

应对逆境，培养韧性：复杂世界中蓬勃发展的循证心理学工具箱

引言

现代压力图景：理解逆境、创伤与复合危机

人类在其生命历程中，通常会遭遇各种困难和挑战，从日常琐事到重大生活事件，大多数个体一生中至少会经历一次潜在创伤性事件（Potentially Traumatic Event, PTE）¹。值得注意的是，“潜在”一词凸显了个体对生活事件反应的差异性¹。当今时代的一个显著特征是累积性、复合性的创伤暴露，这包括医疗（如全球大流行病）、经济、种族、气候相关的灾难以及社会动荡，这些事件往往没有明确的终点，并通过媒体的放大效应进一步加剧其影响²。这种现象可被理解为“复合危机”（polycrisis），即多个离散且相互叠加的冲击共同作用于一个系统，使得整体局势比各部分之和更为危险³。传统观念中，逆境常被视为孤立的、离散的事件¹。然而，“复合危机”³和“级联创伤”（cascading trauma）²等概念的出现，表明现代逆境更多呈现为多重、叠加、慢性和系统性的压力源。这种复杂性凸显了发展有效心理韧性策略的迫切需求，这些策略不仅要应对孤立的创伤，更要处理持续的、相互关联的危机所带来的累积影响。

心理韧性的必要性：从应对到蓬勃发展

心理韧性（psychological resilience）是指个体成功适应困难或挑战性生活经历的过程和结果，尤其体现在面对内外需求时所展现的心理、情绪和行为的灵活性及适应性调整¹。它不仅仅是“恢复原状”或“反弹”，更可能包含个人成长⁷。鉴于大多数个体都会经历潜在创伤性事件¹，且当前环境充斥着不断升级和复合的压力源²，心理韧性已成为一项至关重要的能力。研究表明，心理韧性并非一成不变的特质，而是可以通过学习和实践来培养的一系列技能和资源¹。因此，本报告旨在强调，心理韧性不仅是一种应对机制，更是一种个体和社群可以主动构建的、用以准备和驾驭未来必然挑战的前瞻性能力。这使得培养心理韧性成为公共卫生和个人发展领域的一项重要议题，其目标是帮助个体在面对重大挑战时，不仅能够有效应对，更能实现积极适应乃至个人成长。

I. 心理韧性的基础

定义韧性：逆境与积极适应的核心概念

心理韧性的大多数定义都围绕两个核心概念展开：**逆境（adversity）**和**积极适应（positive adaptation）**¹。**逆境**通常指在统计学上与适应困难相关的负面生活环境，其范围可以从持续的日常麻烦到重大的生活事件¹。广义而言，逆境可被定义为困苦、苦难、困难、不幸或创伤。部分学者认为，即使是那些需要个体投入大量精力去适应新要求的、表面上积极的生活事件（例如结婚、升职），也可能构成逆境，因为它们同样对个体的适应能力提出挑战¹。**积极适应**则表现为行为上的社会能力、成功完成与所处发展阶段相适应的任务，或是体现内在幸福感的状态。用于衡量积极适应的指标必须在评估领域和标准严格性方面与所考察的逆境相匹配，并且要充分考虑个体所处的社会文化背景¹。这意味

着，对“积极适应”的理解和评估，必须根植于特定的文化框架之内，采取一种“本土视角”（emic perspective），这被认为是一种更具生态敏感性的方法¹。

这种对心理韧性的理解，即在逆境面前实现积极适应，引出了一个看似矛盾的观点：一定程度的逆境暴露，对于韧性的发展乃至个人成长可能并非全然有害，甚至可能是必要的。心理韧性本身就是在面对困境并成功适应的过程中得以展现和强化的¹。部分研究提示，经历一些可控的逆境，并从中学习适应，可能有助于个体发展出更强的韧性¹。更为重要的是，创伤后成长（Post-Traumatic Growth, PTG）理论明确指出，个体在经历创伤后，需要经历一番心理上的“挣扎”才能实现积极的心理转变；那些本身韧性极高、未被创伤动摇核心信念的个体，反而不太可能经历PTG⁸。这揭示了逆境与成长之间复杂的、非线性的关系。虽然社会和个人的目标是减轻极端和压倒性的逆境，但若辅能给予足够的支持，适度的压力源暴露或许是培养强大韧性和促进成长的关键。这一观点对于育儿、教育和个人发展策略具有重要启示，警示我们过度保护可能反而不利于韧性的培养。

韧性：固有特质还是动态过程？

关于心理韧性的本质，学术界存在两种主要观点：将其视为一种**固有特质（trait）或一个动态过程（dynamic process）**¹。特质观认为，韧性是一系列保护性特征的集合，如良好的自尊、坚韧性、积极情感等，这些特征使个体能够更好地适应所面临的环境。而过程观则将韧性视为一种随时间和情境变化而波动的动态现象，它受到个体与环境之间复杂互动的影响¹。过程观与强调个体从与环境互动中获取关系意义的压力和情绪理论相一致¹。

尽管这两种观点看似对立，但它们可能共同揭示了韧性运作的完整图景。个体所拥有的一些相对稳定的保护性特质，例如乐观¹¹或自我效能感¹，可以被视为个体应对逆境时的基础性资源。这些特质并非静止不变，而是在个体与环境的动态互动过程中，作为促进行为和认知调整的内在动力，从而影响着韧性过程的展开。换言之，这些特质为个体在面对挑战时，更有效地启动和维持积极适应过程提供了有利条件。因此，干预措施可以致力于培养这些核心特质，进而增强个体在逆境中有效参与韧性过程的能力，这在一定程度上弥合了特质观与过程观之间的分歧。

影响韧性的关键因素：社会生态学视角（个体、人际、社区、系统）

心理韧性的形成和发展并非仅仅取决于个体内部因素，而是受到多层面社会生态因素的深刻影响。李氏多层次韧性框架（Li's Multilevel Resilience Framework）提出，个体、社区、社会 and 系统层面的资源共同决定了个体的韧性结果¹²。心理韧性研究的重心已从早期关注个体特质，转向探索个体与其动态的个人、社区和文化背景之间的复杂互动¹²。

具体而言，影响韧性的因素广泛分布于各个层面：

- **人口统计学因素：**年龄和性别在韧性中扮演一定角色。例如，老年人可能因较少暴露于压力源和更丰富的生活经验而表现出更高的韧性。关于性别差异的研究结果尚不统

一，一些研究认为女性因拥有更强的社会支持而韧性更高，另一些则指出女性可能因特定职业压力而韧性较低。特定群体如医护人员和教师，在危机时期面临独特的压力源，对其韧性构成挑战¹²。

- **个体层面**：个体的心理健康状况、人格特质和行为模式对韧性有显著影响。焦虑、抑郁和职业倦怠等心理健康问题与较低的韧性水平相关。相反，适应性人格特质，如情绪调节能力、自我效能感和乐观精神，则与较高的韧性水平相关。健康行为（如接种疫苗）与韧性呈正相关，而物质滥用则呈负相关。体育锻炼在培养韧性方面也发挥着关键作用¹²。
- **人际层面**：社会支持的质量和数量以及人际关系的状况至关重要。社会孤立和工作与生活的冲突会削弱韧性，而强大的社会支持网络和积极参与社交活动则能增强应对能力。缺乏结构化的心理和社会支持系统会对韧性产生负面影响¹²。
- **社区和组织层面**：社区和机构内部的因素塑造着韧性。社区活动的暂停（如宗教集会）可能会因支持系统的缺失而对韧性产生负面影响。工作场所的环境，特别是对于医护人员而言，显著影响其韧性。高工作负荷和资源匮乏会降低韧性，而那些通过有效管理实践优先考虑员工健康的组织则能增强员工韧性¹²。
- **结构层面**：公共卫生资源、经济状况以及精神卫生服务的可及性是关键因素。公共卫生基础设施的局限性和经济困境会阻碍韧性的发展，尤其是在弱势群体中。社会经济地位是一个重要的决定因素，较高的社会经济地位与更强的韧性相关。此外，对精神卫生服务的污名化和不信任感也构成了障碍¹²。

对积极适应的评估和理解，必须充分考虑到其文化相对性。“积极适应”的标准和表现形式，必须“在评估领域和标准严格性方面与所考察的逆境相适应”，并且要契合“社会文化背景”¹。然而，积极心理学领域的研究和实践，常因其“WEIRD”（西方的、受过教育的、工业化的、富裕的和民主的）偏见而受到批评¹⁴。这意味着，在一种文化中被视为积极和适应性的行为或结果，在另一种文化中可能并非如此。因此，试图建立一个普适性的韧性结果定义是存在问题的。本报告在后续章节中将强调，在评估和干预韧性时，必须采取文化敏感的视角。

II. 理解压力与应对机制

压力的交易模型（Lazarus & Folkman）

Lazarus和Folkman的压力交易模型是理解个体如何与压力源互动的基石。该模型强调，压力并非仅仅源于外部事件本身，而是个体对情境的评价（appraisal）——即个体如何感知情境是否对其构成威胁、是否超出其应对资源——以及个体应对（coping）这些需求的能力¹。应对被定义为个体为管理被评价为有压力（即消耗或超出自身资源的）的特定外部和/或内部需求而做出的认知和行为努力¹。该模型区分了两种主要的应对方式：问题中心应对（problem-focused coping），旨在直接处理或改变构成压力的情境或问题本身；以及情绪中心应对（emotion-focused coping），旨在调节个体对压力情境的情绪反应²²。这一理论框架突出了压力的主观性和应对的主动性，为后续的应对机制研究奠

定了重要基础。

应对方式环状模型（CCM）及其他框架

在Lazarus和Folkman的二分法基础上，后续研究者提出了更为精细的应对模型。其中，由Krzysztof Stanisławski提出的应对方式环状模型（Coping Circumplex Model, CCM）（注意：²²指出此CCM非Lazarus & Folkman提出）提供了一个二维框架来理解应对方式²²。该模型包含两个双极维度：**问题应对维度**（高问题应对P+ vs. 低问题应对P-，即问题解决 vs. 问题回避）和**情绪应对维度**（高情绪应对E+ vs. 低情绪应对E-，即积极情绪应对 vs. 消极情绪应对）。这两个维度相互交叉，形成了八种独特的应对风格²²：

1. **问题解决（Problem Solving, P+）**：积极的认知和行为努力以处理问题。
2. **问题回避（Problem Avoidance, P-）**：回避思考问题并减少解决问题的努力。
3. **积极情绪应对（Positive Emotional Coping, E+）**：善待自己，运用认知转换以引发积极情绪并冷静下来。
4. **消极情绪应对（Negative Emotional Coping, E-）**：自我批评，关注压力情境的消极方面和负面情绪。
5. **高效应对（Efficiency, P+E+）**：问题解决与积极情绪应对的结合，以积极心态寻找解决问题的新方法。
6. **无助感（Helplessness, P-E-）**：问题回避与消极情绪应对的结合，特征为消极预期和内化消极方面。
7. **专注于问题（Preoccupation with the Problem, P+E-）**：问题解决与消极情绪应对的结合，采取行动解决问题但较少关注维持即时福祉。
8. **享乐式回避（Hedonic Disengagement, P-E+）**：问题回避与积极情绪应对的结合，回避问题信息同时试图通过问题贬低等方式维持福祉。

CCM的优势在于其整合性，它试图将多种应对构念整合到一个统一的模型中，并引入“应对模式”作为补充，使得对复杂应对反应的理解更为细致²²。

此外，文献中还存在其他重要的应对分类框架，例如**趋近式应对（approach coping）与回避式应对（avoidant coping）**的区分²⁵。趋近式应对通常涉及直接面对压力源或处理相关情绪，而被认为更具适应性；而回避式应对则倾向于逃避问题或情绪，长期来看可能导致不良后果。**意义中心应对（meaning-focused coping）**则强调个体通过认知策略来探寻和管理情境的意义，这在应对重大生活危机时尤为重要²⁵。这些不同的框架共同构成了我们理解个体应对多样性的理论基础。

适应性与非适应性应对策略：一项关键区别

区分适应性与非适应性应对策略对于指导干预至关重要。研究表明，积极的应对策略，如**积极认知重构（positive cognitive restructuring）**、**问题中心应对（problem-focused coping）**和**寻求支持（support seeking）**，可能减轻压力性生活事件（Stressful Life Events, SLEs）对心理健康的不良影响²⁷。相反，**回避式应对（**

avoidant coping) 则与较高的抑郁和焦虑风险相关²⁷。非适应性应对还包括退避 (disengagement) 和情绪压抑 (emotional suppression)²⁵。美国心理学会 (APA) 和美国国家心理卫生研究所 (NIMH) 等权威机构均强调采用健康的应对机制, 如体育锻炼、寻求社会支持和练习放松技巧, 并建议避免使用不健康的应对方式, 如滥用物质²⁸。

然而, 应对策略的有效性并非绝对, 而是具有**情境性和动态性**。Lazarus和Folkman曾指出, 大多数应对策略可以同时服务于问题解决和情绪调节两种功能²⁴。一种策略在特定情境下可能是适应性的, 但在另一种情境下则不然²⁶。例如, 对于可控的压力源, 问题中心应对可能更为有效; 而对于难以改变的压力源, 情绪中心应对和寻求支持可能更为适宜³⁹。因此, 拥有灵活的应对技能库, 并根据压力源的具体需求和情境特点选择合适的策略, 比固守单一应对方式更为重要³⁹。这意味着, 在提供应对指导时, 应避免“一刀切”的方法, 而是鼓励个体培养多样化的应对技能和策略选择的灵活性。

此外, 需要注意的是, 个体在面对压力时, 除了有意识、主动地运用应对策略外, 还可能出现**非自愿的压力反应 (involuntary stress responses, ISRs)**, 例如侵入性思维⁴⁰。CCM模型中的“专注于问题” (P+E-) 也暗示了一种积极但可能伴随痛苦情绪的应对状态²²。因此, 有效的压力管理不仅包括运用自愿的应对策略, 还应包括学习如何管理或减轻这些非自愿的压力反应, 例如通过正念练习或认知技术来处理侵入性思维。这为“压力管理”的概念增添了新的维度。

应对的领域: 问题中心、情绪中心 (包括积极和消极变体)、意义中心和社会支持寻求

应对行为可以大致归为几个主要领域, 这些领域为分析个体在压力下的复杂反应提供了框架²²。

- **问题中心应对**直接针对压力源本身, 旨在通过采取行动来改变或消除问题。
- **情绪中心应对**则聚焦于调节对压力源的情绪反应, 这既可能包括积极的应对方式 (如寻求安慰、运用幽默), 也可能包括消极的方式 (如过度沉溺于负面情绪、自我指责)。
- **意义中心应对**涉及运用认知策略来理解和赋予压力事件意义, 这对于从根本上改变个体对逆境的看法至关重要。
- **社会应对或寻求支持**则强调通过向他人 (如家人、朋友、专业人士) 寻求情感上或工具上的帮助来减轻压力。

值得注意的是, 一些看似“积极”的应对策略也可能存在细微差别, 其适应性取决于其具体功能以及与其他应对努力的整合情况。例如, 幽默通常被视为一种适应性应对方式⁴¹, 但CCM模型中的“享乐式回避” (P-E+) 结合了积极情绪应对与问题回避²², 这可能表面上积极, 实则回避了问题的根本解决。同样, “积极思考”虽然受到鼓励, 但如果演变成对真实负面情绪的否定和压抑, 则可能成为“有毒积极” (toxic positivity)⁴³。因此, 对“积极”应对策略的理解需要更加 nuanced, 关注其是否促进了对问题的真正投入, 而非仅仅

是回避或压抑负面现实。

下表2对主要的应对理论模型进行了比较分析，以便读者更好地理解这些理论框架的核心观点及其在应对逆境和危机情境中的应用。

表2：主要应对理论/模型比较分析

理论/模型	主要提出者/来源	核心宗旨/组成部分	主要应用于逆境/危机	主要文献ID
压力的交易模型 (Transactional Model)	Lazarus & Folkman	压力源于个体对情境的评价（是否超出资源）和应对能力；区分问题中心应对和情绪中心应对。	理解个体如何与各种压力源互动，并评估其应对方式的有效性。	1
应对方式环状模型 (Coping Circumplex Model, CCM)	Stanisławski (非 Lazarus & Folkman)	基于问题应对（解决vs.回避）和情绪应对（积极vs.消极）两个维度，形成八种应对风格（如问题解决、积极情绪应对、高效应对、无助感等）。	提供更细致的应对风格分类，整合多种应对构念，解释不同应对方式与心理健康结果的关系。	22
家庭压力模型 (Family Stress Model, FSM)	Conger 等	经济困难导致经济压力，进而引发父母情绪困扰、夫妻冲突，破坏教养方式，最终影响儿童福祉。	解释经济逆境如何通过家庭内部过程（压力、冲突、 <u>教养</u> ）影响儿童发展。	40
ABC-X / 双重 ABC-X 家庭危机模型 (ABC-X / Double ABC-X Model)	Hill (ABC-X); McCubbin & Patterson (Double ABC-X)	ABC-X: A（压力源）+ B（资源）+ C（对压力源的看法）→ X（危机）。 Double ABC-X: 考虑危机后因素：aA	分析家庭如何经历危机以及危机后的适应过程，强调资源、看法和压力累积在家庭应对危机中的作用。	23

		(压力累积) + bB (现有及新资源) + cC (对压力累积的看法) → xX (适应)。		
--	--	---	--	--

此表旨在为读者提供一个关于压力和应对领域主要理论模型的结构化概览，从而促进对这些复杂概念的理解和比较。

III. 运用积极心理学提升幸福感与韧性

积极心理学 (Positive Psychology, PP) 提供了一系列循证干预措施 (Positive Psychology Interventions, PPIs)，旨在通过培养积极情绪、构建个人优势和寻找生活意义来增强个体的幸福感和韧性。系统回顾和元分析表明，PPIs在提升幸福感、优势、生活质量以及减轻抑郁、焦虑和压力方面具有显著的中小效应，并且这些益处干预结束三个月后仍能维持⁴⁵。

A. 培养积极情绪状态与思维模式

1. 习得性乐观：塞利格曼的框架与“三个P”理论

马丁·塞利格曼 (Martin Seligman) 提出的“习得性乐观” (learned optimism) 理论认为，乐观的看法并非一成不变的特质，而是可以通过学习改变个体的解释风格 (explanatory style) ——即个体对生活事件原因的归因方式——从悲观转向乐观¹¹。乐观者在达成目标和应对挫折方面往往表现更佳。

该理论的核心在于识别和挑战围绕“三个P”的认知扭曲¹¹：

- **个人化 (Personalization)**：悲观者倾向于将负面事件归咎于自身 (“都是我的错”)，而乐观者则更倾向于外部归因，认识到并非所有问题都源于自身，且环境因素也可能起作用。
- **普遍性 (Pervasiveness)**：悲观者常将负面事件的影响泛化到生活的方方面面 (“我什么都做不好”)，导致灾难化思维。乐观者则倾向于将负面事件视为特定的、孤立的，不会影响生活的其他领域。
- **持久性 (Permanence)**：悲观者认为负面事件的影响是永久的、不可改变的 (“情况永远不会好转”)，从而产生无望感。乐观者则将负面情境视为暂时的，相信情况会随着时间的推移而改善。

通过识别和挑战这些围绕“三个P”的消极自我对话，个体可以重构认知，逐步建立更为乐观和富有韧性的思维模式。这直接呼应了应对策略中“积极思考”的要素。

2. 感恩的力量：干预措施及其影响 (例如，感恩日记)

感恩作为一种积极情绪，其培养对心理健康具有显著益处。感恩干预，如写感恩日记、感

恩信或主动向他人表达感谢，能够唤起强烈的积极情感，并与幸福感、生活满意度的提升以及焦虑和抑郁水平的降低相关联³⁰。

一项简单易行的感恩日记实践方法如下⁴⁸：

- **结构**：使用笔记本、手机备忘录或文字处理器等任何可以记录的工具。
- **频率**：目标是每天花15分钟写感恩日记，每周至少三次，持续至少两周。承诺一个固定的日记时间，并尽力遵守。
- **内容**：写下或输入最多五件让你心怀感激的事情。这些事情可大可小。目标是回忆生活中的美好事件、经历、人物或事物，并享受随之而来的积极情绪。
- **写作技巧**：
 - **尽可能具体**：清晰度是培养感恩的关键。例如，与其写“我感谢我的同事”，不如写“我感谢我的同事周二在我生病时给我带了汤”。
 - **追求深度而非广度**：详细描述某个人或某件事比肤浅地列出许多事情更有益。
 - **个性化**：关注你所感激的人比关注事物更有影响力。
 - **尝试减法，而不仅仅是加法**：思考如果没有某些人或事物，你的生活会是什么样子，而不仅仅是列出美好的事物。对你避免或转危为安的负面结果心存感激。
 - **将美好的事物视为‘礼物’**：将美好的事物视为礼物有助于避免理所当然。尽情享受这些礼物。
 - **品味惊喜**：记录意想不到或令人惊讶的事件，因为这些事件往往会带来更强烈的感激之情。
 - **力求多样性**：虽然可以写同样的人和事，但每次都要关注不同的细节。

感恩是一种易于实践且效果显著的PPI，为个体提升心理健康和幸福感提供了实用工具。

3. 品味、善良与共情：韧性的助推器

除了认知层面的调整，积极心理学还强调通过体验和人际互动来增强韧性。

- ****品味 (Savoring)**** 干预旨在引导个体有意识地关注和欣赏积极体验的方方面面，无论是感官享受、情感共鸣还是社交乐趣，从而最大化这些体验带来的愉悦感和满足感⁴⁶。
- **善良助推器 (Kindness Boosters)**，如亲社会消费（为他人购买礼物或提供帮助）、志愿服务等，通过利他行为强化个体的幸福感和积极性⁴⁶。幸福与善良之间存在内在联系，行善能带来纯粹的满足感。
- **共情 (Empathy) PPIs**则致力于在人际关系中加强积极情感的联结。通过培养理解他人视角和感受的能力，可以建立更健康、更稳固的社会支持网络，这对于抵御压力、提升幸福感至关重要⁴⁶。

这些干预措施将积极心理学的应用从个体认知状态扩展到体验和人际互动的维度，共同促进韧性的全面发展。

4. “表现如仪”原则：行为对情绪的影响（包括面部反馈假说）

传统观点认为情绪驱动行为，但心理学研究揭示了行为对情绪的反向影响，为我们提供了主动塑造积极情绪状态的途径。

“表现如仪”（fake it till you make it）策略表明，个体通过表现出某种行为（如自信），即使最初并非真实感受，也可能逐渐内化这些特质。这一观点得到了自我知觉理论（self-perception theory）、认知失调理论（cognitive dissonance theory）和社会模仿理论（social modeling）的支持⁵⁰。例如，当个体行为与内在信念不一致时（如表现自信但内心不安），会产生认知失调，为了减轻这种不适感，个体的信念可能会向行为靠拢。

****面部反馈假说（Facial Feedback Hypothesis）****进一步支持了行为对情绪的影响，该假说认为面部表情能够影响情绪体验，例如，微笑的动作本身就可能使人感到更快乐⁵³。尽管这一假说存在一些争议，特别是关于其效应的强度和普适性⁵³，但它提示了身体姿态和表情在情绪调节中的潜在作用。

更为重要的是，****弗雷德里克森（Fredrickson）的拓展与构建理论（Broaden-and-Build Theory）****为这些经由行为培养的积极情绪如何转化为持久的心理韧性提供了机制解释⁵⁶。该理论指出，积极情绪（即使是最初刻意培养的）能够拓展个体的思维-行动 repertoire（thought-action repertoire），即在特定时刻头脑中涌现的想法和行为选择范围。这种拓展效应能促进个体探索新事物、发展创造力、提升问题解决能力，并建立更稳固的社会联结。随着时间的推移，这些通过积极情绪体验而积累起来的心理资源（如知识、技能、社会支持、乐观心态）会变得更加持久，从而增强个体的整体韧性，使其在未来能更好地应对挑战。

因此，“表现如仪”原则及其相关理论，为个体提供了一条通过主动行为来塑造积极情绪和构建长效韧性的实践路径。

B. 构建个人优势与寻找生活意义

1. 识别与运用性格优势

积极心理学的核心理念之一是关注个体的优势而非仅仅弥补缺陷。****优势构建（Strength-Building）****措施旨在帮助个体识别并运用其内在的能力和价值观，如智慧、勇气、仁爱、公正、节制和超越等性格优势（character strengths）⁴⁶。研究表明，认识并积极运用这些性格优势，有助于减轻抑郁症状，提升自我满足感和生活投入度，从而构建更强的心理韧性。

2. 意义治疗：维克多·弗兰克尔在苦难中寻找意义的方法（技术：去反思、矛盾意向、苏格拉底式对话）

维克多·弗兰克尔（Viktor Frankl）创立的****意义治疗（Logotherapy）****强调，寻找生命意义是人类最基本的驱动力，即使在极端的苦难中，个体也能找到意义⁵⁸。意义可以通过三种途径被发现：通过创造性工作或行为（创造价值）；通过体验某种事物或爱某个人（体验价值）；以及通过个体对不可避免的苦难所持的态度（态度价值）。近期系统回顾

显示，意义治疗在减轻抑郁、焦虑、创伤后应激，提升生活意义感、生活质量和创伤后成长方面对癌症患者等群体具有积极效果⁶⁰。

意义治疗运用多种技术帮助个体发现意义⁵⁸：

- **去反思 (Dereflection)**：鼓励个体将注意力从自身的问题和困扰上移开，转向关注他人或外部世界中有意义的事物。
- **矛盾意向 (Paradoxical Intention)**：引导个体去“希望”发生他们所恐惧的事情，通过幽默和荒谬感来消除焦虑和恐惧。
- **苏格拉底式对话 (Socratic Dialogue)**：治疗师通过一系列精心设计的问题，引导个体自我探索，发现其内在的意义和价值。

意义治疗为个体在逆境中，特别是极端困境下，提供了强大的韧性框架，它将焦点从追求快乐转向追寻意义，深刻地揭示了如何在苦难中找到目标感。

3. 行为激活：投入有价值 and 愉悦的活动

****行为激活 (Behavioral Activation, BA) ****是一种旨在通过鼓励个体，即使在动力不足时，也积极参与对其有价值 and 能带来愉悦感的活动，从而提升幸福感的干预方法⁶²。BA的核心理念是，行为的改变可以引领情绪的积极转变，打破因抑郁或压力导致的活动减少—情绪低落—进一步活动减少的恶性循环。

行为激活的关键步骤包括⁶³：

- **活动监测 (Activity Monitoring)**：记录每日活动及其对情绪的影响，以识别情绪与活动之间的联系。
- **价值设定 (Value Setting)**：明确对个体而言最重要的生活领域和价值观（如家庭、事业、健康、人际关系等）。
- **活动计划 (Activity Scheduling)**：根据个人价值观，有计划地安排能够带来愉悦感或意义感的活动，并设定SMART目标（Specific具体的, Measurable可衡量的, Attainable可实现的, Relevant相关的, Time-bound有期限的）。

行为激活提供了一种务实的、以行动为导向的方法来改善情绪和幸福感，它强化了“表现如仪”的原则，即行动可以先于并影响积极情绪的产生。

C. 基于正念的压力减轻与情绪平衡方法

1. 正念减压疗法 (MBSR)：原则与效果

****正念减压疗法 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) ****是一个为期8周的团体课程，它整合了正念冥想、身体觉察、瑜伽和对压力、情绪及应对方式的探索⁶⁵。

MBSR的核心在于培养对当下经验不加评判的觉察，强调终身练习。系统回顾研究表明，MBSR在减轻健康个体的压力、抑郁、焦虑和痛苦，以及提高生活质量方面是有效的，其效果可与其他循证治疗（如咨询或行为疗法）相媲美，无论是在治疗后即刻还是在随访期

均如此⁶⁵。这使其成为构建心理韧性的重要结构化干预手段。

2. 将正念融入日常生活以维持持续幸福感

除了参与正式的MBSR课程，将正念练习融入日常生活对于持续管理压力和培养韧性同样重要。一些简单易行的正念练习包括³⁰：

- **关注感官**：有意识地调动所有感官（触觉、听觉、视觉、嗅觉、味觉）去体验周围环境。
- **活在当下**：以开放、接纳和审辨的态度对待正在做的一切。
- **自我接纳**：像对待好朋友一样善待和理解自己。
- **呼吸练习**（例如，一分钟呼吸练习）：当负面想法出现时，坐下，深呼吸，闭上眼睛，将注意力集中在呼吸进出身体的感觉上。
- **身体扫描冥想**：躺下，从脚趾到头顶（或反之）缓慢而刻意地将注意力集中在身体的每个部位，觉察每个部位的任何感觉、情绪或想法。
- **静坐冥想**：舒适地坐着，背部挺直，双脚平放在地板上，双手放在腿上。通过鼻子呼吸，专注于呼吸进出身体的动作。
- **行走冥想**：在安静的空间缓慢行走，专注于行走本身的体验，感受站立和维持平衡的细微动作。

这些练习使正念成为一种可及的、可持续的压力管理和韧性培养工具。

综合来看，积极心理学提供了一个丰富的工具箱，其中的干预措施并非孤立存在，而是可以相互补充、协同作用。例如，通过习得性乐观和感恩练习进行的认知重构，与行为激活疗法所强调的通过行为改变影响情绪，以及意义治疗和优势取向所关注的意义和目标感，可以形成一个有机的整体。正念练习则能整合注意力的训练和对经验的接纳，这种多维度的方法提示我们，全面的韧性培养可能需要同时或序贯地针对个体的思维、行为和存在意义进行干预。例如，行为激活可能增加了个体参与活动的频率，从而为品味积极体验或从中发现意义创造了机会。

这些积极心理学干预措施的效果并非一蹴而就，而是通过一个迭代的过程逐渐显现。弗雷德里克森的拓展与构建理论揭示了积极情绪如何随时间累积并构建心理资源⁵⁶。感恩干预也显示出持续的益处⁴⁷。行为激活法则旨在通过微小但有价值的行动逐步建立积极的势头⁶³。这表明，微小而持续的实践可以形成积极的反馈循环，逐步积累心理资本，增强韧性。这与追求“速效药”的观念形成对比，强调了持续努力的重要性。

然而，在应用这些干预时，也需警惕“积极心理学超载”的风险，并重视个性化选择。积极心理学领域提供了大量的干预措施⁴⁶，例如，“韧性建设计划工作表”本身就包含许多组成部分⁶⁸。但有效的应对方式因人而异⁶⁹。因此，在呈现这一全面的工具箱时，必须强调个体适配性的重要性，避免采用令人不知所措的“清单式”方法来追求幸福。鼓励读者尝试并选择那些与自身价值观和需求产生共鸣的干预措施是至关重要的。这也回应了对积极心理

学有时过度陈述其主张或提供通用解决方案的批评。

下表1概述了关键的积极心理学干预措施，旨在为读者提供一个结构清晰、易于理解的参考。

表1：关键积极心理学干预措施概览

干预类型	简要描述	核心机制	已证实的益处 (幸福感, 压力减轻, 焦虑/抑郁减轻)	主要文献ID
习得性乐观 (Learned Optimism)	通过改变对事件的解释风格（挑战三个P：个人化、普遍性、持久性）来培养乐观心态。	认知重构，归因方式转变	提升乐观，改善应对方式，可能减少抑郁和焦虑。	11
感恩日记 (Gratitude Journaling)	定期记录值得感恩的事情，培养感恩之心。	注意力转移至积极方面，积极情绪体验	提升幸福感、生活满意度，减少焦虑和抑郁。	46
品味 (Savoring)	有意识地关注和延长对积极体验的感知和享受。	延长积极情绪，深化积极体验	提升幸福感，改善情绪状态。	46
善良行为 (Kindness Acts)	从事有益于他人的行为，如志愿服务、亲社会消费。	积极情绪体验，增强社会联结，提升自我价值感	提升幸福感，促进积极人际关系。	46
性格优势识别与运用 (Strength Identification & Use)	识别并运用个人的核心性格优势（如创造力、勇气、仁爱等）。	自我效能感提升，内在动机增强，促进个人成长	减少抑郁，提升自我满足感和生活投入度。	46
意义治疗 (Logotherapy)	强调在各种生活情境中（包括苦难）寻找和实现生命意义。	意义构建，价值观澄清，态度转变	减轻抑郁、焦虑、创伤后应激，提升生活意义感和生活质量。	58

行为激活 (Behavioral Activation)	通过增加参与有价值 and 愉悦的活动来改善情绪和行为。	行为改变引领情绪改变，打破负面循环	减轻抑郁，提升活动水平和积极情绪。	62
正念减压疗法 (MBSR)	结合正念冥想和温和瑜伽的结构化课程，培养对当下经验的不加评判的觉察。	当下觉察，情绪调节，压力反应改变	减轻压力、焦虑、抑郁，改善生活质量。	65
“表现如仪” (Acting As If) / 面部反馈	通过有意识地表现出积极行为或面部表情来影响内在情绪状态。	自我知觉，认知失调，生理反馈	可能引发或增强积极情绪，促进积极心态。	50_51

IV. 克服逆境的高级策略与治疗途径

在面对更为严峻或深刻的逆境时，除了积极心理学的普适性策略外，一些更具针对性的高级策略和治疗途径能够提供更深层次的支持和转化。这些方法往往触及创伤的核心，并致力于从根本上重塑个体对逆境的反应和认知。

A. 幽默在应对中的作用：从防御机制到适应性策略

幽默作为一种复杂的人类行为，其在应对压力和创伤时的作用远不止于简单的逗乐。它是一个涉及认知、情感和行为的多层面结构⁷⁰，并且已被证实是应对压力性或创伤性生活事件的可行策略⁴¹。

幽默可以区分为不同类型，其对心理健康的影响也各异⁷⁰：

- **亲和性幽默 (Affiliative Humor)**：通过讲笑话、分享趣事来增进与他人的联结和友谊。
- **自我增强性幽默 (Self-Enhancing Humor)**：在压力情境下，用幽默来积极应对冲突，保持乐观心态。
- **攻击性幽默 (Aggressive Humor)**：通过取笑或贬低他人来获得乐趣。
- **自我贬低性幽默 (Self-Defeating Humor)**：通过自嘲或展现滑稽的低劣来获取他人认可。

研究表明，积极的幽默风格（亲和性与自我增强性）与乐观情绪呈正相关，与焦虑和抑郁水平呈负相关，显示出其作为心理保护因素的潜力⁷⁰。相反，消极的幽默风格（攻击性与自我贬低性）则与较差的心理健康指标相关。

从适应性角度看，幽默可以通过多种途径发挥作用：

- **认知重评**：幽默能够帮助个体从新的、不那么具有威胁性的视角看待困境，从而减轻压力感⁴²。例如，在困境中发现荒谬之处，或者以幽默的方式重新叙述压力事件，都能改变个体对事件的认知评价。
- **情绪宣泄**：笑声本身具有生理效应，能够释放内啡肽，带来愉悦感，从而缓解紧张情绪⁴²。幽默提供了一种安全的方式来表达和释放被压抑的情感。
- **社会联结**：共享的幽默体验能够增强人际间的亲密感和凝聚力，在逆境中提供重要的社会支持⁴²。

然而，幽默并非万能。当幽默被用作掩盖真实痛苦、回避深层情绪，或以伤害性方式（如讽刺、针对他人的恶意玩笑或过度的自我贬低以致自我伤害）表达时，其适应性功能便会丧失，甚至可能产生负面影响⁷²。因此，关键在于有意识地运用建设性的、自我增强型的幽默，将其作为一种认知工具来调整视角，作为一种情绪调节器来平衡心境，并作为一种社交润滑剂来巩固支持网络。这种有目的、有选择的幽默运用，使其从一种潜在的防御机制转变为强大的适应性策略。

B. 创伤后成长（PTG）：创伤后的积极转变

****创伤后成长（Post-Traumatic Growth, PTG）****理论由心理学家Richard Tedeschi和Lawrence Calhoun于20世纪90年代中期提出，它描述了个体在经历重大创伤或逆境并与之进行艰苦的心理斗争后，可能体验到的积极心理转变⁸。PTG不同于单纯的韧性（即恢复到创伤前水平）；它指的是当个体的核心信念系统受到创伤事件的严峻挑战，~~经历一番心理挣扎~~（甚至可能包括创伤后应激障碍等精神疾病）后，最终在某些方面超越了以往的适应水平，获得了新的理解和个人成长⁸。

PTG通常体现在以下五个主要领域⁸：

1. **对生活的欣赏（Appreciation of Life）**：对生命本身有了更深的感激和珍视。
2. **与他人的关系（Relationships with Others）**：人际关系可能变得更亲密、更有意义，或者更愿意表达情感和接受支持。
3. **人生新的可能性（New Possibilities in Life）**：意识到生活中存在新的道路和机会，人生目标和优先顺序可能发生改变。
4. **个人力量（Personal Strength）**：对自己内在力量和应对能力的认知增强，感觉自己比以前更强大。
5. **精神层面的改变（Spiritual Change）**：对精神、宗教或存在意义的理解加深。

多种因素可能影响PTG的发生。**人格特质**方面，对经验的开放性（openness to experience）和外向性（extraversion）被认为是促进PTG的重要因素⁸。开放性高的人更倾向于重新审视自己的信念体系，而外向者更可能在创伤后积极行动并寻求与他人的联结。**人口统计学因素**中，女性报告的PTG略多于男性，但差异较小。年龄也是一个因素，8岁以下儿童因认知能力所限较难体验PTG，而青少年晚期和成年早期个体，由于本身可能就处于世界观形成阶段，对PTG所反映的转变更为开放⁸。此外，社会因素如亲密关系

(提供归属感、意义和动力、支持、鼓励探索)和同伴社群的联结(提供情感和信息支持,促进积极重评)对PTG的实现也至关重要⁷⁶。

PTG理论的核心在于,深刻的心理“挣扎”是实现这种转化性成长的必要催化剂⁸。那些本身韧性很高、未被创伤动摇核心信念的人,反而不太可能经历PTG。这表明,治疗方法不应旨在过早地平息这种挣扎,而应引导个体建设性地度过这一过程,促进其从中发现意义,最终实现超越创伤的成长。

C. 益处发现:从不良经历中获取积极成长

****益处发现(Benefit Finding)****被定义为“从逆境中获得积极成长的过程”⁷⁷。它与创伤后成长(PTG)和压力相关成长(stress-related growth)等概念密切相关,都指向个体在经历负面事件后所体验到的积极心理变化⁷⁷。益处发现被认为是PTG的一个重要组成部分或前兆。

研究表明,益处发现与较低的抑郁水平和更积极的幸福感相关,但同时也可能伴随着更多的侵入性思维⁷⁷。这可能意味着,在事件发生后不久,个体的情感加工过程更为活跃,这最终可能导向积极的结果。益处发现能够赋予个体一种重新掌控局面的感觉,并被一些研究者视为韧性与创伤后成长之间的中间步骤⁷⁸。

一个关键的方面是,有意识地反思从逆境中获得的益处,即**益处提醒(benefit-reminding)或品味(savoring)**,能够进一步强化积极情感⁷⁸。这表明,仅仅经历积极变化可能不足够,主动地识别、反思和品味这些益处,对于巩固成长和提升幸福感至关重要。益处发现的过程本身就是一种积极的认知应对策略,它帮助个体在经历痛苦和失落后,重新构建对事件的理解,并从中提取有价值的经验和感悟。

D. 危机干预:急性痛苦的核心原则与模型

****危机干预(Crisis Intervention)****旨在为那些因突发事件或情境而陷入急性心理困扰、自身应对能力不堪重负的个体、家庭或群体提供即时支持²³。其核心原则包括²³:

- **危机即失衡状态**:个体或家庭原有的应对机制不足以应对当前局面,导致情绪混乱,并可能引向成长或适应不良。
- **及时性**:危机干预具有时间敏感性,旨在迅速解决急性问题,延误可能导致慢性心理困扰。
- **聚焦优势**:识别并利用求助者已有的优势和资源至关重要,赋能有助于培养韧性。
- **个性化方法**:每个人对危机的体验都是独特的,受其感知、过往经历和可用资源的影响。

几种关键的危机干预模型为实践提供了理论指导:

- **ABC-X家庭压力模型(Hill)及其扩展的双重ABC-X模型(McCubbin & Patterson)**:该模型解释了压力源(A因素)、家庭资源(B因素)和家庭对压力源的看法(C因

素)如何相互作用并导致危机(X因素)。双重ABC-X模型进一步考虑了危机后的压力累积(aA因素)、现有及新资源(bB因素)、家庭对压力累积的看法(cC因素)以及最终的适应结果(xX因素)⁸²。该模型强调了家庭在危机应对中的动态过程和多因素影响。

- **平衡模型 (Equilibrium Model)**: 此模型的核心观点是危机扰乱了个体或家庭的平衡与稳定状态。主要目标是通过处理即时的情绪困扰和情境性问题,恢复其危机前的平衡状态²³。
- **系统理论 (Systems Theory)**: 该理论强调危机如何影响并受相互关联的系统(如家庭、社区)的影响。干预的重点是与多个利益相关者合作,以解决危机并稳定整个系统²³。
- **混合危机干预模型 (Hybrid Model of Crisis Intervention - James & Gilliland)**: 这是一个包含七个任务的灵活模型,旨在确保安全、提供缓解并发展应对机制⁸⁰。这七个任务是:
 1. **预处理与介入 (Predispositioning and Engagement)**: 与求助者建立联系,明确期望和治疗意图,建立工作联盟。
 2. **问题探索 (Problem Exploration)**: 从求助者的角度探索其对危机的感知,定义问题,并识别情感、行为和认知领域中的诱发事件。
 3. **提供支持 (Providing Support)**: 识别过去和现在的有效及无效应对机制;在提供心理支持(联结技巧)、后勤支持(资源和需求)和社会支持(寻找支持性亲友)三个层面上传达共情关怀。
 4. **审视替代方案 (Examining Alternatives)**: 考虑可用的支持选项,识别积极/建设性的思维模式,并重构问题以减轻焦虑。
 5. **计划重建控制 (Planning to Re-establish Control)**: 确定即时支持资源,巩固应对机制,探讨并处理可能的自杀意念,共同制定现实且可立即执行的自杀预防计划。
 6. **获得承诺 (Obtaining Commitment)**: 回顾计划,重申并巩固执行方案,并从求助者那里获得坚定的承诺。
 7. **随访 (Follow-up)**: 核实求助者的稳定状况以及危机后资源(包括转介)的使用情况。

危机干预的关键技术包括:积极倾听与确认(Active Listening and Validation)、认知重构(Cognitive Reframing)、问题解决(Problem-Solving)、资源调动(Resource Mobilization)和心理教育(Psychoeducation)²³。这些模型和技术为在急性危机中提供有效支持提供了框架和实用工具。

E. 叙事的力量:通过阅读治疗和叙事治疗实现疗愈与重构

叙事,即我们讲述和理解自身经历的方式,对心理健康和韧性具有深远影响。两种利用叙事力量的治疗途径是阅读治疗和叙事治疗。

阅读治疗 (Bibliotherapy) 是指利用书籍和其他阅读材料来促进心理健康、幸福感、韧性和应对能力⁴。其核心机制通常被描述为“认同-宣泄-领悟” (identification-catharsis-insight) 的过程⁸⁷：读者首先在故事人物或情境中找到与自身经历的相似之处 (认同)，随后通过共情体验到情绪的释放 (宣泄)，最终从故事中获得新的视角和理解，促进认知重构和个人成长 (领悟)。阅读治疗可以采取指导性阅读 (prescriptive bibliotherapy) (由治疗师推荐特定书籍) 或**自助式阅读 (self-help bibliotherapy)** 的形式⁸⁶。其益处广泛，包括情绪释放、认知重构、减轻压力和焦虑、使经历正常化、学习应对技巧、提供沟通工具以及促进自我反思⁸⁶。特别是阅读那些关于克服逆境的个人回忆录或传记，能够极大地激发读者的希望、毅力和韧性⁸⁹。

叙事治疗 (Narrative Therapy) 则更侧重于帮助个体主动地重新审视和改写他们关于自身生活和问题的“故事”¹⁰³。其核心理念是“人不是问题，问题才是问题”。通过问题外化 (externalizing problems) 的技术，帮助个体将问题视为独立于自身的存在，从而减轻自我指责，增强应对问题的能力。叙事治疗鼓励个体寻找和强调那些与“问题故事”不符的“独特结果” (unique outcomes) 或“闪光时刻” (sparkling moments)，即那些展现了个人力量、价值和希望的例外经验。通过重写对话 (re-authoring conversations)，个体得以建构一个更积极、更赋能的、与个人偏好价值观更一致的生命故事。这个过程有助于个体从创伤和困境中找到新的意义，提升自尊，促进创伤后成长，并激发对未来的希望。

这两种治疗途径都认识到，我们如何理解和讲述我们的经历，深刻地影响着我们的情感和行为。通过与他人的故事 (阅读治疗) 或与自身的故事 (叙事治疗) 互动，个体可以获得新的视角，释放被压抑的情感，并最终构建一个更强大、更富有韧性的自我。

F. 理解自主神经系统：多层迷走神经理论在促进平静与安全感方面的实际应用

多层迷走神经理论 (Polyvagal Theory) 由 Stephen Porges 提出，为我们理解压力反应、情绪调节以及社会联结的神经生理基础提供了革命性的视角¹⁰⁵。该理论的核心在于自主神经系统 (Autonomic Nervous System, ANS) 的三个层级及其在应对环境挑战时的不同反应模式：

1. **腹侧迷走神经通路 (Ventral Vagal Complex, VVC)**：这是进化上最新的部分，与哺乳动物的社会参与系统相关。当 VVC 激活时，个体体验到安全感、平静和社交联结。生理上表现为心率平稳、呼吸深缓、面部表情丰富，声音有韵律，能够进行有效的社交互动¹⁰⁵。
2. **交感神经系统 (Sympathetic Nervous System, SNS)**：当感知到威胁时，SNS 被激活，引发“战斗或逃跑” (fight-or-flight) 反应。生理上表现为心率加快、呼吸急促、肌肉紧张、警觉性提高，为应对危险做好准备¹⁰⁵。
3. **背侧迷走神经通路 (Dorsal Vagal Complex, DVC)**：这是进化上最古老的部分，在面对无法逃避或对抗的压倒性威胁时被激活，导致“冻结”或“僵死” (freeze/shutdown) 反应。生理上表现为心率和血压急剧下降、呼吸变浅、肌肉松弛

或僵硬、精力减退，甚至出现解离状态¹⁰⁵。

多层迷走神经理论的实际应用在于，通过特定的练习和干预，有意识地调节ANS状态，促进向更具适应性的腹侧迷走神经状态的转换，从而增强压力韧性和情绪调节能力。这些方法通常被称为“自下而上”（bottom-up）的调节，即通过改变生理状态来影响心理状态。实用技术包括¹⁰⁵：

- **深长缓慢的呼吸练习（特别是腹式呼吸）**：直接刺激迷走神经，促进放松。
- **正念与冥想**：培养对当下经验的觉察，帮助调节情绪和生理唤醒。
- **身体觉察与运动（如瑜伽、太极、舞蹈）**：通过温和的身体活动和对身体感觉的关注，促进神经系统的平衡。
- **安全与声音疗法（Safe and Sound Protocol, SSP）**：一种基于听觉的干预，通过特殊处理的音乐来调节中耳肌肉，进而影响迷走神经张力，促进安全感和社交参与。
- **注意和命名感受（Noticing and Naming Feelings）**：帮助个体连接和理解自身的情绪和生理状态。
- **多层迷走神经图谱（Polyvagal Mapping）**：帮助个体识别不同ANS状态的触发因素、生理感受和行为表现，增强自我觉察和应对能力。
- **共同调节（Co-regulation）**：在安全的人际互动中，通过他人的平静状态（如治疗师）来帮助自身神经系统恢复平衡。
- **其他迷走神经刺激方法**：如漱口、哼唱、冷敷（如冷水洗脸）等，也被认为可以间接刺激迷走神经。

理解多层迷走神经理论为我们应对压倒性压力和创伤提供了重要的神经生理学视角。这些实用技术为个体提供了具体的方法，通过调节自主神经系统来主动建立内在的安全感和平静感，这对于从认知和叙事层面（“自上而下”调节）进行创伤处理和意义重构至关重要。一个调节良好、感到安全的神经系统，是进行更深层次心理工作的必要基础。

表4：影响创伤后成长（PTG）的因素

因素类型	具体因素	在PTG中的作用	主要文献ID
人格特质	对经验的开放性 (Openness to Experience)	积极	8
	外向性 (Extraversion)	积极	8
	神经质 (Neuroticism)	消极 (可能部分通过职业适应性介导)	10

	尽责性 (Conscientiousness)	积极 (可能通过职业适应性完全介导)	10
	宜人性 (Agreeableness)	积极 (部分研究) / 不显著 ¹⁰	10
	乐观 (Optimism)	积极	74
	希望 (Hopefulness)	积极	74
	意义感/目标感 (Sense of Purpose/Meaning)	积极	74
应对策略	积极重评 (Positive Reappraisal)	积极	¹⁰ (提及适应性应对)
	精神寄托/灵性应对 (Spirituality/Spiritual Coping)	积极	74
	接受 (Acceptance)	积极 (接受无法改变的情境)	74
	建设性反刍思维 (Constructive Rumination)	积极 (与PTG相关, 区别于病理性反刍)	74
社会因素	社会支持 (Social Support)	积极 (核心因素)	74
	自我表露 (Self-Disclosure)	积极	74
	亲密关系 (Close Relationships)	积极 (提供归属感、意义、支持、鼓励探索)	76
	同伴社群联结 (Peer Community Connection)	积极 (提供独特支持和榜样)	76

人口统计学因素	性别 (Gender)	女性报告略多PTG，但差异小	8
	年龄 (Age)	<8岁儿童认知能力所限，较难体验PTG；青少年晚期/成年早期更开放	8
创伤特征	创伤严重程度 (Trauma Severity)	中度严重程度可能最有利于PTG (过轻则无挑战，过重则压垮)	74
	事件中心性 (Event Centrality)	积极 (事件对个体核心信念的挑战程度)	74
	多重创伤经历 (Multiple Traumas)	可能促进PTG	74

此表系统地组织了影响PTG的多种因素，有助于理解其复杂性，并为促进PTG的干预措施提供了潜在的切入点。

V. 构建韧性与管理压力的实用工具箱

本章节旨在提供一个实用的心理工具箱，整合前述理论与研究发现，为个体在日常生活中建立韧性和有效管理压力提供具体、可操作的策略。这些工具既包括应对急性压力的即时缓解技巧，也涵盖了培养长期心理健康的持续性自我照护方法，以及从个人和家族叙事中汲取力量的独特途径。

A. 即时缓解策略

1. 针对急性焦虑的触地技术

在急性焦虑或恐慌发作时，**触地技术 (Grounding Techniques)** 能够帮助个体将注意力从引发焦虑的思绪或感受中抽离，重新聚焦于当下时刻和周围环境，从而快速稳定情绪。这些技术通常利用感官输入或简单的认知任务来实现¹⁰⁹。

心理触地技术包括：

- **“快乐之地”想象：**想象一个让你感到安全和平静的真实或虚构的场所，并调动所有感官去体验这个地方的细节。
- **背诵熟悉的事实：**例如从1数到10，或背诵字母表，甚至可以倒序进行，以占据认知资源，减少焦虑思维的空间。
- **分类练习：**给自己设定一个简单的分类任务，如将书桌上的物品按颜色或大小分类。

生理触地技术则更多依赖感官体验：

- **5-4-3-2-1感官练习**：依次说出或在心中列出你当下能看到的5样东西，能触摸到的4样东西，能听到的3种声音，能闻到的2种气味，以及能尝到的1种味道¹⁰⁹。这个练习迫使注意力回到直接的感官经验上。
- **紧握与放松拳头**：用力握紧拳头5-10秒，感受肌肉的紧张，然后突然松开，体会放松的感觉。可以重复几次，并注意两种状态下感觉的差异¹⁰⁹。
- **与水接触**：将手放在流动的水下，感受水温和水流的触感。
- **伸展肢体**：进行简单的颈部、肩部或四肢伸展，感受身体的运动和拉伸感。

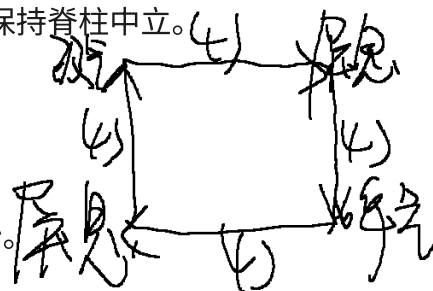
这些触地技术的核心在于打断失控的焦虑思维循环，并将意识重新锚定在此时此地的具体现实中，从而为神经系统提供一个“暂停”和“重置”的机会。

2. 促进平静与专注的呼吸练习

有控制的呼吸是另一种强大且易于获取的即时压力管理工具，它能直接影响自主神经系统，促进生理和心理的平静。

盒子呼吸法（Box Breathing），也称方形呼吸法，是一种简单有效的技巧，常被用于快速镇静和提升专注力¹¹¹。其步骤如下：

1. **舒适姿势**：舒适地坐着或站着，放松肩膀，保持脊柱中立。
2. **准备**：进行几次自然呼吸，可以闭上眼睛。
3. **吸气**：用鼻子缓慢吸气，默数4秒。
4. **屏息**：吸满气后，屏住呼吸，默数4秒。
5. **呼气**：用嘴巴缓慢呼气，默数4秒。
6. **屏息**：完全呼气后，再次屏住呼吸，默数4秒。
7. **重复**：重复以上循环数次，直至感到平静。



在练习时，可以想象一个正方形，随着吸气、屏息、呼气、屏息的节奏，目光或意识也随之沿着方形的四条边移动。这种4-4-4-4的节律有助于激活副交感神经系统，从而降低心率、血压，减少压力荷尔蒙（如皮质醇）的分泌，带来平静感，同时也能提升专注力，改善情绪，甚至对睡眠也有积极影响¹¹¹。

除了盒子呼吸法，其他如深腹式呼吸、专注于一个平静的词语（如“平和”、“宁静”）、想象宁静的场景或进行重复性的祈祷等，也都是有效的呼吸放松技巧⁶⁸。这些练习的关键在于将注意力导向呼吸的自然节律，从而中断压力引发的生理和心理反应。

B. 可持续的自我照护与情绪调节

建立长期的韧性需要持续自我照护和有效的情绪调节能力。

1. 循证自我照护实践（体育锻炼、睡眠卫生、营养）

研究一致表明，规律的体育锻炼（如每日步行30分钟）、健康的饮食习惯（多摄入水

果、蔬菜、瘦蛋白，限制不健康脂肪、糖和盐的摄入）以及充足且高质量的睡眠（成人每晚7小时以上，保持规律的作息，睡前减少蓝光暴露）是维护身心健康和有效管理压力的基石³⁰。同时，应避免使用酒精和毒品等物质来应对压力，因为这些物质长期来看往往会加剧问题²⁸。这些基本的自我照护实践能够降低个体的情绪易损性，增强其应对压力的整体能力。

2. 压力下管理汹涌情绪的技巧

当面临巨大压力，情绪变得难以控制时，可以运用以下技巧来管理⁶⁹。

- **暂停（Time-out）**：感到强烈愤怒或痛苦情绪的预警信号时，暂时离开当前情境。
- **放松（Relaxation）**：进行深呼吸、散步或饮水等活动帮助自己冷静下来。
- **正念觉察情绪（Mindfulness of emotions）**：不加评判地观察自身情绪，与情绪保持距离，理解情绪如波浪般来去，不压抑也不放大。
- **增加积极情绪（Increasing positive emotions）**：有意识地安排和参与能带来愉悦感的活动，如听音乐、泡澡、阅读等（可参考“愉悦事件列表”）。
- **识别情绪触发点（Identifying emotional triggers）**：通过记录情绪日记等方式，了解哪些情境或想法容易引发强烈情绪。

这些技巧为个体在情绪激动时提供了具体的应对工具，防止情绪失控并影响正常功能。

C. 运用个人史：从个人与家族的韧性叙事中汲取力量

个人和家族的经历是韧性的重要源泉，往往被忽视。

阅读关于他人（特别是那些克服了重大逆境的个人）的回忆录和传记，能够激发希望、毅力和韧性⁵⁹。这些故事提供了榜样，展示了人类精神在困境中的力量。

更进一步，反思自己祖先的经历——他们面临的考验、取得的成就以及所展现的品格——能为个体面对自身挑战提供独特的视角、力量、信心和感恩之情⁷。了解家族故事能够增强个体的自尊感和控制感¹²¹。研究表明，对家族史了解越多的孩子，其自我控制感越强，自尊水平也越高，他们相信自己的家庭功能更成功¹²¹。这些故事赋予孩子们历史感和强大的“代际自我”，给予他们联结、力量和韧性。

父母对韧性的榜样作用（如积极的心态、在挫折中展现的应对策略）也深刻影响着孩子的情绪发展和应对能力¹⁵⁰。即使父母已经逝去，他们所秉持的价值观和展现出的力量，依然可以成为子女在面临人生危机时的精神支柱和力量源泉¹²⁹。持续联结理论（Continuing Bonds Theory）指出，个体与逝去亲人之间可以保持一种持续演变的关系，将其记忆和精神遗产融入当前的生活，这本身就是一种力量的来源¹³³。

因此，韧性不仅是个体内部的心理过程，也是一种可以通过家族叙事和遗产代代相传、并在个人生命历程中不断被建构和强化的力量。鼓励个体进行代际故事的讲述与聆听，反思家族的韧性历史，是往往被低估但却十分强大的韧性建设工具。这扩展了“社会支持”的概念，使其包含了历史和先辈的联结。

一个全面的韧性工具箱应当整合“即时修复”策略与“长期建设”策略。触地技术和呼吸练习能即时缓解急性压力¹⁰⁹，而自我照护实践和从叙事中汲取力量则更侧重于长期的韧性培养³⁰。这些策略并非相互排斥，而是相辅相成。

同时，韧性并非纯粹的心理建构，它具有深刻的“具身性”（embodied nature）。许多有效的韧性技巧都包含身体成分，如呼吸练习、体育锻炼、肌肉松弛技术等³²。多层迷走神经理论也明确揭示了生理状态与情绪体验的紧密联系。自我照护强调身体健康（睡眠、饮食、锻炼）是心理健康的基础³⁰。因此，针对身体的干预（如通过呼吸、运动来调节神经系统）与认知策略同等重要，凸显了身心联结在压力管理中的核心地位。

下表3提供了一个实用的工具箱，总结了可用于即时和长期压力管理的各类技巧。

表3：即时与长期压力管理实用工具箱

技术类别	具体技术	操作步骤 (简要)	主要益处	主要文献ID
触地技术 (Grounding)	5-4-3-2-1 感官练习	依次识别：5样能看到的，4样能触摸的，3种能听到的声音，2种能闻到的气味，1种能尝到的味道。	急性焦虑缓解，回归当下	109
	紧握与放松拳头	用力握拳5-10秒，然后松开，感受变化。	即时生理放松，转移注意力	109
呼吸练习 (Breathing)	盒子呼吸法 (4-4-4-4)	吸气4秒，屏息4秒，呼气4秒，屏息4秒。重复。	平静专注，降低心率，缓解压力	111
	深腹式呼吸 	缓慢深长地吸气入腹部，再缓慢呼出。	放松神经系统，减轻焦虑	68
认知重构 (Cognitive Reframing)	挑战“三个P” (习得性乐观)	识别并质疑关于负面事件的个人化、普遍性、持久性消极想法。	培养乐观心态，增强应对效能	11

	益处发现 (Benefit Finding)	主动思考逆境带来的积极成长或领悟。	提升积极情绪，赋予经历意义	77
自我照护 (Self-Care)	规律运动	每日至少30分钟中等强度运动。	改善情绪，增强体质，减压	30
	优质睡眠	保证7-8小时睡眠，建立规律作息。	恢复精力，稳定情绪，提升认知	30
	健康饮食	均衡营养，多蔬果，足量饮水。	提供身体能量，支持大脑功能	30
积极情绪培养 (Positive Emotion Cultivation)	感恩日记	每日记录3-5件值得感恩的事。	提升幸福感，减少负面情绪	46
	品味练习	有意识地延长和深化对积极体验的享受。	增强积极情绪的强度和持久度	46
	善良行为	主动帮助他人，进行亲社会行为。	提升自身愉悦感和价值感	46
叙事反思 (Narrative Reflection)	家族韧性故事回顾	回忆或了解家族成员克服困难的故事。	汲取力量，获得启发，增强归属感	121
	个人成功经验反思	回忆自己过去成功应对挑战的经历，总结优势。	增强自信心和自我效能感	68
社会联结 (Social Connection)	寻求支持	向信任的家人、朋友或专业人士倾诉。	获得情感慰藉和实际帮助，减轻孤独感	28
	参与社群活动	加入兴趣小组或支持团体。	拓展社交网络，获得归属感	33

VI. 将韧性策略应用于特定生活危机

心理韧性并非抽象概念，它在应对具体生活危机时展现出强大的实践价值。本章节将探讨如何将前述的韧性原则和策略应用于家庭、健康以及累积性创伤和复合危机等特定情境中。

A. 驾驭家庭危机：沟通、财务压力（家庭压力模型）与系统方法

家庭作为个体最基本的社会单元，其内部的动态平衡对成员的福祉至关重要。当家庭遭遇危机时，有效的沟通、财务管理以及系统性的应对方法是维护家庭韧性的关键。

家庭危机干预旨在协助那些因急性心理困扰而应对失灵的家庭²³。**ABC-X模型**及其扩展的**双重ABC-X模型**为理解家庭危机提供了理论框架：压力源（A）、家庭资源（B）和家庭对压力源的看法（C）相互作用导致危机（X）；危机后，压力累积（aA）、现有及新资源（bB）、对压力累积的看法（cC）共同决定了家庭的适应结果（xX）⁸²。这些模型强调了资源、认知和压力累积在家庭应对危机过程中的核心作用。

在夫妻或伴侣关系面临危机时，**有效的沟通策略**至关重要，包括：**直接表达想法和感受**、使用“我”陈述（例如，“我感到...”而非“你总是...”）、避免指责、积极倾听对方、保持开放心态接受不同观点¹⁵⁸。这些技巧有助于在紧张情境下维持相互理解和尊重，为共同解决问题创造空间。

财务压力是常见的家庭危机触发因素。**家庭压力模型（FSM）**详细描述了经济困境如何通过一系列连锁反应影响家庭功能：经济困难（economic hardship）导致经济压力（economic pressure），进而可能引发父母的情绪困扰（如抑郁、焦虑），加剧夫妻冲突，并最终通过破坏性的教养方式（如严厉、不一致）对儿童的社会情绪发展造成负面影响⁴⁰。应对财务危机时，**危机预算（crisis budgeting）**策略包括：不惜一切代价保全现金，优先支付基本生活开支（如住房、食物、医疗）、暂停或减少非必要的长期储蓄和债务偿还（超出最低还款额的部分）¹⁶⁰。对于社会经济地位边缘化的父母而言，在面对难以控制的食物、住房和收入压力时，采用适应性的情绪中心应对策略，如寻求情感支持、适度宣泄情绪（venting）和运用幽默，可能有助于他们管理压力¹⁶¹。

B. 应对健康相关的逆境：慢性病、高危妊娠、新生儿重症监护室（NICU）经历、不孕不育与照护者压力

健康危机不仅对患者本人，也对其家庭成员带来巨大的生理和心理挑战。

- **慢性病**：对于慢性病患者而言，保持乐观心态至关重要。具体策略包括：给自己时间处理诊断带来的情绪冲击、主动学习和了解自身病情、练习正念以保持当下觉察、重拾或培养个人爱好以获取乐趣、常怀感恩之心、积极寻找应对疾病限制的变通方法（workarounds）、寻求精神寄托以及通过帮助他人来提升自我价值感⁴⁹。
- **高危妊娠**：经历高危妊娠的个体需要特别的应对策略。建议包括：充分休息身心、邀

请支持者（伴侣、亲友）陪同产检、提前准备问题清单与医生沟通、了解相关的医学术语、接受他人的帮助（尤其在需要照顾其他家庭成员时）、与工作单位和其他人设定清晰的界限、积极为自己发声、寻求社群和专业支持系统¹⁶²。同时，应避免自我归咎、与他人比较、过度依赖网络搜索医疗信息（“谷歌医生”）、过度使用社交媒体以及频繁自我孤立¹⁶²。

- **新生儿重症监护室（NICU）经历：**新生儿入住NICU对父母而言是极大的压力源，常见的压力包括：NICU环境的视觉和听觉刺激（如监护仪警报声、呼吸机）、婴儿虚弱的外表和行为（如看起来痛苦或悲伤）、以及父母角色的改变（如与婴儿分离、感到无助、无法保护婴儿免受痛苦操作）¹⁶⁴。母亲以及婴儿在住院期间出现临床并发症的父母，通常会经历更高水平的压力¹⁶⁴。对于先天性心脏病（CHD）患儿的父母，有效的应对策略包括接纳现实、对困境进行积极的重新诠释并从中寻求成长机会，同时避免否认和回避¹⁶⁵。
- **不孕不育：**不孕不育及其相关的辅助生殖技术（如IVF）可能给夫妇带来悲伤、失落、孤独、焦虑和抑郁等强烈的情绪冲击¹⁶⁷。关键的应对策略包括：伴侣间的开放沟通和情感支持、寻求专业的心理咨询以及加入互助支持团体¹⁶⁷。
- **照护者压力：**长期照护患病家人可能导致照护者产生巨大的身心压力甚至职业倦怠。照护者压力与自我污名感、未被满足的需求以及家庭韧性不足等因素相关¹⁶⁸。研究表明，正念干预能够有效减轻照护者的压力、焦虑和抑郁症状，并改善亲子关系，特别是对于有智力或发育障碍儿童的父母而言¹⁴⁷。阅读治疗（bibliotherapy）也被证实对支持照护者有益⁸⁷。

C. 管理累积性创伤、复合危机与灾难后果：个体与社区策略

现代社会面临的挑战日益复杂，个体往往需要同时应对多种压力源，即所谓的**复合危机（polycrisis）或累积性创伤（cumulative trauma）**。复合危机是指多个离散且相互叠加的冲击（如疫情、战争、经济衰退、气候变化）共同作用于一个系统，使得整体局势比各部分之和更为危险³。年轻人对复合危机的体验和感知各不相同，其压力水平受到危机事件的邻近性、个人责任感、人格特质和情绪调节能力等多种因素的影响¹⁷¹。

在应对如全球大流行病等广泛危机时，有效的策略包括：通过政府政策和健康宣传活动促进社会联结、推广远程医疗服务、增加对精神卫生服务的投入以及开展韧性建设计划¹²。

针对弱势群体，应提供量身定制的应对策略，包括：认知重构（积极调整负面想法）、自我调节、问题中心应对（如获取准确信息、采取防护行为）、情绪调节（如正念练习、自我关怀）、适应性应对（如运用幽默、接纳现实）以及积极的生活方式（如规律运动、健康睡眠、压力管理）¹²。

在经历灾难或暴力事件后，个体层面有效的应对技巧包括：与他人谈论经历和感受、与亲友共度时光、进行自我照护（保证休息、适当运动、健康饮食）、限制对灾难相关新闻的过度暴露、参与自己喜欢的活动、将任务分解（一次处理一件事）、采取积极行动（如帮助他人、参与重建）、避免使用毒品和过量饮酒，并在需要时寻求专业帮助³⁷。

对于累积性创伤的危机干预，通常遵循评估、建立关系、理解问题、处理情绪、探索应对方式、制定行动计划和后续追踪等步骤⁷⁹。有效的应对机制包括寻求社会支持、解决问题、运用幽默和接纳现实。

****心理急救 (Psychological First Aid, PFA) ****原则为在复杂危机中提供即时支持提供了指导，其核心要素包括：确保安全 (物理和情感)、促进平静、促进联结 (与家人、朋友、社区资源)、提升自我效能感、(帮助个体参与自身需求的满足和决策) 以及灌输希望

¹⁷²。

面对多种并发的严重生活危机，普适性的韧性策略包括：健康的情绪表达、积极思考、放松技巧 (如正念、深呼吸)、寻求和建立社会支持网络、有效的问题解决能力、情绪调节能力、设定和维护个人边界、认知重评 (从客观角度看待问题以减轻痛苦) 以及寻找生活意义和目标感⁶。

纵观各类危机情境，有效的应对策略呈现出一些共性。无论是家庭内部矛盾、个人健康挑战还是大规模的社会性灾难，寻求社会支持¹³、进行有效的情绪调节与表达⁶⁹、采取积极的问题解决姿态⁶⁹、运用认知重构保持积极心态¹³ 以及坚持自我照护³⁷，这些都是反复被强调的核心支柱。这表明，尽管具体危机需要具体分析和应对，但一套基础的韧性培养原则和应对技能具有普遍的适用价值。

然而，当面对复合危机或累积性创伤这类大规模、持续性的逆境时，个体层面的应对能力往往会受到严峻考验，甚至可能被耗竭²。此时，系统性和社群层面的支持变得尤为重要。例如，在应对全球大流行病或自然灾害时，有效的公共政策、广泛的健康信息传播、充足的精神卫生服务投入以及社区性的韧性建设计划，都是不可或缺的组成部分¹²。心理急救原则也强调了将受助者与社区服务和支持网络相联结的重要性¹⁷²。因此，在讨论韧性时，必须超越纯粹的个体视角，倡导一种多层次的干预模式，将个体努力与强大的社区和系统支持相结合。

此外，对于某些可预见的危机 (例如，确诊高危妊娠、可预见的财务困境)，“主动应对” (proactive coping) 和“准备” (preparedness) 的价值不容忽视。在高危妊娠案例中，“了解行话”和“准备问题清单”¹⁶² 就是主动应对的体现。在财务危机方面，危机发生前建立应急基金是标准的预防建议¹⁶⁰。在灾难应对中，从可靠来源获取信息是关键³⁸。这些例子说明，虽然并非所有危机都能预见，但对于那些有预警期或已知风险的情况，采取信息搜集、计划制定、技能培养等主动应对策略，能够显著增强个体在危机全面爆发时的韧性，并减轻其负面冲击。

VII. 韧性研究与实践中的批判性思考与未来方向

尽管积极心理学和韧性研究为我们提供了宝贵的工具和视角来应对逆境，但对其理论、方法和应用范围进行批判性审视，对于推动该领域的健康发展至关重要。本章节将探讨积极心理学的局限性、有毒积极性的危害、文化敏感性的挑战，以及专业支持和未来研究方向

的重要性。

A. 承认局限：当积极心理学与自我帮助不足以应对时（例如，严重创伤、PTSD）

积极心理学干预（PPIs）和一般性的自我帮助策略在提升幸福感和应对日常压力方面卓有成效，但它们并非万能。在面对**严重创伤**并由此引发**创伤后应激障碍（Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD）**等复杂心理问题时，这些普适性方法往往显得力不从心。

PTSD的典型症状包括持续的侵入性记忆（如闪回、噩梦）、回避与创伤相关的刺激、认知和情绪的负面改变（如负面信念、持续的恐惧、愤怒、内疚或羞耻感、无法体验积极情绪）以及生理和情绪反应的显著改变（如警觉性增高、易怒、睡眠障碍）¹⁰。这些症状必须持续一个月以上，并对个体的社会、职业或其他重要功能领域造成显著损害。

在这种情况下，仅仅依靠积极心理学的技巧（如培养乐观、练习感恩）可能不足以处理深刻的创伤印记。对积极心理学的一些批评指出，其“唯积极”的焦点，以及认为负面经验可以被正面经验所“取代”的假设，在严重创伤面前缺乏实证支持¹⁵³。创伤经历往往会从根本上动摇个体的核心信念和安全感，需要更具针对性的专业治疗。

针对PTSD等严重创伤后遗症，循证的**心理治疗方法**，如认知行为疗法（CBT）、**创伤焦点认知行为疗法（TF-CBT）**、**眼动脱敏与再加工疗法（EMDR）**等，被证明是有效的¹⁰。这些疗法旨在帮助个体安全地处理创伤记忆，改变与创伤相关的负面认知和行为模式，学习情绪调节技能，并逐步减少回避行为。在某些情况下，**药物治疗**（如SSRI类抗抑郁药、用于控制噩梦的哌唑嗪等）也可能作为辅助手段被采用¹⁰。及时寻求专业的帮助和支持，可以防止正常的应激反应恶化并发展为PTSD¹⁷⁵。

因此，在韧性工具箱的应用中，必须明确其适用范围。对于经历严重创伤的个体，应鼓励其寻求专业的心理评估和治疗，积极心理学的方法可以作为辅助和康复期的支持，但不应取代专业的临床干预。

B. “有毒积极”的挑战：与健康乐观主义的区分

虽然积极思考和乐观心态是韧性的重要组成部分，但过度或不恰当地强调积极性，可能演变成**“有毒积极”（toxic positivity）**。有毒积极是指在任何情况下都过度概括一种快乐、乐观的状态，以至于轻视、否认或使真实的负面人类情绪无效化⁴³。例如，对一个正在经历悲伤的人说“往好处想”或“一切都会好起来的”，而忽略其当下的痛苦感受。

有毒积极与**健康的乐观主义（healthy optimism）**有本质区别⁴³：

- **健康的乐观主义**：承认困难和挑战的存在，允许自己和他人**体验并表达各种情绪（包括负面情绪）**，同时对未来抱有希望，并相信自己有能力应对。它鼓励采取积极行动解决问题，并从经历中学习成长。
- **有毒积极**：倾向于否认或压抑负面情绪和现实困境，强迫自己或他人展现积极姿态。它可能导致情绪压抑、内疚感（为自己的负面情绪感到羞愧）、孤立感（因为无法真

实表达而疏远他人) 以及阻碍个人成长 (因为未能正视和处理问题)。

避免有毒积极, 培养健康的乐观, 关键在于**情绪验证 (emotional validation)** 和**情绪平衡 (emotional balance)**。这意味着要承认所有情绪的合理性, 为负面情绪提供表达和处理的**空间**, 同时在现实基础上培养**希望**和积极的应对策略。

C. 干预措施的文化敏感性与情境适应

积极心理学及其干预措施在推广应用过程中, 面临的一个重要批评是其**文化偏见**。许多理论和方法主要在WEIRD (西方的、受过教育的、工业化的、富裕的、民主的) 社会背景下发展和验证, 这可能导致其在不同文化背景下的适用性和有效性受到限制¹⁴。

文化对幸福感、价值观、情绪表达方式以及应对逆境的策略都有深刻影响。例如, 个人主义文化可能强调**独立、自主和个人成就**作为幸福感的来源, 而集体主义文化则可能更看重**人际和谐、家庭责任和社会角色**。将西方价值观 (如高度的个人快乐追求) 普遍化, 可能会忽视甚至“病态化”非西方文化中正常的行为和价值观¹⁵。在一些文化中, 对苦难的接纳、对命运的顺从或对集体福祉的优先考虑, 可能比追求个人积极情绪更为重要。

因此, 在跨文化情境中应用积极心理学干预时, 必须进行**文化敏感性调适 (cultural sensitivity and adaptation)**¹⁴。这包括:

- **理解和尊重文化差异**: 认识到不同文化对幸福、成功和适应有着不同的定义和路径。
- **本土化干预措施**: 与当地社群合作, 共同创造或调适干预措施, 使其符合当地的价值观、信仰体系和表达方式。例如, 在集体主义文化中, 强调家庭和社群支持的干预可能比纯粹关注个体优势的干预更为有效。
- **运用文化相关的资源**: 发掘和利用特定文化中固有的韧性资源, 如传统习俗、精神信仰、社群网络等。

推广全球韧性, 需要的不仅仅是对西方干预措施的简单翻译, 更需要文化上的谦逊, 积极倾听不同社群的声音, 并共同设计那些能够在文化上产生共鸣并赋予力量的策略, 而不是强加一种普世化 (且可能有害) 的“积极功能”模型。

D. 专业支持与整合照护的重要性

尽管本报告提供了丰富的自我帮助工具和策略, 但必须强调, 在许多情况下, **专业的心理支持**是不可或缺的。当个体面临严重的压力、创伤, 或当自我调适的努力不足以缓解困扰时, 寻求心理学家、治疗师或其他精神卫生专业人士的帮助至关重要¹⁰。专业人士能够提供准确的评估, 制定个性化的治疗计划, 并运用循证的治疗技术来处理复杂的问题。

****整合照护 (Integrated Care) ****的理念也日益受到重视, 即精神卫生服务与其他医疗服务、社会服务相结合, 为个体提供全面、协调的支持。这对于应对由健康问题、财务困境或社会因素引发的复合压力尤为重要。

E. 不断发展的研究：迈向更全面、更细致的韧性理解

积极心理学和韧性研究领域本身也在不断发展和演进。早期积极心理学（第一波）侧重于研究积极特质和体验，有时可能简化了幸福感的复杂性。随后的第二波开始将积极心理学与主流心理学相整合，并试图消除积极与消极二元对立的简单划分。目前，该领域正进入**第三波发展阶段**，其特点是更加关注复杂性，将生态系统、文化差异、多样化的研究方法（如质性研究、混合方法研究）以及积极与消极体验的辩证统一纳入考量¹⁴。

未来的研究需要积极回应领域内外的批评，通过以下方式进一步发展¹⁴：

- **整合多元哲学思想**：吸纳不同文化和学科（如东方哲学、存在主义）对幸福和意义的理解。
- **拓展研究方法**：除了传统的量化研究，更多采用质性研究、叙事研究、参与式行动研究等，以更深入地理解个体在真实生活情境中的韧性过程。
- **推动开放科学**：共享数据、方法和研究结果（包括“阴性”结果），以提高研究的透明度和可重复性。
- **积极与批评者对话**：建设性地回应批评，并从中学习，以促进领域的自我修正和完善。
- **优先考虑文化响应性**：将文化因素置于研究和实践的核心，开发和验证适用于不同文化群体的韧性模型和干预措施。
- **承担社会责任**：关注社会公平和系统性因素对个体韧性的影响，推动旨在创造更公平、更有利于全民福祉的社会环境的变革。

本报告的撰写，正是在这样一个不断演进的科学背景下进行的，它既总结了已有的知识，也承认了存在的局限，并指向一个更全面、更负责任的韧性研究与实践的未来。

在应对逆境和培养韧性的过程中，存在一个“**韧性谱系**”的概念，即需要根据逆境的严重程度和个体的具体需求来匹配干预的强度和类型。一般性的积极心理学干预和自我帮助策略，对于提升日常幸福感和应对一般性压力是有效的⁴⁵。然而，当面临急性、压倒性的困扰时，危机干预模型提供了即时的支持框架²³。而对于由严重创伤导致的PTSD等复杂情况，则往往需要更为深入和专业的心理治疗¹⁰。这意味着，不存在单一的“韧性解决方案”，而应采取分层的方法，根据具体情况选择和组合不同的干预策略。

此外，推动全球范围内的韧性建设，其核心在于秉持**文化谦逊的伦理准则**。积极心理学因其显著的WEIRD偏见，在应用于非西方文化时，存在将西方价值观和行为模式普遍化，甚至可能将非西方文化中的正常适应方式“病态化”的风险¹⁵。针对这些批评，学者们提出的解决方案强调与不同文化背景的社群共同创造和情境化干预措施¹⁴。因此，这不仅仅是将西方的干预措施翻译和推广，更要求研究者和实践者以谦逊的态度，积极倾听多元社群的声音，共同设计那些能够在文化上引发共鸣并真正赋能的策略，而非强加一种统一的、可能带来伤害的“积极功能”模型。

最后，真正的韧性并非意味着永恒的快乐或对负面现实的全然忽视，它包含了一种***“健康的现实主义”***。有毒积极的危害在于其否认或使真实的负面情绪无效化⁴³。相比之下，意义治疗承认不可避免的苦难是寻找意义的场所⁵⁸，创伤后成长理论也强调个体需要与逆境进行“挣扎”才能实现转变⁸。有效的应对同样涉及承认和表达困境中的情绪，即使是那些令人不适的情绪³⁷。这种“健康的现实主义”——即承认痛苦、苦难和系统性挑战的真实存在，同时培养希望、能动性 and 意义感——是至关重要的。这种细致入微的视角，能够帮助个体避免陷入有毒积极的陷阱，并真正为应对生活的复杂性做好准备。

结论

综合构建韧性生活的关键原则

本报告系统地梳理了心理韧性的理论基础、多样的应对机制、积极心理学的干预策略、针对特定生活危机的高级治疗途径以及实用的压力管理工具。综合分析表明，构建一个富有韧性的生活，并非依赖单一技巧或一蹴而就的改变，而是一个涉及认知、行为、情绪、社会、生理乃至存在意义等多个层面的整合过程。关键原则包括：

1. **理解韧性的动态与多层本质**：韧性并非固定特质，而是一个受个体与环境持续互动影响的动态过程¹。它涉及从个体内部资源（如乐观、自我效能）到外部支持系统（如家庭、社区）的多个生态层面¹²。
2. **培养灵活的应对技能库**：面对多样化的压力源，个体需要掌握并灵活运用多种应对策略，包括问题中心应对、情绪中心应对（特别是积极的情绪调节技巧，如幽默、积极重评）、意义中心应对以及寻求社会支持²²。情境适应性是关键，僵化的应对方式往往效果不佳³⁹。
3. **拥抱积极情绪与意义构建的力量**：积极心理学干预，如培养习得性乐观¹¹、实践感恩⁴⁶、品味生活、运用性格优势⁴⁶以及通过意义治疗等途径寻找生命意义⁵⁸，能够显著提升幸福感和抗压能力。行为激活⁶²和正念练习⁶⁵提供了具体的行动路径。
4. **重视社会联结与叙事的力量**：稳固的社会支持网络是抵御压力的重要缓冲器²⁸。同时，个人和家族的韧性叙事，无论是通过阅读他人的经历（阅读治疗）⁸⁵还是重构自身的故事（叙事治疗）¹⁰³，都能提供力量、希望和新的视角。从先辈克服逆境的故事中汲取智慧，能够增强个体的认同感和应对效能¹²¹。
5. **促进身心整合与自我觉察**：生理状态与心理健康密切相关。多层迷走神经理论¹⁰⁵及其相关的调节技巧（如呼吸练习、触地技术）¹⁰⁹，以及强调体育锻炼、健康饮食和充足睡眠等自我照护实践³⁰，共同构成了韧性的生理基础。自我觉察和自我关怀是这一过程的核心。

拥抱适应性、个性化与终身成长的幸福之旅

最终，心理韧性的培养是一个适应性的、个性化的、且贯穿一生的旅程。它不是一个可以一劳永逸达成的固定终点，而是一个持续学习、适应和成长的过程。本报告提供的理论框架、干预策略和实用工具，旨在为读者开启或深化这一旅程提供支持。

我们鼓励读者：

- **个性化应用**：认识到没有普适的“最佳”韧性策略。个体应根据自身的价值观、需求、所面临的特定挑战以及文化背景，有选择地尝试和整合本报告中提及的各种方法，找到最适合自己的“韧性配方”。
- **拥抱成长心态**：将生活中的挑战和挫折视为学习和成长的机会，而非不可逾越的障碍。即使在经历严重创伤后，也存在实现创伤后成长的可能性⁸。
- **平衡个体能动性 with 集体责任**：虽然个体可以通过学习和实践来提升韧性，但我们也必须认识到，社会环境、文化背景以及系统性因素对个体福祉有着深远影响。因此，在致力于个人成长的同时，也应倡导和推动创建更有利于全民韧性发展的社群和制度环境。这呼应了对积极心理学过度强调个人主义的批评，并指向一个更具社会责任感和公平性的韧性建设路径。
- **持续学习与探索**：韧性研究仍在不断发展。保持开放的心态，持续学习新的知识和技能，并勇于探索那些能够支持自身独特幸福之旅的策略，是终身成长和福祉的关键。

通过整合认知、行为、情绪、社会、生理和存在意义等多个维度的努力，个体不仅能够更有效地应对生活中的风雨，更能从中汲取智慧，实现个人潜能，迈向一个更充实、更有意义和更富韧性的生活。

Works cited

1. scispace.com, accessed May 12, 2025, <https://scispace.com/pdf/psychological-resilience-a-review-and-critique-of-5553skhrq3.pdf>
2. Coping with Cascading Collective Traumas in the United States - PMC, accessed May 12, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7855984/>
3. www.belfercenter.org, accessed May 12, 2025, https://www.belfercenter.org/sites/default/files/pantheon_files/files/publication/HS-P-Essay-Navigating%20a%20Polycrisis_v1%5B59%5D.pdf
4. Bibliotherapy : background, application and research - UNI ScholarWorks, accessed May 12, 2025, <https://scholarworks.uni.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1582&context=grp>
5. Moving Forward, Post Pandemic - University of Utah Health Sciences, accessed May 12, 2025, <https://uofuhealth.utah.edu/notes/2021/05/moving-forward-post-pandemic>
6. Resilience - American Psychological Association, accessed May 12, 2025, <https://www.apa.org/topics/resilience>
7. The Psychology of Resilience: Coping Challenges and How ..., accessed May 12, 2025, <https://jamestobinphd.com/the-psychology-of-resilience-coping-challenges-and-how-psychotherapy-bolsters-adaptability/>
8. Growth after trauma - American Psychological Association, accessed May 12, 2025, <https://www.apa.org/monitor/2016/11/growth-trauma>

9. Dimensions of Growth? Examining the Distinctiveness of the Five ..., accessed May 12, 2025, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29958338/>
10. Personality and Post-Traumatic Growth: the Mediating Role of ..., accessed May 12, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9360272/>
11. rupkatha.com, accessed May 12, 2025, <https://rupkatha.com/V15/n5/v15n507.pdf>
12. www.medrxiv.org, accessed May 12, 2025, <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2025.02.15.25322337.full.pdf>
13. A Systematic Review of Psychological Resilience in the COVID-19 Responses: Current Research and Future Directions | medRxiv, accessed May 12, 2025, <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2025.02.15.25322337v1.full>
14. Addressing the criticisms and critiques of positive psychology: recommendations for improving the science and practice of the field - Frontiers, accessed May 12, 2025, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2025.1548612>
15. www.marquette.edu, accessed May 12, 2025, https://www.marquette.edu/library/gjcp/130_138-kubokawa-ottaway.pdf
16. Editorial: Positive psychological interventions: How, when and why ..., accessed May 12, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9575688/>
17. Addressing the criticisms and critiques of positive psychology: recommendations for improving the science and practice of the field - PMC, accessed May 12, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11978841/>
18. Exploring the potential solutions to the criticisms of ... - Frontiers, accessed May 12, 2025, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2025.1511128>
19. (PDF) The Critiques and Criticisms of Positive Psychology: A ..., accessed May 12, 2025, https://www.researchgate.net/publication/366974314_The_Critiques_and_Criticisms_of_Positive_Psychology_A_Systematic_Review
20. Positive Psychology: Looking Back and Looking Forward - Frontiers, accessed May 12, 2025, <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.840062/full>
21. Addressing the criticisms and critiques of positive psychology: recommendations for improving the science and practice of the field - Frontiers, accessed May 12, 2025, <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1548612/full>
22. The Coping Circumplex Model: An Integrative Model of the Structure ..., accessed May 12, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6476932/>
23. Crisis intervention theories | SWTP, accessed May 12, 2025, <https://socialworktestprep.com/blog/2025/february/03/crisis-intervention-theories/>
24. The Coping Circumplex Model: An Integrative Model of the Structure of Coping With Stress, accessed May 12, 2025, <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.00694/full>
25. Coping Mechanisms - StatPearls - NCBI Bookshelf, accessed May 12, 2025,

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>
26. Profiles of Psychological Well-being and Coping Strategies among University Students, accessed May 12, 2025, <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2016.01554/full>
 27. Do coping mechanisms moderate the effect of stressful life events on ..., accessed May 12, 2025, <https://mentalhealth.bmj.com/content/28/1/e301087?rss=1>
 28. Coping with stress - American Psychological Association, accessed May 12, 2025, <https://www.apa.org/monitor/2015/12/pc>
 29. static.virtuallabschool.org, accessed May 12, 2025, https://static.virtuallabschool.org/atmt/abuse-reporting/TC.AbuseReport_4.Recovering_A1.StressTipSheet.pdf
 30. Caring for Your Mental Health - National Institute of Mental Health ..., accessed May 12, 2025, <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>
 31. Stress Catcher - National Institute of Mental Health, accessed May 12, 2025, <https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/documents/health/publications/stress-catcher/stress-catcher.pdf>
 32. Healthy ways to handle life's stressors, accessed May 12, 2025, <https://www.apa.org/topics/stress/tips>
 33. Managing Stress | Mental Health | CDC, accessed May 12, 2025, <https://www.cdc.gov/mental-health/living-with/index.html>
 34. Emotional Wellness Toolkit | National Institutes of Health (NIH), accessed May 12, 2025, <https://www.nih.gov/health-information/emotional-wellness-toolkit>
 35. Coping With Traumatic Events - National Institute of Mental Health (NIMH), accessed May 12, 2025, <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/coping-with-traumatic-events>
 36. Coping with Traumatic Stress Reactions - PTSD, accessed May 12, 2025, https://www.ptsd.va.gov/gethelp/coping_stress_reactions.asp
 37. Coping With Disaster | Mental Health America, accessed May 12, 2025, <https://mhanational.org/coping-disaster>
 38. Coping After Disaster - Psychiatry.org, accessed May 12, 2025, <https://www.psychiatry.org/patients-families/coping-after-disaster-trauma>
 39. Stressors: Coping Skills and Strategies - Cleveland Clinic, accessed May 12, 2025, <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/6392-stress-coping-with-lifes-stressors>
 40. Financial Stress Response Profiles and Psychosocial Functioning in Low-Income Parents, accessed May 12, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5995125/>
 41. Humor Coping Reduces the Positive Relationship between Avoidance Coping Strategies and Perceived Stress: A Moderation Analysis, accessed May 12, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9952361/>
 42. The Role of Humor in Coping with Adversity - ResearchGate, accessed May 12, 2025,

- https://www.researchgate.net/publication/390057510_The_Role_of_Humor_in_Coping_with_Adversity
43. Toxic Positivity Exposed: Harmful Effects of Optimism, accessed May 12, 2025, <https://insightspsychology.org/the-dark-side-of-toxic-positivity/>
 44. Toxic Positivity And Mental Health | When Does Optimism Become Toxic? - One Behavioral, accessed May 12, 2025, <https://onebehavioralhealth.com/toxic-positivity-and-mental-health-when-does-optimism-become-toxic/>
 45. Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic ..., accessed May 12, 2025, https://www.researchgate.net/publication/344836645_Effectiveness_of_positive_psychology_interventions_a_systematic_review_and_meta-analysis
 46. 19 Top Positive Psychology Interventions + How to Apply Them, accessed May 12, 2025, <https://positivepsychology.com/positive-psychology-interventions/>
 47. The effects of gratitude interventions: a systematic review and meta ..., accessed May 12, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10393216/>
 48. Gratitude Journal | Practice | Greater Good in Action, accessed May 12, 2025, https://ggia.berkeley.edu/practice/gratitude_journal
 49. 9 Tips For How To Cope With Chronic Illness Burnout | Optum, accessed May 12, 2025, <https://www.optum.com/en/health-articles/article/health-conditions/how-live-healthier-chronic-illness/>
 50. www.psychologs.com, accessed May 12, 2025, <https://www.psychologs.com/the-psychology-of-fake-it-till-you-make-it/#:~:text=Conclusion,beliefs%20and%20build%20your%20confidence.>
 51. The Psychology of "Fake it Till you Make it" - Psychology Magazine, accessed May 12, 2025, <https://www.psychologs.com/the-psychology-of-fake-it-till-you-make-it/>
 52. The Truth Behind "Fake It Till You Make It" - ADR Times, accessed May 12, 2025, <https://adrtimes.com/fake-it-till-you-make-it/>
 53. Facial feedback hypothesis | EBSCO Research Starters, accessed May 12, 2025, <https://www.ebsco.com/research-starters/psychology/facial-feedback-hypothesis>
 54. Facial feedback hypothesis - Wikipedia, accessed May 12, 2025, https://en.wikipedia.org/wiki/Facial_feedback_hypothesis
 55. (PDF) Facial feedback hypotheses: Evidence, implications, and ..., accessed May 12, 2025, https://www.researchgate.net/publication/227327714_Facial_feedback_hypotheses_Evidence_implications_and_directions
 56. 5+ Benefits of Positive Emotions on Psychological Wellbeing, accessed May 12, 2025, <https://positivepsychology.com/benefits-of-positive-emotions/>
 57. What Are Positive Emotions in Psychology? (+List & Examples), accessed May 12, 2025, <https://positivepsychology.com/positive-emotions-list-examples-definition-psychology/>

58. Logotherapy: How It Helps You Find Purpose in Life - WebMD, accessed May 12, 2025, <https://www.webmd.com/mental-health/what-is-logotherapy>
59. Best Books About Resilience and Building Mental Strength, accessed May 12, 2025, <https://theceolibrary.com/collection/resilience-books>
60. Design and effectiveness of an online group logotherapy ..., accessed May 12, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10915759/>
61. (PDF) A Systematic Review on the Effects of Logotherapy and ..., accessed May 12, 2025, https://www.researchgate.net/publication/387135138_A_Systematic_Review_on_the_Effects_of_Logotherapy_and_Meaning-Centered_Therapy_on_Psychological_and_Existential_Symptoms_in_Women_with_Breast_and_Gynecological_Cancer
62. Behavioral activation interventions for well-being: A meta-analysis ..., accessed May 12, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2882847/>
63. Behavioral Activation Therapy: How Does It Work for Depression?, accessed May 12, 2025, <https://www.healthline.com/health/behavioral-activation-therapy>
64. accessed January 1, 1970, <https://www.verywellmind.com/behavioral-activation-for-depression-1067194>
65. (PDF) A systematic review of mindfulness-based stress reduction ..., accessed May 12, 2025, https://www.researchgate.net/publication/266785081_A_systematic_review_of_mindfulness-based_stress_reduction_MBSR_in_healthy_individuals
66. Stress relievers: Tips to tame stress - Mayo Clinic, accessed May 12, 2025, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relievers/art-20047257>
67. Mindfulness exercises - Mayo Clinic, accessed May 12, 2025, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356>
68. Resilience Examples: What Key Skills Make You Resilient?, accessed May 12, 2025, <https://positivepsychology.com/resilience-skills/>
69. Resilience and Coping Strategies | Student Health Services | SIU, accessed May 12, 2025, <https://shc.siu.edu/wellness-and-health-promotion-services/wellness-topics/resilience.php>
70. Humor as a protective factor against anxiety and depression - PMC, accessed May 12, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6994741/>
71. rijournals.com, accessed May 12, 2025, <https://rijournals.com/wp-content/uploads/2025/03/RIJCRHSS-41P8-2025.pdf>
72. Using Humor As a Healthy Coping Mechanism | JED, accessed May 12, 2025, <https://jedfoundation.org/resource/using-humor-as-a-healthy-coping-mechanism/>
73. Using Humor as a Coping Tool | NAMI: National Alliance on Mental ..., accessed May 12, 2025, <https://www.nami.org/depression-disorders/using-humor-as-a-coping-tool/>
74. Post-traumatic growth - Wikipedia, accessed May 12, 2025, https://en.wikipedia.org/wiki/Post-traumatic_growth

75. Post Traumatic Growth (PTG) in the Frame of Traumatic Experiences - PubMed Central, accessed May 12, 2025,
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9807114/>
76. Full article: Post-traumatic growth following spinal cord injury: a ..., accessed May 12, 2025,
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09638288.2025.2487564?src=>
77. Benefit finding in response to general life stress: measurement and correlates - PMC, accessed May 12, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4346032/>
78. Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings | Request PDF - ResearchGate, accessed May 12, 2025,
https://www.researchgate.net/publication/283920838_Construing_benefits_from_adversity_Adaptational_significance_and_dispositional_underpinnings?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7InBhZ2UiOiJzY2IibnRpZmliQ29udHJpYnV0aW9ucyIsInByZXZpb3VzUGFnZSI6bnVsbCwic3ViUGFnZSI6bnVsbH19
79. Crisis Intervention - StatPearls - NCBI Bookshelf, accessed May 12, 2025,
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559081/>
80. Crisis Counseling: 7 Steps to Effective Intervention, accessed May 12, 2025,
<https://www.psychotherapy.net/video/crisis-counseling-effective-intervention-online-course>
81. How Crisis Counselors and Crisis Counseling Help ... - Verywell Mind, accessed May 12, 2025, <https://www.verywellmind.com/what-is-crisis-counseling-2795060>
82. Using the Double ABC-X Model of Family Stress to Understand Parent-Adolescent Relationships, Stress Perception, and Family Functioning | FSU Digital Repository, accessed May 12, 2025,
https://purl.lib.fsu.edu/diginole/2020_Summer_Fall_Jones_fsu_0071E_15983
83. The Double ABC-X Model of Family Stress – Parenting and Family ..., accessed May 12, 2025,
<https://iastate.pressbooks.pub/parentingfamilydiversity/chapter/the-double-abcx-model-of-family-stress/>
84. accessed January 1, 1970,
<https://www.betterhelp.com/advice/family/understanding-the-abcx-model-of-family-crisis/>
85. Library as a Therapeutic Landscape Promoting Health and Well-Being to Chiropractic Students: A Descriptive Report, accessed May 12, 2025,
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11632151/>
86. Bibliotherapy: What Is It? - Healthline, accessed May 12, 2025,
<https://www.healthline.com/health/mental-health/what-is-bibliotherapy>
87. E-bibliotherapy for improving the psychological well-being of ..., accessed May 12, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10832133/>
88. Living With Dying: A Complete Guide for Caregivers - Amazon.com, accessed May 12, 2025,
<https://www.amazon.com/Living-Dying-Complete-Guide-Caregivers/dp/0997330015>
89. The Healing Power of Stories: Why Reading is Essential for Mental Health Recovery, accessed May 12, 2025,

- <https://www.mhagc.org/the-healing-power-of-stories-why-reading-is-essential-for-mental-health-recovery/>
90. 6 Books on Mental Health, Finances, and Hospitality That Have Helped Me Grow, accessed May 12, 2025, <https://www.craiggroeschel.com/blog/6-books-on-mental-health-finances-and-hospitality-that-have-helped-me-grow>
 91. Healing Through Books: The Benefits of Bibliotherapy and ..., accessed May 12, 2025, <https://www.postpartum.net/healing-through-books-the-benefits-of-bibliotherapy-and-recreational-therapy-for-postpartum-mood-and-anxiety-disorders/>
 92. Crisis, trauma, and challenge: A relational resilience approach for ..., accessed May 12, 2025, https://www.researchgate.net/publication/232824256_Crisis_trauma_and_challenge_A_relational_resilience_approach_for_healing_transformation_and_growth
 93. Bibliotherapy for stress management: a wellness intervention for first ..., accessed May 12, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12058346/>
 94. Healing Through Books: The Benefits of Bibliotherapy and Recreational Therapy for Postpartum Mood and Anxiety Disorders, accessed May 12, 2025, <https://postpartum.net/healing-through-books-the-benefits-of-bibliotherapy-and-recreational-therapy-for-postpartum-mood-and-anxiety-disorders/>
 95. Find Relief from Depression Through the Magic of Reading, accessed May 12, 2025, <https://mindfulhealthsolutions.com/find-hope-and-relief-from-depression-through-the-magic-of-reading/>
 96. The Benefits of Reading for Your Mental Health - Plus by APN, accessed May 12, 2025, <https://plusapn.com/resources/condition/the-benefits-of-reading-for-your-mental-health/>
 97. Overcoming Financial Stress: How to Conquer Your ... - Amazon.com, accessed May 12, 2025, <https://www.amazon.com/Overcoming-Financial-Stress-Conquer-Create/dp/1977987281>
 98. accessed January 1, 1970, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01933922.2018.1508983>
 99. Adult survivors of childhood trauma - RACGP, accessed May 12, 2025, <https://www1.racgp.org.au/ajgp/2020/july/adult-survivors-of-childhood-trauma>
 100. The Impact of Reading on Mental Health: How Books Improve Well ..., accessed May 12, 2025, <https://www.hopequire.com/blogs/impact-of-reading-on-mental-health>
 101. Benefits of Reading: The Science Behind a Good Book - A to Zen Therapies, accessed May 12, 2025, <https://www.atozenththerapies.com/post/benefits-of-reading>
 102. Healing Through Words: Exploring Memoirs on Trauma, Parenting ..., accessed May 12, 2025, <https://bookviralreviews.com/author-blogs/healing-through-words-exploring-me>

- [moirs-on-trauma-parenting-and-resilience/](#)
103. Using storytelling as a teaching tool in therapy, accessed May 12, 2025, <https://www.mastermindbehavior.com/post/using-storytelling-as-a-teaching-tool-in-therapy>
 104. Narrative Therapy | Addiction and Mental Health Treatment Center, accessed May 12, 2025, <https://www.aliyahealthgroup.com/our-clinical-approach/narrative-therapy/>
 105. Understanding Polyvagal Theory: Enhancing Your Well-Being - Home, accessed May 12, 2025, <https://capitalosteopathy.ca/polyvagal-theory/>
 106. Polyvagal Theory: A Deep Understanding Of The Nervous System, accessed May 12, 2025, <https://www.re-origin.com/articles/polyvagal-theory>
 107. Break Anxiety Cycle with Polyvagal Theory | Stop Feeling Stuck, accessed May 12, 2025, <https://synergysobriety.com/stop-feeling-stuck-polyvagal-theory-break-your-anxiety-cycle/>
 108. Polyvagal Theory in Practice for Individuals - the nurture space, accessed May 12, 2025, <https://www.thenurturespace.com.au/polyvagal-theory-practice-for-individuals>
 109. 13 Grounding Techniques To Help Calm Anxiety, accessed May 12, 2025, <https://health.clevelandclinic.org/grounding-techniques>
 110. Grounding Techniques: Exercises for Anxiety, PTSD, and More, accessed May 12, 2025, <https://www.healthline.com/health/grounding-techniques>
 111. 5 Benefits of Box Breathing and How It Can Improve Your Health ..., accessed May 12, 2025, <https://www.goodrx.com/health-topic/mental-health/box-breathing-benefits>
 112. Box Breathing: How to Do It, Benefits, Who Avoids It - Verywell Health, accessed May 12, 2025, <https://www.verywellhealth.com/box-breathing-8423967>
 113. Chronic Stress and How to Manage It | Pfizer, accessed May 12, 2025, https://www.pfizer.com/news/articles/chronic_stress_and_how_to_manage_it
 114. What Is Resilience & Why Is It Important to Bounce Back? - Positive Psychology, accessed May 12, 2025, <https://positivepsychology.com/what-is-resilience/>
 115. Depression (major depressive disorder) - Diagnosis and treatment ..., accessed May 12, 2025, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/diagnosis-treatment/drc-20356013>
 116. psychiatry.ucsf.edu, accessed May 12, 2025, <https://psychiatry.ucsf.edu/sites/psych.ucsf.edu/files/EMOTION%20REGULATION%20SKILLS%20MANUAL.pdf>
 117. Finding Strength Through Adversity: My Memoir: By: Kristin Tottingham - Amazon.com, accessed May 12, 2025, <https://www.amazon.com/Finding-Strength-Through-Adversity-Tottingham/dp/B0DFGWLLFB>
 118. What do Biographies and Autobiographies teach leaders about resilience?, accessed May 12, 2025,

- <https://bandbresilience.com/the-resilience-leadership-book-blog/what-do-biographies-and-autobiographies-teach-leaders-about-resilience>
119. accessed January 1, 1970,
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/mind-matters-menninger/202207/how-reading-fiction-and-memoirs-can-benefit-your-mental-health>
120. accessed January 1, 1970,
<https://positivepsychology.com/founding-fathers-of-positive-psychology/>
121. How Knowing Family Stories Helps Overcome Challenges - Legacy ...,
accessed May 12, 2025,
<https://www.legacytree.com/blog/how-knowing-family-stories-helps-overcome-challenges>
122. The Power of Family Stories - The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints,
accessed May 12, 2025,
<https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2024/02/united-states-and-canada-section/03-the-power-of-family-stories?lang=eng>
123. How Ancestral Healing May Support Narcissistic Abuse Recovery, accessed
May 12, 2025,
<https://www.narcissisticabuser rehab.com/how-ancestral-healing-may-support-narcissistic-abuse-recovery/>
124. Ancestral Trauma: A Guide to Healing | Family Constellations - Daniela Storti,
accessed May 12, 2025, <https://danielastorti.com/ancestral-trauma/>
125. Names and Narratives: How Family Storytelling Shapes Resilience ..., accessed
May 12, 2025,
<https://thefamilyproclamation.org/names-and-narratives-how-family-storytelling-shapes-resilience/>
126. Who Are We, But for the Stories We Tell: Family Stories and Healing ...,
accessed May 12, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3010736/>
127. Family narratives and the intergenerational transmission of ..., accessed May
12, 2025,
<https://blogs.the-hospitalist.org/content/family-narratives-and-intergenerational-transmission-resilience>
128. Intergenerational Transmission of Trauma and Resilience ..., accessed May 12,
2025,
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/psychological-trauma-coping-and-resilience/202503/intergenerational-transmission-of-trauma-and>
129. Tips for Parenting After a Family Loss - Option B, accessed May 12, 2025,
<https://optionb.org/build-resilience/advice/resilient-parenting-for-bereaved-families>
130. Family and community resilience: a Photovoice study - PMC - PubMed Central,
accessed May 12, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10949719/>
131. Strength-based parenting improves depression outcomes and promotes
posttraumatic growth in earthquake survivors: a longitudinal study - PMC,
accessed May 12, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11895391/>
132. Finding Strength: Navigating Loss and Discovering Resilience ..., accessed May
12, 2025,

- <https://netlogx.com/blog/finding-strength-navigating-loss-discovering-resilience/>
133. The work of grief: staying connected with your deceased loved one., accessed May 12, 2025, <https://www.milesfuneralhome.com/the-work-of-grief-staying-connected-with-your-deceased-loved-one>
134. Grief, Identity Transformation, And Resilience In Emerging ... - ucf stars, accessed May 12, 2025, <https://stars.library.ucf.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1233&context=hut2024>
135. Expert Tips For Parenting An Adult Child With Mental Illness - Emoneeds, accessed May 12, 2025, <https://www.emoneeds.com/blog/expert-tips-for-parenting-an-adult-child-with-mental-illness/>
136. (PDF) Adult children's responsiveness to parental needs during the pandemic, accessed May 12, 2025, https://www.researchgate.net/publication/385685748_Adult_children's_responsiveness_to_parental_needs_during_the_pandemic
137. Full article: Daughter Adjustment to Life Following the Death of Their Mother: Scoping Review - Taylor & Francis Online, accessed May 12, 2025, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15325024.2024.2402379>
138. The Loss of a Child and Grief Counseling - AIHCP, accessed May 12, 2025, <https://aihcp.net/2024/03/06/the-loss-of-a-child-and-grief-counseling/>
139. AUTHORITATIVE PARENTING AND THE IMPACT ON CHILD DEVELOPMENT - Murray State's Digital Commons, accessed May 12, 2025, <https://digitalcommons.murraystate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1587&context=bis437>
140. Family Resilience during COVID-19 Pandemic: A Literature Review - PMC, accessed May 12, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8980846/>
141. The Significance of Memorialization: Creating Lasting Tributes for Loved Ones, accessed May 12, 2025, <https://www.wingbain.com/the-significance-of-memorialization-creating-lasting-tributes-for-loved-ones>
142. Ancestral Parenting: Reclaiming Māori Childrearing Practices in the Wake of Colonial Disruption - MDPI, accessed May 12, 2025, <https://www.mdpi.com/2313-5778/9/2/36>
143. Wisdom, Sacrifice, Resilience: How Black Elders Strengthen Community Mental Health - Center for New York City Affairs, accessed May 12, 2025, <http://www.centrernyc.org/urban-matters-2/wisdom-sacrifice-resilience-how-black-elders-strengthen-community-mental-health>
144. accessed January 1, 1970, https://www.researchgate.net/publication/259544486_Family_Stories_Identity_and_Well-Being
145. accessed January 1, 1970, <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15283488.2018.1502949>
146. accessed January 1, 1970, <https://psychcentral.com/blog/building-resilience-by-exploring-your-family-history>

- y
147. Virtual reality-guided mindfulness intervention to enhance psychosocial well-being in caregivers of end-stage kidney disease patients: protocol for a mixed-methods pilot randomised controlled trial, accessed May 12, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11499788/>
 148. Hope and Optimism as an Opportunity to Improve the “Positive ...”, accessed May 12, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8907849/>
 149. Clinical Efficacy of Psychotherapeutic Interventions for Post-Traumatic Stress Disorder in Children and Adolescents: A Systematic Review and Analysis - MDPI, accessed May 12, 2025, <https://www.mdpi.com/2227-9067/11/5/579>
 150. How Parental Resilience Transforms Your Child's Emotional Well ..., accessed May 12, 2025, <https://www.kidsmentalhealth.ca/how-parental-resilience-transforms-your-childs-emotional-well-being/>
 151. Mori Ōgai: The Polymath Intellectual Who Made Literary History | Nippon.com, accessed May 12, 2025, <https://www.nippon.com/en/japan-topics/b07227/>
 152. A Sheep's Song - UC Press E-Books Collection, accessed May 12, 2025, <https://publishing.cdlib.org/ucpressebooks/view?docId=ft5d5nb3cg;chunk.id=0;doc.view=print>
 153. Critique of Positive Psychology and Positive Interventions, accessed May 12, 2025, <https://www.drpaulwong.com/critique-of-positive-psychology/>
 154. Resilience to Stress and Adversity: A Narrative Review of the Role of Positive Affect, accessed May 12, 2025, https://www.researchgate.net/publication/380575243_Resilience_to_Stress_and_Adversity_A_Narrative_Review_of_the_Role_of_Positive_Affect
 155. Resilience: A Guide to Facing Life's Challenges, Adversities, and Crises - Everyday Health, accessed May 12, 2025, <https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/>
 156. Can Stories Build Resilience in Children? - Psychology Today, accessed May 12, 2025, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/sense-of-belonging/202411/can-stories-build-resilience-in-children>
 157. accessed January 1, 1970, <https://www.whatsyourgrief.com/looking-for-strength-and-inspiration-from-deceased-loved-ones/>
 158. Seven Conflict Resolution Tips for Couples | National University, accessed May 12, 2025, <https://www.nu.edu/blog/seven-conflict-resolution-tips-for-couples/>
 159. The Effects of Economic Hardship: Testing the Family Stress Model ..., accessed May 12, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4742411/>
 160. 5 Simple Steps for Crisis Budgeting That Will Help You Survive a Financial Emergency, accessed May 12, 2025, <https://michelecagancpa.com/crisis-budgeting/>
 161. Full article: Coping strategies mediated the relationship between ..., accessed May 12, 2025, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21642850.2024.2399211>

162. High-Risk Pregnancy: What to Do and How to Cope, accessed May 12, 2025, <https://www.connecticutchildrens.org/growing-healthy/high-risk-pregnancy-what-do-and-how-cope>
163. High-Risk Pregnancy: Age, Complications & Management - Cleveland Clinic, accessed May 12, 2025, <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/22190-high-risk-pregnancy>
164. Factors associated with parental stress in neonatal ... - SciELO Brasil, accessed May 12, 2025, <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/MchvKWsmHYrCj6SxXGhxM3n/>
165. Coping Strategies used by Mothers and Fathers following Diagnosis of Congenital Heart Disease - PMC, accessed May 12, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9007227/>
166. Parents of Children with Congenital Heart Disease (CHD): A Narrative Study of the Social and Clinical Impact of CHD Diagnosis on Their Role and Health - MDPI, accessed May 12, 2025, <https://www.mdpi.com/2076-328X/15/3/269>
167. The Psychological Impact Of Infertility: Understanding IVF Experiences & Emotions - RMIA, accessed May 12, 2025, <https://www.rmia.com/ivf/the-psychological-impact-of-infertility-understanding-ivf-experiences-emotions/>
168. An ecological approach to caregiver burnout: interplay of self-stigma, family resilience, and caregiver needs among mothers of children with special needs - Frontiers, accessed May 12, 2025, <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1518136/full>
169. Addressing Informal Caregiver Burnout in the United States: Policies, Interventions, and Recommendations, accessed May 12, 2025, <https://repository.usfca.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3162&context=capstone>
170. The Effectiveness of Mindfulness-Based Interventions in Improving ..., accessed May 12, 2025, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40080346/>
171. (PDF) Polycrisis, Emotional Regulation, Personality Traits, and Well ..., accessed May 12, 2025, https://www.researchgate.net/publication/387729545_Polycrisis_Emotional_Regulation_Personality_Traits_and_Well-Being_of_Young_People_Entering_Adulthood
172. Psychological First Aid: - Red Cross, accessed May 12, 2025, <https://www.redcross.org.au/globalassets/cms-assets/documents/emergency-services/psychological-first-aid-guide-2024.pdf>
173. 5 Ways to Build Resilience and Conquer Adversity - Mark Manson, accessed May 12, 2025, <https://markmanson.net/resilience>
174. Building Resilience Against the Sequelae of Adverse Childhood ..., accessed May 12, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6732880/>
175. Post-traumatic stress disorder (PTSD) - Symptoms and causes ..., accessed May 12, 2025, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>
176. What is Posttraumatic Stress Disorder (PTSD)? - Psychiatry.org, accessed May 12, 2025, <https://www.psychiatry.org/patients-families/ptsd/what-is-ptsd>