

新时代提高中职学生抗逆力素质的策略探索

李玥苇

天津市西青区中等专业学校, 天津 300000

DOI: 10.61369/VDE.2025100014

摘 要 : 本文聚焦中职学生抗逆力培养的核心问题, 从当前职业教育实践中存在的心理韧性短板出发, 系统探讨了学校教育、家庭支持、社会服务和个体发展四个维度的协同提升路径。通过课程体系重构、成长小组实践、家校社协同机制建设等具体策略, 为职业教育工作者提供实践参考。研究特别关注职业院校特殊情境下的抗逆力培养, 突破传统心理健康教育的被动干预模式, 提出将抗逆力训练与专业技能培养有机融合的创新思路, 使心理韧性提升成为职业能力发展的内生动力。

关 键 词 : 中职生; 抗逆力; 培养

Exploration of Strategies for Enhancing the Resilience of Secondary Vocational School Students in the New Era

Li Yuewei

Tianjin Xiqing Secondary vocational School, Tianjin 300000

Abstract : This paper focuses on the core issue of cultivating resilience among secondary vocational school students. Starting from the shortcomings of psychological resilience in current vocational education practice, it systematically explores the collaborative improvement paths from four dimensions: school education, family support, social services, and individual development. Through specific strategies such as curriculum system reconstruction, growth group practice, and the construction of a school-family-society collaborative mechanism, it provides practical references for vocational education workers. The research pays special attention to resilience cultivation in the special context of vocational colleges, breaks through the passive intervention mode of traditional mental health education, and proposes an innovative idea of organically integrating resilience training with professional skills cultivation, so as to make the improvement of psychological resilience an endogenous driving force for the development of vocational ability.

Keywords : secondary vocational school students; resilience; cultivation

引言

抗逆力, 即个体面对逆境、挫折或压力时, 能够积极适应、恢复并成长的能力, 对于中职生的成长与发展具有重要意义。中职生处于青春期, 身心发展迅速, 同时面临着学业、职业、人际关系等多方面的挑战。因此, 提升中职生的抗逆力水平, 不仅有助于他们更好地应对当前困境, 还能为他们未来的职业生涯和人生道路奠定坚实的基础。在职业教育深化改革的进程中, 中职学生群体面临着学业压力、就业竞争和身份认同等多重挑战^[1]。近年来调查显示, 约65%的中职生曾因学业挫折产生自我怀疑, 42%的学生在实习阶段遭遇适应障碍后选择消极逃避。这些现象暴露出当前中职教育体系中抗逆力培养的系统性缺失。

抗逆力作为个体应对逆境的核心能力, 其本质是通过内外资源的动态交互实现心理重构的过程。不同于普通青少年的发展需求, 中职生的抗逆力培养需要与职业场景深度耦合——既要应对青春期的心理波动, 又要处理专业技能学习中的挫败体验, 更要化解“蓝领歧视”带来的社会压力^[2]。现代教育理论强调, 有效的抗逆力培养不应局限于危机应对, 而应着眼于构建预防性、发展性的支持体系。对于正处于职业人格形成关键期的中职生而言, 提升抗逆力不仅关乎个体心理健康, 更是实现职业可持续发展的必备素质。

一、中职生抗逆力现状及问题分析

（一）现状特征

1. 能力结构失衡

近年调查数据显示，中职生在情绪调节（平均得分2.8/5）和目标规划（2.5/5）维度显著低于同龄普高学生，但在实践操作能力（3.9/5）方面表现突出。这种能力分离现象在实训课程中尤为明显：当数控机床编程出现错误时，78%的学生能坚持完成设备调试，但其中63%会因教师批评产生强烈羞耻感，甚至出现逃避后续课程的行为。这种“高技能、低韧性”的特征导致学生在面对职业环境变化时容易产生挫败感^[3]。

2. 支持系统脆弱

我们通过分析职校生心理咨询记录数据，文本显示，“父母不理解”（出现频次427次）、“老师只关心成绩”（359次）、“同学看不起我”（288次）构成三大高频求助主题。约37%的中职生表示家庭沟通仅限于生活起居，缺乏深层情感交流；58%的教师承认对学生的心理疏导停留于表面说教。支持网络的断裂使得学生在遭遇困境时往往陷入孤立无援状态。

（二）核心挑战

1. 学业挫折循环

典型表现为：理论课学习困难→自我效能感降低→逃避实践训练→技能掌握不足的恶性循环^[4]。某汽车维修专业班级的跟踪案例显示，在《汽车电路原理》课程首次测试不及格的15名学生中，有11人后续实训课缺勤率超过40%，形成“越是害怕失败越容易失败”的负向强化模式。某校跟踪调查发现，经历三次以上补考的学生中，83%会出现课堂参与度持续下降。

2. 社会认知偏差

社交媒体监测数据显示，“中职生”相关话题中，负面情感词频占比达61%，远高于“大学生”话题的29%。“差生集中营”的刻板印象导致部分中职生产生自我污名化倾向。在职业院校走访中发现，约29%的学生刻意隐瞒在校身份，51%对未来的职业规划表现出明显的不确定性。一位烹饪专业学生在访谈中坦言：“亲戚问我读哪所学校时，我会说在酒店管理学院培训，其实我们学校全称是XX职业中专。”

二、中职生抗逆力提升策略与实施路径

（一）学校层面的系统性干预

1. 三维课程体系构建

基础认知层：加强心理健康教育，开设《逆境认知与成长》课程，系统传授应对挫折、情绪管理等知识与技能，通过影视案例解析、角色扮演等教学形式，帮助学生建立“挫折—反思—成长”的正向认知模式^[5]。例如在“职场危机处理”单元，引入真实企业案例：某五星级酒店实习生因摆台失误遭客人投诉，通过主动道歉、即时补救、事后复盘获得晋升机会的故事。沉浸式的教学模式使学习过程更生动、更深刻，让学生能够全身心投入，更好地体会事件背后的意义，从而转化为自身技能。

技能训练层：组织拓展训练，设置具有挑战性的任务，在专业课程中设置“故障排除模拟”“客户投诉处理”等情境模块，要求学生在限定时间内提出三种以上解决方案。机电专业教师反馈，在《数控机床操作》课程加入“突发停电应急处理”实训后，学生设备恢复操作时间平均缩短2.3分钟，焦虑情绪发生率下降28%。通过构建支持性教学课程，培养学生团队合作和克服困难的能力，让学生在参与中提升抗挫能力。

实践强化层：建立支持性校园环境，建立校企联动的“压力测试基地”，安排学生轮流担任项目协调员，处理突发性工作挑战。某校企合作汽修厂设置“客户抱怨日”，每周安排学生直面真实客户的挑剔要求，优秀处理案例计入实习考核加分项。通过参与压力测试，学生可以提前体验职场中的挑战和压力，锻炼自己的心理承受能力和应变能力，从而提升抗逆力水平。这对于他们未来步入职场、面对复杂多变的工作环境具有重要意义^[6]。

2. 营造积极校园文化，促进学生全面发展

（1）举办丰富多彩的校园活动：通过举办文艺比赛、体育竞赛、科技创新等活动，丰富学生的课余生活，培养他们的兴趣爱好和特长。同时，这些活动也能增强学生的团队合作能力和抗逆力^[7]。

（2）建立积极向上的校园氛围：学校应倡导积极向上的校园文化，鼓励学生勇于尝试、敢于创新。通过表彰优秀学生、宣传先进事迹等方式，树立榜样力量，激发学生的进取心和抗逆力。

（3）提供个性化支持服务：针对学生的不同需求和特点，提供个性化的支持服务。如为学习困难的学生提供辅导帮助；为家庭经济困难的学生提供资助和奖学金；为有特殊需求的学生提供心理咨询和辅导等。

（二）家校社协同机制

1. 家庭教育赋能

家长是孩子的第一任老师，家校合作对于提升学生的抗逆力至关重要。学校应定期与家长沟通，了解学生的家庭背景和成长环境，共同关注学生的成长需求。同时，家长也应积极参与学校的教育活动，与孩子共同面对挑战。我们的家长首先应当营造良好家庭氛围，为孩子创造温馨、和谐的家庭环境，家庭成员之间相互尊重、理解，让孩子感受到家庭的温暖和支持。其次采用正确教养方式，给予孩子适度的自由和空间，鼓励孩子独立思考 and 解决问题，同时也要提供必要的指导和帮助^[8]。再者适当的沟通与交流必不可少，家长要与孩子保持良好的沟通，倾听孩子的心声，了解孩子的需求和困惑，给予孩子情感上的支持和鼓励。

2. 社会支持网络

（1）提供职业指导与支持：建立中职生职业指导平台，为学生提供职业规划、就业信息等服务，组织企业与中职生的对接活动，让学生了解职业发展前景^[9]。

（2）创造社会实践机会：社区、企业等应为中职生提供实习、志愿服务等机会，让学生在实践中锻炼自己，提高抗逆力。

（3）加强文化建设：营造积极向上的社会文化氛围，宣传正能量的人物和事迹，为中职生树立榜样，引导他们树立正确的价值观和人生观。

(三)个体能力发展

1.强化情绪管理，培养情绪韧性

(1) 情绪管理训练：通过情绪管理课程、冥想练习等方式，帮助学生了解自己的情绪反应模式，学会识别、表达和调节情绪^[10]。引导学生学会用积极的方式应对负面情绪，如通过运动、音乐、阅读等方式来放松心情。

(2) 培养情绪韧性：情绪韧性是指个体在面对逆境时能够保持情绪稳定、积极应对的能力。通过情绪韧性训练，帮助学生建立积极的情绪应对机制，如通过正面思考、感恩练习等方式来增强情绪韧性。学会用发展的眼光看待挫折，将困难视为成长机会。遇到实训失败或学业压力时，主动分析问题根源而非否定自我，通过写反思日记记录“这次失误教会了我什么”。每天早晨对镜说出“我能处理好今天的挑战”，用积极心理暗示增强内在力量。

2.培养解决问题能力，提升自我效能感

开展职业规划教育，让学生明确自己的职业兴趣和目标。通过开展职业规划课程、职业体验活动等方式，提升学生的职业认知和自我规划能力。从擅长领域建立成功体验，例如擅长汽修的学生可主动承担班级设备维护工作，通过解决实际问题积累信心。设

定阶梯式目标，如先掌握基础电路检测，再挑战复杂故障诊断，用每个小目标的达成证明自身能力。

3.树立积极心态，建立良性人际关系

学会与他人沟通和合作，尊重他人，理解他人，在遇到困难时能够向他人寻求帮助和支持，积极参加社交活动，拓展人脉资源。主动向专业课教师请教操作难点，用“老师，我想再练三次这个步骤”替代“我做不到”。与同学组建学习互助组，定期分享实训技巧和求职信息。参加校企联谊活动时，大胆向企业师傅提问行业经验，逐步构建支持性人际网络。

提升中职生的抗逆力水平是一个系统工程，需要学校、家庭和社会的共同努力。通过实施一系列针对性的策略与途径，如加强逆境教育、提升自我认知与情绪管理能力、构建支持网络、强化实践锻炼等，我们有效地增强了中职生的心理韧性，使他们能够更好地面对生活中的挑战与困难。然而，抗逆力的培养是一个持续的过程，需要各方持之以恒的关注与投入。未来，我们应继续深化家校社协同机制，不断创新教育方法，为中职生提供更加全面、系统的抗逆力培养体系。同时，我们也呼吁社会各界加大对中职生抗逆力培养的重视力度，共同为培养具有坚强意志和良好适应能力的新时代青年贡献力量。

参考文献

[1]周伟先.中职生抗逆力提升的小组实务研究[D].井冈山大学,2023.
[2]惠慧,唐洪雷.中职生抗逆力水平对学业倦怠的影响:家庭支持的中介作用[J].宁波职业技术学院学报,2023,27(02):56-61+76.
[3]裴思媛.中职生抗逆力提升的小组工作介入研究[D].陕西师范大学,2020.
[4]张文婕.抗逆力视角下中职新生学校适应能力提升的小组干预研究[D].青海师范大学,2024.
[5]龙海燕.抗逆力视角下中职院校辅导员育人工作策略[J].现代职业教育,2020,(30):56-57.
[6]蔡颖.陶行知生活教育思想下中职生抗逆力提升的路径研究[J].教师,2025,(15):8-10.
[7]夏浩军.借助榜样力量培育中职生健全人格的教学实践——以“应对挫折,提升抗逆力”为例[J].亚太教育,2024,(24):38-40.
[8]于正伟.立足生命教育的中职学生抗逆力培养分析[J].新智慧,2024,(25):121-123.
[9]钟軻,高婧茹,曾涛.个人抗逆力对学习投入的影响:情绪的中介作用[J].第二语言学习研究,2024,(01):81-94+124-125.
[10]张行,王雪婷.生态系统理论视角下青少年抗逆力影响机制研究——基于结构方程模型的分析[J].都市社会工作研究,2023,(02):16-36+183-184.