forbes, S., & Fikretoglu, D. (2018). Building Resilience: The Conceptual Basis and Research Evidence for Resilience Training Programs. *Review of General Psychology*, 22, 452-468. <https://doi.org/10.1037/gpr0000152>
- Garmezy, N. (1991). Resilience in Children's Adaptation to Negative Life Events and Stressed Environments. *Pediatric Annals*, 20, 459-466. <https://doi.org/10.3928/0090-4481-19910901-05>
- Jefferies, P., Ungar, M., Aubertin, P., & Kriellaars, D. (2019). Physical Literacy and Resilience in Children and Youth. *Frontiers in Public Health*, 7, Article 346. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00346>
- Ji, L. J., Peng, K., & Nisbett, R. E. (2000). Culture, Control, and Perception of Relationships in the Environment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 943-955. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.5.943>
- Kamini, P. S. M. (2019). Inculcating Resilience through Physical Activity among Children. *Humanities*, 6, 34-42. <https://doi.org/10.34293/sijash.v6i4.343>
- Kilpatrick, L. A., Siddarth, P., Milillo, M. M., Krause-Sorio, B., Ercoli, L., Narr, K. L., & Lavretsky, H. (2022). Impact of Tai Chi as an Adjunct Treatment on Brain Connectivity in Geriatric Depression. *Journal of Affective Disorders*, 315, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.07.049>
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework. In M. D. Glantz, & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development. Longitudinal Research in the Social and Behavioral Sciences: An Interdisciplinary Series* (pp. 179-224). Kluwer Academic Publishers. https://doi.org/10.1007/0-306-47167-1_9
- Kunzler, A. M., Helmreich, I., Chmitorz, A., König, J., Binder, H., Wessa, M., & Lieb, K. (2020). Psychological Interventions to Foster Resilience in Healthcare Professionals. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, No. 7, CD012527. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012527.pub2>
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (2010). Cultures and Selves: A Cycle of Mutual Constitution. *Perspectives on Psychological Science*, 5, 420-430. <https://doi.org/10.1177/1745691610375557>
- Masten, A. S., & O'Connor, M. J. (1989). Vulnerability, Stress, and Resilience in the Early Development of a High Risk Child. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 28, 274-278. <https://doi.org/10.1097/00004583-198903000-00021>

- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent Resilience: A Concept Analysis. *Journal of Adolescence*, 26, 1-11. [https://doi.org/10.1016/S0140-1971\(02\)00118-5](https://doi.org/10.1016/S0140-1971(02)00118-5)
- Richardson, G. E. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307-321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Rutter, M. (2012). Resilience as a Dynamic Concept. *Development and Psychopathology*, 24, 335-344. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>
- Shapiro, L. A. (2019). *Embodied Cognition*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315180380>
- Soto, J. A., Perez, C. R., Kim, Y.-H., Lee, E. A., & Minnick, M. R. (2011). Is Expressive Suppression Always Associated with Poorer Psychological Functioning? A Cross-Cultural Comparison between European Americans and Hong Kong Chinese. *Emotion*, 11, 1450-1455. <https://doi.org/10.1037/a0023340>
- Tomyn, A. J., & Weinberg, M. K. (2018). Resilience and Subjective Wellbeing: A Psychometric Evaluation in Young Australian Adults. *Australian Psychologist*, 53, 68-76. <https://doi.org/10.1111/ap.12251>
- Tsai, J. L., Knutson, B., & Fung, H. H. (2006). Cultural Variation in Affect Valuation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 288-307. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.2.288>
- Tsai, J. L., Miao, F. F., Seppala, E., Fung, H. H., & Yeung, D. Y. (2007). Influence and Adjustment Goals: Sources of Cultural Differences in Ideal Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 1102-1117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1102>
- Ungar, M., Brown, M., Liebenberg, L., Othman, R., Kwong, W. M., Armstrong, M., & Gilgun, J. (2007). Unique Pathways to Resilience across Cultures. *Adolescence*, 42, 287-310.
- Wu, J. H., & Lin, Y. C. (2005). Development of a Zhong-Yong Thinking Style Scale. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 24, 247-300.
- Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor Analysis and Psychometric Evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese People. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 35, 19-30. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.1.19>