

“新师范”背景下师范生心理弹性优化困境

侯雪娇 周姊毓 刘 静 张 爽
绥化学院教育学院 黑龙江绥化 152061

摘要:“新师范”是我国近些年提出的新型师范教育模式,满足了现代化教育对师范人才培养质量的需要。“新师范”背景下,为增强师范生整体素质,需要提高师范生心理弹性水平。根据“新师范”背景下师范生心理弹性优化的重要性,在师范生自身、学校教育、家庭教育等方面总结心理弹性优化的困境,为进一步加强师范生心理弹性水平提供方法上的指导。

关键词:心理弹性;师范生;心理健康

近几年,面对国家和社会对师范人才培养质量提出的新要求,对公平公正教育的期盼,对师德师风建设的重视,以及为加快教育现代化,发展新时代中国特色社会主义教育,建设教育强国,我国提出了新型师范教育模式——“新师范”。这一教育模式既是对传统教育模式的改革和发展,也在一定程度上保障了国家和社会对新型师范人才培养的质量要求,创新了师范教育模式,为高等师范院校改革教育方式、提高师范人才培养质量、为社会源源不断地输送高质量师资人才提供了新思路。“新师范”背景下,在注重师范生专业技能、理论素养、师德师风、实践能力、教育教学水平提高的同时,师范生心理健康素质水平、问题解决的能力、抗压能力、环境适应水平的高低在师范生整体素质的提高方面起到了至关重要的作用,也在一定程度上决定了未来国民身心素养的提升水平。因此,在“新师范”背景下,师范生心理弹性水平的探讨便成了当今科学研究中的热点问题之一,引起了教育学、心理学、社会学等多个学科的重视。

心理弹性,也称心理韧性、复原力,即个体能承受高水平的破坏性变化,同时面对这种破坏性变化,个体尽可能少的表现出不良行为的能力^[1]。心理弹性水平高

的个体,能根据不良环境的变化及时做出调整,能凭借顽强的意志、不服输的精神应对困难和挑战,能及时改正自身的不足并迅速做出调整。在“新师范”背景下探讨师范生心理弹性的优化策略能在一定程度上提升师范生心理健康水平,符合现代化教育对人才培养的发展要求。因此,有必要在此背景下对师范生心理弹性优化面临的困境进行分析,能为师范生心理弹性优化策略的提出奠定基础,提供方向上的指导。

一、“新师范”背景下师范生心理弹性优化的重要性分析

研究表明,师范生心理弹性水平越高,该群体的心理健康水平就越高^[2],说明心理弹性对心理健康水平有明显的预测作用。因此,提高师范生心理弹性水平,以应对变化多样的困难和挑战,是各高等师范院校关注的重点问题之一,有利于提高人才培养质量,增强师范人才心理健康水平。同时,发展新师范教育需要形成完善的教师教育模式,构建一流师资心理素质提升保障体系。因此,培养专业理论知识扎实、教师教育技能水平高超、应变反应能力强、环境适应能力强、心理健康水平高的未来一线教师,是提升教育现代化水平,促进新师范发展以及建设教育强国的主要任务之一。在“新师范”背景下对师范生心理弹性进行优化,从学术价值角度上来看,可以丰富师范生心理弹性相关研究,为后续的相关研究提供理论指导,也能完善相应理论,为积极心理学的发展贡献绵薄之力。与此同时,也符合新时代我国对教育及人才培养的质量的新要求,为提升教育现代化水平、创新教师教育模式提供理论基础。从应用价值角度上来看,一方面能有效提升师范生的心理弹性及心理健

基金资助:2024年度黑龙江省省属高等学校基本科研业务费项目:“新师范”背景下师范生心理弹性优化策略研究(YWF10236240112)。

作者简介:侯雪娇(1993-),女,黑龙江伊春人,绥化学院教育学院教师,硕士研究生,研究方向:教师教育研究、心理健康研究。

康水平，进而为国家培养高质量的合格师资提供基础。另一方面能大力促进师范教育的发展，从而提升教育现代化水平，建设高质量教育强国。

二、“新师范”背景下师范生心理弹性优化的困境

在“新师范”背景下探讨师范生心理弹性的优化策略，符合现代化教育对师范类人才培养质量的要求，满足高等师范院校对师资队伍建设的需要，是保障师范生心理健康水平不断提高的重要途径之一。然而，在“新师范”背景下探讨师范生心理弹性的优化策略并不容易，需要考虑众多因素，才能在一定程度上提高师范生心理弹性水平。因此，在此背景下，师范生心理弹性优化面临的困境与挑战需要引起重视，方可作为优化策略的提出提供坚定的基础。

（一）优化策略的提出不能引起师范生的重视

优化策略的提出主要是为师范生服务，引导师范生提高解决问题的能力、抗压能力以及面对不良环境的适应能力。然而在“新师范”背景下提出师范生心理弹性的优化策略如果不能提供正确引导的方向，往往不会引起师范生的重视，久而久之，不能为师范生心理弹性水平的提高带来帮助。师范生在校期间，通常以专业课程学习作为主要学习任务，这些课程重点围绕专业基础理论知识展开，能有效提升师范生教育教学水平，专业基础理论知识的掌握往往决定了未来职业技能水平的高低，在一定程度上决定了师范生未来求学和就业的方向，因此，师范生通常对专业课程知识更加感兴趣，也更愿意用心学习。然而，对于提升心理弹性的有效措施，师范生往往认为其对日后的教学工作没有多大帮助，因此不能引起师范生的高度重视，由此成为“新师范”背景下师范生心理弹性优化的困境之一。

（二）优化策略的提出不能引起学校教育的重视

优化策略的提出需要靠一定的载体和媒介，而学校教育在其中起到的作用尤为关键。众多高等师范院校以培养未来高素质的师范人才为重要办学任务，教学过程中，尤为重视教育教学理论知识的传授，甚至在实践课程安排的过程中，也是着重强调提升师范生的从师技能与教育教学水平。虽然当今教育高度重视学生心理健康水平的提高，重视各行各业人员心理建设水平，但是很多高校并没把心理健康教育放入相应课程教学中，甚至有些学校不重视师范生的心理健康水平，更有甚者将学校心理健康中心当作摆设，并未发挥对学生进行心理健康教育的职能。与此同时，尽管一些院校强调重点培养

师范生解决实际问题的能力，但是面对突发事件的临场应变反应以及对自身行为迅速做出调整的能力的训练往往不足，导致师范生实战经验匮乏。事实上，学校教育对师范生各方面培养起到至关重要的作用，学校教育只注重师范生文化知识、技能水平的提高，忽视心理健康素质的培养，不利于培养身心高素质发展的新型师资人才，不利于提高师范生自我效能感以及解决问题的能力。因此，优化策略的提出不能引起学校教育的重视也成为了一大挑战，这一挑战如果不能有效应对，将影响师范生心理弹性水平的提高。

（三）优化策略的提出不能引起家庭教育的重视

家庭教育对师范生养成良好的学习习惯、培养高尚的情操和道德品质、提高心理健康水平起到至关重要的作用。然而有一种不良现象需要引起教育界的重视，即很多家庭把对学生的培养与教育均当作是学校的责任，殊不知家庭教育对学生的成长成才所起的作用同等重要。很多家庭往往认为，对师范生进行教育是学校的职责，作为家长给师范生提供一定的物质保障即可。甚至有些家长认为，现在的知识更新速度较快，学生的课业难度过大，自己若对学生进行指导可能会帮倒忙，不利于学校教育发挥作用。但是，令家长忽略的是，课业内容可以交给学校教师指导，但学生品德、为人处世、意志培养、问题解决、沟通能力、人际交往、情绪调节、环境适应等方面可以在日常生活中进行熏陶，久而久之，能在家长的引导下有效提升师范生面对变化的适应能力，有效增强自我效能感，从而提升心理弹性的水平。

（四）方式方法单一，收效较差

在“新师范”背景下提出师范生心理弹性的优化策略，有利于日后为国家培养高素质的年轻一代。可见，应围绕多种方法从多个角度出发提出优化策略。遗憾的是，学校、家庭等提出的优化策略使用的方式方法较为单一。如，学校教育更多采用讲授的方式，通过课程教学穿插提高心理弹性的方式方法，然而通过实践活动、模拟演练等方式提高心理弹性水平的方法使用较少，无法让师范生通过行动真正内化优化策略的真谛。研究表明，大学生体育锻炼和心理弹性呈正相关^[9]，而且沙盘游戏能有效提升大学生心理弹性^[4, 5]，说明学校开展的体育锻炼、沙盘游戏等多种活动和方法均能有效提升师范生的心理弹性水平。另外，家庭教育中使用的方法也较为单一，多是家庭成员之间通过谈话沟通的方式，很少

有能让师范生进行实践和应用的方式方法，因此也使得心理弹性水平提高的收效较差。

（五）优化方案标准化，难以满足个性化需求

个体之所以心理弹性水平低，无法根据环境的变化及时做出调整，不能凭借顽强的意志力应对困难和挑战，也不能及时改正自身的不足并迅速做出调整，往往受到生理因素、童年经历、学校教育、社会支持等多种因素的影响。师范生心理弹性的影响因素因人而异，然而众多优化方案存在标准化、普遍化现象，无法满足个体的个性化需要，一方面不能从根本上提高师范生的心理弹性水平，另一方面也间接影响未来师资的培养质量。

通过围绕“新师范”背景下师范生心理弹性优化的重要性进行分析，本研究从不同的方面探讨了“新师范”背景下师范生心理弹性优化的困境，即优化策略的提出不能引起师范生、学校教育、家庭教育的重视，优化策略使用的方式方法较为单一，优化方案标准化，难以满足个性化需求，为日后提出具有针对性的应对方案提供参考。未来一方面可结合多学科发展趋势提出具有多样化的提升该群体心理弹性水平的教育策略，另一方面构建强有力的政策保障体系，既能引起全社会对师范生心理弹性的认识，也能在一定程度上完善师范生培养体系，为培养有文化、有理想、有品德、心理素质高、

应变能力强、自我调节能力突出的新时代教师贡献力量。

结语

“新师范”的本质是创新师范教育模式，培养高素质的师资，而心理弹性是支撑师范生全面发展的重要基石。破解“新师范”背景下师范生心理弹性优化的困境，需要结合理论与实践，引起各类群体的重视，兼顾各方力量，创新优化方法，方可达到最优的教育效果。

参考文献

- [1] 李飞, 李建伟. 高师生心理弹性、应对方式对心理健康的影响[J]. 中国健康心理学杂志. 2014(12), 1891-1893.
- [2] 金哲洙, 李森洁, 沈松哲. 师范生心理韧性的特点及其与心理健康的关系[J]. 现代教育科学. 2019(1), 67-72.
- [3] 刘亮, 万波. 大学生体育锻炼对学校适应的影响: 情绪调节自我效能感与心理弹性的链式中介作用[J]. 心理月刊. 2025(12), 87-91.
- [4] 崔燕, 邢鑫瑞. 大学生心理弹性提升的团体沙盘游戏实践策略分析[J]. 时代青年. 2025(4), 110-112.
- [5] 潘潇. 沙盘游戏对大学生心理弹性的干预效果研究[J]. 国际公关. 2023(24), 176-178.