劳动教育赋能大学生心理韧性策略探究

吴泽鹏

广东机电职业技术学院 广东广州 510400

摘要：新时代高校学生面临着学业内卷焦虑、人际交往困难、求职竞争激烈等压力，整体心理健康水平不容乐观。如何培养学生的心理韧性、提高学生的抗压能力，是社会大众关注的热点问题。本文旨在探究劳动教育赋能学生心理韧性的有关策略，通过塑造学生劳动教育观念、开展劳动教育活动、健全劳动教育机制等方式来提高学生的抗压水平，提升学生心理韧性，促进学生心理健康发展。

关键词：大学生；劳动教育；心理韧性

引言

个体的心理状态与社会的发展变化密切相关。近年来，随着经济社会飞速发展，学生成长环境不断变化，高校学生心理健康问题日益突出。《2023年度中国心理健康》蓝皮书显示，我国大学生中存在焦虑风险的有45.28%，存在抑郁风险的有21.48%，这表明大学生的整体心理健康状况不容乐观，亟待实施有效干预。大学生之所以产生焦虑、抑郁情绪，大多是由于他们面临繁重的学业压力、复杂的人际关系以及激烈的求职困境。然而，面对同样的压力与挑战，学生之间的反应各不相同，部分学生在面对压力时能从容应对，积极乐观地看待问题，也能调用自身的资源尽己所能解决问题；另一部分学生在面对压力时则表现得比较脆弱，缺乏面对困难的韧性和毅力。基于此，如何引导学生正确看待其在学习、生活上遇到的困难，提高学生抗挫折能力，增强学生的心理韧性，对于学生成长成才至关重要。

党的二十大报告指出，要全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，这一提法首次将劳动教育纳入国家教育方针，把“劳”与德智体美提到同等重要的地位。近年来，国家大力推行劳动教育，旨在培养素质更加全面、实践能力更强、更具有社会责任感的高素质人才。劳动教育以其固有的过程性特点，让学生在劳动中学会面对过程中的不确定性，对于学生适应环境、面对困难、提升心理韧性具有重要意义。基于此，本文旨在

探究劳动教育赋能学生心理韧性的有关策略，通过塑造学生劳动教育观念、开展劳动教育活动、健全劳动教育机制等方式来提升学生心理韧性，提高其应对困难与挫折的能力，促进学生心理健康发展。

一、心理韧性的内涵

心理韧性，也称为心理弹性或情绪韧性，是指个体在面对生活压力、现实挑战及实际困境时，能保持积极灵活的心理状态，快速恢复和适应的能力。这种能力是一种综合性的表现，包括个体的认知、情感、行为和社会适应等方面。心理韧性主要包括三个方面的内容，一是个体面对挫折和压力的适应能力，指个体在面对问题时能保持冷静清醒的头脑，以积极的心态去解决当下遇到的问题；二是对未知和变化的适应性，即个体在面对不确定性的过程中能够灵活调整，积极寻求解决方案；三是自我调节和情绪管理的能力，个体在高压之下能保持情绪稳定，及时进行自我调整，保持理性思考问题的能力。心理韧性是人们内心强大的关键，对于个体的成长与发展至关重要。对于高校学生而言，心理韧性可以帮助学生更好地适应环境变化和应对生活中的困难与挑战。当学生面临困难与挫折时，心理韧性可以帮助他们保持冷静与理智，从而更好地克服困难、解决问题。与此同时，心理韧性还可以提高学生的幸福感与生活满足感，让学生保持积极向上的良好心态。

二、劳动教育的内涵

劳动教育是中国特色社会主义教育制度的重要内容，2018年，习近平总书记指出：“要在学生中弘扬劳动精神，教育引导崇尚劳动、尊重劳动，懂得劳动最光

作者简介：吴泽鹏（1995.05），男，汉族，广东汕头人，研究方向为大学生思想政治教育、大学生心理健康教育。

荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的道理，长大后能够辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动。”同时要求把劳动教育纳入人才培养全过程，构建德智体美劳全面培养的教育体系。2020年，由教育部印发的《大中小学劳动教育指导纲要（试行）》提出，要在大中小学设立劳动教育必修课程，对切实加强劳动教育的组织实施等作出了系统规划和部署。2021年，“培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”被写入新修订的《中华人民共和国教育法》，“劳”被纳入国家教育方针，实现了同德智体美同样重要的地位，五育并举以法律形式固定下来。上述国家对于劳动教育的举措，充分表明近年来国家对劳动教育的重视程度，高校作为人才培养的教育基地和社会主义精神文明建设的重要阵地，应当紧跟国家发展大势，大力开展新时代劳动教育，将劳动教育与心理健康教育结合起来，通过全面、深入开展劳动教育，创新劳动形式与手段，确保学生在劳动实践中能充分增强心理韧性，提高学生抗挫折能力。

三、劳动教育与心理韧性的关系

当前，深入挖掘劳动教育所蕴含的价值观引领、心理疏导功能，深化劳动教育以促进大学生心理健康，对于高校开展心理育人工作具有重要意义。一方面，劳动教育能培养学生的劳动意识、劳动技能，帮助学生养成良好的劳动习惯；另一方面，劳动教育能提升学生的价值感，学生通过辛苦付出获取可见的劳动成果，能从中体验到自身的价值，进而提升其自尊水平与自信心态。劳动教育与心理健康教育相辅相成，相互促进，两者的最终目标都是为了促进学生全面发展。因此，通过劳动教育以提升学生心理韧性，对于促进学生健康成长和全面发展具有重要意义。

四、劳动教育赋能学生心理韧性的策略

（一）以劳动观念培育学生积极心理

劳动观念教育的意义在于通过马克思主义劳动观，使学生切实领会到劳动之于个体的现实意义与价值意蕴，做到将劳动教育内化于心、外化于行，以此培养学生积极向上的心理品质，提升学生的心理韧性。学生只有形成了正确的劳动价值观念，才能进一步表现出尊重劳动、热爱劳动的心理与行为倾向。眼下，由于经济全球化与西方不良文化的冲击，拜金主义、极端个人主义、享乐主义的腐朽思想广泛存在于学生群体喜爱的抖音、小红书、微博等社交平台中，对学生的价值观念与个人追求造成严重不良影响。为遏制学生形成不劳而获、坐享其

成的价值观念，防止学生养成劳动观念不正、劳动态度不端、劳动能力不足等不良习气，开展劳动观念教育迫在眉睫。

马克思认为劳动是一种自由自觉的创造性活动，是自由的生命表现。劳动过程是人满足自己生存和生活需要，使自己获得主体性的过程。任何一个民族，如果停止劳动，不用说一年，就是几个星期，也要灭亡。上述马克思关于劳动的表述，说明劳动是人的本质，人只有在劳动中才能实现自我。一方面，高校应提高劳动观念教育意识，以马克思主义劳动观、习近平总书记的“劳动观”为总纲领，通过讲座、课堂、宿舍等场域广泛开展劳动观念教育，引导学生充分认识劳动育人的价值，了解马克思主义劳动观的深刻内涵。通过大力加强马克思主义劳动观教育，提高学生对劳动的心理认同，引导学生避免“摆烂”、“躺平”等一系列消极心态。另一方面，基于当前许多学生不愿吃苦，畏难心理严重，只想着坐享其成的现象，高校应选树劳动模范典型人物，充分发挥先进典型的榜样示范作用。如开展“劳动榜样面对面”、“校园最美劳动者”等活动，让榜样人物讲述自身劳动实践过程，以此激励学生树立正确的劳动观念，激发学生的劳动热情。

（二）以劳动教育活动增强学生心理韧性

科学研究表明，通过参与劳动，个体能充分进行全身运动，这种简单的劳动与辛勤的汗水能使人的血液循环、新陈代谢加快，促进多巴胺分泌，从而使个体心情愉悦。高校通过开展劳动教育，使学生在挥洒汗水的劳动中培养坚强毅力，既能增强学生心理韧性，使学生养成良好的活动习惯，又能使学生获得受益终身的心理资本，实现心理健康效益可持续化。因此，高校应大力开展符合学生需求、有现实意义的劳动教育实践活动，使劳动教育实践与培养学生心理韧性有机结合。在开展劳动教育实践时，可从日常生活性劳动、服务性劳动、生产性劳动入手，使学生能够普遍掌握相关的劳动技能与知识，在劳动实践中增强学生的抗挫折能力，提升学生的获得感。一则，高校可依托植树节、寒暑假等节假日契机开展劳动教育活动。比如以植树节为活动契机，开展植树劳动实践活动，让学生在劳动实践中参与“挥锹铲土、培土围堰、提水浇灌”等一系列植树过程，使学生在动手操作中体验劳动的乐趣，在劳动中磨练自身的意志。与此同时，在学生开展植树活动的过程中，可通过拍摄相片、视频，结合微信公众号进行广泛宣传，以

此来进一步增强校园劳动氛围。再比如,高校可利用寒暑假等时间节点,组织学生下基层、到农村里去、到海拔山区去开展农业种植活动,让学生在上山下乡实践中体悟劳动价值,在劳动实践锻炼中提升抗挫折能力,增强心理承受能力,在实践中提升学生的社会责任感与劳动精神。二则,高校要立足新时代,构建体现时代特征的劳动课程体系,在开展劳动教育过程中,要充分利用劳动周开展劳动教育,应根据学校特色与生源特点,合理劳动教育活动,发挥好劳动教育内容的育人作用,要将劳动教育纳入专业教育之中,与专业结合开展创新性劳动实践活动,全面提高学生专业劳动能力与素养。职业院校在专业课教学中要渗透工匠精神,引导学生感受平凡岗位的不平凡,增强学生的职业认同感与荣誉感;三则,要丰富劳动教育的实施途径和渠道。劳动教育除了在规定的课时中落实,更重要的是在日常生活中持续开展,通过整合家庭、社会等力量广泛开展课外劳动实践是保障劳动教育实践落到实处的关键。学校可通过与家长保持密切联系,引导家长在日常生活中不大包大揽,鼓励孩子自食其力,在做好生活自理的同时自觉承担家务劳动,积极主动服务家长,参与家庭事务管理,提高家庭劳动意识。当地政府要与学校建立深度合作,为学校搭建校外劳动实践平台,为学生提供参与公益活动、志愿服务的机会,引导学生积极参与服务性劳动,在为他人、为社会奉献中不断完善自己。各类企业要与学校建立校企合作关系,为学生开展劳动实践提供必要指导,使学生在实际工作岗位中了解职业劳动,体会劳动的苦与乐,进而树立正确的劳动职业观念。

(三)以健全保障机制推动心理育人工作

高校要充分发挥劳动教育在心理育人工作中的重要作用,不断建立健全相应的保障机制,通过动用各方资源、形成多方合力,实现劳动教育与心理育人深度融合。首先,高校应加强政策制度保障,明确将劳动教育纳入

高校教育工作方案中,细化方案中的具体任务和具体要求,以此推进劳动教育工作成效;其次,高校应加强师资队伍建设和健全劳动教育课程体系,注重心理与劳动教育交叉融合。最后,高校需构建科学的评价体系,建立劳动教育评价体系,将劳动教育成效纳入学校办学水平评估、思政工作考核和学生综合评价体系。

结语

新时代大学生面临着学业、人际、就业等多方压力,整体抗挫折能力较弱。基于此,高校应结合国家大政方针,充分认识新时代培养社会主义建设者与接班人对于加强劳动教育的要求,通过开展劳动教育以增强学生的心理韧性,广泛开展形式多样、内容新颖的劳动实践活动,做到既提高学生的劳动素养,又增强学生的心理韧性,切实提升高校劳动育人、心理育人的工作实效。

参考文献

- [1]殷嘉蔓,梅颢,韩福东.“三全育人”理念下高校学生心理韧性培养研究[J].现代职业教育,2024,(21):53-56.
- [2]Masten A S .Masten AS. Ordinary magic. Resilience processes in development. Am Psychol.56(3):227-238[J].American Psychologist, 2001, 56(3):227-238. DOI:10.1037/0003-066X.56.3.227.
- [3]孙昊.劳动教育课程促进学生心理成长的实践与探索[J].中小学心理健康教育,2022,(07):57-59.
- [4]张军燕.新时代大学生劳动教育与心理健康教育协同育人的实践研究[J].湖北开放职业学院学报,2023,36(18):51-52+55.
- [5]姜威,方宁.马克思主义劳动观三重维度下的高校劳动教育研究[J].教师教育学报,2021,8(06):53-59.DOI:10.13718/j.cnki.jsjy.2021.06.007.