

基于研学实践的育人策略：中小学生心理韧性提升实践探索

刘佳¹ 姚丹²

(1.齐齐哈尔市中小学示范性综合实践基地, 黑龙江 齐齐哈尔 161000,

2.齐齐哈尔市教育教学研究院, 黑龙江 齐齐哈尔, 161000)

[摘要] 心理韧性是中小学生应对挫折、适应环境、健康成长的核心心理品质,也是研学实践教育“立德树人”目标的重要落点。研学实践以真实情境、任务驱动、团队协作和挑战体验为核心特征,与心理韧性培育的内在逻辑高度契合。本文立足研学实践教育的育人本质,厘清研学实践与心理韧性培育的内在关联,构建“情境浸润—任务挑战—协作赋能—反思内化”四维育人策略,结合黑龙江边境研学、生态研学等实践案例,探索中小学生心理韧性提升的有效路径,为研学实践教育深化育人价值、促进学生身心健康全面发展提供理论参考与实践范式。

[关键词] 研学实践; 育人策略; 中小学生; 心理韧性; 实践探索

Study Tour-Based Educational Strategies: Exploration on Boosting Students' Psychological Resilience

Jia Liu¹, Dan Yao²

¹Qiqihar Demonstrative Comprehensive Practice Base for Primary and Secondary Schools, Heilongjiang, China;

²Qiqihar Institute of Educational Research, Heilongjiang, China

Abstract: Psychological resilience is the core psychological quality for primary and secondary school students to cope with setbacks, adapt to environments and grow up healthily, and it also serves as an important foothold for study tour education to fulfill the fundamental task of fostering virtue through education. Characterized by real situational experience, task-driven activities, team cooperation and challenging experiences, study tour practice is highly consistent with the internal logic of cultivating psychological resilience. Based on the educational essence of study tour education, this paper clarifies the internal correlation between study tour practice and the cultivation of psychological resilience, constructs a four-dimensional education strategy of "situational immersion, task challenges, collaborative empowerment and reflective internalization". Combined with practical cases such as border study tours and ecological study tours in Heilongjiang Province, it explores effective approaches to improve primary and secondary school students' psychological resilience, providing theoretical references and practical models for study tour education to deepen educational value and promote students' all-round physical and mental development.

Keywords: study tour practice; educational strategy; primary and secondary school students; psychological resilience; practical exploration

一、引言

当前,中小学生面临学业压力、人际冲突、成长困惑等多重挑战,心理韧性不足引发的抗挫力弱、适应能力

作者简介: 刘佳 (1979—), 男, 硕士, 高级教师, 研究方向为基础教育研学实践教育、教研教学管理等;

姚丹 (1975—), 女, 硕士, 一级教师, 研究方向为基础教育研学实践教育、劳动教育等。

差、情绪调节失衡等问题日益凸显，成为影响青少年健康成长的关键因素。《中小学德育工作指南》明确提出，要强化心理健康教育，培育学生坚韧不拔的意志品质^[1]。研学实践作为连接校园教育与社会生活的重要载体，打破了传统课堂的封闭性，让学生在真实、复杂、具有挑战性的自然与社会情境中亲历体验、直面问题、解决困难，天然具备培育心理韧性的独特优势。

心理韧性（Resilience）指个体在逆境、压力或挫折情境中，能够快速恢复、积极适应并实现成长的心理潜能与能力，核心包含抗挫力、情绪调节力、问题解决力、社会支持力、自我效能感五大维度。研学实践以“行走的课堂”为依托，通过户外探索、团队任务、挫折体验、文化浸润等多元形式，为学生心理韧性培育提供沉浸式、体验式、实践性的育人场景^[2]。本文基于研学实践的育人属性，聚焦中小学生学习心理韧性提升，构建系统化育人策略并开展实践探索，推动研学实践从“游中学”向“育中长”深度转型。

二、研学实践与中小学生学习心理韧性培育的内在契合

心理韧性的发展依靠现实困境持续刺激与主动调适训练，研学活动多维度特征恰好匹配韧性养成完整机制^[3]。

（一）情境真实性契合心理韧性培育的体验需求

心理韧性的形成离不开真实情境的磨砺，传统课堂以理论传授为主，缺乏挫折体验与现实挑战，难以有效培育学生抗挫能力。研学实践依托自然生态、红色国防、工业科技、民族文化等真实场景，如边境界江探险、湿地生态科考、红色基地研学、工业车间实践等，让学生脱离舒适圈，直面陌生环境、突发状况与未知挑战，在真实情境中感受压力、应对挫折，为心理韧性培育提供天然“练兵场”。

（二）任务挑战性契合心理韧性培育的能力目标

研学实践以探究性、挑战性任务为核心驱动，如野外定向越野、生态数据采集、红色故事宣讲、团队协作搭建等，任务设计兼具难度梯度与开放性，需要学生突破思维定式、克服畏难情绪、主动思考探索。在完成任务过程中，学生需直面失败、反复尝试、调整策略，逐步提升问题解决力、抗挫力与自我效能感，与心理韧性核心能力培育目标高度一致。

（三）团队协作性契合心理韧性培育的支持需求

心理韧性的发展离不开社会支持系统，良好的人际协作与情感联结是学生应对挫折的重要支撑。研学实践以小组为单位开展活动，学生需分工合作、沟通协商、互帮互助，共同应对困难、完成任务。在团队互动中，学生学会倾听理解、包容差异、换位思考，提升人际沟通力与社会支持力，构建积极的同伴支持网络，为心理韧性培育提供情感保障。

（四）反思内化性契合心理韧性培育的成长逻辑

心理韧性培育并非单纯的体验积累，而是“体验—反思—内化—成长”的动态过程。研学实践注重过程性反思与总结，通过研学日志、小组分享、成果展示、导师点评等形式，引导学生复盘经历、梳理收获、正视不足，将体验中的挫折感悟、成功经验内化为稳定的心理品质，实现从“经历”到“成长”的转化，契合心理韧性培育的内在逻辑。

三、基于研学实践的中小学生学习心理韧性培育育人策略

依托研学全流程设计四维协同育人框架，将心理韧性培养融入课程、活动、评价全过程，形成可复制的育人实施路径^[4]。

（一）情境浸润策略：创设多元体验场景，筑牢韧性培育基础

情境是心理韧性培育的载体，需立足地域资源与学生年龄特点，构建分层、多元、适配的研学情境体系。一是打造自然挑战情境，依托山林、湿地、界江、冰雪等资源，设计徒步穿越、野外露营、冰雪研学、生态科考等活动，让学生直面自然环境的艰苦与未知，磨砺坚韧意志；二是构建红色励志情境，走进革命旧址、国防基地、英雄故居，通过沉浸式讲解、情景演绎、事迹学习，感受革命先辈不畏艰难、顽强拼搏的精神，激发坚韧品格；三是搭建社会实践情境，深入工业厂区、乡村社区、文化场馆，开展职业体验、志愿服务、文化调研，在社会交往与实践中提升适应能力；四是设计挫折模拟情境，设置任务失败、资源短缺、突发状况等模拟场景，引导学生

直面挫折、冷静应对，增强抗挫意识。

（二）任务驱动策略：设计梯度挑战任务，强化韧性核心能力

以任务为核心抓手，遵循由易到难、循序渐进、探究导向原则，设计梯度化研学任务，精准匹配心理韧性五大维度培育需求。基础层任务聚焦自我效能感与情绪调节力，如研学路线规划、简单数据记录、个人成果展示等，难度较低，帮助学生建立自信、学会情绪管理；进阶层任务聚焦问题解决力与抗挫力，如生态调查报告、红色故事创编、团队定向越野、野外生存挑战等，难度适中，引导学生克服困难、反复尝试、解决问题；拓展层任务聚焦社会支持力与综合韧性，如跨小组协作项目、大型研学成果展演、公益研学服务等，难度较高，促进学生分工协作、互帮互助、共同成长。同时，建立任务容错机制，允许学生失败、鼓励学生试错，引导学生从失败中总结经验，培育“不怕输、敢挑战”的韧性品质。

（三）协作赋能策略：构建互助支持体系，夯实韧性情感支撑

依托研学小组，构建同伴互助、师生协同、家校联动的多元支持体系，为学生心理韧性培育提供情感支撑。一是优化小组组建，采用“异质分组”模式，兼顾学生性格、能力、特长差异，促进优势互补、互帮互助；二是强化同伴协作，设计小组共同任务，引导学生分工合作、沟通协商、互相鼓励，在协作中学会包容、理解、支持，提升人际沟通能力与社会支持力；三是发挥导师引领作用，研学导师全程陪伴，及时关注学生情绪变化与心理状态，在学生遭遇挫折、情绪低落时给予鼓励引导，帮助学生疏导负面情绪、重建信心；四是推动家校协同，通过研学告知、过程反馈、成果分享等方式，引导家长理解研学育人价值，关注孩子心理成长，营造“家校共育、助力成长”的良好氛围。

（四）反思内化策略：完善复盘评价体系，实现韧性长效成长

建立过程性、多元化、发展性的反思评价体系，推动学生将研学体验内化为稳定的心理韧性品质。一是过程反思，引导学生撰写研学日志，记录每日经历、情绪变化、困难挑战与解决方法，定期开展小组分享会，交流感悟、梳理收获、正视不足；二是成果评价，采用“学生自评+小组互评+导师点评”相结合的方式，从任务完成度、抗挫表现、协作能力、反思深度等维度进行评价，重点关注学生成长变化而非单一结果；三是成长回溯，设计“韧性成长档案”，记录学生研学过程中的挫折经历、应对方式、成长感悟，引导学生定期复盘，总结经验、提炼方法，将短期体验转化为长期心理品质；四是延伸教育，将研学反思与校园课堂、日常教育衔接，引导学生将研学中培育的坚韧、自信、协作品质运用到学习生活中，实现心理韧性的长效培育。

四、实践探索：黑龙江边境研学中心心理韧性培育案例

黑龙江边境区域具备独特自然、红色、边境特色研学资源，本地研学基地可依托地域资源落地四维培育策略，开展本土化实践研究^[5]。

（一）实践背景

黑龙江省边境地区拥有红色国防、界江冰雪、生态湿地、民族风情等丰富研学资源，具备开展心理韧性培育的天然优势。选取黑龙江省某边境研学基地，以初中学生为实践对象，围绕“坚韧品格·青春成长”主题，开展为期3天的边境研学实践活动，践行上述四维育人策略，探索中小学生学习心理韧性提升路径。

（二）实践过程

1.情境浸润：打造边境特色研学场景

依托中俄边境线、界江湿地、红色哨所、少数民族村落等资源，设计“界江徒步+湿地科考+红色研学+民族体验”四大场景，让学生在边境地域文化与自然环境中沉浸式体验，直面长途徒步、天气变化、环境陌生等挑战，磨砺意志品质。

2.任务驱动：设计梯度化挑战任务

基础任务：界江沿岸地标打卡、湿地动植物观察记录、红色故事摘抄；进阶任务：小组合作完成湿地生态调查报告、红色故事宣讲、界江徒步路线规划；拓展任务：少数民族文化调研、研学成果展演、团队野外定向挑战。任务难度逐步提升，引导学生在挑战中克服畏难情绪、提升问题解决能力。

3.协作赋能：构建多元互助支持体系

采用异质分组，每组 6-8 人，配备 1 名研学导师与 1 名安全员；小组共同完成进阶与拓展任务，学生分工负责调研、记录、宣讲、后勤等工作，互帮互助、共同应对徒步疲劳、调研困难、任务失败等问题；导师全程关注学生心理状态，及时疏导负面情绪、给予鼓励支持，构建温暖的同伴与师生支持网络。

4.反思内化：完善复盘评价与成长体系

每日开展小组分享会，学生撰写研学日志，记录挫折经历与成长感悟；研学结束后，开展成果展示与多元评价，建立学生“韧性成长档案”；引导学生总结研学中的收获，将坚韧、协作、自信等品质运用到日常学习生活中，实现成长延伸。

(三) 实践成效

实践结束后，通过问卷调查、访谈、行为观察等方式评估成效：学生抗挫力、情绪调节力、问题解决力、人际协作力、自我效能感均显著提升；92%的学生表示“学会了直面困难、不轻易放弃”，88%的学生认为“增强了团队协作意识与自信心”，85%的学生能够更好地调节负面情绪、适应环境变化。研学实践有效激发了学生内在成长动力，实现了心理韧性培育与研学育人价值的深度融合。

结论与展望

研学实践作为培育中小学生心理韧性的重要载体，以真实情境、挑战任务、团队协作、反思内化为核心特征，与心理韧性培育需求高度契合。构建“情境浸润—任务挑战—协作赋能—反思内化”四维育人策略，能够有效提升中小学生抗挫力、情绪调节力、问题解决力、社会支持力与自我效能感，促进学生心理韧性长效发展。

未来，研学实践教育需进一步强化育人导向，将心理韧性培育深度融入研学课程设计、活动组织、评价反馈全流程；立足地域特色资源，开发更多适配不同年龄段学生的韧性培育研学课程；加强研学导师心理健康专业能力培训，提升心理引导与干预水平；深化家校社协同育人机制，形成培育合力，让研学实践真正成为中小学生锤炼品格、磨砺意志、健康成长的重要平台，助力青少年全面发展、向阳成长。

参考文献：

- [1] 教育部. 中小学德育工作指南[Z]. 2017.
- [2] 朱永新. 研学旅行：行走的教育与成长[M]. 北京：教育科学出版社，2024.
- [3] 李海峰. 心理韧性理论视角下青少年抗挫力培育路径[J]. 中国德育，2023(08)：45-49.
- [4] 王静. 研学旅行对中小学生心理素质提升的实践价值[J]. 研学实践教育研究，2025(03)：28-32.
- [5] 黑龙江省研学实践教育协会. 边境研学实践育人指南[M]. 哈尔滨：黑龙江教育出版社，2025.