

## 韧性 (resilience) ——在压力下 复原和成长的心理机制\*

于肖楠<sup>1,2</sup> 张建新<sup>1</sup>

(<sup>1</sup>中国科学院心理研究所心理健康重点实验室, 北京 100101) (<sup>2</sup>中国科学院研究生院, 北京 100039)

**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

“天行健, 君子以自强不息”, 这句出自《周易》的古训, 向人们昭示着生命不息、奋斗不止的震撼性力量。时光流转, 两千年后西方心理科学关于人如何适应逆境(如贫困、疾病、丧偶、车祸等)的一系列研究, 对东方的古老话题做出了回应。发展心理学家发现, 许多身处逆境(父母患病、家庭破碎、经济条件恶劣等)的儿童没有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<sup>[1]</sup>。这一奇迹成为研究者们感兴趣的谜, 而谜底——韧性(resilience)现今已成为研究儿童发展的新理念, 并逐渐扩展到特殊教育、学校培训、心理咨询、疾病护理、家庭治疗、社区建设

甚至是公共卫生等领域中。自 70 年代的一些开拓性工作以来, 在韧性领域涌现出了大量的研究课题和干预计划。

### 1 韧性的界定

对 resilience 的研究始于美国, 但当其他国家引入这个概念时, 却出现了翻译上的困难。在西班牙语和法语中就没有专门的对应词语<sup>[2]</sup>, 同样, 如何将这个术语翻译成中文也引起了不少争论。台湾学者将其译为“复原力”, 香港学者译为“抗逆力”, 大陆学者则译为“心理弹性”<sup>[3]</sup>(香港学者岳晓东也采用类似的方式, 译为“压弹”<sup>[4]</sup>)。笔者不赞同上述翻译的原因有两点, 首先 resilience 指人或物体自生自在的性质, 不同于物理学的物质之间的相互作用, 所以将 resilience 视为“力”是不合适的; 其次尽管 resilience

收稿日期: 2005-02-29

\* 中国科学院生物局重点资助, 项目编号: KSCX2-2-03

通讯作者: 张建新, E-mail: zhangjx@psych.ac.cn

有在压力消除后受压物能够迅速反弹并回到原始状态的涵义<sup>[5]</sup>，但即便力学家也承认物质其实无法绝对地符合线性弹性规律，即当外力去掉后物质并不能完全恢复原状<sup>[6]</sup>，更何况“人不能两次踏入同一条河流”，所以“心理弹性”的译法也有局限性。笔者认为从生物属性上来看，生命体不像物理材料那样被动地接受外力、随后恢复，而是具有主动适应及自我调整的本能；从心理学意义上来看，resilience 不仅仅意味着个体能在重大创伤或应激之后恢复最初状态，在压力的威胁下能够顽强持久、坚忍不拔，更强调个体在挫折后的成长和新生。因此笔者倾向于将 resilience 译为“韧性”，中国文化用“韧性”来形容那些在压力和威胁下百折不挠、坚强不屈的人，这个词与美国人的 resilience 的涵义更为相近。巧合的是，作者注意到台湾部分学者近期也将 resilience 译为韧性<sup>[7]</sup>。

需要注意的是，在理解这个概念时，笔者不同意特质论的观点，即潜在地认为某些人具有这种克服逆境的特质、而某些人不具有，这种观点无益于挖掘韧性的机制，也不利于设计干预计划。经过 30 多年来对韧性的理解和探索，近年来一些学者主张将韧性视为一种动态的过程<sup>[8]</sup>，即能否达到韧性状态取决于危险与保护性因素之间的抗衡。如果在人生发展过程中，个体能够形成正常的适应系统，那么当挫折或危难来临时，韧而不折的“奇迹”就会出现，人们就能够成功地抵抗逆境、促进成长<sup>[9]</sup>。所以美国心理学会把韧性定义为个人面对生活逆境、创伤、悲剧、威胁或其他生活重大压力时的良好适应，它意味着面对生活压力和挫折的“反弹能力”<sup>[10]</sup>。在 2004 年的《人格和社会心理学杂志》上，韧性被视为面对丧失、困难或

者逆境时的有效应对和适应<sup>[11]</sup>。

韧性似乎很神秘，所以有人认为，只有少数幸运的人才拥有这种禀赋。但多年来研究者通过比较高韧性儿童与其他儿童（如经历同样逆境但没有良好适应的儿童）发现，韧性是普遍存在的<sup>[9]</sup>。Werner（1989）在夏威夷进行过 30 年的追踪研究，他发现大约三分之一的高危儿童（出生前或围产期出现并发症、长期贫困、家庭破裂、父母患有精神病或者抚养环境恶劣等）顺利地度过了童年期和青春期，他们不但没有表现出严重的学习或行为问题，而且很好地适应了家庭和学校生活，实现了教育和职业上的目标<sup>[11]</sup>。心理咨询中的案例分析也显示，绝大多数个体在经历丧失、暴力或者生活威胁事件后，并没有表现出慢性心理障碍，也没有在以后的生活中出现沮丧、忧伤、悲痛等消极情绪。相反，多数人都能从创伤的阴影中走出来，适应新的生活<sup>[12]</sup>。

实际上，生物体出于自我保护和生存的需要，在环境发生变化时，都具有动态调控和即时适应的基本反应能力，这是一种生物遗传决定的“自我调节机制”<sup>[13]</sup>。韧性似乎正是人类机体中存在着的一种自我保护的本能<sup>[14]</sup>，它会在逆境下自然地展现出来<sup>[15]</sup>，推动着人们去克服生命威胁、去追求自我实现、去维持精神和谐。

这与积极心理学思潮正好契合，研究者们已经不再像原来那样只关注压力、缺陷和疾病，而是逐渐致力于挖掘个体自身的优点和潜能<sup>[16]</sup>。韧性的相关因素涵盖了应激与健康心理学领域中几乎所有的积极品质，比如自尊、自我效能、责任感、成就动机、计划能力、内控、高期望、自律、批判思维、热情、乐观、好脾气、敏捷、积极行动、高智

商、问题解决能力、人际沟通能力等等。除这些个人资源外，研究者们还归纳出与韧性有关的外部环境资源。例如，在家庭方面有温暖的氛围、良好的亲子关系和夫妻关系、一致的行为规范、对孩子提供关爱和支持等；在社会关系方面包括亲密的同伴友谊、成人导师式的指导、良好的角色榜样、安全的学校氛围、和谐的社会环境以及宗教信仰等<sup>[17]</sup>。这些保护性因素对于维持韧性至关重要，韧性发挥作用的过程就是个体的保护性因素与高危情境（如战争、灾难、疾病、生活挫折等）相互作用的结果。

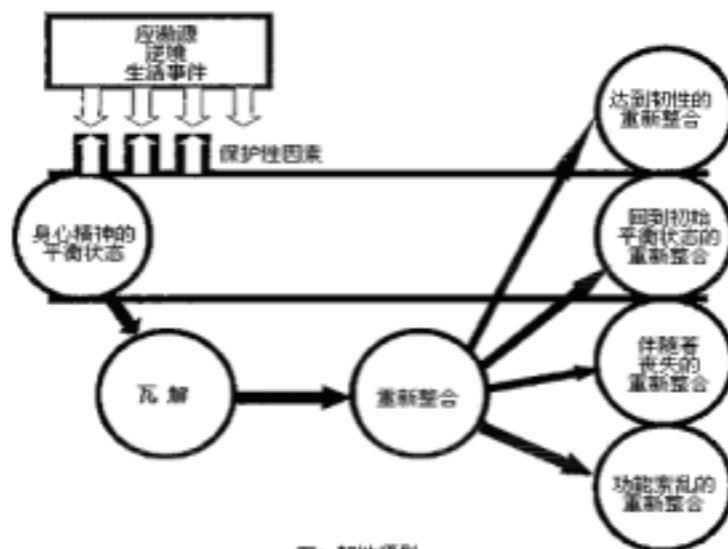
韧性的概念之所以能够迅速地迁移到各种研究领域中，在于它是一个兼容性极强的研究框架，成功地整合了发展、人格、情

绪、社会、认知、应激及健康心理学等研究领域的现有成果，甚至涉及到了哲学、物理学、生物学、医学、教育学、社会学等学科的理论。

## 2 韧性的理论模型与研究工具

### 2.1 韧性的过程模型

尽管人们对韧性的保护性因素进行了大量的实证研究，但对于“韧性是如何产生作用”的问题一直没有令人满意的解答。比如，韧性所涉及的这些保护性因素如何构成一个完整的动力系统，互相激发和促进的？在成长过程中，它们又是如何与各种危险因素相互作用，最终使个体在情绪、能力和社会交往中等都保持着良好的状态的？



图：韧性模型

Richardson (2002) 的过程模型（见图 1）从瓦解与重新整合以及意识与无意识选择的角度来看待韧性<sup>[14]</sup>。这个模型认为，在面对生活刺激（如结婚、失业）时，原本处

于“身心精神平衡状态”的个体为了继续维持平衡，就会调动起诸多的保护性因素与生活刺激相抵抗。如果压力过大、抵抗无效时，平衡就会发生瓦解。此时个体不得不改变原

有的认知模式 (如世界观、信念体系等), 并同时体验到恐惧、内疚、迷惑等情绪。随后个体会意识到或无意识地开始重新进行整合, 这个过程可能会导致不同的结果: (1) 达到更高水平的平衡状态, 即增强了个体的韧性; (2) 回复到初始平衡状态, 因为个体为了维持暂时的心理安逸而不肯改变, 失去了成长的机会; (3) 伴随着丧失而建立起更低水平的平衡, 这时个体不得已放弃生活中原有的动力、希望或者动机; 或者 (4) 伴随着功能紊乱而出现的失衡状态, 在这种情况下个体转而采用物质滥用、破坏行为或其他不健康的方式来应对生活压力。这个模型的价值在于, 它提醒着人们韧性是有意识地选择的一种结果, 与普通意义上的“复原”是有区别的。

当然, 个体面对的往往不是一个简单的应激源, 多个应激源经常相互作用而产生累积影响, 比如下岗会引发经济危机又同时会引发夫妻矛盾等<sup>[18]</sup>。因此, 在应对逆境的过程中, 保护性因素会与多个负性事件的综合影响进行多重相互作用, 形成复杂的应对系统。在个体成长的每个发展阶段上, 增强韧性的保护性因素与加剧个体脆弱性的危险性应激之间进行着力量较量。只有在保护性因素居强势的转折点上, 个体才会良好适应。

## 2.2 韧性的层次模型

但韧性本身是具有层次性的, 并不是纯粹意义上的完美状态, 它的作用在于对当前危机情境的适应意义。Hunter (1999) 曾做了一个关于韧性的访谈研究<sup>[19]</sup>, 他的研究对象不是那些适应良好的成功人士, 而是职业学校中经常出现行为问题 (如旷课、拉帮结伙、暴力侵犯、未婚先孕等) 的学生。出人

意料的是, 在总结自己的经历时, 这些学生将韧性归纳三个方面: 其一不与他人交往 (因为周围的人都不可信任); 其二离群索居 (因为没有社会支持或者社会支持系统不健全); 其三情感冷漠 (因为痛苦的情感难以承受, 莫不如无动于衷)。

拒绝交往、离群索居、情感冷漠似乎都是消极品质, 与前面涉及到的韧性保护性因素完全无关。这一结果促使 Hunter 进行反思, 提出了韧性的层次模型。他认为, 最低层面的韧性仅仅具有生存意义, 人们通过暴力侵犯和情感压抑来保护自我; 中间层面的韧性具有防御意义, 个体拒绝与别人交往, 以此抵制外界生活的不良刺激; 最高级层面的韧性才具有健康、成长的含义, 他们积极地调动个人资源, 获得更多的社会支持, 灵活地处理生活压力。处于前两个层面的人在成年之后, 往往会出现心理社会适应不良、甚至心理障碍。这种层次模型可以解释为什么在 Luthar 的研究中发现“高韧性”儿童反而比其它儿童 (能力强但没有经历逆境的儿童) 更沮丧、更焦虑<sup>[20]</sup>。

## 2.3 韧性的情景特异性

此外, 韧性的内涵也会因群体的性别、社会经济地位和文化背景等而有所区别。例如, Aroian (1997) 研究来自前苏联的美国移民<sup>[21]</sup>时发现, 西方的韧性量表<sup>[22]</sup>中的一些项目 (如“我能接纳自己的优点和缺点”、“我不介意别人对我的好恶”) 不符合集体主义文化下人们的行为方式, “我做事雷厉风行, 从不拖沓”以及“对于无能为力的事情, 我不会耿耿于怀”等这类项目也不适用于移民生活。另一个对乞丐进行的观察研究也发现, 在沿街乞讨这种特殊环境下, 流浪者们历练出一种超乎寻常的生存能力, 但如果将

他们遭返回正常生活中,要求他们自食其力去体面地谋生时,这些街头胜利者却无法适应下去<sup>[23]</sup>。因此,正如应对方式一样,韧性的保护和成长功能也是具有情境特异性的。

值得一提的是,前文都是在逆境下探讨韧性的作用。贫贱不移、威武不屈,无疑与韧性有关,但即便是顺境也需要韧性。在一项关于自强的本土化研究中,也表明了不仅在竞争中,而且在顺境中也同样需要自强的思想<sup>[24]</sup>。由此看来孟子的“富贵不能淫”的顺境大丈夫标准,并非出于偶然。因此在某种意义上说,韧性是人们在生活变化中维持精神和谐的根本,甚至是良性发展和自我实现的前提。

#### 2.4 韧性的测量工具

韧性这个心理学概念,一方面折射出人作为物理和生物实体存在的基本属性,另一方面又凸现出人作为社会和精神实体存在的独有特性。研究韧性的个体差异,对于开发人力资源以及开展心理干预,具有重要的心理学意义。韧性的测量与评估是此类研究的基础。

就像韧性的定义一样,研究者们如何在测量韧性问题上迄今也未能达成一致。量表是目前测量和评估韧性的主要工具,如 Wagnild 和 Young 的量表<sup>[22]</sup>, Block 和 Kremen 的量表<sup>[25]</sup>以及 Connor 和 Davidson 的量表(简称 CD-RISC)<sup>[26]</sup>。Wagnild 和 Young 的韧性量表应用的最早、也最广泛,其题目来自于对成功应对重大挫折的被试进行的访谈,如个人能力(包括独立、自信、决心、控制感、坚持等)、接受自我和生活(包括适应力、灵活、平衡)等。而 Block 和 Kremen 的韧性量表权威性较高,题目简约,如“对朋友很慷慨”、“喜欢做新颖的事

情”等,这个量表因为题量少(14 个题目)又可与其它人格量表一起使用而受到欢迎。与前两个量表不同的是,Connor 和 Davidson 的韧性量表已经在临床治疗中得到了应用和验证,它能较好地反映出创伤后应激障碍(简称 PTSD)患者在临床治疗过程中整体适应状况的改善,这个量表涉及到能力、忍受消极情感、接受变化、控制、精神影响等 5 个因素。

#### 3 韧性的干预

韧性研究的终极目的是探索个人生存和成长的力量源泉,使逆境对个体的消极影响最小化,使个体的适应和成长最大化。相应地,通过干预来帮助人们减少危险和提高韧性这两种模式,都能达到发展优势潜能、预防行为障碍的目的<sup>[27]</sup>。虽然到目前为止韧性还没有形成一个完整、系统的理论体系,但它已经在实践应用中显示出重要的现实意义,反过来韧性理论也在实践的反复检验中得到了不断的发展。

韧性不是天才独有的特质,也不像某种心理高峰体验那样可望而不可即,每个人天生就具有一定的韧性潜能,因此可以通过许多途径去挖掘和提高韧性。许多临床实践表明,提高韧性的关键在于,把握好个人品质、家庭支持及外部环境支持系统这三种资源之间的最佳匹配。另外,韧性干预训练效果研究的一种重要发现是,受训者韧性的提高和保护性因素的增加并不是得益于培训内容本身,而是源自于受训者参与培训的经历和体验,使他们从中体悟到更深层次的关系、信念和期望,以及自愿与他人分享这些力量的价值感<sup>[28]</sup>。总之,就是要在更高的层面或水平上整合出新的韧性。因此,在培训过程中,咨询者的作用就显得相当突出,他

们的有效参与能帮助受训者建立一种具有延展性和支持性的网络<sup>[29]</sup>。

目前,韧性干预在儿童和青少年教育实践领域应用的最广泛也最富有成效,其根本目的是要孩子们获得应对挑战的各种生活技能。比较著名的几个韧性训练计划有: Sternberg 等提出“另一个 3R”培养方案,它要求学生学会推理(reasoning)、韧性和责任(responsibility)<sup>[30]</sup>。在著名的“国际韧性课题”中,研究者们提出“我是、我有、我能”的操作化策略,以 15 个情境为素材,对 30 个国家 0 到 11 岁的儿童进行心理干预<sup>[2]</sup>。另外 Henderson 和 Milstein 在 1996 年提出过“六策略训练计划”<sup>[31]</sup>,这六个策略分别为:(1) 为学生提供参与有意义活动的机会(如勇于提问、共同制定课程表);(2) 建立并保持对学生的高期望(出色地完成作业);(3) 创造一个相互关爱和支持的学校氛围(如建立信任,以学生为中心);(4) 增强每个人的亲社会倾向(如视教师为朋友,在同学之间建立伙伴关系);(5) 为学生制定清楚而一致的行为规范(如理解行为后果,遵守规则);(6) 为他们传授生活技能和社会技能(如形成良好的沟通能力和问题解决能力)等等。

一些国际组织也在利用韧性干预法帮助人们抵抗挫折和灾难。红十字会和红新月会国际委员会在提供紧急救援和人道扶持时所进行的心理援助,对于减轻受灾人群的痛苦、帮助他们尽快恢复正常生活发挥了重要作用。美国心理学会(APA)的帮助中心甚至开通了一个“韧性之路”热线。发达国家的一些社区组织在经历了传染病爆发、经济萧条等恶性事件后,也开始关注韧性在提高社区生活质量方面的作用。另外有很多企

业也逐渐意识到韧性能够提高员工的工作热情、增强组织的竞争力,所以开发出一系列的韧性培养方案,甚至提出“逆境商数(Adversity Quotient,简称AQ)”的概念。

尽管韧性干预还没有应用到疾病护理中,但就临床心理学的相关实证研究来看,对患者开展韧性干预也将非常有意义。冠心病患者的研究表明,忧伤情绪使他们感到精力衰竭,其复发心脏病的可能性是心态积极的人的 4 倍<sup>[32]</sup>。而另一个研究却发现韧性就能使人们减少焦虑和抑郁,对生活挑战表现出更多的信心和希望<sup>[33]</sup>。艾滋病患者研究表明,即便在病情威胁生命的情况下,明确的生活目的感仍能使患者积极地调整状态,提高生活质量<sup>[34]</sup>,从中可以看出韧性的潜在作用。同样,老化研究发现,韧性强的老年人会认识到身体机能的衰退并不意味着生活走下坡路,收入低不等于不幸福,他们依然意志高昂,对生活很满意<sup>[35]</sup>。从这些证据看,在临床中对患者开展韧性方面的心理干预,将改变他们身心疲惫、悲观无望的感觉,增强他们重塑健康的信心,提高他们的幸福感和满意度,有利于他们尽快痊愈,减少疾病复发和死亡的几率。

生活变化、挫折和逆境贯穿于生命的整个历程中,生活不断变化的过程实质上就是要求韧性不断提高的过程。正如 Sternberg 所说,韧性包含着需要人们在童年期和成人期都要不断学习的一系列关键技能<sup>[36]</sup>。韧性的提高意味着成长、健康和幸福。尽管像“心理健康”一样,韧性还是一个界定不严格的、理论框架不完善的研究领域,但它对于生存和发展的意义促使人们不断地研究下去,目前已经陆续出现了“生理韧性”<sup>[11]</sup>、“职业韧性”<sup>[37]</sup>以及“关系韧性”<sup>[38]</sup>等更为精细的

概念。要真正理解韧性的本质还有很远的路要走,但幸运的是我们已经朝着这个目标前进了。

### 参考文献

- [1] Werner E E. Children of the Garden Island. *Scientific American*, 1989, 260; 4, 106~111
- [2] Grotberg E H. The international resilience project: findings from the research and the effectiveness of interventions. Paper presented at the 54th Annual Convention, International Council of Psychologists, Banff, Canada, July 24~28, 1996
- [3] 席居哲, 桑标. 心理弹性(resilience)研究综述. *健康心理学杂志*, 2002, 10(4): 314~318
- [4] 岳晓东. 压弹: 心理素质的新概念. *教育研究* (待发表)
- [5] Harris W T, Sturges A F. *Webster's New International Dictionary*. Springfield, Mass, U.S.A.: G. & C. Merriam Company, 1923. 705
- [6] 武际可, 王敏中, 王伟. *弹性力学引论*. 北京: 北京大学出版社, 2001. 1
- [7] 利翠珊. 华人婚姻韧性的形成与变化: 概念厘清与理论建构. 第七届华人心理与行为科学国际学术研讨会, 2004年10月24~26日, 台湾
- [8] Luthar S S, Cicchetti D, Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 2000, 71(3): 543~562
- [9] Mastern A S. Ordinary magic: Resilience process in development. *American Psychologist*, 2001, 56(3): 227~238
- [10] American Psychology Association Help Center. The road to resilience: What is resilience? <http://www.apahelpcenter.org/featuredtopics/feature.php?id=6&ch=2>, 2004
- [11] Tugade M M, Fredrickson B L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 86(2): 320~333
- [12] Bonanno G A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologists*, 2004, 59(1): 20~28
- [13] Sander L W. Awareness of inner experience: A systems perspective on self-regulatory process in early development. *Child Abuse & Neglect*, 1987, 11(3): 339~346
- [14] Richardson G E. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 2002, 58(3): 307~321
- [15] Benard B. Fostering resilience in Children. [http://www.ed.gov/databases/ERIC\\_Digests/ed386327.html](http://www.ed.gov/databases/ERIC_Digests/ed386327.html), 1995
- [16] Seligman M, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 2000, 55(1): 5~14
- [17] Garnezy N, Masten A S, Tellegen A. The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child Development*, 1984, 55: 97~111.
- [18] 张向葵, 于肖楠. 处于不支持行为压力下的下岗人员的中介作用研究. *应用心理学*, 2002, 8(3): 9~14
- [19] Hunter A J, Chandler G E. Adolescent resilience. *Journal of Nursing Scholarship*, 1999, 31(3): 243~247
- [20] Luthar S S. Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*, 1991: 62, 600~616
- [21] Aroian K J, Schappler Morris N, Neary S, Spitzer A, Tran T V. Psychometric evaluation of the Russian Language version of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1997, 5(2): 151~164
- [22] Wagnild G M, Young H M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1993, 1(2): 165~178
- [23] 包蕾萍. 职业化流浪对儿童发展的影响. <http://www.frchina.net/data/detail.php?id=1874>, 2004
- [24] 郑剑虹, 黄希庭. 自强意识的初步调查研究. *心理科学*, 2004, 27(3): 528 - 530
- [25] Block J, Kreman A M. IQ and Ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, 70(2): 349~361
- [26] Connor K M, Davidson J R T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 2003, 18: 76~82
- [27] Ollson C A, Bond L, Burns J M, Vella-Brodrick D A, Sawyer S M. Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 2003, 26: 1~11
- [28] Bernard B. Turning it around for all youth: from risk to resilience. Launceston, Tasmania; Resiliency Associates and

- Global Learning Communities, 1997
- [29] Rak C F, Patterson L E. Promoting resilience in at-risk children. *Journal of Counseling and Development*, 1996, 74: 368~373.
- [30] Cogan J C. The other 3 R's: Reasoning, resilience, and responsibility. <http://www.apa.org/ed/cpse/threershome.html>, 2004
- [31] Bosworth K, Earthman E. From theory to practice: School leaders' perspectives on resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 2002, 58(3): 299~306
- [32] 于肖楠, 张建新. D 型人格: 心血管疾病的重要心理危险因素. *心理科学进展*, 2005, 13(1): 72~77
- [33] Beasley M, Thompson T, Davidson J. Resilience in response to life stress: The effects of coping style and cognitive hardiness. *Personality and Individual Difference*, 2003, 34: 77~95
- [34] Farber E W, Schwartz J A J, Schaper P E, Moonen D J, McDaniel J S. Resilience factors associated with adaptation to HIV disease. *Psychosomatics*, 2000, 41: 140~146
- [35] Wagnild G. Resilience and successful aging: comparison among low and high income older adults. *Journal of Gerontological Nursing*, 2003, 29(12): 42~49
- [36] Sternberg R J. The other three Rs: part three, resilience. <http://www.apa.org/monitor/may03/pc.html>, 2003
- [37] Brown B L. Career resilience. Columbus: ERIC Clearinghouse on Adult, Career, and Vocational Education, 1996. (ED402474)
- [38] Jordan J V. Relational resilience. *Work in Progress*, No. 57. Wellesley, MA, Stone Center Working Paper Series, 1992

## Resilience: The Psychological Mechanism for Recovery and Growth during Stress

Yu Xiaonan<sup>1,2</sup> Zhang Jianxin<sup>1</sup>

(<sup>1</sup>*Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences, Beijing 100101, China*)

(<sup>2</sup>*Graduate school of Chinese Academy of Sciences, Beijing 100039, China*)

**Abstract:** Resilience refers to the effective coping and adaptation although faced with loss, hardship, or adversity. This biological imperative for self-protection will be exhibited when people are faced with stress, threats, or life changes. Coping resources or protective factors on personal, family, and social aspects interact with each other into a dynamic system in order to resist the effect of adversity. The process model argues that resilience refers to the higher homeostasis than original level, and it is different from recovery. The hierarchy of resilience demonstrates its adaptive nature on different developmental stages, and the meaning of resilience varies according to the specific situations. Although there is no consensus on the measurement of resilience, some scales have been employed widely for their convenience and efficiency. The aim of resilience research is to examine strength and promote adaptation of people, and resilience interventions conducted by schools, clinical institutions, communities, and enterprises have been proven good effects.

**Key words:** resilience, adaptation, coping, protective factors, intervention.