

中国心理弹性思想探源

席居哲¹, 曾也恬¹, 左志宏²

(1. 华东师范大学心理与认知科学学院, 上海 200062;

2. 华东师范大学学前教育与特殊教育学院, 上海 200062)

【摘要】 心理弹性(resilience)研究肇始于西方,考虑到心理弹性是一个兼具文化一般性和文化具体性的构念,中国的心理弹性研究亟待本土化。身处严重压力/逆境该如何应对,如何保持健康及积极发展? 古老的中国哲学透露出深厚的生存智慧。从儒、道、释出发,尝试梳理、廓清中国心理弹性思想本质,探明中国心理弹性思想的内核及其由来。儒家强调自强进取,道家注重安时顺应,佛家主张超脱了悟。儒道释为中国人提供了逆境应对的进路指南,进取、顺应、超脱,是中国古代心理弹性思想的坚实内核,体现着中国人心理弹性的文化实质,是中国人面对压力/逆境时的应对能量基源。通览和梳理中国古代心理弹性思想,挖掘中国心理弹性思想的内核,对于推进心理弹性研究本土化进程不无裨益。

【关键词】 心理弹性; 思想; 中国文化; 哲学; 儒道释

中图分类号: R395.6

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2015.03.039

An Overview of Ideology on Resilience in China

XI Ju-zhe¹, ZENG Ye-tian¹, ZUO Zhi-hong²

¹School of Psychology and Cognitive Science, East China Normal University, Shanghai 200062, China;

²School of Preschool Education and Special Education, East China Normal University, Shanghai 200062, China

【Abstract】 Resilience research has caught intensive attention in recent years. This concept comes from western culture, thus studies on resilience in China are always questionable in terms of measurement appropriateness and ecological validity. We consider that the urgent need is to systematically review the ideology on resilience rooted in Chinese culture. To better understand the cultural facets of resilience, authors investigated the Chinese ancient ideology on the survival and thriving after traumatic events or challenging experiences. Three kinds of fundamental and influential philosophies, i.e., Confucianism, Taoism, and Buddhism, were reviewed. Philosophically, Confucianism and Taoism were derived from I-Ching (The Book of Changes, yì jīng) which gave elaborate explanations on basic laws of the ever-changing world. Buddhism was introduced to ancient China and evolved as one of the three main kinds of philosophies, with Confucianism and Taoism, exerting far-reaching effects on the Chinese. Of the three, the ideology on resilience in Confucianism emphasizes hard-striving, aggressiveness, and tasting sweetness amidst bitterness during hard times. Taoism lays emphasis on compliance with nature and the world, letting things take their own course. Reviewing of ancient Chinese ideology on resilience is beneficial to prompt systematic indigenous research on resilience in China.

【Key words】 Resilience; Chinese culture; Philosophy; Confucianism, Taoism and buddhism

1 心理弹性研究与文化

心理弹性(resilience)是二十世纪70、80年代初步成型的一个新兴的心理学研究领域。经历了从学界选择性忽视、到日渐发现认同及领域确立再到广泛关注的进程,该领域现已成为颇具影响力的心理学科热点之一,业已掀起四波研究浪潮^[1-3]。作为一个对心理病理学有关不利处境与消极心理成长关联的传统观点带来挑战的领域,虽已有逾四十年的研究历史,但对心理弹性的界定却并不统一,其定义一如其名,颇具弹性^[4,5]。心理弹性至少存在结果性、特质性和过程性诸定义。结果性定义采用“曾经历或正经历严重压力/逆境经

历”和“良好发展结果”这两个条件来界定心理弹性^[6];特质性定义强调心理弹性乃个体拥有共同的压力/逆境应对能力或品质^[7];过程性定义则将心理弹性看作个体与环境诸因素相互作用的动态发展过程^[8]。综合来看,心理弹性是曾经历或正经历严重压力/逆境者,其身心未受到不利处境的损伤性影响,不但摧而不垮,甚或愈挫弥坚,这既源于个体所具备的一种心理抗压促弹的特质,也源于在这种特质作用下个体在严重压力/逆境中保全自我、转危为安、维持健康乃至蓬勃发展的过程及其结果。

有证据显示,心理弹性可能是一个兼具文化一般性和文化具体性的构念。比如,基于心理弹性量表的测量结果显示,即使是同一量表(比如,CD-RISC),也表现出明显的跨文化的因素波动性^[5,9-12]。国际心理弹性学者明确指出,文化是探讨心理弹性不可或缺的重要维度^[13,14]。因此,研究中国人心理弹性的内容构成、作用机制及其维持和增进身心健康的

【基金项目】 国家社会科学基金青年项目(08CSH026);上海市教育科学研究项目(B08013);上海市浦江人才计划项目(12PJJC037);上海市妇联家庭文明建设重点课题(JW1303)

通讯作者: 曾也恬

作用路径等,必须要深植本土文化,从心理弹性的文化一般性出发联结东西方证据,从文化具体性出发生动把握心理弹性的东方文化独特性,唯有这样,才能更准确把握中国人的心理弹性及作用机制。

从新世纪初开始,国内研究者积极跟进心理弹性研究并有所创新,但也时常遇到心理弹性的文化内涵、操作界定及其维度倚重上的困惑,考虑到东西方文化的差异,学界深感心理弹性研究亟需本土化^[15,16]。文化问题之所以重要,是因为不同文化通过改变与教化塑造了相异的人群,形成了人们各异的人格特征、心理需求和文化心理认同,并长期存留于人们的深层心理结构和认知方式中^[17,18]。中国几千年来的实践所形成的社会历史以其特有的文化形式凝练出一种稳定恒常的集体精神并世代流传,在这种精神的滋养下,发展出一种独特的民族性格,影响着中国人生活的方方面面。因此,在中国传统文化中寻根心理弹性思想已成为心理弹性研究本土化进程中的必经之路^[19,20],也只有在此基础上,才能更清晰把握中国人的心理弹性内容与结构特征。

传统文化,尤其是中国古代的儒道释思想塑造了中国人的国民性格,孕育了中国人独特的心理生活和行为方式^[21]。“以佛修心,以道养身,以儒治世”向来是中国知识分子和仁人志士们的立命之道^[22],并经由文化和人们稳定的心理结构流传至今,进而通过思维方式影响个体的认知和行为,包括在困境中的应对方式^[23]。什么样的思维决定了个体如何对周遭及自身经历进行认知以及采取怎样的应对方式,文化维度对个人压力/逆境应对有着深远影响^[13,14]。探源中国人的心理弹性思想对于解析中国心理弹性核心内涵及构成,对于中国人心理弹性概念内涵解构与测量的本土化,有显见的启示意义。而探究中国人压力/逆境应对的核心个体特征,有利于导向对中国人心理弹性及机制的文化特殊性和文化一般性的更详细阐释。

2 中国心理弹性思想探源

中华传统文化源远流长,其“大道之源”为《周易》,也是儒道思想的源头。《周易》曰:“天行健,君子以自强不息”,其在论及天人之道时提出了“刚健”的观念。道明君子应如天一般运转不息,超越艰难险阻,不因困境而停滞不前。而“地势坤,君子以厚德载物”则体现一种“柔顺”的思想,提倡能容万物、通达坦荡^[24]。《周易》传递着一种通过自身努力克服万难,最终达到新的人生境界的乐观进取和顽强奋斗的精神,体现出最朴素的本土心理弹性思想。而后,经由孔子、老子对《周易》的思想加以继承发展,伴随着哲学思想的分化,中国古代逆境应对的思想也不断发生着嬗变。

2.1 儒家尊“进取”

儒家文化是以自强坚忍、积极进取、苦中取乐为人生价值观的伦理文化。始自《周易》,后继《大学》,创立于秦汉时期。作为中国传统文化的主流,儒家文化关注人在现实中的价值实现,强调个体要不断地超越自己,从而达到“道”的完善。儒家诸多著作都论述了一种面对困难艰险而不屈,积极奋发向上的精神理想。有研究者认为,自强是一种综合性的

人格特征,具有中国传统文化历史内涵^[25]。而自强者所拥有的积极气质、内控性、高自尊、对未来的乐观展望等都是心理弹性者的个体特征^[2]。

先秦儒家典籍《大学》开篇的“三纲八目”即展现了对自强精神的追求。“三纲”指明德、亲民、止于至善,反映了一种自强的人格境界。“明德”指高尚的品德,孔子称之为“仁德”。《论语》写道:“仁者先难而后获,可谓仁矣。”要成为仁者必经艰苦的磨砺过程,需要不懈的奋斗。这种坚忍不拔的进取精神蕴含了激励人向上的力量。“亲民”指使人弃旧图新,强调个体要追求自身的不断革新。而“止于至善”指的是找到适合自己的、能扬长避短的角色。表达的是一种根据现实积极调节自我,以期达到最好的适应与发展的观念^[24]。这其中蕴含了儒家对于个人崇高境界的不懈追求,为个体不断加深修养与发展提供内在精神动力。薛瑄这样论述“自强”：“天德流行不息者，刚健而已，人虽有是德而不能无间断者，由有私柔杂之也，故贵乎自强不息”^[25]，提倡人应该效仿天的刚健有为，做到积极进取、自强不息。在儒家的思想中，自强与坚忍往往密不可分。比如，《孟子·告子下》：“故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能”。这里不仅告知身处逆境者必须坚忍，而且还告知为何需要坚忍。既然逆境是有原由的，坚忍是必须的，那么就没有必要总是苦惨惨地与逆境抗争，乐观精神也是需要的。

当面对现实困境时，自强坚忍的追求与乐观精神的融汇，有助于个体进行积极的、适应性的自我调节。孔子说：“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣”，表达了一种忘却世间烦心困扰及忘我的乐观精神，是一种不为外在困苦所恼而怡然自得的精神境界^[26]。正是由于儒家的人生哲学中自立自强、积极进取和乐观主义的结合，给个体提供了超脱困境所需要的精神动力和信念保障，也即心理弹性中所需要的、始终向积极方面发展的生命力，展现着逆境中的生命活力与韧劲。自立自强者才会积极进取并能苦中作乐，乐观进取才使生命有质量，三者交融贯通，共同供给压力/逆境下的个体以不竭的前进动力，促使个体采取向内通过认知和自省的自我调节，向外通过应对行为化解压力和解决问题^[27]。但应看到，根本上说，儒家式的压力/逆境应对倚重于自强进取，强调与困难进行不妥协的抗争，但过强则埋下了“脆”的伏笔，反而可能对迁延不去的压力/逆境应对构成不利^[28]。所以，荀子说儒家“有见于伸，未见于屈”，“蔽于刚而不知柔”，是极有见地的。还有，儒家式“命”观念对个体积极发展与恢复也有不利影响^[29]。

2.2 道家崇“顺应”

道家与儒家产生于同一时期，但与强调积极入世的儒家不同，道家主张清静无为、顺应自然、知足知足、淡泊处顺、柔弱不争、居下谦让，旨在为个体的自我实现提供一条有别于儒家的应对路线。道家重视自然和个体的存在本身，讲求通过修养而达到自我保存、延年益寿^[30]。这对于儒家式的进取弘毅、为有力行的应对是一种极有益的补充与调和。

道家强调顺道顺势、顺其自然。老子认为，天地万物自

有其发展规律和内在力量,称之为“道”,“道常无为而无不为”。万物皆由“道”生之成之,顺道而行则“万物将自宾”。故个体当顺道“以辅万物之自然而不敢为”。而“无为”并非无所作为,乃顺势而为,倚众人之力,顺万物之势。在面对困境时,老子说:“吾所以有大患者,为吾有身,及吾无身,吾有何患?”强调通过淡化自我来减少忧伤,以求“无我”的境界,从而使个体在心理上避免受现实困苦的伤害^[31]。

道家主张处柔示弱。老子强调“柔弱胜刚强”,认为“天下莫柔弱于水,而攻坚者莫之能胜,以其无以易之”,“天下之至柔,驰骋天下之至坚”。水虚静柔顺,顺势而动,但水之柔弱又蕴含无穷的力量,可谓“守柔曰强”。这种柔弱有韧性,有弹力,顺其自然,不强为。《淮南子》云:“欲刚者必以柔守之。欲强者必以弱保之,积于柔则刚,积于弱则强”。柔弱的水既适应着环境的变化,顺应规律的发展,也保存自身的力量,从容灵活中突显柔劲,不争而胜刚。其“处柔”的主张蕴含着坚忍不拔的性格和力量^[32,33],主张在面对困境时,不以正面冲突消磨自己的力量,而是通过保存能量,选取有效的时机战胜困难,如水般柔韧有力。

道家推崇安时处顺。庄子发展了老子“为而不争”的思想,提出了“安时处顺”的处世原则。主张“安时而处顺,哀乐不能入也,古者谓是帝之县解”。只要安时处顺,便可逍遥自在^[34]。要个体从悦生恶死的情绪中解脱出来,“不乐寿,不哀夭”^[35]。因此,老子说:“上善若水,水善利万物而不争”,人的最高境界应如水般泽被万物而不计名利;庄子说:“计四海之在天地之间也,不似空之在大泽乎?……不似毫末之在于马体乎?”将个体放入广大世界背景下,将个人得失与浩瀚宇宙相比,使个体超脱自身看问题。其旨在助人从世俗生活中跳脱出来,以高远的胸怀视野重新认识现实,故能超然物外,化解烦忧,轻松地接受人生^[31]。届时“处顺境故能适然,处逆境尤当如是”^[36]。表现的是一种“不与物迁”、“操之在我”的不为外部环境所动的心理调控能力,这显然有助于个体顺利度过逆境。

道家提倡辩证的逆境观。这源于道家朴素的辩证法思想。《老子》曰:“有无相生,难易相成,长短相性,高下相倾,前后相随,恒也”,“祸兮福之所倚,福兮祸之所伏”。意思是“道”的运动循环往复,生生不息,事物相反相成,不断变化发展,对立的事物也会向其相反的方面转化^[35]。这一辩证思想提醒世人应乐观地看待人生中的福祸成败,没有绝对的好与坏,逆境面前当保持冷静与信心。道家这种从两方面看待问题,并极力淡化个人感受的主张能够使困境中的个体免于因现实情境遭受到进一步的伤害,且保留了自身的能量,并提示个体可转换态度与思想,从他处寻找发展的机会,从而有可能将情势由危转吉。身处压力/逆境时,藉由道家式的自我调适,从而烦恼得以化解,精神压力得以缓解,这利于个体在逆境中保持平稳的情绪。但也应看到,在社会实践中,秉承道家思想的压力/逆境应对或存在因强调示弱不争而使个体轻易“坦然”放弃,从而“于己似有利、于他确无益”的危险^[30,37]。而且,道家式的压力/逆境应对并非万能的,其起效程度与个体的认知修为境界密切相关。

2.3 佛家尚“超脱”

佛家自两汉始入中原即开始不断对中国本土文化产生影响,同时又与儒道文化融合终逐渐完成其本土化。佛家思想强调出世解脱,其根本宗旨是把个体从人生苦海中解脱出来,其价值判断认为人生“一切皆苦”。而佛家的终极理想是永远超越苦海的极乐,在业报轮回观念中透露出靠自身努力实现人生幸福的积极意义^[38-40]。

佛学强调由内修致超世脱俗。作为中国化的佛学宗派,禅宗的心性学说追求生命自觉和超越境界,摆脱世俗烦恼^[41]。《菏泽神秀禅师语录》云:“僧家自然者,众生本性也”。认为个体的本性是自然内在的,即佛性界定的自足完满、纯真朴实的生命本然。这种本性不需要由外界赋予,也不会因外在因素而消亡,揭示个体的内在自性是生命的主体^[42]。其思想核心是关注个体的主体地位,将人生苦难的原因由外在转向内在,由客观转向主观,从而摒弃了消极厌世,强调个体不需改变虚妄的外在世界,只需要加强内在修养即可成佛。禅宗以“无生”思想超越生死,《永嘉证道歌》曰:“几回生,几回死,生死悠悠无定止。自从顿悟了无生,于诸荣辱何忧喜”。指出事物无生灭变化,生死相蕴,相互转换,指导个体须转换观念,看到事物的两面,平静面对生死,当面临困境亦同样处之。“心境明,鉴无碍,廓然莹彻周沙界。万象森罗影现中,一颗圆光非内外”。表明个体通过内求心境明净便可纳万物,从而实现泯灭内外的超越^[42]。

佛学主张明心见性、随缘自适。禅宗通过转变个体观念,强调内在作用,泯灭情绪情感等活动来消解人生的痛苦矛盾,以顺应自然来超越生命困境,获得心灵自由,追求自我精神解脱。其“明心见性”,“平常心是道”的观念,亦将解脱理想融化于当下的现实人生中^[38,43],非但不是消极避世,反而提示面临逆境时,应当根据环境主动调节自身情绪和行为,随缘自适。非禅宗一宗持以上观点,整个佛家皆强调个体应超脱出现实情境,抛却物质和精神享受,然后了悟人生的苦难,超越生死、断绝烦恼,最终得获彻底觉悟。当个体面临无法改变的困境时,佛家的思想在一定程度上可以保全其身心平衡的维持,减少个体的消极情绪,使个体免受困境的严重伤害。但佛家式的压力/逆境应对存在因强调脱俗而致彻底遁世的风险。

2.4 儒道释思想传承与中国人的压力/逆境应对

儒道释思想进入当代人的精神结构,一方面靠的是文化历史传承。文化对一个民族及个体的思维方式产生着潜移默化的影响,而思维方式对个体的社会认知过程、健康观念、健康行为及信念等层面均有重要影响^[44]。个体的压力/逆境应对浸染着深厚的社会文化心理色彩,而代代相传的传统文化作用甚巨。另一方面靠的是教育,包括学校教育、家庭教育和社会教育。教育既受文化影响又对文化进行传递,个体通过接受教育受到文化浸润,其精神结构得以塑造。儒道释思想成为影响中国人压力/逆境应对思维方式和行为系列的独特文化心理维度^[23],奠定了中国人压力/逆境应对的思想根基和认知行为基调。

那么,中国人面对严重压力/逆境时,这三者是如何作为

个体应对压力、逆境或创伤的弹性资源发挥作用的呢?其一,有迹象表明,儒道释思想在中国人压力/逆境应对上似存在一个起效序列:首先个体会倾向于动用自强进取的儒家式应对(重在解决问题,须“知难而进”、“孜孜以求”),若应对不佳或处置不力就会转而求助于安时处顺的道家式应对(重在平复情绪,宜“宁静以致远,淡泊以明志”),若问题仍然存在且内心不能得到安宁,则会激活或生成超脱了悟的佛家式应对(重在解决认知,当“去执念得释然”),而后者如果假以时日、条件具备时仍可“东山再起”。

其二,由于文化价值选择的原因,不同个体的压力/逆境应对存在着主导思想的不同,或崇儒,或尊道,或信佛,主导思想决定着个体压力/逆境应对时的认知、行为及结果。面对压力/逆境,崇儒者主要采取向内的认知自省和向外的应对行为进行自控和解压;尊道者强调示弱不争和顺应自然,以求内心清静;信佛者则仗赖个人修行和超脱了悟,以达到认知化解。可见,儒道释思想似分别承担着压力/逆境应对的增能、缓冲和复位之功能。但就某人某时而言,似鲜有三者势均力敌起效者,从而出现强者崇儒、智者尊道、慧者信佛的态势,亦即三者似并不完全兼容于个体之某时。

其三,还有迹象表明,基于这三种传统思想的压力/逆境应对方式孰为主导似还表现出与年龄的相倚性。比如,在面对压力/逆境时,年少者更可能采取“冲锋陷阵”的直面式(儒),中年人可能采取“淡然处之”的迂回式(道),老年人则可能采取“明心见性”的了悟式(释)。这些与人的毕生发展心理年龄特征颇为契合,故有“青年学儒,中年学道,老年学佛”之说^[45]。所以,就人的一生而言,儒、道、释实为人生的三种境界^[46],三者虽不兼容于个体之某时,但却可能会展示于个人之一世。

概言之,就压力/逆境应对而言,儒道释思想是中国人获取能量、弹性发展的文化基源。群体层面,有人崇儒,有人尊道,也有人信佛,压力/逆境应对会赖于某一思想作为应对的主导。个体层面,在某一时下,亦主要赖于某一思想以支撑应对,但在不同情境下、个人毕生历程上广泛存在着主导思想的切换。从文化上看,儒道释有机交融,共同构成了中国人压力、逆境、创伤有效应对的备选指针及进路。但如前所述,因为儒家式应对或因过刚而易脆,道家式应对会因过于强调守弱或超然而导致轻易放弃,佛家式应对则会因强调脱俗而遁世,这提示仅基于某主导思想的压力/逆境应对效果并不具有跨时境的一致性。个体能否摧而不垮,取决于其根据现实需求和自身条件做出的合理决策,也考验着个体的生存智慧。不难推断,当压力/逆境过大,个体能不能灵活调用和/或切换相应的应对策略,或为心理弹性发展与非弹性发展分野的重要机制。

3 大力推进中国心理弹性研究的本土化

生态系统理论及压力应对的已有研究提示,在应对压力、逆境、创伤过程中,个体自身的保护性因素及其起效过程对个体弹性成长起着关键作用。压力/逆境的应对与个体特征休戚相关,而个体认知、情绪、行为等应对特征存在文化维

度,这使个体压力/逆境应对浸染上了其所处的社会文化心理色彩,看似仅在个体水平上体现的应对方式,却有着深厚的传统文化根基。西方研究文献发现,苦难的积极应对要求个体在艰难困苦面前采取更具适应性的有效应对策略,表现出更多的积极情绪情感、对苦难的适应性认知、对前景的希望感和乐观感,以及建设性问题解决技能与行为等^[1-3]。中西方存在显见的文化差异^[47],那么在面对困境时,中国人采用的应对策略和方式方法,可能既有与西方人相同或类似的地方,也有与西方人迥乎相异的地方。比如,中西方文化中皆看重逆境中的奋发自强(文化一般性),但同时,西方文化可能还强调不利处境中的个体对于逆境的观察与分析,而中国文化可能更强调个体对于所处逆境的“忍”与“上天降大任于斯人”式的达观(文化具体性)^[48]。而要探究中西方心理弹性的异同,须先探明各自文化下的压力/逆境应对的思想内核。

渗透儒道释思想的压力/逆境应对反映着中国人的生存智慧,探源中国心理弹性思想并在此基础上大力开展中国心理弹性本土化研究,将很大程度上丰富国际心理弹性科学的研究证据。儒道释思想建构了中国人的精神世界,亦是中国人心理弹性思想的重要来源。儒家思想所强调的“进取”,提供了一种始终向上发展的生命力量,是个体抗争困苦的支持力以及困境后更好发展的精神原动力,直指对压力和逆境的变化;而对于无法改变的既成事实,道家的“顺应”思想可帮助个体学会在困境中保持怡然的性情,既保护个体不受不利因素的伤害,也促使个体积极保存实力并且寻找转危为安的有利条件;佛家的“超脱”思想则指导个体将自我发展的方向由不利的外部转向可控的内部,从而隔断外部危险因素对内在心理的伤害路径,降低消极情绪的危害,保护处境不利个体的心理健康状况不恶化并积蓄能量。在压力/逆境应对上,儒道释为中国人分别提供增能、缓冲和复位的进路指南,为个体基于具体情境选择所需要的弹性观念及生成相应的应对方式提供了丰富的思想策略库。这种自给自足的精神结构,是中国人压力/逆境应对的基本心理资源。

源于儒道释思想的进取、顺应、超脱,是中国古代心理弹性思想的坚实内核,体现着中国人心理弹性的文化实质,是中国人面对压力/逆境时的应对能量基源。紧扣中国人心理弹性思想的内核与实质,开展中国人心理弹性的测量,才能引致对中国人压力/逆境积极应对的更深入、生动、系统的理解。唯如此,才能更好地去探查中国人身上乃至中华民族所蕴藏的生产秉赋与心理资本,才能使中国人心理弹性的研究真正本土化。

参 考 文 献

- 1 Masten AS. Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 2007, 19(3): 921-930
- 2 Rutter M. Resilience reconsidered: Conceptual considerations, empirical findings, and policy implications. In Shonkoff JP, Meisels SJ, (Eds.). *Handbook of early childhood intervention*(2nd ed.). New York: Cambridge University Press, 2000. 651-682

- 3 Wright MO, Masten AS, Narayan AJ. Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. In Goldstein R, Brooks RB, (Eds.). *Handbook of resilience in children*(2nd ed.). New York: Springer Science + Business Media, 2013. 15-37
- 4 席居哲, 桑标, 左志宏. 心理弹性(Resilience)研究的回顾与展望. *心理科学*, 2008, 31(4): 995-998, 977
- 5 席居哲, 左志宏. 心理韧性者甄别诸法. *心理科学进展*, 2009, 17(6): 1295-1301
- 6 Flores E, Cicchetti D, Rogosch FA. Predictors of resilience in maltreated and nonmaltreated Latino children. *Developmental Psychology*, 2005, 41(2): 338-351
- 7 Waugh CE, Thompson RJ, Gotlib IH. Flexible emotional responsiveness in trait resilience. *Emotion*, 2011, 11(5): 1059-1067
- 8 Montpetit MA, Bergeman CS, Deboeck PR, et al. Resilience-as-process: Negative affect, stress, and coupled dynamical systems. *Psychology and Aging*, 2010, 25(3): 631-640
- 9 Campbell-Sills L, Stein MB. Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale(CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 2007, 20(6): 1019-1028
- 10 Karairmak O. Establishing the psychometric qualities of the Connor-Davidson Resilience Scale(CD-RISC) using exploratory and confirmatory factor analysis in a trauma survivor sample. *Psychiatry Research*, 2010, 179(3): 350-356
- 11 Manzano-García G, Ayala Calvo JC. Psychometric properties of Connor-Davidson Resilience Scale in a Spanish sample of entrepreneurs. *Psicothema*, 2013, 25(2): 245-251
- 12 Yu X, Zhang J. Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale(CD-RISC) with Chinese people. *Social Behavior and Personality*, 2007, 35(1): 19-30
- 13 Ungar M. Resilience, trauma, context, and culture. *Trauma, Violence, and Abuse*, 2013, 14(3): 255-266
- 14 Ungar M, Brown M, Liebenberg L, et al. Unique pathways to resilience across cultures. *Adolescence*, 2007, 42(166): 287-310
- 15 王倩, 张津凡. 国外心理弹性研究的发展. *现代企业教育*, 2009, 18: 140-141
- 16 许闯, 李宏翰. 老年心理弹性研究综述. *心理研究*, 2011, 2: 70-73
- 17 南帆. 文化的意义及其三种关系. *江苏大学学报(社会科学版)*, 2009, 4: 1-10
- 18 王金崇. 中国传统文化在深层社会心理中的作用. *内蒙古社会科学(汉文版)*, 2012, 1: 134-139
- 19 江瑞辰. 心理韧性的作用机制及其应用研究述评. *江苏教育学院学报(社会科学)*, 2012, 1: 60-63, 68
- 20 缪胜龙. 国内关于心理弹性研究取向的综述. *社会心理学*, 2012, 27(5): 23-27, 41
- 21 杜江. 刍议儒释道关系及意义. *学理论*, 2011, 31: 140-141
- 22 冯之浚. 文化与人生. *科学学研究*, 2007, 3: 385-397
- 23 史梦薇. 文化视野下的应对: 理论、维度与经验研究. *贵州民族大学学报(哲学社会科学版)*, 2013, 1: 81-84
- 24 张立文. 《周易》对中国社会的影响. *周易研究*, 2005, 3: 3-9
- 25 郑剑虹. 自强的心理学研究: 理论与实证. 博士学位论文. 重庆: 西南师范大学, 2004
- 26 赵东玉. 先秦儒士的乐观精神与责任感. *齐鲁学刊*, 1988, 2: 39-42
- 27 汪新建, 史梦薇. 中国人压力应对研究: 基于主位与客位的视角. *心理科学进展*, 2013, 7: 1239-1247
- 28 刘云静. 浅析儒家思想与道家思想的互补作用. *沈阳干部学刊*, 2011, 2: 37-38
- 29 石林, 张学民. 儒家和道家: 两种传统的人生观对中国大众心理应对方式的影响. *社会心理科学*, 1997, 3: 22-26
- 30 洪修平. 论儒道佛三教人生哲学的异同与互补. *社会科学战线*, 2003, 5: 42-49
- 31 吕锡琛. 论道家人生哲学的心理保健功能. *心理科学*, 2002, 25(5): 622-611
- 32 王森. 由《老子》中的“水”看其“不争”的人生哲学. *大庆师范学院学报*, 2010, 1: 19-21
- 33 王文清. 老子用世, 积极, 有为的重要思想探释. *泰安师专学报*, 1997, 3: 274-278, 283
- 34 邓小峰. 论老庄自然主义人生价值观及其现代意义. 硕士学位论文. 长沙: 中南大学, 2005
- 35 吕锡琛. 道家思想对于调治焦虑和抑郁心理的启示. *上海师范大学学报(哲学社会科学版)*, 2007, 1: 93-98
- 36 徐兆仁. 东方修道文库. 北京: 中国人民大学出版社, 1989
- 37 高婷婷. 浅谈老庄消极思想中的积极因素. *辽宁教育学院学报*, 2011, 5: 80-82
- 38 洪修平, 陈红兵. 论中国佛学的精神及其现实意义. *世界宗教研究*, 2011, 1: 13-21
- 39 谭素芬, 吴希林, 邓云龙. 中国禅学的人性观及对心理治疗的启示. *中国临床心理学杂志*, 2012, 20(1): 139-141
- 40 魏吉槐, 唐秋萍, 邓云龙. 简析中国禅学中的心理病理观. *中国临床心理学杂志*, 2012, 20(2): 282-284
- 41 陈超. 禅宗精神及其对现代人生的意义. *福建教育学院学报*, 2000, 3: 50-52
- 42 方立天. 禅宗精神—禅宗思想的核心, 本质及特点. *哲学研究*, 1995, 3: 66-70
- 43 姚瑞, 唐秋萍, 邓云龙. 略论中国禅学的心理治疗思想与方法. *中国临床心理学杂志*, 2012, 20(2): 279-281
- 44 侯玉波. 文化心理学视野中的思维方式. *心理科学进展*, 2007, 2: 211-216
- 45 陈德春. 试论苏轼词的养生内涵. *中医药文化*, 2008, 5: 39-40
- 46 邸永君. 关于儒释道相互关系的思考. *中国社会科学院研究生院学报*, 2004, 6: 80-82, 142
- 47 沈景春, 林剑. 中西文化比较研究. *江汉论坛*, 2004, 1: 74-75, 143
- 48 张璐. 东西方意识形态领域中的“逆境英雄”形象比较分析. *安徽文学*, 2010, 4: 280-281