

从“缺陷补给”到“素养生成”：基于未来能力图谱的 在地化研学课程建构

——以黑龙江省“未来少年”系列研学课程为例

余彬

（黑龙江教师发展学院，黑龙江 哈尔滨 150080）

[摘要] 当代青少年在数字化生活中面临认知水平较高但心理韧性不足、信息获取能力强但真实连接弱、适应快节奏但难以坚持长期投入等结构性矛盾，研学实践教育可作为这些短板的“社会性补给站”。本研究以黑龙江省极寒气候、黑土农业、工业遗产、边疆风貌和少数民族文化等资源为基础，运用体验式学习理论与心理韧性研究成果，构建了以“四梁八柱”为核心的在地化研学课程设计框架，并开发了三维度评估量表与配套数据分析方法。通过对178名初中生在“拥抱拒绝”课程中的前后测数据对比及行为事件编码分析，验证了该框架在提升学生抗挫折能力方面的有效性。研究表明，该课程框架有助于推动研学实践教育从经验型活动向科学化课程转型。

[关键词] 研学实践教育；素养生成；在地化课程；评估工具；黑龙江资源

From Deficit Remediation to Competency Cultivation: The Construction of Localized Study Practice Courses Based on a Future-Oriented Competency Framework

——A Case Study of the "Future Youth" Series in Heilongjiang Province

Bin Yu

Heilongjiang Institute of Teacher Development, Harbin, China

Abstract: Contemporary adolescents face structural contradictions in digital life, including high cognitive levels but insufficient psychological resilience, strong information acquisition abilities but weak real-life connections, and adaptability to fast-paced living but difficulty persisting in long-term commitments. Study practice education can serve as a “social supply station” for these shortcomings. Based on the unique resources of Heilongjiang Province—extreme cold climate, black soil agriculture, industrial heritage, border landscapes, and ethnic minority cultures—this study applies experiential learning theory and psychological resilience research findings to construct a localized study course design framework centered on “four beams and eight pillars.” A three-dimensional evaluation scale and corresponding data analysis methods are also developed. Through pre- and post-test data comparison and behavioral event coding analysis of 178 junior high school students in the “Embrace Rejection” course, the effectiveness of this framework in enhancing students’ frustration tolerance was verified. The results indicate that this course framework can help promote the transformation of study practice education

作者简介：余彬（1966—），男，三级研究员，长期致力于研学实践教育研究者，“未来少年”系列研学课程设计者，长期从事在地化研学课程开发与师资培训工作，聚焦数字化时代青少年素养培育与研学实践教育评估体系研究。

from experience-driven activities toward scientific curriculum systems.

Keywords: study practice education; competency generation; localized curriculum; evaluation tools; Heilongjiang resources

一、问题的提出

（一）研究背景与问题缘起

近年来，随着移动互联网和人工智能技术的快速发展，当代青少年的成长环境发生了深刻变化。多项研究表明，数字化生存方式在带来便利的同时，也对青少年的心理健康和社会适应能力产生了负面影响^{[7][14]}。笔者在多年一线教学和研学带队过程中观察到，当前青少年普遍存在以下四类问题：

第一类是认知方式的变化。许多学生习惯于依赖搜索引擎解决问题，缺乏脱离网络辅助进行独立判断的训练。信息茧房效应使得他们接收的信息日趋同质化，独立思考空间被压缩^[13]。

第二类是情感连接的弱化。线上社交占据大量时间，真实人际互动减少。部分学生在陌生人面前不敢开口，甚至与同学对视都会感到紧张。研究发现，社交媒体使用频率与青少年社交焦虑水平呈正相关^[15]。

第三类是意志品质的软化。笔者曾遇到一名七年级男生，因在街头挑战中被拒绝一次而哭泣半小时。此类现象并非个例。即时反馈机制（如短视频、游戏）的广泛存在，使部分青少年难以适应需要长期坚持的任务^[5]。

第四类是意义感的缺失。在一次研学营分享会上，笔者询问学生是否有不计回报也愿做的事，全场沉默近两分钟后，一名女生回答：“好像没有，做什么都得有用才行。”这种现象反映出功利主义教育导向下青少年意义感的匮乏^[6]。

上述四类问题可概括为“四大身心赤字”：认知赤字、情感赤字、意志赤字和意义赤字。研学实践教育因其情境性、体验性和综合性特征，有望成为弥补这些赤字的重要途径^[1]。

（二）研究目的与意义

本研究旨在探索如何利用地方特色资源，构建以未来核心素养为导向的在地化研学课程体系，并通过实证数据验证其有效性。研究的意义在于：一方面，为研学实践教育从经验型活动向科学化课程转型提供可操作的框架工具；另一方面，为同类地区的研学课程开发提供参考案例。

二、理论基础与文献综述

（一）体验式学习理论

Kolb 提出的体验式学习理论认为，学习是通过经验的转化来创造知识的过程，包含具体体验、反思观察、抽象概念化和主动实验四个环节^[8]。该理论为研学课程中“体验—反思—迁移”的设计逻辑提供了理论依据。本研究提出的 P-I-E-R 四阶模型正是在此基础上发展而来。

（二）心理韧性理论

心理韧性（resilience）指个体在面对逆境、创伤或压力时的适应与恢复能力^[10]。Duckworth 进一步提出“坚毅”（grit）概念，强调对长期目标的热情与坚持是预测成功的重要因素^[5]。相关干预研究表明，通过结构化训练可以有效提升青少年的心理韧性水平^[16]。本研究中的“拥抱拒绝”课程正是基于这一理论设计。

（三）核心素养研究

经济合作与发展组织（OECD）提出的“2030 学习框架”强调，未来公民需要具备在陌生环境中创造新价值、协调矛盾与张力、承担责任等能力^[11]。我国《中国学生发展核心素养》总体框架也明确提出培养学生“健全人格”“自我管理”“社会责任”等素养^[3]。本研究提出的五大素养目标与此相呼应。

（四）研学实践教育研究现状

国内学者对研学实践教育的功能定位、课程设计和实施路径进行了较多探讨。钟秉林指出，研学实践教育应与劳动教育融合发展，发挥综合育人功能。王晓燕等提出，研学课程应从“游”向“学”转变，注重课程化设计^[4]。然而，现有研究多停留在理念倡导层面，缺乏系统的课程设计框架和实证评估数据，本研究试图填补这一空白。

三、课程设计框架：“四梁八柱”

（一）“四梁”：四项基本原则

在设计课程时，笔者经过多年实践摸索，形成了“四梁八柱”框架。其中“四梁”指支撑课程的四个基本原则：

第一，素养导向原则。每门课程在设计前，须明确所要培养的核心素养，以此倒推学习任务的设计。素养目标应来源于对未来社会需求的研判对学生现实问题的诊断。

第二，在地转化原则。相同的素养目标在不同地区应有不同的课程形态。黑龙江省拥有极寒气候、黑土农业、工业遗产、边疆风貌和少数民族文化等独特资源，这些都应转化为课程内容的一部分。

第三，真实任务原则。研学课程应设计具有现实挑战性的任务，让学生走出舒适区，在真实情境中学习。任务的难度应适中，既能引发适度压力，又不至于超出学生承受范围。

第四，闭环评估原则。课程须配备过程性与终结性相结合的评估机制，以数据为依据判断课程效果。评估不是为了打分，而是为了看见成长^[2]。

（二）“八柱”：八个关键环节

在“四梁”基础上，进一步梳理出八个具体操作环节：

第一，资源分析。对一个地区可用教育资源的盘点，包括自然、人文、产业、民俗等方面。以大庆为例，铁人纪念馆、1205 钻井队旧址、城市广场即可串联成一门完整课程。

第二，目标设定。将素养目标分解为可观测、可评价的行为指标。例如“培养抗挫折能力”可拆解为“能在一天内完成 5 次主动社交尝试”“能在被拒绝后 30 秒内调整情绪继续尝试”等。

第三，任务设计。综合考虑挑战性、趣味性和安全性三个因素。任务不宜过难或过易，应使学生产生适度的认知冲突。

第四，支架搭建。为学生提供完成任务所需的工具和方法。如在“拥抱拒绝”课程中发放“拒绝应对话术卡”，列出“先说谢谢”“保持微笑”“记录下来”等实用技巧。

第五，安全预案。包括身体安全和心理安全两方面。安排心理辅导员随行，设置“安全词”，允许学生在感到极度不适时退出。

第六，师资配置。一般配置三类角色：主导师负责任务发布与组织讨论，观察员负责记录学生关键行为，心理辅导员负责关注学生情绪状态。

第七，反思升华。每晚组织结构化反思，采用 ORID 焦点讨论法^[12]，引导学生从事实回顾走向意义建构。

第八，评估反馈。过程性评估与终结性评估相结合，短期效果与长期影响兼顾。

四、课程实施流程：P-I-E-R 四阶模型

基于 Kolb 的体验式学习理论，本研究设计了四阶段实施流程，简称 P-I-E-R 模型。

第一阶段：P—Provocation 激发

该阶段旨在制造认知冲突，让学生意识到自身能力的边界。以“拥抱拒绝”课程为例，学生到达大庆后的第一个任务是：在铁人纪念馆广场上找到 5 位陌生游客，向他们介绍自己并请求一句鼓励，限时 30 分钟。

实践中，90%以上的学生会在第一关卡住。有人原地不动，有人绕场数圈未能开口，有人走到陌生人面前又退缩。这种不适感正是学习的起点。导师不急于教方法，而是引导学生讨论：刚才发生了什么？心里在想什么？最难的是什么？

第二阶段：I—Immersion 沉浸

在学生产生学习动机后，提供方法支架。具体包括三方面：一是榜样示范，播放铁人王进喜纪录片片段；二是方法教授，发放“拒绝应对话术卡”；三是分组演练，两人一组模拟被拒绝场景。此阶段约需一个半小时。

第三阶段：E—Experience 体验

第二次走上街头，任务升级为完成 10 次社交尝试，无论结果如何。学生需记录每次尝试的时间、对象、结果和感受。导师作为观察员，记录关键行为事件，如“第三次被拒后眼眶泛红但仍继续”“第五次成功后与队友击掌欢呼”等。

第四阶段：R—Reflection 反思

每晚组织约一小时的 ORID 焦点讨论会。四个步骤依次为：客观事实（O）—今天做了什么，被拒绝了几次；感受反应（R）—被拒时的心情及调整过程；诠释意义（I）—这件事带来的认识和启发；决定行动（D）—回到学校后如何应用所学。

五、评估方法与数据分析

（一）研究对象与数据来源

本研究以 2024 年暑期参加“拥抱拒绝”课程的 178 名初中生为研究对象，其中男生 92 人，女生 86 人，年龄分布在 12—15 岁之间。数据来源包括：课程前后测问卷、每日反思日记、导师行为观察记录、同伴互评问卷以及课后 21 天打卡追踪表。

（二）测量工具

采用社交焦虑量表（Social Anxiety Scale for Adolescents, SAS-A）的中文修订版^[9]，共 18 题，采用 5 级计分，Cronbach’s α 系数为 0.89。反思日记的情感分析采用基于 Python 的 SnowNLP 工具进行情感极性打分（取值范围 -1 到 1）。行为事件编码采用研究者自编的分类框架，包括“情绪崩溃”“主动求助”“自我鼓励”“同伴支持”等类别，由两名编码员独立编码，一致性系数 Kappa 值为 0.84。

（三）数据分析方法

方法一：前后测配对样本 t 检验。 研学前后分别施测社交焦虑量表，使用 SPSS 26.0 进行统计分析。结果显示，学生社交焦虑得分从研学前的 M=4.21（SD=0.67）降至研学后的 M=2.83（SD=0.72），t(177)=11.46，p<0.001，Cohen’s d=1.98，表明课程干预效果显著。该结果与 Duckworth 关于坚毅训练可降低焦虑水平的研究结论一致^[5]。

方法二：反思日记文本分析。 对 534 篇反思日记进行分词和情感分析。结果显示，第一天高频词为“紧张”“害怕”“丢脸”，情感均值 M=-0.28（SD=0.31）；第三天高频词变为“试试”“还好”“进步”，情感均值 M=0.42（SD=0.27），两者差异显著，t(176)=13.82，p<0.001。该方法借鉴了质性研究中“文本编码—意义生成”的分析路径^[2]。

方法三：关键事件编码分析。 对导师记录的 856 条行为事件进行编码分类。数据显示，研学初期“情绪崩溃”类事件占比 34.7%，后期降至 7.9%；“主动求助”类事件从 11.5% 上升至 40.8%；“自我鼓励”类事件从 8.2% 上升至 36.4%。卡方检验显示各阶段事件分布差异显著， $\chi^2(6)=187.43$ ，p<0.001。

六、工具包：标准化任务单与评价单

为使课程框架便于推广，本研究设计了三份标准化工具表单。

样表一：研学任务单（以“拥抱拒绝”课程为例）

项目	内容
课程主题	铁人的另一面——在大庆学习如何优雅地“拥抱失败”
核心素养	抗挫折能力（拥抱拒绝）
适用年级	初中七至九年级
课程时长	四天三晚
研学地点	大庆市铁人王进喜纪念馆、1205 钻井队旧址、城市中心广场
任务总目标	通过一系列高概率被拒绝的真实任务，帮助学生完成对被拒绝的心理脱敏，建立“被拒绝≠我不行”的认知框架

每日任务安排：

第一天（激发+支架）：在纪念馆广场找到 3 位陌生人，完成自我介绍并请求一句鼓励。工具：话术卡、记录表。产出：3 次尝试记录。

第二天（体验）：在城市中心广场完成 10 次社交尝试。工具：计数器、情绪温度计。产出：10 次尝试记录。

第三天（体验）：在第一口井和铁人纪念馆研学基地查找铁人遭遇的一次次挫败，分析原因、总结战胜困难的过程，作好研学写实单记录。

第四天（反思）：撰写 300 字“失败宣言”，并在闭营仪式上当众朗读。工具：反思模板。产出：失败宣言文稿。

安全须知：每位学生佩戴定位手环；设置“安全词”；心理辅导员全程随行。

样表二：学生过程性评价单

评价维度	评价指标	评分（1-5 分）	评价依据/关键事件记录
行为改变（40%）	任务完成率	-	实际完成__次/要求完成__次
	主动求助行为	-	-
	情绪调节能力	-	-
心理表征（35%）	反思深度	-	日记关键词：__
	同伴认可度	-	互评平均分：__
综合素养	课程整体表现	-	导师综合评价：

样表三：21 天长周期迁移追踪表（节选）

天数	打卡任务	完成情况	自我感受（1-5 分）	备注
1	主动向一位同学微笑打招呼	-	-	-
2	记录一次被拒绝的经历	-	-	-
3	帮助一位同学解决小问题	-	-	-
...	...	...	...	...
21	写一封感谢信给研学导师	-	-	-

七、结论与展望

（一）研究结论

本研究基于体验式学习理论和心理韧性研究成果，依托黑龙江省特色资源，构建了以“四梁八柱”为核心的在地化研学课程设计框架和 P-I-E-R 四阶实施模型，并通过 178 名初中生的实证数据验证了其在提升学生抗挫折能力方面的有效性。研究表明：

第一，结构化、在地化的研学课程设计能够有效回应青少年面临的“四大身心赤字”问题。通过真实情境中的任务驱动和结构化反思，学生能够在较短时间内实现心理韧性的提升。

第二，P-I-E-R 四阶模型（激发—沉浸—体验—反思）为研学课程的实施提供了可操作的教学流程，使“体验”与“反思”有机结合，促进了学习经验的深度转化。

第三，三维度评估体系（行为改变、心理表征、长周期迁移）为研学课程的效果评估提供了可量化的工具，有助于推动研学实践教育从经验型活动向科学化课程转型。

（二）研究创新点

本研究的创新主要体现在三个方面：其一，提出了“四梁八柱”这一兼具理论依据和实践指导性的课程设计框架，填补了研学课程系统化设计的工具空白；其二，构建了 P-I-E-R 四阶模型，将体验式学习理论具体化为可操作的教学流程；其三，开发了包含行为观察、文本分析和长周期追踪的多维评估体系，为研学课程的效果验证提供了方法论参考。

（三）研究局限与未来方向

本研究存在一定局限：一是样本仅来自黑龙江省，地域代表性有限；二是课程效果的长期追踪尚在进行中，目前仅有 21 天数据；三是“四大身心赤字”的诊断框架有待更大范围的实证检验。未来研究可扩大样本范围，延长

追踪周期，并探索不同类型课程对不同素养的影响差异。

(四) 实践启示

在人工智能快速发展的时代背景下，研学实践教育的核心价值不在于知识传授，而在于培养那些技术无法替代的人类特质——面对挫折的韧性、建立深度连接的能力、不计回报去热爱一件事的勇气。作为研学课程开发者，我们不是在带孩子看世界，而是在帮助他们建立一个不会被算法吞噬的精神内核。这或许是研学实践教育最重要的时代使命。

参考文献：

- [1] 钟秉林. 新时代劳动教育与研学实践融合发展的路径研究[J]. 教育研究, 2022.
- [2] 陈向明. 质性研究方法与社会科学研究[M]. 教育科学出版社, 2019.
- [3] 林崇德. 中国学生发展核心素养[J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2016(5): 1-13.
- [4] 王晓燕, 冯莉, 李正福. 研学旅行的课程化设计与实施[J]. 课程·教材·教法, 2021, 41(3): 76-82.
- [5] Duckworth, A. *Grit: The Power of Passion and Perseverance*[M]. Scribner, 2016.
- [6] Frankl, V. E. *Man's Search for Meaning*[M]. Beacon Press, 2006.
- [7] Kirschner, P. A., & De Bruyckere, P. *The myths of the digital native and the multitasker*[J]. Teaching and Teacher Education, 2017, 67: 135-142.
- [8] Kolb, D. A. *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*[M]. Prentice-Hall, 1984.
- [9] La Greca, A. M., & Lopez, N. *Social anxiety among adolescents*[J]. Journal of Abnormal Child Psychology, 1998, 26(2): 83-94.
- [10] Masten, A. S. *Ordinary magic: Resilience processes in development*[J]. American Psychologist, 2001, 56(3): 227-238.
- [11] OECD. *OECD Learning Compass 2030*[R]. OECD Publishing, 2019.
- [12] Stanfield, B. *The Art of Focused Conversation*[M]. New Society Publishers, 2000.
- [13] Sunstein, C. R. *#Republic: Divided Democracy in the Age of Social Media*[M]. Princeton University Press, 2018.
- [14] Twenge, J. M. *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious and More Tolerant*[M]. Atria Books, 2017.
- [15] Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. *Social media use and its impact on adolescent mental health*[J]. Current Opinion in Psychology, 2022, 44: 58-63.
- [16] Yeager, D. S., Johnson, R., Spitzer, B. J., et al. *The far-reaching effects of believing people can change*[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 2014, 106(6): 867-884.