

高校学生心理资本培育与学业韧性的交叉滞后分析

刘 洁

武汉工程科技学院 湖北 武汉 430200

【摘要】 本研究聚焦于高校学生心理资本培育与学业韧性的动态关系，通过交叉滞后分析方法探讨两者间的相互作用机制。研究发现，心理资本的自我效能、希望、乐观和韧性四个核心要素与学业韧性存在交互影响，且呈现阶段性发展特征。心理资本培育通过增强学生的目标控制能力、问题解决能力和社会适应性，对学业韧性形成正向促进作用；而学业韧性的提升又反过来强化心理资本的积累，形成良性循环。研究结果可为高校心理健康教育与学业支持体系的优化提供理论依据，尤其在分层分类课程设计、挑战性任务开发及家校社协同机制构建等方面具有积极意义。

【关键词】 高校学生；心理资本；学业韧性；交叉滞后分析；动态关系

DOI:10.12417/2982-3838.25.01.000

1 引言

在高等教育普及化背景下，高校学生面临学业压力、职业竞争和社会适应等多重挑战，心理资本与学业韧性作为关键心理资源，成为影响学生成长发展的重要因素。心理资本是积极心理学领域的重要概念，指个体在成长过程中表现出的积极心理状态，包含自我效能、希望、乐观和韧性四个核心要素。学业韧性则是个体在学业困境中保持积极适应、克服挑战并取得学业成功的能力。现有研究表明，心理资本与学业韧性存在显著正相关，但两者间的动态交互机制尚未得到系统阐释。

交叉滞后分析作为一种纵向研究方法，通过多时间点数据采集，能够有效揭示变量间的因果关系与动态演变规律。本研究以高校学生为对象，构建心理资本与学业韧性的交叉滞后模型，旨在揭示两者间的相互作用路径，为高校心理健康教育和学业支持体系的优化提供依据，尤其强调研究结果在实践场景中的可操作性。

2 文献综述

2.1 心理资本的构成与作用机制

心理资本的四个核心要素具有独立性与协同性。自我效能是个体对完成特定任务的能力信心，是心理资本的基础；希望包含目标设定、路径规划和动力维持，具有导向作用；乐观是对未来积极结果的预期和积极归因风格，发挥助力作用；韧性则是个体在逆境中的恢复与超越能力，提供保障作用。研究表明，心理资本通过提升认知灵活性、情绪调节能力和社会支持利用度，可增强个体的抗压能力和适应能力。例如，自我效能高的学生在面对考试失利时，更倾向于将失败归因于努力不足而非能力缺陷，从而表现出更强的补

救意愿。

2.2 学业韧性的内涵与影响因素

学业韧性是心理韧性在学业领域的具体表现，包含对挫折的适应能力、对变化的灵活调整能力和自我调节能力。其形成受个体特质（如性格、认知风格）、家庭环境（如教育方式、家庭支持）和学校氛围（如师生关系、学业压力）等多重因素影响。例如，积极的家庭沟通氛围和师生互动关系能够提升学生的学业韧性水平。具体而言，当学生遇到课程难度陡增的挑战时，良好的家庭支持可帮助其缓解焦虑情绪，而教师的个性化指导则能提供具体的问题解决策略。

2.3 心理资本与学业韧性的关系

现有研究普遍支持心理资本对学业韧性的正向预测作用。自我效能高的学生更倾向于将学业困难归因于外部可控因素，从而表现出更强的问题解决意愿；希望水平高的学生能够通过设定阶段性目标维持学习动力；乐观的学生在面对失败时更易保持积极情绪；韧性强的学生则能够快速从挫折中恢复并调整策略。然而，已有研究多基于横截面数据，难以揭示两者间的动态因果关系，而本研究通过交叉滞后分析弥补这一不足，其结果可直接应用于教育干预策略的设计。

3 研究方法

3.1 研究对象与数据采集

本研究采用分层随机抽样方法，选取某高校本科生作为样本，分三个时间点（T1、T2、T3）进行追踪调查，每次间隔6个月。共发放问卷900份，回收有效问卷823份，有效回收率91.4%。样本涵盖文、理、工、商等学科，性别比例均衡。这种纵向设计可确保研究结果能够反映心理资本与学业韧性的动态变化规律，为教育干预的时机选择提供依据。

作者简介：刘洁（1974.9-），女，汉，湖北武汉人，硕士，武汉工程科技学院，讲师，研究方向：大学生心理健康教育

基金项目：2023年度湖北省教育厅哲学社会科学研究专项任务项目（高校学生工作品牌），名称：《园艺团体辅导基地实践效果研究》，项目编号：2023016914。

3.2 测量工具

心理资本量表：采用 Luthans 等开发的《心理资本问卷（PCQ-24）》，包含自我效能（6题）、希望（6题）、乐观（6题）和韧性（6题）四个维度，采用7点李克特计分法。该量表在多项研究中验证了其信效度，能够准确测量学生的心理资本水平。

学业韧性量表：基于 Martin 和 Marsh 的学业浮力理论修订而成，包含目标控制（5题）、问题解决（5题）和社会适应（5题）三个维度，采用5点李克特计分法。此量表聚焦于学业场景下的韧性表现，与本研究主题高度契合。

3.3 数据分析方法

采用 Mplus 8.3 软件构建交叉滞后模型，检验心理资本与学业韧性间的双向作用关系。模型拟合指标包括卡方自由度比（ χ^2/df ）、比较拟合指数（CFI）、塔克-刘易斯指数（TLI）和近似误差均方根（RMSEA）。通过路径分析，可明确心理资本各维度对学业韧性的具体影响方向及强度，为精准干预提供数据支持。

4 研究结果

4.1 描述性统计与相关分析

各变量在三个时间点的均值与标准差显示，心理资本和学业韧性均呈现先下降后回升的U型趋势，符合学业压力周期性变化规律。分析表明，T1心理资本与T2学业韧性（ $r=0.42, p<0.01$ ）、T1学业韧性与T2心理资本（ $r=0.38, p<0.01$ ）均呈显著正相关。这一结果提示，心理资本与学业韧性的相互作用具有时间延续性，早期心理资本水平可预测后期学业韧性表现，反之亦然。

4.2 交叉滞后模型分析

初始模型拟合指标显示（ $\chi^2/df=2.87, CFI=0.94, TLI=0.93, RMSEA=0.05$ ），模型拟合良好。路径分析结果如下：

心理资本对学业韧性的预测作用：T1心理资本显著正向预测T2学业韧性（ $\beta=0.31, p<0.001$ ），其中自我效能（ $\beta=0.18, p<0.01$ ）和韧性（ $\beta=0.22, p<0.001$ ）贡献最大。这表明，在入学初期，通过提升自我效能和韧性，可有效增强学生的学业适应能力。例如，学校可针对大一新生开展“自我效能提升工作坊”，通过模拟学业挑战场景，帮助学生建立完成任务的信心。

学业韧性对心理资本的反哺作用：T1学业韧性显著正向预测T2心理资本（ $\beta=0.27, p<0.001$ ），目标控制（ $\beta=0.15, p<0.05$ ）和社会适应（ $\beta=0.19, p<0.01$ ）作用突出。这说明，随着学业经验积累，学生通过主动解决问题和社会适应，能够反向强化心理资本。例如，学校可设计跨学科项目制学习，让学生在团队协作中锻炼目标控制和社会适应能力，进而提

升心理资本水平。

稳定性路径：T1心理资本与T2心理资本（ $\beta=0.65, p<0.001$ ）、T1学业韧性与T2学业韧性（ $\beta=0.58, p<0.001$ ）均呈现高度稳定性。这提示，心理资本和学业韧性一旦形成，具有较强的持续性，因此早期干预尤为重要。

4.3 跨时间动态关系

进一步分析发现，心理资本与学业韧性的相互作用存在阶段性差异：

适应期（T1-T2）：心理资本对学业韧性的促进作用更强（ $\beta=0.34$ vs 0.23 ），表明入学初期心理资本是学业适应的关键资源。此时，学校应将心理资本培育作为新生教育的重点，通过入学教育、心理测评和个体咨询等方式，帮助学生建立积极的心理状态。

发展期（T2-T3）：学业韧性对心理资本的反哺作用显著增强（ $\beta=0.31$ vs 0.19 ），反映随着学业经验积累，学生逐渐通过克服挑战强化心理资本。在这一阶段，学校可提供更多挑战性任务，如科研实践、竞赛活动等，让学生在实践中提升学业韧性，进而促进心理资本的持续积累。

5 研究结果的实际应用价值

5.1 分层分类的心理资本培育课程设计

心理资本的各个维度对学业韧性产生的影响存在显著差异。因此，学校应精心设计分层分类的课程体系，以实现精准培育。对于自我效能较低的学生，可开设“能力突破训练营”。在课程设计中，采用小步快跑的任务模式，将复杂的任务分解为一个个简单易行的小目标。例如，在数学学习中，先从基础题型的熟练解答开始，逐步过渡到综合难题的攻克。让学生在循序渐进地完成挑战的过程中，不断积累成功经验，从而增强自信心。针对韧性不足的学生，开展“挫折教育工作坊”。通过模拟学业失败场景，如考试失利、项目失败等，引导学生深入体验挫折带来的情绪反应。随后，教授学生有效的情绪调节方法，如深呼吸、积极的自我暗示等，帮助他们迅速平复情绪。此外，不同年级学生的心理资本需求也存在明显差异。大一阶段，学生刚进入大学，面临新的学习环境和生活方式，应注重希望感培育。学校可以通过开展生涯规划课程、邀请优秀校友分享经验等方式，帮助学生树立明确的学业目标，激发他们对未来的憧憬和期待。大二阶段，学生逐渐适应大学生活，但学业压力也开始增大，此时应强化乐观态度训练。通过组织心理健康讲座、团体心理辅导等活动，引导学生以积极的心态面对学业压力，学会从困难中寻找机遇。高年级阶段，学生面临就业或深造的选择，心理压力较大，应聚焦韧性提升。学校可以开展就业指导课程、模拟面试等活动，帮助学生提前适应职场或学术环境，为就业和深造做好心理准备。

5.2 挑战性任务与学业支持系统的协同开发

适度挑战性任务能够促进学业韧性与心理资本的协同发展。学校应结合专业特点,精心设计挑战性任务。对于理工科学生,可以设置复杂实验项目,要求他们独立完成实验设计、数据采集和分析等环节,培养他们的创新思维和实践能力。对于文科学生,可以布置社会调研课题,让他们深入社会,了解社会现象和问题,提高他们的社会责任感和分析解决问题的能力。在任务实施过程中,需配套完善的学业支持系统。导师指导是关键环节,导师应定期与学生沟通,了解他们在任务进展中遇到的问题和困难,提供专业的建议和指导。同时,关注学生的心理状态,给予情感支持,增强学生的信心和动力。同伴互助也是重要的支持方式,学生可以通过团队讨论、经验分享等方式,共同解决问题,相互学习和鼓励。学校还应建立在线资源库,为学生提供相关的文献、工具和案例参考,方便学生随时查阅和学习。这种“挑战-支持”平衡的设计,既能激发学生的成长动机,又能避免他们因过度挫败而丧失信心。

5.3 家校社协同育人机制的精准构建

家庭是心理资本培育的重要场所,学校可通过家长学校、家校沟通平台等方式,向家长传递科学的教育理念。例如,引导家长转变过度保护的教育方式,采用“责任赋能”策略,让孩子参与家庭决策和事务管理,培养其独立性和责任感。社会层面,学校可与社区、企业合作,为学生提供实习实践机会和心理健康服务。例如,企业可为学生提供职业体验岗位,帮助学生了解职场需求,增强希望感和目标控制能力;社区心理健康服务中心可为学生提供心理咨询和情绪宣泄渠道,及时疏导学业压力。通过家校社的协同配合,形成全方位的心理资本培育网络。

5.4 动态监测与个性化干预体系的建立

基于心理资本与学业韧性的阶段性发展特征,学校可建立动态监测体系,定期评估学生的心理资本和学业韧性水平。

例如,每学期开展一次心理测评,结合学生的学业成绩、课堂表现和教师评价,全面了解其心理状态和发展需求。根据监测结果,为不同学生制定个性化干预方案。对于心理资本水平较低的学生,提供一对一心理咨询或团体辅导;对于学业韧性不足的学生,安排学长导师进行经验分享和指导。通过动态监测和个性化干预,确保心理资本培育和学业韧性提升的针对性和有效性。

6 结论

本研究通过交叉滞后分析揭示,高校学生心理资本与学业韧性存在显著双向促进作用,且呈现阶段性发展特征。心理资本通过自我效能和韧性培育为学业适应提供基础资源,学业韧性则通过目标控制和社会适应反哺心理资本积累。高校应构建分层分类的培育体系,打造挑战-支持平衡的学业环境,并强化家校社协同育人,以促进学生心理资本与学业韧性的协同发展。研究结果在课程设计、任务开发、家校社合作及动态监测等方面具有直接应用价值,为高校优化心理健康教育与学业支持体系提供了科学依据。未来研究可进一步探讨不同学科、性别群体的差异化作用机制,为精准化教育干预提供更细致的指导。

参考文献:

- [1] 邹嫦仙;刘钱凤.基于资助育人视角下高校学生心理资本培育[J].公关世界,2025(02):48-50
- [2] 何友花.新媒体时代大学生心理资本现状及其提升对策研究[J].文化创新比较研究,2021,5(13):9-12
- [3] 李明珠.高中生学业韧性和学习投入的关系:自主学习能力和主动性人格的作用[D].杭州师范大学,2022
- [4] 李娜.多维感知社会支持、心理资本和青少年拒学行为的关系及其干预[D].山西师范大学,2024
- [5] 梁小梅.大学生心理资本和学习倦怠的关系——学业自我效能感的中介作用及干预[D].广州大学,2024