

# 提高中职生抗逆力水平的策略与途径

李玥苇

(天津市西青区中等专业学校, 天津 300000)

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

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。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。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。

#### 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。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。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。

## 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。

(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,鼓励孩子独立思考和解决问题,同时也要提供必要的指导和帮助。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。

(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。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. DOI:10.27888/d.cnki.gjgsx.2023.000017.
- [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. DOI:10.27292/d.cnki.gsxfu.2020.001869.
- [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. DOI:10.27778/d.cnki.gqhzy.2024.000817.
- [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.