

生命教育视角下中职生抗逆力提升的实践研究

余金龙 龚志婧

广西工艺美术学校 广西 柳州 545005

摘要：在当前社会背景下，中职生面临诸多挑战，其抗逆力培养显得尤为重要。论文旨在探索如何通过生命教育策略，有效提升中职生的抗逆力水平。通过深入分析中职生抗逆力现状及其影响因素，研究构建一系列实践策略，如加强心理健康教育、构建一体化的抗逆力课程体系、建立个人成长档案等。研究结果表明，这些策略的实施有助于显著增强中职生的抗逆力，促进他们的全面发展。

关键词：生命教育；中职生；抗逆力

抗逆力是指中职生在面临挫折、压力或逆境时，能够积极应对、调适情绪、恢复平衡并持续发展的能力。这种能力对于中职生的成长与未来发展至关重要，有助于他们更好地适应社会环境，实现自我价值。在生命教育视角下，中职生抗逆力提升意味着通过生命教育的理念和方法，引导中职生深入理解生命的意义和价值，增强他们的生命意识和自我认知。

1 生命教育与中职生抗逆力概述

1.1 生命教育的概念与发展

从全球视野来看，道德教育一直是人类社会发展的的重要组成部分。在世纪年代中后期，西方国家开始强调在全社会范围内开展道德教育，其核心内容聚焦于生命教育及敬畏生命。这一理念的倡导者，美国的杰·唐纳·华特士，率先提出了生命教育的概念，旨在引导人们更深入地理解和尊重生命。具体来讲，人之所以区别于其他生物，正是因为人具有独特的能动性。我们的思想，能够有意识地支配我们的活动，这种能动性正是生命的体现。

进一步讲，生命不是单个独立存在的，而是与社会紧密相连，是一切社会关系的总和。生命教育主要关注两方面内容。首先，它关注人的精神与心灵的教育，帮助我们更深入地理解自己，发现生命的意义和价值。其次，生命教育也关注人的生命健康，提醒我们珍惜身体，保持健康的生活方式。这两方面内容相辅相成，共同构成了生命教育的核心^[1]。

1.2 中职生抗逆力的内涵与特点

中职生抗逆力，是指中职学生在面对困境、压力或挑战时，所展现出的积极应对、适应并克服的能力。这种能力并非与生俱来的，而是在不断的学习、实践和成长中逐渐形成的。它不仅是个人心理素质的体现，也是个体社会适应能力的重要标志。中职生抗逆力的内涵丰富多样。首先，它表现为一种积极的心理态度，即面对困难和挑战时，能够保持冷静、乐观，相信自己有能力去应对。其次，抗逆力还体现在个体的行为上，包括制定有效的应对策略、积极寻求支持和帮助、不断调整和完善自我等。

中职生抗逆力的特点主要表现在以下几个方面：一是具有个体差异性，每个学生的成长背景、性格特点、经历等都不同，因此他们的抗逆力水平也会有所差异；二是具有可塑性，通过教育引导、心理辅导等方式，可以有效地提升学生的抗逆力水平；三是具有实践性，抗逆力并非空中楼阁，而是需要在实际生活中不断实践和锻炼才能得以提升；四是具有长期性，抗逆力的培养不是一蹴而就的，需要长期的坚持和努力^[2]。

1.3 生命教育与中职生抗逆力的关系

生命教育的核心理念为中职生抗逆力的培养提供了坚实的理论基础。通过生命教育，中职生能够更深入地理解生命的本质和意义，认识到生命的脆弱与宝贵，从而激发他们珍惜生命、积极面对困难的内在动力。同时，生命教育强调个体的成长与发展，鼓励中职生不断探索自己的潜能和可能性，这有助于提升他们的自信心和应对挑战的勇气。在实践中，生命教育通过一系列的教育活动和体验课程，引导中职生参与其中，让他们在亲身体验中感受生命的价值和意义。

2 中职生抗逆力现状分析

2.1 中职生抗逆力现状调查

论文以广西某中职为调查对象，调查显示较弱抗逆力的学生占比最多，这一部分学生在面对挑战和困境时往往显得力不从心，缺乏足够的应对能力和恢复力。他们可能需要更多的心理支持和辅导，帮助他们建立自信、提高解决问题的能力。其次，一般抗逆力的学生占比较大，这部分学生在大多数情况下能够应对日常的压力和挑战，但在面对重大逆境时可能会感到吃力。他们可以通过参与实践活动、加强人际交往等方式，提升自己的抗逆力水平。具有较强抗逆力的学生占比较少，但这部分学生在面对困难和挑战时能够展现出较高的应对能力和恢复力，是学校的优秀代表。学校可以加强这部分学生的培养和激励，让他们成为其他学生的榜样。

2.2 影响中职生抗逆力提升的因素

2.2.1 心理健康教育

心理健康教育在中职生抗逆力提升中扮演着举足轻重的角色。它不仅是学生了解自身情绪变化原因和应对方式的钥匙，更是他们有效管理情绪、减轻压力的得力助手。通过参与心理健康课程、讲座和咨询活动，中职生能够逐渐增强自身的心理素质，当面对挫折和逆境时，他们能够更加从容应对，不轻易被打败。更为重要的是，心理健康教育能够帮助学生塑造积极的心态和乐观的情绪。它让学生明白，生活中的困难与挫折只是暂时的，只要保持积极向上的态度，总能找到解决问题的方法。这种乐观向上的心态，不仅能够帮助学生更好地渡过难关，更能为他们未来的成长与发展奠定坚实的基础。

2.2.2 家庭与社会支持网络

家庭作为人成长的摇篮，其温馨和谐的氛围是他们面对逆境时的重要力量源泉。家庭成员的理解与支持，如同温暖的阳光，照亮他们前行的道路，让他们在困难面前勇敢无畏。与此同时，社会支持网络也为中职生提供了广阔的舞台和坚实的后盾。朋友、同学、老师和社会团体等，共同编织了一张紧密的支持网络，为中职生提供了及时的帮助和关怀。这些支持不仅

课题：2023年度柳州市职业教育教学改革课题

名称《职教高考背景下中职生文化课学习心理韧性培育研究》

编号：LZJ2023C075

解决了他们的实际困难，更在精神上给予了他们极大的鼓舞和激励，让他们更加坚定地迈向未来。因此，应充分认识到家庭和社会支持网络在中职生抗逆力提升中的重要作用，积极营造和谐的家庭氛围，拓展社会支持网络，为中职生的健康成长和全面发展提供有力保障^[3]。

2.2.3 自我成长意识

自我成长意识是中职生主动寻求提升的内在动力。具备强烈自我成长意识的学生，会主动反思自己的不足，并积极寻找改进的方法。他们明白，只有通过不断地学习、实践和进步，才能更好地应对生活中的挑战和逆境。这种内在动力能够推动他们更加努力地提升自己的抗逆力，从而在面对困难时能够保持坚韧不拔的精神。在自我成长的过程中，学生会逐渐认识到自己的价值所在，明确自己的人生目标和追求。这种清晰的目标和追求能够为他们提供强大的精神支柱，使他们在面对困难时能够保持坚定的信念和决心。

3 生命教育视角下中职生抗逆力提升策略

3.1 坚持立德树人根本任务与五育并举理念

立德树人，是教育的根本任务。对于中职生而言，教师不仅要传授知识，更要注重培养他们的道德品质。在生命教育的实践中，我们要引导学生树立正确的生命观、价值观，让他们认识到生命的可贵和脆弱，从而更加珍惜生命、尊重生命。并通过榜样的力量，让学生看到优秀人物的坚韧和毅力，激发他们的内在动力，提升他们的抗逆力。五育并举，即德育、智育、体育、美育和劳育全面发展。在提升中职生抗逆力的过程中，这五个方面缺一不可。德育是基础，通过德育活动培养学生的道德情感和道德行为；智育是关键，通过知识学习提升学生的认知能力和解决问题的能力；体育是保障，通过体育锻炼增强学生的身体素质和意志力；美育是熏陶，通过艺术活动培养学生的审美能力和创造力；劳育是实践，通过劳动教育让学生体验劳动的艰辛和收获，培养他们的责任感和独立性^[4]。

具体方法上，可以采取多种措施。首先，加强德育课程的设置，通过主题班会、道德讲堂等形式，让学生深入理解和践行道德规范。其次，优化智育教学内容，注重培养学生的创新思维和实践能力，让他们在面对问题时能够迅速找到解决方案。同时，加强体育锻炼，组织多样化的体育活动，让学生在运动中磨练意志、增强体质。此外，开展美育教育，通过音乐、美术等课程培养学生的审美素养，让他们在艺术中感受生命的美好。最后，重视劳动教育，组织学生参与社会实践和志愿服务等活动，让他们在劳动中体验成长、收获快乐。

3.2 加强职业生涯规划教育

加强职业生涯规划教育旨在通过引导学生明确职业目标、规划职业发展路径，帮助他们增强对未来的信心和面对挫折的勇气。学校应开设职业生涯规划课程，将职业规划与学科教学相结合，让学生在掌握专业知识的同时，了解职业发展的基本规律和要求。通过课程学习，学生可以了解不同职业的特点、前景和要求，从而为自己的未来职业做出更加明智的选择。其次，学校应组织丰富的实践活动，让学生亲身体验职业规划的重要性。例如，学校可以安排学生参加企业实习、职业体验等活动，让他们亲身感受不同职业的工作环境和氛围，了解自己的兴趣和能力所在。通过这些实践活动，学生可以更加清晰地认识自己的职业倾向和发展方向，从而制定更加符合自身实际的职业规划。此外，学校还应提供个性化的职业规划指导服务。每个学生的职业兴趣和发展方向都有所不同，因此学校需要针对学生的个体差异，提供个性化的职业规划指导。学校可以设立职业规划咨询室，邀请专业的职业规划师为学生提供一对一的咨询服务，帮助他们分析自己的优势和不足，制定个性化的职业发展规划^[5]。

3.3 建立课内外一体化的抗逆力课程体系

在课程设计上，要深入挖掘各门课程中的抗逆力教育资源，

将其有机融入教学内容中。对于专业课程，我们可以结合行业案例，通过案例分析、小组讨论等教学方式，引导学生分析问题的成因和解决方案，培养他们的抗压能力和解决问题的能力。邀请行业专家或优秀校友来校举办讲座或分享会，让学生深入了解行业发展趋势和职场挑战，从而增强他们的适应能力和自信心。在通识课程方面，要加强心理健康教育、职业规划等课程的开设，帮助学生建立正确的价值观和积极的人生态度。心理健康教育课程可以引导学生认识自我、管理情绪、应对压力，提升他们的心理素质。职业规划课程则可以帮助学生明确职业目标、制定职业规划，培养他们的职业意识和职业素养。除了课内教学，还要组织多样化的课外实践活动，作为教学的有效补充。团队建设活动和户外拓展训练可以帮助学生建立团队意识、培养合作精神，让他们在合作中学会沟通、解决问题。这些活动可以通过学校社团、学生会等组织进行策划和实施，确保活动的质量和效果。此外，鼓励学生积极参与社会实践和志愿服务等活动。通过参与社会实践，学生可以亲身体验职场环境，了解职业发展的实际情况，从而增强他们的职业适应能力和抗挫能力。志愿服务活动则可以让学生体验帮助他人的快乐，培养他们的社会责任感和同理心。

3.4 建立个人成长档案

建立个人成长档案旨在通过记录学生的成长轨迹，引导他们自我反思、自我教育，从而培养他们的自信心和面对挫折的勇气。档案应包含学生的基本信息、学业成绩、技能特长、参与活动、获奖荣誉等多个方面，以确保全面反映学生的成长过程。同时，档案结构应清晰明了，便于查阅和管理。在档案的建立过程中，学生的主体地位不容忽视。学校应鼓励学生积极参与与档案的建立过程，主动记录和整理自己的成长历程。这不仅可以培养学生的自我管理能力和自我反思能力，还能让他们更加珍视自己的成长经历。责任教师应定期查阅学生的成长档案，了解他们的成长状况，提供有针对性的指导和建议^[6]。教师还可以通过档案中的信息，发现学生的潜能和特长，为他们提供更多的发展机会。为了充分发挥个人成长档案的作用，学校还应建立相应的评价与反馈机制。通过对学生成长档案的分析和评估，学校可以更加准确地了解每个学生的成长状况和发展需求，为他们提供更加个性化的教育支持。同时，学校还可以将档案作为评价学生综合素质的重要依据，激励学生不断提高自己的抗逆力。

4 结束语

综上所述，生命教育对提升中职生抗逆力具有至关重要的作用。通过加强心理健康教育、完善家庭与社会支持网络、激发学生自我成长意识，以及构建课内外一体化的抗逆力课程体系和个人成长档案，我们能够有效提升中职生的抗逆力水平。这些措施不仅有助于促进学生全面发展，更是为他们未来的职业生涯和人生道路奠定了坚实的基础。因此，我们应深入研究和实施这些策略，以推动中职生抗逆力教育的不断发展。

参考文献

- [1] 缪艳君. 生命教育视角下中职院校心理健康教育模式的构建[J]. 中小学心理健康教育, 2021, (28): 64-67.
- [2] 刘晶晶. 生命教育视角下中职生道德自我的构建[J]. 西部素质教育, 2023, (06): 28-31+52.
- [3] 边桂霞. 生命教育视角下全人教育在中职思政课教学实践研究[J]. 生活教育, 2022, (11): 125-128.
- [4] 江孟. 成长小组提升中职生抗逆力的干预研究[D]. 华中科技大学, 2022.
- [5] 周伟先. 中职生抗逆力提升的小组实务研究[D]. 井冈山大学, 2023.
- [6] 何琳. 校园突发事件中的农村中职留守学生心理援助服务研究——基于抗逆力理论[J]. 职业教育, 2024, (01): 3-6+31.