

师范院校大学生心理韧性培养策略研究

邹奇君 岳明帅 蒋心 杜政蓉 于敏章

成都师范学院教育与心理学院，成都

摘要 | 心理韧性是指个体在面对压力、挫折、逆境等挑战时，能够良好适应并恢复甚至超越原有状态的能力。对于大学生而言，这一时期的心理韧性尤为重要，它不仅关系到学业成就，还深刻影响着人际关系、情感健康及未来职业发展。该研究阐述了心理韧性对大学生的重大影响，分析了大学生心理韧性的影响因素，提出了大学生心理韧性需个人、家庭、社会等多方面的培养策略。

关键词 | 师范院校；大学生；心理韧性；影响因素；培养策略

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 心理韧性的内涵与概述

心理韧性是个体身处压力与困境中能够帮助个体快速恢复自身良好状态的一种心理品质。大学生心理韧性是大学生个体为了在压力、挫折与挑战中能够调整自我，保持自身良好的学习与生活状态，从而激发内在具有保护性意义的某种特质或品质，保持心理健康的能力。培养大学生心理韧性对大学生各方面具有重大影响，具体有以下几个方面。

(1) 心理韧性对大学生就业压力的影响

培养大学生心理韧性对大学生在就业方面具有深远影响。处于就业竞争激烈的背景下，师范院校的大学生也面临更多的风险和挑战，如教师编制难，考公压力大，工资待遇水平低，对教师能力要求高等，都在无形中给师范院校的大学生施加了压力。培养大学生心理韧性，可以帮助师范院校大学生在面对就业压力与挫折时更快更好地恢复自身良好状态，促进心理健康发展，增强其就业竞争力。

基金项目：四川省教育厅2024年省级大学生创新创业训练计划项目“师范院校大学生心理韧性现状与对策研究”（项目编号：S202414389169）；四川省高等学校人文社会科学重点研究基地·四川中小学安全教育与管理研究中心2024年度立项课题“四川学生心理健康动态监测与辅导干预研究”（项目编号：ZXQAQ2408）；四川省教育学会2024年度教育科研课题“地方师范院校拔尖师范生实践创新能力培养模式研究”（项目编号：YB2024198）；2024年教育部第三期供需对接就业育人项目“团体心理辅导助力心理学专业学生就业实践能力研究”（编号：2023122760031）的阶段性成果。

通讯作者：于敏章，成都师范学院教育与心理学院讲师，研究方向：教育管理及教育心理学。

文章引用：邹奇君，岳明帅，蒋心，等. 师范院校大学生心理韧性培养策略研究[J]. 中国心理学前沿, 2024, 6(9): 1729-1734.

<https://doi.org/10.35534/pc.0609191>

(2) 心理韧性对大学生身心健康的影响

大学生的心理韧性与其身心发展密切相关，与大学生的心理健康水平呈显著正相关。大学生因学业压力过大而抑郁、因失恋而自残、因被骗而自我失控等社会焦点问题也在一定程度上反映当前大学生存在的种种心理问题。^[1]而心理韧性作为积极心理资本的重要组成部分，可以帮助师范院校大学生在面对一系列心理问题时更快更好地恢复自身良好状态，促进其身心健康发展。

(3) 心理韧性对大学生学业压力的影响

大学生学业压力大，专业课程多、专业课程难度大、课后作业太多、留给自己看书反思的时间不多等，培养大学生心理韧性能够显著调节日常知觉压力对负性情绪的动态影响，帮助个体更积极地应对不确定的问题，少负性情绪反应，帮助其调节、平衡学习与生活，减少学业压力。

(4) 心理韧性对大学生生活方面的影响

生活开支大、生活费不够用、与同学关系欠妥、所参加的部门社团工作与学习无法调节等，都给同学带来了很大压力与问题，这都与大学生的心理韧性存在密切联系。培养大学生心理韧性，能有效调节自身心理状况，帮助个体积极应对生活所带来的各种压力与问题，使大学生能够更积极阳光地投入大学生活。

(5) 心理韧性对大学生师范技能的影响

师范院校与其他院校不同，大部分同学在未来会成为一名教师。当前，基础学校对招聘教师的要求逐渐提高，因此，师范生需要在大学四年中熟练地学习师范生必备技能，考取相关的教师资格证书，同时要不断实践提升自己技能水平，这些对师范生来说，都是巨大的压力与挑战，更需要师范生提升自我心理韧性水平。另外，心理韧性与教师职业认同感之间呈显著正相关，增强心理韧性，抓好心育，有利于提高师范生的师德水平与职业认同感，以促进师范生教学信念的发展。

2 大学生心理韧性的影响因素分析

心理韧性是指个体在面对压力、挫折、逆境等挑战时，能够良好适应并恢复甚至超越原有状态的能力。对于大学生而言，这一时期的心理韧性尤为重要，它不仅关系到学业成就，还深刻影响着人际关系、情感健康及未来职业发展。以下是影响大学生心理韧性的几个重要因素。

第一，个人因素，包括个人特质、能力与生活经历等。首先是个人的人格特征。坚韧不拔、乐观向上等，对心理韧性具有显著影响。具备这些特质的大学生更能在困境中保持积极态度，并寻求解决问题的方法。其次是认知能力与情绪管理能力。具备较高认知能力的大学生能够更好地应对挑战，减少负面情绪的影响。同时，大学生若能掌握情绪调节技巧，如深呼吸、放松训练等，将更有助于他们面对压力和挑战。最后是个人的生活经历。适度的逆境经历可以激发大学生的潜能，培养他们的抗挫折能力和适应能力。成功的经历能够增强大学生的自信心和自尊心，为他们提供应对未来挑战的信心和动力。

第二，家庭因素，包括家庭结构、家庭教育观念和家庭经济状况等因素。家庭关系的和谐与否、父母的教育方式及家庭经济状况的稳定性等，都可能对大学生的心理韧性产生积极或消极的影响。例如，父母的支持和理解对大学生的心理韧性具有积极影响。具体来说，父母的支持和鼓励有助于大学生在面

对逆境时保持积极态度，而父母的理解则有助于他们更好地应对压力。

第三，环境因素，包括来自学校和社会等范围的因素。首先是学校环境，分为物理环境和人文环境。学校的物理环境，包括建筑布局、绿化景观、教学设施等，对大学生心理韧性有着不可忽视的影响。优美的校园环境能够减轻大学生的心理压力，提供舒适的学习和生活空间，有利于其心理韧性的培养。反之，脏乱差的环境则可能引发大学生的负面情绪，降低其应对压力的能力。学校的人文环境，包括文化氛围、师生关系、同学关系等，同样对大学生的心理韧性产生影响。积极向上的校园文化氛围能够激发大学生的进取心和自信心，增强其在面对困难时的心理韧性。良好的师生关系和同学关系则为大学生提供了情感支持和帮助，有助于其应对挫折和逆境。学校的心理咨询服务、辅导员的关心和指导等，都能为大学生提供必要的支持，提升他们的心理韧性。其次是社会环境，包括社会文化环境、社会竞争压力与社会信息化等。社会文化环境是影响大学生心理韧性的重要因素之一。不同的文化背景和社会价值观会对大学生的认知、情感和行为产生深刻影响。在一个开放、包容、鼓励创新和多元发展的社会文化环境中，大学生更容易形成积极向上的心态，勇于面对挑战，从而提升心理韧性。相反，如果社会文化环境过于保守、单一或压抑，大学生的心理韧性可能会受到抑制。同时，现代社会的竞争日益激烈，大学生作为未来的社会栋梁，面临着来自学业、就业、人际关系等多方面的竞争压力。适度的竞争可以激发大学生的潜能和动力，但过度的竞争压力可能导致他们产生焦虑、抑郁等负面情绪，进而对其心理韧性产生负面影响。最后，在新时代背景下，信息化社会给大学生带来了海量的信息和便捷的沟通方式，但同时也带来了信息过载、网络依赖等问题。大学生需要具备良好的信息筛选和鉴别能力，以避免不良信息的干扰。此外，网络世界的匿名性和虚拟性也可能导致大学生在现实中缺乏人际交往能力，进而影响其心理韧性。

3 师范院校大学生心理韧性培养的主要策略

3.1 从个人层面积极培养心理韧性

3.1.1 培育个人积极的心理品质

积极心理品质具有稳定性、可塑性、建设性、潜在性、独特性等特征，是面对困境时的一种良好心态，它能有效地提升人的心理韧性。师范大学生在校内应该了解基本的心理健康知识，并学会一些自我调适的技巧。通过自我调节来保持个人心理健康，调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。同时，积极心态的自我调节和有效的情绪管理也是增强心理韧性的关键因素。师范大学生可以通过反思个人资源、设定挑战性目标并参与规划和执行过程来培养积极心态。此外，研究表明，自我效能感可以通过亲近依恋关系和积极的自我认知来提升。师范大学生可以通过设定小目标并逐步实现他们来增强自我效能感。通过在校自我主动培育积极的心理品质，提高自我心理韧性。

3.1.2 积极参与社会实践

参与社会实践，能增强大学生对社会的认知和理解，提高自我效能感。然而，当代师范大学生，在大学期间往往注重在校学习成绩和考各种证书，反而忽视参与社会实践。大学生在校期间应该充分使用校内资源，积极参与社会实践。瓦克斯曼认为，影响心理韧性的关键因素包括自信心、决心、坚持不懈

和能够自我调节的能力。四个部分影响着自我的心理韧性，而这些都可以通过实训来提高。应鼓励师范大学生在校内积极参与社团活动、第二课堂、志愿活动、社会实践、创新创业等活动来提高大学生心理韧性水平。在社会实践的过程中，需要学会如何与他人合作、沟通，解决问题，有助于他们建立广泛的社会支持网络，理解和掌握情感管理技巧，从而提高自我心理韧性。

3.1.3 积极参与体育锻炼

在大学体育教育中，通过运动锻炼和挫折教育，可以有效培养大学生的心理韧性。在一项体育运动中，不仅需要技术和身体素质，更需要良好的心理素质和应对挫折的能力。师范大学生应该积极参加体育锻炼，在体育锻炼过程中学生可能会面临失败、挫折、困难等挑战。通过这些挑战，学生可以在挫折和挑战中成长，将挫折和失败视为学习的机会，建立积极的学习心态，从而降低大学生自我的负性情绪水平。此外，长期的体育锻炼还能帮助学生学会如何在压力下保持冷静和集中注意力。同时，在体育锻炼的过程中能促进人体内啡肽的产生和释放，减少肾上腺素和皮质醇等活动，激发认知思维和情感认知，从而降低大学生抑郁、焦虑和压力等负性情绪。

3.2 政府为大学生心理韧性的培养创造良好条件

3.2.1 优化就业环境，减轻就业心理压力

就业对于大学生而言，是人生中的一个重要的转折点，也是师范大学生可能面临的一个潜在心理危机。在当代社会中，随着师范大学生面临的就业竞争压力不断增大，教师行业逐渐出现了供过于求的现象。为了解决这一问题，教育部应积极推动多种形式的产教融合和校企合作，以确保教育内容与市场需求的匹配。这种合作不仅有助于学生在校期间获得实际工作经验，还能有效提升其就业竞争力。同时，将乡村振兴与师范大学生就业相结合，积极拓宽基层就业空间，为师范生提供更多就业选择。这样，师范生不再局限于城市学校，可以在更广阔的天地里施展才华，从而减轻师范大学生的就业压力，提高他们面对就业的心理韧性。

3.2.2 建立完善的心理健康服务体系

构建完善的心理健康服务体系，保障师范大学生心理健康素质。政府应出台宏观指导性文件，明确心理健康服务的责任和内容，确保各级政府和相关部门在心理健康服务中的职责分工。同时，高校要奠定坚实的心理健康教育基础，营造良好的心理健康教育环境，积极开展心理健康教育知识宣传工作，从制度、组织、师资力量等多个方面，保障心理健康教育工作有序开展。此外，加大心理健康知识的宣传力度，采用多方位、多渠道传播心理健康知识，提升师范大学生的心理健康素养，营造关注心理健康的社会氛围。提高大学生的心理健康水平，从而提高心理韧性，为培养具有良好心理素质的人才做出贡献。

3.3 社会为大学生培养心理韧性创造良好环境

3.3.1 良好的家庭氛围增强师范大学生心理韧性

在人的生长过程中，成长环境和家庭氛围会潜移默化地影响大学生的心理韧性，积极向上的家庭氛围能够使大学生的心理韧性更强，而沉默寡言的家庭氛围会让大学生的心理韧性减弱。对此，家庭成员

应该采取正确的措施。在师范大学生遇到学业、就业等问题时，家庭成员应当积极鼓励与支持而非责怪并且与别人对比，使师范大学生保持信心，减少大学生因家庭成员的不理解与不支持带来的家庭压力；家庭成员应该做合格的倾听者，在师范大学生遇到困难时，需要家庭成员的陪伴以及聆听自己的烦恼，家庭成员也应耐心地倾听大学生所遇到的困难以及需求，在必要时予以经济支持与人脉支持，以此来缓解大学生的生活压力。

3.3.2 学校履行职责提高师范大学生心理韧性

师范大学生的主要专业知识与技能均来自学校，所以这是一个非常重要的阶段，学校应当采取措施，注重解决问题以及提供帮助。^[2]学校应该开设心理学课程，缓解师范大学生的心理压力，提高师范大学生心理韧性；加强专业知识教育，提高大学生的水平能力，拥有更强的竞争力，在就业过程中更加顺利；开设职业规划课程，让师范大学生对自己的未来有明确的认知与选择；关注行业新动态，迎合市场需求，加强对师范大学生的职业培训，深化校企合作，为师范大学生提供更多就业机会，提高师范大学生的心理韧性，减轻师范大学生的压力；同时，教师应当鼓励学生在校期间参加社会实践以及学科竞赛，增长见识，提高专业技能，培育积极良好的教育学习氛围，增强师范大学生心理韧性。^[3]

3.3.3 社交媒体合理宣传提供良好的网络环境

师范大学生毕业后即将步入社会，对社会的接触与了解会对师范大学生的心理韧性产生影响，而媒体在其中将产生巨大作用。但媒体是一把“双刃剑”，它拥有巨大的信息，丰富了大学生的知识储备，为大学生提供了发展平台，信息过量、网络依赖、消极信息等问题对大学生的心理健康和适应能力提出了新的挑战。^[3]媒体应该发布正向且真实的信息，为师范大学生提供有用信息，将师范大学生与社会联系起来。^[4]

3.3.4 社会组织、机构担起责任增强师范大学生心理韧性

一些社会组织、机构对师范大学生的心理韧性也会产生或多或少的影响，比如中国大学生公益者协会等社会组织，师范大学生可从中获得实践经验，锻炼自己的能力，为未来工作打下基础。^[5]社会机构等也需要担起责任，关注师范大学生群体，为其提供就业岗位，增加就业机会，缓解师范大学生就业压力，减少就业焦虑，增强师范大学生心理韧性。

4 结束语

在快速发展的现代社会中，大学生作为未来社会的中坚力量，面临着来自学业、就业、人际关系及个人成长等多方面的压力。心理韧性作为个体在面对困境和挑战时能够迅速适应、有效应对并持续成长的能力，对于大学生的全面发展和健康成长至关重要。加强大学生心理韧性培养，帮助他们在面对生活中的各种挑战时能够保持坚韧不拔、积极向上的精神风貌，为其未来的全面发展奠定坚实的基础。因此，大学生心理韧性培养是一项长期而系统的工程，需要学校、家庭、社会和学生本人的共同努力。

参考文献

- [1] 咸大伟. 疫情防控背景下大学生心理韧性培养研究[J]. 延边教育学院学报, 2021, 35(5): 150-

153.

- [2] 张娜. 成都高校体育教学研究生心理韧性现状与干预研究 [D]. 成都大学, 2024.
- [3] 张雅芳. 高职院校毕业生就业压力现状及对策探究 [J]. 公关世界, 2024 (14): 46-48.
- [4] 倪赛男. 新媒体环境下大学生心理韧性培养策略研究 [J]. 新闻研究导刊, 2024, 15 (4): 60-62.
- [5] 陈辰, 赵婧, 刘刚. 师范生领悟社会支持、心理韧性和专业认同的关系研究 [J]. 佳木斯大学社会科学学报, 2023, 41 (5): 173-176.

Study on the Strategies of Cultivating Psychological Resilience in Preservice Teachers

Zou Qijun Yue Mingshuai Jiang Xin Du Zhengrong Yu Minzhang

College of Education and Psychology, Chengdu Normal University, Chengdu

Abstract: Psychological resilience refers to an individual's ability to adapt and recover well, even surpass their original state, in the face of pressure, setbacks, adversity, and other challenges. For college students, psychological resilience is particularly important during this period, as it not only affects academic achievement but also profoundly influences interpersonal relationships, emotional health, and future career development. This study elucidates the significant impact of psychological resilience on college students, analyzes the influencing factors of psychological resilience in college students, and puts forward strategies for cultivating psychological resilience in college students, which require personal, family, and social efforts.

Key words: Preservice teachers; College students; Psychological resilience; Influencing factors; Cultivation strategies