

五育并举机制下学科特色协同培育大学生抗挫折能力

仲海涛

上海大学 上海 200444

【摘要】：近年来，大学生因学业、人际与就业压力引发的心理适应困难日益突出，传统心理危机干预手段面临挑战。本文立足五育并举视域，结合六个学科的育人特质，挖掘学科教学与抗挫折能力培育的内在契合点，阐释学科特色协同赋能的核心逻辑。在梳理当前培育实践中的现实堵点及其成因基础上，构建多维度、精准化的培育体系，并提出可落地、可推广的实践路径。该研究旨在为高校深化五育并举、依托学科优势开展精准挫折教育，为提升学生抗挫折能力提供理论参考与实践指引。

【关键词】：抗挫折能力；五育并举；培育路径；大学生

DOI:10.12417/3041-0630.26.12.003

大学时期是学生性格快速发展、并趋向成熟的一个重要阶段，同时也是极易出现心理健康问题的一个阶段。大学校园作为教育主阵地，必须主动担当、有所作为。研究基于五育并举视域，结合学科特色探索赋能培育大学生抗挫折能力训练的路径，聚焦如何将日常教学环境转化为育人资源，为精准挫折教育提供操作框架以促进大学生心理健康。

1 五育并举视域下学科特色协同赋能大学生抗挫折能力培育的价值意蕴

1.1 服务教育强国与健康中国建设的战略支撑

中共中央、国务院印发《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》明确提出要促进学生健康成长、全面发展，深入实施素质教育，健全德智体美劳全面培养体系。习近平总书记明确指出，青年兴则国家兴，青年强则国家强。青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望。大学生作为青年群体的主力军，承载着国家发展与民族复兴的重任，其成长既依赖于系统的知识习得，更有赖于健全人格与良好心理状态的支撑。心理健康不仅是个体安身立命的内在根基，更关乎其能否在逆境中保持积极认知、调节情绪并有效行动。尤其在风险社会背景下，其直接影响到大学生应对学业挑战、人际冲突与职业变迁的实际效能，进而从微观层面决定着教育强国与健康中国战略的落地质量。

1.2 高校落实“健康第一”教育理念的实践诉求

2026年教育部发布的《关于全面推进健康学校建设的指导意见》（教体艺〔2026〕3号）明确提出深入贯彻“健康第一”教育理念，强调依据不同学段学生的健康需求与突出问题，分层分类安排健康教育内容与形式，构建以课堂教学为主体、主题活动为载体、日常教育为基础的健康教育机制。大学阶段正

值学生人格快速发展并趋于成熟的关键期，同时也是心理问题易发、多发的敏感期。高校作为育人主阵地，须主动担当、积极作为。研究通过对上海市12所高校1000名大学生的调研发现超55%的学生正在承受较大专业学业压力。因此，立足学科特色，以五育并举为视域探索抗挫折能力的协同赋能机制，既是高校回应“健康第一”理念、推动心理健康教育从危机干预前移至日常教学的重要实践诉求，也是破解专业教育与人格培养相互脱节问题的现实突破口。

1.3 提升大学生心理健康发展的现实需要

大学生正处于青春后期至成年早期的过渡阶段，埃里克森将这一时期定义为“自我同一性与角色混乱”的冲突阶段，强调自我认知、价值观整合和社会角色适配对个体发展的关键影响。与中小学生相比，大学生所处的人生阶段更为复杂，更可能同时面临学业压力、情感冲突、人际交往、职业规划及社会适应等多重挑战。抗挫折能力是个体对待挫折事件的综合能力，即个体能耐受挫折、排解挫折，并能从挫折中成长的能力。^[1]抗挫折能力是大学生能否顺利完成学业、适应社会的重要影响因素。

2 五育并举视域下学科特色协同赋能大学生抗挫折能力培育的现实审视

五育并举能否在日常教学中扎根，取决于学科教学过程能否成为抗挫折能力生长的真实土壤。文、理、工、艺术、医药、经管六类学科的教学实践，本身便承载着可被激活的育人资源。审慎判断这些资源的开发现状，辨明深层障碍，是构建协同培育路径的认识前提。

2.1 学科协同育人的现实基础

从既有条件看，推动学科协同赋能并非凭空起意。制度层

作者简介：仲海涛（1994.11—），女，汉族，江苏，研究生，上海大学讲师，大学生思想政治教育。

基金项目：高校思想政治工作队伍培训研修中心（华东政法大学）2025-2026年开放课题（编号：hzyx2025yb07）。

面,课程思政的整体推进使专业教学与价值引领的融合获得政策依托,任课教师的育人角色正从模糊走向清晰。学科层面,不同门类的教学过程与抗挫折能力培育之间存在不少天然的接触面:理工科实验反复失败后的归因调整,艺术创作中与挫败感共处的情绪经验,经管类案例分析中对不确定性的承受与判断,医药类临床见习中对无力感与责任压力的反复咀嚼,文科经典阅读中由文本触发的困境反思与意义叩问,这些并非专门规划的教育环节,本就嵌在各自的专业训练里,这比另设课程更贴近实际。

2.2 协同育人的实践堵点与成因

从培育理念看,专业教育与挫折教育相互割裂的现象较为普遍。各学科日常培养多以知识传授与技能训练为重,抗挫折能力培育被简化为心理课程或个别咨询,未能融入课堂教学、实验实践、实习实训等环节。不少专业教师欠缺学科育人与心理育人融合的意识,不善从学科内容中发掘挫折教育资源。部分高校虽提出融合思路,却缺少清晰可行的实施路径,相关理论成果未能与学科教学深度结合。从培育实践看,学科壁垒与协同机制缺失是制约实效的关键。各学科独特的育人优势未能有效整合,培育多以讲座、班会、测评等形式展开,缺少贴合专业情境的沉浸式训练,学生难以在真实学科场景中直面挫折。同时,培育内容同质化明显,对不同学科学生的压力特征与成长需求缺乏针对性设计,精准育人难以落地。从保障机制看,评价导向、师资能力与资源整合三重短板制约着长效推进。教师考核仍以学术指标为核心,抗挫折能力培育成效未被纳入评价,教师投入动力不足。兼具专业素养与心理教育能力的复合型师资短缺,多数教师缺乏在教学中科学引导学生提升抗挫折能力的方法储备。教学、学工、心理等部门联动不够,校外资源接入有限,相关探索多为零散活动,缺乏制度化安排,成熟可推广的模式尚少。

3 五育并举视域下学科特色协同赋能大学生抗挫折能力培育的实践路径

立足五育并举与立德树人根本任务,破解大学生抗挫折能力培育的现实困境,需坚持顶层设计与学科落地双向发力,构建“学校—教学—教师—学工”四维支撑体系与文、理、工、艺术、医药、经管六类学科分类赋能模式,将抗挫折能力培育贯穿人才培养全流程,推动育人理念、制度机制、教学实践与学科特色深度融合,形成可操作、可推广、可评价的协同培育路径。

3.1 强化顶层统筹,构建学校—教学—教师—学工四维支撑体系

高校应立足五育并举总体要求,从学校统筹、教学优化、教师提升、学工实践四个层面协同发力,为大学生抗挫折能力

培育构建稳定框架与长效机制。学校统筹层面,将抗挫折能力培育纳入人才培养整体布局与五育融合体系,明晰教务、学工、心理咨询中心及各教学单位的协同责任,破除部门与学科壁垒,形成统一部署的工作格局。完善挫折风险监测与心理健康预警机制,将心理支持嵌入日常管理环节,推动挫折教育由被动干预转向主动预防,为各学科特色化育人提供制度与资源支撑。此间,需注重制度设计的系统性与可操作性,明确不同层级主体的职责边界与联动流程,确保预警响应的及时性与闭环管理。教学优化层面,持续推进课程体系与评价改革,将抗挫折能力培养目标纳入各学科教学要求,增加过程性考核、实践表现、团队协作等评价内容,淡化唯分数倾向。同时,强化大学生心理健康等课程建设,提升学生自我认知与情绪调适能力。将挫折应对表现纳入课程考核及综合素质评价,以评价改革带动课堂育人方式深度转型。教师提升层面,面向各专业任课教师开展常态化培训,强化五育并举意识与实践指导能力,使其掌握挫折认知引导、情绪调节、压力应对等方法,在专业教学中自然渗透挫折教育内容。鼓励教师结合科研与实践经验,以真实案例示范,用言传身教增强教育说服力与感染力。培训内容应注重案例研讨与情境模拟,提升教师识别学生心理困境的敏感度,避免将挫折教育简单等同于说教。学工实践层面,发挥学工部门主导作用,加大第二课堂策划力度,围绕大学生抗挫折能力提升开展系列主题活动。依托班级、社团及实践平台搭建互助成长机制,促进学生在交流与支持中增强心理承受能力,推动外部教育引导转化为内在成长动力。同时,可引入朋辈辅导与成长导师制度,通过定期分享失败经历与应对策略,营造包容试错、鼓励反思的校园文化氛围,使抗挫折能力的培养贯穿于日常生活的点滴互动之中。

3.2 突出学科特质,推进六大学科分类精准赋能抗挫折能力培育

文科类学科应厚植挫折认知与精神底蕴,挖掘儒家等中国优秀传统文化精髓,将历史叙事、文学经典转化为教育素材。已有研究表明,儒家伦理精神性能够显著正向预测大学生的心理韧性,如儒家既承认“天命”的客观性,如“天将降大任于是人也,必先苦其心志”又强调“修身”的主观能动性,如“人须在事上磨,方能立得住”。^[2]课堂教学中引导学生解读先贤困境突破,形成理性看待挫折的认知态度,稳定自我概念清晰性,筑牢抗挫折思想根基。理工科类学科作为实践磨砺载体,在实验失败、方案优化等真实情境中引导学生正视失误、迭代方法,将试错转化为成长契机。研究证实体验式教学作为一种创新的教学模式,强调在教学过程中创设真实或模拟的情境,让学生身临其境,通过亲身体验来感悟和理解教学内容,学生能够更深入地理解和掌握心理健康知识,提高心理素质和自我调适能力。^[3]依托实践特质,培育坚持不懈、精益求精的品质,使抗挫折能力在真实训练中落地。艺术类学科作为情绪表达与

心理疗愈通道,通过绘画、音乐等体验激活大脑奖赏系统,促进多巴胺分泌,缓解负面情绪。已有研究指出通过艺术体验,如绘画、舞蹈、音乐等激活大脑奖赏系统,促进多巴胺、血清素等神经递质的分泌,从而缓解焦虑、抑郁等负面情绪,同时提供了一种非语言的表达方式,使无法用语言描述和表达的情绪得以安全释放,也给性格内向的学生提供了一种有效的宣泄方式。^[4]将艺术疗愈融入教学,提升自我觉察与情感调节能力,以柔性力量舒缓挫折冲击。医药类学科强化生命教育与健康守

护,普及压力管理、乐观归因等科学方法,树立身心一体观念。研究证实医学生乐观归因风格除了对抑郁产生直接预测作用外,还通过自尊与抗挫折能力的链式中介对抑郁产生间接预测作用。^[5]通过临床见习、生命关怀实践,强化乐观归因,增强自尊,提升应对挫折时的自我保护与求助能力。经管类学科培育风险应对与适应能力,在案例分析、模拟经营中设置竞争压力与决策失误等情境,训练理性决策与抗压应变能力,帮助学生在复杂环境中保持积极心态,增强抗风险能力。

参考文献:

- [1] 杨秀君.心理素质与人生哈佛心理手记[M].上海:华东师范大学出版社,2016.02.
- [2] 杨继,郑文浩,李柯漾,等.君子何以自强不息?儒家伦理精神性对大学生心理韧性的影响及其中介机制[J].心理学探新,2025,45(05):457-464.
- [3] 李发君,刘春雨.体验式教学在大学生心理健康教育课程中的应用研究[J].国家通用语言文字教学与研究,2024,(09):7-9.
- [4] 昆玥希.美育融入云南高职大学生心理健康教育的应用探索[J].学园,2025,18(15):59-61.
- [5] 柏璐,咎倩,贾媛媛.医学生乐观归因风格对抑郁的影响——自尊与抗挫折能力的链式中介作用[J].中国卫生统计,2025,42(01):102-104+109.