

# 提升心理弹性,是青少年面对逆境的最佳保护



■蔡丹 宋佳敏

近年来,心理学界从以往关注心理问题,比如抑郁、焦虑和精神疾病问题,转向聚焦青少年积极向上的心理品质。心理弹性,也称之为心理复原力、抗挫折能力、抗逆力,正是青少年在遇到困难、逆境之后,调动积极的心理资源,克服并战胜逆境,最终获得良好适应的过程。

越来越多的研究发现,许多青少年身处逆境,如身患疾病、父母患病、家庭破碎、或者遭遇社会突发危机事件,却并未像人们预期的那样被逆境打倒,反而发展成为“有信心、有能力、有爱心”的人,研究发现心理弹性在其中有关键的作用。

## 提高青少年的自我效能感是提升心理弹性的首要因素

自我效能感是对自己是否有能力完成一件事情的主观感受、推测与判断。自我效能感高的青少年,会勇敢面对学校、家庭的挑战任务,认为自己能够解决。

心理学家班杜拉在20世纪90年代首次提出自我效能感概念。班杜拉认为,自我效能反映了一种积极思维的力量,自我效能感越高的人遇到事情表现出较少焦虑和抑郁,生活更健康,也会表现更高的学业成就。

青少年的自我效能感最初可以来自于家庭。家长要从小鼓励孩子,让他们在各种小事中获得成功体验,从而

提高他们的自我效能感,为心理弹性的发展提供基础,从而孩子今后更有信心完成任务或克服困境。

相反,在某一件特定的事情上反复失败,并遇到接连不断的失败,如果叠加家长经常性的负面评价,比如,父母常说“你连这点小事都做不好”,孩子便可能会在挫败感中自我怀疑,并将这种怀疑泛化到新的情景中,认为自己是无能的,产生“做什么事都是无济于事的感觉”,遇到任何的难题,都认为自己没有能力去解决它,从而放弃任何尝试,这是一种习得性无助的表现,也是自我效能感较低的一种表现。

## 良好的亲子关系是青少年发展心理弹性的基础

亲密关系是青少年重要的社会支持力量,这是心理弹性的重要外在资源。孩子与父母、同伴的交往活动,以及在交往活动中获得的精神和物质上的支持,是孩子面对挫折,战胜困难的坚强支撑。

良好的亲密关系是父母教育孩子的基础,这也需要从小培养。比如,孩子幼儿期和童年时期,父母是否花时间去陪伴孩子,与孩子游戏、互动,这是预测青春时期亲子关系的重要指标。如果父母在孩子童年时期工作繁忙,一到周末又只是带着孩子奔波各种补习机构,让作业和补课占据孩子大部分时间,这会影响到早期亲子关系,进而导致青春期的亲子沟通非常艰难,甚至使孩子更愿意把多余精力放在电子产品上。

我们2020年时发表报告:对上海某高校6个不同学院近1000名学生进行三年跟踪研究后发现,学生在大三时感受到的社会支持力量会预测三年后大学生的心理弹性。也就是说,如果刚入校的学生能够感受到来自家庭、同伴、老师的积极支持,那么他在三年后的心理弹性会更好。

在家庭内部,良好的亲子关系会给青少年提供强大的支撑,让他们在遭遇失败时,觉得还有家人的保护,从而具有充分的安全感,并使得他们更愿意寻找父母的帮助,以更好地应对风险与压力。相反,若父母忽视青少年的感受,或管教过分严厉,则可能会让他们在遭遇困难时不愿

力放在电子产品上。同时,温暖、耐心、支持、保护、接纳的家庭环境对青少年来说才是心理健康的保证。家庭是青少年成长和发展的主要场所,若经常发生家庭冲突,如父母不和、亲子冲突等将对青少年心理弹性的发展有不利影响。

在上海八所中学开展“生命教育与生涯规划”跟踪教育研究并在2020年形成的一份报告中,我们发现父母之间严重争吵会降低孩子的心理弹性。

在孩子遇到挫折和学业困难时,他们需要的是父母帮助他们度过这个困难,而不是指责与批评;在孩子遇到困难暂时不能做好,或者不会的情况下,父母接纳与排解孩子的压力,才能让他们更有勇气面对接下来的挑战和压力。与青少年沟通时,青少年希望父母更多耐心倾听,用心去感受孩子想跟你说的,而不是急着给评价和意见。

另外,很多研究开始关注“爸爸”这个角色以及“丧偶式育儿”对孩子心理弹性的影响。父亲缺失主要包括两个方面,一是物理上的缺失,很多父亲因为工作等原因,经常早出晚归,远离家庭,没有足够的时间陪伴自己

的孩子。另一方面是情感上的缺失,即使爸爸们在家,大多数也是在使用电子产品,很少与孩子进行情感和身体上的互动。

其实,在家庭环境的建构中,哪怕每天只认真陪小学生玩15-30分钟,和高中生认真交流10-15分钟,这都会有重要的意义,父母的陪伴,才是有助于孩子提高心理弹性的良好环境。

当前,社会环境快速变化,在逆境面前,有较强的心理弹性愈发重要。生活的变化、困难和逆境在青少年成长过程中,总会经常出现。这一过程实质上就是要求孩子心理弹性不断提高的过程,心理弹性的提高也意味着成长、健康和幸福。同样的困难,小孩不能解决,大人却可以面对,这就是成长对心理弹性的作用。在家庭教育中,父母使用一些有效的方法来帮助孩子提升青少年的心理弹性,能让青少年更好地应对生活中的压力、逆境、更好地适应环境,这也会成为他们未来面对复杂社会的铠甲,不惧挫折,顺利应对人生的各种变化。

(作者蔡丹为上海师范大学教育学院心理系教授、上海师范大学儿童发展与家庭研究中心执行主任;宋佳敏为上海师范大学教育学院心理系研究生)

## 读了两年自动化专业转入法学院

上海大学18级学生彭建:及时转变思路,兴趣才是最大的动力

去年,获得上海大学本科学术论坛一等奖的是法学院大三学生彭建,其实他一年前才从自动化专业转出。

他花了两年时间重新选择了赛道,并很快在自己更热爱的方向取得了优异成绩。“兴趣就是最大的动力,尽管降级多读一年,但对我来说,及时转变思路仍然得大于失。”此前专业成绩中上的他,在法学院已获二等奖学金。

“用足高考成绩和绩点”,是彭建在上一学期、第一次专业分流时,随大流选择进入最“紧俏”的自动化专业的原因。但分流后,他逐渐发现这并不适合自己。与大一时大量的基础课和通识课不同,大二开始逐渐加码的算法等专业课,让他觉得“痛苦”。兢兢业业之下虽然取得中上的成绩,但日渐失去学习的兴趣让彭建变得闷闷不乐。

这时,他想起了大一时选修《法与社会》《世界法律主要体系》两门法学课程时的快乐,这让迷茫的彭建看到了另一个方向。

至今,他还记得课上老师关于四川泸州遗孀案的法律解读特别有意思,“他们从社会日常让学生们认识到,法律不是纸面的冰冷条款,‘活法’的约束力往往更强。”当时,彭建常常在下课后缠着授课老师陈琦华教授提问,“老师的耐心和渊博也鼓励了我,可以说他对我下定决心转入法学有很大影响。”大二快结束时,彭建又主动找到陈琦华教授和辅导员,分别长谈了几次,他决定抓紧在大二大三的时机转学。

其实,也有老师曾劝说过他,自动化专业的就业前景可能比法学更好,况且读研后再转变方向也是一个选择。但彭建很坚决,“经过前面这两年,我发现自己不是在探索想要什么,而是在决定自己不要什么,不如及时转变。”来自父亲的支持也给了他很大的勇气,彭建很庆幸,“我爸爸比较开明,他也觉得如果我学着没意思的话,换一个方向会更好。”

“转专业后整个人都变得很快乐,课表排满了,但做喜欢的事情也不觉得辛苦。”彭建转专业后同样降了一级,并且还得补大一的法学基础课程。不仅如

去年,获得上海大学本科学术论坛一等奖的是法学院大三学生彭建,其实他一年前才从自动化专业转出。

# 始于兴趣 忠于梦想,这是00后对未来的选择

## 盲目追热门未必最适合自己的,但踏出“舒适圈”同样需要深思熟虑

■本报记者 储舒婷

他们高分进入了大热的计算机、人工智能专业,但因为志不在此而烦恼不已。这些烦恼看似“凡尔赛”,但是不少00后初入大学,刚刚品尝放飞滋味,就陷入迷茫和纠结。

越来越多的高校通过大类招生、宽松的转专业渠道等,为他们提供了再次选择的机会。但,是坚持读高分带来的热门专业,还是听从内心的声音?这可能是刚成年的他们,第一次面临的重大人生抉择。

放弃热门专业,选择重读医学、法

学,沪上高校的几名大学生分享了自己的心路历程。他们不约而同地谈到:“虽然相比同年入学的学生要多读一年,甚至多读两三年,承担更重的学业压力,但至少目前来说,我一点也不后悔。”

始于兴趣,忠于梦想,对未来的憧憬燃起他们前进的不竭动力。

## 从热门的计算机系转入医学院

复旦大学18级学生刘轩君:“九旬院士前辈眼里的光让我深受触动”

早在高考前,2017年入学的刘轩君就曾在医学和热门的计算机学之间犹豫过。“我们家没有人从医,我妈妈读的是计算机专业,她认为这个方向很有前景,所以我听从了父母的意见。”当她从山东小城来到复旦大学后见到了一片更广阔的天地。刘轩君在一次闻玉梅院士主讲的病毒学相关讲座上发现,“90多岁院士前辈眼里有光,让我深受触动。尽管已经记不清具体内容了,但她对医学的热爱和坚守,是促使我听从内心召唤的一个契机。”

“当闻院士侃侃而谈自己热爱并奉献一生的事业时,精神矍铄的样子一点都不像老人。”刘轩君参加过很多顶尖“大咖”们的医学、生物学、化学等讲座,但让她感受最强烈的还是这次。“守护生命健康的成就感,让我感到值得用一生追求。”她说,“而且医生是长青的职业,年纪大了不做一线临床也可以继续从事研究,挽救更多人的生命。”

随后,刘轩君利用一年中各实验室的开放日,分别参观了张江校区计算机科学实验室、枫林校区的医

学实验室及博物馆。学校面向大一学生开设的通识课,她也同时选修了两个方向的课程进行对比。她发现,虽然自己不讨厌编程,但明显医学类的通识课更吸引她。

和专业老师、辅导员、学长学姐等的交流,也让刘轩君坚定了决心。一位同是热门专业的学姐,因为所学专业非所爱,既失去了学习的动力,毕业后也没有从事众人眼中的“好工作”。“她告诉我,自己很后悔当初没能勇敢地转变,四年时间学得很痛苦,成绩也很一般。”刘轩君说。

但来自父母的反对也不得不面对。父母起初并不赞同刘轩君,说服他们更不容易。刘轩君选择先给他们“打预防针”,在平时和父母交流学校日常的时候,她常常把自己最受触动的时刻与他们分享。知女莫若母,妈妈很快察觉了女儿的“小心思”,并直言自己的担忧。

去年疫情期间,刘轩君报名成为一名社区志愿者,她用行动表明了自己“不是一时兴起”。“虽然只是小区‘守门人’,每天对过往居民重复无数遍防疫规定,但我觉得这份工作很有

## 从技术科学试验班转入医学院

复旦大学19级临床五年学生罗秋阳:“赚钱不是我人生的第一选择,从医的荣誉感无可替代”

刚进大学,罗秋阳就因为读了一本“闲书”成了一位医生的“迷弟”。巧合的是,很快他就在学校讲座见到了偶像本人。除了这次偶遇,罗秋阳其实从小就对医学兴趣满满,才会毅然选择在大一结束时,放弃了大热的计算机专业,降级转入临床五年医学专业。

大一时,老师推荐了一本关于上海医学院即现在复旦大学医学院的历史书,读毕,医学先驱们的事迹深深触动了罗秋阳。这本书的作者是华山医院的张永信教授,他也是不久前一次校内医学讲座的主讲人。罗秋阳当天早早赶到会场占了好位置,会后还和偶像合影留念。“我已经不记得讲座具体内容了,但讲座却激起了我从小对医学的好

奇,让我愿意花更多的时间学习。”高中时选修生物并参加过不少生物竞赛的罗秋阳,对生命科学很早就有了基本认识,但高考时权衡再三,还是选择了更有把握的工科专业。直到这次和张永信教授的邂逅,他才意识到原来“对我来说,找一份赚钱的工作不是人生的第一选择,从医的荣誉感、归属感是其他职业无可替代的。”

身边的人一度劝说罗秋阳,学医时间长、回报低,是一条更难走的路。但他咨询过医学院的学长学姐后,面对降级的纠结和更长的学制,依然决定转专业。“兴趣是我的第一选择,计算机虽然可能更好就业,但我在学习编程的过程中痛苦大于快乐。人生的路还很长,如

## 读了两年自动化专业转入法学院

上海大学18级学生彭建:及时转变思路,兴趣才是最大的动力

去年,获得上海大学本科学术论坛一等奖的是法学院大三学生彭建,其实他一年前才从自动化专业转出。

他花了两年时间重新选择了赛道,并很快在自己更热爱的方向取得了优异成绩。“兴趣就是最大的动力,尽管降级多读一年,但对我来说,及时转变思路仍然得大于失。”此前专业成绩中上的他,在法学院已获二等奖学金。

“用足高考成绩和绩点”,是彭建在上一学期、第一次专业分流时,随大流选择进入最“紧俏”的自动化专业的原因。但分流后,他逐渐发现这并不适合自己。与大一时大量的基础课和通识课不同,大二开始逐渐加码的算法等专业课,让他觉得“痛苦”。兢兢业业之下虽然取得中上的成绩,但日渐失去学习的兴趣让彭建变得闷闷不乐。

泸州遗孀案的法律解读特别有意思,“他们从社会日常让学生们认识到,法律不是纸面的冰冷条款,‘活法’的约束力往往更强。”当时,彭建常常在下课后缠着授课老师陈琦华教授提问,“老师的耐心和渊博也鼓励了我,可以说他对我下定决心转入法学有很大影响。”大二快结束时,彭建又主动找到陈琦华教授和辅导员,分别长谈了几次,他决定抓紧在大二大三的时机转学。

其实,也有老师曾劝说过他,自动化专业的就业前景可能比法学更好,况且读研后再转变方向也是一个选择。但彭建很坚决,“经过前面这两年,我发现自己不是在探索想要什么,而是在决定自己不要什么,不如及时转变。”来自父亲的支持也给了他很大的勇气,彭建很庆幸,“我爸爸比较开明,他也觉得如果我学着没意思的话,换一个方向会更好。”

“转专业后整个人都变得很快乐,课表排满了,但做喜欢的事情也不觉得辛苦。”彭建转专业后同样降了一级,并且还得补大一的法学基础课程。不仅如

意义。”刘轩君从早到晚顶着寒风,和社区干部一起耐心完成琐碎的防疫工作。这也让父母明白了,女儿已经能够成熟地担起社会责任,也能独立地选择自己的未来。

临近期末,医学院繁重的课程一度让刘轩君“压力大到忍不住哭”。不过擦干眼泪,她依然享受学习的乐趣。“我们不少课程是附属医院的临床一线老师上课,我们也有在医院各科室短期实习,老师们传递的经验,让我对未来充满信心。”比如医生如何与病人及其家属沟通,就很有技巧。比起直截了当地告诉患者他的病情、存活率、治疗方案等,临床带教老师告诉他们,“如果病人的情况确实比较严重,医生首先要做的是观察他是否有预感,拿到报告第一时间应宽慰病人情绪,等他们和家属冷静下来,再进行下一步的沟通。”刘轩君觉得,在书本之外,还有很多要学习。

虽然学医路漫漫,刘轩君又因为转专业需要降级重读一年,但她觉得一点也不没有浪费时间。“工科学习的经历很有用,跨学科的合作比如未来‘互联网+’将为医学带来更多可能。况且,短进一年的时间比起更长的人生,我很庆幸在刚刚开始的时候就做出选择。”刘轩君表示,目前,自己在追求理想的路上如鱼得水。谈到对其他有转专业同学的建议,她说:“多尝试自己喜欢的事,努力坚持变成热爱,那么迈开那一步其实没有想象的那么难。”

果能成为医生帮助更多人减轻痛苦,那我即使多读十年也很值得。”

在解剖学课上,一位授课的妇产科临床医生讲解理论知识,又展示了一台前沿技术下微创手术的真实图像。和其他医学教授一样,喜欢在讲桌之余和学生分享自己的酸甜苦辣。“这些书本之外的内容,让我觉得学医更有趣,这是一项永无止境的‘探秘’,既有专业领域的不断进步,也充满温暖的人情味。”罗秋阳庆幸自己的勇敢,“看清了自己究竟想要什么。”

为了成为一名优秀医生,罗秋阳在学业上全情投入,背书也干劲十足,他也喜欢参与各类医学讲座,听更多业内“大咖”讲专业、讲实践,不断拓展自己的视野。“从医的信念感让我很有信心,坚持8-10年的专业学习。”他也在和自己的学弟学妹交流时告诫他们,“每个人的情况不同,盲目追热门未必最适合自己的,但踏出‘舒适圈’同样需要深思熟虑,把兴趣变成人生的追求才可能更长久地坚持下去。”

此外,他还主动和同学组队,一起报名参加了本科生学术论坛。因为研究的课题属于人工智能和法学的交叉问题,他反而比法专业的同学更有优势,此前看似“浪费”的两年以另一种方式得到了“补偿”。

“在我们组的分工里,技术原理方面就由我包了。”彭建发现,此前他学过的数据结构、算法等工科课程,在科技+法律的交叉领域里很“有用”,更能帮助他理解一些技术问题。当然,“还得在网上了解深度学习的算法,查阅人工智能领域的学者如何表述和查询,这样写出来的论文也能大体符合认知。”彭建成了这支支课题团队的主力军,负责“啃”最硬的框架搭建和技术部分。最终,他们完成的6000余字论文经过学校各层专家评审和答辩,荣获了去年的本科学术论坛一等奖。“我打算把论文再进一步完善,形成研究成果后试着向学术期刊投稿。”彭建因为浓厚的兴趣,仍然愿意再花些力气继续深入研究。

去年暑假期间,彭建还在家乡贵州六盘水市的钟山区人民检察院实习,更明确了未来的职业方向。“我计划先考研,未来成为一名法官或是从事学术。”彭建从刚入学时的事从大流,到现在有了更清晰的人生规划,他觉得最重要的是,“喜欢也要看能力跟不跟得上,盲目的尝试无疑是浪费时间。”