

# 心灵“护甲”：小学中年级心理团辅筑牢抗逆力实践

钱丽红，卞虹燕

江阴市周庄实验小学教育集团，江苏 无锡 214400

**摘 要：** 当今社会生活节奏快、压力大，也给小学生带来不少负面的影响。最直观的就是竞争加剧，导致小学生日常学习任务和课外辅导越来越“卷”。那么，长期积累也必将导致小学生产生心理健康问题，不利于其健康成长与全面发展。尤其三、四年级的小学生正处于快速发育期，在广泛接触外部环境的同时，没有较强的心理调适能力、抗压能力，往往更容易产生消极情绪。因此，本文聚焦抗逆力培养，提出为小学生心灵“护甲”的抗逆力培养方法，希望依托团体辅导给广大小学中年级学生更多心理支持，也希望为广大一线教育者提供更多借鉴与参考。

**关 键 词：** 小学中年级；抗逆力；心理团辅；心理健康

## The "Armor" of the Soul: The Practice of Building Resilience through Psychological Group Counseling for Middle Primary School Students

Qian Lihong, Bian Hongyan

Zhouzhuang Experimental Primary School Education Group, Jiangyin City, Wuxi, Jiangsu 214400

**Abstract：** In today's society, the fast-paced and high-pressured lifestyle also has many negative impacts on primary school students. The most intuitive manifestation is the intensifying competition, which leads to the increasing "involution" of primary school students' daily learning tasks and extracurricular tutoring. Long-term accumulation will inevitably lead to mental health problems among primary school students, which is not conducive to their healthy growth and all-round development. In particular, third and fourth-graders primary school students are in a period of rapid development. While widely exposed to the external environment, they do not have strong psychological adjustment and stress-resistance abilities and are often more prone to negative emotions. Therefore, this paper focuses on the cultivation of resilience and proposes resilience-cultivation methods for the "armor" of primary school students' souls. It is hoped that group counseling can provide more psychological support for middle primary school students and also provide more references for front-line educators.

**Keywords：** middle primary school students; resilience; psychological group counseling; mental health

### 引言

小学中年级阶段（9-10岁）是儿童心理发展的关键时期，是他们从幼稚向成熟逐渐转变的动态过程。这之中，多数学生的自我意识不断增强，对于周围世界仍然保持强烈的好奇，行动上探索、探究，打破认知边界<sup>[1]</sup>。但随着社会竞争加剧、家庭结构变化以及多元文化的冲击，孩子们也面临越来越大的学习压力，甚至有的学生还可能面临人际关系困扰、自我认知冲突等等。那么，抗逆力作为个体在面对逆境时有效应对并从中恢复和成长的能力，成为小学中年级学生健康成长的核心素养之一。心理团辅以其独特的团体情境和互动模式，为培养学生抗逆力提供了有力途径，值得我们深入探索与实践。

### 一、小学中年级心理团辅培养学生抗逆力的意义价值

#### （一）促进心理健康发展

中年级的小学生身心快速发展，尤其是心理层面经历巨变，可能出现情绪波动较大的问题。而抗逆力高的学生，往往在面对生活与学习中的更多挫折时，能够有效、有序进行调节，保持相对健康的心理状态水平。组织团辅活动，覆盖全校、全区以及全国，推广心理健康教育，让中年级学生也在相对安全的团体氛围

中感受、表达，学习情绪管理技巧，有效预防和缓解焦虑<sup>[2]</sup>。当然，心理团辅的开展也代表对小学生心理健康教育的重视，能够在许多学生产生心理问题初期就做出正向引导，将心理健康问题或病症扼杀在摇篮之中，显然是我们乐于看到的局面。

#### （二）重塑学生意志品格

抗逆力培养与积极人格、意志品格的形成密切相关。因此，在心理团辅过程中，通过组织学生参与挑战活动，培养其坚持不懈、克服困难，坚韧不拔的意志品格。在有同伴参与的情况下，

他们通力合作、沟通交流，也促进了人际交往，有效强化学生的自信心与责任感。从结果来看，这些积极的心理品质相互促进，也正是培养学生抗逆力、积极人格与意志品格所需要的<sup>[3]</sup>。相信通过这样的心理健康教育，能够塑造广大小学生形成乐观向上、勇于担当、善于合作的积极品质，奠定其健康成长与全面发展的坚实基础。

### （三）增强社会适应能力

在当今复杂多变的社会环境下，良好的社会适应能力是个体生存和发展的必备技能。小学中年级心理团辅模拟真实的社会情境，让学生在团体互动中学会理解他人、尊重差异，掌握有效的沟通和解决冲突的方法。也就是说，小学中年级学生在心理团辅中“千锤百炼”，增长见闻与应对策略的运用能力，相信也能够在今后适应多变的学校、社会生活，做好充足心理与生理准备<sup>[4-5]</sup>。相信在心理团辅中培养小学中年级学生抗逆力，能够启迪学生智慧、增强认知视野、提高实践能力，有效提高学生的心理素质水平与社会适应能力。

## 二、小学中年级学生抗逆力形成的影响因素分析

### （一）学业压力

毫无疑问，学业压力是每个学生成长路上的必要课题。如果孩子的抗逆力较强，在遇到学业问题后能够自然应对，逐步打破学习困境，并找到适合自己的学习节奏与方法。但对于抗逆力较差的孩子来说，这无疑要对孩子的身心造成多重打击，甚至诱发抑郁、回避逃避等心理，使得学生对于未来产生恐惧与迷茫。反之也是相同，在学生产生学业问题之后，是否能够找到合理的应对方式，是否能够调节自身的情绪和状态等等，也是抗逆力高低的重要参考指标<sup>[6-8]</sup>。如果要实现学生成长的正向引导，就必须注重抗逆力培养，以积极心理品格作为引领，奠定学生健康成长与全面发展的坚实基础。

### （二）人际关系

中年级的小学生逐渐开始关注同伴关系，希望被他人接纳与认可，更享受他人的赞美、分享。但他们刚刚开始扩大人际关系网络，势必经验不足，也可能导致各种各样的矛盾产生。那么孤立和争吵在所难免，相对恶劣的情况下还会出现欺凌、霸凌等，是我们要加强预防和干预的<sup>[9-10]</sup>。相信每一位经历负面人际关系的学生都会感到孤独、焦虑，也会影响抗逆力的发展。反之也是一样，足够强大的抗逆力才能够帮助学生在逆境中生长。因此，对于小学中年级学生的抗逆力培养至关重要，必须采取科学、有效的引导方法，避免陷入情绪困境，也增强人际互动、交流交往的能力。

### （三）家庭环境

家庭是学生成长的第一环境，对其抗逆力的发展起着至关重要的作用。一方面，和谐、温暖的家庭氛围，父母的关爱、支持和正确引导，能够为学生提供强大的心理后盾，培养其积极乐观的心态和良好的抗逆力；另一方面，家庭结构的变化（如父母离异、单亲家庭等）、家庭教育方式不当（如过度溺爱、严厉惩罚

等），会给学生带来心理创伤，导致其缺乏安全感，在面对困难时更容易产生退缩和无助感，阻碍抗逆力的发展，必须引起重视<sup>[11]</sup>。

## 三、小学中年级心理团辅筑牢抗逆力实践策略

### （一）优化心理团辅内容设计

小学中年级学生的生活经验逐渐丰富，但难免会遇到棘手的问题，仍然存在情绪波动与自信受挫的可能。因此，心理团辅内容设计要紧贴学生实际需求，依据他们的心理特点做出合理引导。具体内容涵盖情绪管理、挫折应对、人际交往等基础内容。可以借助网络上丰富的素材，诸如趣味故事、搞怪图片与食品等，帮助学生识别不同的情绪，并引导他们学会用恰当的方式表达和调节情绪。不论在班会课、道德与法治课程，还是各类生活娱乐活动中，都可以开展“情绪脸谱”活动，让学生绘制自己在不同情绪状态下的表情，然后分享在什么情况下会产生这些情绪以及自己通常是如何应对的，在交流谈话的瞬间做出正向鼓励与引导<sup>[12]</sup>。这些内容设计还要呈现递进性，一步步深入中年级学生内心，达成情感、情绪的多重共振。针对中年级学生开始注重同伴关系这一特点，设置专门的人际交往主题团辅，教导他们如何倾听他人、表达自己、解决人际冲突等。从简单的生活小事入手，如考试失利、比赛失败等，逐步引导学生理解挫折是生活的一部分，培养他们积极乐观的心态和坚韧不拔的毅力。也可以从日常较难的习题、任务等方面入手，引导学生尝试突破困境，找到解决实际问题的有效方法，也提高学生的抗逆力、抗挫折能力。

### （二）创新心理团辅活动形式

创新心理团辅方式，离不开实践教学的支持。传统的心理团辅活动形式可能难以充分吸引小学中年级学生的注意力和兴趣，因此创新活动形式至关重要。尤其要活用游戏、体育活动、情境互动等方式，给学生沉浸式的感知体验，让他们在轻松愉快的氛围下健康成长。比如“信任背摔”游戏，通过让学生相互信任、彼此支持，增强他们的团队合作意识和安全感。还有“优点大轰炸”游戏，让每个学生都能发现并分享他人的优点，提升学生的自信心和人际交往能力。甚至教师也可以参与其中，用鼓励性、引导性话语，坚定学生内心的选择，当然也要引导做出正向的选择<sup>[13]</sup>。诸如此类的还有很多，在信息技术、大数据与人工智能充分推广实践的今天，我们还可以组织类似的线上活动，安排学生在线上互动答疑、充分交流。比如在打字游戏中要求学生配合，采用小组计分的方式赛出水平，还有在诗词“大观园”活动中考察学生间的默契与配合，同样以小组计分、累积得分。这不仅为学生交流互动创造了更多机会，还使得心理团辅在潜移默化中完成，强化小学生心理健康素质、心理韧性与抗逆力，值得我们深入探索与实践。

### （三）强化心理团辅师资队伍建设

学校应重视心理团辅师资队伍建设，以一支高水平、高素质的师资队伍为支撑，共同培养和提高小学中年级学生的抗逆力。一方面，加强对现有教师的培训。定期组织教师参加专业的心理

健康教育培训课程，邀请心理学专家进行讲座和指导，让教师系统地学习心理学理论知识、心理团辅的方法和技巧。有条件的情况下，可以开展为期一周的心理健康教育特训营，集中学习儿童发展心理学、心理咨询技术、团体辅导设计与实施等内容，并通过案例分析、模拟演练等方式进行实践操作，提升教师的实际应用能力。另一方面，鼓励教师参加相关的学术交流活动和研讨会，了解最新的心理教育动态和研究成果，拓宽教师的视野和思路。同时，建立教师之间的交流分享机制，定期组织校内的心理团辅经验交流会，让教师们分享自己在团辅活动中的成功经验和遇到的问题，共同探讨解决方案<sup>[14]</sup>。此外，还可以引进专业的心理健康教育人才，充实心理团辅师资队伍，为学生提供更专业、更优质的心理服务，充实师资力量，吸引更多外界人士、知名人士与权威人士参与，提高小学心理健康教育水平。

#### （四）构建家校社协同育人机制

学生的抗逆力培养不仅仅是学校的责任，家庭和社会也起着重要的作用。因此，构建家校社协同育人机制是小学中年级心理团辅筑牢抗逆力的重要保障。学校应加强与家庭的沟通与合作，定期召开家长会，向家长宣传心理健康教育的重要性，传授一些家庭心理教育的方法和技巧。例如，举办“家长心理健康教育课堂”，每学期邀请心理学专家为家长进行2—3次讲座，内容涵盖儿童心理发展特点、亲子沟通技巧、家庭环境对孩子心理健康的影响等。同时，通过家长微信群、QQ群等平台，及时向家长

反馈学生在学校的心理状态和表现，让家长能够及时了解孩子的情况，并给予相应的关心和支持。此外，学校还应积极与社会企业、组织合作，拓展心理团辅的渠道和空间。与专业的心理咨询机构合作，邀请心理咨询师为学生提供个别心理咨询和辅导；与社区合作，开展心理健康教育宣传活动和社区心理团辅活动，让学生在社区环境中锻炼自己的适应能力和社交能力<sup>[15]</sup>。相信各方对于小学生抗逆力与心理健康的重视，终将培养学生形成积极心理品质、较强社会责任感以及综合素质，使其在面对困难和挑战时能够保持理性思维，学会调用抗逆力知识和技能合理应对，对于小学中年级学生来说是终身受益的。

## 四、结束语

总的来说，小学中年级是学生抗逆力培养的关键时期，心理团辅作为一种科学有效的教育方式，在提升学生抗逆力方面具有不可替代的作用。优化心理团辅内容设计、创新活动形式、强化师资队伍建设和构建家校社协同育人机制，综合施策，可以帮助小学中年级学生更好地认识自我、调节情绪、应对挫折，构建起强大的心灵“护甲”。作为一线教师，必须深刻认识到学生抗逆力培养的重要性，并采取科学、合理的引导方式，让每一位学生都能在充满挑战的成长道路上，凭借强大的抗逆力勇敢前行，迎接美好的未来。

## 参考文献

- [1] 施海霞, 吴一玲, 董丽华, 等. 萨提亚模式团体辅导在高职护理学生自尊水平改善中的应用研究 [J]. 中国高等医学教育, 2024, (12): 51-52.
- [2] 孙小王, 陈秋蕊. 发展型资助育人理念下高职贫困生心理韧性现状调查及团体辅导干预——以连云港开放大学实践为例 [J]. 现代职业教育, 2024, (33): 137-140.
- [3] 陈钰琳, 柴亚星. 协同视域下高职院校心理健康教育与课程思政一体化融合策略 [J]. 科教文汇, 2024, (22): 63-66.
- [4] 李燕, 李玲. 数字技术赋能听障大学生心理健康教育的作用机理、现实困境与行动路径 [J]. 中国特殊教育, 2024, (11): 3-9.
- [5] 查坤, 张武. 中小学心理健康教育师资队伍建设问题及对策研究——以保山市为例 [J]. 社会与公益, 2024, (11): 125-128.
- [6] 崔霞, 李小娃. 高职院校心理健康教育组织建设的制度逻辑与改革展望——基于多重制度逻辑的视角 [J]. 高等职业教育探索, 2024, 23(06): 74-80.
- [7] 郭婉然, 陶梦欣. 基于 PERMA 模型的积极心理团体辅导对来华留学生跨文化心理适应的影响 [J]. 心理月刊, 2024, 19(21): 118-120+124.
- [8] 王璐颖, 陈晓娟, 夏谦, 等. 传统文化视域下的团体辅导对高职学生积极心理品质的影响研究 [J]. 西部素质教育, 2024, 10(19): 119-122.
- [9] 王维艳. 促进中小学生亲子亲合的跨学科心理团辅团建实践 [J]. 亚太教育, 2024, (08): 73-75.
- [10] 团辅式八周正念练习矫治项目课题组, 蔡俊豪, 史金芳. 团辅式八周正念练习对自杀危险罪犯心理健康水平的影响 [J]. 中国监狱学刊, 2020, 35(01): 107-113.
- [11] 周建. 民警团体心理辅导培训模式的实践与思考——以株洲市公安局警官培训中心为例 [J]. 公安教育, 2019, (12): 36-38.
- [12] 林鸾飞, 潘学胜. 关于党校开展以团体辅导为主要形式的干部心理健康教育培训的思考 [J]. 世纪桥, 2019, (09): 76-79.
- [13] 潘学胜, 赵海灵. 团体心理辅导在乡镇领导班子团队建设的应用探索——以温岭市乡镇领导班子团辅为例 [J]. 心理月刊, 2019, 14(04): 1-4.
- [14] 朱海娟. 高校心理健康教育与思想政治教育融合实践——以团辅小课堂人际交往的策略与训练教学为例 [J]. 开封教育学院学报, 2018, 38(11): 145-146.
- [15] 张文. 高校心理团辅——思想教育工作模式的重构初探——以某地方本科院校为例 [J]. 贵州师范学院学报, 2018, 34(10): 68-74.