

校园心理拓展训练在培养学生抗挫力中的应用

李发明

重庆市梁平红旗中学校

摘要: 高中阶段是人生发展的重要时期, 学生难免要面对来自四面八方的压力, 故有必要对高中学生实施抗挫能力的培养。校园心理拓展训练是学校利用和开发现有教育资源, 为学生提供心理素质训练、心理健康教育的一种方式, 以此提高学生的心理抗压能力, 让学生能够以良好的心理状态面对生活和学习中的挑战与压力。本文重点探索校园心理拓展训练在培养学生抗挫力中的应用策略, 期望为教师实施心理健康教育提供参考。

关键词: 高中学生; 心理拓展训练; 抗挫力培养

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.07.148

引言

每个人的成长都不是一帆风顺, 难免遭遇大大小小的挫折。挫折对每个人造成的影响各不相同, 抗挫能力强的人会越来越勇, 借机磨砺自己的心性, 增强自己的意志力, 做到“吃一堑长一智”。而抗挫能力弱的人, 遭遇一点小小的挫折便会心灰意冷、沮丧不安, 沉浸在强烈的挫败感中无法自拔。高中学生正处于身心快速发展的青春时期, 将会面对学业压力、人际交往、情感困惑等多方面问题, 此时若学生的抗挫能力不强, 极易容易滋生各种心理健康问题。因此, 学校必须注重学生抗挫能力的培养, 有必要开展校园心理拓展训练活动, 提升学生的承压能力, 让学生不被情绪所左右, 能够从容面对生活和学习中的挫折。

一、培养高中生抗挫力的重要性

(一) 满足学生成长的需要

一个人的态度, 决定了他人生的高度和取得的成就。当人们面对挑战时, 态度是影响人决策与行动的关键因素, 积极的态度能够帮助人们直面困难, 战胜挫折, 并有信心与能力迎接辉煌灿烂的未来; 而消极的态度则让人被困难打倒, 认为当下就是自己无法逾越的难关, 并对未来失去信心, 注定这一生碌碌无为。因此, 人们一定要意识到态度的重要性, 并在日常生活与工作中保持乐观向上的积极态度。

高中阶段可以说是学生心理压力较大的时期, 学生不仅要应对各种考试、学科选择和发展规划等有形的压力, 还要忍受来自教师、同学和家长等方面无形的压力。这个时期, 学生若没有强大的抗挫能力, 则会让诸多压力压迫的密不透风, 根本无暇提升自己的能力和思考未来的发展, 若再遭遇家庭的变故或成绩的下滑, 则更容易产生消极的人生态度和自卑无助的心理问题, 甚者还会导致抑郁症的发生。由此可见, 培养学生的抗挫能力至关重要, 它是学生树立积极向上人生态度的保证, 是学生健康有序发展的源动力。

(二) 时代发展的必然要求

现在大多数的家长都秉持着赏识教育的理念, 对学生大都百般称赞, 甚少指责或批评孩子, 更有部分家长对孩子极尽溺爱, 尽己所能为孩子排除学习与生活中的各种阻碍, 不舍得让孩子受一点委屈, 导致已近成年的高中学生依赖性极强, 独立性极差, 犹如温室里的花朵, 经不起一点风吹雨打。等到学生进入社会需要独自处理问题时, 表现出了极差的心理素质和思维能力, 无法理性的思考分析问题, 甚至草率的选择用极端的方式解决问题, 由此酿成了不可挽回的后果。

当今的社会竞争归根究底是人才的竞争, 学校肩负着教书与育人的双重职责, 有责任将学生培养成为德才兼备的高质量人才。学校不仅要注重学生文化课的学习和实践技能的培养, 更要关注学生的心理健康问题, 为学生实施行之有效的心理健康教育, 提高学生的抗挫能力, 让学生勇敢面对各种各样的挫折, 有能力适应不断变化的社会需求。即便学生暂时尚未踏入社会, 但抗挫能力的提升也能够促进学生的全面发展, 为未来融入社会奠定基础。

二、抗挫折心理拓展训练的阶段与内容

(一) 抗挫折心理拓展训练的四个阶段

心理拓展训练是一种专注于学生个人成长和团队协作的群体实践活动。它不同于传统的知识教学与技能培训, 没有教师空洞的说教和强势的灌输, 只是引导学生在运动中感悟与体会, 注重学生的自我感知和自我教育, 让学生在潜移默化中培养了乐观的心态和坚强的意志, 循序渐进地提高了心理素质和抗压能力, 并逐步增强学生的合作意识与团队精神。心理拓展训练通常包括以下四个阶段:

1. 初始阶段。此阶段的重点是“破冰”, 提升学生之间的信任感, 增强团队的凝聚力。团队建立初期, 学生内心深处会有诸多担心和顾虑, 无法敞开心扉进行交流。经过教师的鼓励和氛围的促进, 学生会积极地参与

活动，慢慢地放下心防尝试着交流，从而逐渐感受到心情的放松与愉悦，由此学生便会建立彼此信任的关系，逐渐体现出团队的协作力。

2. 过渡阶段。此阶段的重点是“展开主题”，以生动具象的方式引出“挫折”主题。这一阶段的学生通常表现出焦躁不安和无比抗拒的情绪，学生之间避免不了产生矛盾与冲突。教师要为学生营造自由宽松的的活动氛围，鼓励学生表达挫折情绪，表露挫折反应，讨论挫折认知，让学生在观点的碰撞中寻找平衡的氛围。

3. 核心阶段。此阶段的重点是“问题探索”，引导学生在贴近实际生活的挫折场景或活动中去感悟、体会与思考。这一阶段教师要鼓励学生探索自己面对挫折时的态度与行为，提升学生的自我觉察力，让学生在团体讨论和情境促进下，逐步摒弃自己不正确的挫折认知，重建正确的挫折观，尝试实践全新的挫折反应。

4. 结束阶段。此阶段的重点是“问题解决”，引导学生将学习成果迁移到实际生活当中，能够以全新的挫折观应对挫折。这一阶段教师要协助学生汇总整理学习成果，强化学生的学习感受与收获，引导学生将训练中的认知转变成自己的日常行为，实现学习成果的有效外沿，真正让学生得以成长，彻底带领学生走出面对挫折时的负面情绪与消极心态。

（二）抗挫折心理拓展训练的内容

玉不琢不成器，人不磨砺难成才。有部分家长认可挫折教育，认为挫折教育就是让学生多经历挫折与磨难，只要学生经历的多，抗挫能力自然就提升了。还有部分人认为，挫折教育就是一味地打压学生，让学生时刻保持警醒的头脑和谦卑的态度，只有如此学生才不会盲目自大，才能变得更加优秀。其实这些都是错误的曲解了抗挫教育，抗挫折心理拓展训练是提升学生适应、抵抗和应付挫折的能力，让学生能够经受得起压力，摆脱得了困境，而不是在满是挫折的环境中野蛮生长。抗挫折心理拓展训练主要包括以下内容：

1. 挫折观训练。相同的挫折发生在不同人的身上，会表现出截然不同的挫折反应，造成这种现象的原因就是人们持有的挫折观不同。挫折观的训练首先帮助学生认识到，每个人的成长过程中都会不可避免地遇到挫折，要将挫折当作促进自己进步的动力，以此激发自己的发展潜能，提升自己的综合素质；其次，还要引导学生认识挫折的双重性，挫折会让人经历痛苦，也会给人以成长。只有增强自身的抗挫能力，才会在遇到挫折时迎难而上，借机增长自己的知识与才能；最后，也要让学生认识到挫折终会过去，由此造成的消极情绪也会烟消云散，不要沉湎于负面的情

绪当中，而要走出困境关注自己的成长。

2. 挫折归因训练。造成挫折的因素主要分为两种类型，即外归因和内归因。倾向于挫折外归因的学生，通常认为自己遇到的挫折是由运气、机会、命运、他人的特权等自己不可控制的外部力量造成，遇到挫折时只会悲观失望，感叹命运的不公；倾向挫折内归因的学生，通常认为遭遇的挫折是由于自己的知识储备、能力不佳和不够努力等内部因素造成，遇到挫折只会苛责自己，自怨自艾，久而久之便形成了自卑懦弱的性格特点。带领学生进行挫折归因训练，就是让学生学会正确客观的分析挫折，辨别造成挫折的根本原因是内部因素还是外部因素，抑或者是内外因素交织的产物。

3. 情绪调适训练。挫折为学生带来痛苦和煎熬，是极其正常的挫折反应，但因此产生不恰当的行为和造成学习生活上的困扰，便是不正确的挫折处理方式。情绪调适训练就是帮助学生意识到自己当前的情绪状态，学会调节自己的消极情绪，减少负面情绪带来的不良后果，从而使得挫折发挥其积极作用，让挫折促进学生成长和进步。常见的情绪调适训练方法主要有：变换角度看问题、转移关注点、宣泄不良情绪、轻松化解情绪等。

4. 改变挫折情境训练。挫折情境是引起挫折发生的环境氛围，是产生挫折的三要素之一。倘若挫折情境得到改善或消除，那么挫折感自然会随之变化。学生想要改变挫折情境，必须具备正确评估一件事情成功概率的能力，进而能够采取有效的防范措施，避免或消除挫折发生的可能；假若挫折不可避免地发生，学生能够对挫折进行冷静客观的分析，通过自身的努力改变挫折情境，或者暂时摆脱挫折情境，在全新的环境中获得外部的支持与前进的动力。

三、心理拓展训练对培养学生抗挫能力的应用价值

挫折是强者的垫脚石，是弱者的绊脚石。抗挫能力强者会将挫折当作一笔不可多得的财富，激励着自己前行；而抗挫能力弱者则将挫折视为万丈深渊，就此一蹶不振。对于高中学生而言，他们目前遇到的挫折相较未来社会带来的挫折，可以说微不足道，但是学生只有具备一定的抗挫能力，平安顺利地迈过当下的坎，才能够在未来的困境中勇敢前行。心理拓展训练以情境体验和心理训练为契机，提高学生的心理耐力与抗挫折水平，具体的应用价值可以通过以下几个方面得以体现。

（一）锻炼学生坚强的意志力

意志力是指引一个人为实现既定目标，克服困难和

支配行动的思想品质。意志力强的人面对任何困难都能够百折不挠，永不言败，而意志力弱的人经历小挫折便会意志消沉，自我放弃。现在的高中学生大多意志力薄弱，一点小小的困难对他们而言犹如天塌一般，顿时感觉前途渺茫，进而开始摆烂不求上进。还有部分学生遇到困难只会一味的哭泣，企盼借助他人的力量度过难关，而不会主动思考解决困难的办法与途径。

心理拓展训练如断桥、空中单杠、攀岩等项目，能够引导学生突破心理舒适区，克服心理恐惧感，勇敢地迈出了艰难前行的步伐，从而有效增强学生的自信心，让学生意识到困难似弹簧，你强它就弱，你弱它就强。对于养尊处优的高中生而言，心理拓展训练更显示出其积极的教育意义。当前，高中学生的心理健康教育堪忧，很多学生因各种因素出现了诸多心理问题，这正是源于学生的意志力过于薄弱，让不良心理情绪肆意蔓延。心理拓展训练可以让学生在心理和体能的双重压力下，磨炼意志和增强体质，进而具备了抵御各种压力的能力，对于学生形成完整的人格和健康的心理大有助益。

（二）引导学生建立良好的人际关系

人际关系是人们在生产或生活中所建立的一种社会关系，可以理解为人们在相互接触时的心理距离、心理状态和行为表现。良好的人际关系给人以温暖、理解与包容，提升人们的幸福感与安全感；而冷漠的人际关系则让人感到孤立与自卑，极易容易导致多种心理问题的发生。美国心理学家卡耐基先生认为，一个人的成功，15%取决于他的专业技术，85%要靠人际关系。由此可见，人际关系对于学生发展的影响深远，教师有必要借助教育活动增强学生的团队意识，教会学生正确处理人际交往中的矛盾与冲突，让学生能够以宽厚、包容的心态对待他人，从而建立起积极的思维方式和行为习惯，有能力对抗生活中的小挫折。

心理拓展训练的活动宗旨就是锻炼团队成员的沟通和协作能力，提升团队成员的综合素质与核心技能。如“翻叶子”项目就是训练团队协作能力的典型项目。在整个活动进程中，团队所有队员都必须站在叶子上，身体的任何部位均不可碰触到叶子之外的任何地方，直至叶子被成功翻转。这个训练项目需要学生克服人际交往的障碍，打破人与人之间的隔阂，通过部分肢体接触和良好的沟通才能够成功完成，整个训练过程会让学生觉察个人努力与团队目标之间的关系，思考团结友爱、和谐融洽人际关系的重要性，从而增强了学生的团队意识，有利于学生身心健康的成长。

（三）增强学生的情绪调控能力

情绪调控能力是指人们无论处于何种情境，都能够有效管理与调节自己情绪状态的能力，这种能力对于人们心理健康发展和人际关系的处理都有着重要的影响。培养学生的情绪调控能力，有助于学生以稳定的情绪和平和的心态应对挫折，教师可以为学生营造开放包容、安全舒适的学习氛围，让学生自由表达自己的想法，大胆分享自己的情感，通过交流和倾听增强学生对情绪的理解和自我的认知，并指导学生寻找释放压力和调节情绪的方法，逐步帮助学生建立健康的情绪调控机制。

在心理拓展训练活动中，极具挑战的活动内容和对自身能力的担忧，会让学生犹豫不决、紧张彷徨，但老师的鼓励和同学的支持，又会促使学生战胜恐惧心理，勇敢面对负面情绪。如“空中单杠”项目要求学生佩戴安全带和安全头盔，站在3米高的跳台上一跃而出，抓住距离0.8米远的空中单杠，而后再回到地面。一攀、一跃，看似动作不复杂，但窄小的脚踏点、高耸的攀爬柱、摇晃的空中圆盘，无不让人望而生畏。学生必须克服心理障碍和情绪波动，更何况部分学生还有着恐高心理。但即使如此，学生依旧愿意尝试，勇于挑战。当时间见证了学生的成功，学生只会望着单杠，轻描淡写地说一句：“也不过如此嘛。”于是，学生开始意识到“做与不做是心态问题，而非能力问题。”由此开始重新审视自己，尝试进行自我的情绪调控管理，心理抗压能力也随之增强。

结语

拥有健康的心理状态是学生成人成才的前提和保证，学校可以针对学生普遍存在的心理问题和身心发展特点，设计并实施行之有效的心理拓展训练活动，让学生在多样化的实践活动中战胜心魔，超越自我，并给予学生必要的心理支持与方法引导，从而帮助学生提高心理抗挫能力和综合心理素质，有信心、有能力应对未来潜在的风险与挑战。

参考文献

- [1] 高瞻远. 浅谈如何提高学生的心理抗压能力[J]. 中学课程辅导(教师教育), 2020(18): 33-34.
- [2] 张强. 校园心理拓展训练在培养学生抗挫力中的应用[J]. 教育实践与研究, 2019(27): 18-19.
- [3] 姜海娟. 基于积极心理健康教育的高中生抗挫折能力的培养[J]. 中华辞赋, 2018(007): 74-74.
- [4] 刘永红. 基于积极心理健康教育下高中生抗挫折能力的培养研究[J]. 新教育时代电子杂志: 学生版, 2019(024): 1-1.