

劳动教育对大学生心理韧性的影响机制及提升路径

罗洁馨

豫章师范学院马克思主义学院

摘要：随着当前我国高等教育事业发展速度不断加快，高校人才培养工作中对学生综合素质的相关要求也在不断提高，大学生作为社会发展的中坚力量，不仅需要具备专业知识和技能，同时也要拥有良好心理素质，才能更好地应对各种压力与挑战。心理韧性作为心理素质的重要组成部分，主要体现在学生面对逆境和挫折时的能力，联系当前高校人才培养工作，现实情况必须充分重视大学生心理韧性的培养，尝试基于劳动教育促进大学生提升心理韧性，为学生全面发展保驾护航。劳动教育对大学生心理韧性的影响主要体现在：增强自我效能感，提升心理韧性基础；培养积极情绪，增强心理调适能力；塑造坚毅品质，提升挫折应对能力等方面。通过优化劳动教育提升大学生心理韧性应当改进传统劳动教育模式，做到优化劳动教育课程体系，积极创新劳动教育方法，提高教师心理辅导能力，全面构建协同育人机制。

关键词：劳动教育；心理韧性；积极心理学

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.11.184

引言

劳动教育作为素质教育的重要组成部分，在帮助学生强化劳动技能和树立正确劳动观念方面发挥着不可替代的作用。随着当前高校劳动教育改革不断加快，劳动教育内涵也在不断发生改变，将劳动教育作为提升大学生心理韧性的重要途径，才能实现劳动教育应有的价值，为促进学生全面发展起到至关重要的作用。目前，部分高校大学生存在劳动意识薄弱和心理韧性有待提高等方面的现实问题，在成长过程中过分依赖他人，缺乏独立解决问题的能力，在面对挫折时容易产生焦虑的负面情绪，甚至出现逃避现实的行为。联系当前高校劳动教育实施情况和相关要求，应当紧密关注劳动教育对大学生心理韧性的影响机制研究，并且积极探寻基于劳动教育提升大学生心理韧性的实现策略，为劳动教育人文价值挖掘提供支持，为学生全面发展保驾护航。

一、劳动教育对大学生心理韧性的影响机制

（一）增强自我效能感，提升心理韧性基础

劳动教育作为高校素质教育的重要组成部分，在大学生成长过程中发挥着积极作用，基于劳动教育营造的良好环境，大学生能够在专业学习中保持积极的态度，为学生展示自我能力提供广阔的舞台，使得学生在实践中不断获得成就感、有效增强自我效能感，为心理韧性提升奠定坚实基础。目前，高校劳动教育改革步伐不断加快，劳动教育对大学生心理韧性的影响正在受到重视，从积极心理学的角度来看，自我效能感是学生建立自信心和克服困难挫折的基础，较强的自我效能感能够引导

学生坚信自己拥有克服困难的勇气，使得学生在学业和就业各方面妥善解决遇到的实际问题，为心理韧性的提升奠定稳定的基础。

（二）培养积极情绪，增强心理调适能力

劳动教育是一项系统性的工作，需要围绕特定劳动项目引导学生进行实践，从而帮助学生掌握劳动技能，培养学生正确的劳动观念。从提升大学生心理韧性的角度来看，劳动教育中团队合作、成果获得等环节能够激发大学生的积极情绪，帮助学生更好地应对成长过程中的压力，在创造其中与乐教育氛围的同时，促进学生的身心健康。比如在参与社区志愿服务活动时，高校大学生需要分组分工，对志愿服务活动内容进行分解，并且发挥个人特长在与其他小组成员合作交流的同时建立深厚的友谊，通过这样的方式激发学生内心的积极情绪。此外，基于劳动教育的相关活动，大学生能够通过自身努力取得一定的劳动成果，与此同时产生强烈的成就感和满足感，为进一步激发积极情绪起到一定的促进作用，培养学生对生活的热爱和对未来的信心。

（三）塑造坚毅品质，提升挫折应对能力

劳动教育中学生可能面临各方面的挑战，需要克服种种困难才能完成预设的学习任务，对大学生坚毅品质塑造和挫折应对能力培养可以起到一定的促进作用。在劳动教育实践中，大学生不可避免的遇到各种问题，这些问题可能来自任务本身的复杂性，也可能来自外部环境带来的限制，面对种种困难与挑战，大学生需要不断

调整方法和思路才能克服困难并且完成任务。基于劳动教育搭建的平台，大学生能够逐步培养坚韧不拔的意志品格，在面对挫折时保持坚定的信仰和顽强的毅力，从而提升挫折应对能力，这对提升大学生心理韧性具有一定的促进作用。

二、基于劳动教育提升大学生心理韧性面临的问题

（一）课程结构有待优化

课程结构有待优化是影响劳动教育中渗透大学生心理健康教育效果的一个重要因素，目前以劳动教育为核心，提升大学生心理韧性的呼声越来越高，但是具体实现过程中仍然存在教育资源整合不到位以及课程结构缺乏优化的实际问题。部分高校在劳动教育方面的整体资源投入相对有限，可能存在劳动教育课程设置不连贯、缺乏明确目标和教学大纲的情况，这就导致大学生在劳动教育中的实际体验不够深刻。高校在劳动教育课程设置中只是强调如何基于基本的理论指导，帮助学生树立劳动观念忽略了实践活动的多元设计与创新实施，这也导致课程结构难以优化，对提升大学生心理韧性这一目标实现产生的影响和干扰。

（二）教育方式创新不足

目前，高校劳动教育改革步伐不断加快，对教育方式创新的生活要求也在不断提高，以劳动教育为核心提升大学生心理韧性正在受到关注，但是具体的教学实施过程同样存在诸多问题，可能由于缺乏对心理健康教育的合理渗透而影响学生的学习体验。现阶段，高校劳动教育改革步伐不断加快，对学生的教育指导模式也在随之作出调整，部分教师对劳动教育的实施方法缺乏新尝试，以讲解说教为主的活动设计缺乏吸引力，学生在劳动教育活动中表现较为被动。面对单一化的劳动教育形式，提升大学生心理韧性的教育目标难以落实到位，学生综合素质发展容易受到影响和干扰。

（三）教师素质有待提升

教师作为高校劳动教育活动的组织者，在学生成长路上扮演着引路人的角色。现阶段部分教师对劳动教育的研究较为深入，但是在心理健康教育方面的经验不足，这就导致以劳动教育为基础提升大学生心理韧性的相关要求难以得到满足。高校在劳动教育师资队伍建设方面的资源投入不足，人才引进的标准设置不严谨、人才引进力度相对有限，导致教师队伍结构难以得到进一步优化，在一定程度上影响了后续劳动教育活动的创新实施，同时也对提升大学生心理韧性产生了一定的阻碍和干扰。

从教师培训管理的角度来看，目前针对劳动教育教师培训的机制构建不够成熟，过分关注基本的专业教学能力，未能渗透教师应当具备的心理健康教育方法和技巧，进一步影响了劳动教育，在心理健康教育方面价值的全方位实现。

（四）协同育人难以落实

协同育人强调家庭、学校和社会三方的通力协作，目前，基于劳动教育提升大学生心理韧性的呼声越来越高，但是具体实现过程正在面临诸多挑战，可能由于协同育人机制构建不成熟而影响学生的综合素质发展。劳动教育本身是一项系统性的活动，更加强调对学生劳动技能的培养以及综合素质的培育，大力推进协同育人机制构建的过程中，可能出现协同机制不完善而引发的一系列问题。在家庭教育方面，部分家长对劳动教育缺乏应有的重视不能提供基于现实生活的劳动机会，导致学生面对劳动时的积极性难以调动。在社会教育方面，目前社会各界对高校复合型人才的要求不断提高，但是在劳动教育和心理韧性培养方面的支持仍然较为有限，缺乏共同参与人才培养的积极性，影响了劳动教育在提升大学生心理韧性方面价值的实现。

三、优化劳动教育以提升大学生心理韧性的有效策略

（一）优化劳动教育课程体系

全面优化劳动教育课程体系是基于劳动教育提升大学生心理韧性的重要前提，因此需要准确把握劳动教育课程内涵，对课程内容的整合拓展提出要求，并且尝试建立理论与实践相结合的课程体系，为大学生强化劳动技能和提高劳动素养起到至关重要的作用，同时也为提升大学生心理韧性提供支持。在劳动教育理论指导方面，需要积极融入马克思主义劳动观，引领学生积极探讨劳动在人类社会中的重要地位和作用，帮助学生明确劳动是创造价值和推动社会进步的根本动力，从而培养学生热爱劳动的情感。在实践课程体系构建方面，则需要对实践项目开发和实践资源进行整合从校企合作的角度着手，通过高校和企业之间的协作配合共同建设，实习实训基地将真实的劳动场景作为指导学生的重点，在实践中帮助学生适应劳动并且强化劳动技能。在理论与实践相结合的课程体系构建中，高校大学生能够深刻感受劳动的独特魅力，在自觉主动探究理论知识和强化实践技能的同时强化劳动体验，更好地发挥劳动教育对提升新理论性的促进作用。

（二）积极创新劳动教育方法

积极创新劳动教育方法是增强学生个性化体验的关键，目前，基于劳动教育提升大学生心理韧性的呼声越来越高，在具体教学实施过程中也要加强对学生的全面指导，从改进劳动教育方法的视角着手带给学生深层次的体验，确保提升心理韧性相关需求得到满足。比如在项目式学习方法的应用方面，教师应当坚持以学生为中心的原则，根据当前高校劳动教育的现实情况设计不同劳动项目将校园环境改造、校园文化建设科技创新等领域作为劳动项目设计开发的依据，鼓励学生在项目探究中积极加强合作学习，共同克服完成项目过程中面临的各种挑战，起到提升心理韧性的效果。在网络信息时代背景下，积极创新劳动教育方法还应考虑到现代信息技术的辅助作用，尝试构建线上线下相结合的混合式教学模式，一方面利用线上教学资源引导学生基于在线学习平台理解劳动教育相关理论，另一方面也要从线下活动实施的视角着手，加强对学生实践能力的全面培育，有效提高学生的综合素质，为提升心理韧性起到一定的支持作用。

（三）提高教师心理辅导能力

教师队伍建设有利于劳动教育的高质量实施，同时也对提升大学生心理韧性起到不可替代的作用，目前，大力推进高校劳动教育改革的呼声越来越高，对学生的综合素质培养要求也在不断发生转变，必须建立起针对教师心理辅导能力的培养机制，对教师队伍建设提出较高要求。高校应当在教师人才引进工作中加大投入力度，根据劳动教育改革的现实情况，对劳动教育师资建设中的人才引进设置明确门槛，除了具备基本的劳动教育理论研究和教学实践能力外，同样需要对教师心理健康教育能力提出一定的要求，提高教师基于劳动教育提升学生心理韧性的意识。高校应建立起针对劳动教育师资的培训体系，对教师心理健康教育能力加强培训，确保教师能够在劳动教育中为学生树立良好榜样，真正助力学生提升心理韧性。

（四）全面构建协同育人机制

构建全面完善的协同育人机制是促进学生全面发展的关键，因此需要从家校社协同育人的角度出发，对学校教育、家庭教育和社会教育提出更高要求，通过三者的协同配合有效保障劳动教育中提升心理韧性这一目标的全面实现。从学校教育视角来看，学校教育应当在劳

动教育中发挥主导作用，明确劳动教育目标和方向基于科学的教育规划，帮助学生树立正确的劳动观念，提升学生心理韧性。从家庭教育的角度来看，应当格外重视家校合作机制的合理，构建家长在家庭生活中应当引领学生树立正确劳动教育观念，发挥家长的榜样作用。社会教育则强调利用社会资源为劳动教育提供更广阔的平台，比如在校企合作中为学生提供实践的机会。比如通过与社区之间的合作，组织学生参与社区服务活动，进一步营造良好的劳动教育环境氛围，在带给学生一定劳动成就感的同时提升心理韧性。

结语

总而言之，劳动教育对大学生心理韧性提升具有不可替代的作用，同时也对促进学生全面发展产生深远影响。高校应当准确把握大学生成长动态，在劳动教育方面加大基本投入力度，多方位着手对劳动教育改革提出新要求，采取师资队伍建设、课程体系优化以及协同育人机制构建等举措，真正推动劳动教育的创新实施，为大学生综合素质发展保驾护航。

参考文献

- [1] 徐文, 刘永杰. 校企协同联动劳动教育, 促进大学生心理健康教育——以天津渤海职业技术学院为例[J]. 天津职业院校联合学报, 2024, 26(04): 51-54+65.
 - [2] 贾淑珍. 劳动精神在当代大学生心理健康教育中的价值研究[J]. 中国学校卫生, 2024, 45(03): 461-462.
 - [3] 张军燕. 新时代大学生劳动教育与心理健康教育协同育人的实践研究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2023, 36(18): 51-52+55.
 - [4] 余思颖, 陈千姿. 劳动教育视域下大学生职业生涯辅导实践路径[J]. 西部素质教育, 2023, 9(12): 76-79.
 - [5] 李依潇. 轻工院校加强劳动教育对人才培养和学生心理健康发展的影响及实践路径[J]. 造纸装备及材料, 2022, 51(10): 254-256.
 - [6] 赵荣华. 论劳动教育对大学生心理健康教育发展的影响研究[J]. 作家天地, 2021, (10): 165-166.
 - [7] 岳计辉, 李家珍, 杨丽娟, 等. 大学生心理健康教育课对大学生心理健康、心理韧性及情绪的影响[J]. 中国高等医学教育, 2020, (06): 87-88.
- 作者简介: 罗洁馨(1998-03), 女, 江西南昌人, 豫章师范学院马克思主义学院助教, 研究方向: 马克思主义基本原理。