

## “以赛赋能”的心理健康教育专业 硕士研究生培养模式

侠 牧<sup>1</sup> 李雪榴<sup>2</sup>

1. 广西民族大学, 南宁;

2. 南宁师范大学, 南宁

**摘要** | 本文针对心理健康教育专业硕士研究生从业自我效能不足的问题, 提出“以赛赋能”培养模式, 通过训练与参赛的循环, 提升学生的从业自我效能。具体做法为: 学生与导师商定适合自身能力的比赛, 然后在专人指导下进行集体训练。在训练过程中, 对学生优秀表现给予鼓励, 并要求学生锻炼身体、练习调节负面情绪的策略。比赛结束后, 总结经验教训, 对获奖者予以表扬, 引导未获奖者进行合理归因, 鼓励获奖者参加更具挑战性的比赛。通过循环往复的过程, 最终提升学生的从业自我效能。

**关键词** | 心理健康教育专业硕士; 自我效能; 比赛; 培养模式

Copyright © 2025 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/>



据2023年中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告(2021—2022)》调查数据显示, 近年来我国中小學生已经成为心理疾病的高风险群体, 各类精神疾病、情绪障碍的发病率逐步上升<sup>[1]</sup>, 成为影响青少年健康成长和全面推进健康中国建设的重要问题。党的二十大报告指出“重视心理健康和精神卫生”, 学校心理健康教育因此被赋予重要使命。心理健康教育教师作为中小学心理健康教育的主要实施者, 既要上好心理健康课, 又要精准筛查学生的心理问题。高校作为中小学心理健康教育教师的主要培养单位, 其培养质量直接关系到中小学心理健康教育的成效。

自我效能是指一个人对自己能够成功地执行产生特

定结果所需的行為的确信程度<sup>[2]</sup>, 是一个人的自信在能力上的体现。它能影响个体对任务的难度选择, 遇到困难时的焦虑水平和坚持程度, 以及最终的行为表现。自我效能有四个主要信息来源<sup>[3]</sup>:

(1) 掌握性经验: 难度适中的任务在执行过程中获得成功的反馈会提升自我效能, 该信息来源是自我效能所有信息来源中最有影响力的一种。

(2) 替代性经验: 观察相似的榜样获得成功后, 个体的自我效能也会增强。

(3) 言语说服: 获得成功后及时给予表扬能够放大成功反馈、提升自我效能的效果, 而失败后引导个体将原因归于努力而非能力, 则可以保护个体的自我效能不

基金项目: 本文系2021年广西学位与研究生教育改革课题(JGY2021069)、2023年广西民族大学相思湖青年学者创新团队项目(2022GXUNXSHQN06)的研究成果。

通讯作者: 侠牧, 广西民族大学教育科学学院副院长, 副教授, 研究生导师, 研究方向: 青少年情绪调节、自我认知。

文章引用: 侠牧, 李雪榴. “以赛赋能”的心理健康教育专业硕士研究生培养模式[J]. 社会科学进展, 2025, 7(3): 204–207.

<https://doi.org/10.35534/pss.0703035>

出现较大下滑。

(4) 生理和情绪状态: 执行任务过程中产生的疲劳和负性情绪会降低个体的自我效能。

具有高从业自我效能的心理健康教育教师会主动承接更加棘手的咨询案例, 遇到危机事件时能够保持临危不乱, 对日常繁重的心理健康教育工作中也不易产生倦怠情绪。因此, 高校对相关师范类专业的学生持续提供全部四种效能信息的明确且稳定的来源, 使他们有充足的经验来做出自身是合格乃至优秀的心理健康教育教师的能力判断, 是高校相关专业培养应达到的目标。

同时, 心理健康教育专业硕士旨在培养具备现代教育理念、专业理论素养、实践能力和国际视野的高素质中小学心理健康教育工作者。与师范类应用心理学本科生相比, 心理健康教育专业硕士在教学和心理辅导能力方面经过更专业、严格的训练, 理应具备更高的从业自我效能。然而, 在实际培养过程中存在问题: 一方面, 心理健康教育专业硕士培养存在学制短、跨专业报考、从学术型硕士调剂等情况, 导致部分学生自我评价较低, 认为自身训练不足、缺乏专业知识和技能, 甚至将自己视为考研失败者, 从入学起就对从业能力持怀疑态度。另一方面, 在传统学术型研究生培养模式中, 学生自我效能的判断主要基于学术成果(如发表论文、学术报告等), 导师也会因学术表现夸奖学生, 强化成功经验。这种模式下, 效能信息来源明确且稳定。但在心理健康教育专业硕士培养中, 部分导师对培养目标定位不明确, 甚至照搬学术型研究生的培养模式, 以学术能力为主要衡量标准, 忽视教学和心理辅导能力的培养, 导致这些能力因缺乏明确的效能信息来源而处于较低水平。若不扭转这一问题, 将影响毕业后中小学心理健康教师的工作表现。因此, 急需建立专门针对心理健康教育专业硕士的培养模式, 为其提供明确且稳定的效能信息来源, 帮助他们在从业前建立强大的自我效能。

笔者认为一种能够同时获得四种效能信息, 并且非常适合心理健康教育专业硕士的培养模式是“以赛赋能”, 即在读研期间通过让学生依据自身能力水平, 不断组成团队参加各种级别的比赛, 从而持续获得四种效能信息。具体来说, 参加比赛与自我效能信息来源的关系如下。

### 1 通过参加比赛获得掌握性经验

心理健康教育专业硕士研究生可参加国家级、省部级和校级各类比赛。例如, 有“田家炳杯”心理健康教育专业教学技能大赛、中国国际“互联网+”创新创业大赛、全国心理辅导课教学创新展示会、全国高校心理情景剧展演等国家级赛事; 还有师范生教学技能大赛、广西心理课教学技能大赛、广西心理健康教育微电影大赛、广西朋辈心理辅导技能大赛等省级赛事。这些比赛均有对应的校级初赛。学生可根据自身能力选择参赛,

通过获奖积累成功经验, 提升自我效能。一些从低级别比赛起步的学生, 凭借积累的成功经验, 可能在自我效能上实现质的飞跃<sup>[4]</sup>, 进而主动挑战更高级别的比赛, 形成良性循环。

值得注意的是, 依据自我效能理论, 任务难度过高会让人沮丧, 而任务难度过低则会让人迅速失去兴趣, 因此, 这两种情况都不会让个体获得充分的掌握性经验。只有任务难度适中时, 个体通过努力取得成功, 能获得最多的掌握性经验。然而, 青年学生常因对自身能力认识不清, 高估或低估自身水平, 导致选择难度过高或过低的比赛, 进而不能最有效地获得掌握性经验。因此, 心理健康教育专业硕士研究生导师或比赛指导教师需做到以下两点:

(1) 精准评估学生能力。充分了解学生的潜能, 引导高估自身能力的学生认识到自身局限, 帮助低估自身能力的学生发现自身优势, 并引导学生思考哪一类、哪一级别的比赛最适合当下的自己参加, 以最大限度提升他们获得掌握经验的可能性。

(2) 要求撰写比赛总结。无论比赛结果如何, 导师或比赛指导教师都应要求学生撰写总结, 复盘比赛流程, 总结经验教训, 反思自身收获。即使是比赛成绩不佳的学生, 也能通过总结发现自身长处, 积累掌握性经验, 为下次参赛树立信心。

### 2 通过比赛获得替代性经验

替代性经验的获取可以采用集体训练的形式。以“田家炳杯”全日制教育硕士专业学位研究生(心理健康教育专业)教学技能大赛为例, 每年笔者所在高校约有5个决赛名额。为此, 学院先通过预选赛选拔7至8名表现优秀的学生, 再安排经验丰富的教师每周进行一次集体训练。训练内容包括题目选择、PPT制作、现场展示和说课等, 教师会对每个学生的各环节表现进行点评。最终, 表现最佳的5名学生参加比赛。在这种模式中, 水平相近的学生既是对手, 也是榜样。他们通过观察他人表现, 从优秀表现中获取替代性经验, 从不足中学会避免错误。

除了上述内容, 替代性经验的效果与榜样和观察者的相似性密切相关<sup>[5]</sup>: 榜样越相似, 效果越好。因此, 最有效的榜样便是观察者自己。基于此, 我们可以在比赛前一天为参赛选手播放其训练过程中的“高光时刻”视频。这些视频经过剪辑, 只展示选手在训练过程中的优秀表现。此时, 视频中的人既是观察者本人, 又是观察者的榜样, 观察者因此可以通过观看视频同时获得掌握经验和替代性经验。

### 3 通过比赛获得言语说服经验

在训练或是参加比赛的过程中, 比赛指导教师对

取得优异表现的参赛学生及时的称赞能够在一定程度上增强该优异表现对参赛学生的意义,放大优异表现作为掌握经验的效果。称赞的使用有以下三个注意事项:首先是称赞的时机,要在参赛学生确实取得了优异的表现后给予,不应该在参赛选手没有取得任何优异表现时给予,这种称赞不仅没有效果,而且有时会被认为是讽刺而有反效果。其次是称赞要及时给予,距离优异表现间隔太久的称赞不会起到放大优异表现的作用。最后就是对于自我效能不足的参赛选手,在称赞时,需要充分考虑学生的表现差异,对于特别优异的学生,不要过多称赞,以免骄傲自负,而对于表现不佳的学生,则需要尽可能多称赞,以确保这些学生不会因为训练过程中全是负反馈而导致自我效能崩溃。

在训练和比赛中,指导教师对参赛学生的优异表现给予及时称赞,能增强其作为掌握经验的效果。称赞的使用需注意以下三点:

(1) 称赞的时机。应在学生真正表现出色时给予,避免在表现不佳时称赞,否则可能被视为讽刺,适得其反。

(2) 称赞的及时性。称赞需及时,若与优异表现间隔过久,将无法起到强化作用。

(3) 称赞频率因人而异。需根据表现差异调整称赞频率。对于特别优异的学生不宜过多称赞,以免其骄傲自负;对于表现不佳的学生则需抓住每一个细微的积极表现给予肯定,避免因过多负反馈导致自我效能崩溃。

比赛指导教师的另一个重要作用是引导学生正确归因。当学生在训练中表现不佳时,教师应引导其进行努力归因,即让学生相信表现不佳是因为不够努力,而非能力不足,从而维持积极的参赛态度和动机。在比赛中表现不佳时,教师则需引导学生进行外部不稳定归因,例如将失利归因于运气不佳,抽到较难的题目,而非能力不足。这有助于保护学生的自我效能,避免因一次失利就不想参加下一次比赛。

#### 4 通过比赛训练增强体质和抗挫折能力

比赛的高强度训练会消耗大量体能,指导教师可以借此机会,鼓励没有锻炼习惯的参赛学生坚持锻炼,并将其纳入训练表现的考核指标。锻炼形式应灵活多样,以适应学生自身情况为宜,但每天锻炼时间不少于30分钟。一旦养成锻炼习惯,学生在未来从事任何任务时都将更具耐力,其自我效能也更容易因疲劳而降低。

此外,比赛训练和参赛过程充满竞争和变数,挫

折(如表现不佳、被批评、受伤、生病等)可能随时发生。充分暴露在挫折中不仅可以让学生对挫折的感知逐渐钝化,同时,若是在比赛训练阶段事先教授参赛学生一些负性情绪调节策略,那么学生在比赛中遇到挫折时,就有机会主动运用所学的负性情绪调节策略来降低由此引发的负性情绪。一旦学生熟练掌握情绪调节策略,他们在未来面对挫折时就会体验到更少的负性情绪,自我效能也就更不容易因负性情绪而降低。

#### 5 总结

本文针对心理健康教育专业硕士研究生从业自我效能不足的问题,提出一种“以赛赋能”的培养模式。该模式通过训练与参赛的循环,帮助学生持续积累四种效能信息,从而提升自我效能。具体做法如下:

(1) 选择比赛。学生与导师商定选择一个适合自己的比赛。

(2) 集体训练。在导师或比赛指导教师的指导下,采用集体训练方式准备比赛,训练内容包括比赛技能、身体锻炼和情绪调节策略。

(3) 正向反馈。指导教师对学生在训练中的微小进步给予鼓励。

(4) 比赛总结。参赛后,学生总结经验教训。指导教师称赞成功者,引导未获奖者进行外部归因(如运气不佳),鼓励获奖者挑战更高难度的比赛。

(5) 循环提升。通过在读研期间不断循环上述过程,学生在毕业时能够显著提升自我效能。

#### 参考文献

- [1] 傅小兰, 张侃, 陈雪峰, 等. 心理健康蓝皮书: 中国国民心理健康发展报告(2021—2022) [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2023.
- [2] Li X, Xia M. BMC Psychology [J]. Dynamic calibration of self-efficacy to cognitive load: the longitudinal mediation effect of state anxiety, 2024 (12): 752-766.
- [3] Bandura A. Psychological Review [J]. Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change, 1977 (84): 191-215.
- [4] Zimmerman B J. Contemporary Educational Psychology [J]. Self-efficacy: An essential motive to learn, 2000, 25 (1): 82-91.
- [5] 郭本禹, 姜飞月. 自我效能理论及其应用 [M]. 上海: 上海教育出版社, 2008.

## “Improving Self-efficacy through Competitions” Training Model for Master’s Students in Mental Health Education

Xia Mu<sup>1</sup> Li Xueliu<sup>2</sup>

*1. Guangxi Minzu University, Nanning;*

*2. Nanning Normal University, Nanning*

**Abstract:** This article addresses the issue of insufficient self-efficacy among graduate students majoring in mental health education by proposing a “competition-empowerment” training model, which enhances self-efficacy through a cycle of training and competition. The specific approach involves students and their mentors agreeing on competitions that match their abilities, followed by collective training under expert guidance. During training, students’ excellent performances are encouraged, and they are required to engage in physical exercise and practice strategies for regulating negative emotions. After the competition, experiences are summarized, successful participants are praised, and those who did not win are guided to attribute their results to luck, while winners are encouraged to participate in more challenging competitions. This cycle is repeated to ultimately enhance students’ professional self-efficacy.

**Key words:** Master’s in mental health education; Self-efficacy; Competitions; Training model