

以锻造坚毅的钢铁品质为目标，构建发展型心理育人体系的探索与实践

李桢冰

河北工业职业技术大学 河北 石家庄 050091

摘要：当前高校学生在学习与生活中面临诸多心理挑战，锻造坚毅品质已成为心理育人工作的重要目标。本文基于坚毅品质的内涵，提出构建发展型心理育人体系的思路与方法，并通过课程嵌入、实践活动与个体支持相结合的实施策略，探索体系在高校中的实际应用效果。结合某高校的实践案例，验证了该体系在提升学生目标坚持、抗挫能力与情绪管理方面的有效性。最后，通过评估与反馈机制，提出体系的优化策略与可持续发展路径，为高校心理育人工作的长效推进提供参考。

关键词：坚毅品质；心理育人体系；高校教育；课程嵌入

随着社会竞争的日益加剧和高校教育环境的不断变化，学生在成长过程中面临的心理挑战日益增多，尤其在学业压力、职业规划、情感困惑和社会适应等方面尤为突出。这些问题不仅影响学生的学习效率和生活质量，更对他们的心理健康造成了持续影响。在这样的背景下，培养学生的坚毅品质已成为高校心理育人工作的一个重要课题。坚毅品质，作为个体在面对困难时表现出的持续努力、抗挫力和目标专注力，不仅是学生顺利完成学业的重要心理素质，更是他们未来职业发展和社会融入的关键能力。

近年来，虽然高校逐渐加强心理健康教育，但许多干预措施仍停留在问题干预与心理疏导层面，缺乏系统的预防性、发展性心理育人体系。发展型心理育人体系不仅关注学生心理问题的解决，更关注学生心理品质的锻造与人格的全面发展。因此，本文旨在以锻造坚毅品质为目标，提出发展型心理育人体系的构建思路与实施路径，通过具体的教育实践与案例分析，总结体系建设的经验与成效，为高校心理育人工作的可持续发展提供借鉴。

一、坚毅品质的内涵与心理育人需求分析

在高校心理育人工作中，坚毅品质是帮助学生应对复杂环境和挑战的重要心理素质。坚毅不仅关乎学生能否克服暂时的困难，更决定了他们在长期成长过程中能否保持积极、向上的心态，持续追求既定目标。因此，锻造学生的坚毅品质，既是心理健康教育的重要方向，也是促进学生全面发展的有效途径。为了更好地构建发展型心理育人体系，有必要深入探讨坚毅品质的核心内涵及其在高校心理育人中的现实需求。

（一）坚毅品质的核心要素与表现形式

坚毅品质由目标坚持、抗挫能力和自我调节能力

三大要素构成。目标坚持是指个体在设定长远目标后能够始终如一地为之努力，不轻言放弃；抗挫能力表现为面对困难时的冷静应对与积极调整，而非被消极情绪控制；自我调节能力则是坚毅品质的核心驱动力，帮助个体在情绪波动或挫折面前保持内在稳定与外在行为一致。这些要素的相互作用，使坚毅品质成为学生面对压力时的重要心理支撑。

（二）高校学生心理发展中的挑战与机遇

高校阶段是学生心理发展与人格形成的重要时期，但同时也是学生心理问题高发的敏感期。在这一阶段，学生需要适应新的学习模式、人际关系和未来职业的不确定性。这些变化常常导致心理焦虑、压力过大和自我认同危机等问题。一方面，这些问题对学生的心理健康构成挑战；另一方面，这也是培养学生坚毅品质的机遇——通过适当的教育干预，帮助他们锻造出面对未来挑战的坚强心理素质。

（三）坚毅品质培养对心理健康与成长的意义

坚毅品质的培养对于学生心理健康与成长有着深远的意义。一方面，具备坚毅品质的学生在面对学习压力时更能保持冷静和自律，增强自我效能感；另一方面，这种品质可以帮助学生在未来的职业和生活中保持积极进取的心态，不因一时的挫折而丧失信心。在实际心理育人过程中，坚毅品质的培养能够促进学生心理素质的全面提升，从而为他们未来的社会适应和个人成长奠定良好基础。因此，心理育人工作应以锻造坚毅品质为目标，通过系统化的干预手段，促进学生心理素质的全面发展。

二、发展型心理育人体系的构建思路

坚毅品质的培养并非一蹴而就，而是一个持续发展的过程，需要在心理育人体系中逐步推进。因此，

发展型心理育人体系的构建必须基于系统化的设计与科学合理的实施路径,以坚毅品质为核心目标,兼顾教育理念的引导性、体系框架的完整性与培养路径的多样性。在这一基础上,通过理论与实践的结合,建立一套长期有效的心理育人机制,助力学生心理素质的全面提升。

(一) 教育理念与体系框架设计

构建发展型心理育人体系,首先需要确立清晰的教育理念。该体系应以“预防为主、发展为重、干预为辅”为核心思想,不仅关注心理问题的解决,更重视心理素质的培养与提升。在此理念指导下,心理育人体系的框架设计需包含三个主要模块:心理课程模块、实践活动模块和个体支持模块。心理课程模块主要针对学生普遍存在的心理发展需求,通过设置心理健康课程、坚毅品质培养课程等内容,强化学生的心理认知与情绪管理能力;实践活动模块旨在通过多种形式的活动,如社会实践、团队合作任务等,锻炼学生的目标坚持与抗挫能力;个体支持模块则通过心理咨询、朋辈互助和心理辅导等方式,为学生提供个性化的心理支持与引导。

(二) 坚毅品质培养目标的细化与标准化

为了确保坚毅品质培养的有效性,发展型心理育人体系需要将培养目标进行细化与标准化。细化目标即明确坚毅品质的具体表现,例如,在目标坚持方面,学生是否能够制定合理的学业与职业规划并持续执行;在抗挫能力方面,学生是否具备面对失败时的积极心态与应对策略。在此基础上,制定标准化的评估体系,设定不同阶段学生应达到的培养水平,以便教育工作者能够有针对性地调整教育内容和策略。

(三) 发展型心理育人路径的探索

为实现坚毅品质的有效培养,发展型心理育人体系需要探索多元化的实施路径,包括课程化路径、活动化路径和环境营造路径。

课程化路径:在专业课程中嵌入心理健康教育内容,设置专门的坚毅品质培养课程,使学生在日常学习中不断强化心理素质。课程内容应包括心理认知、情绪调节、目标设定与执行等方面,通过案例分析、小组讨论和情景模拟等形式,激发学生的思考与实践。

活动化路径:组织学生参与各种挑战性实践活动,如社会调研、公益服务和创新创业项目等。这些活动不仅可以让学生在真实情境中锻炼目标坚持与抗挫能力,还能增强他们的团队合作意识与责任感。

环境营造路径:在校园内营造积极向上的心理氛围,通过设立心理健康主题月、展示学生成长故事等

方式,鼓励学生积极面对困难,主动寻求心理帮助。同时,通过建立心理健康支持网络,包括心理咨询中心、班级心理委员与朋辈互助小组,形成系统化的支持机制,帮助学生及时化解心理困扰。

三、发展型心理育人体系的实施策略与案例

发展型心理育人体系的实施需要系统化策略,以课程嵌入、实践活动设计与个体支持为核心,全面推进坚毅品质的培养。在这一过程中,通过理论与实践结合,可以有效提升学生心理素质。以下结合某高校实践案例,探讨体系的具体实施策略与效果。

(一) 课程嵌入:心理教育与专业教育的有机结合

课程嵌入是心理育人体系实施的基础,通过将心理教育内容融入专业课程,提高学生的心理认知与应对能力。在某高校的实施中,学校开设了《坚毅心理学基础》必修课程,并在各专业课程中增加心理素质提升环节。例如,在管理类课程中引入职业规划与抗压训练模块,通过小组讨论、案例分析等形式,激发学生的学习积极性与目标意识。此种模式在实践中取得良好成效,学生普遍反映其在目标设定与执行方面有明显提升。

(二) 实践活动设计:多维锻炼与心理成长并进

坚毅品质的培养离不开多样化的实践活动,这些活动需具备挑战性与持续性。例如,某高校设计了“公益服务挑战赛”,要求学生团队在三个月内完成特定目标。在此过程中,学生需要面对资源不足、时间压力等实际困难,通过团队合作与个人坚持完成任务,锻炼了抗挫能力和目标坚持力。事后总结表明,大多数学生在面对挑战时更加冷静自信,抗压能力显著增强。

(三) 案例分析:某高校心理育人体系的实践与成果

以某高校为例,该校自2018年起逐步探索发展型心理育人体系,旨在通过系统化的心理教育,促进学生心理素质的全面提升。在实际实施过程中,学校采取了“三位一体”的实施策略:即课程引导、活动锻炼和个体支持同步推进。在课程方面,学校开设了《坚毅品质与成长心理学》必修课,通过理论讲授与实践结合的方式,帮助学生树立正确的心理认知与目标意识;在活动方面,设计了“毅行挑战赛”“职场模拟实训”等一系列实践活动,鼓励学生在团队合作中磨炼坚毅品质;在个体支持方面,学校为每个班级配备了心理导师和班级心理委员,通过个性化辅导和朋辈互助,帮助学生及时应对心理问题。

经过三年的实践,该体系在培养学生坚毅品质方面取得了显著成效。根据学校心理中心的调查数据显示,80%以上的学生表示在面对学业压力时更能保持冷静和自信,75%的学生在毕业求职过程中展现出了较强的抗压能力与持续努力的精神。这一成果表明,发展型心理育人体系的实施不仅促进了学生心理素质的提升,也为他们未来的职业发展打下了良好的心理基础。

四、发展型心理育人体系的评估与优化

为了确保发展型心理育人体系的实际成效,高校需要建立系统化的评估机制,并在反馈的基础上不断优化实施策略,从而推动心理育人工作的持续改进。通过构建合理的评估指标、科学的反馈机制和持续的优化策略,可以进一步提高心理育人体系的整体质量与长效性。

(一) 评估指标与方法

评估工作需要覆盖心理素质、行为表现和教育效果三个核心领域,以全面反映学生心理品质的提升情况和体系实施效果。在心理素质方面,可采用标准化心理量表测评学生的目标坚持力、抗挫能力等关键心理特质;行为表现方面,通过记录学生在课程学习、实践活动中的具体表现,评估其坚毅品质在实际情境中的应用效果;教育效果方面,跟踪学生的长期发展,重点关注其学业成绩和社会适应能力的变化。

评估方法应结合定量与定性分析,通过心理测量数据与学生反馈访谈相结合,确保评估的全面性与科学性。定量数据有助于直观反映学生心理变化,定性访谈则提供了深层次的补充信息,为后续优化提供翔实依据。

(二) 实施效果的反馈与改进策略

在体系实施过程中,学生和教育工作者的反馈是优化的重要依据。学生反馈反映了心理课程与活动对个人成长的实际影响,例如部分学生认为实践活动形式较为单一,建议增加更具挑战性的团队合作项目。与此同时,教育工作者的反馈则侧重于体系运行过程中的问题与改进方向,如心理导师普遍认为情绪管理相关内容需进一步强化,以提高学生应对突发压力的能力。

基于反馈结果,提出以下改进策略:一是完善课

程内容,增加实践性与互动性环节;二是设计多样化的实践活动,增强学生在真实环境中的锻炼机会;三是强化个性化心理支持,通过班级心理辅导和个体咨询,为不同心理需求的学生提供精准帮助。

(三) 构建可持续发展的心理育人生态

为确保心理育人工作的长期成效,需要构建一个动态、开放的心理育人生态。高校应建立常态化的评估与反馈机制,每学期定期开展学生心理测评与教育效果评估,并结合反馈及时调整育人策略。同时,推动心理育人与家庭、社区的联动,通过组织家校互动活动、与社区心理服务机构合作,共同打造完善的心理支持网络。此外,校园文化建设也是促进心理育人体系持续发展的重要手段,通过心理健康主题月、成长故事分享等活动,营造积极向上的心理氛围,使学生的坚毅品质逐步内化为行为习惯和人格特质。

五、结语

以锻造坚毅品质为目标的心理育人体系,不仅在提升学生心理素质、应对能力和目标坚持方面发挥了重要作用,更为高校心理教育提供了新的发展方向。通过课程嵌入、实践活动和个体支持相结合的实施策略,可以有效促进学生心理健康与全面成长。未来,高校应持续完善评估与反馈机制,优化育人策略,推动体系的动态发展。同时,加强家庭与社会的联动,共同构建开放、协作的心理育人生态,为学生的长期发展提供坚实保障,助力新时代人才培养目标的实现。

参考文献:

- [1] 陈正权,史成君.教育数字化背景下高校心理育人体系构建与实践研究[J].陕西教育(高教),2024(9):57-59.
- [2] 陈玉.“五育融合”视域下高校心理育人体系的构建[J].科学咨询(科技·管理),2024(8):201-204.
- [3] 庄玉琳,张乐,邓昕.健全高校心理育人体系的价值意蕴和实践进路[J].北京教育(德育),2024(5):87-92.
- [4] 潘瑾.“双高计划”背景下“三阶四位五维”心理育人体系的探索——以北京财贸职业学院为例[J].北京教育(德育),2024(4):87-91.
- [5] 沈晨.基于心理育人理念构建“1+2+3”家校协同育人体系[J].山西青年,2024(6):184-186.