



通化师范学院

本 科 生 毕 业 论 文

(2024 届)

题 目 高师生心理弹性提升策略探析

专 业 心理学

年 级 2021 级

作者姓名 王吉林

指导教师 胡 静

目 录

Commented [HD1]: 黑体，小二，居中，中间加两个空格

中文摘要..... 1

中文关键词..... 1

一、心理弹性的内涵和作用..... 1

（一）心理弹性的内涵..... 1

（二）心理弹性的作用..... 2

二、高师生心理弹性的影响因素..... 2

（一）个体因素..... 2

（二）家庭因素..... 2

（三）学校因素..... 2

（四）社会因素..... 2

三、高师生心理弹性的提升策略..... 2

（一）树立高师生对逆境的正确认知提升心理弹性..... 2

（二）创立良好的家庭及人际关系提升心理弹性..... 2

（三）通过教师的高期望和运用团体训练提升心理弹性..... 2

（四）创设良好社会氛围和进行社会实践提升心理弹性..... 2

四、结语..... 2

参考文献..... 2

Commented [HD2]: 宋体，小四

高师生心理弹性提升策略探析

Commented [HD3]: ●黑体，小二，居中
●题目字数不超过 25 个字
●如果有副标题的，格式和主标题一样

Commented [HD4]: 空一行

王吉林 2021 级心理学专业

摘 要: 一个个体，如果具有较高心理弹性水平，那么这个个体在认知、情绪激活、应激方式以及人格特质等方面就均达到了对外界环境的最佳调控与适应。心理弹性即受个体先天生物特质差异的影响也受到后天所处环境、接受的教育与训练的影响，它是个体先天与后天的合成物。一般来说，个体的心理弹性影响因素主要有个体因素、家庭因素、学校因素和社会因素。根据不同影响因素应采取不同的提升策略。如：树立高师生对逆境的正确认知、创设良好的家庭及人际关系、创立健康和谐的校园文化运用团体心理辅导、创设良好的社会氛围鼓励学生参与社会实践活动等方式。

Commented [HD5]: 摘要字数为 200-300 字，概括论文的中心论题、基本观点、方法、结论，是论文内容的高度概括。摘要应具有独立性和自明性，即不阅读论文的全文，就能获得必要的信息。摘要中有数据、有结论，是一篇完整的短文，可以独立使用。摘要内容应包含报告、论文中的主要信息，一般应说明研究工作目的、实验方法、结果和最终结论等，其中重点是结果和结论。摘要中不使用图、表、化学结构式、非公知的符号和术语。

Commented [HD6]: 黑体，小四，首行空两个字符。

关键词: 心理弹性；保护性因素；提升策略

Commented [HD7]: 宋体，小四，1.5 倍行距

Commented [8]: 关键词是供检索用的主题词条，应采用能覆盖论文主要内容、具有实质意义的词语，一般从论文标题、内容摘要或正文中提取，通常 3-5 个，并用分号隔开，但不能直接把论文题目简单拆分为 3 个词。

Commented [HD9]: 正文小四号宋体，1.5 倍行距

心理弹性已经成为目前心理学研究的重要领域，主要的研究范围是在对于儿童和青少年的心理弹性的探索解析，以及对于心理弹性影响因素的归类。有关心理弹性的许多研究都得出了有价值的结论，取得了不少成果，但是目前学术界对有关心理弹性方面的许多问题的认识还没有形成一致观点，仍然处在进一步的研究和探讨中。大多数研究者都发现了心理弹性对于人在逆境中更好的调整改善自己所起到的重大作用。在当前激烈的社会竞争背景下，有效的提升心理弹性成为了大家非常关注的问题。

一、心理弹性的内涵和作用

（一）心理弹性的内涵

“心理弹性”是在弹性力学基础上提出的心理学命题，随着二十世纪上半叶心理卫生运动的蓬勃开展，越来越多的研究者关注到了高危经历下的不同发展结果，有人提出了保护性因素的概念，心理弹性通常被视为保护性因素作用的过程。随着研究的深入，研究者们对于一些具体的概念和操作性定义并没有统一的意见。目前心理弹性的概念大致可分为三类，一是“品质性定义，品质性定义把个体的心理弹性看作是个人所具有的能力或品质，

是个体自身具有的特征”。例如心理弹性是指个体从消极经历中恢复过来，并且灵活地适应外界多变环境的能力；二是过程性定义，指个体在遭受不利情况或事件时仍然能良好适应当前情境的过程。这个定义包含个体正处于危险或消极的情境之中和虽然遇到挫折和压力，但个体仍然能通过自己适应能力和应对技巧良好的应对这两个很关键的条件。三是结果性定义，研究者们一般根据个体心理健康、机能、社会能力来定义弹性的结果，如 Masten, Best 和 Garnezy 就将心理弹性定义为个体在经历压力、挫折、创伤后自身的机能仍能很好维持^[1]。

（二）心理弹性的作用

二、高师生心理弹性的影响因素

- （一）个体因素
- （二）家庭因素
- （三）学校因素
- （四）社会因素

三、高师生心理弹性的提升策略

- （一）树立高师生对逆境的正确认知提升心理弹性
- （二）创立良好的家庭及人际关系提升心理弹性
- （三）通过教师的高期望和运用团体训练提升心理弹性
 - 1. 表达对学生的高期望提升心理弹性
 - 2. 运用团体心理辅导提升心理弹性
- （四）创设良好社会氛围和进行社会实践提升心理弹性
 - 1. 创设良好的社会氛围提升心理弹性
 - 2. 鼓励学生参与社会实践活动提升心理弹性

- 2. 急功近利（错误的大圆点，不要使用这种）

四、结语

综上所述，心理弹性对个体发展有着重要影响。弹性越好，个体对外在环境的适应性越强。又因为个体心理弹性主要受个体因素、家庭因素、学校因素和社会因素的影响，提

Commented [微软用户 10]: 宋体，小四号字，上标注，在标点符号前标注。

Commented [11]: 正文是论文的主体部分，通常由绪论（引论）、本论、结论三部分组成。正文的各章节或部分应以若干层级标题来标识。论文中的立论、观点要符合马克思主义基本原理，对学术的探讨符合科学性和逻辑性；基本论点、结论和建议要具有一定的理论意义和实践价值；能较好地综合运用所学专业的基础理论、基本知识和基本技能对论文涉及的问题进行分析；注意充分收集有关资料，特别是第一手资料；研究方法正确，实验步骤、方法合理，数据资料完整真实，图表清晰；文字通顺，表达清楚，论证严密，结论明确。理科论文应达到 4000-5000 字，文科论文应达到 7000-8000 字。

Commented [HD12]: 数字后的圆点，使用英文输入法下的半角句号

升个体心理弹性可以采取树立正确认知、创立良好家庭和人际关系、表达对学生的高期望、运用团体心理辅导、创设良好社会氛围鼓励高师生参与社会实践活动等策略。提升心理弹性加强高师生对环境的适应力、挫折承受能力。让高师生更好地适应社会生活，健康发展。

参考文献:

- [1]赵垦田,颜秀娟.核桃楸种仁可溶性多糖热水提取工艺研究[J].中国林副特产,2008,4(2):17-19
- [2]周静,李艳,薛梅,等.酸浆果多糖的提取及含量测定[J].数理医药学杂志,2000,13(3):242
- [3]李亚.民营企业发展战略[M].中国方正出版社,2004.3
- [4]徐建辉.网络直播乱象须彻底根治[N].吉林日报,2018-04-09(004)
- [5]王珊.广告互动传播模式研究[D].湖南大学,2007

Commented [HD13]: 宋体，五号，加粗，顶格

Commented [HD14]: 宋体，小五，无缩进，顶格，单倍行距

Commented [HD15]: 期刊：结尾要加冒号和页码

Commented [HD16]: 著作：作者、书名、出版社、出版日期

Commented [HD17]: 报纸：作者、题目、报纸名称、日期、版面

Commented [HD18]: 学位论文：作者、题目、毕业学校及年份

注意：

- 封面、目录**无页码**，从**正文页**开始编页码。
- 页边距：上：2.5 厘米；下：2 厘米
左：2.5 厘米；右：2 厘米
- 全文所有英文字母、数字，均统一使用新罗马字体 **Times New Roman**
- 参考文献数量要达到 **15-20** 篇，尽量使用最近 3-5 年的期刊文献。

特别提示：

（一）本科生撰写毕业论文（设计）应遵守国家有关法律、行政法规的相关规定，崇尚严谨求实的学风，坚守学术诚信，应当遵守学术道德规范：

- 撰写毕业论文（设计）过程中应当尊重他人的知识产权，毕业论文（设计）中引用他人的成果，应注明出处；转引他人成果，应注明转引出处。
- 学位论文中引用他人的成果不应构成本人研究成果的主要部分或者实质部分。

（二）学生在撰写毕业论文（设计）中不得有违反学术道德规范的行为：

- 捏造、篡改实验数据、结论或引用的资料等。
- 将他人学术观点、学术思想或实验数据、调查结果等冒充为自己所创，利用他人已发表或未发表的作品不注明出处，作为自己的研究成果使用。
- 请他人代写论文或代他人撰写论文，在撰写毕业论文（设计）过程中存在作假行为。
- 提交论文原文同时应提供**维普网**论文检测报告，且重复率在 **30%以下**，提交检测的内容必须与提交的论文原文一致。