

班主任提升中学生心理韧性的实践研究

——以传承中华优秀传统文化为视角

林爱娟, 纪志娜, 赵洪宇, 王 帅

天津市南开中学, 天津

收稿日期: 2025年4月24日; 录用日期: 2025年7月25日; 发布日期: 2025年8月6日

摘 要

本文主要分析了当前天津市N中学的学生心理韧性现状, 探究了班主任以中华优秀传统文化为视角, 提升中学生心理韧性的意义, 从深挖校史资源、精心策划开展班会、检验班会效果和注重家校合力等四个方面, 探索班主任以中华优秀传统文化教育的路径, 达到提升中学生心理韧性的目的, 以期为学校班级管理做贡献。

关键词

心理韧性, 中华优秀传统文化, 中学生, 主题班会

Practical Research on Head-Teachers Enhancing Middle School Students' Psychological Resilience

—From the Perspective of Inheriting Chinese Excellent Traditional Culture

Aijuan Lin, Zhina Ji, Hongyu Zhao, Shuai Wang

Nankai Middle School, Tianjin

Received: Apr. 24th, 2025; accepted: Jul. 25th, 2025; published: Aug. 6th, 2025

Abstract

This paper analyzes the psychological resilience of students at Tianjin N Middle School. It explores the significance of head-teachers using Chinese excellent traditional culture to boost

students' psychological resilience. Approaches are explored in four aspects: leveraging school-history resources, planning class meetings, assessing meeting effectiveness, and promoting home-school collaboration, aiming to enhance students' psychological resilience and aid in class management.

Keywords

Psychological Resilience, Chinese Excellent Traditional Culture, Middle School Students, Class Meetings

Copyright © 2025 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. 当前天津市 N 中学的学生心理韧性现状

中国学生发展核心素养的内涵和指标,具体分为文化基础、自主发展、社会参与 3 个方面,综合表现为人文底蕴、科学精神、学会学习、健康生活、责任担当、实践创新等六大素养。新一轮的教育改革也提出了培养学生核心素养的目标和任务,健康积极、具备高度韧性的心理状态无疑是学生长期发展所不可或缺的要素。

心理韧性作为个体应对逆境的核心心理能力,已发展为包含多重维度的科学概念。清华大学彭凯平教授将其定义为“从逆境、矛盾、失败中恢复常态的能力”,这一概念包含三个关键层次:

- (1) 复原力:指个体在痛苦、挫折后回归正常状态的内在弹性,如同熟牛皮被揉搓后恢复原状的特性;
- (2) 抗压力:体现为“耐磨力与内驱力”,使个体在持续压力下保持稳定状态;
- (3) 创伤后成长力:指个体不仅从创伤中恢复,更能实现超越性发展的能力,即“反脆弱力”。

现代心理学研究进一步揭示了心理韧性的四维结构(4C 模型):

承诺(Commitment):克服困难的坚持力

挑战(Challenge):将压力视为成长机会的转化力

控制(Control):对情绪和生活的自主调控力

信心(Confidence):基于能力的自我效能感

对中学生群体而言,心理韧性呈现出独特的发展特征。广西大学徐明津的研究表明,中学生心理韧性由目标控制、问题解决、自我效能、社会交往与乐观五个维度构成,其形成过程显著受性别、年级、留守经历等人口学变量影响。这一发展特性提示我们,中学生心理韧性教育需采取差异化、阶段性的策略,而中华优秀传统文化中丰富的修身智慧恰恰提供了适应不同发展需求的资源。

针对当前中学生客观存在的特点,天津市 N 中学开展中学生心理韧性的问卷调查工作,我们运用《青少年心理韧性量表》测量工具,选取天津市四所学校的共计 1877 名学生作为样本,主要采用调查问卷进行,通过分类统计法、交叉分析法和 TAGUL-word cloud art (文字云生成系统)对调查结果进行分析。本次调查问卷,采取网络问卷和纸质问卷相结合的方式展开,四所学校分别为市内重点高中、市内普通初中、郊区普通初中和普通高中。样本层次丰富,具有一定代表性,任教班主任包括语文、数学、英语、物理、化学、生物、地理、历史、政治等科目的任课教师,研究团队包括德育、心理等方面的专业指导教师,力求数据的真实、广泛和全面。

Garnezy (1984)研究中提出了心理韧性模型, Kumpfer (1999)发现个体可以通过知觉再整合转变的方

式,增强心理韧性品质。在国内中学生心理韧性的研究热点中,骆平(2013)指出高中生知觉与教师期望、竞争态度之间的密切关系。孙浩(2018)聚焦到青少年父母教养与焦虑的关系,强调要依托基本心理需要满足和心理韧性的多重中介。程发宏,高玉萍,刘兴辉(2021)关注心理弹性对青少年情绪体验的影响,并提出了青少年情绪调节建议和策略。

本次调查研究主要分为设计及修订调查问卷;调查实施;数据统计分析及总结三个阶段。第一阶段,我们研究分析《青少年心理韧性量表》结合学生在日常学习、生活中可能涉及的方面,将其细化为28个具体问题,加以调查和考量。第二阶段即确定调查对象,开展调查及问卷回收。第三阶段通过“问卷星”系统和TAGUL-word cloud art(文字云生成系统),对所得数据进行分类统计及交叉分析,调查发现:高中生心理韧性发展与初中生的心理韧性发展相比,水平更高。初中和高中学生除情绪控制外,积极认知、家庭支持、目标专注和人际协助4个维度4个因子的平均得分基本大于3分。

数据表明大部分中学生能够积极应对困境和压力,5个维度和5个因子上,平均得分最高的是积极认知,说明中学生能够在挫折和逆境中保持比较积极的心态。

中学生处于心理波动起伏大的青春期,情绪控制能力和情绪调节能力尚处于不稳定状态,加上学业压力大,有时容易出现消极情绪。他们和父母之间有心理隔阂,和父母沟通渠道不畅。因此,家庭、学校和社会三方应重视并协同配合。

2. 班主任以中华优秀传统文化为视角,提升中学生心理韧性的意义

(一) 中华优秀传统文化是开展学生教育工作的重要资源

中华优秀传统文化有其独特价值和精神实质,被视为国家发展的“根本和灵魂”,是社会主义特色文化的重要来源。中华文明五千年积淀的哲学体系中蕴含着丰富的心理韧性智慧,为当代中学生心理健康教育提供了深厚的理论根基。

1、儒家思想

儒家思想作为中国传统文化的主流体系,蕴含着丰富的心理韧性资源,这些资源在个体应对逆境、维持心理平衡方面具有独特的指导价值。

(1) 天命观——超越性信念的构建

《论语·为政》中的“五十而知天命”强调对生命限度地接纳,将不可控因素归为“天命”,而将注意力聚焦于人力可及的领域(如“尽人事”),这与现代心理学中的二分法控制理论(区分可控/不可控因素)高度契合。这样的思想可以帮助个体在挫折中避免过度自责,将失败完全归因于自身,形成适应性认知策略。

(2) 关系取向——社会支持的激活

《孟子·离娄下》中关于“仁”的诠释:“君子所以异于人者,以其存心也。君子以仁存心,以礼存心。仁者爱人,有礼者敬人。爱人者,人恒爱之;敬人者,人恒敬之。”儒家以“仁”为核心构建互惠性人际关系,通过社会联结获得支持资源。心理学研究表明,利他行为能提升催产素分泌,缓解压力反应。有研究表明汶川地震后,参与志愿服务的灾区群众PTSD发生率显著低于非志愿者。因此“仁者爱人”的利他主义是获得社会支持的重要途径。

(3) 挫折应对——逆境意义的赋予

“天将降大任于是人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,曾益其所不能”,孟子“生于忧患”的成长思维将苦难重构为成长的契机,这与当代创伤后成长(PTG)的理论相通,强调逆境对韧性、同理心等品质的塑造作用。

《论语·雍也》中孔子评价学生颜回“不迁怒,不贰过”,反对向外归因的受害者心态,提倡问题解

决导向,这种不怨天不尤人的归因训练近似于积极心理学中的习得性乐观训练。

2、道家思想

道家思想中也蕴含着丰富的心理韧性资源,其核心理念与现代心理学中的抗逆力、情绪调节、自我成长等理论高度契合。

(1) 道法自然——顺应与接纳

道家主张的“道法自然”强调顺应自然规律,而非强行对抗。这种思想有助于个体在面对逆境时减少心理冲突,避免因过度控制感缺失而产生焦虑。现代心理学中的接纳承诺疗法(ACT)认为,接纳(而非逃避)负面情绪是心理韧性的关键。道家“无为”(不强行干预)的理念与之相通,帮助个体减少内耗,增强适应力。而面对挫折时,道家思想中的“随遇而安”,而非执着于改变不可控因素,这与积极心理学的“可控-不可控”认知调整策略一致。

(2) 柔弱胜刚强——韧性与适应性

“天下莫柔弱于水,而攻坚强者莫之能胜”,道家认为“柔弱”比“刚强”更具生命力,这种柔韧哲学强调灵活适应,而非硬性对抗。现代心理学研究显示,心理韧性高的个体更擅长认知灵活性(Cognitive Flexibility),能根据环境调整策略。因此在职场压力或人际冲突中,道家“不争而善胜”的智慧可减少对抗性思维,转而寻求更柔和的解决方案。

(3) 祸兮福所倚——辩证思维与创伤后成长

“祸兮福所倚,福兮祸所伏”,福祸相依强调逆境中可能蕴含转机。现代创伤后成长(PTG)理论指出,部分人能在危机后发展出更强的人生意义感。道家的辩证思维帮助个体重构负面事件,减少灾难化认知。在重大挫折后,道家思想可引导个体寻找新的生命方向,而非沉溺于痛苦。这与前文所述儒家思想在应对挫折方面是有共通之处的。

3、传统艺术

中国传统艺术承载着深厚的文化底蕴,同时还蕴含着丰富的心理韧性资源,这些资源与现代心理学中的情绪调节、认知重构、压力应对等理论高度契合。

(1) 书法与绘画——专注情绪调节

书法强调“心正笔正”,通过运笔的节奏(如提按顿挫)进入心流状态(Flow),现代心理学证实,心流体验能提升专注力,显著降低焦虑。

中国画的留白艺术隐喻“以无胜有”的境界,培养人们对不确定性的接纳能力,类似接纳承诺疗法(ACT)的认知解离技术。

(2) 古琴与音乐——情绪疏导与身心平衡

古琴曲《流水》《平沙落雁》通过五音(宫商角徵羽)调节情绪,现代研究显示,特定频率的音乐能激活副交感神经,降低皮质醇水平。而弹琴前的“调息”仪式近似正念冥想,EEG监测显示可增强 α 波(放松状态)。

基于丰富的传统文化沃土,我们逐步构建出班主任提升中学生心理韧性的实践研究,包括:儒家、道家哲学为根基的思想理念;古典文学与艺术为媒介的调节形式;弘扬社会道德和民族楷模的价值观念。

(二) 传统文化中心理韧性因子的作用机制

基于跨学科研究,我们构建了“认知重塑-情绪调节-行为强化-价值锚定”四环节作用模型,系统阐释传统文化对心理韧性的培育机制。

1、认知与情绪调节机制

传统文化通过双重路径优化个体的认知情绪系统:

意义建构系统:《周易》“明夷卦”启示黑暗终将过去,这种隐喻性思维帮助王阳明在贬谪困境中重

建希望。苏东坡“一蓑烟雨任平生”的豁达,展现将挫折审美化的认知转换力。

情绪调节技术:传统“478呼吸法”(吸气4秒、屏息7秒、呼气8秒)通过生理节律调节快速缓解焦虑;“传统纹样填色绘画疗愈法”则利用艺术表达整合情绪。

2、行为强化与价值认同机制

传统文化通过仪式化实践与价值内化实现韧性行为的持续强化。

仪式化行为训练:我校运动会火棒操等集体运动的节奏训练通过同步化动作增强社会联结;书法比赛中的“笔笔不苟”培养延迟满足能力。

价值内化系统:“仁义礼智信”核心价值提供道德韧性,使个体在价值冲突中保持定力。

(三) 班主任以中华优秀传统文化为视角,提升中学生心理韧性的意义

通过学习中华优秀传统文化,有助于增强中学生对民族文化的自信心和自豪感,提高自身的社会责任感与使命感,更加认同个人价值,实现提高个人心理韧性的目的。

提高中学生心理健康教育课程的教学效能,以中华优秀传统文化为指导的心理健康教育主题班会课程设计,有利于整合课程内容与教学目标,有利于丰富心理健康教育的内容,有利于改善心理健康教育的主客体关系,有利于拓宽心理健康教育的渠道。

班主任提升中学生心理韧性的教育教学经验,可为家校合作和促进学生心理健康水平提供了有效途径,也为中学生心理健康教育提供了实践支持。

3. 班主任以传承中华优秀传统文化为视角提升中学生的心理韧性的实践策略

(一) 深挖校史资源,学习优秀校友的高尚品德和崇高理想

调查中发现,天津市N中学学生心理韧性明显高于其他样本校学生水平。深入调查得知,天津市N中学重视爱国教育,在一百余年的校史中,涌现出无数对国家和社会做出巨大贡献的伟人和科学家。班主任发掘校史资源,讲好校史故事,发扬学校作风,传承学校精神。为中学生指引前进的道路,学习优秀校友身上所体现的中华传统美德,如爱国图强、重德修身、尊师亲友、担当有为、自强不息、敬业乐群、扶危济困、见义勇为、孝老爱亲等。引导学生以校友为榜样,提高积极认知、管理消极情绪,提升积极情绪,强化家庭支持、同伴支持和目标专注的重要性,审视个人价值,找到人生的意义。

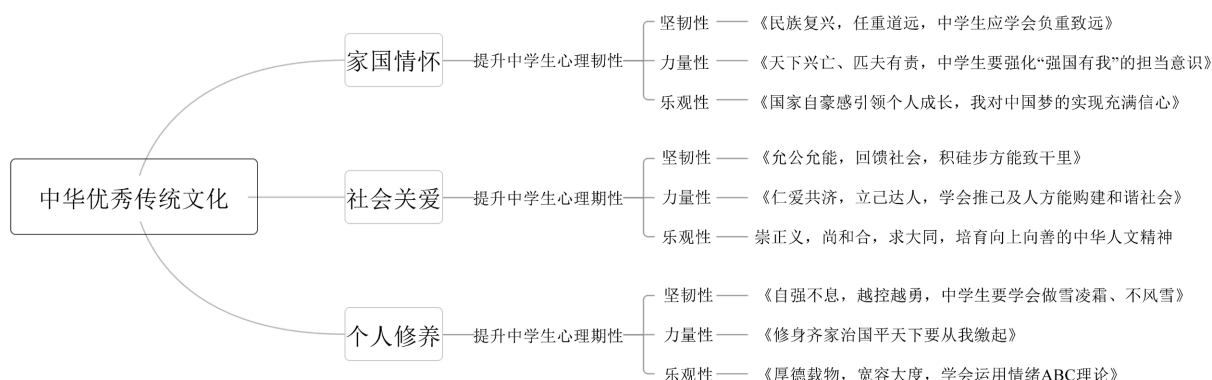
(二) 精心策划和开展班会,形成较为完备的主题班会体系

班会课是班主任开展学生思想政治教育和心理健康教育的主阵地,班主任应精心规划,建构主题课程,引领学生思想,规范学生行为。主题班会课程要广泛应用中华优秀传统文化的经典人物、经典故事和经典文学,倡导学生探究性学习,以学生为主体,做到知行信统一。

中华优秀传统文化分为国家层面、社会层面和个人层面,主要表现为家国情怀、社会关爱、个人修养三方面。国内学者肖楠和张建新在前辈学者的研究基础上,用坚韧性、力量性和乐观性三个维度来测量心理韧性水平。综上,班会的主题框架可以围绕“家国情怀”、“社会关爱”、“个人修养”、“坚韧性”、“力量性”和“乐观性”等6个关键词进行建构,建构系列主题班会课程。

从中华优秀传统文化中的“家国情怀”层面,我们策划并开展了以下3节主题班会课程,借以提升中学生的坚韧性、力量性和乐观性。如《民族复兴,任重道远,中学生应学会负重致远》《天下兴亡、匹夫有责,中学生要强化“强国有我”的担当意识》《国家自豪感引领个人成长,我对中国梦的实现充满信心》等。

从中华优秀传统文化“社会关爱”层面,我们安排了3节主题班会课程,如《允公允能,回馈社会,积跬步方能致千里》《仁爱共济,立己达人,学会推己及人方能构建和谐社会》《崇正义,尚和合,求大同,培育向上向善的中华人文精神》等。



从中华优秀传统文化“个人修养”层面，我们开展了《自强不息，越挫越勇，中学生要学会傲雪凌霜、不惧风雪》《修身齐家治国平天下要从我做起》《厚德载物，宽容大度，学会运用情绪 ABC 理论》等 3 节主题班会课程。

针对不同学段，需要运用不同的班主任工作技巧和方法，中华优秀传统文化中的家国情怀和社会关爱内容更适合高中学段，个人修养内容更适合初中学段。

此外，班会不仅在校内、在课堂，还应在社会、在实践。N 中学的“义工制”社区服务课程帮助学生尽早的接触社会、体验社会。“义工制”社区服务课程制定了《天津市 N 中学“义工制”课程标准》，使社区服务具有了自己独特的、相对固定的、实实在在的核心内容和教育目标，规范了“义工制”社区服务课程的开展。“义工制”规定每名学生全年要完成 50 个小时的义工服务，要求班班有基地，人人有岗位。学生在此实践活动中，接触社会、认识社会、服务社会，切实感受到自身对社会的那份责任，加深了自己对社会的一些了解，提高了办事的勇气和解决问题的能力。

(三) 丰富评价方式，检验主题班会课的效果

在主题班会课上，首先要确立学生的主体地位，把课堂交给学生。其次要创设接地气的情境，采用小组汇报、情景表演、辩论赛等形式，调动学生的积极性，使他们养成独立思考、积极探索、不怕吃苦、不畏困难的学习习惯。同时还要运用课堂讨论法，活跃课堂氛围，丰富教学内容，丰富主题班会课程的评价方式，采用教师激励性评价和组内自评、组外互评统一的方式，及时对主题班会课的成果进行反馈，检验主题班会课对中学生的传统文化素养和心理韧性的提升作用。

另外，每次主题班会课程结束后，对学生发放主题班会系列反馈表，计算每次课后所有成员在五个问题上的满意度。结果显示，在五个反馈问题方面，九次主题班会课的满意度均高于 72%，其中，在“这次班会是否贴近你的生活？”“老师的引导你是否满意？”“班会课中你是否感受到积极能量？”“你是否能够用中华优秀传统文化来提升自己的心理韧性？”这四个问题上，学生反馈的满意度均高于 81%。在“是否对你产生影响？”题目上，学生满意度从 72.25% 上升到 90.75%。整体上，学生对九次主题班会课程的满意度较为良好。

(四) 注重家校合力，助力提升中学生心理韧性

班主任要注重家校合力，适时召开家长会，向家长宣传中华优秀传统文化中的积极因素，分享优秀校友的高尚品德和崇高精神等相关故事，让家长和孩子共同体验中华优秀传统文化的力量，学习爱国、勤劳、孝顺、担当、宽容、感恩、友善、诚信等积极向上的品质，引导家长力争当孩子成长路上的优秀引路人。

班主任要完善家校沟通交流平台，在班级公众号、家长微信群、QQ 群等自媒体平台，及时展现学生学习中华优秀传统文化提高心理韧性的的心路历程和收获，提高家长对学校工作的关注度和支持度，使家

长能够在家庭环境中延续主题教育，助力孩子健康成长。

4. 结语

中学生正处于人生发展的一个重要阶段，心理变化显著，但是可塑性强，班主任要巧妙借用中华优秀传统文化的教育路径，深挖校史资源，引导中学生感悟中华优秀传统文化的博大精深和深远厚重、感受校友身上的积极力量。班主任要不断创新教育的形式，丰富教育内容，培养出有中华优秀传统文化责任感和担当精神的青年，引导他们在面对困难和挫折时无惧风雪，以坚强、坚韧和乐观的态度面对。班主任要依托于主题班会课程，注重家校合力，在传承的基础上不断创新，用中华优秀传统文化的正能量去激励和鼓舞中学生，提高他们的心理韧性，为培育社会主义的合格建设者和接班人不解奋斗。

基金项目

本文系 2022 年度天津市教委科研计划专项任务项目(心理健康教育)重点课题“班主任提升中学生心理韧性的实践研究——以传承中华优秀传统文化视角”(项目编号: 2022ZDZX17)的研究成果之一。

参考文献

- 程发宏, 高玉萍, 刘兴辉(2021). 青少年心理弹性对情绪体验的影响: 情绪调节自我效能感的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 29(3), 525-529.
- 骆平(2013). *高中生知觉与教师期望、竞争态度的关系研究*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 孙浩(2018). *青少年父母教养与焦虑的关系: 基本心理需要满足和心理韧性的多重中介作用*. 硕士学位论文, 曲阜: 曲阜师范大学.
- Garmezy, N. (1984). *Stress, Coping, and Development in Children*. McGraw-Hill.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework. *American Psychologist*, 54, 473-485.