

韧性 (resilience) ——在压力下复原和成长的心理机制

于肖楠, 张建新

中国科学院心理研究所心理健康重点实验室, 北京100101

收稿日期 2005-2-28 修回日期 网络版发布日期 接受日期

摘要 韧性是指面对丧失、困难或者逆境时的有效应对和适应。当生活变化对人们造成威胁时, 这种自我保护的生物本能就会展现出来。来自个人、家庭、社会三方面的保护性因素之间会相互作用而组成动力系统, 共同抵抗环境的不利影响。韧性的过程模型认为韧性是瓦解和重新整合之后达到的更高平衡状态, 与一般意义上的“复原”有区别。在不同人生发展阶段上, 韧性呈现出具有不同适应意义的层次结构, 其内涵也会因情境而变化。尽管在如何测量韧性的问题上研究者们仍未达成一致意见, 但一些简便有效的韧性量表得到了广泛应用。韧性研究的目的是探索个人生存和成长的力量源泉, 在教育、医疗、社区和企业中开展的韧性干预训练已经显示出良好效果。

关键词 [韧性](#) [适应](#) [应对](#) [保护性因素](#) [干预](#)

分类号 [R395](#)

DOI:

对应的英文版文章: [050516](#)

通讯作者:

张建新 zhangjx@psych.ac.cn

作者个人主页: 于肖楠; 张建新

扩展功能

本文信息

▶ [Supporting info](#)

▶ [PDF](#) (674KB)

▶ [\[HTML全文\]](#) (0KB)

▶ [参考文献\[PDF\]](#)

▶ [参考文献](#)

服务与反馈

▶ [把本文推荐给朋友](#)

▶ [加入我的书架](#)

▶ [加入引用管理器](#)

▶ [引用本文](#)

▶ [Email Alert](#)

▶ [文章反馈](#)

▶ [浏览反馈信息](#)

相关信息

▶ [本刊中 包含“韧性”的 相关文章](#)

▶ 本文作者相关文章

· [于肖楠](#)

· [张建新](#)