

成长型思维与中学挫折教育的融合路径研究

于云童

(云南省昭通市第一中学, 云南 昭通 657000)

摘要：成长型思维与中学挫折教育的融合是提升中学生心理韧性、促进其全面发展的重要支撑，对优化中学教育育人体系具有关键意义。当前，中学挫折教育在实践推进中仍存在诸多有待提高的方面，亟需科学的思维理念予以引领。基于此，文章立足成长型思维与中学挫折教育的内在关联，系统梳理了两者的内涵、特征与目标，分析了中学挫折教育的实施现状，论证了成长型思维融入中学挫折教育的必要性，最终探索了形成教育理念、教育内容、教育方法与教育环境多维度的融合路径，旨在为增强中学挫折教育实效性、培养适应未来发展需求的中学生提供实践指导与理论参考。

关键词：成长型思维；中学；挫折教育

中图分类号：G444

文献标识码：A

文章编号：3006-001X (2025) 06-0011-11

DOI: 10.62022/FETR.issn3006-001X.2025.06.002

Research on the Integration Path of Growth Thinking and Middle School Frustration Education

Yuntong Yu

(Zhaotong No.1 High School, Zhaotong, Yunnan 657000)

Abstract: The integration of growth mindset and setback education in middle school is an important support for enhancing the psychological resilience of middle school students and promoting their comprehensive development, which is of crucial significance for optimizing the education system in middle school. At present, there are still many aspects that need to be improved in the practical promotion of setback education in middle schools, and scientific thinking concepts are urgently needed to guide it. Based on this, the article focuses on the intrinsic relationship between growth oriented thinking and secondary school setback education, systematically sorts out the connotations, characteristics, and goals of both, analyzes the current implementation status of secondary school setback education, demonstrates the necessity of integrating growth oriented thinking into secondary school setback education, and ultimately explores the multidimensional integration path of forming educational concepts, educational content, educational methods, and educational environment, aiming to provide practical guidance and theoretical reference for enhancing the effectiveness of secondary school setback education and cultivating middle school students who can adapt to future development needs.

Keywords: growth mindset; middle school; frustration education

一、成长型思维的内涵与特征

(一) 成长型思维的概念界定

成长型思维是一种以坚信能力可发展为核心的信念体系，其核心要义在于个体认为自身的智力、能力与才能并非先天固定，而是能够通过持续努力、主动学习、策略调整与坚持不懈的实践实现动态提升。这种思维模式将天赋视为成长的起点而非终点，强调后天投入与积累对能力发展的决定性作用，引导个体以积极的态度看待成长过程中的挑战与困难。在中学教育场景中，具备成长型思维的中学生能够将学习中的挫折视为能力提升的契机，而非对自身价值的否定，他们会主动探寻解决问题的方法，在持续

尝试中实现自我突破。成长型思维的形成并非先天禀赋，而是通过后天的有意识引导与系统训练逐步培育的，它贯穿于个体学习、生活与社交的各个领域，为中学生的成长发展提供内在动力。

(二) 成长型思维的核心要素

成长型思维的核心要素主要体现在五个方面。一是能力发展信念，个体坚信努力的价值，认为能力提升源于后天的持续投入，面对自身短板时，会主动寻找优化策略而非归因于天赋不足。例如中学生在面对数学学习困难时，会思考如何调整复习计划、改进解题方法，而非陷入“我没有数学天赋”的消极认知。二是挫折应对态度，将挑战

作者简介：于云童，硕士，一级教师，研究方向为中学心理健康教育与德育融合实践。

视为成长机会,面对复杂任务或全新领域时,愿意主动尝试,把过程中的困难当作拓展能力边界的途径。在参与学科竞赛、社会实践等活动时,这类中学生更关注参与过程中的经验积累,而非仅仅追求最终的结果。三是反馈接纳方式,能够理性看待外界的批评与负面评价,将其视为改进自身的线索,而非对个人价值的否定。当收到教师的批评、同学的建议时,他们会聚焦“哪些方面可以优化”,主动调整自身行为,实现自我完善。四是他人成就认知,以优秀者为榜样而非威胁,面对他人的成功时,会主动分析其成长路径与方法策略,借鉴经验提升自我,形成积极的竞争心态。五是价值判断标准,重视过程胜于结果,更关注成长过程中的努力程度、策略调整与进步幅度,即使面临结果上的失利,也会从过程中总结经验教训,为后续发展积累资本。

(三) 成长型思维对中学生发展的意义

成长型思维对中学生的全面发展具有多维度的重要意义。在学习领域,成长型思维能够激发中学生的学习动机,提升学习主动性与持久性。具备成长型思维的中学生更愿意主动挑战难度适中的学习任务,在面对学习瓶颈时,能够保持积极的学习态度,通过调整学习方法、增加学习投入等方式突破困境,逐步提升学习能力与学业成绩。在心理健康领域,成长型思维能够增强中学生的心理韧性,帮助他们更好地应对成长过程中的情绪困扰。当遭遇学习失利、人际关系冲突等问题时,这类中学生能够快速调整心态,避免陷入自我否定的消极情绪,有效降低焦虑、抑郁等心理问题的发生风险。在人格发展领域,成长型思维有助于塑造中学生的积极人格特质,培养其独立性、坚持性与责任感。在持续克服困难、实现目标的过程中,中学生的自信心不断增强,逐步形成勇于探索、敢于担当的品质。在社会适应领域,成长型思维能够提升中学生的社会交往能力,让他们在与同伴、教师、家长的互动中,学会理性看待分歧与矛盾,主动沟通解决问题,为未来融入社会奠定良好基础。

二、中学挫折教育的内涵与目标

(一) 中学挫折教育的定义

中学挫折教育是中学教育体系的重要组成部分,它是指教育者依据中学生的身心发展规律,通过系统的教育引导、情境体验与实践训练,帮助中学生正确认识挫折、主动应对挫折、有效转化挫折的教育活动。中学挫折教育并非刻意制造挫折让中学生承受,而是在尊重中学生身心发

展特点的基础上,为他们提供适度的挫折情境,引导他们在应对挫折的过程中积累经验、提升能力。其核心内涵在于培养中学生的抗挫折能力,即面对挫折时的承受能力、适应能力与转化能力,让中学生在成长过程中能够坦然面对学习、生活、社交等领域出现的困难与挑战,形成积极的挫折应对模式。中学挫折教育贯穿于学校教育的全过程,融入学科教学、德育活动、社会实践、校园文化建设等各个环节,与心理健康教育、人格教育等相互融合,共同促进中学生的全面发展。

(二) 中学挫折教育的核心目标

中学挫折教育的核心目标主要包括三个层面。第一个层面是认知目标,帮助中学生正确认识挫折的必然性,了解挫折的多元类型与产生原因,消除对挫折的恐惧与回避心理。教育者通过引导让中学生明白,挫折是成长过程中不可避免的一部分,无论是学习中的失利、人际关系的冲突,还是目标实现过程中的阻碍,都是正常的成长经历,而非个人能力的否定。第二个层面是能力目标,培养中学生应对挫折的实践能力,包括情绪调节能力、问题解决能力与资源整合能力。让中学生在面对挫折时,能够快速调整自身情绪,避免被消极情绪主导;能够理性分析挫折产生的原因,制定切实可行的解决策略;能够主动借助同伴、教师、家长等外部资源,提升挫折应对的有效性。第三个层面是人格目标,塑造中学生的坚韧品质与积极心态,让他们在应对挫折的过程中形成乐观向上、勇于拼搏、坚持不懈的人格特质。通过挫折教育,引导中学生将挫折转化为成长的动力,在持续克服困难的过程中增强自信心与自我效能感,为终身发展奠定坚实的人格基础。

(三) 中学挫折教育在中学生成长中的作用

中学挫折教育在中学生成长过程中发挥着不可替代的重要作用。首先,挫折教育能够提升中学生的心理适应能力,帮助他们更好地应对成长过程中的各种挑战。中学生正处于身心发展的关键时期,认知水平与情绪调节能力尚未完全成熟,面对挫折时容易产生消极情绪与行为偏差。通过挫折教育,中学生能够逐步掌握情绪调节的方法,学会理性看待挫折,提升心理适应能力,减少挫折对自身发展的负面影响。其次,挫折教育能够促进中学生的能力提升与自我成长。在应对挫折的过程中,中学生需要主动分析问题、寻找解决方法,这一过程能够锻炼他们的思维能力、实践能力。同时,挫折经历也能让中学生更清晰地认识自身的优势与不足,明确成长方向,在持续改进中实现自我提升。再次,挫折教育能够增强中学生的社会适应能

力，为未来融入社会做好准备。未来生活与工作中充满各种不确定性与挑战，具备较强抗挫折能力的中学生，能够更快适应社会环境的变化，更好地应对职业发展、人际关系等领域的困难，提升社会竞争力。最后，挫折教育能够丰富中学教育的育人内涵，推动素质教育的深入实施。挫折教育与智育、德育、体育、美育等相互融合，能够促进中学生全面发展。

三、成长型思维与挫折教育的内在联系

（一）成长型思维对挫折教育的支撑作用

成长型思维作为一种科学的认知模式，为中学挫折教育的高质量实施提供了核心理念支撑与可落地的实践指引，能够从根本上提升挫折教育的针对性、科学性与实效性。在理念层面，成长型思维所倡导的“挫折即成长机会”的核心认知，为挫折教育确立了清晰且正向的价值导向，帮助教育者跳出挫折教育的认知误区，明确挫折教育的核心目标并非单纯让中学生承受挫折、经历磨难，而是引导他们在面对挫折、应对挫折的过程中实现能力提升、认知完善与人格成长，这与挫折教育“以育人为本、促进学生全面发展”的本质内涵高度契合。教育者以成长型思维为指导，在规划挫折教育活动时，会更加注重贴合中学生的身心发展规律，充分考量不同年级、不同性格学生的心理承受能力，科学设计挫折情境的难度与形式，避免出现为了追求教育效果而刻意制造高强度挫折、忽视学生心理安全的问题。例如，在为初中低年级学生设计挫折教育活动时，会选择“班级小组合作完成简单手工任务受阻”这类难度较低的情境，重点引导学生感受“共同面对小困难、一起寻找解决方法”的过程；而对于高中学生，则可设计“学科探究项目攻坚”“模拟社会问题解决”等难度较高的挫折情境，侧重培养学生的深度思考与复杂问题应对能力。

在实践层面，成长型思维为中学生应对挫折提供了内在的认知工具与心理支撑，帮助他们建立稳定且积极的挫折应对模式。具备成长型思维的中学生，能够主动将挫折教育课程中习得的情绪调节方法、问题解决策略等知识运用到实际挫折情境中，而非在遭遇挫折时陷入无助与迷茫。比如，当面对数学考试失利这一挫折时，具备成长型思维的学生会主动运用挫折教育中学习的“问题拆解法”，梳理试卷中失分的知识点、分析解题思路的偏差，再结合成长型思维“努力可提升能力”的认知，制定针对性的复习计划，通过请教老师、小组互助、专项刷题等方式弥补不足，让挫折教育的效果真正转化为实际的能力提升。同时，

成长型思维能够有效激发中学生参与挫折教育的主动性与积极性。当学生认识到挫折是成长的契机而非对自身的否定时，会更愿意主动参与到挫折体验活动、主题讨论、案例分析等教育环节中，在主动探索与实践深化对挫折的认知，提升应对能力，进一步放大挫折教育的实施效果。

（二）挫折教育对成长型思维的培养价值

挫折教育并非单纯的“抗挫折训练”，其核心价值之一在于为成长型思维的培育提供了真实可感的实践载体与情境支撑，是引导中学生从“知晓成长型思维”走向“践行成长型思维”的重要途径。成长型思维的形成离不开具体情境的体验与强化，而挫折教育恰好通过精心设计的多样化挫折情境，让中学生在真实的实践中体验挫折、分析挫折、应对挫折，这一过程能够直接强化他们的成长型思维认知，实现“知行合一”。在挫折情境中，中学生需要主动调整自身认知、优化应对策略、持续付出努力以克服困难，这一系列行为与成长型思维“能力可发展、努力有价值、挫折即机会”的核心要素高度契合，能够让他们跳出抽象的理论认知，切实体会到“努力可以提升能力”“调整策略就能突破困境”“挫折是成长的垫脚石”的深刻内涵，逐步将成长型思维内化为稳定的认知模式。

同时，挫折教育中的引导与反馈环节，是培育成长型思维的关键抓手，能够帮助中学生及时纠正消极认知，强化积极思维模式。教育者在挫折教育过程中，扮演着“思维引导者”的重要角色，通过针对性的提问、点评与指导，帮助中学生科学分析挫折产生的原因，总结经验教训，引导他们将挫折归因于努力程度、策略选择、准备充分度等可控因素，而非天赋不足、运气不好等不可控因素，这一过程能够直接促进成长型思维的形成与巩固。例如，在组织“校园义卖实践活动”时，部分小组可能会遇到“义卖收入未达预期”的挫折，教育者此时不会简单评价“你们做得不好”，而是会引导学生思考“我们的义卖品是否符合同学需求？”“宣传方式是否有效？”“分工是否合理？”等问题，帮助他们发现实践中的不足，进而调整策略重新尝试，让学生在这一过程中认识到“挫折源于方法而非能力，调整方法就能进步”。此外，挫折教育中常见的团队合作任务、持续挑战任务等形式，还能为中学生提供相互学习、借鉴经验的优质平台。在团队协作应对挫折的过程中，学生可以观察同伴如何运用积极心态面对困难、如何调整策略解决问题，通过模仿与借鉴，进一步强化自身的成长型思维；同时，团队内的相互鼓励与支持，也能为成长型思维的培育营造良好的互动氛围，让学生在群体影响

中深化积极认知。

（三）两者融合的理论依据与现实需求

成长型思维与中学挫折教育的深度融合并非主观臆断的教育尝试，而是具备坚实的理论依据与深刻的现实逻辑，其中神经可塑性理论与建构主义学习理论为两者的融合提供了核心的理论支撑。神经可塑性理论作为认知心理学与神经科学的重要理论，其核心观点在于，大脑的神经网络并非先天固定不变，而是具有高度的可塑性，能够通过后天的学习、训练、经验积累以及环境刺激，发生结构与功能上的动态改变，具体表现为神经连接的强化、新神经通路的形成以及神经细胞活性的提升。这一理论为成长型思维与挫折教育的融合提供了生理与认知层面的科学依据。

从神经可塑性的视角来看，成长型思维引导下的挫折应对过程，本质上是一个促进大脑神经通路优化的过程。当中学生以成长型思维面对挫折时，会将挫折与错误视为“需要关注的学习信号”而非“对自身能力的否定信号”，这一认知会激活大脑中负责监测错误、整合反馈信息、规划应对策略的关键区域（如前额叶皮层），增强该区域的神经活跃度与神经连接强度。例如，当学生在解一道复杂数学题时遭遇挫折，成长型思维会引导他主动聚焦“解题思路哪里出错了”“需要补充哪些知识点”，而非陷入“我太笨了”的消极认知，这种主动分析与探索的行为会持续刺激大脑相关区域，强化“错误—分析—改进”的神经通路，让学生在后续面对类似挫折时，更倾向于启动积极的应对模式，进而实现挫折应对能力与成长型思维的双向强化。

与此同时，建构主义学习理论也为两者的融合提供了重要的教育理论支撑。建构主义学习理论强调，个体的知识与能力并非通过被动接受外界灌输获得，而是在主动参与实践、与环境互动的过程中自主建构形成的。这一理论与成长型思维、挫折教育的核心逻辑高度契合：挫折教育为中学生提供了自主探索、主动实践的挫折情境，让学生在真实的问题解决过程中积累经验、建构能力；而成长型思维则为学生提供了主动建构的内在动力，让他们愿意主动投入到挫折情境的探索中，积极整合各类资源与反馈，形成属于自己的挫折应对知识与能力体系。例如，在挫折教育的“社会实践挫折应对”项目中，学生需要自主面对“社区调研遭拒绝”“数据收集不全面”等问题，成长型思维驱动他们主动思考“如何改进沟通方式”“如何调整调研方案”，在持续的尝试与调整中，不仅提升了挫折应对能力，更自主建构了“面对拒绝不退缩、遇到问题善调整”的成长型认知，实现了挫折教育与成长型思维培养的

协同推进。

从教育实践的现实需求来看，成长型思维与中学挫折教育的融合，是破解当前中学挫折教育实践困境、顺应中学生全面发展需求、契合未来社会人才培养目标的必然选择。首先，这一融合能够有效解决当前中学生抗挫折能力偏弱的现实问题。随着社会环境的变化与家庭教养方式的转变，部分中学生在成长过程中缺乏足够的挫折体验，面对学习失利、人际关系冲突、目标未达成等挫折时，容易产生焦虑、抑郁、自我否定等消极情绪，甚至出现逃避、对抗等不良行为偏差。成长型思维的融入，能够为挫折教育提供科学的认知引导，帮助中学生重构对挫折的认知，从“害怕挫折、回避挫折”转变为“正视挫折、运用挫折”，逐步建立积极的挫折应对模式，提升心理韧性。例如，对于因一次演讲比赛失利而不敢再参与公开表达活动的学生，通过成长型思维与挫折教育的融合引导，让他认识到“这次失利是因为准备不够充分、表达技巧有待提升”，而非“自己没有表达天赋”，再通过针对性的技巧训练与小篇幅的实践尝试，逐步重建自信，主动参与后续的表达活动。

其次，这一融合能够为优化当前中学挫折教育的实践不足提供新的思路与方向。正如前文所分析，当前中学挫折教育在实施过程中，仍存在教育理念认知不充分、教育方法丰富度不足、家校协同不够紧密、教育效果评估不完善等有待提高之处。成长型思维的融入，能够为这些问题的解决提供全新的切入点：在教育理念上，引导教育者从“重结果轻过程”转向“重过程重成长”，明确挫折教育的核心价值；在教育方法上，推动教育者设计更具针对性的情境体验活动、个性化指导方案，提升教育的吸引力与实效性；在家校协同上，帮助家长树立科学的挫折教育理念，形成家校共育合力；在效果评估上，引导教育者建立涵盖认知、能力、心态等多维度的过程性评价体系，全面衡量教育效果。例如，在教育方法优化上，基于成长型思维的“个性化发展”理念，教育者可针对不同性格的学生设计差异化的挫折体验：为内向型学生设计“小组内分享挫折经历”“逐步升级的公开表达任务”等低压力、循序渐进的活动；为外向型学生设计“复杂问题攻坚小组”“竞争性实践任务”等具有挑战性的活动，提升教育的针对性。

最后，这一融合能够精准契合未来社会对人才素质的核心需求。随着社会经济的快速发展与科技的不断进步，未来社会的发展节奏将更快、不确定性将更强，对人才的核心素质提出了更高要求，具备坚韧不拔的品质、终身学

习的能力、积极乐观的心态以及高效的问题解决能力，成为适应未来社会发展的关键。成长型思维与挫折教育的融合，能够实现这些核心素质的协同培养：挫折教育为学生提供了锤炼坚韧品质、提升问题解决能力的实践平台；成长型思维则引导学生树立“终身学习”的理念，让他们认识到能力的提升是一个持续的过程，能够在挫折中主动学习、在实践中不断成长，逐步具备适应未来社会的核心素养。例如，在挫折教育的“科技实践”项目中，学生需要面对“实验多次失败”“技术瓶颈难以突破”等挫折，成长型思维引导他们主动查阅资料、请教专家、调整实验方案，在持续的探索中不仅提升了科技创新能力与抗挫折能力，更深化了“终身学习、持续进步”的认知，为未来适应复杂的职业环境与社会发展奠定了坚实基础。

四、中学挫折教育的实施现状

（一）当前中学挫折教育的主要形式

当前中学挫折教育主要通过四种形式开展。第一种形式是学科教学融入，教育者在语文、数学、英语、体育等学科教学过程中，结合学科特点融入挫折教育元素。例如在语文教学中，通过分析课文中人物应对困难的经历，引导中学生感悟挫折应对的方法；在体育教学中，通过耐力跑、球类竞赛等项目，让中学生在体能挑战中体验挫折，培养坚韧品质。第二种形式是专题教育，学校定期组织开展挫折教育主题班会、专题讲座、心理辅导课等活动，系统向中学生传授挫折认知、情绪调节、问题解决等方面的知识与技能。部分学校还会邀请专业的心理教师、教育专家开展专题分享，结合具体案例讲解挫折应对的方法。第三种形式是实践体验活动，学校组织中学生参与社会实践、志愿服务、户外拓展、学科竞赛等活动，让他们在实践中遭遇挫折、应对挫折。例如通过组织户外拓展中的高空挑战项目，让中学生在克服恐惧、完成挑战的过程中提升抗挫折能力；通过参与志愿服务中的困难协调工作，培养他们的问题解决能力与抗压能力。第四种形式是校园文化熏陶，学校通过建设挫折教育相关的校园文化设施，如“成长墙”“夸夸墙”等，营造积极的挫折应对氛围；通过评选“坚韧成长之星”等活动，树立挫折应对的榜样，引导中学生学习积极的挫折应对模式。

（二）中学挫折教育的覆盖范围与深度

在覆盖范围方面，中学挫折教育已逐步融入初中与高中各个年级，涵盖了城市与县域中学等不同类型的学校。多数中学能够将挫折教育纳入学校教育教学计划，确保每

个年级都能接受到一定的挫折教育。在教育对象覆盖上，不仅关注全体中学生的需求，还对部分存在情绪困扰、抗挫折能力较弱的中学生给予重点关注，通过个别心理辅导、小组训练等方式开展针对性教育。但从整体来看，挫折教育的覆盖范围仍存在不均衡的情况，部分农村中学、薄弱中学的挫折教育覆盖程度有待提高，存在教育资源不足、教育活动开展不规律等问题。

在教育深度方面，多数中学的挫折教育已从简单的挫折认知引导，逐步向挫折应对能力训练、人格品质塑造等深层次方向发展。教育内容不仅包括挫折的基本认知，还涵盖了情绪调节方法、问题解决策略、社会支持资源运用等实用技能的训练；教育方式也从单一的理论讲解，逐步转向情境体验、实践训练、案例分析等多元化形式。但仍有部分中学的挫折教育停留在表面层面，教育内容缺乏系统性，教育活动流于形式，未能深入结合中学生的实际生活与学习情境开展针对性教育，难以有效提升中学生的挫折应对能力。

（三）中学挫折教育的资源投入情况

中学挫折教育的资源投入主要包括人力资源、物力资源与财力资源三个方面。在人力资源投入上，多数中学已配备专职或兼职的心理教师、德育教师负责挫折教育工作，部分学校还通过邀请外部专家、培训校内教师等方式，提升挫折教育实施人员的专业能力。但整体来看，挫折教育专业人才的数量仍有待增加，部分中学尤其是农村中学，缺乏专业的挫折教育教师，难以满足中学生的个性化教育需求。在物力资源投入上，部分条件较好的中学已建设了心理辅导室、挫折教育体验室、户外拓展基地等专用场地，配备了心理测评软件、挫折教育相关书籍、体验式教学器材等资源；但仍有大量中学的挫折教育物力资源不足，缺乏专用场地与器材，只能借助普通教室、操场等现有场地开展教育活动，影响了挫折教育的实施效果。

在财力资源投入上，多数中学已将挫折教育经费纳入学校年度预算，用于购置教育器材、开展教师培训、组织实践活动等。但经费投入金额存在较大差异，城市重点中学的挫折教育经费投入相对充足，能够保障各类教育活动的顺利开展；而农村中学、薄弱中学的挫折教育经费投入较少，难以支撑系统的挫折教育活动开展，如外出实践、专家讲座等活动难以定期组织。此外，部分学校的挫折教育资源整合能力有待提高，未能充分运用家庭、社区等外部资源，导致教育资源运用效率不高。

五、中学挫折教育存在的问题

（一）教育理念认知有待提高

部分中学的挫折教育可能存在重结果轻过程的理念倾向，部分教育者相对更关注中学生应对挫折的最终结果，对挫折应对过程中的努力程度、策略调整与成长变化的关注可能不够充分。在教育实践中，少数教育者可能会将挫折教育的成效简单等同于中学生是否克服了某一具体挫折，未能充分关注中学生在挫折应对过程中情绪调节能力的提升、问题解决思路的优化、自信心的增强等过程性成长。这种理念倾向可能导致挫折教育活动设计在一定程度上偏重目标达成，对中学生的身心发展特点与个体差异考虑不够周全，进而可能给部分中学生带来一定的心理压力。例如在组织竞赛类挫折教育活动时，少数教育者可能较为强调竞赛成绩，对未取得理想成绩的中学生缺乏足够针对性的鼓励与引导，未能充分帮助他们从竞赛过程中总结经验教训，不利于这部分中学生形成积极的挫折应对心态。这种重结果轻过程的理念倾向，在一定程度上可能影响挫折教育育人价值的充分发挥，仍有进一步转变与优化的空间。

（二）教育方法丰富性有待提高

当前部分中学的挫折教育方法可能存在单一化的倾向，对中学生个体差异的关注不足，个性化指导相对欠缺。不少中学的挫折教育在一定程度上采用统一的教育内容与形式，如统一的主题班会、集体讲座、标准化的实践活动等，未能充分考虑不同年级、不同性格、不同成长背景中学生的挫折认知特点与应对需求。例如对于性格内向、敏感的中学生，他们在面对挫折时可能更倾向于自我封闭，需要更多的情感支持与个别引导；而对于性格外向、冲动的中学生，他们在面对挫折时可能容易产生激进行为，需要更多的情绪调节训练与理性思维引导。现有教育方法在满足这些个性化需求方面可能存在不足，导致挫折教育的针对性有待加强，难以全面、有效地解决不同中学生的具体问题。此外，部分教育者的挫折教育方法丰富性不足，仍较多依赖理论讲解，情境体验、实践训练、互动交流等多元化方法的运用相对不够充分，可能难以充分激发中学生的参与兴趣，对挫折教育的实施效果产生一定影响。

（三）教育环境协同有待提高

中学挫折教育的实施可能受到教育环境的一定限制，其中家庭与学校协同配合方面仍有提升空间，家校联动不足的情况在部分场景中较为明显。学校是挫折教育的主要实施主体，而家庭在中学生挫折教育中也发挥着不可或缺

的作用，两者的协同配合有助于形成教育合力，更好地提升挫折教育效果。当前，部分家庭与学校在挫折教育理念、内容与方法上可能存在认知差异，未能完全形成统一的教育认知。少数家长缺乏科学的挫折教育理念，对孩子可能存在过度保护的倾向，不忍心让孩子承受挫折，当孩子遭遇挫折时，有时会采取包办代替的方式帮助孩子解决问题，这可能导致学校开展的挫折教育效果难以在家庭中得到有效巩固；还有部分家长对孩子的期望相对较高，当孩子遭遇挫折时，可能未能及时给予鼓励与支持，甚至出现批评指责的情况，这可能加剧孩子的消极情绪，与学校的挫折教育目标不够契合。同时，家庭与学校之间的沟通机制仍需进一步完善，学校可能未能及时、全面地向家长反馈中学生的挫折教育情况与成长变化，家长也可能未能主动向学校反映孩子在家庭中的挫折应对表现，导致两者的教育活动难以完全有效衔接，在一定程度上影响了挫折教育的系统性与连贯性。

（四）教育效果评估有待提高

中学挫折教育效果评估环节仍有较多提升空间，科学完善的评价体系尚未完全建立，导致挫折教育的实施效果难以得到精准衡量与有效提升。当前，多数中学的挫折教育效果评估仍以定性评价为主，量化的评价指标与科学的评价方法相对缺乏，评估内容主要集中在中学生的表面行为表现，如是否遵守纪律、是否完成任务等，未能充分深入地评估中学生的挫折认知变化、情绪调节能力提升、心理韧性增强等深层次指标。同时，挫折教育效果评估往往以一次性的终结性评价为主，过程性评价相对缺失，难以全面、动态地反映中学生在挫折教育过程中的成长与变化，也无法及时发现挫折教育实施过程中可能存在的问题并进行针对性调整优化。此外，评估主体主要以学校教师担任评估者，中学生自身、同伴、家长等多元主体的参与相对不足，可能导致评估结果不够全面、客观，难以充分发挥评估对挫折教育的导向与改进作用。

六、成长型思维融入中学挫折教育的必要性

（一）有助于促进中学生心理健康发展

成长型思维融入中学挫折教育，能够有效促进中学生心理健康发展。成长型思维引导中学生正确认识挫折，让他们明白挫折是成长过程中的正常经历，并非对自身能力的否定，帮助他们消除对挫折的恐惧与回避心理，建立积极的挫折认知。在此基础上，成长型思维能够增强中学生应对挫折的韧性，让他们在面对挫折时能够快速调整心态，

主动探寻解决问题的方法，在持续尝试中积累挫折应对经验，提升心理承受能力。同时，成长型思维能够帮助中学生有效调节挫折带来的消极情绪，避免陷入自我否定、焦虑、抑郁等负面情绪中，预防因挫折产生的心理问题。通过将成长型思维融入挫折教育，中学生能够逐步形成积极的心理状态，增强心理适应能力，为身心健康发展奠定坚实基础。

具体而言，成长型思维能够帮助中学生正确认识挫折的本质与价值，让他们明白挫折不仅是困难，更是成长的机会，能够帮助他们积累经验、提升能力。在挫折教育中，通过成长型思维的引导，中学生能够学会从挫折中寻找积极因素，如从考试失利中发现知识漏洞，从人际关系冲突中学会沟通技巧，逐步形成“挫折即成长”的认知模式。同时，成长型思维能够增强中学生应对挫折的韧性，让他们在面对挫折时不轻易放弃，能够坚持尝试不同的解决方法，在克服困难的过程中提升自信心与自我效能感。此外，成长型思维还能够帮助中学生建立积极的情绪调节机制，当遭遇挫折产生消极情绪时，能够主动运用自我鼓励、合理宣泄等方式调节情绪，保持心理平衡，有效预防心理问题的发生。

（二）有助于提升中学挫折教育的实效性

成长型思维融入中学挫折教育，能够有效丰富挫折教育的理论内涵，优化挫折教育的实施策略，完善挫折教育的评价体系，进而全面提升中学挫折教育的实效性。成长型思维为挫折教育提供了科学的理论支撑，让挫折教育形成了以“能力可发展”“挫折即成长”为核心的教育理念，丰富了挫折教育的理论内涵。在实施策略方面，成长型思维引导教育者从关注结果转向关注过程，设计更加科学合理的挫折教育活动，采用情境体验、实践训练、个性化指导等多元化教育方法，提升挫折教育的针对性与吸引力。在评价体系方面，成长型思维强调过程性评价与多元化评价，引导教育者建立涵盖挫折认知、情绪调节、能力提升等多维度的评价指标，采用定性与定量相结合的评价方法，全面、客观地评估挫折教育效果。

成长型思维的融入，能够让挫折教育更加贴合中学生的身心发展特点与实际需求。教育者以成长型思维为指导，能够更加注重中学生的个体差异，为不同特点的中学生设计个性化的挫折教育方案，如为性格内向的中学生设计循序渐进的挫折体验活动，为能力较强的中学生设计具有挑战性的任务，提升挫折教育的针对性。同时，成长型思维能够激发中学生参与挫折教育的主动性与积极性，让他们

从被动接受教育转变为主动参与体验，在实践中主动探索挫折应对方法，增强挫折教育的实施效果。此外，成长型思维还能够促进教育者不断反思与优化挫折教育方法，根据中学生的成长变化与教育效果及时调整教育策略，形成持续改进的教育机制，进一步提升挫折教育的实效性。

（三）有助于培养适应未来社会的人才

成长型思维融入中学挫折教育，能够有效培养中学生的终身学习能力、增强中学生的社会适应能力、塑造中学生的积极人格特质，为培养适应未来社会发展需求的人才奠定基础。未来社会发展节奏快、竞争激烈，对人才的终身学习能力提出了更高要求。成长型思维引导中学生树立“终身学习”的理念，让他们明白能力的提升是一个持续的过程，能够主动在挫折中学习、在实践中成长，逐步培养终身学习能力。同时，未来社会充满各种不确定性与挑战，具备较强的社会适应能力是人才的核心素质之一。成长型思维与挫折教育的融合，能够让中学生在面对挫折时学会调整心态、优化策略、整合资源，提升应对复杂环境的能力，增强社会适应能力。

积极的人格特质是中学生未来发展的重要支撑，成长型思维融入挫折教育能够有效塑造中学生的乐观向上、勇于探索、坚持不懈、敢于担当等积极人格特质。在挫折教育过程中，中学生在成长型思维的引导下，不断克服困难、突破自我，在这一过程中，他们的自信心不断增强，逐步形成勇于面对挑战、敢于尝试创新的品质。同时，在团队合作类挫折教育活动中，中学生能够学会倾听他人、尊重差异、协同合作，培养团队意识与责任担当精神。这些积极的人格特质能够帮助中学生更好地适应未来社会的发展需求，在职业发展、人际交往等领域取得更好的成就。此外，成长型思维还能够让中学生形成积极的竞争心态，在面对他人的成功时，能够以榜样为学习目标，主动借鉴经验提升自我，在竞争中实现共同成长，更好地适应未来社会的竞争环境。

七、成长型思维与中学挫折教育的融合路径

成长型思维与中学挫折教育的深度融合，需要依托系统化、全方位的实施路径，从教育理念、教育内容、教育方法与教育环境四个核心维度协同推进，将成长型思维的核心要义全面融入挫折教育的全过程，形成理念引领、内容支撑、方法适配、环境保障的融合育人格局，切实提升挫折教育的实效性，助力中学生培育积极的挫折应对模式与成长型思维品质。

（一）教育理念的融合：树立成长型挫折观

教育理念的融合是成长型思维与中学挫折教育融合的核心前提，核心任务是树立成长型挫折观。成长型挫折观以成长型思维“能力可发展、挫折即成长”的核心认知为内核，强调挫折对中学生成长发展的正向价值，引导教育者与中学生共同建立“正视挫折、接纳挫折、运用挫折”的积极认知，为两者的深度融合奠定坚实的理念基础。树立成长型挫折观并非简单的认知转变，而是需要教育者率先更新教育理念，并通过持续的引导与示范，带动中学生逐步转变认知，最终形成家校生共识的统一教育理念，让挫折教育始终围绕促进中学生全面成长、培育坚韧品质这一核心目标有序展开。在这一过程中，教育者需充分认识到理念融合的基础性作用，将成长型挫折观贯穿于挫折教育的规划、实施与评估全流程，避免理念与实践脱节的问题。

具体而言，教育者首先需要主动转变对挫折的认知，深入挖掘挫折背后蕴含的成长价值，充分认识到挫折对中学生意志品质锤炼、问题解决能力提升、自我认知完善等方面的积极作用。在日常教育教学中，教育者要通过常态化的引导，帮助中学生明白挫折是成长过程中无法回避的正常经历，无论是学习中的解题受阻、考试失利，还是人际交往中的分歧冲突、活动参与中的目标未达成，都不是对自身能力的否定，而是能力提升的重要契机，每一次挫折经历都能为后续成长积累宝贵的经验与教训。在教育过程中，教育者要着重强调挫折应对过程中的成长价值，将关注的重点从“是否克服挫折、是否取得成功”转向中学生在挫折应对过程中的努力程度、策略调整幅度、情绪调节效果与自我反思深度，通过针对性的肯定与鼓励，强化中学生的过程性成长认知。同时，教育者要注重通过多样化的方式培养中学生的积极心态，比如在课堂互动中采用积极的语言引导，用“你这次尝试的方法很有新意，虽然没成功，但积累了宝贵的经验”“这次遇到的困难正好能帮你发现自身的不足，针对性提升后一定会有进步”等话语替代消极评价；通过分享身边同学、优秀人物的挫折成长案例进行榜样示范，让中学生直观感受挫折的成长价值；组织挫折主题的小组讨论，让中学生在交流中相互启发，逐步建立“我可以通过努力克服困难”“挫折让我变得更强大”“暂时的失利不代表失败，持续努力就能进步”的积极认知。例如，在中学生遭遇学习失利时，教育者不应简单批评或忽视，而是要引导他们主动梳理复习过程中的具体环节，共同分析失利的原因是知识点掌握不牢固、解题方法不当，还是考试心态失衡等可控因素，在此基础上

鼓励他们制定针对性的改进计划，通过调整学习方法、增加薄弱知识点的复习投入、加强考前心态调节训练等方式提升能力，帮助他们从“害怕失利”的消极心态转变为“从失利中学习成长”的积极心态，而非否定自身的学习能力。

树立成长型挫折观的意义在于，能够为成长型思维与中学挫折教育的融合提供清晰、正确的方向指引，确保两者在统一的理念内核基础上协同推进、形成合力。这一理念能够帮助教育者更加科学地规划挫折教育的目标、内容与形式，避免出现“为了挫折而挫折”“重惩罚轻引导”等偏差，让挫折教育更贴合中学生的身心发展规律与实际成长需求。同时，成长型挫折观能够有效激发中学生参与挫折教育的主动性与积极性，让他们从被动接受“挫折考验”转变为主动参与“挫折成长”，在挫折应对过程中主动运用成长型思维分析问题、解决问题，逐步形成稳定的积极挫折应对模式。此外，成长型挫折观还能够进一步丰富挫折教育的育人内涵，提升挫折教育的育人价值，为中学生的心理健康发展、人格品质完善与终身发展能力培育提供坚实的理念支撑。

（二）教育内容的融合：构建成长型挫折教育课程体系

教育内容的融合是成长型思维与中学挫折教育融合的核心载体，也是确保融合落地的关键支撑，其核心任务在于构建系统完善、逻辑连贯、贴合中学教育实际的成长型挫折教育课程体系。该课程体系以成长型思维培养为核心导向，以挫折教育的核心目标为落脚点，将成长型思维的训练内容与挫折教育的认知、技能、品质培育内容有机整合，形成涵盖认知层面、技能层面、品质层面的多维度、立体化课程内容体系，为成长型思维与挫折教育的深度融合提供具体、可操作的内容支撑，让融合理念真正转化为可实施的教育内容。构建这一课程体系需要充分结合中学生的年级特点、认知水平与成长需求，确保课程内容的层次性、针对性与实用性，避免出现内容脱离实际、难度过高或过低的问题。

构建成长型挫折教育课程体系，需要从专题课程开发、学科内容整合、思维训练模块引入三个维度协同推进，实现成长型思维与挫折教育内容的全面、深度融合。一是开发针对性的挫折教育专题课程，围绕挫折认知、情绪调节、问题解决、社会支持运用等挫折教育核心内容，结合成长型思维的核心要素，设计系列化、阶梯式的专题课程。专题课程的设计需兼顾层次性，针对初中低年级学生侧重挫折认知的基础引导，帮助他们认识挫折并理解挫折的成长价值；针对初中高年级与高中学生则侧重挫折应对技能的

训练与成长型思维的深化培育，提升他们的实际挫折应对能力。课程内容要充分融入成长型思维理念，将成长型思维的核心观点转化为具体的课程内容，引导中学生在学习挫折应对知识的同时，同步强化成长型思维认知。例如，在“挫折认知”专题课程中，通过案例分析、情景模拟等方式，结合成长型思维“能力可发展”的核心观点，帮助中学生理解“挫折是能力提升的契机”“暂时的困难不代表能力不足”等认知；在“问题解决”专题课程中，引导中学生学习运用成长型思维的分析框架，将挫折问题拆解为具体的可控因素，制定“努力改进+策略调整”的解决方案；在“情绪调节”专题课程中，结合成长型思维的积极心态培育要求，教授中学生积极的情绪宣泄、自我鼓励方法，帮助他们在挫折情境中保持情绪稳定。二是深度整合学科教学中的挫折教育元素，充分挖掘不同学科教材中蕴含的挫折教育资源与成长型思维培养素材，将其有机融入日常学科教学过程，实现“润物细无声”的融合育人效果。不同学科蕴含的挫折教育与成长型思维素材各有侧重，需结合学科特点进行针对性整合。例如，在语文教学中，分析《史记》中人物逆境成长、古代文人墨客屡遭挫折仍坚持理想的经历，引导中学生感悟成长型思维中“坚持与努力成就成长”的核心内涵；在数学教学中，通过引导学生攻克复杂数学难题、梳理解题思路的过程，培养中学生面对困难不放弃、主动调整解题策略的坚韧品质与成长型思维；在英语教学中，通过学习励志类短文、讲述国外名人的挫折成长故事，拓宽中学生对挫折成长的认知；在体育教学中，结合田径、球类等竞赛项目中的胜负体验，引导中学生正确看待竞争中的挫折，学会从失利中总结经验、改进方法，提升抗挫折能力；训练模块的设计需注重实用性与可操作性，能够直接服务于中学生的挫折应对实践。例如，设计自我对话调整训练模块，通过课堂练习、日常打卡等方式，帮助中学生识别并替换“我做不到”“我太笨了”等消极自我对话，转化为“我暂时做不到，我可以通过学习掌握”“我这次没做好，下次调整方法再尝试”等积极自我对话，逐步建立积极的思维习惯；设计目标设定训练模块，引导中学生结合自身实际设定“可实现、可分解、可调整”的阶段性目标，在目标实现过程中体验努力带来的成长，强化“努力决定进步”的成长型思维认知；设计失败反思训练模块，教授中学生结构化的反思方法，引导他们从挫折中梳理“哪些方面可以改进”“下一步可以采取哪些措施”等具体方向，将挫折转化为成长的具体路径；设计优势挖掘训练模块，帮助中学生认识自身的优

势与潜力，增强挫折应对的自信心，为成长型思维的培育奠定基础。

构建成长型挫折教育课程体系的意义在于，能够为成长型思维与中学挫折教育的融合提供具体、系统的内容支撑，有效避免两者融合流于形式、缺乏实质内容的问题。系统化的课程体系能够为中学生提供全面、连贯、阶梯式的挫折教育与成长型思维培养内容，帮助他们逐步构建完整的挫折认知体系、掌握实用的挫折应对技能、培育稳定的成长型思维品质。同时，课程体系的构建能够有效整合学校的各类教育资源，实现学科教学、专题教育、实践活动等教育环节的协同联动，提升挫折教育的系统性与规范性。此外，针对性的课程内容设计能够更好地贴合不同年级、不同认知水平中学生的实际需求，让挫折教育与成长型思维培养更具针对性，进一步增强教育的实效性，为融合育人目标的实现提供坚实的内容保障。

（三）教育方法的融合：丰富挫折教育实施策略

教育方法的融合是成长型思维与中学挫折教育融合的关键路径，直接决定融合的实际效果。这一融合路径需要将成长型思维的培养方法与挫折教育的实施方法有机结合，丰富形成多元化、个性化、体验式的教育方法体系，让成长型思维的培育更具实践性，让挫折教育的实施更具吸引力与针对性，切实提升两者融合的实效性。教育方法的融合需坚持以中学生为主体，充分尊重中学生的个体差异与成长需求，注重引导中学生主动参与、主动体验、主动成长，避免出现“教师主导过多、学生被动接受”的问题。

丰富挫折教育实施策略，推动成长型思维与教育方法的深度融合，需要从体验式学习、个性化指导、积极心理学技术运用三个核心方向推进，形成多维度的方法融合体系。一是广泛采用体验式学习方法，通过创设贴近中学生生活实际、符合其认知水平的真实挫折情境，让中学生在亲身体验中感受挫折、认知挫折、应对挫折，在实践中强化成长型思维认知。体验式学习能够让中学生通过“做中学”“练中学”深化对挫折成长价值的理解。学校可结合教育教学实际，组织多样化的体验式活动。例如，组织户外拓展体验活动，设置“高空断桥”“团队协作寻宝”等具有一定挑战性的项目，让中学生在克服恐惧、完成任务的过程中体验挫折应对的过程，感受“坚持就能突破”的成长喜悦，强化成长型思维；开展模拟职场体验活动，让中学生扮演职场角色完成具体工作任务，在任务推进中遭遇“沟通障碍”“任务难题”等模拟挫折，引导他们运用成长型思维分析问题、协调资源、解决问题；组织社会实

践体验活动,安排中学生参与社区服务、公益帮扶等工作,在服务过程中面对“群众不理解”“工作推进困难”等实际问题,在解决问题的过程中提升挫折应对能力,体会成长型思维的实践价值。在各类体验活动结束后,教育者需组织专门的反思总结环节,通过小组分享、个人感悟撰写、教师点评等方式,引导中学生梳理挫折应对的过程、分析遇到的问题、总结有效的方法,强化积极的挫折应对经验,将体验中的感悟转化为稳定的认知与能力。二是精准实施个性化指导方案,充分关注中学生的个体差异,结合不同年级、不同性格特质、不同成长背景、不同挫折应对基础中学生的具体特点,设计差异化的挫折教育与成长型思维培养方案,确保教育方法的针对性与适配性。中学生的个体差异决定了其挫折认知特点、应对需求与成长型思维基础存在显著不同,统一化的教育方法难以满足个性化需求。对于性格内向、敏感、抗挫折能力较弱的中学生,教育者应采用循序渐进的挫折体验方式,从难度较低的挫折情境开始,逐步提升挑战难度,同时给予更多的情感支持与鼓励,帮助他们建立挫折应对的自信心;在成长型思维培养中,侧重引导他们进行小步幅的自我突破,及时肯定每一点进步,强化“我能进步”的认知。对于性格外向、冲动、抗挫折能力较强的中学生,可设计具有一定挑战性的挫折任务,激发他们的潜能;在成长型思维培养中,侧重引导他们学会理性分析挫折原因、优化应对策略,避免因冲动导致挫折应对失误。对于成长环境中缺乏挫折体验、过度被保护的中学生,需重点引导他们认识挫折,逐步培养其独立应对挫折的能力;对于经历过较多挫折、存在消极应对倾向的中学生,需侧重帮助他们重建积极的挫折认知,挖掘过往挫折中的成长价值。同时,学校可建立中学生成长档案,详细记录他们的挫折应对表现、成长型思维发展情况、阶段性进步与不足,定期分析档案内容,及时调整个性化指导方案,确保指导的精准性与持续性。三是科学运用积极心理学技术,将正念训练、积极暗示、优势挖掘、情绪调节等积极心理学技术融入挫折教育过程,为成长型思维的培养提供科学的方法支撑,提升挫折教育的科学性与实效性。积极心理学技术能够帮助中学生更好地调节情绪、建立自信、强化积极认知,与成长型思维的培养目标高度契合。

丰富挫折教育实施策略,推动教育方法融合的意义在于,能够让成长型思维的培养从抽象认知转化为具体实践,让挫折教育的实施更加生动、有效,切实提升融合育人的质量。多元化的教育方法能够有效激发中学生的参与兴趣,

让中学生主动参与到挫折教育活动中,在参与中深化认知、提升能力;个性化的指导方案能够精准匹配不同中学生的成长需求,确保每一位中学生都能在挫折教育中获得适合自身的成长支持,避免出现“一刀切”教育导致的部分学生受益不足的问题;积极心理学技术的科学运用能够为挫折教育与成长型思维培养提供专业的方法支撑,提升教育的科学性与规范性,帮助中学生更高效地培育积极心态与成长型思维。这些方法的有机融合,能够推动成长型思维与中学挫折教育深度融合,形成“体验中感悟、个性化提升、科学化引导”的协同育人良好效果,为中学生挫折应对能力与成长型思维品质的培育提供有力的方法保障。

(四)教育环境的融合:营造支持性成长氛围

教育环境的融合是成长型思维与中学挫折教育融合的重要保障,核心在于营造尊重差异、鼓励尝试、宽容失败、支持成长的支持性成长氛围,通过整合学校、家庭、同伴等多方面的教育资源,形成全方位、立体化的融合育人环境,让中学生在潜移默化的环境影响中培育成长型思维与积极的挫折应对模式。支持性成长氛围的营造需要兼顾显性环境与隐性环境的建设,既要注重校园物理环境、制度环境的优化,也要重视人际互动环境、文化氛围的培育,确保环境因素与融合教育的理念、目标高度契合。

营造支持性成长氛围,推动教育环境与成长型思维、挫折教育的深度融合,需要从家校合作深化、校园环境优化、同伴支持系统构建三个关键方面推进,形成多主体协同、多维度覆盖的环境融合体系。一是加强家校合作,凝聚教育合力。家庭是中学生成长的重要环境,家长的教育理念与行为对中学生成长型思维的培育与挫折应对能力的提升具有直接影响,只有实现学校与家庭的理念统一、行动协同,才能确保融合教育的效果。学校需建立完善的家校沟通机制,搭建多元化的沟通平台,通过定期家长会、一对一家访、线上交流群、家长开放日等多种方式,及时向家长传递成长型思维与挫折教育的核心理念、实施方法与具体要求,引导家长树立科学的挫折教育理念,避免出现过度保护、过度严苛或忽视挫折教育的问题。学校可定期组织家长课堂,邀请教育专家、资深教师为家长开展成长型思维与挫折教育相关的专题讲座,结合具体案例讲解家庭中挫折教育的实施技巧,如如何引导孩子正确看待挫折、如何在家庭生活中为孩子创设适度的挫折情境、如何通过鼓励性语言强化孩子的成长型思维等,提升家长的家庭教育能力。同时,学校应积极鼓励家长参与学校的挫折教育活动,如邀请家长参与亲子拓展活动、挫折主题班会、成长分享会等,让家长在实践中亲身体

验融合教育的理念与方法,更好地理解学校的教育工作,与学校形成统一的教育认知与行动步调。例如,在学校组织的“挫折成长”亲子拓展活动中,邀请家长与孩子共同完成具有挑战性的任务,让家长观察孩子的挫折应对表现,学习如何在任务过程中给予孩子适当的支持与引导,而非包办代替或批评指责,帮助家长在家庭生活中更好地践行成长型挫折教育理念。二是优化校园环境,传递积极成长信号。校园环境是隐性的教育资源,对中学生的认知与行为具有潜移默化的影响,优化校园环境需从物理环境、文化环境、制度环境三个层面入手,全方位传递尊重、鼓励、成长的积极信号。在物理环境建设方面,学校可打造“成长文化墙”,展示中学生的挫折成长故事、成长型思维感悟、挫折应对方法分享等内容;设置“夸夸墙”,鼓励师生之间、同学之间相互肯定、相互鼓励,强化积极的人际互动氛围;建设挫折教育体验室、心理辅导室等专用场地,配备相关的书籍、器材,为挫折教育与成长型思维培养提供专门的空间支持。在文化环境培育方面,学校可通过校园广播站、宣传栏、校报等平台,定期宣传成长型思维与挫折教育的相关知识、典型案例、优秀经验;开展“坚韧成长之星”“尝试之星”等评选活动,表彰在挫折应对中表现出色、主动运用成长型思维实现自我突破的中学生,树立身边的榜样,引导全体中学生学习积极的成长模式;组织挫折主题的校园文化活动,如征文比赛、演讲比赛、情景剧表演等,让中学生在参与活动的过程中深化对挫折成长价值的认知。在制度环境建设方面,学校可制定鼓励尝试、宽容失败的相关制度,如在学科竞赛、实践活动中,不仅表彰取得优异成绩的学生,也对主动参与、努力尝试、有所进步的学生给予肯定与奖励;在教学评价中,融入过程性评价指标,关注学生的努力程度、进步幅度,而非仅仅关注最终的成绩,通过制度导向强化成长型思维认知。三是构建同伴支持系统,促进互助成长。同伴关系是中学生成长过程中的重要人际关系,良好的同伴支持能够为中学生提供情感慰藉、经验借鉴与行为示范,对成长型思维的培育与挫折应对能力的提升具有重要作用。学校可引导中学生成立成长小组、互助小组、心理陪伴小组等各类同伴组织,明确小组的活动目标与内容,让中学生在小组活动中相互交流挫折应对的经验与困惑、相互鼓励支持、相互学习借鉴。例如,组织成长分享会,让小组内的中学生轮流分享自己的挫折经历、应对方法与成长感悟,在交流中获得情感共鸣与经验启发;开展同伴互助学习活动,让学习能力较强的学生帮助存在学习困难的学生,在互助过程中,帮助者能够深化对知识的理解与运用,被帮助者能够在同伴的引导下逐步克服

学习困难,同时双方都能体会到合作与成长的价值。此外,学校可通过开展团队协作类活动,如拔河比赛、集体寻宝、团队情景剧等,培育中学生的团队意识与互助精神,为同伴支持系统的有效运行奠定基础。

营造支持性成长氛围的意义在于,能够为成长型思维与中学挫折教育的融合提供良好的外部环境保障,让中学生在全方位、立体化的积极环境中潜移默化地接受影响,深化成长型思维认知,提升挫折应对能力。支持性的校园环境能够让中学生感受到被尊重、被鼓励、被支持,增强参与挫折教育与成长型思维培养活动的主动性与积极性,主动践行积极的挫折应对模式;良好的家校合作能够整合学校与家庭的教育资源,形成教育合力,确保成长型挫折教育理念在学校与家庭中得到一致的践行,避免出现教育理念与行为的冲突,巩固融合教育的效果;完善的同伴支持系统能够为中学生提供贴近自身的情感支持与经验借鉴,让他们在面对挫折时不再感到孤独无助,能够从同伴身上获得力量与方法,同时在帮助同伴的过程中进一步强化自身的成长型思维与挫折应对能力。这些环境因素的协同作用,能够有效巩固成长型思维与挫折教育融合的成果,为中学生的全面成长营造良好的环境氛围,推动融合育人目标的长期实现。

八、结束语

成长型思维与中学挫折教育的融合是提升中学育人质量、促进中学生全面发展的重要路径,对培养中学生的心理韧性、终身学习能力与积极人格特质具有不可替代的地位。学校应主动推进教育理念、教育内容、教育方法与教育环境的全方位融合,通过树立成长型挫折观、构建成长型挫折教育课程体系、丰富挫折教育实施策略、营造支持性成长氛围,实现成长型思维与中学挫折教育的深度协同,从而提升中学挫折教育的实效性,帮助中学生更好地应对成长过程中的各种挑战,还能为他们未来适应社会发展奠定坚实基础。

参考文献:

- [1] 贡觉桑旦.初中生心理健康教育课程开展思政教育的实践[J].教育思想理论研究, 2025, 3 (11): 20-22.
- [2] 郑逸莹.成长型思维在中学挫折教育中的应用探究[J].教育界, 2024 (31): 140-142.
- [3] 杜进荣.进行挫折教育磨练思维品质[J].高中数学教与学, 2022 (18): 4-6.
- [4] 温嘉露.初中语文阅读教学中的挫折教育[D].武汉:华中师范大学, 2022.