

热点聚焦

“抗逆力”培养：给孩子一颗强韧的心脏

安媛媛 赵轶



视觉中国 供图

如何帮助儿童青少年理性面对困难和挫折，增强他们的抗逆力，是很多家长和教师关心的问题。顾名思义，抗逆力指个体身上能促使其成功地适应逆境并将危机转化为正向力量的一组特质。对于处于逆境中的儿童青少年，抗逆力是帮助其做到对逆境积极应对的关键力量。南京师范大学创伤与韧性实验室一直以来聚焦研究抗逆力的影响机制及提升策略，验证了抗逆力对儿童青少年的情绪状态、认知、行为风格及心理健康等方面的保护和促进作用。

支持感是抗逆力形成的重要来源

抗逆力并非全天然生的，尽管有研究发现抗逆力有一定的遗传基础，但抗逆力的发展更多依赖于与个体差异、家庭背景和社会特征相关的风险和保护性因素。对于儿童青少年来说，家庭情境和社区、学校环境的支持感是其抗逆力形成和发展的重要来源。

南京师范大学创伤与韧性实验室通过对江浙地区小学高年级学生和初中生的问卷调查发现，积极的家庭教育方式、良好的学校氛围和充足的同伴支持对青少年抗逆力的发展至关重要。具体而言，从家庭结构看，父母婚姻变动或亲子分离都会在一定程度上导致孩子的日常安全感及遇到挑战后的支持感降低，并容易失去寻求父母情感与心理支持的能力与主动性，对抗逆力造成一定破坏。从教养方式看，父母民主、稳定的教养方式与支持有助于孩子抗逆力的发展；但若对孩子过度保护或溺爱则限制了其在困难中成长、提升抗逆力的机会；同时，放任不管或拒绝提供帮助会强化孩子挫折后的无助感，也不利于抗逆力的培养。另外，高质量的社交网络和丰富的社会支持对抗逆力的形成至关重要。通过促进孩子与同学、邻居的社会联系，有助于形成支持性和鼓励性的良好生态环境，促进儿童青少年在面对压力和挫折时自我价值感和效能感的提升，帮助其以我可以应对压力和问题的心态和能力应对逆境，同时促进抗逆力的发展。

2 正确认识抗逆力的影响及作用机制

抗逆力的主要作用是促进个体对压力和困境的积极适应。从抵消逆境的负面影响上看，抗逆力让个体可以更多地使用对自身起到保护性作用的能力，并以此减轻逆境对身心健康的负面影响；从情绪灵活性上看，拥有较高水平抗逆力的个体能够灵活调节情绪，能根据环境和实际需要调整自己的情绪反应，从而优化自身资源的使用，减少不必要的内耗，进而形成长久稳定的应对困境的能力。

研究表明，较高水平的抗逆力可以

直接减轻抑郁和焦虑症状，同时抗逆力还能够缓冲和减少累积的环境风险(家庭、学校、同伴和社区方面的消极因素)对抑郁和焦虑症状的影响。另外，近年来的一些研究发现，抗逆力也能帮助个体将困境或危机转化为正向的力量，促进面对各种创伤事件的个体发生积极改变。这表明，抗逆力不仅可以帮助个体应对创伤事件，还可以帮助个体实现创伤后的成长，化危为机。

对于抗逆力提升和挫折教育的概念，目前有些家长还存在一

些误解。比如有些家长认为，对孩子要求很严格或是刻意创造一些让孩子吃苦、受罪、遭遇冷眼与惩罚的机会，就是在培养孩子的抗逆力，其实这种认识是片面的，也并不能真正帮助孩子形成和提升应对困境的能力。在刻意制造挫折和缺乏支持力量的环境下成长起来的孩子，很多会呈现一种压抑、有暴力倾向或者冷漠与疏离的状态。也许他们比娇生惯养的孩子更能忍受批评与责罚，但也可能更容易钻牛角尖或走极端。

3 掌握提升儿童青少年抗逆力的有效方法

南京师范大学心理学院“初心点亮生命”课题组开展了以中小学生学习生活为目标的团体辅导及以困境家庭抗逆力发掘为目标的心理训练营，并以实证研究方式验证了团体辅导对于改善个体抗逆力以及家庭抗逆力的显著提升效果。在多次团体辅导活动中，课题组成员与孩子们一起做了一些心理游戏，还开展了音乐减压、挫折情绪表达、积极沟通训练等许多实操性活动，帮助他们认识并发掘自身的抗逆力，同时在交流中凝聚和提升家庭的抗逆力。

在校家社协同育人思路的指引下，课题组对教师进行了相关知识和方法的教授并对家长进行了相关科普，帮助他们共同引导中小学生在认知层面正确看待挫折和失败、学会在不确定性中成长，引导孩子在遇到困难和挑战时学会接纳和调整负面情绪，并在行为和情绪层面增强自我控制和压力管理能力、学会寻求社会支持，引导孩子以积极乐观心态认识和战胜挑战。

课题的实践验证发现，对中小学生学习抗逆力的培养和提升从以下几个方

面入手最为有效。

一是帮助孩子建立对逆境和压力的积极认知。一项发表在《自然》杂志上的研究发现，当帮助儿童青少年意识到并接受压力可以带来机会和成长的时候，他们应对压力的效能更强了，这就是发展积极的应激性倾向。

二是教会孩子在适当的时候寻求外界支持和帮助的技能。事实上，强韧并不意味着强忍，也不代表一切都要自己一个人扛。在面对巨大的挫折和心中的苦楚时，每个人的内心本能地需要他人的情感认同和支持。强大的社会支持不仅可以缓冲压力，也可以带来更丰富有效的问题解决方，从而帮助提高孩子的积极心理素质。

三是教会孩子习得灵活调节情绪的能力。例如学会激发自身积极情绪，调节负面情绪体验，培养自身对情绪的掌控和觉察能力，不惧挫败感，可以接纳失望和无力感，并能以较快速度将情绪调整为充满平和与希望的状态。

四是引导孩子保持对未来的信心

和信念感。引领儿童青少年树立积极向上的信心和信念感，是心理健康教育的大计。除了认知、情绪和行为方面的心理教育，培养儿童青少年内心对未来的笃定感和信念感是需要教育工作者和父母谨记与践行的一个育人方向。儿童青少年在遇到困难时，如果可以看到家庭和社区的积极应对，看到父母和同伴的乐观解释，尤其是父母如果能身体力行地直面挫折和压力，并对未来始终保持希望和期待，对孩子会产生很大的积极效应，他们当下面临的艰难险阻和压力也会在精神上得到消解。

总而言之，要提升儿童青少年的抗逆力，既不能过度保护孩子，也不能对孩子的困难和需求置之不理，而应该和孩子一同面对困境，给予孩子认知上、思维上、情感上和技能上的全方位支持，帮助孩子形成抵抗挫折的能力与信心，最终陪伴和引导孩子获得一颗强韧的心脏，从而可以从容应对成长路上的各种困难与挑战。

(作者安媛媛系南京师范大学心理学院副院长，赵轶系北京师范大学心理学部硕士研究生)

动态

校家社协同创新育人成果展示交流会召开

本报讯(记者 陈明)10月19日，由课程教材研究所主办，潍坊市教育局、山东省泰山教育创新研究院承办的首届校家社协同创新育人成果展示交流现场会在山东省潍坊市召开。来自全国各实验区的教育行政部门负责人、项目负责人、中小学校长、幼儿园园长、骨干教师，及来自高等院校、科研单位的相关专家学者等近400人参加了会议。

据了解，为响应国家对学校家庭教育协同育人工作的高度重视，课程教材研究所于2020年启动了学校家庭教育协同创新育人理论和实践研究项目。经过三年多的摸索与实践，目前该项目已向全国东中西部10个省份、24个实验区分三个批次开展了实验研究。

会上发布了以潍坊20年协同共育经验为基础，以政府主导、专业引领、课程推进、主体联动为核心内容的《学校家庭教育协同育人城市模型》，希望能为各区域、学校推进校家社协同共育提供可借鉴的经验与借鉴。

据课程教材研究所相关领导介

绍，目前该项目共立项了近300项课题，涵盖了区域、学前、小学、中学、职教、特教等各领域。本次会议旨在以交流互鉴的形式，总结、提炼、推广实验区协同创新育人的典型经验和成功案例，探索建立定位清晰、机制健全、联动紧密、科学高效的校家社协同育人机制。

会议邀请相关专家对校家社协同育人政策进行了深入解读。各实验区、项目区的代表进行了校家社协同育人的经验交流与分享。参会人员现场观摩了潍坊高新双语学校、鹿非社区成长中心、潍坊市奎文区区长学校等，对潍坊在家庭教育课程研发、公共服务平台打造、大数据分析等方面的工作进行了实地考察。

为切实促进项目研究的优化和落地，50余个项目单位围绕校家社协同育人的课程构建、实施路径、育人机制等主题进行了交流研讨和成果展示，参会专家进行了现场点评和指导。

据介绍，校家社协同创新育人项目未来将常态化组织成果展示交流会，并继续坚持政策、问题和需求导向，真正为探索校家社协同育人有效路径发挥切实作用。

优秀案例

山东省潍坊市奎文区：

建设家长学校 切实服务家庭

占地400平方米的奎文区区长学校是山东省潍坊市唯一一个区级家庭教育指导机构，全面负责全区家庭教育指导服务和心理健康教育工作。潍坊市奎文区一直以来高度重视家庭教育和协同育人工作，并以区级家长学校建设为突破口，凝聚家社协同育人合力，形成了具有区域特色的家庭教育指导服务体系，为学生的健康成长创造了良好的教育生态环境。

注重制度完善，推进各方联动

奎文区家长学校自2019年成立以来，非常注重管理制度的完善，组建了家长学校校务委员会，健全了区家长学校总校、各中小学幼儿园家长学校分校、二级管理网络，并对全区中小学幼儿园家长学校分校的组织架构等进行了统一规范。

推进协作育人需要各方联动，奎文区为此构建了区、街道、社区、学校四级家庭教育大协作网络。在家社社协同育人机制中，社区往往容易成为薄弱环节，奎文区意识到社区的重要性，在社区建设了家庭教育服务站，并在全市率先建立社区

教育服务岗，全区8个街道共聘任了65位社区教育协调员，在加强与学校沟通、服务辖区家庭、开展青少年实践活动等方面发挥了很大作用。

家长学校也注重理论和实践相结合，通过课题研究和项目推动，优化了家长学校教师队伍建设，目前有14项省市级相关课题正在进行中。同时完善了督导评价机制，并通过表彰和激励机制，提升家长和教师参与家社协同育人的积极性。

建设讲师团队，创新人才机制

奎文区家长学校成立了一支由家庭教育名师、心理医生、大学教授等20人组成的专家团队，并组建了一支108人的家庭教育讲师团队和一支200余人的家庭教育志愿者队伍，还发挥优秀家长资源，成立了家长讲师团。

家长学校借助专家资源和团队，对全区各学校家庭教育工作人员进行专业化培训。同时每学期对区家委会成员进行一次集中培训，并充分发挥他们的带动作用，做好学校、年级、班级三级家委会成员的培训。

区域内所有中小学幼儿园可以根据自身需要，选择相应的课程和讲师，开展专题讲座或主题活动，充分实现人才资源的共享。

建设家长学校 切实服务家庭

些惠民实事，切实为学生家庭提供指导服务，为广大家长排忧解难。

一是为家长提供丰富、多元、有效的课程和学习资源，结合孩子不同年龄段特征和家庭教育重点，给家长提供学段衔接课程、年龄段主题课程等不同类别的家长课程。比如幼儿园和中小学的新生家长往往是最容易产生焦虑的群体，家长学校会在孩子入校(入园)前给家长先上好“第一课”，让教师和家长开展面对面交流活动。一方面让教师准确了解每名新生的个性特点、兴趣爱好、生活习惯等，另一方面让家长全面了解相关政策，并给家长必要的引导和指导，提前建立点对点家校沟通。

另外，结合学生成长过程中家长最关注、最头疼的一些问题如青春教育、网络上瘾等，家长学校聘请专家研发了400余节音视频课程，以“父母大讲堂”的形式推送给家长，帮助家长掌握家庭教育方法，提升育人理念。

二是家长学校在心理健康教育方面也开展了大量工作。每天都有1名学校专职心理教师到家长学校轮流值班，为家长和学生提供公益心理辅导，并联合专业心理医生，组成了40余人的心理健康志愿服务团队，利用周末或假期为学生和家长提供免费的心理咨询服务和家庭教育指导。同时开通了24小时心理辅导热线，目前已通过热线电话辅导了2000余人次。

三是通过开展品牌活动，凝聚家校社育人合力。奎文区家长学校已连续5年举办区级“家长节”，受到家长的欢迎，前四届区内外累计受益家长达60万人次。而今年举办的为期两个月的第五届“家长节”，更是吸引了线上线下共186万人次家长的参与，受欢迎程度超出了各方预期。

活动也力求常办常新，今年的“家长节”采取室外搭台形式开展活动，设开幕式会场和8个分会场。活动形式有亲子作品征集、主题沙龙、家长读书会、亲子团辅活动等，同时邀请知名家庭教育专家开展主题讲座，目前已有10余万人次家长参与并受益。

家长学校还与潍坊市广播电视台合作搭建了奎文区“父母大讲堂”公益直播直播平台，每周六晚上19:00-20:00直播家庭教育专题讲座，由家庭教育专家讲师团成员主讲，目前已开展了22期，受益家长超过20万人次。

(作者谢国辉系潍坊市奎文区家长学校负责人，石轩系潍坊市奎文区家庭教育心理健康教育教研员)

家教主张

在生活实践中提升孩子的快乐感受力

戴扬慧 任俊

孩子能健康快乐成长并获得幸福，这是家庭、学校、社会的共同愿景和育人初衷。然而今天的孩子却似乎离快乐越来越远，有不少儿童青少年受到各种情绪障碍和行为问题的困扰。2022年，中国青少年研究中心的一项研究发现，我国高中生的心理健康状况也堪忧，呈现出情绪健康水平低、自我评价低、人际支持低等情况。为什么这些受到情绪困扰的青少年会表现出快乐无能现象?家庭、学校、社会应该如何给予他们切实的帮助，有效提升孩子的快乐感受力?

首先，提升快乐感受力的核心在于提高孩子对积极事件的敏感性。家长或教师可以通过多个方面来提升孩子的积极敏感性。

从家庭层面看，一方面父母可在生活中带领孩子进行快乐“五感”训练，让孩子学会用多种感官通道来感受所遇到的积极事件或场景，如带孩子看美丽的风景、听美妙的音乐、闻不同的花香、品美味的食物、摸细腻沙子。在这个过程中让孩子注意捕获其中细

微的积极体验。另一方面，日常生活中当孩子遇到积极事件时，可引导孩子与这种已有愉悦经历建立情感上的联结，提升他们积极情绪体验的丰富度和深刻度。还有一点很重要，即要提升家庭生活内容的丰富性，家庭教育的重点应是生活教育，要尽量让孩子在学习之余，多在丰富多彩的生活实践中产生愉悦的体验，体会人生的美好。

从学校和社会层面看，可以多为孩子提供一些参与志愿服务和社会实践的机会，让孩子在体验更多积极事件的基础上形成一种生活习惯和心理习惯。利他行为能让个体产生快乐体验和价值观感，孩子在做志愿服务和公益活动的过程中可以丰富自我的认知，储存美好的记忆与积极的能量，从而获得精神的成长和内心的丰盈。

其次，要培养孩子应对消极事件的能力和弹性。培养孩子应对消极事件能力的核心是要让消极事件快速过去，并从中挖掘积极的力量和资源。一是父母需帮助孩子改变对消极事件的认知。比如孩子

考试失利了，可引导孩子把考试看成查漏补缺的机会，帮助孩子进行积极归因，将考试失利归因为努力不够等因素，而不是缺乏天赋等不可改变的因素。二是要避免重提孩子曾经的消极事件，同时帮助孩子避免对消极事件的反刍。三是要努力增长孩子各方面的见识，见识越丰富，其应对问题的能力通常越强。

从学校层面看，一是可以有意识地培养学生的积极心理素养，如感恩、幽默、乐观等积极心理品质。二是可以利用心理课堂，教给孩子自我调节的一些方法，如转移注意力、运动解压、腹式呼吸、沉浸阅读等。三是鼓励学生积极寻求专业的心理援助，助其快速摆脱负面事件的影响。

从社会层面看，一方面需为孩子营造积极健康的成长氛围，避免对孩子遇到消极事件的过度渲染，以防孩子对社会问题产生消极的模仿行为和应对方式。另一方面，社会应鼓励民众关注和提升自身的心理健康素养，营造积极、正能量的社会环境。

最后，要注重提高孩子的快乐感染力。培养孩子快乐感染力的核心是

让孩子学会用正确方式表达自己的快乐。快乐是可以传递的，研究证明，一个人的幸福感与他们的朋友、亲人等的幸福感密切相关。

父母要给孩子营造健康温馨的家庭环境，尊重孩子并平等交流，给予孩子更多的情感支持，让孩子拥有一个乐于表达和传递快乐的氛围。良好的家庭氛围可让孩子乐于分享对事件的想法，增加孩子的好行为。父母还要积极创设情境，激发孩子表达快乐的欲望。如可以准备美味的食物、添置美丽的鲜花、拿出家庭旅行相册等，主动与孩子交流家庭的“快乐之事”，鼓励孩子表达对这些美好事物的感受，对旅行的快乐回忆等，并对孩子的表达给予积极的、正向的回应。

学校则要鼓励孩子从“埋头苦学”或“沉默寡言”的状态中抬起头，多分享，为孩子营造乐于表达和分享的氛围。教师在课堂或课间可以有意识地给孩子创造练习表达和交流的机会，培养孩子敢于表达的勇气及乐于表达、乐于分享的意识和能力。

(作者戴扬慧系浙江师范大学博士研究生，任俊系浙江师范大学教授)