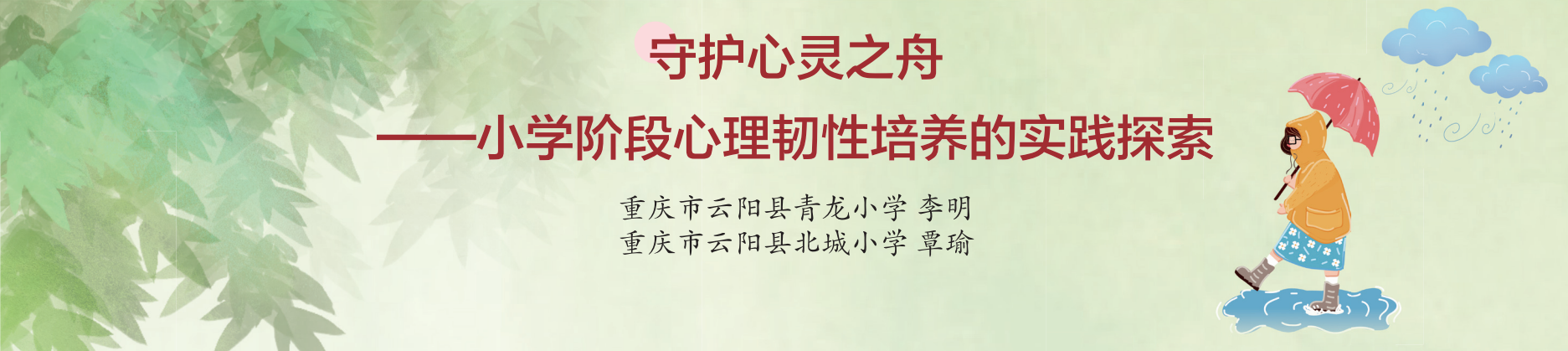




守护心灵之舟

——小学阶段心理韧性培养的实践探索

重庆市云阳县青龙小学 李明
重庆市云阳县北城小学 覃瑜



一、引言：时代之问，教育之思

南怀瑾先生曾说：“21 世纪最大的威胁，不是艾滋病，而是精神病，也叫心理病……”当下，这些现象似乎并不少见：重点学校的尖子生，因为一次考试失利就休学在家；天之骄子的大学生，面对实习压力想不开；甚至一些职场精英，因工作压力和人际关系问题而陷入抑郁。这些令人痛心疾首的案例警示我们：即便孩子知识丰富、成绩优异，若缺乏强大的心理韧性，在人生道路上也将步履维艰。现代社会的快节奏生活和高竞争环境，使得心理健康问题愈发突出。据世界卫生组织统计，全球约有 4.5 亿人患有精神或心理障碍，其中抑郁症是最常见的类型之一。在青少年群体中，由于学业压力、社交困难以及家庭期望等因素，心理问题尤为严重。因此，培养心理韧性、提高心理健康意识已成为当务之急。



二、心理韧性的内涵与价值

作家余华说过：“活着不是为了别的，就是为了活着本身。”而心理韧性，就是孩子在人生风浪中稳稳前行的“船桨”。拥有它，孩子能把挫折当台阶，将压力化为动力，无论是学习生活、职场竞争、婚姻经营，还是未来养育下一代，都能始终保持积极向上的姿态。

什么是心理韧性？心理韧性，也常被称为心理弹性或情绪韧性，是指个体在面对生活中的压力、挑战或逆境时，能够保持积极态度，快速恢复和适应的能力。心理韧性是内心强大的关键，它不仅可以帮助个体在面对生活挑战和逆境时，保持积极和坚韧，还可以提升个体的幸福感和生活满足度。

打个比方，它就像弹簧，被外力压缩后能迅速恢复原状；也像被暴风雨吹弯的竹子，风雨过后依然挺拔向上。美国宾夕法尼亚大学长达 20 年的追踪研究显示：心理韧性强的孩子，成年后事业成功的概率比普通孩子高出 47%。这可不是与生俱来的天赋，而是通过后天磨炼才掌握的“人生开挂秘籍”。



三、心理韧性的四大核心要素

（一）情绪调节能力：构建心灵“灭火器”

电视剧《小欢喜》里的英子，在父母高压下情绪濒临崩溃，但后来她学会正视自己的情绪，通过沟通和兴趣爱好排解压力，最终走出阴霾。这就是心理韧性中情绪调节能力的体现。当孩子能识别自己的喜怒哀乐，并且找到合适的方式宣泄负面情绪，而不是一味

压抑或爆发，就能更好地应对生活中的不如意。研究表明，具备良好情绪调节能力的孩子，在面对挫折时焦虑程度更低，更能保持理性思考。这种能力不仅有助于个人的心理健康，还能提高学业成绩和社会适应能力。

（二）积极认知能力：点亮成长“阳光滤镜”

拥有积极认知能力的孩子，就像自带“阳光滤镜”。比如孩子比赛失利，消极认知的孩子会觉得“我不行，永远都赢不了”，而积极认知的孩子会想“这次发现了自己的不足，下次改进就能进步”。这种对事物的正向解读能力，不仅能让孩子把挫折转化为成长契机，还能帮助他们在面对挑战时保持冷静和自信。拥有积极认知的孩子往往更愿意接受新的挑战，因为他们相信每一次失败都是学习的机会。这种正向解读能力是孩子未来成功的重要基石，它不仅影响他们的学业和事业，也深刻地影响着他们的心理健康和生活质量。

（三）问题解决能力：锻造行动“工具箱”

生活中总会出现各种状况，小到玩具坏了，大到考试失利。心理韧性强的孩子不会一味抱怨或依赖他人，而是积极想办法解决。例如，当孩子的玩具坏了，他们可能会尝试自己修理，或者寻找替代品，而不是直接放弃或寻求帮助。在面对考试失利时，心理韧性强的孩子会分析失败的原因，制定改进计划，并通过额外的学习和练习来提高成绩。就像孩子发现作业太难，不是哭闹逃避，而是尝试查阅资料、请教同学，或者利用网络资源，一步步攻克难题。这种主动探索、解决问题的能力，不仅能够帮助他们在学习和生活中克服困难，还能培养他们的独立思考能力和创新精神，是心理韧性的重要支撑。

（四）社会支持利用能力：编织人际“安全网”

没有人是一座孤岛，孩子也需要他人的帮助和支持。懂得向家人倾诉烦恼、与朋友互相鼓励和向老师寻求建议的孩子，在遇到困难时能借助外界力量更快走出困境。就像孩子在学校被同学误解，他会主动和家长沟通，一起商量解决办法，而不是独自承受。此外，孩子还可以通过参加社团活动、志愿服务等方式，扩大自己的社交圈，增强与他人合作的能力。这些经历不仅有助于他们建立更广泛的支持网络，还能提升他们的自信心和解决问题的能力。研究表明，拥有强大社会支持系统的孩子在面对压力和挑战时，表现出更强的心理韧性，能够更好地应对生活中的各种变化和不确定性。



四、小学阶段心理韧性培养策略

（一）对话重构：用“3W 提问法”转化挫折

当孩子考试成绩不理想时，家长可以先询问“What”（发生了什么），帮助孩子回顾整个考试过程，了解具体哪部分题目出现了问题。接着，通过“Why”（为什么会出现这个问题）的提问，引导孩子深入分析原因，可能是知识点掌握不够、时间管理不当或是考试心态不佳等。最后，通过“How”（接下来可以尝试哪些解决办法）的提问，鼓励孩子提出具体的改进措施，如加强复习、调整学习计划或寻求老师辅导等。通过这样的方式，家长不仅能够帮助孩子正视挫折，还能培养他们的自我反思和解决问题的能力，从而促进其全面发展。

（二）情绪训练：三步法赋能情绪管理

孩子发脾气时别急着讲道理，先当“情绪翻译官”，给情绪命名：“你气得脸都红了，是不是像火山要喷发？”再用两招：“深呼吸数颜色”（红苹果、蓝天空）分散注意力，或画个“心情温度计”，让孩子用 1 ~ 10 分标注情绪强度，并讨论当温度达到几分时需要求助。“深呼吸数颜色”不仅能帮助孩子冷静下来，还能够引导他们关注周围环境，从而转移注意力。而“心情温度计”则提供了一个直观的工具，帮助孩子量化和理解自己的情绪状态，进而培养他们的情绪意识和管理能力。通过这些方法，孩子不仅能更好地识别和表达自己的情绪，还能学会在情绪高涨时采取有效的自我调节策略。

（三）目标拆解：小步跨越“成长舒适圈”

鼓励孩子挑战“舒适圈”外一小步。将大目标拆解为可实现的小任务，如学骑自行车时，别一上来就撒手，先练习推车平衡，再尝试短距离滑行，最后逐步增加骑行距离。孩子每完成一个小目标，给予具体肯定，如“你刚才扶稳车把的动作很标准”，这不仅能增强孩子的自信心，还能让他们感受到进步的喜悦。

生活里也要适当“放权”。例如，让孩子自己选周末活动、安排作业顺序，甚至参与家庭决策，这样可以培养他们的独立思考和解决问题的能力。如果孩子搞砸了，不要急于责骂，而是带他一起分析问题所在，探讨“下次怎么改”，通过这种方式，孩子不仅学会了如何面对失败，还掌握了改进的方法。

（四）榜样示范：家长做“韧性成长合伙人”

父母还可以公开自己的脆弱性，分享自己面对挫折的经历，如“妈妈今天工作出错，但通过请教同事解决了问题”。通过这种方式，孩子可以理解到失败和错误是成长的一部分，而不是需要隐藏的弱点。父母还可以讲述自己如何