

“让学生更有生命力”系列报道之三



专家观点

编者按:

在知识传授与技能培养之外,教育更需要关注学生心理弹性的培育。心理弹性不是与生俱来的天赋,而是可以培养的心理素质。具有心理弹性的学生,并没有痛苦与困扰,而是掌握了情绪的自我觉察、资源的主动获取、应对策略的灵活运用等关键能力,最终实现成长。在刊发“让学生更有生命力”系列报道之“培育内在生命力,让学生向阳而生”“重视闲暇教育,点亮生命之彩”之后,本期聚焦培养心理有弹性的学生,探讨——

□浙江省教育科学研究院副院长、研究员
庞红卫

心理弹性是个体在遭遇挫折或压力后恢复并成功适应的能力,不仅代表着个体的抗压能力,更指向一种动态平衡能力,是一种既能让个体承载压力而不崩断,又能在压力解除后恢复原状,最终能实现个体在“创伤后的成长”。个体的心理弹性有助于促进和维护个体心理健康,在当前中小学生心理健康风险加大的背景下,培养学生心理弹性具有重大的价值与意义。大量研究发现,心理弹性并非个人天赋,而是像肌肉一样可以通过系统训练强化。如果能在学校教育中构建起覆盖认知、行为、环境的三维培养体系,有助于培养心理有弹性的中小學生。

一、重构评价体系,培养学生积极认知

传统的评价方式易使学生产生比较焦虑,而成长导向的评价可以重构评价目标与形式,成为心理弹性的基石。当前,我省有许多学校在积极推进评价改革,采用多元化的评价体系。如在学科评价中,增加了过程性评价的比重,关注学生在学习过程中的努力和进步。推行评价体系改革,取消单一考试评价,增加“进步幅度”“合作贡献”等维度,同时设计分层作业,允许学生自主选择难度(基础型/挑战型任务),匹配学生自己的心理承受阈值。当评价焦点从排名转向成长轨迹,学生焦虑指数就能显著下降,逐渐从排斥考试转向关注自身进步。多元的评价方式能让学生们认识到,自己的努力和付出同样重要,即使成绩暂时不理想,也能从其他方面获得认可,从而减轻了心理压力,增强了面对挑战的勇气和信心。

如宁波市海曙第二外国语学校开发了“阳光六色花”评价体系,学生可以凭积分兑换学习用品或“与校长共餐”等体验权,将学生的努力具象化。学校还建立个人成长档案箱收藏学生非学业成果,关注学生在学习之外取得的进步和成就,同时设置螺旋式目标链,使学生更易体验成就感,弱化横向比较,发展积极认知。

二、发展情绪调节能力,引导心理弹性行为

情绪调节能力是培养学生心理弹性的核心,这种能力的培养除常规心理课外,更需要融入日常教学活动,突破传授式教学的



建议

□金华师范学校附属小学党总支书记
俞正强

儿童世界是指在成长过程中,纯粹由孩子组成的一个较为稳定的伙伴群。这个伙伴群可能是由家庭里的兄弟姐妹组成的,也可能是由邻里同伴组成的,还可能是由学校同学组成的等。不管哪种伙伴群,玩耍始终是这个伙伴群的主题。

与儿童世界相对应的是孩子们与成人在一起的成人世界。在这个世界里,成人的价值、思维、人情世故主导着孩子。学习是这个世界的主题。

因此,一个孩子的成长空间,其实是由两个世界组成的,即孩子们的儿童世界与孩子们的成人世界。

我们可以设想一下这两个场景。

场景一:一户人家有爸爸、妈妈、儿子三个人。妈妈发脾气,对儿子全力训斥,爸爸



实践

□杭州市东城外国语实验学校校长
陈立剑

心理弹性,从20世纪70年代起便成为心理学研究的热点,不仅是学生冲破困境的有力羽翼,更是其应对挑战、走向未来的坚固盾牌。

杭州市东城外国语实验学校以“文化浸润—课程赋能—资源协调—制度保障”构筑幸福成长圈,结合动物疗愈、认知训练、情感支持和实践体验等多途径,提升学生学习的幸福感,从而不断增强学生心理弹性,获得学习上的幸福体验,切实构筑学生幸福成长的育人生态。

和美的校园文化可以达成心灵浸润。学校通过花园、果园、动物园“三园”建设让校园变成花团锦簇、瓜果飘香、和谐共生的自然乐园。学生转身就能和小鹿、小马偶遇,移步就能看到各种花墙,还可以在生机盎然的瓜果菜园里体验劳动的乐趣。他们

局限。如引导学生记录每天的微小幸福,积累积极的情绪资源。鼓励学生转化负面情绪,形成正向心理储备。此外,更重要的是,在教学中教师需要成为心理弹性的示范者,在课堂中主动分享自身失误案例,或设置“失败博物馆”展示名人等的挫折经历,鼓励学生将挫折看作进步的机会而非失败的表现。当教师坦然面对错误,学生才能理解挫折本是成长必经之路。

此外,学科教师也可以在教学过程中有意识、有目的地培养学生的心理弹性。例如,语文学科通过心情日记的形式鼓励学生书写自身的情绪感受 and 变化,写作的过程就是学生进行情绪表达和觉察外化的体现。在数学等理科学习中,教师从容不迫地讲解难题,引导学生从最初的茫然、不知所措,到最后的攻坚克难,让学生从中体会面临难题时应采取的思维方式。

培养学生的心理弹性,不仅需要教师的引导,更需要学生之间形成相互理解与支持的氛围体系,而同辈之间的自主支持力量可以突破“教师主导—学生接受”的局限。如有学校在教学楼走廊设置“好心情盲盒”匿名祝福交换站,学生可以自由投入手写信件或自制小礼物(如黏土笑脸、奥特曼卡片),其他学生随机拆取,增强学生之间的沟通和共鸣,形成跨年级的善意传递链,增进学生之间的信任,促进情绪调节能力的发展。

三、重塑学校文化,奠定心理弹性根基

学校文化构成了心理弹性培育的根基,其核心在于营造安全、信任的环境,让每个学生都能在遭遇挫折时能够从教师身上获得有效支持。良好的师生关系是培育学生心理弹性的基石。教师要让学生坚信一个人始终拥有让自己变得更好的力量。心理学家罗杰斯说:“一个人的成长,需要一个真诚的环境,需要被无条件地认可和接纳,需要被倾听和被理解。”

在此,笔者分享5个与学生建立有效关系的基本方法:让学生明白教师坚信他们有能力取得成功;让学生尊重并喜欢教师;让学生寻求并愿意听取教师的反馈意见,因为如果拥有良好的师生关系,学生面对批评性反馈时就不会采取防御的姿态;让学生知道分数没有成长重要,因为分数本身的意义远远少于它所暗含的进步的价值;让学生对教师有安全感,让学生明白“变得优秀比生来

在边上帮腔。儿子独自承受两个成人的压力,情绪体验一定是十分糟糕的。

场景二:一户人家有爸爸、妈妈、大儿子、二儿子、三女儿共五人。妈妈发脾气,对大儿子全力训斥,爸爸在边上帮腔。当大儿子在承受着两个成人的压力而心情无比糟糕的时候,如果瞥见弟弟幸灾乐祸的样子,压力可能会暴涨;如果看见妹妹一副关切的样子,他的心可能会柔起来。

这两个场景的差别就在于:场景一中的儿子只有一个成人世界;场景二中的大儿子同时拥有成人世界与儿童世界。毋庸置疑,场景二中的大儿子的心理健康程度会远远优于场景一中的儿子。而这种心理健康程度高低与教育无关,却与孩子是否拥有儿童世界有关。

所以,儿童世界是孩子情绪的天然浴场,可以洗涤情绪垃圾,重现情绪洁净。

我们还可以设想一下这样的场景:一个小学生参加运动会获得金牌,他一定会回到

优秀更有意义”。因为愿意接受成长和改变的大脑类似孵化器。它孵化价值观和目标,并推动人实现目的。

有些学校在校园中设立情绪调节的专用空间,这不仅可以帮助学生有效调节其消极情绪,同时也会在校园中形成合理应对情绪的良好氛围。如可以在校园中设置静音阅读角,配备重力毯、白噪音设备等,通过一定程度的感官隔离来降低焦虑。此外,可以设置动态宣泄区,安装互动式涂鸦墙、运动设施等,也可以鼓励学生通过书写或运动的形式来释放情绪。研究表明,与自然进行联结可以增强学生的心理弹性,因此还可以设立自然疗愈区,布置植株景观,并引导学生感受自然、接触自然,从而舒缓其压力。

此外,还有学校打造了“心灵栖息地”午间自助空间,由经过培训的班级心理委员带领同学开展情绪调节活动,如在“心语墙”书写匿名心事,在“绘画吧”用曼陀罗涂色疏解焦虑,通过手工区拼豆创作体验专注当下等。这种由同伴引领的参与机制降低了心理服务的门槛,使学生对情绪的管理和调节更为日常化,能融入其日常碎片时间。

四、构建家校协同网络,提供多维支持系统

学生心理弹性的培育还需要突破校园的边界,与家庭形成多维支持系统。家庭作为关键一环,需警惕“情绪倒灌”现象的出现。教育工作者应当增强与家长的沟通,提醒家长避免使用“我为你牺牲”等愧疚式激励,而应当与孩子共同分析压力源。同时,要鼓励家长建立“弹性对话”机制,每日安排15分钟专注倾听时间,区分孩子的情绪表达(如哭泣)与其实际抗压能力,避免将孩子的情绪宣泄误认为是脆弱的表现。

心理弹性的培养,其本质是引导学生与压力共生而非对抗。培养学生心理弹性是一项系统工程,需整合认知重构、行为训练与环境支持等多维方式,其关键在于通过成长导向的评价改革减轻学生的比较焦虑,将情绪调节能力的培养融入日常教学,从而为构建安全信任的师生关系提供支持基础。同时,建立家校协同网络拓展支持边界,创设功能化的物理空间辅助学生情绪调节,并有效构建同伴互助体系,形成内生支持。这些举措共同致力于提升学生在面对压力与挫折时的动态适应能力,培养心理有弹性的学生,为其身心健康发展及未来社会适应奠定基础。

家,告诉家中的成人,希望得到成人的奖励。如果这个小学生同时拥有一个儿童世界,他一定会在儿童世界里的伙伴中显摆这枚金牌,收获伙伴们的羡慕。所以,儿童世界是孩子情绪的天然加油站。

作为教育者,要充分认识到儿童世界之于孩子成长的重要性。要充分认识到在时代发展过程中,儿童世界的消失对儿童成长带来的问题,同时要积极思考如何从教育者的角度去重构属于孩子们的儿童世界。

儿童世界一定是一个长时间的自主的群体,有他们自己特定的规则及规则制定方式,以及角色的产生与定位方式。从实践来看,学校应该是儿童世界重构的主体。学校对儿童世界的重构主要形式为组建运动队、充分保证校园内自由活动时间、有计划地为儿童世界搭建平台等。实践告诉我们,儿童世界的重构,是校园德育的一项重要工作,是保证孩子心理健康成长的一个特殊工具。



案例

1.嘉兴市秀洲区:“成长不倒翁”抗逆力课程

区域开发音乐、绘画等表达性艺术课程,如“捉‘妖’记”心理课引导学生用画笔具象化内心压力源,通过小组协作设计成长修炼秘籍。在“超级玛丽冒险”游戏化课堂中,学生将挫折比作“小怪兽”,通过角色扮演学习“收集蘑菇(资源)—升级技能(策略)—战胜困难(行动)”的抗挫模型。

2.宁波市奉化区:“幸福能量卡”活动

全区20余所中小学发放3.5万张定制刮刮卡,包含“自我挑战”“同伴互助”等68种任务类型。例如,高三学生通过“现场做20个开合跳”“与好友拥抱10秒”等身体活动释放压力,初中生通过“家庭互动卡”完成“为父母做早餐”等任务并记录情绪变化。活动后开展“挫折收获卡”分享会,引导学生提炼可迁移的抗挫经验,形成“问题解决—情绪管理—资源整合”的模块化认知框架。

3.杭州第十四中学:“智慧成长中心”

学校将心理健康教育与生涯规划整合,开设“发展性心理辅导活动课程”,通过VR体验、卡拉OK等沉浸式工具开展情绪调节训练。例如,在“考试焦虑应对”课程中,通过虚拟考场情景模拟,结合认知行为疗法调整学生消极思维,同时利用智能设备进行实时生理指标监测,帮助学生理解情绪与身体反应的关联。

4.杭州市滨江区滨兰实验学校:“情绪能量瓶”主题课程

学校针对不同学段设计分层活动:低年级通过“情绪城堡”沙盘游戏识别基本情绪,中高年级制作“情绪能量瓶”,用不同颜色液体代表情绪强度并学习“摇晃—静置—观察”的调节步骤。

5.杭州外国语学校:AI心理伙伴课堂

心理健康课中引入“减压星球”智慧终端,学生通过AI小星进行对话,例如在“你好,拖延君”课程中,终端提供拖延行为树状图分析工具,帮助学生拆解任务难点并制订分步计划。课程数据同步至学生身心健康数据支持中心,形成个性化心理成长档案。

6.义乌市绣湖中学:精心构建减压空间

“呐喊减压喷泉”以自然律动抚平浮躁,“情绪宣泄唱吧”则成为声音自由绽放的温室。当学生情绪翻涌难以自抑时,“宣泄人”提供了安全的出口;需要即时倾诉时,“智能心理机器人”那温和的回应总在静静守候。

7.杭州市北秀小学:心理剧《魔镜中的一米阳光》

学生通过情景剧演绎“敏感多疑—人际疏离—自我接纳”的心理变化过程。演出后开展“优点轰炸”活动,学生两两结对用“我欣赏你……因为……”句式互相肯定,并制作“抗挫能量手环”,将同伴反馈的优点写入手环佩戴。课程延伸至家庭,要求学生与家长共同创作家庭冲突解决剧本,通过角色扮演练习积极沟通。

8.衢州第一中学:“领养一棵树”系列活动

学校以学生与树共同成长的模式,设计人与树互动的各项活动,其中包括“领养一棵树”仪式等,让学生在照料树木的过程中获得被需要感,最终形成以树育心的目标,在年轮更迭中培养出学生的心理弹性。

如何让学生韧性生长



扫一扫,关注“浙江教育报 前沿观察”
微信公众号,了解教育前沿观点