Advances in Education 教育进展, 2026, 16(11), 681-687
Published Online November 2026 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ae
https://doi.org/10.12677/ae.2026.16112431

Hans汉斯

建构游戏促进幼儿心理韧性的现实困境与路径重构

刘耀耀，臧彤彤

淮北理工学院学生处，安徽 淮北

收稿日期：2026年10月5日；录用日期：2026年11月4日；发布日期：2026年11月11日

摘　要

心理韧性是个体面对压力与挫折时的“反弹能力”，幼儿期是其形成的关键阶段。建构游戏以目标可视化、过程可逆、失败高频但可修复的结构特征，成为培养幼儿心理韧性的天然场域。建构游戏促进心理韧性的内在机制：“倒塌”事件引导幼儿将挫折归因于任务而非自我，实现认知重构；“重建”行为为幼儿提供高频次的掌握性经验，积累“我能恢复”的效能信念；“作品”的即时反馈使坚持的结果可视化，强化“坚持有用”的内在动机。当前，幼儿园实践中存在三重偏差：目标上重“搭建技能”、轻“韧性品质”，介入上重“直接帮助”、轻“过程支持”，评价上重“结果好坏”、轻“坚持过程”，致使建构游戏的心理韧性培养价值被系统性忽视。基于此，提出三条优化路径：环境上创设“允许倒塌”的建构生态，互动上在“倒塌时刻”进行过程性对话，评价上关注“搭了几次”而非“搭成了什么”，以期为幼儿园建构游戏促进幼儿心理韧性提供理论依据与实践参考。

关键词

建构游戏，心理韧性，游戏赋能

The Realistic Dilemmas and Path Reconstruction of Construction Play in Promoting Young Children’s Psychological Resilience

Yaoyao Liu, Tongtong Zang

Student Affairs Office, Huaibei Institute of Technology, Huaibei Anhui

Received: October 5, 2026; accepted: November 4, 2026; published: November 11, 2026

文章引用: 刘耀耀, 臧彤彤. 建构游戏促进幼儿心理韧性的现实困境与路径重构[J]. 教育进展, 2026, 16(11): 681-687.
DOI: 10.12677/ae.2026.16112431

Abstract

Psychological resilience refers to an individual's "bouncing back" capacity in the face of stress and setbacks, and early childhood is a critical period for its formation. With its structural features of visualizable goals, reversible processes, and frequent yet repairable failures, construction play constitutes a natural field for cultivating young children's psychological resilience. The intrinsic mechanisms through which construction play promotes psychological resilience are as follows: "collapse" events guide children to attribute setbacks to the task rather than to themselves, thereby achieving cognitive restructuring; "rebuilding" behaviors provide children with high-frequency mastery experiences, accumulating the efficacy belief that "I can recover"; and the immediate feedback from "works" makes the results of perseverance visible, reinforcing the intrinsic motivation that "perseverance works". However, three deviations exist in current kindergarten practice: in terms of goals, an overemphasis on "construction skills" at the expense of "resilience qualities"; in terms of intervention, an overemphasis on "direct help" at the expense of "process support"; and in terms of evaluation, an overemphasis on "outcomes" at the expense of "the process of perseverance"—all of which have led to the systematic neglect of construction play's value in cultivating psychological resilience. On this basis, three optimization pathways are proposed: creating a construction ecology that "allows collapse" in the environment, engaging in process-oriented dialogue at the "moment of collapse" in interaction, and focusing on "how many times one has built" rather than "what one has built" in evaluation—with the aim of providing theoretical foundations and practical references for kindergartens to promote young children's psychological resilience through construction play.

Keywords

Construction Play, Psychological Resilience, Play Empowerment

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
Open Access

1. 引言

心理韧性(Psychological Resilience)是个体面对生活压力和挫败的“反弹能力”[1]。其主要包含情绪调节能力、问题解决能力、自我效能感以及社会支持利用能力四大核心维度，是幼儿社会情感发展的重要组成部分[2]。当前，幼儿成长环境日趋复杂，早期竞争、社交适应等问题使幼儿的逆境适应压力不断增加。学前阶段是个性品质与心理素质发展的关键敏感期，可塑性极强，是培育心理韧性的最佳时期[3]。《3~6 岁儿童学习与发展指南》明确指出，幼儿阶段是“形成安全感和乐观态度的重要阶段”，5~6 岁幼儿应“主动承担任务，遇到困难能够坚持而不轻易求助”[4]。因此，培养幼儿心理韧性具有重要的意义。幼儿期自我意识尚不成熟但可塑性极强，幼儿主要通过外部评价、同伴互动以及游戏体验中的成败经历建构自我认知、调节自身行为，这一阶段建立的心理韧性，会以“原始积累”的方式影响后续发展。然而，心理韧性的培养不能依赖说教，它需要幼儿在真实的挫折情境中反复经历“受挫–恢复–再尝试”的完整过程。

建构游戏恰恰为幼儿心理韧性培育提供了天然且适宜的实践情境。相关研究表明，真实的游戏试错体验是发展幼儿情绪调节、问题解决、自我效能感与社会支持利用能力的关键载体[5]。作为幼儿园典型

的自主性游戏，建构游戏具备操作性强、过程可逆、失败常态化、可反复重建的独特特征[6]，为幼儿提供真实且适度的挫折体验，是培育幼儿心理韧性的天然实践场域。幼儿在搭建倒塌、调整策略、反复重建的过程中，逐步习得情绪调适方法、锻炼问题解决能力、积累成功体验以建立自我效能，同时在互助与求助中学会利用社会支持，全方位促进心理韧性发展[7]。不同建构材料的结构属性不同，带给幼儿的发展体验也存在差异。低结构的单元积木稳定性弱、易倒塌，为幼儿提供了更多直面挫折、自主修复的锻炼机会；咬合紧密的乐高类积木成型度高、成功率稳定，更利于幼儿积累正向体验、建立自信。但在当前幼儿园教学实践中，建构游戏的育人价值多聚焦于空间思维、动手能力培养，对幼儿心理韧性的培育价值尚未得到充分挖掘与系统运用。基于此，本研究聚焦建构游戏与幼儿心理韧性的发展关联，探究其育人机制、现实问题与优化培育路径，旨在为依托建构游戏开展幼儿抗挫折教育提供实践参考。

2. 建构游戏促进幼儿心理韧性的内在机制

2.1. “倒塌”的认知重构：挫折归因于任务而非自我

韦纳(Weiner)的归因理论指出，个体对成败的归因方式会直接影响后续的行为动机和情绪反应[8]。幼儿期是自我认知快速建构的阶段，但幼儿的归因能力尚未成熟，学前儿童在归因时表现出“偏重化”倾向——倾向于单一方向的原因推定成败。当积木倒塌时，幼儿感受到“任务失败”，容易自动触发“我是不是不行”的自我评价程序。将失败归因于内部的、稳定的自我能力不足，从而产生羞耻感和自卑感，降低后续成功期望，从而更倾向于放弃努力，形成习得性无助倾向。

建构游戏相较于其他活动来讲，失败的原因外显且具体。积木倒塌的原因清晰可见，如底座太窄、重心不稳、摆放位置偏了等。失败指向的是一个具体的、可观察的“物”的问题，而非一个模糊的、内隐的“我”的问题。在建构游戏中，反复的搭建和倒塌体验，能够让幼儿慢慢形成积极的归因方式。这种认知重构所带来的幼儿挫折解释模式的改变，在一定程度上能够弱化挫折所带来的自我否定情绪，让幼儿认识挫折是可以改变的，帮助幼儿建立积极的逆境认知，帮助幼儿避免习得性无助。幼儿不需要猜测“我哪里不好”，只需要观察“哪里没搭对”。当幼儿将失败归因于“任务”而非“自我”时，失败便不再是对自身价值的否定，而是一个需要解决的具体问题。“积木倒了”不意味着“我不行”，而意味着“我需要换一种搭法”。韦纳指出，将失败归因于不稳定的、可控制的因素，个体不会预期未来必然再次失败，因此愿意继续尝试。从“我不行”到“它没搭稳”的归因转变，保护了幼儿的自尊心，使其不再因惧怕失败而回避挑战，转而聚焦“下一步如何搭建”，这正是心理韧性形成的认知基础。

2.2. “重建”的行为练习：在反复尝试中积累恢复经验

班杜拉(Bandura)的自我效能感理论强调，个体的能力信念主要来源于掌握性经验，即个体通过亲身克服困难、完成任务获得的真实体验，也是塑造个体坚持性与复原力的核心来源[9]。

建构游戏具备极强的可逆性与可修复性，为幼儿积累复原经验提供了天然场域。建构游戏具备可逆性、可调整、可重建的特征，能够为幼儿持续生成掌握性经验。积木倒塌可重新搭建、结构偏差可及时调整、造型不稳可加固优化，每一次重建过程都构成一次完整的“尝试－调整－修复”行为循环。不同于其他一次性、不可逆的活动挫折，建构游戏中的失败并非终点，而是重新优化的契机，让幼儿在低风险、可反复的游戏情境中，高频经历“失败－调整－成功”的完整体验。

心理韧性的核心并非从不受挫，而是受挫后仍能主动调整、持续行动、积极复原。幼儿在建构游戏中积累的大量复原经验，会逐步内化为稳定的自我效能感，并从游戏情境迁移至日常成长场景。当幼儿遭遇生活、学习、社交中的挫折与困难时，不再轻易产生畏难与放弃心态，而是主动尝试解决问题。由此可见，建构游戏中一次次的重建行为，是幼儿磨砺复原能力、培育心理韧性最直接的行为实践。

2.3. “作品”的即时反馈：让坚持的结果看得见

心理韧性的持续发展，不仅需要正确的挫折认知与复原的行为能力，更需要正向结果的强化与巩固。依托成就动机与自我效能感相关理论，个体持续的行为坚持，离不开可感知的积极反馈成果，正向、即时的成功体验能够固化个体的抗挫信念，驱动个体持续主动应对困境。

建构游戏区别于其他游戏活动的突出特征，在于其成果的可视化与即时性。幼儿经过多次倒塌、调整、重建的反复尝试后，最终能够搭建出完整、稳定的建构作品。相较于其他领域活动中滞后的评价反馈，积木建构的成果真实直观、一目了然，幼儿可以亲眼看见自己的坚持与调整换来成型的作品。这种“努力即有回报、坚持终有成果”的直观体验，是对幼儿复原行为最直接、最有效的正向强化。

对幼儿而言，成型的建构作品不仅是游戏成果，更是自身克服困难、坚持尝试的能力证明。一次次看得见的成功积累，让幼儿的自我效能感不断深化，彻底消解了挫折带来的负面体验，让幼儿建立起“坚持就能成功”的稳定成就认知。这种即时反馈机制，将幼儿短暂的复原行为转化为稳定的坚韧品质，让幼儿从被动应对失败，转变为主动直面挑战。由此，建构作品的可视化反馈，完成了对幼儿心理韧性的最终赋能。

3. 当前幼儿园建构游戏培养幼儿心理韧性的实践偏差

3.1. 目标偏差：重“搭建技能”轻“韧性品质”

3.1.1. 活动目标过度聚焦建构技能与空间认知发展

当前，多数幼儿教师在组织建构游戏时，往往优先设定认知与技能类目标，目标设计呈现明显的认知优先倾向，重点关注幼儿建构操作技能与空间认知能力的发展，而心理韧性等内在品质培育目标常被边缘化。这一目标偏差会贯穿教师的观察与评价全过程：教师观察重心多落在幼儿作品能否搭得高、造型是否贴合原型、结构是否稳固，评价语言也多围绕作品外观美感与结构完整性展开。在这样的游戏引导下，幼儿持续强化对游戏结果的关注，弱化了在试错、倒塌、重建过程中磨砺心理韧性的机会。

3.1.2. 缺少对心理韧性培育目标的预设与融入

在建构游戏方案设计阶段，心理韧性相关培育目标普遍存在预设不足、融入缺失的问题。许多教师在活动筹备环节，关注点集中于材料种类、投放数量、适配年龄段、介入时机以及分龄搭建示范等实操内容，并未将心理韧性培育纳入正式活动目标体系。心理韧性培育目标的预设缺位，直接造成教师难以精准识别游戏中的韧性教育契机。面对幼儿搭建受挫场景时，教师的回应缺少目标指引，在游戏观察中容易忽略幼儿反复尝试、坚持重建等行为，难以开展对应的过程性评价，最终错失培育幼儿心理韧性的教育时机。

3.2. 介入偏差：重“直接帮助”轻“过程支持”

3.2.1. 教师过早介入，压缩幼儿自主试错的空间

建构游戏中，教师介入时机的选择至关重要。当幼儿的积木倒塌时，教师出于保护幼儿游戏兴趣的想法，会第一时间上前干预与协助。这类即时支持看似保障游戏顺利推进，实则剥夺了幼儿“遭遇困境–自主尝试解决问题–获得成功体验”的完整学习过程。而这一过程正是幼儿磨砺心理韧性的重要载体。教师过早介入压缩了幼儿自主探索的空间，使其失去试错练习的机会，难以在亲身尝试挫折与修复的过程中积累复原经验、获得成长。

3.2.2. 干预方式偏向代劳，缺少对幼儿挫折认知的引导

干预方式失当是建构游戏实践中的突出问题。当幼儿的建构作品反复倒塌时，部分教师出于保护幼

儿自信心的考量，会直接动手协助搭建。这种做法使得幼儿在遭遇困境时，缺少独立思考与自主探索的机会，容易形成遇事第一时间寻求他人帮助的行为习惯。教师的代劳仅解决了当下的搭建难题，却忽略了对幼儿挫折认知与应对方式的培育。帮助幼儿理解失败的内涵、识别失败成因、思考调整策略，是建构游戏培育心理韧性的核心环节。教师只动手代劳、缺少对幼儿认知层面引导，长此以往会让幼儿产生心理依赖，丧失建构挫折认知、积累抗挫经验的机会。

3.3. 评价偏差：重“结果好坏”轻“坚持过程”

3.3.1. 评价依据以建构作品成品质量为核心

目前，多数幼儿园的建构游戏评价呈现成品导向特征，教师常以成人视角评判建构作品的最终效果，重点关注作品的高度、还原度、结构稳定性与外观美感。幼儿在搭建过程中付出的努力、遭遇的困境以及采用的解决策略等过程性表现，往往容易被忽视。这种评价方式向幼儿传递出“结果重于过程”的价值导向。当幼儿将注意力锚定在作品能否搭建成功时，每一次倒塌都会演变为对自我的否定，将作品倒塌等同于自身能力不足，一旦搭建受挫便容易陷入负面自我评判，难以建立对挫折的理性认知，不利于心理韧性的发展。

3.3.2. 评价反馈忽视幼儿试错、重建等过程性行为

在建构游戏的现场评价中，教师的口头反馈大多围绕建构成品展开，很少捕捉幼儿在游戏里试错、调整、反复重建等体现坚持品质的行为。即便幼儿经历多次倒塌依旧主动尝试，这类展现抗挫能力的行为也难以得到教师及时的关注与肯定。缺少针对过程行为的正向反馈，幼儿难以感知自身坚持与复原尝试的价值，无法强化面对挫折时的积极行为体验，阻碍了心理韧性的持续发展。

4. 建构游戏促进幼儿心理韧性的优化路径

4.1. 环境支持：创设“允许倒塌”的建构生态

4.1.1. 丰富容错性建构游戏材料供给

教师应为幼儿投放数量充足、层次多元、契合年龄发展水平的建构材料，兼顾自然材料与积木等人工建构材料。充足的材料储备，是幼儿开展试错活动的基础。当建构作品倒塌、构件损坏时，幼儿拥有可替换、增补的材料，不会因材料短缺被迫停止重建，保障试错行为能够持续发生。多层次材料指材料在尺寸、形态、承重特性上具备梯度差异。不同层次的材料可以适配不同搭建目标，幼儿可自主选择简易构件或是挑战性更强的构件，支持幼儿循序渐进地调整搭建方案。低结构材料不预设固定玩法，无论是树枝、石块等自然材料，还是积木这类人工材料，都具备较高的容错空间。幼儿可以自由组合、反复调整结构，在推倒与重建中持续探索。投放契合幼儿年龄阶段的材料，能够合理控制任务难度：材料难度过低易使幼儿丧失探索兴趣，难度过高则会带来持续挫败感，打击幼儿参与游戏的意愿。建构材料整体的容错水平，直接影响幼儿遭遇失败时的心理安全感。容错性充足的材料，让幼儿敢于大胆尝试、不惧倒塌，为建构游戏中心理韧性的培育奠定物质基础。

4.1.2. 营造包容失败的游戏心理氛围

在建构游戏中，包容的心理氛围发挥着关键作用，“允许失败”的氛围能够有效降低幼儿遭遇挫折时的挫败感受。教师在创设适宜的物理环境之外，更需要着力营建包容接纳的心理环境。教师可借助自身言语与行为向幼儿传递观念：积木倒塌是建构游戏中的正常现象，并非幼儿的失误，也不等同于失败。当幼儿的建构作品倒塌时，教师不宜表现出急迫、惋惜或失望的情绪，而应以平和的心态看待这一现象。教师还可以在游戏导入环节就完成认知铺垫，提前告知幼儿倒塌属于建构过程的常态，倒塌之后可以重

新尝试，在活动初始就帮助幼儿建立对于倒塌的合理预期。当幼儿经历多次倒塌却依旧坚持尝试时，教师要及时给予过程性肯定。在这种包容失败的心理氛围下，幼儿无须耗费大量心理能量去畏惧失败，能够将注意力聚焦于分析问题、寻找解决搭建难题的方法。

4.1.3. 搭建梯度化的建构挑战情境

建构游戏具备设置多元难度的潜力，教师可结合幼儿的真实发展水平，设计由易到难、循序渐进的建构任务。若任务难度过低，幼儿无须付出持续努力即可完成，难以获得挫折体验，心理韧性得不到有效锻炼；若任务难度远超幼儿能力范围，反复尝试仍持续失败，则容易催生消极情绪，甚至诱发习得性无助。教师可按照平铺、堆高，到围合、架空，再到主题式综合搭建的顺序设置任务阶梯，将挑战维持在幼儿的最近发展区内。任务存在一定挑战性，但幼儿能够依靠自身探索与尝试实现突破。梯度化的挑战情境支持幼儿在一次次小步跨越中积累坚持与复原的经验，在适度可控的困难体验中逐步培育心理韧性。

4.2. 互动支持：在“倒塌时刻”进行过程性对话

4.2.1. 坚守幼儿自主建构的游戏留白原则

开展过程性对话的前提是教师坚持游戏留白、延迟介入的原则。当幼儿建构作品倒塌时，教师首先要选择等待，观察幼儿的行为反应，判断其能否自主重启搭建或是否需要外部支持。留白并非意味着完全不介入，只有当幼儿多次尝试后濒临放弃、情绪濒临失控，产生支持需求时，教师才实施适度介入。留白的核心是给予幼儿体验挫折、自主恢复的时间与空间。留白不等同于放任自流，而是一种有意识的教育克制：教师在场，但不代替幼儿行动；保持关注，但不随意干预。

4.2.2. 依托倒塌情境引导幼儿积极归因

教师介入的核心价值在于引导幼儿积极挫折归因。通过构建“描述观察－共情感受－启发思考－鼓励尝试”四步过程性对话模型提升教师指导针对性。在倒塌情境中，教师依托对话框架，先客观还原游戏事实、接纳幼儿负面情绪，再通过启发式提问引导幼儿将失败归因为结构、材料、方法等可调整的任务因素，而非自身能力不足，帮助幼儿打破“我不行”的消极认知，完成挫折认知重构，从认知层面筑牢心理韧性发展基础。

4.2.3. 运用正向师幼对话舒缓受挫情绪

教师可借助正向师幼对话帮助幼儿安顿受挫情绪、接纳失败体验，将游戏倒塌正常化，弱化幼儿的自我否定心理。通过“描述观察－共情感受－启发思考－鼓励尝试”四步过程性对话模型，在安抚幼儿情绪的基础上，通过启发性提问引导幼儿主动分析问题、寻找解决策略。例如，当幼儿作品倒塌产生挫败感时，教师可先共情情绪，再聚焦任务：“你搭了很久的积木倒了，心里肯定很失落。我们一起来看一看，这次倒塌会不会是底座不稳或者上层积木太重造成的？稍微调整一下方法，你一定可以重新搭得更稳。”这种过程性对话本质上是在“倒塌时刻”为幼儿搭建情绪与认知双重支架，让幼儿的负面情绪被接纳、受挫心态被平复，帮助幼儿从情绪冲击中恢复，积蓄心理能量，重新投入问题解决与重建尝试，持续锤炼自身心理韧性。

4.3. 评价支持：关注“搭了几次”而非“搭成了什么”

4.3.1. 建立以过程为核心的游戏评价导向

教师需转变传统成品化评价思维，将建构游戏的评价重心从“评判作品优劣”转向“肯定游戏过程与成长”。评价过程中，重点关注幼儿在游戏中的真实表现，包括是否主动探索多元搭建方法、作品倒塌后能否坚持尝试、是否积极思考并寻求解决问题的策略等过程性行为。这种以过程为核心的评价导向，

能够有效引导幼儿转变认知，使其不再因搭建失败、作品倒塌等暂时性挫折否定自我，而是将注意力聚焦于优化搭建方法、突破现有困境。评价导向的根本性转变，是依托游戏评价助力幼儿心理韧性发展的重要前提与核心保障。

4.3.2. 聚焦幼儿重建行为实施针对性评价

以过程为核心的评价导向需要落实到具体评价实践中，教师可聚焦幼儿的重建行为，客观描述幼儿的行动表现、提炼其探索策略、肯定幼儿的坚持行为。这类具体化的过程评价，能够让幼儿感知到自身的探索过程被看见，理解坚持与尝试本身具有价值，从而接收到清晰的正向信号：坚持本身就是值得肯定的行为。当这类正向反馈不断累积，坚持这一偶然的行为，会逐步内化为幼儿稳定的心理品质。

4.3.3. 通过多元正向评价稳固心理韧性

评价的最终目标，是帮助幼儿建立积极的自我认知。教师可综合运用教师评价、幼儿自评与同伴互评等多元评价方式，从不同维度向幼儿传递“坚持具有价值”的一致性信号，推动评价由外部的外部反馈转向内在的自我确认。这种内在的自我肯定，正是心理韧性最为稳固的根基。多元正向评价的核心目的，是帮助幼儿将“被他人看见的坚持行为”，内化为幼儿自身认可的稳定品质。

参考文献

[1] 邓惠连. 幼儿心理韧性的代际传递: 父母教养方式的中介作用[D]: [硕士学位论文]. 湖州: 湖州师范学院, 2024.

[2] 陈阳. 游戏活动促进幼儿心理韧性发展的路径[J]. 教师, 2026(20): 113-115.

[3] 中华人民共和国教育部. 3-6 岁儿童学习与发展指南[M]. 北京: 首都师范大学出版社, 2012.

[4] 王启香. 户外体育游戏对中班幼儿身体素质和心理韧性影响的实验研究[D]: [硕士学位论文]. 沈阳: 沈阳师范大学, 2026.

[5] 杨成林. 建构游戏培养大班幼儿心理韧性的行动研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2023.

[6] 李金美. 昆明市 K 幼儿园大班建构游戏中教师支持研究[D]: [硕士学位论文]. 昆明: 云南师范大学, 2020.

[7] 傅伟琴. 户外游戏活动中幼儿抗挫折能力的培养路径探索——以“建桥游戏”为例[J]. 国家通用语言文字教学与研究, 2026(7): 179-181.

[8] 梅宏娟. 韦纳归因理论在教学中的应用策略研究[J]. 中学课程辅导, 2022(18): 12-14.

[9] Bandura, A. (1977) Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, **84**, 191-215. https://doi.org/10.1037/0033-295x.84.2.191