

君子何以自强不息？儒家伦理精神性对大学生心理韧性的影响及其中介机制*

杨继¹, 郑文浩², 李柯漾², 郭斯萍³

(1. 广州大学教育学院, 广州 510006; 2. 澳门城市大学大健康学院, 澳门 999078; 3. 广东白云学院教育学院, 广州 510900)

摘要:为探究儒家伦理精神性对大学生心理韧性的影响,以及共情与生命意义感在其中的中介作用,基于儒家思想论述构建了整体假设模型,并采用问卷法对1995名在校大学生进行调查验证。结果发现:(1)儒家伦理精神性、共情、生命意义感与大学生心理韧性两两之间呈显著正相关;(2)儒家伦理精神性不仅能直接影响大学生心理韧性,还能通过三条路径间接影响,即共情的独立中介、生命意义感的独立中介、共情与生命意义感的链式中介。研究结果具有一定的启示意义,能够为提升当代大学生心理韧性提供文化心理学的视角与参考。

关键词:儒家伦理精神性;共情;生命意义感;心理韧性;大学生

中图分类号:B848

文献标志码:A

文章编号:1003-5184(2025)05-0457-08

1 引言

心理韧性,也称心理弹性、复原力等,是个体在面对生活压力、挫折及困难等负性事件时能够保持积极态度,快速恢复和适应的能力(刘庆,冯兰,2024),它涵盖了个体在变化适应性、目标坚持性、负性情感调节等方面的心理品质,对个体的成长与发展具有重要作用。作为重要的心理特质,心理韧性对大学生群体的心理健康(黄莲琼等,2024)、主观幸福感(叶静,张戌凡,2021)、生活满意度(李安琪,2024)等均有显著的正向预测作用,也是其面对不良心理和行为问题时的重要保护因素(Song et al., 2021)。然而,有研究表明,近年来(2007~2021年)大学生群体的心理韧性水平呈下降趋势(史璐等,2023),这一趋势无疑给他们的成长和发展造成诸多不利影响。因此,对于大学生心理韧性的研究具有重要的现实意义。然而,目前针对该群体心理韧性的研究主要聚焦于社会支持(宋潮等,2018)、家庭功能(王恩娜等,2024)、童年留守经历(马文燕等,2022)等常见的前因变量上,而从中国传统文化视角探究提升大学生心理韧性的研究尚显不足。

文化历史发展理论认为,人类历史文化是个体心理发展的根源与决定因素(郑发祥,叶浩生,2004)。文化影响着人们如何解释逆境以及他们如何应对逆境(Xie & Wong, 2021)。中国传统文化以

儒家文化为主体,儒家文化深刻影响和塑造着中国人的心理与行为(罗鸣春等,2020)。在中国文化语境中,个体所认同与追求的道德规范深植于儒家伦理文化之中,这种对儒家伦理文化的追求又塑造了中国人特有的精神性——儒家伦理精神性(柳林,2017;郭斯萍,2018)。在本研究中,对于“儒家伦理精神性”的概念界定,主要基于郭斯萍(2018)、柳林(2017)等学者在中国文化心理学领域的系统性理论建构。该概念旨在描述个体将儒家伦理内化为其核心人生信念、情感依归与超越性追求的心理现象与过程。它是一个具有可操作化定义、并可通过标准化量表(如柳林编制的《儒家伦理精神性量表》)进行测量的心理学构念。儒家伦理精神性是指个体以儒家伦理为核心来实现自身精神需要和自我追求的心理现象及过程,其内容涉及认知信念、情感联结和自我超越等主题,是儒家伦理影响下个体对人生观、价值观和世界观的一种选择和持有,且为人们提供了心灵及社会行为的终极性原则和依据(杨继等,2025)。这种精神性资源在提升当代大学生心理韧性方面具有重要价值。因此,本研究将深入探讨儒家伦理精神性与大学生心理韧性的关系及其作用机制,旨在为提升当代大学生心理韧性提供一个新的视角与参考。

* 基金项目:2023年度国家社会科学基金后期资助项目(23FJKB005),2023年度广东省哲学社会科学规划一般项目(GD23CJY13)。

通信作者:郭斯萍, E-mail: gsp0795@qq.com; 杨继, E-mail: yangji1010@gzhu.edu.cn。

1.1 儒家伦理精神性与心理韧性

心理韧性对于个体在面对逆境、创伤等应激情境时具有缓冲或抵御不良影响的重要作用,有助于个体心理恢复到健康状态(余思等,2022)。儒家思想的核心是“成人”,自然会探讨人生的诸多问题,其中就包括了如何应对人生的挫折与困难(景怀斌,2006)。因此,儒家从早期就开始力图对这一问题进行回答,如“天行健,君子以自强不息”、(《周易》)“仁者先难而后获,可谓仁矣”、(《论语·雍也》)“故天将降大任于是人也,必先苦其心志,劳其筋骨”、(《孟子·告子下》)等经典论述,都蕴含了丰富的直面挫折与逆境、勇敢担当、刚健有为、积极进取的精神品质,这些精神性资源有利于培养个体在遭遇困难时不屈不挠、积极应对的心理韧性。现代心理学的相关研究亦证实了儒家伦理精神性资源对心理韧性的积极作用。例如,儒家式应对思维作为儒家文化背景下的一种心理调适机制,其亲挫折思想和责任思想均能正向预测个体的心理韧性,并负向预测抑郁水平(李廷睿,侯玉波,2012)。黄莲琼等人(2024)的研究也进一步证实了儒家文化中的联系性思维能正向预测心理韧性,而矛盾性思维则负向预测心理韧性。

1.2 共情的中介作用

儒家伦理精神性作为一种深层的价值导向和信念系统,为共情能力的培育和升华提供了文化基因。在本研究中,共情可被视为儒家“仁爱”思想在人际互动层面的关键心理能力体现。也即儒家伦理精神性为共情提供了“为何要共情”(仁者爱人)的价值动力和“如何共情”(忠恕之道)的认知框架;而共情本身则是一种可观察、可测量的社会认知与情感反应能力(Yaseen & Foster, 2019)。二者是价值理念与心理能力、根源与表现的关系。在儒家文化中,蕴涵着丰富的共情理念与观点,例如“恻隐之心,人皆有之”、(《孟子·告子上》)“圣人以己度人者也,以心度心,以情度情,以类度类”(韩婴《韩诗外传》)等。同时,“仁”是儒家思想的核心,仁爱理念对情感的高度重视与共情有着深刻的联系。例如,有研究指出,儒家文化中提倡的“万物一体”心理机制与共情在多个细节方面可以相互印证(陈四光, 2017)。还有研究进一步发现,儒家文化中的“恻隐之心”、“一体之仁”、“忠恕之道”、“絜矩之道”等观点与共情具有相同的心理机制(李玮等,2017)。此外,共情作为一种重要的心理特质,在提升个体心理

韧性和促进心理健康方面也发挥着重要作用。儒家思想中的相关论述间接体现了二者的关系,例如“君子不忧不惧”,(《论语·颜渊》)也即具有高共情能力的个体(君子)在面对挫折与压力时不担忧、不畏惧,能够积极应对生活中的挫折与困苦。实证研究也证实了共情对个体心理韧性的影响。例如,有研究发现,情绪共情能够通过影响心理韧性来降低青少年的抑郁水平(颜志强等,2022)。还有一项针对老年群体的研究也表明,共情能力能够正向预测老年人的心理韧性,进而降低其抑郁水平(庞芳芳等,2019)。

1.3 生命意义感的中介作用

儒家伦理精神性为中国人生命意义的追寻提供了独特的内容框架和方向(即“道”或“仁”),它将个体生命意义锚定在伦理关系的完善与道德人格的成就之上。而生命意义感是个体对自身存在价值的一种主观感知和认知评价(Hicks & King, 2009)。在本研究中,儒家伦理精神性是塑造这种意义感的文化价值源头,而生命意义感则是这种价值内化后的积极心理结果。它们分属于文化价值层面和个体心理体验层面。在儒家文化中,对仁道的体悟与追寻构成了中国人的生命意义(吴晶,2024)。例如,《论语》中“朝闻道,夕死可矣”、“君子无终食之间违仁”等论述都体现了高儒家伦理精神性水平的个体(君子)对生命价值与意义(仁道)的不懈追求。在儒家伦理文化的影响下,个体对于仁爱、诚信、正义等理念的信念化与坚守,人与人之间的情感联结与支持,以及对道德人格、理想自我的追求与超越,共同建构了中国人的生命意义与价值(Karn & Bhattacharya, 2025)。生命意义感是始终围绕着儒家伦理精神性的一个核心命题(郭斯萍,柳林,2018)。研究表明,儒家式应对中的责任思维与亲挫折思维能够正向预测大学生的生命意义感(鞠铭,2023)。同时,生命意义感也与心理韧性密切相关。《论语》中的“仁者不忧,勇者不惧”、“颜回之乐”等论述,都体现了高生命意义感的个体即使遇到困难和挫折、物质生活匮乏也不会忧惧,而是积极应对,进而提升了心理韧性水平。研究亦证实,生命意义感能够显著正向预测青少年的心理韧性,进而改善其内外化问题行为(胡婧,王詠,2023)。还有研究提出了生命意义感作为心理韧性因素的概念模型,认为生命意义感的自我调节过程能够通过提供动机和动力、影响应对方式和情绪调节等方面,进而增强个体的心

理韧性(Miao & Cao, 2024)。

1.4 共情与生命意义感的链式中介作用

共情、生命意义感不仅在儒家伦理精神性与大学生心理韧性之间分别起到独立中介作用,还可能在二者之间共同发挥着链式中介作用。儒家“仁爱”的发展路径是从“孝亲”到“泛爱众”再到“民胞物与”的由内向外的不断拓展,其中亲情被视为仁爱的核心与根源,由亲情推及他人及万事万物,构成了儒家文化中共情和通情的基础(郭斯萍等, 2012)。例如,有研究表明,中国人的精神自我中蕴含着亲情成分,且共情能力能促进精神性与亲情的内隐联结,进而揭示了“亲情”在中国人精神性中的基础情感地位,而“共情”是其高级认知成分(苏芳瑞, 2013)。中国人正是通过亲情以达共情,同时通过“爱亲”以及对家庭的责任感从而获得生命存在的价值和意义,这一过程体现了“亲情—共情—生命意义感”的链式联系是如何贯通中国人的精神世界的。而共情能力的发展使个体能够更敏锐地感知他人情绪,进而有利于在人际互动中建立更深层的情感联结,这种情感共鸣为生命意义感的构建提供了情感基础(Decety & Meyer, 2008)。研究亦证实,共情与巴西医学生的生命意义感呈显著正相关(Damiano et al., 2017)。共情能显著正向预测实习护理生的生命意义感,且共情是影响其生命意义感的主要因素(卜娜等, 2024)。

1.5 整体假设模型

基于以上梳理,可以发现,儒家哲学体系不仅提出了对于儒家伦理精神性与心理韧性关系的洞察,还提供了用以解释其内在机制的一套系统理论(如图1)。首先,做为儒家思想源头的《周易》指出,在面临挫折与磨难时应“天行健,君子以自强不息”,

有仁德的人(君子)拥有丰富的精神性资源,敢于直面挑战,因而心理韧性水平较高。其次,精神性水平高的人(圣人)更能感同身受,共情他者,也即“圣人以心度心,以情度情,以类度类”,这种仁爱心理为其提供了丰富的积极心理资源,在应对挫折与压力时,可以做到“君子不忧不惧”。因此,儒家伦理精神性之所以促进心理韧性的提升,共情起到了中介作用。再次,孔子曾言“朝闻道,夕死可矣”,这种对仁道的信仰与追求使个体拥有丰富的精神世界与积极心理资源,在面临挫折与压力时不忧惧,也即“仁者不忧,勇者不惧”。因此,儒家伦理精神性能够提升个体心理韧性,生命意义感起到了中介作用。最后,北宋儒者张载在《西铭》中论述“民胞物与”以及“存吾顺事”,也即有仁德的人能够对天下的人事物感同身受,并且在活着的时候顺应仁道(存吾顺事)以获得生命的价值和意义。因此,儒家伦理精神性对心理韧性的促进,共情与生命意义感起到了链式中介作用。

综上所述,本研究的理论假设模型勾勒出了儒家伦理精神性、共情、生命意义感、心理韧性这四个变量之间的逻辑关系:儒家伦理精神性作为深层的文化价值因素,首先促进了个体共情能力的发展(人际层面),这种推己及人的能力又有助于个体在更广阔的社会关系中建构起生命意义感(认知与价值层面),最终这种充盈的意义感成为个体在面对逆境时保持心理韧性的认知基础。基于此,本研究提出整体假设:儒家伦理精神性能够直接正向预测大学生心理韧性;共情、生命意义感能够在儒家伦理精神性与大学生心理韧性之间分别起到部分独立中介作用,且共情与生命意义感还能够在二者之间发挥链式中介作用。

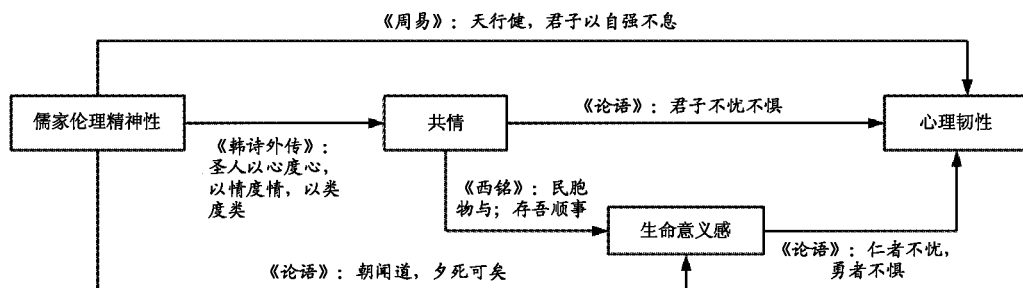


图1 基于儒家思想论述的整体假设模型

2 研究方法

2.1 研究对象

采用方便抽样法对2029名在校大学生进行了

问卷调查,保留有效问卷1995份,有效率98.32%。其中,男生962人(48.22%),女生1033人(51.78%);专科生1117人(55.99%),本科生784

人(39.30%),硕博研究生 94 人(4.71%);19.25% 为独生子女,38.65% 为农村籍,被试的年龄介于 16~32 岁之间($M=20.23, SD=2.11$)。

2.2 研究工具

2.2.1 儒家伦理精神性量表

采用柳林(2017)在中国文化背景下编制的儒家伦理精神性量表。原量表共 36 个题项,包含伦理认知的信念、伦理情感的联结、伦理自我的超越三个维度,采用李克特 6 点计分,1 代表非常不符合,6 代表非常符合,总得分越高,表明个体的儒家伦理精神性水平越高。本研究结合预调查的反馈,采用专家评价法对量表进行了删减,最终在维度不变的情况下,保留了 24 个条目。采用验证性因素分析对删减后的量表进行检验,结果显示问卷的结构效度良好,拟合指标如下: $\chi^2/df=4.67, RMSEA=0.04, TLI=0.98, CFI=0.98$ 。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.98。

2.2.2 人际反应指针量表

采用由 Davis(1980)编制,张凤凤等人(2010)修订的人际反应指针量表(Interpersonal Reactivity Index-C, IRI-C)。该量表共 22 个题项,包含观点采择、想象力、共情性关心和个人痛苦四个维度。其中,观点采择和共情性关心最能代表个体的共情水平(Siu & Shek, 2005)。因此,本研究采用这两个维度代表共情水平。采用李克特 5 点计分,0 代表不恰当,4 代表很恰当,总得分越高,表明个体的共情水平越高。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.79。

2.2.3 生命意义感量表

采用由 Steger 等人(2006)编制,王鑫强等人(2016)修订的中文版生命意义感量表(Meaning in

Life Questionnaire-C, MLQ-C)。该量表共 10 个题项,包含寻求意义和拥有意义两个维度。采用李克特 7 点计分,1 代表完全不符合,7 代表完全符合,总得分越高,表明个体的生命意义感水平越高。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.88。

2.2.4 简式韧性量表

采用由 Smith 等人(2008)编制,陈维等人(2020)修订的简式韧性量表(Brief Resilience Scale, BRS)。该量表共 6 个题项,采用李克特 5 级计分,1 代表完全不同意,5 代表完全同意,各有 3 个题目采用正向和负向计分原则,总得分越高,表明个体的心理韧性水平越高。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.80。

2.3 数据处理与统计分析

本研究使用 SPSS 27.0 进行描述性统计分析、皮尔逊相关分析及共同方法偏差检验。使用 Amos 23.0 对修订的量表进行验证性因素分析。使用 PROCESS 宏插件中的 Model 6 进行中介效应检验。

3 结果

3.1 共同方法偏差检验

研究数据均来自被试自我报告,结果可能受共同方法偏差影响。根据周浩和龙立荣(2004)的建议,采用 Harman 单因素检验法进行共同方法偏差检验。结果发现,有 9 个因子特征根大于 1,第一个因子解释的变异量为 38.16%,小于临界标准 40%。因此,说明不存在显著的共同方法偏差。

3.2 各变量的平均数、标准差与相关分析

相关分析结果显示(如表 1),儒家伦理精神性、共情、生命意义感和心理韧性四个变量两两之间均呈显著正相关。

表 1 各变量的平均值、标准差与相关分析

	$M \pm SD$	1	2	3	4	5	6	7
1. 性别 ^a		1						
2. 年龄		-0.09***	1					
3. 学历层次 ^b		-0.28***	0.54***	1				
4. 儒家伦理精神性	4.57 ± 1.12	0.21***	-0.03	-0.13***	1			
5. 共情	1.73 ± 0.32	0.02	0.03	0.03	0.72***	1		
6. 生命意义感	5.03 ± 1.23	0.12***	0.01	-0.05*	0.82***	0.71***	1	
7. 心理韧性	3.19 ± 0.78	-0.21***	0.07**	0.10***	0.51***	0.55***	0.58***	1

注:^a性别为虚拟变量,男生=1,女生=2;^b学历层次:专科生=1,本科生=2,硕博研究生=3;* $p < 0.05$,** $p < 0.01$,*** $p < 0.001$ 。

3.3 中介效应检验

首先,回归分析结果显示,儒家伦理精神性对大

学生心理韧性的总效应成立($\beta=0.59, p < 0.001$)。其次,对各个路径进行回归分析(如图 2):儒家伦理

精神性对共情有显著的正向预测作用($\beta = 0.75, p < 0.001$)；儒家伦理精神性对生命意义感有显著的正向预测作用($\beta = 0.65, p < 0.001$)；共情对心理韧性有显著的正向预测作用($\beta = 0.20, p < 0.001$)；生命意义感对心理韧性有显著的正向预测作用($\beta = 0.38, p < 0.001$)；共情对生命意义感有显著的正向预测作用($\beta = 0.24, p < 0.001$)。最后，将共情和生命意义感两个中介变量共同纳入回归方程后，儒家伦理精神性对心理韧性仍有显著的正向预测作用($\beta = 0.12, p < 0.001$)。

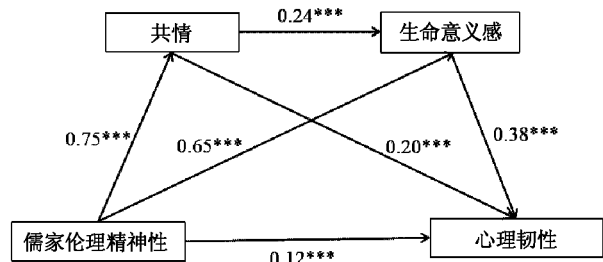


图 2 链式中介作用模型图

中介效应分析结果显示(如表 2)，共情和生命意义感在儒家伦理精神性与大学生心理韧性之间的总中介效应的 95% 置信区间不包含 0，即总中介效应显著(占总效应的 79.65%)。儒家伦理精神性主要通过以下三条中介路径影响大学生的心理韧性：(1) 儒家伦理精神性→共情→心理韧性，该路径的中介效应值为 0.15(占总效应的 25.42%)；(2) 儒家伦理精神性→生命意义感→心理韧性，该路径的中介效应值为 0.25(占总效应的 42.37%)；(3) 儒家伦理精神性→共情→生命意义感→心理韧性，该路径的中介效应值为 0.07(占总效应的 11.86%)。综上所述，本研究假设的共情、生命意义感在儒家伦理精神性与大学生心理韧性之间的链式中介作用模型得到了验证。

表 2 链式中介效应显著性分析

效应类型	路径关系	效应值	95% 置信区间	效应量 (%)
中介效应	X→M1→Y	0.15	[0.10, 0.19]	25.42
	X→M2→Y	0.25	[0.20, 0.30]	42.37
	X→M1→M2→Y	0.07	[0.05, 0.09]	11.86
总中介效应		0.47	[0.40, 0.53]	79.65

注：X 为儒家伦理精神性，M1 为共情，M2 为生命意义感，Y 为心理韧性。

4 讨论

本研究检验了儒家伦理精神性对大学生心理韧性的直接效应，并揭示了共情与生命意义感在其中

的中介机制。研究结果支持了研究假设。总体而言，儒家伦理精神性水平高的个体，可能具有更强的共情能力，由此感到自己的人生是有意义和有价值的，因此具有更高水平的心理韧性。

4.1 儒家伦理精神性对大学生心理韧性的直接作用

研究表明，儒家伦理精神性能够显著正向预测大学生的心理韧性，这与以往研究结果相类似(黄莲琼等, 2024; 李廷睿, 侯玉波, 2012)。儒家文化以“义利之辨”为锚点，强调“君子喻于义，小人喻于利”，(《论语·里仁》)将伦理道德规范置于物质利益之上。如孟子“舍生取义”的价值导向，促使个体在困境中超越短期得失，将逆境视为个人修养提升与承担社会责任的契机。这种“义以为上”的认知信念有利于增强个体对逆境的耐受性，从而能够提升其心理韧性。儒家还通过“天命观”与“修身观”的结合，将逆境视为个人成长的必由之路。儒家既承认“天命”的客观性，如“天将降大任于是人也，必先苦其心志”；(《孟子·告子下》)又强调“修身”的主观能动性，如“人须在事上磨，方能立得住”。(王阳明《传习录》)这种动态的逆境应对机制与积极心理学中的“逆境成长”理论相契合，促使个体通过重构逆境的价值和意义，从而提升其心理韧性水平。此外，儒家提倡中庸之道，讲求“叩其两端”而“允执厥中”，凡事不走极端。这种“不偏不倚，无过不及”(朱熹《中庸章句》)的思维方式通过维持心理平衡，减少了极端情绪对个体认知资源的消耗，并通过促进心理和谐间接增强了心理韧性的保护效应。

4.2 共情的中介作用

研究发现儒家伦理精神性能够通过共情间接影响大学生的心理韧性，这与以往的研究结果相一致(颜志强等, 2022; 庞芳芳等, 2019)。儒家强调的“忠恕之道”，(《论语·卫灵公》)通过“尽己之谓忠，推己之谓恕”(朱熹《论语集注》)的认知机制，引导个体自觉从他人视角思考问题，这种认知观念能够增强个体的共情能力。儒家还通过“民胞物与”的理念将个人命运与他人福祉、社会秩序紧密相连，个体在共情中感受到自身行为的社会价值，从而在困境中产生了“天将降大任于是人也”的使命感，这种使命感通过增强“士不可以不弘毅，任重而道远”(《论语·泰伯》)的目标坚持性与意义感，进而成为个体心理韧性的重要来源。而根据自我效能感理论(Bandura & Adams, 1977)，儒家“仁者爱人”(《孟子·离娄下》)的价值观促使个体在共情驱动下更愿

意做出助人行为,成功助人的经验通过增强其对自己能力的信心,从而形成了“共情—助人—提升自我效能感—增强心理韧性”的良性循环。同时,儒家“以文会友,以友辅仁”(《论语·颜渊》)的理念使个体在共情中更可能建立广泛的社会支持网络,从而在困境中能够获得物质、情感和信息等方面的支持,而社会支持又进一步促进了人们心理韧性的提升(宋潮等,2018)。此外,儒家视道德修养为生命的核心价值,个体在共情中通过“省察克治”(王阳明《传习录》)能够深化道德自我认同,从而提升其自尊水平,进而进一步增强了心理韧性。例如,有研究表明,自尊能显著正向预测中学生的心理韧性(王晓,2023)。

4.3 生命意义感的中介作用

研究还揭示了生命意义感在儒家伦理精神性与大学生心理韧性之间的中介作用,这与以往研究相一致(鞠铭,2023;胡婧,王咏,2023)。文化认同是集体主义文化背景下个体生命意义感的重要预测因素,对儒家伦理文化的认同与内化为人们提供了一种理解生命意义的认知框架(Yang et al., 2024)。朱熹“仁者,天地生物之心”的诠释,将个体道德实践与天地生化相贯通,使个体在践行“孝悌忠信”时,通过伦理行为获得“参天地之化育”(《中庸》)的意义感。这种“即凡而圣”的实践路径,使生命意义感体现在个体的日常伦理生活之中(郭斯萍,2018)。儒家还通过设定“修齐治平”的人生理想目标,使个体通过提升自身道德修养、承担家庭与社会责任等方式,从而获得对生命价值与意义的体验。而生命意义感则为个体提供了明确的价值目标与行为导向,使其在面对逆境时能保持积极心态与坚定信念。例如,儒家对君子、圣贤等超越性目标的追求能够为个体提供长期意义框架,使挫折被视为“成仁”过程中的暂时阻碍。在儒家经典论述中,孔子“知其不可而为之”(《论语·宪问》)的精神,就体现了在困境中坚守理想、超越现实的生命意义追求,这种对仁道的追求成为心理韧性的重要源泉。而孟子“舍生取义”的理念,则体现了生命意义在道德选择中的优先性,这种选择本身即是一种心理韧性的体现。

4.4 共情与生命意义感的链式中介作用

研究进一步表明,共情与生命意义感在儒家伦理精神性与大学生心理韧性之间起到了链式中介作用,这与以往研究相一致(卜娜等,2024;Damiano et

al., 2017)。儒家伦理以家庭伦理情感为起点,通过“身体发肤,受之父母,不敢毁伤,孝之始也”(《孝经·开宗明义》)的养育共情,使个体在血脉亲情与家庭责任中建构起生命的价值与意义。孟子指出“仁之实,事亲是也”,(《孟子·离娄上》)将家庭伦理视为仁爱体系的根基,进一步强化了生命意义的伦理根基。在此基础上,“先天下之忧而忧”(范仲淹《岳阳楼记》)“民胞物与”(张载《西铭》)的儒家论述,体现了通过共情扩展进而突破自我中心。如《论语·卫灵公》所言“己欲立而立人,己欲达而达人”,个体将“恻隐之心”推扩至社会,将社会担当内化为“一体之仁”的道德责任,使扶贫济困的利他行为升华为“为万世开太平”(张载《横渠语录》)的永恒价值。进一步地,“仁者以天地万物为一体”(程颢《识仁篇》)等论述,则体现了儒家天人合一的终极追求。个体通过“参赞化育”的实践,在万物共情中建立生命共同体的意义网络,最终在“与天地参”的境界中获得生命意义的终极确证。

4.5 研究启示与不足

本研究致力于运用时代语言为儒家文化心理学提供科学心理学的证据,通过儒家思想论述构建了整体假设模型,并运用实证研究范式进行了验证,是以心理学的范式挖掘儒家伦理精神性现代价值的尝试,也接续了以往心理学研究在儒家思想中挖掘儒家式应对(景怀斌,2006)、君子人格(葛泉语,侯玉波,2021)、中庸思维(杨中芳,2023)等对当代中国人心理发展发挥积极作用的努力。研究结论为中国文化背景下大学生心理韧性的提升与教育提供了文化心理学的视角,并回答了“君子何以自强不息”这一命题。在本研究中,儒家伦理精神性作为这一链式中介机制的文化背景和价值导向,对大学生的心理与行为产生着深远的影响。这启示高校应重视挖掘儒家传统文化的优良养分,通过文化认同和价值观引导,进而提升大学生群体的心理韧性。在此过程中,通过培养大学生的共情能力与生命意义感是提升其心理韧性水平的重要途径。同时,研究也存在一些不足:研究采用横断研究,从严格意义上来说,无法验证变量间的因果关系,未来研究可采用纵向追踪研究设计或实验研究设计以更好地验证儒家伦理精神性与心理韧性的关系及机制;研究为方便取样以大学生为被试,对于结果是否具有普适性还有待商榷,未来研究可扩展至其他被试群体;研究中的链式中介属于部分中介作用,即儒家伦理精神性

与心理韧性的关系还可能存在其他作用机制,未来研究还须进一步探明。

5 结论

儒家伦理精神性、共情、生命意义感与大学生心理韧性两两之间呈显著正相关;儒家伦理精神性不仅能直接影响大学生心理韧性,还能通过三条路径间接影响,即共情的独立中介、生命意义感的独立中介、共情与生命意义感的链式中介。

参考文献

- 卜娜,付军桦,张雯雯,赵丽莉,董斌,冷敏. (2024). 共情能力在护理实习生思政素养与生命意义感间的中介作用. *中华护理教育*, 21(1), 32-36.
- 陈四光. (2017). 儒家“万物一体”思想探析:来自共情心理研究的启示. *南京师大学报(社会科学版)*, (5), 95-101.
- 陈维,刘洁,罗杰,刘国庆. (2020). 简式韧性量表在中国大学生中的信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 28(1), 24-28.
- 葛泉语,侯玉波. (2021). 君子不忧不惧:君子人格与心理健康:自我控制与真实性的链式中介. *心理学报*, 53(4), 374-386.
- 郭斯萍,陈四光,党彩萍. (2012). 无我之我:试论理学之伦理自我观. *广州大学学报(社会科学版)*, 11(9), 71-77.
- 郭斯萍,柳林. (2018). 试论儒家伦理的精神性内涵及其心理健康价值. *宗教心理学*, (1), 33-49.
- 郭斯萍. (2018). 仁者何以不忧? 试论儒家伦理与身心健康. *南京师大学报(社会科学版)*, (3), 111-119.
- 胡婧,王咏. (2023). 生命意义感与青少年内外化问题行为的关系:社会联结和心理韧性的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 31(12), 1853-1859.
- 黄莲琼,罗曦,侯玉波. (2024). 中国人的思维方式与心理健康:心理弹性与自尊的作用. *心理科学*, 47(2), 458-466.
- 景怀斌. (2006). 儒家式应对思想及其对心理健康的影响. *心理学报*, (1), 126-134.
- 鞠铭. (2023). 大学生抑郁、儒家式应对思维、生命意义感与心理资本的关系研究(硕士学位论文). 哈尔滨工程大学, 哈尔滨.
- 李安琪. (2024). 差序社会支持对老年人生活满意度的影响:心理韧性的中介和调节双重效应. *人口与发展*, 30(4), 62-75, 144.
- 李廷睿,侯玉波. (2012). 儒家式应对的心理结构及其验证. *湖南师范大学(教育科学学报)*, 11(3), 11-18.
- 李玮,王振东,蔡宝鸿,杨晓峰,申荷永. (2017). 儒家文化中的共情观. *心理学探新*, 37(6), 483-488.
- 刘庆,冯兰. (2024). 父母婚姻冲突与青少年抑郁:同胞关系和心理韧性的作用. *心理学探新*, 44(1), 52-59.
- 柳林. (2017). 儒家传统价值观、儒家伦理精神性与心理健康的关系(硕士学位论文). 广州大学, 广州.
- 罗鸣春,常敬,陈家敏. (2020). 儒家文化与中国人健康心理的交互建构. *心理学探新*, 40(1), 3-8.
- 马文燕,高朋,黄大伟,邹维兴. (2022). 留守青少年疏离感对心理韧性的影响:领悟社会支持和自尊的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 30(1), 148-152.
- 庞芳芳,赵佳,苏英,官锐园. (2019). 老年人共情能力与抑郁:领悟社会支持和心理弹性的多重中介作用. *中国临床心理学杂志*, 27(2), 330-333.
- 史璐,焦姣,牡丹. (2023). 中国大学生心理韧性水平变迁的横断历史研究. *中国心理卫生杂志*, 37(10), 894-898.
- 宋潮,邢怡伦,董舒阳,王建平. (2018). 社会支持的利用度与流动儿童心理韧性的关系:自尊的中介作用. *心理学探新*, 38(3), 248-253.
- 苏芳瑞. (2013). 从“亲情”到“共情”试探中国人的精神性(硕士学位论文). 广州大学, 广州.
- 王恩娜,夏梦雅,屈笛扬,张俊杰,梁凯欣,肖嘉林,迟新丽. (2024). 家庭功能发展轨迹类型对初中阶段青少年网络成瘾的影响:心理韧性的中介作用. *心理发展与教育*, 40(6), 853-864.
- 王晓. (2023). 过剩适应对中学生学校适应的影响:自尊与心理韧性的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 31(2), 303-308.
- 王鑫强,游雅媛,张大均. (2016). 生命意义感量表中文修订版在大学生中的信效度及与心理素质的关系. *西南大学学报(自然科学版)*, 38(10), 161-167.
- 吴晶. (2024). 儒学心理咨询与治疗的资源探析. *心理学探新*, 44(2), 106-112.
- 颜志强,曾晓,祝寿,陈露. (2022). 青少年情绪共情和抑郁的关系:羞耻倾向和心理弹性的链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, 30(1), 77-80.
- 杨继,李柯漾,郑文浩,郭斯萍. (2025). 人何以“泛爱众”? 儒家伦理精神性对大学生亲社会行为的促进机制. *中国临床心理学杂志*, 33(1), 66-70, 222.
- 杨中芳. (2023). 从疫情控制看中庸行动我的应急灵活性. *心理学报*, 55(3), 355-373.
- 叶静,张戌凡. (2021). 心理韧性视角下社会参与对老年人幸福感的影响研究:一个有调节的中介模型. *中国卫生事业管理*, 38(4), 317-320.
- 余思,张春阳,徐慰. (2022). 特质正念与大学生焦虑和攻击性的纵向关系:心理弹性的中介和留守经历的调节. *心理发展与教育*, 38(5), 711-719.
- 张凤凤,董毅,汪凯,詹志禹,谢伦芳. (2010). 中文版人际反应指针量表(IRI-C)的信度及效度研究. *中国临床心理学杂志*, 18(2), 155-157.
- 郑发祥,叶浩生. (2004). 文化与心理:研究维果茨基文化历史理论的现代意义. *心理学探新*, 5(1), 7-11.
- 周浩,龙立荣. (2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方

- 法. 心理科学进展, (6), 942 – 950.
- Bandura, A. , & Adams, N. E. (1977). Analysis of self – efficacy theory of behavioral change. *Cognitive Therapy and Research*, 1(4), 287 – 310.
- Damiano, R. F. , de Andrade Ribeiro, L. M. , Dos Santos, A. G. , Da Silva, B. A. , & Lucchetti, G. (2017). Empathy is associated with meaning of life and mental health treatment but not religiosity among Brazilian medical students. *Journal of Religion and Health*, 56(3), 1003 – 1017.
- Decety, J. , & Meyer, M. (2008). From emotion resonance to empathic understanding: A social developmental neuroscience account. *Development and Psychopathology*, 20(4), 1053 – 1080.
- Hicks, J. A. , & King, L. A. (2009). Meaning in life as a subjective judgment and a lived experience. *Social and Personality Psychology Compass*, 3(4), 638 – 653.
- Karn, A. , & Bhattacharya, N. (2025). Tracing the Evolution of Human Values: A Comprehensive Review. *Integrating Mindfulness in Education*, 1 – 37.
- Miao, M. , & Cao, R. (2024). Mutually beneficial relationship between meaning in life and resilience. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 58, 101409.
- Siu, A. M. H. , & Shek, D. T. L. (2005). Validation of the Interpersonal Reactivity Index in a Chinese Context. *Research on Social Work Practice*, 15(2), 118 – 126.
- Song, S. , Yang, X. , Yang, H. , Zhou, P. , Ma, H. , Teng, C. , . . . Zhang, N. (2021). Psychological resilience as a protective factor for depression and anxiety among the public during the outbreak of COVID – 19. *Frontiers in Psychology*, 11, 618509.
- Xie, Q. , & Wong, D. F. K. (2021). Culturally sensitive conceptualization of resilience: A multidimensional model of Chinese resilience. *Transcultural Psychiatry*, 58(3), 323 – 334.
- Yang, T. , Bi, C. , & Wu, L. (2024). Cultural identity, meaning search, and life satisfaction: Collectivism as a moderator. *Journal of Constructivist Psychology*, 37(4), 472 – 490.
- Yaseen, Z. S. , & Foster, A. E. (2019). What Is Empathy? In *Teaching empathy in healthcare: Building a new core competency* (pp. 3 – 16). Cham: Springer International Publishing.

How does the Junzi Strive for Self – improvement without Ceasing? The Influence of Confucian Ethical Spirituality on the Psychological Resilience of College Students and Its Mediating Mechanism

Yang Ji¹, Zheng Wenhao², Li Keyang², Guo Siping³

(1. School of Education, Guangzhou University, Guangzhou 510006; 2. Faculty of Health and Wellness, City University of Macau, Macau 999078; 3. School of Education, Guangdong Baiyun University, Guangzhou 510900)

Abstract: This study aimed to explore the influence of Confucian ethical spirituality on the psychological resilience of college students, as well as the mediating roles of empathy and meaning in life. Based on Confucian philosophy, a comprehensive hypothetical model was constructed and tested through a questionnaire survey involving 1995 college students. The results indicated that: (1) Confucian ethical spirituality, empathy, meaning in life, and psychological resilience were significantly positively correlated with each other; (2) Confucian ethical spirituality not only directly enhanced psychological resilience, but also exerted indirect effects through three pathways: the independent mediation of empathy, the independent mediation of meaning in life, and the chain mediation of empathy and meaning in life. These findings provide insights from a cultural psychology perspective and offer references for enhancing the psychological resilience of contemporary college students.

Key words: confucian ethical spirituality; empathy; meaning in life; psychological resilience; college students