

Cultivation of Psychological Resilience: Exploration of the Core Path of Mental Health Education in Primary and Secondary Schools

Chunli Song

Institute of Education Development, Nanchang University, Nanchang, Jiangxi, 330031, China

Abstract

Psychological resilience, as the core competence for students to cope with adversity, is a key focus for improving the quality and effectiveness of mental health education in primary and secondary schools in the new era. Based on developmental systems theory, this study analyzes the intrinsic connection between psychological resilience cultivation and mental health education from the perspective of the “resilience protective factors theoretical framework”. It further dissects the structural challenges currently faced by mental health education in primary and secondary schools regarding the integration of resilience cultivation concepts, mechanism coordination, and method adaptation. Accordingly, a systematic cultivation path of “goal guidance - curriculum reconstruction - field linkage - evaluation upgrading” is proposed, providing a theoretical reference for constructing a new resilience-oriented paradigm of mental health education.

Keywords

psychological resilience; mental health education; protective factors; path construction

心理韧性培养：中小学心理健康教育的核心路径探索

宋春俐

南昌大学教育发展研究院，中国·江西 南昌 330031

摘要

心理韧性作为学生应对逆境的核心能力，是新时代中小学心理健康教育提质增效的关键着力点。本研究基于发展系统理论，从“韧性保护因子理论框架”出发解析心理韧性培养与心理健康教育的本质关联，进而剖析当前中小学心理健康教育在韧性培育理念嵌入、机制协同、方法适配等方面的结构性挑战；据此提出“目标导引—课程重构—场域联动—评价升级”的系统化培养路径，为构建韧性导向的心理健康教育新范式提供理论参照。

关键词

心理韧性；心理健康教育；保护因子；路径构建

1 心理韧性培养融入心理健康教育的理论逻辑

1.1 价值逻辑：育人目标的根本一致性

中小学心理健康教育的根本目标是促进学生人格健全发展与社会适应能力提升^[1]，这与心理韧性所强调的抗挫力塑造、积极适应力培育、成长型思维养成，在育人导向层面高度一致。

从个体发展视角来看，二者都突破了“问题干预”的传统取向，转而聚焦学生潜能的挖掘与发展，注重以积极视角助力个体成长；从社会适应视角而言，两者均将提升学生的压力应对水平、增强未来生活胜任力作为核心目标；

从国家战略视角出发，二者共同呼应了《中国教育现代化2035》中“发展素质教育，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”的要求^[2]，为实现这一目标提供底层能力支撑。

1.2 内容逻辑：教育资源的科学互补性

传统中小学心理健康教育在内容设计上存在三重结构性局限，心理韧性培养框架的引入恰好能形成有效资源互补。在问题取向上，传统心理课程多聚焦心理疾病预防与危机干预，对学生日常发展性能力建构关注不足，而心理韧性培育通过保护因子开发框架，聚焦自我效能感、情绪调节力等核心特质的系统性培育，推动教育目标从“消除问题”转向“提升心理资本”；在知识整合性层面，现行心理健康教育常采用单一主题模块，缺乏跨情境能力迁移链条，心理韧性则以效能感、情绪调节、问题解决、社会支持、认知重

【作者简介】宋春俐（1998-），女，中国河北邢台人，硕士，从事心理健康教育研究。

构五维能力模型为支点，构建起从认知到行为的整合训练体系。在情境适配维度，传统课程往往因脱离学生真实生活场景导致“知行割裂”，而心理韧性培育依托社会学习理论^[3]，采用“模拟逆境—策略生成—迁移强化”的三阶路径开展情境化学习，有效弥合了心理健康教育与生活实践的鸿沟，充分彰显出二者在育人资源上的深层互补性。

1.3 方法逻辑：教育规律的层级契合性

心理韧性培养与心理健康教育在方法论上具有深刻同构性，均遵循“认知调整—情感唤醒—行为固化”的阶梯式内化规律，为方法融合奠定科学基础。

认知层面，心理韧性培育通过成长型思维训练、归因再调整修正灾难化认知，心理健康教育的认知行为疗法聚焦非理性信念识别，二者在认知可塑性开发上高度一致；情感层面，前者以接纳承诺疗法为核心，借正念觉察技术提升情绪耐受力，与后者情感教育目标形成延伸；行为层面，心理韧性的社会问题解决训练与后者的行为塑造技术，均致力于推动心理素养向行动转化，印证了方法论融合的可行性。

2 当前中小学韧性教育实施的理论困境

2.1 理念滞后：从“问题干预”到“韧性建构”的转换梗阻

当前中小学心理健康教育在韧性培养上仍受传统干预模式局限，存在明显理念偏差。实践中过度侧重心理危机发生后的病理化应对，却忽视日常校园生活中抗逆能力的系统培育，使韧性教育沦为附加内容。

这种理念滞后导致三方面实践脱节：一是资源分配本末倒置，大量专业力量投入高危个案干预，预防性项目缺乏支持；二是方法选择单一化，仅依赖情绪管理工具，未整合认知重构、行为激活等实证模块，难以形成育人合力；三是实施场域零散，局限于心理咨询室个体化服务，忽视家庭协同作用，因缺乏具体实施载体，韧性培养难以转化为落地的育人行动。

2.2 系统脱耦：多元保护因子的协同缺位

当前中小学心理韧性培养的核心难题，是未搭建多层次保护因子协同机制，导致学生自身韧性发展与周边生态支持系统严重脱节。依据发展系统理论，心理韧性是个体与环境资源互动的动态过程，培育需覆盖“个体—家庭—学校—社区”四大生态圈层，但实践中却存在三方面结构性断裂。

一是个体与家庭教养脱节。家庭是韧性培育初始场景，权威型养育的“高响应、高要求”对孩子自我效能感至关重要，但现有家庭教育简化为亲子沟通技巧培训，忽视逆境应对模式代际传递，未纳入父母压力应对示范、适度挑战创设等关键环节^[4]。

二是专项课程与学科渗透割裂。心理韧性的认知调节、情绪管理等核心要素本可融入多学科教学，却被局限于专门

心理课堂，班主任未借力日常契机开展训练，学科教师缺乏育人转化能力，使其成为孤立内容。

三是学校与社会实践脱节。现有教育未贯通校内场景与社区资源，学生所学韧性策略缺乏实践场景，社区资源也未充分引入学校；面对网络欺凌等新型逆境，家校协同仅停留在信息通知层面，未构建联防体系，阻碍培育落地。

2.3 方法失配：发展阶段特异性的忽视

当前中小学心理健康教育，普遍忽略了心理韧性培育中至关重要的“发展阶段适宜性”原则，未根据学生不同年龄阶段的核心发展任务和内在需求来精准设计韧性培养的路径、内容与方法，这和发展系统理论的核心主张也相违背。

这种忽视在实践中最突出的表现，就是不同学段的韧性培养严重脱节、缺乏衔接，没法贴合学生在不同成长阶段的特点推进，直接导致自我效能感、问题解决能力、积极认知这些能增强韧性的关键因素，难以有效在学生身上培育起来。

小学阶段未借脑科学原理开展结构化训练，错失韧性培养黄金期；初中阶段教育要么低龄化要么说教式，未转化为同伴互助网络；高中阶段聚焦应试心理调适，缺失生涯韧性等高阶能力培养。构建阶段适配的韧性培养体系，是破解困境的关键。

3 心理韧性培养的核心路径构建

3.1 目标导引：建立分级培育体系

心理韧性培养需贴合学段特点，按小学、初中、高中阶梯递进设计，聚焦问题解决、情绪调节等五大核心维度：小学阶段侧重基础能力奠基，借助情绪温度计、“停—想—做”等具象化游戏化训练，培养初级情绪调节、行为执行及简单问题解决能力，筑牢生理与行为基础；初中阶段强化认知重构，用ABCDE模型纠正负面思维，同时依托同伴互助联盟、求助策略训练，将社会支持转化为主动共建的人际协作能力；高中阶段聚焦意义整合与未来取向，通过挫折意义重构、辩证思维训练实现创伤后成长，结合职业价值观探索与决策模拟，培育面向未来的终身心理资本。

3.2 课程重构：开发韧性导向的模块化内容

为系统培育心理韧性五大维度，必须转变心理健康教育的零散模式，建立“主轴驱动、横轴贯通、纵轴延展”的统整性课程体系。主轴驱动以独立开发的韧性课程为核心，覆盖各学段核心能力重点：小学阶段利用情景模拟、角色扮演等方法，侧重安全地训练基础情绪识别与简单问题解决策略，并融入成长型思维；初中阶段深化认知调整与同伴支持的训练；高中阶段则聚焦压力解读与未来决策能力的提升。横轴贯通旨在将韧性元素无缝融入学科日常教学：例如，语文学科可通过经典作品人物韧性分析引导学生进行自我叙事写作；数学学科则设计有挑战性的探索题以培养策略思维和应对挫折的耐力；体育学科则利用循序渐进的训练任务强

化专注力与坚持性^[5]。

这一课程体系的成效依赖于纵轴延展中实践活动的深度内化支撑。通过“失败博物馆”“72小时微挑战”“韧性树洞伙伴计划”等周期性活动，深化韧性内化，培养学生执行力、自我价值感与同伴互助意识。三轴协同形成教育闭环：主轴奠定能力框架、提供方法支撑，横轴实现日常渗透，纵轴通过真实场景检验学习效果，推动知识技能转化为稳定特质，构建起完整的韧性培育生态。

3.3 场域联动：构建生态化韧性支持网络

心理韧性的培育离不开家庭、学校、同伴、社区四大场域的协同支持，需打破单一教育边界，构建生态化支持网络。家庭层面推行“韧性养育赋能计划”，通过家长工作坊传授权威型教养策略与科学沟通技巧，以适度挑战任务帮助孩子提升问题解决与情绪调节能力，让韧性理念融入日常教养^[6]。学校打造“韧性培育融合矩阵”，实施导师制，由专业教师示范抗逆策略、指导实用应对技巧，同时通过校园文化建设和微课普及等，营造包容试错的成长环境。同伴间成立“韧性成长互助联盟”，以共同目标引领，通过故事分享、锦囊交流、结对互助，让同辈成为彼此最贴心的抗逆伙伴。社区则搭建“韧性加油站”，开展角色扮演、公益服务等实践活动，邀请社会榜样分享抗逆经历，为学生提供真实的韧性践行场景与价值支撑。

四大场域并非孤立运作，而是通过家校数据互通、校社项目共建、朋辈经验共享等双向渠道深度耦合。校方通报学生成长进展，家庭反馈实践情况；学校组织学生参与社区项目，社区为学校导师制提供实践基地；同伴间交流跨场域应对经验，让不同场景下的韧性知识、体验与支持相互强化。这种多维联动的生态网络，全方位覆盖心理韧性五大核心维度，让学生在各类经历中持续习得抗逆能力，最终将韧性内化为稳定的心理特质与行为习惯。

3.4 评价升级：实施三维动态监测机制

心理韧性培养的评价需打破传统静态模式，转向“认知弹性——情感调节——行为效能”三维动态监测。认知上，通过相关问卷追踪学生归因风格变化，重点关注成长型归因占比提升；情感上，结合心率变异性等生理数据与情绪日记，记录负面情绪状态及调节效果^[7]；行为上，在真实情境中评估问题解决能力，追踪目标坚持度与应对策略迭代情况。

在此基础上，构建多模态评估模型，打通三类数据形成学生韧性成长画像。通过数据联动实现精准干预：当发现情感恢复变慢、方案有效性下降等问题时，推送对应训练资源或触发同伴互助；同时借助算法识别关键压力节点，提供

个性化培养建议，形成“监测——反馈——优化”闭环，让评价真正推动学生心理资本持续提升。

4 结语

心理韧性是学生应对未来不确定性的核心心理资本，理应成为新时代中小学心理健康教育的结构性内核与核心育人目标，而非可有可无的辅助补充。当下社会竞争激烈，学生面临的心理压力日趋复杂，把韧性培育全面融入心理健康教育体系，既是破解危机干预被动化、教育实施零散化、支持方式单一化等现实困境的关键，也是落实“五育并举”、促进学生全面发展、筑牢终身心理基础的必然要求。

未来深化韧性教育，需聚焦三个核心方向：一是深化基础研究，依托发展科学与心理学成果，精准把握各学段学生韧性发展的关键敏感期与核心影响因子，为制定精细化培育策略提供支撑；二是推动技术赋能，积极探索人工智能、大数据在韧性评估与干预中的实际应用，构建个性化动态监测模型，实现“精准滴灌”式支持；三是完善生态构建，以“家校社政协同育人”打破壁垒，推动家庭教养方式升级、学校教育模式革新、社区资源有效融入，打造全员全程全方位支持的韧性教育生态系统。唯有如此，才能让韧性培育贯穿学生成长全程，帮助他们在学业压力、人际冲突等各类逆境中具备“扛得住、过得去、长得好”的心理素养，切实提升心理健康教育的实效性与前瞻性，为培养担当民族复兴大任的时代新人筑牢心理根基。

参考文献

- [1] 沈永江,邓亚琴.论中小學生“預防—輔導”式心理健康教育模式的构建[J].教育探索,2002,(12):77-78.
- [2] 李鹏,毕辰晖.建设教育强国视域下中国教育现代化的三重逻辑论析——以《中国教育现代化2035》为依据[J].信阳师范大学学报(哲学社会科学版),2025,45(02):60-66.
- [3] Albert Bandura. Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective[J]. Asian Journal of Social Psychology,1999,2(1):21-41.
- [4] 张林,关持循,翟燕雪,等.心理韧性在儿童少年家教方式与创伤间中介效应[J].中国公共卫生,2015,31(09):1122-1126.
- [5] 岳彩超,尹剑春,徐志标.体育活动与心理韧性关系研究:一项元分析证据[J].体育教育学刊,2025,41(04):79-87.
- [6] 吴燕霞,张丽冰,陈明月,等.家庭功能对初中生个人成长主动性的影响:一个链式中介效应模型[J].现代基础教育研究,2025,59(03):149-156.
- [7] 杨钰青.基于应激的心率变异性在青少年自杀风险识别中的应用[D].南方医科大学,2024.