

自卑心理视域下拓展训练赋能中职学生社交能力提升研究

王丽芳

咸阳市秦都区职业教育中心, 陕西 咸阳 712000

DOI:10.61369/EST.2026050031

摘 要 : 这些青少年正处在青春期转折点, 他们常常会因为以往学业方面的表现不太好, 从而对自己作出负面的评价。社会环境以及家庭氛围进行交互作用, 进一步强化了这种心态。有一部分学生就会呈现出信心不足的状态, 随之就呈现出了交际范围出现收缩、言语交流产生阻滞、协同意愿显得匮乏等社会交往方面的不足, 极大程度上阻碍了其心智成长以及职场衔接。拓展训练是把体验式学习当作核心来使用的综合素质教育模式, 它同时兼顾了心理培育以及实践能力的提升。这个模式借助运动来开展, 目的是促进个人感悟, 其活动开展一般凭借精心设计的模拟情境, 探索具有潜质的教育途径方面, 有助于提升个体的自信, 并且促使社会互动得以积极改善。把自卑心理相关学说与中等职业教育阶段青少年社交现实结合起来, 基于现有的研究成果来开展对拓展训练对学生社交能力产生积极效应的作用原理的探析工作, 并且提出具备可行性的实施方案, 鉴于中职学校开展拓展训练所涉及的实际案例, 本文对相关方法的有效性开展了验证, 进而为减轻中职学生的自卑情绪、提升他们的人际交往技能、推动中职生综合素质的全面发展, 提供了同时具备理论依据以及实践价值的参照。

关 键 词 : 自卑心理; 拓展训练; 中职学生; 社交能力; 赋能路径

Research on the Empowerment of Secondary Vocational Students' Social Skills Enhancement through Outward Bound Training from the Perspective of Inferiority Complex

Wang Lifang

Xianyang Qindu Vocational Education Center, Xianyang, Shaanxi 712000

Abstract : These adolescents are at a turning point in adolescence, often making negative evaluations of themselves due to their past academic performance. The interaction between social environment and family atmosphere further reinforces this mindset. Some students exhibit a lack of confidence, leading to social interaction deficiencies such as a shrinking social circle, communication barriers, and a lack of willingness to collaborate, which significantly hinder their mental growth and career transition. Outward Bound Training is a comprehensive quality education model centered on experiential learning, which simultaneously addresses psychological development and practical skill enhancement. This model is conducted through sports activities aimed at promoting personal insights, typically utilizing carefully designed simulated scenarios to explore potential educational pathways. It helps boost individual confidence and facilitates positive improvements in social interaction. By integrating theories related to inferiority complex with the social realities of adolescents in secondary vocational education, this study explores the mechanisms through which Outward Bound Training positively impacts students' social skills based on existing research findings. It proposes feasible implementation plans and validates the effectiveness of relevant methods through practical cases of Outward Bound Training conducted in secondary vocational schools. Consequently, this study provides both theoretical and practical references for alleviating inferiority complex among secondary vocational students, enhancing their interpersonal skills, and promoting the comprehensive development of their overall qualities.

Keywords : inferiority complex; outward Bound Training; secondary vocational students; social skills; empowerment pathways

引言

职业教育在我国持续取得进步，中等职业教育承担起了开展培育技术型人才以及支撑产业进步的关键工作，教育质量也就成了各方所关注的焦点，处于青春期的中职学生，一般处于十五到十八岁的年龄范围当中。这正是他们开展自我认知的建构以及社会交往能力的拓展工作的重要阶段。然而，有部分学生面临着学业表现没有达到预期的状况，个人现状和家庭的期待之间出现了落差要是个体没有构建起稳固的自我认同，那就容易陷入自卑的情绪当中。自卑心理作为一种负面的情绪状态，一般会呈现出自我否定和怀疑的情况，害怕遭遇失败。在社交活动当中，它会表现为回避交往、沟通比较被动以及缺乏合作意识等方面，这不但会对学生的校园生活造成影响，同时也会对他们的日常体验产生影响，职业素养的成长空间会因此受到限制，这样就对它日后投身社会、胜任具体职务形成了潜在的障碍。

一、核心概念界定与理论基础

（一）概念界定

1. 自卑心理

自卑的缘由在于个体和他人进行比对，察觉到自身在能力、品质或者外貌方面存在缺憾，这样的认知会引发自我否定以及信心的匮乏，学业成绩出现下滑的情况使得部分中职学生产生了强烈的自我否定情绪。这种对自身价值所产生的怀疑在特定群体当中呈现出普遍性；个体的社交焦虑体现在进行人际交往时会表现出不自信，害怕受到他人的负面评价，从而会主动去避开集体活动的场合；学历背景并不会对未来发展潜力产生影响，关键是要持续开展自身能力的提升工作，专业优势在这方面同样拥有竞争力。中职产生自卑的原因主要有因为不良的学业表现、家庭经济条件差、对自身相貌、能力不满意，以及性格内向等因素而产生自卑。^[1]

2. 拓展训练

素质拓展训练着重提高心理素质，整合了体能锻炼以及实践活动，借助运动形式来开展培训，让参与者得到深层次的体验，户外体验活动开展了细致规划，借助协同任务、克服障碍以及实现突破来开展深化参与者对自身理解的工作，改善人际交往技能，培育协作精神，并且增强心理适应力。拓展训练从本质上来说是属于体验式学习模式，它的根本原则也就是“从实践中学习，在学习中领悟”。借助精心设计的破冰活动、团队协作任务以及自我挑战项目等多种形式，来引导学生在直接参与的过程当中逐步得以实现心理素质的强化以及综合能力的拓展，体验拓展训练所拥有的丰富项目，四类主要活动也就是体能培育、心理强化、个人突破以及协作锻炼，它们能够精准地对应中职学生成长阶段的心理诉求。

（二）理论基础

1. 阿德勒自卑心理理论

个体对于自身不足的认识以及对优越地位的追求，催生了普遍存在的自卑心理，奥地利心理学家阿德勒对这一观点进行了阐述，适度的自卑能够激发开展奋斗的动力，进而促进个体去弥补自身的不足，来实现自身的提升；太过强烈的自我怀疑会造成人格的沉沦，通常会令个体对当下的境遇进行回避。阿德勒（Adler）在《自卑与超越》中，对自卑进行了系统阐述。他认为，

为，个体追求优越时因对自身能力产生不满，或认为自己没有能力解决某个问题，进而产生负面情绪，这种心理状态可以称为自卑。^[2]阿德勒觉得，积极地开展自我认识以及持续地进行实际参与，同时伴随着成功经验的积累，就可以缓解过度的自卑心理。

2. 体验式学习理论

大卫·库伯提出了一种学习方法，这种方法是围绕着手开展亲身实践来展开的。只有当个人投入到具体的行动当中，才能够深入地去把握信息内容。这个过程是从进行实践开始的，接下来是对过程进行回顾，然后来形成归纳，最终把领悟运用到后续的运用当中提升能力。拓展训练是体验式学习当中的核心方式，借助创设特定的情境以及明确任务，让学习者在亲身参与的过程中收获第一手经验，然后促使他们去审视个人行动以及心态，最终归纳出协作以及交流方面的有效途径，体验通常会演变为个人的社交潜能，对沟通的深度产生影响。

二、自卑心理视域下拓展训练赋能中职学生社交能力提升的内在机制

（一）打破认知壁垒，重塑积极自我认知

传统教育以学业成绩作为核心来开展的评价体系会被拓展训练所打破。参与度、努力程度以及进步幅度会得到更多的关注。对于中职生自卑心理问题的解决，最重要的也是最具有基础性意义的是自我意识上的改变，重新认识自己，发现未知的自己，从而遇到更好的自己。^[3]这样，结果就不再是唯一的衡量标准，在成长拓展计划当中，学业表现不一样、能力有差异的人们都可以找到属于自己的位置，借助完成任务来获得成就感。“碰碰球大作战”“龟兔赛跑”等集体活动当中，参与者并非是基于学术表现来开展活动。

（二）营造安全氛围，缓解社交焦虑情绪

那么中职生在面对社交场合的时候，内心往往会感到不安，会担心遭到他人的负面评价或者讥讽，拓展活动大多会选择在户外开展，营造出了一种开放包容且轻松自在的氛围，消除了在校内经常见到的身份标签以及学业表现差异，让所有学生都能够无差别的环境当中共同参与。中职院校的学生在进入社会的过程会具有一定想要摆脱自身家庭的一种心理状态，这是他们就会在自己的同学之间来进行一定参考标准的寻找，而且需要同学对他

们的肯定。^[4]在团队开展的训练当中，成员之间会彼此进行扶持，并且相互给予激励，把批评以及指责摒弃掉了，而是将帮助和包容当作主要方面，这种安全的氛围能够有效缓解学生的社交焦虑情绪，让学生放下心理包袱，敢于主动与人沟通、合作，逐渐克服社交退缩的行为。

（三）强化体验感悟，提升社交核心能力

在拓展训练的各个活动当中，社交因素一直贯穿于其中。学生借助亲身参与，深刻体会到了有效沟通、团队协作以及相互包容这些方面所具有的实际意义，这样就极大程度上提高了重要的社交素养。要是想要完成像“众星捧月”以及“鼓舞飞扬”这类的团队任务，成员们得先开展细致的分工工作，然后进行紧密的配合，在过程当中不断地交流想法，灵活地去处理行动计划的调整工作，最终来实现预定目标。有自卑心理的学生一般是与外界交往（交流）较少、甚至不愿与他人交往（交流）的。与外界交往（交流）发生困难、甚至失败，使其自卑心理愈加强烈。我们职教教育工作者应抓住或“创造”适宜的情境，让有自卑心理的学生勇于表达自己的意见和情感，积极地表现自己。^[5]这样的体验极大程度上提高了学生的沟通技巧以及协作能力；高空抓握、模拟对战等活动要求参与者去突破自身的局限，信任并且依靠集体的力量，这样有助于提高人际交往方面当中的适应性以及互信基础；在项目完结阶段开展交流活动，参与的人员要主动去诉说自己在实践当中的心得。

三、自卑心理视域下拓展训练赋能中职学生社交能力提升的实践路径

（一）规范拓展训练实施流程，保障赋能效果

充分开展对学生心理现状的调研工作，掌握他们自卑的程度以及社交方面的薄弱点，并且依据这些情况来制定具有针对性的训练计划；有效的危机预警系统，可以及时对中职生可能出现的人际交往危机进行有效的预测和监测，并进行有效的预防管理，把危机的发生消灭在萌芽状态。^[6]仔细地对拓展训练所运用的场地以及设备进行检查，从而确保人员活动能够安全无虞；教练培训着重于去确立清晰的训练目标、规范流程以及关键注意事项，并且特别强调要关注学员心理状态所出现的动态变化，这样便能适时地提供必要的鼓励与正向引导。

中期阶段，教练把学生为本当作理念来运用，着重去激发学生的主动性，并且针对信心不足的学员开展额外关怀工作，以协助学生跨越内心的阻碍；在项目实施阶段，需要马上对学生的消极行为开展干预工作，来帮助他们掌握交流协作以及相互理解方面的技巧；一种包容宽松的环境被营造了出来，学生在这个环境当中把负担卸下了，坦率地发表自己的见解，并且积极地投入进去。

训练结束之后，借助问卷、访谈以及小组分享等手段，来把握学生在心理和社交方面所产生的变化以及成长情况；针对当前学生所面临的困扰，开展有针对性的跟进指导工作，其中囊括心

理方面的个体化沟通、社交能力培养等具体措施；拓展训练所获得的实践感悟能够延伸到日常校园生活以及和同伴之间的交互当中，借助实际应用来巩固训练的成效，从而让社交技能得以持续提高。

（二）加强师资队伍建设，提升训练专业水平

中职院校开展拓展训练成效的优化工作，关键之处在于开展师资队伍的专业化构建工作。政府要加大对中职院校社会投资的力度，并在政策上给予一定的支持，使中职的教学环境、教师队伍得到改善。^[7]需要着力培养一支不但掌握实践技能，并且具备心理疏导能力的教练团队，一方面，引进专业的拓展训练教练，要求其具备拓展训练专业资质、心理辅导知识与中职学生心理发展相关经验；为了强化校内师资队伍的专业素养，专项开展针对班主任、心理健康教师以及体育教师来开展拓展训练培训项目，重点提高他们在拓展活动组织以及心理疏导方面的实践能力，它拥有的功能包含开展组织拓展训练的工作以及去实施拓展训练。

为了提高教学质量，来构建师资评估体系，定期去对教练的专业素养以及教学成果开展评测工作，这样以此激发教练持续提升业务能力；加强中职学生专业知识和技能的训练，以技能促就业，以技能长信心。^[8]教练开展教学研究工作，同时结合中职生的心理特性以及社交需求，来对拓展项目流程进行优化，进而提高训练的针对性以及有效性。课堂是师生之间、生生之间有效交流沟通的重要场所，广大教师应当意识到课堂在培养学生交流与沟通能力方面的重要性，主动在课堂中建立“全员交往”的教学方式，通过营造和谐、轻松的教学环境，促进学生在课堂环境中进行主动交流与沟通。^[9]

（三）构建多元评价体系，强化正向激励

拓展训练拥有独具的特性，它的过程需要把着眼点放在学生的深入参与方面在对学生进行评价的时候，会更关注学生所付出的努力以及取得的进步，而不只是看任务有没有完成。个性发展方面，鼓励学生多参加各项文体活动，如篮球比赛、歌唱比赛、专业技能竞赛和主持人大赛等，让有任何一项特长的同学都能得到锻炼，甚至体验成功。^[10]这样的关注点是为了增强正面激励，帮助学生减轻自卑情绪。过程性评价的核心是对学生在拓展训练当中的实际表现予以追踪。观察重点涵盖了学生的参与程度、行为模式以及在团队里的沟通协作状况，并且要马上给予正向反馈与激励；把评估的重心放到训练成效方面，着重去考察学员心理状态的转变以及社会交往技能的提升。通过前后期的对照分析，让学员可以直观地感受到自身的成长轨迹；学生需要对自身的表现进行审察，把经验汲取过来，将短板认清，这样就可以加深对自我的理解；教练以及队友的评价会让学生了解到外界对自身的肯定以及改进的方向，这样得以强化自我认同感。让那些积极向上、不断进行改善的个体能够得到认可以及回报，可以运用授予荣誉证书、赋予先进学员称谓等方面的方式。这样会让学习者体会到成果得到了肯定和集体的认同，进而更加乐意参与交流和互动。

四、结束语

中职教育持续地进行演进,对于学生的综合素养会有更高的期待。这样一来,去处理学生的自卑情绪、开展社交能力的增强工作,逐渐成为中等职业教育要面对的关键课题,未来开展拓展训练时,可以借助新媒体来革新形式,从而实现线上线下融合开展,对培训触及范围进行扩充,来推动学员涉入程度得以加深;二是加强拓展训练与心理健康教育、职业素养教育的融合,构建“心理辅导+拓展训练+职业指导”的一体化培养模式,实现学生

心理成长、社交能力提升与职业素养培养的协同推进;借助持续性的观察以及探究,对拓展训练在缓解中职生自卑情绪、提高他们人际交往能力方面的长远作用开展了系统考察,并且基于此对训练方法以及实践模式进行动态的调整和完善;深化学校之间的协作交流工作,来实现拓展训练经验成果的共享,促进拓展项目在中职院校当中实现规模化落地,切实对职教学生综合素养的提升起到赋能作用。

参考文献

- [1] 张蓓. 中职生人际交往中常见不良心理及解决对策 [J]. 学理论, 2014, (26): 268-269.
- [2] 刘湘君. 中职生社会比较与社交退缩的关系: 自卑和心理弹性的作用 [D]. 牡丹江师范学院, 2025.DOI: 10.27757/d.cnki.gmdjs.2025.000128.
- [3] 王元元. 优势视角下小组工作中职生自卑心理问题的介入研究 [D]. 华中科技大学, 2013.
- [4] 罗谟月. 增能视角下中职生自卑心理的小组工作介入实践 [D]. 长春工业大学, 2021.DOI: 10.27805/d.cnki.gccgy.2021.000580.
- [5] 韩雨. 中职生自卑心理的表现、成因及调适 [J]. 中学课程辅导 (江苏教师), 2012, (14): 78.
- [6] 肖军华. 中职生人际交往危机特征及管理策略分析 [J]. 现代教育, 2012, (Z1): 152-153.
- [7] 赵迎旭. 中职学校学生自卑感及干预研究 [D]. 吉林农业大学, 2023.DOI: 10.27163/d.cnki.gjlau.2023.000511.
- [8] 郭元春. 关注中职学生的心理健康 [J]. 新课程 (下), 2014, (01): 155.
- [9] 张振华. 中职学校学生交流与沟通的现状与对策 [J]. 现代职业教育, 2018, (17): 15.
- [10] 张桂桢. 中职生自卑心理、人际关系和社交焦虑的相关研究及其班级管理对策 [D]. 广州大学, 2016.