

# 抗疫精神在高中生心理抗逆力建设中的作用探析

蒋佳娇

(贵州省盘州市第二中学 553500)

**摘要:** 新冠疫情发生以来,全国上下形成了生命至上、举国同心、舍生忘死、尊重科学、命运与共的伟大抗疫精神。如何将抗疫精神转化为学生的心理抗逆力,是提升学生的心理抗逆能力的需要,是统筹推进防疫工作和教学工作的需要,是适应学生终身发展的需要。教育工作者可从讲好抗疫故事、读好文化典籍、用好线上课堂三个方面,将抗疫精神转化为学生的心理抗逆力。

**关键词:** 抗疫精神;高中生;心理抗逆力

Students' Psychological of Anti-epidemic Spirit in High School Resilience Analysis of The Role in Construction  
Jiang Jiajiao

(The teacher of Panzhou No. 2 Middle School, Guizhou Province Panzhou 553500)

**Abstract:** Since the outbreak of the COVID-19, the whole country has formed the great anti epidemic spirit of putting life first, uniting the whole country, sacrificing life and forgetting death, respecting science, and sharing a common destiny. How to transform the anti epidemic spirit into the students' psychological resilience is the need to enhance the students' psychological resilience, promote the epidemic prevention work and teaching work as a whole, and adapt to the students' lifelong development. Educators can transform the anti epidemic spirit into students' psychological resilience from three aspects: telling anti epidemic stories, reading cultural classics and making good use of online classes.

**Key words:** anti-epidemic spirit; senior high school students; Psychological resilience

新冠肺炎疫情发生以来,党中央高度重视,全国各族人民在党中央的坚强领导下,一次次战胜疫情,充分展现了中华儿女团结一致、和衷共济、守望相助、共同担当的民族精神,极大地增强了全国各族儿女的凝聚力和向心力。在这场同疫情的殊死较量中,教育战线上的师生以无畏的英雄气概,在疫情笼罩的阴云里,坚守岗位,坚持学习,积极配合,主动请缨,展现了新时代教育工作者的责任意识、担当意识,体现了“生命至上、举国同心、舍生忘死、尊重科学、命运与共的伟大抗疫精神。”<sup>①</sup>他们和各行各业的中华儿女一道,共同谱写了“抗疫精神”的精神画卷。

但是,也应看到,面对疫情,学生的心理也出现了一些不容忽视的问题。网课、核酸、封校、居家、隔离等词语,是伴随他们学习和生活的常态化标志。本该在球场肆意飞扬的他们,因疫情只能居家;往常举办的校园社团活动和各种竞赛,也因疫情搁浅;朗朗书声的校园,因疫情而变得静默……学生社交和学习都受到不同程度的干扰。很多学生由于自律性不强,网课学习的效果不理想,导致成绩下滑,从而引起焦虑和不安;有的学生家长外出务工因疫情难以返家,封关在家的学生没有父母在身边,没有安全感;有父母在家陪伴的学生也会因线上教学方式等出现亲子关系失调;另外,突然脱离集体生活,学生心中难免孤独等心理不适问题频频出现。如何在疫情当下将抗疫精神转化为学生的心理抗逆力,是将抗疫精神进行具象化书写的有效途径。

## 一、将“抗疫精神”转化为“心理抗逆力”的价值意蕴

### (一)“心理抗逆力”的理论阐释

抗疫精神是在党领导人民抗击新冠肺炎疫情的伟大实践中形成的,包括“生命至上、举国同心、舍生忘死、尊重科学、命运与共”五个方面的内涵释要。<sup>②</sup>抗疫精神有其鲜明的时代性,是中华民族优秀民族精神在当代中国的重要体现,它厚植于民族精神的土壤里,生根于当下疫情的现实中。任何一种伟大的精神都不是空中楼阁,都需要借助一定的途径内化为个体的精神品质。如何在学生心理层面将抗疫精神进行具象化书写,将这一精神运用到学生的实际生活当中,使其为学生的成才发展助力,最好的方式就是将其内化为学生的“心理抗逆力。”

心理抗逆力这一理论模型,是 Ginsburg&Jablow 在 2015 年提出来的,他以七个关键词,即七个“C”的词汇代表关键的心理素质和能力,这七个“C”分别是“自信”“与人相处的能力”“明辨是非”“贡献”“克服困难的能力”“情绪控制和行为控制”“应对各种事情的必备技能”。<sup>③</sup>具备这七种心理素质和能力,就能够让一个人在面

对压力和困难时建立起很强的心理抗逆品质。一个人在面临重大压力时,会出现恐惧、焦虑、不安等自然的情绪反应,如何克服这些负面情绪,或者能否让自己拥有积极应付这些情绪的能力,学术上叫做“心理弹性”,也即是心理抗逆力。“心理弹性”是个体的积极品质,它是指在面临严重压力、困难或者逆境时,个体的心理功能不仅未受到损伤,反而表现出良好应对以及恢复的能力。学生心理抗逆能力正处于从无到有的成长期,不仅低龄阶段的学生,很多大学生在面汹涌而至的疫情时,心理抗逆能力也非常脆弱的,这时候,广大教育工作者如果能够把疫情当中涌现出来的“抗疫精神”,转化为学生的“抗逆精神”,使学生从这次疫情当中习得克服负面情绪的能力,并积极主动的应付自身出现的负面情绪,让学生具备“自信”“与人相处的能力”“明辨是非”“贡献”“克服困难的能力”“情绪控制和行为控制”“应对各种事情的必备技能”的七个“C”的良好心理素质,提升学生的心理抗逆能力,就能更好的帮助学生适应疫情下的学习和生活。

(二)将“抗疫精神”转化为“心理抗逆力”,是统筹推进防疫工作和教学工作的需要

新冠疫情不可避免会对教育教学工作的正常开展造成较大冲击。习近平强调,“越是在这个时候,越要用全面、辩证、长远的眼光看待我国发展,越要增强信心、坚定信心。”<sup>④</sup>越是在这个时候,我们的教育教学越不能中断;不但不能中断,更要坚定信心,稳住步伐,迎难而上。教育教学工作者既要扎实稳步推进各项防疫措施,确保学生的生命健康,协同各部门打好疫情防疫攻坚战,也要变压力为动力,善于化“抗疫精神”为“抗逆精神”,稳定学生心理,帮助学生有序应对疫情下的学习和生活。抗疫精神是中国人民不屈意志的体现,是战胜前进路上艰难险阻的力量源泉。疫情考验学生心理,也锻造学生心理;疫情带来教育教学工作的新挑战,也为教育教学工作开辟新模式的提供了契机。将“抗疫精神”转化为学生的“心理抗逆力”,是疫情当下“就地取材”“情景教育”的创新教学模式的有益探索。要积极利用疫情中涌现的感人事迹、英雄事迹感染学生,帮助学生建构起强大的“抗逆精神”。学生心理素质过硬,才能坚持好线上线下学习,才能稳定渡过疫情难关;学生的良好状态反过来又有利于疫情防控工作的顺利开展,二者相辅相成,互相结合,共同推进疫情防疫工作和教学工作,是统筹疫情防疫工作的应有之义,也是疫情语境下教育教学工作开展的应有之义。

(三)将“抗疫精神”转化为“心理抗逆力”,是适应学生终身发展的需要

“物有甘苦，尝之者识；道有险夷，履之者知”。<sup>④</sup>抗疫斗争的伟大实践再次证明，生命至上、举国同心、舍生忘死、尊重科学、命运与共的抗疫精神，是社会主义核心价值观的体现，是中华民族伟大精神的当代呈现，是构建人类命运共同体意识在现实层面的生动写照。“中国人历来抱有家国情怀，崇尚天下为公、克己奉公，信奉天下兴亡、匹夫有责，强调和衷共济、风雨同舟，倡导守望相助、尊老爱幼，讲求自由和自律统一，权利和责任统一。”<sup>⑤</sup>责任、担当、奋斗、奉献、自信、团结等等这些伟大的“抗疫精神”，是中华民族精神基因的赓续，一旦内化为学生的“心理抗逆力”，他们就能应对人生路上的风风雨雨，就能成为拥有健全人格、良好心理素质、明白责任担当、勇于奋斗奉献的优秀时代青年，就能在面对集体、面对国家民族和全人类共同灾难之时，涌现出高度的友爱精神，奉献精神，团结一致的精神，才能延续中华民族的民族精神，能为学生的终身发展奠定最基本的、最深沉的、最持久的精神力量，为学生的发展奠定坚实的精神基础。

## 二、将“抗疫精神”转化为“心理抗逆力”的实践路径

### （一）就地取材，讲好疫情故事，默化抗逆心理

在教学实践中，我们可以利用身边资源，用好抗疫故事。我们可以积极收集抗疫战线上的英雄人物，用他们鼓舞人心的抗疫精神激励学生。“10天建成可容纳1000张病床的火神山医院”“83岁的钟南山院士带队驰援武汉”“浙冻症院长张定宇坚守抗疫一线”等生动事例，为学生提供了构建“抗逆精神”的感人范本。这些感人事迹体现出来的中国精神，是具体生动的抗疫精神，是爱国主义、集体主义、生命至上、舍小家为大家的中国精神的生动诠释。面对疫情，贵州人民万众一心、同甘共苦，贵州儿女或向险而行，或默默坚守，以各种方式为疫情操心出力，抗住了疫情带来的巨大压力，涌现出了“天使白”“橄榄绿”守护蓝““志愿红”等精神代表，喊出了“我是党员我先上”“疫情不退我不退”的铿锵誓言，丹心闪耀。一个个鲜活的人物、一群群精神的脸谱，就是最好的提振学生心理弹性的活教材。教师要善用这些教材，讲好身边抗疫故事，让学生看到中国人深厚的仁爱传统，看到中华民族临危不惧、视死如归的民族精神，看到普通岗位上平凡之人的不屈不挠的坚强意志，以此增强学生爱国、爱党、爱社会主义的深厚情感，进一步增强战胜新冠肺炎疫情的信心和信念；看到疫情当下全社会的努力和抗疫必胜的信心，帮助学生铸起敢于压倒一切困难而不被困难所压倒的顽强意志，做到“两个维护”、坚定“四个自信”。

### （二）善用阅读，读好文化典籍，滋养抗逆心理

阅读身边感人故事，将纸上的抗疫精神内化于心，外显于行；阅读文化典籍，让人类优秀的文明精神在心间春风化雨，开花结果。教师可组织学生通过各种渠道开展阅读，通过阅读让学生“冷静”下来，获取精神力量。

武汉疫情爆发的时候，社会层面涌现出很多的不安和焦虑。回顾我国历史，我们面对大灾大难的时期也很多，各种各样的困难在历史上都曾上演过，但是每一次出现重大变故时，人们依然非常恐慌，尤其是心理生理正处于成长期的学生，他们的抗压力其实非常脆弱。这个时候，我们特别需要一种“冷静地面对问题”的品质，而品质的获取，依靠师长们“耳提面命”是没有多少效果的。身体力行，品质的内化在因疫情不能靠日积月累的实践获取时，阅读也许是另一种“润物细无声”的最佳方式，因为阅读本身就是一种非常好的冷静状态。阅读不需要在教室，只需要教师在线上稍加引导和有计划地实施，学生就可以在任何地方一个人独自完成。对于封校的中学生而言，这或许是化解疫情带来的负面情绪的最佳方式。阅读的内容，除了刚刚发生的鲜活的“抗疫报道”，我们也可以加入一些中国传统文化典籍，学生可以通过典籍中的中华民族英雄事迹，感受伟大的民族精神，获取精神力量，鼓舞自己前行。如刘心武先生的《上课记》，通过描写日本战机轰炸下的西南联大求学故事，展示了学子们艰难的求学环境和乐观的求学精神，在多难之中努力克服各种困难，寻求“兴邦”之路，西南联大学子身上面对困难时乐观进取的精神，烛照了一代又一代后继者；季羨林老先生的随笔集《留德十年》，向我们讲述了他独自一人在德国求学的十年孤独之

路，作者身在异乡，经历一战二战的兵荒马乱，却能以“既来之则安之”的坦然和乐观精神，克服了许多困难，成为一代东方学大师；杨绛先生的《写在人生边上》，以平淡的笔触，讲述人生中遭遇的重大困难，“苦难之事”全不见作者抱怨一丁点苦，却尽显人生点滴温暖的淡然。这些大师，都或多或少经历了比疫情更严酷的困难，但是他们都以国家为先，以民族命运为先，笔耕不辍，学有所成，回报祖国。阅读这些经典人文著作，一定可以给学生积极的心理启发。另外，也可以给学生推荐一些浅易的心理学著作，通过阅读心理学作品，了解自身的心理状态，帮助学生做一些有益的心理调适。这些作品可以和“抗疫报道”交相辉映，共同组成一道“抗疫阅读”的多彩风景线。

### （三）全面开花，用好线上课堂，提升抗逆心理

新冠疫情发生以后，党中央高度重视，迅速作出部署，各级政府部门迅速启动联防联控机制，教育教育也转为线上教学。在疫情防控的特殊时期，充分利用好线上课堂，主动将抗疫精神融入其中，既是做好当前疫情防控工作的需要，也是提升学生抗逆心理针对性、有效性、亲和性的有利契机。线上课堂可从文化的、历史的、政治的、生物的，多维度开展抗疫精神教育，将爱国主义教育、“四个自信”教育、民族团结教育、生命教育、奉献教育、使命教育、规则教育融入到线上课堂之中。“多难兴邦”，教育工作者要因势利导，不失时机的将这场突发灾难转化为学生的宝贵精神财富，引导学生在感动中领悟到抗疫精神的重要意义，深刻认识到生命个体应该具备怎样的心理素质，树立起怎样的崇高信念和理想追求，深刻认识到强大的抗逆心理在面对人生课题时的重要作用。疫情是一场大考，也是一本心理素质教育的活教材，将“抗疫精神”融入线上课堂，从多个学科全面开花，才能构建好疫情语境下学生的“心理抗逆力”。

### 结语

“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。”<sup>⑥</sup>一个民族之所以伟大，在于有伟大的精神，一个人之所以有所作为，在于有强大的“心理抗逆力”。人无精神则不立，国无精神则不强。抗疫精神是同中华民族长期形成的优秀民族精神、和我们中华民族的文化基因一脉相承的，是爱国主义、集体主义、社会主义核心价值观的具体体现，是中华民族精神的生动诠释，丰富了中华民族民族精神和时代精神的内涵。“物有甘苦，尝之者识；道有险夷，履之者知”，这些亲身经历的抗疫精神注定会在他们的人生旅途刻下深深的印记，不断内化为广大学子心理的抗逆力。学子的征途是星辰大海，相信他们在亲历贵州的这次抗疫历程之后，一定会延续抗疫的精神力量，将其内化于心、外显于行，续写未来人生的新篇章。

### 参考文献：

- [1]《习近平谈治国理政》第四卷，p98.
- [2]陈璐.抗疫精神：生成、内涵与价值[J].江南社会学院学报，2022（1）：14
- [3]周兢.《阅读抗疫——提升儿童抗逆心理力》.“22年全民读书会”线上视频讲座
- [4]《习近平谈治国理政》第四卷，p93
- [5]明代刘基《拟连珠》.
- [6]《习近平谈治国理政》第四卷，p103.
- [7]周振甫，周易译注[M].北京：中华书局，2012.p247.

### 注释：

- ①《习近平谈治国理政》第四卷，p98.
- ②陈璐.抗疫精神：生成、内涵与价值[J].江南社会学院学报，2022（1）：14
- ③该理论来源系华东师范大学周兢教授在“2022全民读书月”线上视频讲座《阅读抗疫——提升儿童的心理抗逆力》，笔者笔记整理。
- ④《习近平谈治国理政》第四卷，p93.
- ⑤明代刘基《拟连珠》.
- ⑥《习近平谈治国理政》第四卷，p103.
- ⑦周振甫，周易译注[M].北京：中华书局，2012.p247  
作者简介：蒋佳娇，贵州省盘州市第二中学教师。