

考试失利后暗自沮丧、教师批评时满心委屈…… 开展挫折教育，帮孩子披上心理“铠甲”

◎王阳

当下，青少年心理抗压能力薄弱问题日益受到关注，开展科学有效的挫折教育已是关乎青少年健康成长的“必答题”。挫折教育的内核是什么？家校社如何协同发力？人工智能时代的挫折教育又该如何突围？笔者对此进行了走访调查。

科学施教 挫折教育的内核是成长

“一点就炸”或“一触即溃”，面对轻微的批评、比赛的失利或同伴的玩笑，要么激烈对抗，要么彻底逃避。”济南高新区金谷德艺小学校长张慧如此描述一些学生受到挫折时的极端表现，“还有的孩子逃避尝试，对于稍有难度的任务或新鲜事物，通过拖延或直接放弃来避免可能的失败。也有孩子表现为归因极端，成功全归自己，失败全归外界，缺乏客观的自我认知。”

在福建师范大学心理学院副教授周哲仪看来，上述问题的根源是学生缺乏足够的心理韧性，处于顺遂的成长环境中抗压力不足，受挫后极易滋生焦虑、易怒、自卑等负面情绪，严重者甚至产生“习得性无助”。

传统观点认为，多吃苦、多碰壁能磨炼心智，这是否科学？

“挫折本身并不必然带来成长，吃苦教育和挫折教育不能混为一谈。”周哲仪认为，挫折

教育的核心是培养学生心理韧性，塑造成长型思维。教育本质不是制造痛苦，而是引导学生正视挫折，坚信问题可以分析、方法可以调整，受挫之后仍能继续前行。

东北师范大学教育学部教授朱文辉进一步解释了挫折教育的科学内涵。他认为，挫折教育是指教育者根据学生的年龄特点和身心发展规律，通过创设适度的困难情境，引导学生经历失败体验，帮助学生正确认识挫折、接纳挫折、应对挫折，从而持续提升心理韧性、抗逆能力、意志力和社会适应能力。

协同发力 家校社携手化解“落地难”

挫折教育的重要性不容忽视，但如何避免“口号化”“碎片化”？

今年3月，济南高新区启动覆盖幼儿园至高中的全学段抗挫力教育工程，依托全学段分层课程建构、跨学科渗透融合、场景化实践锤炼、全师资专业赋能、家校社协同共育等十大支撑行动，搭建标准化、系统化的实施体系。

在张慧看来，济南高新区的抗挫力教育注重分学段开展，这是基于儿童认知与心理发展的客观规律，循序渐进地构建学生的“心理肌肉”。“学校应注重提升全体教师的‘心理觉察力’和‘教育引导力’，通过建立常态化教研机制、形成工具体化资源支持、加入过程性评价激

励来落地。”

挫折教育从来不是学校的“独角戏”。张慧说，如果学校鼓励尝试、宽容失败，家庭却依然唯分数论、苛责失误，孩子就会陷入更大的认知混乱，承受更大的压力。

家校必须携手。周哲仪建议，把挫折教育从零散活动提升为系统育人目标，由学校提供系统的心理健康教育、发展性评价和真实任务情境，由家庭提供稳定的情感支持和合理期待，让挫折成为孩子成长的“磨刀石”。

为从政策层面破解挫折教育“落地难”，朱文辉提出3项优化建议：首先，推动评价标准结构性变革，将挫折认知、情绪调适、心理韧性、逆境复原力、责任担当等抗挫素养正式纳入中小学生综合素质评价体系。其次，强化督导考核，将挫折教育实施情况纳入地方政府教育履职、学校综合办学督导的范畴，倒逼学校落实挫折教育。最后，健全专项资源供给机制，设立挫折教育专项经费，同时构建大中小幼一体化的资源库，为一线教师提供学理依据与可操作教学载体。

直面挑战 克服数字时代的“虚拟挫折”

不断刷到网络上一些优秀同龄人的情况介绍，滋生“我怎么都不够好”的心态；人工智能什么都会，产生“学习有何意义”的迷茫……

眼下，青少年被迫直面更有冲击力的“虚拟挫折”。

在朱文辉看来，除了学业压力、人际交往困境，算法催生的对比焦虑、人工智能带来的价值剥夺，正悄然侵蚀着青少年的自我价值感，其隐蔽性和伤害性更值得警惕。

此外，周哲仪认为，数字产品的即时反馈特点，还降低了青少年的挫折耐受度。“数字产品总能提供快速刺激和即时奖励，而真实的学习、成长往往需要长期投入和延迟满足，习惯了即时反馈的孩子，会更难承受慢进步、慢积累中的挫败感，容易半途而废。”

面对数字时代带来的全新挑战，挫折教育亟须迭代升级。

“应将虚拟抗挫能力培育纳入全学段抗挫教育体系，补齐数字时代育人短板。”中国教育科学研究院数字教育研究所副所长、副研究员包昊建议，搭建校园数字情绪防护机制，学校常态化开展网络暴力、负面评论、恶意调侃等场景模拟演练，提升学生面对网络环境的抗挫能力和自愈能力。此外，需要优化学校日常育人模式，可以拉长部分学习任务的反馈周期，克服即时反馈带来的耐挫力弱化问题。

“中小学挫折教育，必须帮助学生在智能时代重获自主创造的乐趣与劳动的精神尊严。还要引导学生穿透数据表象，回归内在成长的多元尺度，同时培养他们批判性审视算法叙事的能力。”朱文辉说。

2026年“童心有色彩” 青少年心灵绘画作品 火热征集中

本报讯(记者 竹紫)用色彩倾诉心声，用线条描绘成长。由精神文明报社和浙江省宁波市文明办主办的2026年“童心有色彩”青少年心灵绘画征集活动正在火热进行。

本次活动以“童心有色彩·妙笔绘时代”为主题，面向全国6—18周岁未成年人进行作品征集。征集主题围绕“绘心晴·伴成长”“绘心晴·暖挚友”“绘心晴·懂感恩”“绘心晴·知幸福”四大主题开展创作，描绘青春风采、成长志向，记录成长点滴、心路历程，表达自我接纳、直面挑战的积极心态；刻画同伴互助、同学情谊，传递友善包容的价值观；感恩父母养育、师长教诲、社会关爱，描绘身边温暖瞬间；发现生活美好、感知家国安宁，传递热爱生活、乐观向上的心态。

征集活动从即日起，持续至8月31日。优秀作品将于10—12月举办线下展览并上线线上虚拟展厅，部分佳作将汇编成册。

全国青少年可在活动官方平台“精神文明报”微信公众号上查看活动详情。征集作品及登记表可报送至邮箱 wmx2023@qq.com。(详情请扫描二维码)



山西大同市平城区 “加长版”课间让学生 动起来

本报讯(芦蕊 王博林)延长课间休息时间是落实“健康第一”理念、减轻学生学业负担、促进学生“五育并举”的重要举措。近年来，山西省大同市平城区各学校积极探索，将课间时间从10分钟延长至15分钟，构建起覆盖全时段的体育活动体系，让学生们真正走出教室，动起来、跑起来。

平城区多所学校细化运动安排，构建科学完善的校园体育模式。平城区第八小学整合碎片化运动时间，确保每日体育活动合计不少于120分钟。平城区第四十五小学将课间统一延长至15分钟，上下午各安排40分钟阳光大课间，构建起“体育课+大课间+阳光小课间”的全时段运动体系，让“动起来”成为校园常态。平城区还鼓励学校因地制宜开展多样化活动，推广跳绳、球类、啦啦操、传统游戏等项目，引导学生主动锻炼。同时通过播放轻音乐、组织远眺放松等方式，兼顾视力保护与心理舒缓，让课间成为护眼、解压、强体的有效时段。

课间时间长了，安全如何保障？平城区各学校完善课间安全管理制度与应急预案，加强教师值班巡查，重点盯防楼梯、操场等关键区域。同时开展学生安全教育，提升自我保护意识，定期排查场地器材隐患，保障活动安全有序。

下一步，平城区将持续优化课间活动内容及管理，利用“金边角”打造特色化、趣味化课间项目，推动形成“一校一品”“一校多品”格局；健全督查评价机制，助力学生健康成长。

高中教育围绕“课程接棒” 做了哪些改革？

(上接1版)

在众多高中的探索里，红色育人与多维评价相结合，成为拔尖人才培养的一抹亮色。诸城繁华中学格外看重学生的精神底色与家国担当。学校依托本土红色资源，把红色故事、家国情怀融入日常课堂，实现知识传授与价值引领双向同行。

校长丁少栋介绍，学校彻底摒弃唯分数的单一评价模式，建立过程性成长评价与综合素质多元评价相结合的考评体系，将科创实践成果、红色素养践行、志愿服务、特长发展等全部纳入评价范畴，全方位认可学生成长成果。灵活高效的评价方式，充分调动起学生自主学习、主动探究、争先创优的积极性。

激发学生创新内驱力，评价改革是关键一环。李维认为，学校评价需实现三大转向：从“贴标签”变为“成长反馈镜”，引入表现性评价聚焦真实问题解决，将评价权交还给学生，培育元认知能力。同时，评价要与新高考有效衔接，将综合素质评价从“软参考”做实为“硬证据”，校内评价与高考命题思维同向同行，依托成长档案识别评价测试难以发现的“潜在创新者”，让课程纸笔真正服务于拔尖人才的长期发展。

(据5月26日《光明日报》杨帆 唐芋尔 王子玥)



书香浸润校园

5月25日，由河北省秦皇岛市海港区委宣传部主办的“流动农家书屋”图书活动，走进秦皇岛市海港区东港镇第三小学，通过普及绿色阅读知识、名师工作室教师讲故事等方式，引导学生树立爱读书、读好书、善读书的阅读理念，在浓浓墨香中体验阅读乐趣。

曹建雄 摄



青海贵南

“教联体”撬动立德树人新格局

◎樊永涛

近年来，青海省海南藏族自治州贵南县始终锚定立德树人根本任务，以家校社协同育人“教联体”建设为核心抓手，整合多方育人资源、创新思想教育载体，深耕未成年人思想道德建设沃土，用有深度的制度设计、有温度的育人实践，为全县未成年人健康成长筑牢思想根基，走出了一条具有高原特色的未成年人思想道德建设新路径。

为打破育人壁垒，贵南县出台家校社协同育人“教联体”工作实施方案，成立由县政府分管领导任组长，县教育局牵头，联合县委宣传部、公安、民政、妇联等10余个部门组成的工作领导小组，统筹推进全县协同育人工作。资源清单划定政府、学校、家庭、社区、社会资源单位五大主体的育人职责，将“教联体”建设纳入学校年度考核，从组织领导、活动实效、家长满意度等多维度量化考评，同时

对表现突出的集体和个人予以表彰，全面激发各方育人积极性。各部门各司其职、联动发力，从护航校园、法治教育到心理健康服务，从文化实践平台搭建到困境儿童关爱，构建起全域覆盖、权责清晰、协同高效的育人工作格局。

贵南县把思政教育作为未成年人思想道德建设的灵魂工程，全县11所中小学校、3个乡镇教学点、61所幼儿园实现思政教育全覆盖。“我们把本土红色资源作为最鲜活的思政教材，让孩子们讲好家门口的故事。”县教育局思政室主任何世德介绍，当地将“门合记忆”红色教育与黄沙头治沙精神作为思政教育核心特色，在小学设立“门合小队”、初中设立“门合中队”，优先选拔班风优良、学风端正的班级作为试点，通过学生自主学习、跨班宣讲的模式，让红色基因真正入脑入心。

在贵南县城寄宿制小学，思政教育早已融入校园日常的每一处细节。该校德育主任加贝介绍，学校80%的学生为住校生，针对这一特点，学校以“开学第一课”、国旗下演讲为抓手，每周一下午固定开展45分钟的少先队主题活动，结合端午节、消防日、读书日等节点，开展烈士祭扫、法治宣讲、红色歌曲传唱等主题教育；同步开设21个特色兴趣小组，搭建专属心理辅导室，由德育工作者、班主任兼任辅导员，重点关注家庭关爱缺失的学生，用全方位的守护填补成长空白。

如今在贵南，协同育人实践遍地开花。全县各学校常态化开展“家校共育大讲堂”，邀请法治副校长、优秀教师、家长代表授课，围绕家庭教育、亲子沟通、心理健康等主题开展培训，同时结合重要节日开展亲子阅读、志愿

服务、感恩教育等活动，帮助家长更新教育理念，拉近亲子距离。在森多镇青稞羊村，重教兴学早已蔚然成风，全村先后走出10名博士研究生、23名硕士研究生、221名大学生。“村里历来把教育放在首位，从早年的帐篷学校到如今的教育协会、教育基金，一代代人接力深耕，就是要给孩子们最好的成长土壤。”驻村第一书记蔡建平介绍，村党支部通过成立教育帮扶小组、设立升学奖励机制，让村民的观念悄然转变，从过去攀比牛羊、房产，变成如今比拼谁家学子更优秀。重教兴学的村风民风，成为未成年人思想道德建设最坚实的根基。

从制度搭建到课堂深耕，从校园守护到乡村赋能，贵南县以家校社协同的强大合力，让立德树人根本任务落地生根，为青少年的成长之路点亮了思想明灯，铺就了阳光坦途。