# 成长型思维对青少年挫折承受能力的影响研究

肖逸飞凡
马来西亚国立大学，马来西亚 雪兰莪州 343000
DOI:10.61369/ETI.2026060021

**摘　　要：** 在青少年心理健康问题日益凸显的背景下，探讨认知信念与抗挫能力的内在联系具有重要现实意义。以中学生为研究对象，采用成长型思维量表与挫折承受力问卷开展实证调查。结果显示，青少年成长型思维与挫折承受能力呈显著正相关，前者对后者具有显著正向预测作用。机制分析表明，成长型思维通过优化认知评价、缓冲负面情绪及引导积极应对，有效提升了个体的心理韧性。基于此，从学校评价改革、认知重构训练及家庭教养优化等维度提出干预策略，旨在为新时代青少年心理健康教育提供实证依据与实践路径。

**关 键 词：** 成长型思维；青少年；挫折承受能力

## A Study on the Impact of Growth Mindset on Adolescents' Resilience to Adversity

Xiao Yifeifan
The National University of Malaysia, Negeri Selangor, Malaysia 343000

**Abstract:** Against the backdrop of increasingly prominent mental health issues among adolescents, exploring the intrinsic relationship between cognitive beliefs and resilience holds significant practical importance. Using middle school students as the research subjects, an empirical study was conducted employing the Growth Mindset Scale and the Frustration Tolerance Questionnaire. The results demonstrated a significant positive correlation between adolescent growth mindset and frustration tolerance, with the former exhibiting a pronounced positive predictive effect on the latter. Mechanism analysis revealed that growth mindset enhances psychological resilience by optimizing cognitive evaluation, buffering negative emotions, and guiding positive coping strategies. Based on these findings, intervention strategies are proposed across dimensions including school evaluation reform, cognitive restructuring training, and optimized family parenting practices, aiming to provide empirical evidence and actionable pathways for mental health education for adolescents in the new era.

**Keywords:** growth mindset; adolescents; resilience to setbacks

## 引言

当代青少年由于学业竞争压力增大、社会期望提高而产生的挫折承受能力，成了影响青少年心理健康、人格发展的因素。从积极心理学的角度来看，德韦克提出的成长型思维给理解个体抗挫机制提供了一个新的范式，即个体对于能力可塑性的信念会极大地影响个体面对失败的反应模式。但是目前国内对于成长型思维怎样具体作用于青少年挫折承受过程的研究还比较薄弱，缺少对本土教育情境下作用机制的深入研究。因此以中学生为研究对象，对成长型思维和挫折承受力之间的关系以及内在机理进行实证研究，填补理论空白，给教育实践提供科学的指导。

## 一、成长型思维的概念

成长型思维是由斯坦福大学心理学家卡罗尔·德韦克在其内隐理念理论的基础上提出的概念，指个体相信智力、能力、人格等基本素质不是天生的，而是可以通过后天的努力学习、策略调整、反复练习、他人帮助来发展和提高的信念系统。持有成长型思维的人把挑战、困难当成成长的机会而不是对自己能力的否定，面对失败或者挫折的时候会积极地对认知进行重新评价，把失败或者挫折当作是暂时的反馈信息和调整策略的信号，因此更加愿意去付出持续的努力、主动寻求反馈、勇于尝试新任务。与此相对的固定型思维认为能力是先天就有的，遇到挫折容易产生自我怀疑和无助的情绪。成长型思维本质上就是以能力可塑为前提，把目标取向、归因方式、应对倾向融合起来的认知—动机图式，对青少年的学习动机、情绪调节、心理适应起着重要的保护作用[1]。

Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License. 

## 二、青少年成长型思维和挫折承受能力的发展现状

### （一）青少年成长型思维的发展现状

国内多项调查表明，目前我国中小学生的成长型思维大多处于中等水平，而且存在明显的年级和性别差异。低年级初中生由于应试评价压力较小，对努力和进步的认同感较强，成长型思维得分比高二、高三学生高，随着年级的升高以及升学竞争的加剧，部分学生逐渐形成了天赋决定论的思维，思维倾向也慢慢向固定型偏移。在性别上，有研究显示男生在智力可塑信念上比女生高一些，可能是由于传统性别角色期待以及不同的表扬方式所导致的。家庭教养方式中对过程、努力的肯定性反馈有利于培养成长型思维，过分强调聪明或者结果的评价会导致固定型思维。值得注意的是，受长期应试教育和结果导向评价的影响，很多青少年表面上认同努力的重要性，但是当面临重大挫折的时候，仍然存在固定型思维的成分，呈现出成长型和固定型思维并存的不稳定状态。

### （二）青少年挫折承受能力的发展现状

研究表明我国青少年挫折承受力总体上是中等的、中等偏低的状态，并且随着年级的增大，挫折承受能力越小。初中生刚入学时挫折承受力较高，但随着初三、高中的学习压力增大、考试排名的压力增大、与同伴之间的竞争以及亲子之间沟通的冲突增多，青少年经常处于多种挫折源之中，如果没有有效的应对资源，就会出现情绪失控、逃避或者习得性无助。就人口学差异而言，男生在行为层面的挫折应对倾向比女生略高，但情绪调节维度上差异不大；独生子女和非独生子女、城乡生源之间的差异在不同的研究中结果不一，更多受家庭情感支持和沟通质量的影响。目前青少年物质条件优越、顺境多，对延迟满足、适度失败的耐受训练不够，在遇到突然遭遇失败或人际排斥的时候抗压缓冲能力较差，这也是学校心理健康教育急需解决的问题[2]。

## 三、成长型思维对于青少年的挫折承受能力的影响。

在面对失败的时候，成长型思维的人会把失败看作是自己能力发展的机会，而不是对自身价值的否定。他们不会轻易放弃，而是会从失败中吸取经验教训，努力改进自己的方法和策略，从而不断提高自身的水平。相反，固定型思维的人则会把失败看作是自身能力的缺失，认为自己无法克服困难，从而产生逃避挫折的心理。他们害怕失败，不愿意尝试新的事物，导致自己无法突破自我，不能适应快速变化的社会环境。

### （一）认知重构与归因方式的优化作用

成长型思维促使青少年认识评价挫折的方式发生改变，使青少年承受挫折的能力得到了极大的提高。持有成长型思维的人把失败当作能力提高的一个阶段，而不仅仅是对自己价值的一种否定。当学生面对学业失败或者人际冲突的时候，会自然而然地把挫折归因于努力不够、策略不当或者外部环境不好等，这些都是不稳定且可控的。归因方式有效地防止了由于自责而产生的习得性无助，使他们很快摆脱了负面情绪的影响，专心致志地去解决问题。成长型思维会产生容错心理，使青少年用发展的眼光看待自己遇到的各种情况，减少对于失败的恐惧，增强对不确定和挑战的心理韧性，认知上给挫折承受提供坚实的支撑。

### （二）情绪调节与动机维持的驱动作用

成长型思维可以减少因为挫折带来的负面情绪，使青少年有源源不断的内在动机去面对挫折，并提高挫折承受力。因为坚信能力可以通过后天努力获得，所以成长型思维者遇到困难的时候很少会感觉到自身的价值受到了威胁，焦虑、沮丧等应激反应的强度和持续时间都明显降低。情绪缓冲作用给理性思考留出余地，逆境中也能保持冷静，用已有的情绪调节策略去控制。成长型思维者一般有掌握目标取向，重视自身能力的提高而不是单纯的表现结果。挫折发生的时候，他们对于学习本身的兴趣以及对于成长的渴望不会轻易熄灭，依然会保持再次尝试的勇气和动力。内生性驱动力克服了外界压力所造成的消耗，没有使动机水平发生突然下降，使青少年面对长期或者反复的挫折，能一直投入到其中，并表现出更强的耐挫性、坚持性。

### （三）行为应对与心理韧性的强化作用

成长型思维使青少年采取积极主动的行动去克服挫折，其行为不断累积就是心理韧性的培养，实际上是提高了青少年对于挫折的承受能力。高成长型思维的青少年在遇到障碍的时候，更倾向于用问题导向的方式来应对，即主动向老师寻求帮助、改变学习方法、制定补救计划或者进行有针对性的练习，而不是选择退缩、拖延或者抱怨。积极的行动倾向可以把抽象的抗挫意识变成具体的能力，每次成功应对都会提高其自我效能感。长期坚持适应性行为模式，就会使个体的心理韧性系统得到不断的锻炼和改善，形成应对逆境的自动化反应机制。另外成长型思维使青少年把挑战当作训练，把日常学习中的困难任务当作自己去接受的，进而预防性韧性建设使他们遇到突如其来的重大挫折时，会调动起更多的心智资源与应对经验，具有比同龄人更强的恢复力和适应力。

## 四、按照成长型思维理论提出的办法论框架，给青少年的挫折承受能力给予可操作的培育方法

### （一）构建过程导向的学校评价体系

学校应该把评价重心从单一的结果评价转变为对学生学习过程的全方位关注，以此为基础来加强学生的成长型思维。教师日常教学时要注意不给天赋、智商过多关注，在公开场合也不能用聪明能干这样的固定标签，应该把重点放在学生解决问题过程中的专注度、策略变化和坚持性上。作业批改、考试反馈中除了指出错误之外，还要有进步轨迹、思维亮点的专项评语，促使学生认识分数只代表当前阶段的掌握程度，不是对其能力的定性。学校设立最佳进步奖、学习毅力奖等非学术性奖项来奖励那些虽然成绩不优秀但是经过不断努力和改进仍然保持进步的学生。课堂提问环节要创设容错氛围，把学生的错误当作学习的机会，教师对回答错误的学生应该从分析思考的角度来引导，不能简单的否定他们的答案。经过系统评价改革，使学生认识到努力与能力的提高存在着内在联系，学生面对学业挫折的时候，不会再惧怕失败所带来的负面评价，可以从挫折中汲取力量，不断加强挫折承受阈值[3]。

 Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

**（二）开展认知重构的专项心理辅导**

学校心理健康教育课程应该加大认知重构专题训练的力度，对学生的挫折非理性信念做系统的矫正。心理教师可以重现考试失败、人际冲突等典型的挫折情境，使学生发现自己存在的一些固定的负性思维模式，即我太笨了、我永远学不好等。接着用苏格拉底式提问和行为实验，使学生把绝对化的评价替换为更加灵活的认知，即这次只是方法不对，还需要更多的练习。辅导过程中要重点教授归因训练技巧，指导学生把失败归因于努力程度策略的有效性等可控因素，而不是智力高低等不可控因素。榜样示范法用讲科学家、运动员等名人从多次失败中成功的事迹来加强能力可塑的信念。经过不断的认知行为干预，使学生形成对挫折的客观评价体系，降低焦虑、羞耻感，提高其逆境心理灵活度，在遭遇现实打击的时候，能够迅速启动积极的自我调节机制[4]。

**（三）实施聚焦过程的家庭教养干预**

家庭是孩子思维模式形成的第一个场所，家长要彻底改变重结果轻过程的教养观念。家长要学会使用过程性表扬，当孩子取得好成绩时，赞赏其复习计划的周密性或者解题时的专注力，而不是单纯地夸奖聪明；当孩子失败时，避免指责和贬低，而是与孩子一起复盘，肯定其在尝试中付出的努力，并引导其思考改进方案。家长在日常生活中有意识地同孩子交流大脑可塑性，用简单的语言向孩子解释学习改变大脑结构的过程，把挑战当作是大脑成长的最佳时机。面对孩子的畏难情绪，家长不应该代劳或者过度保护，而应该鼓励孩子把大目标拆解成小步骤，容忍孩子在探索过程中出现的混乱和失误，给其留出自主解决问题的空间。营造支持性的家庭心理氛围，让孩子感受到无论成败，父母的爱是不变的，能力是可以通过努力增长的，这样就会大大增强孩子面对外部挫折的心理韧性[5]。

**（四）创设挑战性学习与实践活动**

学校、家庭要有意地安排一些适度的挑战性任务，让学生在可控的困难里锻炼抗挫肌肉。学校可以设立项目式学习、探究性学习的任务，使学生无固定答案，需要合作攻坚、长期奋斗，由被动学习变为积极地进行探索。体育课程要重视参与和坚持的价值，在学生达到身体极限边缘的时候，体验到战胜自己、克服身体极限的成就感。校外实践安排远足露营或者参加志愿者活动，置身于真实的环境之中，直接与体力消耗、人际磨合这些现实问题打交道。在这些活动中，成人的角色应该由指挥者变为支持者，只有在必要时才给予脚手架式的帮助，而不是直接给出答案。经过反复体验克服困难后的掌控感，学生就会慢慢建立起面对未知挑战的信心，把挫折当作成长的催化剂。基于实践的磨砺比单纯的说教更能内化成长型思维，使学生在以后遇到不可预见的重大挫折时，有更丰富的应对经验，有更强的心理储备[6]。

**（五）建立多维联动的社会支持网络**

提高青少年挫折承受能力要建立学校、家庭、社区三者相辅相成的支持体系，形成增强成长型思维的合力。学校开展心理委员制度，加强同辈互助培训工作，在需要时可以得到同学之间的支持和理解，营造起积极的同伴文化。社区可以举办成长型思维工作坊等各种各样的活动，使学校的教育理念和家庭的教育理念结合起来，在学生成绩有起有落的时候，不会受到家长的批评。媒体和网络平台要担负起社会责任，减少对天才少年一夜成名等固定叙事的传播，转而报道普通人靠努力实现逆袭的事迹，营造出崇尚奋斗的社会风气。对遭受重大挫折的学生，即家庭变故、校园欺凌的学生，应当成立以心理老师、班主任、社工三人参加的个案会商制度，给学生提供长期的心理援助。全方位支持网可以给青少年给予长久的情感滋养与认识引领，让成长型思维的培育不再局限于孤立的课堂教学之中，而要浸润于生活诸多领域里形成的生态体系当中，给学生挫折承受能力的持续提升赋予牢靠的支撑[7]。

## 五、结束语

成长型思维对于青少年挫折承受能力的重要作用，就是认知信念在逆境适应中起到的重要作用。不仅可以充实内隐理念理论在青少年抗挫教育上的应用，还能给破解青少年抗挫教育问题赋予新想法。思维模式的转变不是瞬间就可以实现的，必须要抛弃唯结果论的功利思想，营造包容失败、促进成长的生态支持环境。可以进一步探究在不同的文化背景之下成长型思维干预机制的影响，促进心理健康教育同学科教学深度融合，培养青少年在不确定的社会环境中具有坚强品质的品质，实现综合素质的发展。

*参考文献*

[1] 黄恒 . 成长型思维对初一学生学校适应的影响：坚毅和学习投入的链式中介及干预研究 [D]. 江西师范大学 ,2025.

[2] 郭翠翠 . 成长型思维在道德教育领域的研究进展及展望 [J]. 社会与公益 ,2025,(14):89-92.

[3] 倪娜 . 浅谈英语教学中培养学生成长型思维模式的 4E 策略 [J]. 校园英语 ,2025,(26):163-165.

[4] 王昕 , 李平 . 浅谈提高中学生心理承受能力的有效策略 [J]. 吉林教育 ,2025,(3):37-39.

[5] 章雨萌 . 人际关系对青少年抗挫折能力影响及在挫折情景中的行为特点 [D]. 天津师范大学 ,2024.

[6] 段春卉 . 新时代大学生挫折教育研究 [D]. 山东师范大学 ,2024.

[7] 马天杰 . 家校共育开展中小学生挫折教育的策略探究 [J]. 当代家庭教育 ,2024,(7):51-53.

Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License. 