

Analysis of the mediating mechanism between students' psychological resilience and academic adaptation

Penglin An

Beijing Sirui Zhonglian Management Consulting Co., Ltd., Beijing, 100040, China

Abstract

With the vigorous development of educational innovation in our country, the learning environment has undergone a dramatic transformation. In this context, students' psychological resilience and academic adaptation have become increasingly important, as they directly impact students' mental health and academic progress. Therefore, how to use psychological resources to help students tackle academic challenges has become a critical issue. Especially during challenging times, psychological resilience acts as a 'regulator,' helping students cope with stress and stabilize their emotions, which positively contributes to improving academic adaptability. However, in practice, some schools' internal psychological mechanisms still need improvement, significantly hindering the progress of educational reform. This article primarily discusses the mediating pathways that influence students' academic adaptation mechanisms and proposes several optimization measures to enhance the effectiveness of emotional regulation, self-efficacy, and psychological cognition as mediating mechanisms.

Keywords

students' psychological resilience; academic adaptation; mediation mechanism; analysis and discussion

学生心理弹性与学业适应之间的中介机制分析

安鹏霖

北京思瑞众联管理咨询有限公司，中国·北京 100040

摘要

伴随我国教育创新蓬勃发展，学习环境发生翻天覆地变化。在此背景下学生心理弹性与学业适应变得愈发重要，它将直接影响学生心理健康和学业进步。基于此，如何运用心理资源帮助学生应对学业挑战已然成为重要议题。特别是处于逆境时期，心理弹性充当“调节器”，具有抗压力、稳定情绪等作用，在提升学业适应性方面产生积极作用。但就实践情况来看，一些学校内部的心理机制仍有待完善，大大制约了教育改革的进程。本文主要就影响学生学业适应机制的中介路径进行论述，并提出若干优化措施，旨在强化情绪调节、自我效能感、心理认知等中介机制成效。

关键词

学生心理弹性；学业适应；中介机制；分析探讨

1 引言

青少年是国家的未来和希望，其身心健康直接关系到国家的发展和民族的兴旺。2023年4月，教育部等十七部门印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》，明确提出要“培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质和不懈奋斗、荣辱不惊、百折不挠的意志品质”。心理弹性指面对丧失、困难或者逆境时的有效应对和适应。当生活变化对人们造成威胁时，这种自我保护的生物本能就会展现出来。来自个人、家庭、社会三方面的保护性因素之间会相互作用而组成动力系统，共同抵抗环境的不利影响。青

少年处于生长发育关键时期，需要应对自我变化及生活压力的各种挑战，在这个过程中极易产生心理问题^[1]。所以，了解学生心理弹性发展特点，掌握学生心理弹性与学业适应之间的中介机制，挖掘学生积极的心理资源来应对挑战有着积极而重要的意义。

2 理论综述

众所周知，新时期背景下学生适应全新教学环境、模式面临一系列挑战。为此我们对潜在中介路径进行详细说明，以期通过量化管理降低路径偏移风险。第一，心理弹性。其显著优势在于能够改善学术环境、错误经历和学业负担，助力学生在逆境中重塑认知机制、提升心理适应能力。据统计，在面向重要场合、学习任务负荷和迷茫焦虑时刻，心理弹性水平较高的学生其自我调节能力相对较强，体现在他能够将教师评价、学业瓶颈视作转化动力，从而不易产生

【作者简介】安鹏霖（1982-），女，哈尼族，中国云南普洱人，本科，从事教育与学校心理学研究。

思想懈怠、退缩情形。由此可见,心理弹性能够正向引导学生行为,实现节奏性学习、跨领域协同进步,使内外部情境适应、任务构建高度契合^[2]。第二,自我效能感。在中介机制中,立足于预期目标设计学习计划提升学业适应能力是激发自我效能感的重要途径。在此过程中,核心要素是确保阶段性任务能够满足战略目标。从调研报告可知,自我效能感于学业适应与心理弹性而言,具有调控行为、调节心理的功能。转换路径表现在基于失败案例洞察改进空间,并结合控制预期反复拆解任务特征,目的是反向指导学习策略,使其操作性、计划性更强。除此之外,当学生认知承载能力超负荷时,可能会影响决策、逻辑等判断,而自我效能感可以弥补这方面不足,教师可以引入自我教育机制、归因重组策略提升教学水平。第三,情绪调节。该举措的目的是为学生排忧解难内化心理成果。也就是说,当识别到学生负性情绪时,教师应当及时疏理,通过情绪引导、加工帮助学生构建正确的认知框架、学习动机。据观察,懂得控制情绪的学生其心理弹性较强,即使面临挑战性任务也会充分调动现有资源、认知重评寻找解决办法,可见情绪调节对延展持续专注力、减轻焦虑感的重要性。

3 学生心理弹性与学业适应之间的中介机制策略

在学生心理弹性对学业适应能力形成作用路径的研究中,二者之间并非线性直达关系,而是通过一系列认知、情绪与行为变量间接实现。个体在面对学业任务或学习环境变动时,其心理弹性作为应对系统的核心调节因子,需借助一套中介机制将内部资源有效转化为具体适应行为。

3.1 心理弹性培养策略

学业适应的有效途径是提升学生心理弹性水平,首要任务是通过应激反应反向指导策略。教师可以引入多元化压力情境,通过模拟演练帮助学生积累经验,使其心理弹性得到进一步提升。具体来说,立足于课程内容设计挑战性任务,如“演练跨学科运用”“完成复杂任务”等,这些模拟场景有助于在拟真情形下助力学生理解社会行为趋势,对心理建设发展产生积极作用。模拟结束后,引入反馈机制至关重要。一方面教师作为指导者与辅助者,通过观察学生应激反应、采取策略和心境变化等给予建议,能够确保他们的反思心理、行为模式得到正向引导^[3]。与此同时,反馈结果还有利于快速辨别无效策略,重构学生元认知,使其在“模拟演练—反馈校正”过程中探究更为高效的应对路径。另一方面,及时介入心理问题防范有利于提升学生的自控能力,这样即使在作业负荷、高压环境下亦具备稳定的核心力量与情绪容受力。其次,情绪梳理和注意管理是增强心理弹性的重要因素。教师可以引入正念练习培养学生批判性思维和高敏锐性,以提升他们的学业适应性。具体而言,将身心调节纳入日常计划干预,如定制“每日静心活动”,在学习伊始利

用5分钟增加冥想、正念呼吸等环节,引导学生缓慢呼吸、放松身体,跟随呼吸频率疗愈内心,为前额叶与边缘系统焕发生机。此外,强化反馈机制的交互性有利于提升学生专注力,进而对心理弹性产生深远影响。举例说明,建立反思小组,主要就身体觉知、情绪变化、注意迁移等进行探讨,使学生在沉浸式交流中触动元认知,如分享模拟训练中采用的决策方式、冥想中的调节经验等,旨在实践层面通过深度交流形成覆盖式认知资源。这一举措的显著优势在于多轮体验后,学生认清自身能力不足之处和面对挫折的应对能力等,这时需要教师设计个性化学业任务,确保不同层次学生均能在教学过程掌握情绪控制与延展注意维持,为心理弹性与注意管理筑基。

3.2 自我效能感提升策略

致力于建立驱动学业适应与心理弹性的中介机制,需要以社会认知为导向培养学生自我效能感,以期通过量化的教学任务结合干预措施激发学生元认知与认知系统形成。以下对具体操作步骤进行详细说明:首先,采用分层教学策略。即将任务活动划分为入门、中级和高阶三个等级。在心理学层面,这种循序渐进的方法能够从根本上预防一开始任务过载造成的排斥心理。同时设计梯度任务还有助于形成“巩固基础知识—延伸知识面—深化核心观点”学习模式,为培养学生自我效能感奠定基础。其次,层次化教学除了有益于推动教学进度外,不同等级阶段带来的参与体验还有助于激活学习动机^[4]。例如,在入门阶段学生可以收获成果喜悦;中级阶段则从任务中获得知识掌控感;进入高阶阶段,挑战性任务更是聚焦积极信念、自我反思等能力培养,使学生在潜移默化中形成突破自我的动机取向。与此同时,引入“日志经验”机制必不可少,教师应当鼓励学生将攻克学习困难、课题瓶颈的经历记录在案,形成日志档案,为后期归因、学习策略调整提供案例分析。其中,经历轨迹记录涵盖情绪调节途径、应对策略、学习方法等。这种覆盖式训练任务有利于确保学生面临新挑战时能够作出正确响应,使自我效能信念得到升华。

在提升学业适应与心理弹性中介机制中,自我效能感发挥重要作用。想要高效实施这一举措,引入同伴机制和榜样机制是关键,该步骤应当立足于社会认知框架,特邀优秀导师、学术前辈定期传授学习技巧、划分任务权重,以期借助他们的榜样力量、导师关系激发学生自主学习效能。另外,同伴机制常常用于学习水平分化情形。例如,实施“低效能与心理适应能力强学生组合”,除了起到辅导作用外,更重要的是不同层次的学生可以通过一致的目标实现过程共建、结果共评,充分发挥每一位学生的自我效能。当然,任务目标不是“一言堂”,需要根据小组整体水平、期望效果设定,并在此基础上设计可操作学习任务,同时通过测试情况、学习日志等调整同伴进步决策和建设性建议。在分工方面,秉持效能感双向提升是核心要素。例如,高效能学生可

以在辅导中再次巩固基础知识,通过持续深化推进系统化认知架构形成;而低效能学生除了得到针对性帮助外,还可以通过汲取对方经验、模仿成功案例提升策略应用技巧,可见同伴机制在提升心理弹性与学业适应的重要性^[5]。为了进一步激发同伴机制职能,教师还可以嵌入反思座谈会、角色扮演,旨在社会层面与认知层面两手抓,最大程度优化心理弹性和学业适应的中介路径。

3.3 情绪调节策略培训

基于人们行为模式、心理健康受情绪影响,需要情绪调节管理为学生学业适应与心理弹性培养提供重要助力。基于此,以下进行详细说明:首先,引入认知重评机制确保情绪培训计划立足于认知行为展开,如在实践中根据学生基础问题,包括“我没信心做好”“其他人都比我好”之类的挫败场景,通过模拟学业情境从中指导学生深入探讨负性思维演变路径,在此背景下,教师可以嵌入角色,通过体验不同立场、换位思考帮助学生从更多维角度重构认知,打破传统固化思维模式,实现由定式向过程导向转化。如从原来的“我不行”向“我尝试一下”转变。由此可见,引导、拆解情绪有助于提升心理效能感,为学生学业适应、心理认知重塑奠定基础。其次,要求学生定期填写“重评日志”,目的是形成全流程式评估效用。这需要重评日志涵盖以下三点内容:一是详细阐述产生负面情绪的成因、事件经过;二是提出若干能够消灭负性情绪的应对方法;三是评估每一种应对方法对情绪产生的实际效用。长此以往,学生在积极迭代过程中逐步养成稳定情绪,无形中拓展了情绪出口与抗压能力。

值得注意的是,表达情绪过程中教师应以倾听、疏通为主,指导性建议应当安排在分享会或情境模拟事件中,旨在从语言含义或境遇映射中引起学生共鸣,进而重构认知,从根本上规避灌输式建议带来的逆反心理。以下对语义、镜映共情进行举例说明:在众多媒介中,语言类创作有歌曲、乐器等,通过歌词和律动能够快速转化负面情绪,防止神经

系统侵蚀;在运动媒介板块,释放压力是一个显著优势。如球类运动、瑜伽等,因为在运动过程中会分泌多巴胺、加快新陈代谢功能,无形中疏通了情绪郁结。就拿瑜伽来说,舒展动作配合一呼一吸可以激活神经系统,建立一条抑制生理性情绪通道;最后,教师还可以鼓励学生从兴趣媒介入手调节情绪,如写作、收藏等。通过非评价性途径引导他们从行为加工、兴趣爱好增加情绪价值,为学业适应构建情绪支撑。

4 结语

在学业适应与心理弹性中介路径中,自我调节、提升效能感等发挥重要作用。为此我们提出“重构心理认知系统—情绪调节—学业适应保障”的调节机制。以期通过设计挑战性任务、分层教学模式、拟真场景训练等方式促进整体自我效能感提升,同时通过反馈机制、重评机制强化学生心理弹性,最大程度提升挑战性任务应对能力。未来,教育领域应持续研究影响学业适应与心理弹性的中介变量,并推广使用更多元化工具,旨在引导学生深化理解心理发展机制,为学业适应行为提供精准指引。

参考文献

- [1] 张彩路,周春淼.初中生学业压力与学校适应的关系:心理弹性的中介作用[J]. 2023(23):143-146.
- [2] 蒋晨程,孙曼源.“个性选择”还是“消极逃避”:硕士研究生“主动延毕”的生成机制和影响效应[J].教育学术月刊, 2025(1).
- [3] 马婉,刘鹏.师生关系与留守初中生学校适应的关系:心理弹性的中介作用及干预研究[C]//第二十五届全国心理学学术会议摘要集——分组展贴报告.2023.
- [4] 徐贝贝,刘银雪,桑青松.成长型思维对初中生学校适应的影响:心理弹性的中介效应与父母情感温暖的调节作用[C]//第二十五届全国心理学学术会议摘要集——分组展贴报告.2023.
- [5] 1刘笑.高校学生心理弹性与就业能力关系研究[J].黑龙江科学, 2024, 15(3):96-98.