

中职生自卑情绪调适与人际能力培养中拓展训练应用研究

耿曾敏

咸阳市秦都区职业教育中心, 陕西 咸阳 712000

DOI:10.61369/EIR.2026060025

摘 要 : 中职生普遍存在自卑情绪突出、人际交往能力薄弱等心理问题,二者相互交织形成恶性循环,制约其身心健康发展与社会化进程。拓展训练作为典型的体验式教育模式,契合中职生身心发展与学习特点,在心理干预与素质培养方面具备独特优势。本文从自卑与人际障碍的互构机制出发,剖析拓展训练调适中职生自卑情绪、培育人际能力的内在机理,明确其与中职生群体特质的适配性;从破冰信任、自信重塑、人际优化、长效内化四个维度构建分层递进式拓展训练方案,并结合两类典型学生案例开展实践应用研究。研究表明,科学系统的拓展训练能够有效帮助中职生重构正向自我认知、缓解自卑心理,提升沟通协作、共情包容等核心社交能力,为中职院校开展学生心理健康教育、落实立德树人根本任务提供实践参考。

关 键 词 : 中职生; 拓展训练; 自卑情绪; 人际交往能力

Research on the Application of Outward Bound Training in Adjusting Inferiority Complex and Cultivating Interpersonal Skills among Secondary Vocational School Students

Geng Zengmin

Xianyang Qindu Vocational Education Center, Xianyang, Shaanxi 712000

Abstract : Secondary vocational school students commonly suffer from psychological issues such as prominent inferiority complexes and weak interpersonal skills, which intertwine to form a vicious cycle, hindering their physical and mental health development and socialization process. Outward Bound training, as a typical experiential education model, aligns with the physical and mental development and learning characteristics of secondary vocational school students, offering unique advantages in psychological intervention and quality cultivation. Starting from the mutual construction mechanism of inferiority and interpersonal barriers, this paper analyzes the internal mechanism through which Outward Bound training adjusts the inferiority complex and cultivates interpersonal skills among secondary vocational school students, clarifying its compatibility with the characteristics of this student group. A hierarchical and progressive Outward Bound training program is constructed from four dimensions: ice-breaking and trust-building, confidence reshaping, interpersonal optimization, and long-term internalization. Practical application research is conducted with two typical student cases. The study indicates that scientifically systematic Outward Bound training can effectively assist secondary vocational school students in reconstructing positive self-perception, alleviating inferiority complexes, and enhancing core social skills such as communication, collaboration, empathy, and inclusiveness, providing practical references for secondary vocational schools to carry out student mental health education and fulfill the fundamental task of fostering virtue and nurturing talent.

Keywords : secondary vocational school students; Outward Bound training; inferiority complex; interpersonal skills

引言

职业教育作为国民教育体系的重要组成部分,承担着培养高素质技术技能人才的重要使命。中职学生正处于青春期关键成长阶段,受学业经历、家庭教育、社会观念、学校育人模式等多重因素影响,普遍存在自我认同感低、自卑敏感、社交退缩、人际冲突频发等问

题,自卑情绪与人际障碍相互强化,成为阻碍其心理健康发展、职业素养培育与社会化适应的突出短板。传统心理健康教育多以理论讲授、单向说教为主,形式单一、针对性不足,难以有效触动中职生内心认知,干预效果有限。拓展训练依托沉浸式体验、团队协作、任务挑战开展育人活动,区别于传统课堂教学,强调实践感悟与自主反思,契合中职生偏好实操、反感枯燥理论的学习特征,在情绪疏导、自信塑造、社交能力培养上具备天然优势。当前,将拓展训练应用于中职生心理干预的研究虽有一定基础,但针对自卑情绪调适与人际能力协同培养的系统化方案、分层干预模式及典型案例实践仍有待完善。基于此,本文探究拓展训练介入中职生自卑情绪与人际问题的作用机理,设计分阶段、可落地的拓展训练实施方案,结合实践案例验证干预成效,以期为中职院校创新心理健康教育模式、提升学生心理素质与综合素养提供理论依据与实践路径。

一、拓展训练介入中职生心理干预的作用机理

(一) 中职生自卑与人际障碍的成因与互构机制

中职生自卑情绪由个人、家庭、学校、社会多重因素叠加形成,且与人际障碍相互强化、恶性循环。个人层面,多数学生基础教育阶段学业屡屡受挫,长期缺乏师长关注与他人认可,形成负面自我归因和习得性无助;加之处于青春期,自我意识强、心理承受力弱,对他人评价敏感,易因挫折滋生自卑心理。家庭与社会层面,部分家长轻视职业教育,教育方式失当,缺少正向陪伴与引导;社会唯学历的固有观念,让中职生产生身份自卑,自我认同感偏低。学校层面,中职教育侧重技能教学,对学生心理健康教育、人际能力培养关注度不足,缺乏针对性心理疏导。同时,自卑与人际障碍双向互构:自卑促使学生自我防御、回避社交,导致人际能力持续退化;而人际能力不足又会引发社交孤立、冲突等问题,加剧自我否定,最终形成恶性闭环,阻碍学生心理成长与社会化发展。

(二) 拓展训练介入自卑情绪调适的机理

拓展训练是通过活动让参与者体验、感悟和反思,相比于传统的教学方式更受学生的欢迎和青睐,实践也证明拓展活动是改善心理状态的有效方式^[1]。拓展训练调适中职生自卑情绪,核心是借助体验式场景重构自我认知,破除负面归因,树立正向自我认同。传统心理疏导侧重理论劝导,学生被动接受,难以改变消极认知。而拓展训练以挑战自我为核心,通过梯度化体验项目推动学生走出舒适区、实现自我突破^[2]。它跳出唯分数的单一评价模式,侧重勇气、协作、坚韧等综合素养,为学业受挫的中职生搭建展示自我的平台。不少成绩不佳但行动力强、善于配合的学生,可在项目中发挥优势,收获团队认可,打破自我否定的认知^[3]。同时,层层递进的任务让学生逐步积累成功体验,消解长期挫败感。加之导师正向引导、同伴鼓励与团队接纳,帮助学生正视自身不足、认可自我价值,有效改善自卑心理。

(三) 拓展训练介入人际能力培养的机理

人际交往能力涵盖沟通表达、团队协作、换位思考、信任建立、冲突化解等素养,拓展训练以团体互动为核心,是中职生沉浸式提升人际能力的有效途径。拓展项目均需团队协作完成,无法单人独立挑战,可打破学生社交封闭,促使其主动沟通配合,

改善社交退缩、沟通胆怯等问题^[4]。在任务开展中,学生通过分工研讨、方案设计、协同执行,学会清晰表达、耐心倾听、尊重差异,夯实沟通基础。面对分歧与失误,学生需换位思考、协商化解矛盾,提升包容力与冲突处理能力。信任背摔、高空挑战等项目能快速拉近同伴距离,建立信任联结,塑造健康人际模式。长期参与可帮助学生摒弃自我中心思维,增强团队意识,全面提升人际交往的主动性与适配性。

(四) 拓展训练与中职生群体特质的契合性

中职生独特的身心特质、学习特点与成长需求,使拓展训练成为其心理与素质培养的优质模式,二者契合度极高^[5]。学习上,中职生抽象思维较弱、对理论学习兴趣不高,反感传统说教式课堂,但动手实践能力与参与意愿突出。拓展训练以实操体验、团队互动为主,摒弃枯燥理论,契合其学习习惯,有效调动参与热情。心理层面,中职生正值青春期,情绪波动大、逆反心理明显,抵触刻板德育说教^[6]。拓展训练形式灵活、氛围轻松,可弱化教育痕迹,助力学生潜移默化实现心理成长。成长层面,中职生急需树立自信、提升社交与协作能力,适配未来一线技术岗位需求。拓展训练侧重突破自我、锤炼团队素养,可直接对接职场对沟通协作、抗压应变等能力的要求,实现育人与就业衔接。

二、中职生心理拓展训练方案设计

(一) 设计原则

为保障拓展训练科学、精准、有效,助力中职生调适自卑情绪、提升人际交往能力,方案设计遵循五大核心原则。因材施教,结合中职生年龄、心理、性格与能力差异,分层设置项目难度,适配不同自卑程度与社交水平学生,避免挫败感或成长不足。体验与教育相统一,以沉浸式体验弱化说教氛围,锚定心理调适与人际培养目标,实现体验感悟、内化成长。安全性原则,对项目开展安全评估,规避高危内容,完善防护与应急方案,保障学生身心安全,防止产生新的心理压力。循序渐进,依照心理成长规律,从破冰信任、突破自我到优化人际、内化素养,层层递进推进训练。五是全员参与,优化小组分工,关照内向自卑、社交退缩学生,确保人人深度参与、收获成长。

（二）打破防御与建立信任

本阶段为心理训练基础阶段，核心目标是打破中职生心理防御，消除人际隔阂，搭建安全包容、彼此信任的团队环境，为后续训练筑牢根基^[7]。多数中职生因长期自卑、社交回避，在集体中较为封闭戒备，对集体活动存在抵触情绪，因此训练以低压力、低难度、高互动的破冰与信任类项目为主，包含趣味自我介绍、趣味组队、同心协力、信任背摔、盲人引路等内容。破冰环节摒弃传统形式，借助趣味昵称、特长展示、互动游戏缓解学生紧张感，助力学生认识同伴、打破陌生壁垒^[8]。趣味组队通过随机分组、设计队名口号，培养学生团队归属感。信任背摔、盲人引路依靠沉浸式协作体验，引导学生放下戒备、信任同伴。本阶段重在营造氛围，引导学生走出封闭状态，主动接纳他人，缓解社交恐惧。

（三）重塑自信与自我接纳

本阶段为核心突破阶段，聚焦中职生自卑问题，针对其自我否定、畏惧挑战等心理短板，采用阶梯式挑战项目，循序渐进开展个人与团队结合的训练^[9]。设置高空断桥、空中抓杠、跨越障碍、个人风采展示、挫折模拟应对等项目，高空类项目在安全保障下帮助学生突破心理恐惧，打破消极心理暗示；低压力展示活动引导内向学生表达自我，发掘自身优势；挫折模拟训练引导学生正视失败，接纳自身不完美。训练中导师重点关注弱势学生，及时正向引导，放大微小进步，帮助学生积累成功体验，重塑自我认知，消解自卑情绪，建立健康自信。

（四）优化人际互动模式

本阶段聚焦中职生能力提升，旨在纠正其消极被动、自我封闭的人际模式，培养沟通、协作、共情等核心能力，养成健康主动的社交习惯。在前期建立自信的基础上，依托高强度团队项目锤炼实战能力。通过极速拼图、合力筑塔等限时协作任务，倒逼学生沟通分工、配合纠错，改善被动敷衍的社交状态；借助翻越毕业墙项目，引导学生懂得奉献包容、摒弃自我中心。同时开展校园矛盾、职场沟通等情景模拟，传授沟通技巧与冲突化解方法，帮助学生学会换位思考，优化人际模式，提升社交适配能力。

（五）强化积极反馈与内化

本阶段为巩固升华阶段，旨在固化训练成效，将短期心理突破与能力提升转化为稳定心理品质和行为习惯，防止训练效果短效化。针对学生训练后易回归消极状态的问题，以积极反馈与内化沉淀保障长效性。通过团队分享、复盘总结、正向互评、成长记录及长效跟踪推进工作^[10]。训练后开展小组复盘与全员分享，深化学生自我认知；组织同伴正向互评，强化自信与认同感，营造良好人际氛围；引导撰写成长日志，留存成长轨迹。同时建立长效育人机制，将拓展训练理念融入校园日常，搭建互动展示平台，助力学生实现心理与人际能力的深度内化。

三、拓展训练的应用实践

（一）重度自卑、社交退缩学生调适案例

中职一年级新生张某存在重度自卑与严重社交退缩问题。该生日常沉默寡言、被动孤立，从不主动参与班级集体活动，刻意回避师生交流，课堂全程沉默被动。其心理存在严重自我否定，固化认为自己一无是处，极度畏惧他人负面评价，长期自我封闭、脱离集体。专业心理测评显示，该生自卑情绪严重超标，人际交往、集体融入等多项能力不达标，入学拓展训练中全程回避协作、展示类集体项目，抵触融入团队。针对该生情况，导师摒弃强制教育方式，采用温和渐进的心理调适策略。通过营造包容无压力的氛围消解其抵触心理，安排友善同伴陪伴，搭配低难度、无竞争的趣味任务，逐步帮助其打破心理壁垒。同时依托拓展项目帮其收获同伴认可，扭转自我否定认知，中期通过正向引导、设置小型展示任务，助力其突破心理障碍、建立自信。经过8周系统调适，该生彻底摆脱自我封闭状态，主动参与集体活动、与人交流，敢于课堂发言。其自卑情绪大幅缓解，不再过度在意他人评价，自我接纳度显著提升，成功融入校园集体生活。

（二）人际能力薄弱、团队意识缺失学生提升案例

中职在校学生李某性格外向活泼，但存在严重自我中心倾向，人际能力与团队意识薄弱。日常相处中，其处事随性、性格急躁，沟通方式直接生硬，不懂换位思考、尊重体谅他人，极易与同学产生矛盾。同时，该生责任意识不足，做事敷衍推诿，凡事优先顾及个人感受，漠视集体规则与团队利益，入学后人际冲突频发，与同学关系紧张对立，难以融入班级集体。在初期拓展训练中，该生的问题充分暴露。团队项目中，他常凭个人喜好行事，拒不配合分工、消极对待任务，多次造成团队任务失败，延误训练进度，引发同伴强烈不满，激化团队矛盾。针对该生问题，导师以训练复盘为核心，结合情景模拟、团队互评等方式，引导其正视自身处事缺陷与人际问题，深刻认识自我中心、缺乏协作意识的危害。在后续合力筑塔、翻越毕业墙等拓展项目中，导师针对性引导其参与核心协作环节，督促其改正不足。经过持续训练，该生逐步学会倾听他人意见、主动配合团队分工，懂得换位思考与包容他人，主动承担团队任务，责任感显著提升。训练结束后，该生彻底改变自我中心的处事方式，日常友善待人、理性处理人际分歧，积极配合班级工作，人际冲突大幅减少，人际交往、团队协作能力全面提升，顺利融入集体，得到全体师生的认可。

四、结束语

本文聚焦中职生自卑情绪突出、人际能力薄弱的现实育人痛点，深入剖析了中职生自卑心理与人际障碍的形成成因及双向互

构的恶性循环机制，系统阐释了拓展训练在调适自卑情绪、培育人际交往能力方面的独特作用机理与群体适配性。结合中职生身心发展规律与学习特征，构建了破冰信任—自信重塑—人际优化—长效内化四阶段分层递进的拓展训练实施方案，遵循因材施教、安全有序、全员参与的核心原则，实现了心理疏导与能力培

养的精准发力。同时，通过两类典型问题学生的实践干预案例，验证了系统化拓展训练对改善中职生消极心理、提升社交协作能力的显著成效，可有效帮助学生破除自我否定认知、消解社交壁垒、塑造健康人格、增强团队素养。

参考文献

[1]王丽霞.拓展训练对中职学生心理健康的影响[J].教师,2021(14):5-6

[2]石钦波.试论拓展训练对培养中职学生心理品质的作用[J].科技资讯,2009,7(27):232-232

[3]廖雪霏.拓展训练对高职生职业心理能力的影响分析[J].职教论坛,2013,29(17):71-7275

[4]吴平,陈丽,闵忠诚.中职“心理健康与职业生涯”课程的学情分析与教学策略[J].教育科学论坛,2025(24):37-42

[5]王秀娟,李霞.在高职护生中开展心理拓展训练的体会[J].中华护理教育,2007,4(2):93-94

[6]何文明,曾立明,郭毓麟,钟小华.体验式拓展训练对中职生影响的实证研究[J].技术与教育,2009,23(1):67-70

[7]黄晓华.拓展训练对技校生心理健康影响的调查分析[J].云南社会主义学院学报,2014,16(3):279-280

[8]韩敏.中职学生积极情绪激发及行为优化的系统化干预研究[J].中文科技期刊数据库(全文版)教育科学,2026(2):009-011

[9]肖步云.拓展训练融入中职体育教学的价值与实施策略[J].学周刊,2025(9):34-36

[10]黎日葵,温夏波.中职生职业心理素质的团体训练研究[J].广西教育学院学报,2019(2):246-250