

以中国神话故事为媒介培养学生的抗挫能力的实践与思考

——以小学心理《求学之路》一课为例

金 兰

(上海徐汇区华泾小学,上海 200030)

摘 要:本研究以积极心理学理论为指导,探索中国神话故事在小学抗挫能力培养中的实践路径。针对当前小学生心理韧性不足的现状,构建"文化浸润+心理赋能"双维教学框架。通过系统筛选《西游记》中的经典神话文本,开发"神话角色代入-挫折认知重构-应对策略迁移"三阶教学法。实践表明:1)神话故事的文化隐喻显著提升挫折认知接受度,课堂观察显示学生参与度高;2)角色体验式学习促进应对策略生成,课后问卷显示大部分学生能列举3种以上应对方法;3)对传统文化的接受度高。本研究验证了中国神话在心理健康教育中的独特价值,为传统文化资源的现代转化提供实践范本。

关键词:小学生;中国神话故事;挫折

DOI: 10.12184/wspqsnxlyjWSP2752-676311.20250502

一、研究背景与理论基础

(一) 现实需求:小学生抗挫能力培养的紧迫性

《2022年青少年心理健康状况调查报告》,报告中显示,约14.8%的青少年存在不同程度的抑郁风险,其中4.0%的青少年属于重度抑郁风险群体,10.8%的青少年属于轻度抑郁风险群体。这与Bandura(1997)的自我效能理论相印证,表明该阶段亟需建立有效的挫折应对机制。教育部《中小学心理健康教育指导纲要(2021年修订)》明确指出,小学中高年级需重点培养抗逆力等心理品质。《中小学心理危机预防及应对的调查研究》中表明,学生感到担心的一些具体情境中得分高于平均分的情境就包含经历成绩下降的失败(3.87),中国神话特有的"历劫-成长"叙事结构与积极心理学中的创伤后成长(PTG)理论高度契合。

(二) 理论支撑:神话叙事的心理教育价值

1. 文化心理学视角

Bruner(1990)的叙事认知理论指出,文化故事构成儿童认知发展的"脚手架"。中国神话如《愚公移山》蕴含"恒久坚持"的集体潜意识(荣格,1959),其符号系统更易被本土学生内化。

2. 积极心理学应用

Seligman(2011)的PERMA模型强调,积极叙事能增强心理韧性。神话英雄的"成长型挫折观"(如孙悟空历经八十一难终取得真经)完美契合该理论。如表1所示

表1

神话元素	心理要素	转化路径
九九八十一难	挫折普遍性认知	叙事正常化
金箍棒被收	资源丧失应对	替代策略生成
天兵天将相助	社会支持系统构建	资源可视化

作者简介: 金兰,本科,研究方向为心理学。

二、教学设计框架

(一) 目标体系建构

以《中小学心理健康教育指导纲要》为基准，构建三维目标体系：

1. 认知维度

识别神话意象中的抗挫要素，理解挫折的普遍性和发展性，通过角色代入分析孙悟空三借天兵的行为模式，理解“自助-他助”的阶梯式应对策略，在神话叙事中建立困难应对的认知图式。

2. 情感维度

创设“取经宝盒”教学具象，引导学生在青牛怪降服过程的复盘，体验神话英雄的抗挫心路，培养“斗战不息”的积极心态，同时建立文化认同感，培育积极归因倾向，

3. 行为维度

掌握3种以上基于神话原型的应对策略，运用四格漫画再现神话故事结构，要求学生用“法宝收集”形式转化实际问题解决方案，实现从神话叙事到现实问题的策略迁移。

(二) 四阶教学模型建立

1. 文化浸润阶段

选取《西游记》动画片第三十集-苦斗青牛怪为教学载体，其典型性在于：

- (1) 挫折复合性（师徒失散+武器失效）
- (2) 策略多样性（自主战斗+天庭求助）
- (3) 文化隐喻性（金刚琢象征不可控变量）

2. 认知重构阶段

创新设计“法宝宝盒”教学具：

- (1) 武器层：对应自我调节策略（时间管理、注意力训练）
- (2) 天兵层：对应社会支持系统（教师指导、同伴互助）

通过实物操作，将抽象策略具象化。

3. 策略迁移阶段

运用四格漫画创作法：

1) 困难情境描摹 → 2) 神话角色代入 → 3) 应对策略选择 → 4) 成功经验固化。实现从符号理解到行为转化的心理建构。

4. 实践强化阶段

设计《我的取经之路求学篇》成长手册作为课后作业，包含：神话周记（记录现实困难及应对）、法宝收集（累计策略使用次数）、师徒勋章（小组互助积分）。

三、教学实践过程

双线并行的情境架构，明线：构建“取经路-求学路”的平行叙事，通过视频再现、角色扮演等手段，将教室转化为“现代取经场域”。暗线：运用“法宝收集”游戏机制，将铁盒实体化为心理资源库，每个教学环节对应解锁不同层级的“神话法宝”。

三重对话的教学设计，与神话对话：通过“青牛怪事件”的戏剧化分析，解码孙悟空“战-求-变”的应对智慧。

与他人对话：小组合作破解"小胡拖延症"，模拟天兵天将的协作模式。

与自我对话：四格漫画创作形成个人"取经图鉴"，完成从旁观者到主人公的身份转换。

（一） 第一阶段:神话启幕——困境觉察

播放影片《西游记动画片三十集-苦斗独角怪》，重点呈现悟空从武力对抗到智取求助的策略转变，让学生感知神话故事中人物遇到困境的认知模式和应对措施。

（二） 第二阶段:法宝解密——策略认知

从积极心理学角度来剖析孙悟空积极应对困境的认知模式，调动学生的积极应对模式，增强学生的心理韧性，培养学生抗挫能力。

教案截取：教师提问：孙悟空在面对如此强劲的对手时仍然能够不怕困难，不服输的迎难而上，那同学们，你们在遇到学习上的困难时会采取什么样的应对模式呢？是像孙悟空那样迎难而上，GO，GO，GO呢？还是会先等待思考一下，采用WAIT的模式呢？还是面对困难我就放弃了，采用STOP的模式呢？

当学生在选择自己的应对模式时，教师可以用引导性的话语针对学生面对困难时的认知模式进行指导，学生选择GO模式的时候，教师应该及时鼓励和赞许学生的认知模式，学生选择WAIT模式时，教师应该适度深挖学生认知深处的困境，这个困难缓冲期带给学生情绪和行为上的困惑，教师应该引导学生使用正确的方式战胜困难缓冲期。当学生选择STOP模式时，教师可以用共情的方式接纳他的认知模式，不否定也不肯定，而是选择中立的接纳，让学生体会到心理课的包容与平和的氛围。

（三） 第三阶段:神器锻造——方法内化

根据问卷前测反应，借助小胡做作业注意力不集中，浪费时间导致存在做作业拖延症的问题这一普遍现象，利用小组合作的形式帮助小胡破解困境，锻造属于小胡的神器，例如小胡的天兵天将可以是老师，父母或者同学等，小胡的武器可以是闹钟，计划表等。小胡的专业方式可以是奖惩制度，番茄时间法等。

（四） 第四阶段:取经实战——迁移应用

利用表达性艺术辅导中的绘画表达--四格漫画创作完成他助到自助的转变，针对自己的困境完成取经图鉴的制作，将应对方式完成内化到实践的转化。

四、 教学成效分析

对160份学生作品进行主题编码，形成抗挫策略图：图1

专业策略篇（16%）：如"奖惩制度"。

武器篇（工具应用类）（25%）：利用现实生活中的物件辅助自我完成困境挑战"。

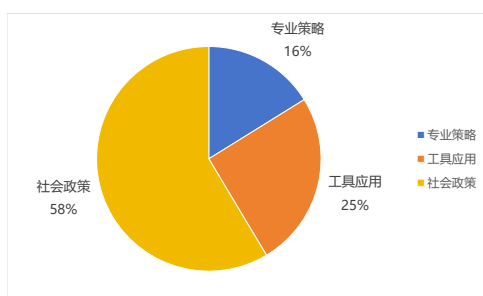


图1 抗挫策略图

在认知提升方面，学生面对困境时的抗挫策略多样性无论从数量还是种类都实现了提升的目标，在文化认同方面，大部分学生认为“神话人物让自己更理解坚持的意义，面对困境更容易采取积极的应对方式，而不是轻言放弃。

五、 活动反思

（一） 文化符号转化:从神话原型到心理图式

中国神话的深层价值在于其集体无意识中的原型意象（荣格，1959）。本研究通过“青牛怪困局”实现三重符号转化

- （1）困境符号化：将抽象挫折具象为“妖怪”实体，降低认知防御机制。
- （2）策略可视化：用“法器-武器”系统对应心理资源分类（自我工具/社会支持）。
- （3）成长仪式化：取经历程隐喻学业发展的进阶本质。

但当前仅完成表层符号映射，未来可构建“神话意象数据库”，如将“炼丹炉困境”对应压力耐受训练，“流沙河考验”对应人际冲突解决，形成系统化的符号转化模型。

（二） 教学策略迭代:双通道干预机制优化

实践表明，神话教育需同步激活认知与行为通道：

认知通道：通过“取经图鉴”绘制，培养成长型思维（Dweck，2006）

行为通道：借助“紧箍咒”VR体验装置，具身体验责任与自由的辩证关系。

针对内向学生参与度问题，可开发“神话角色光谱测评”工具，根据性格特质分配适配角色（如沉思型学生扮演太上老君），实现差异化参与。

（三） 课程体系重构:神话心理学的三维拓展

时间维度：建立“神话抗挫日历”，将精卫填海（日积月累）、愚公移山（代际传承）等故事与学期目标结合。

空间维度：创设“神话心理实验室”，利用投影技术再现共工触山等经典挫折场景。

方法维度：开发“神话DBT（辩证行为疗法）”，如用“女娲补天”训练缺陷接纳能力。

当前研究存在神话素材单一化问题，后续可建立“抗挫神话类型学”：抗争型神话（夸父追日），可培养学生的目标坚持性，智慧型神话（大禹治水），可训练学生的策略灵活性，转化型神话（哪吒重生），可建构学生经历创伤后的成长认知。

（四） 家校协同机制:文化共同体的构建

学生提出的“去除诱惑”等策略暴露出现实支持系统的薄弱，应建立家长神话工作坊：培训“家庭护法神”角色扮演技术，将作业监督转化为“守护取经路”。也可以建立社区神话驿站：在图书馆设置“抗挫法宝交换站”，用神话积分兑换学习支援。也可以让学生撰写数字取经日志：开发APP记录每日“除妖记”，可生成个性化抗挫能力发展曲线。

（五） 理论提升:神话抗挫教育的三重超越

（1）认知超越：突破西方ABC理论框架，我们可以建立“困境（劫）-策略（法宝）-超越（成正果）”的本土模型。

（2）方法超越：将叙事治疗与具身认知结合，创新“神话身体书写”“法器能量灌注”等技术。

(3) 价值超越：在工具理性盛行的当代，重构“磨难即修行”的生命哲学观。

后续研究也可以深入探索神话意象的神经机制，利用 fMRI 技术观测学生在接触“大闹天宫”故事时前额叶皮层激活模式，为文化心理教育提供神经教育学证据。

参考文献

- [1] 杨泰山. 中小学心理危机预防及应对的调查研究[J]. 教育参考, 2018(2):14.
- [2] 傅小兰, 张侃, 陈雪峰, 陈祉妍. 心理健康蓝皮书: 中国国民心理健康发展报告(2021-2022) [M]. 社会科学文献出版社, 2023.
- [3] Bandura. Self-Efficacy: The Exercise of Control [M]. W. H. Freeman, 1997.
- [4] Bruner. Acts of Meaning [M]. Harvard University Press, 1990
- [5] 荣格. «原型与集体无意识» [M]. 北京: 国际文化出版公司, 2001.
- [6] 卡罗尔·德韦克. 终身成长 [M]. 南昌: 江西人民出版社出版, 2006.
- [7] Martin Seligman. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being [M]. Free Press, 2011.