

数智文明时代高一学生心理韧性现状及对策研究

龚开月¹ 黄英杰^{2*}

1. 四川轻化工大学 教育与心理科学学院

2. 四川轻化工大学 人文社科处

DOI:10.12238/er.v8i11.6550

[摘要] 目的: 探讨高一学生心理韧性现状, 结合数智文明的时代背景从学校、家庭、社会层面提出提升高一学生心理韧性的方法策略。方法: 采用胡月琴和甘怡群等人编写的青少年心理弹性量表, 于2025年4月以随机抽样的方式对四川省某中学共360名学生进行问卷调查。结果: 高一学生心理韧性水平较高(83.75±14.88), 不同性别学生在情绪控制维度、人际协助维度差异显著($P<0.05$), 城镇与农村学生在积极认知维度差异显著($P<0.05$), 是否为独生子女在积极认知维度差异显著($P<0.05$), 是否为班干部在目标专注维度差异显著($P<0.05$)。结论: 高一学生心理韧性水平较高, 在性别、生源地、独生子女、班干部等人口学变量上差异显著。

[关键词] 高中生; 心理韧性; 现状; 对策

中图分类号: G444 文献标识码: A

Psychological Resilience of First-year High School Students in the Digital-Intelligent Era: Current Status and Strategies

Kaiyue Gong¹, Yingjie Huang^{2*}

1 School of Education and Psychological Sciences, Sichuan University of Science & Engineering

2 Sichuan University of Science & Engineering Office of Humanities and Social Sciences

Abstract: Objective To explore the current situation of high school students' psychological resilience, and puts forward methods and strategies to improve high school students' psychological resilience from the perspective of school, family and society. Methods Using the Adolescent Psychological Resilience Scale developed by Hu Yueqin and Gan Yiqun, a questionnaire survey was conducted on 360 students from a middle school in Sichuan Province through random sampling in April 2025. Results The level of resilience of first-year high school students was generally good (83.75 ± 14.88). There were significant differences in emotional control and interpersonal assistance between students of different genders ($P<0.05$). There were significant differences in positive cognition between urban and rural students ($P<0.05$). There were significant differences in positive cognition between students of only child and class cadres ($P<0.05$). There were significant differences in goal focus between students of different genders ($P<0.05$). Conclusion Students in their first year of high school exhibit a relatively high level of psychological resilience, with significant differences observed in demographic variables such as gender, place of origin, whether they are only children, and whether they serve as class leaders.

Keywords: High school students; Psychological resilience; Current situation; countermeasure

引言

随着信息技术的迅猛发展, 人类社会正经历从工业文明到信息文明、再到数智文明的历史性跃迁。教育领域的数字化与智能化革新既表现出显著的优势, 同时也面临着复杂的心理挑战。这些挑战与高一学生面临的传统心理挑战(如人际关系的变化、学业压力加剧)相叠加, 形成复合型心理困境。心理韧性是指个体在面对压力、危险及逆境时, 充分调动各种资源应对挫折, 从危险或压力情境中恢复过来, 达到良好适应的能力^[1]。作为个体面对困境的核心心理资源, 心

理韧性在数智文明时代具备非常重要的作用。

基于此, 本研究以数智文明时代为背景, 聚焦高一学生心理韧性发展现状, 揭示数智文明时代培育高一学生心理韧性的方法策略, 为青少年心理健康提供理论支撑, 同时也为培养高中生良好的社会适应能力奠定基础。

1 对象与方法

1.1 研究对象

本研究于2025年4月选取四川省某普通高中的高一学生作为研究对象, 经学生知情同意后发放调查问卷。共发放

问卷 360 份，回收问卷 333 份，剔除无效问卷后，有效问卷共 326 份，有效率 98%。其中，女生 172 例 (52.8%) 男生 154 例 (47.2%)。

1.2 研究工具

1.2.1 一般资料调查表：由调查者自行设计，主要用于了解调查对象的基本信息，共 4 个条目。

1.2.2 青少年心理弹性量表：采用胡月琴、甘怡群等人编制的青少年心理弹性量表^[2]，该量表共有 27 个题项，包含积极认知、目标专注等 5 个维度，采用李克特五点计分法。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.880，具有较高的信度。

1.3 统计学方法

运用 SPSS 27.0 对数据进行处理，数据呈正态分布。因此，对性别、生源地、是否为独生子女、是否担任班干部等人口学变量采用独立样本 t 检验，差异性分析的显著性水平为 $P < 0.05$ 。

2 结果

2.1 一般人口资料

本次研究共回收问卷 326 份，具体情况如下表所示 (见表 1)，研究对象中男女生人数较为接近，农村地区学生远多于城镇学生，独生子女比例较低，大部分学生为多子女家庭，班干部和非班干部人数较为接近。

表 1 一般人口资料

项目	类别	频数	百分比
性别	女	172	52.8
	男	154	47.2
生源地	农村	220	67.5
	城镇	106	32.5
独生子女	是	48	14.7
	否	278	85.3
班干部	是	144	44.2
	否	182	55.8

2.2 高一学生心理韧性现状

被调查的高一学生心理韧性平均得分为 83.75 ± 14.88 ，高于理论中值 67.5，说明大部分学生具有较好的心理韧性。积极认知维度水平最高，其次是家庭支持，情绪控制水平最低，还有提升的空间。

表 2 心理韧性各维度得分

项目	维度	最小值	最大值	题项均分	中位数	众数	M \pm SD
心理韧性	目标专注	5	25	3.01	15	15	15.03 ± 3.39
	情境	6	30	2.78	16.5	19	16.73 ± 5.32

情绪控制
积极认知
家庭支持
人际协助
总分

4	20	3.40	14	16	13.58 ± 3.14
6	30	3.30	20	18	19.77 ± 4.69
6	30	3.11	19	18	18.63 ± 5.58
44	130	3.10	82	81	83.75 ± 14.88

3 讨论

3.1 高一学生心理韧性现状分析

高一学生心理韧性处于中等偏上水平，与罗雪梅等人^[3]的研究结果一致。但仍有少部分学生心理韧性水平还有提升的空间。同时研究也揭示出高一学生心理韧性发展不均衡的现状，在情绪控制和目标专注维度还有待提升。高一学生在积极认知维度水平最高，这与罗玉青^[4]等人的研究结果一致，表明高一学生能够从积极的角度去看待问题，有助于形成良好的心理韧性。其次是家庭支持维度水平较高，随着时代的发展，家长们的教育观念也发生了一定的变化，家长们开始重视对孩子的情感陪伴，有利于学生感受到良好的家庭支持，从而有助于学生心理韧性水平的提高。水平最低的是情绪控制，这与罗玉青^[4]等人的研究结果一致，可能是高中生生理和心理发展交互作用的结果：高一学生大脑前额叶皮层尚未成熟，缺乏情绪调节策略，遇事容易冲动。

4 培育策略

4.1 学校层面

一是引入心理严肃游戏提高学生的心理韧性。严肃游戏即不完全以娱乐为目的的游戏，这类游戏通过具有挑战性的游戏化元素，以互动的方式来达到教育目的或培养学生的某种能力^[5]。已有研究表明，基于虚拟现实等数字交互技术的严肃游戏能够提高青少年的心理韧性^[6-7]这些游戏具有较强的趣味性，能让学生获得沉浸式的体验，潜移默化地对学生心理韧性产生影响。比起传统方式更易于学生接受。

二是家校共育提升学生的心理韧性。学校通过各种渠道向家长进行科普，提高家长的认知，增强对孩子的陪伴与关心，提高家庭支持水平，从而提升孩子的心理韧性。

4.2 家庭层面

提升家长的信息素养。随着各种人工智能的发展，家长们能通过各种心理类知识科普更了解当代青少年的心理状

况及存在的心理问题，有助于提升家庭支持水平，促进学生心理韧性的提高。已有研究表明，家庭功能显著正向预测青少年的心理韧性，良好的家庭功能作为青少年发展的重要外部资源，能够促进青少年内部资源的发展（如心理韧性）^[8]。

4.3 社会层面

一是明确未成年人使用网络的底线，为学生营造良好的网络环境。企业在数智技术创新和服务提供方面发挥着重要作用，他们所提供的平台是否安全可靠直接关系到学生可能面临的风险程度。除此之外，政策和法规也是重要影响因素之一。

二是开展线上团辅。相关机构可以开设一些公益性的线上团辅课程，缩减不同地区教育不平衡的现象，在一定程度上提升学生的心理韧性。

5 结语

在数智文明浪潮席卷教育领域的当下，学生心理韧性的培养方式正面临着巨大的挑战。我们不能视人工智能为洪水猛兽，但也不能让学生过度依靠人工智能，否则会造成学生对人工智能技术的依赖和人与人之间情感的疏离。技术的创新为心理韧性的培养开辟了新路径，但心理健康教育的本质始终在于“人”的成长。学校、家庭与社会应秉持“技术为用，人性为本”的教育理念，唯有在技术理性与人文关怀的平衡中，才能培育出既适应数智文明时代挑战，又拥有健全情感与强大内心的新时代人才。

[参考文献]

[1]李孟珂.初中生负性生活事件、心理弹性与生活满意

度的关系及干预研究[D].华中师范大学,2021.

[2]胡月琴,甘怡群.青少年心理韧性量表的编制和效度验证[J].心理学报,2008(8):902-912.

[3]罗雪梅.心理韧性对高中生成就动机的影响：情绪调节能力的中介作用及其干预研究[D].西南大学,2024.

[4]罗玉青.高中生心理韧性的现状特点以及基于积极心理学的团体辅导对心理韧性的作用[D].西南大学,2023.

[5]Laamarti F, Eid MA, El Saddik A. An overview of serious games. International Journal of Computer Games Technology,2014(1):e358152

[6]倪士光,胡子卉,林煜东.科技更向善：基于数字交互技术的青少年心理韧性培育[J].西北师大学报(社会科学版),2024,61(2):100-114.

[7]倪士光,白天宇,高阳.虚拟现实严肃游戏对流动青少年心理韧性的促进效果和机制：一项随机对照试验[J].中国临床心理学杂志,2024,32(5):1160-1168.

[8]王秋英,黄巧敏,刘晓凤,等.家庭功能对青少年早期外化问题行为的影响：心理韧性的中介作用和性别的调节作用[J].心理与行为研究,2020,18(5):659-665.

作者简介：

龚开月（1988.07-），女，汉族，四川成都人，硕士研究生，研究方向为心理健康教育。

黄英杰（1974.11-），男，汉族，山东枣庄人，博士，教授，研究方向为实践教育哲学。