

心理韧性下大学生学习内驱力的提升策略

刘瑞

云南工商学院, 中国·云南 昆明 650000

摘要: 心理韧性所指的是个体在面对挑战与压力时, 能够保持积极的心态, 从而有效应对的能力。对于现阶段的大学生而言, 内驱力是激发主动学习与自我发展的核心因素。通过培养学生的心理韧性, 可以帮助学生逐步克服学业压力, 有效激发学生的自信心与学习动力。为此, 本文将从多方面出发探究提升大学生内驱力的对策, 期望为大学生全面发展提供切实可行的建议与对策。

关键词: 心理韧性; 大学生学习; 内驱力; 提升策略

Strategies for Enhancing College Students' Learning Motivation under Psychological Resilience

Liu Rui

Yunnan Institute of Commerce, China Yunnan Kunming 650000

Abstract: Psychological resilience refers to the ability of an individual to maintain a positive mindset when facing challenges and pressures, and to effectively cope with them. For current college students, intrinsic motivation is the core factor that stimulates active learning and self-development. By cultivating students' psychological resilience, it can help students gradually overcome academic pressure and effectively stimulate their self-confidence and learning motivation. Therefore, this article will explore various strategies to enhance the intrinsic motivation of college students from multiple aspects, hoping to provide practical and feasible suggestions and countermeasures for the all-round development of college students.

Keywords: Psychological resilience; College students' learning; Intrinsic motivation; Improvement strategy

0 引言

在高等教育提质增效下, 自主学习早已发展为大学生夯实专业素养、锤炼综合能力的重要支撑。学习内驱力是区别于奖学金奖励、家长督促等外部驱动力的内在心理原动力, 主要源自学生自身的求知渴望、成长诉求, 有效支撑学生持续坚持学习的能力。心理韧性作为积极心理核心品质, 特指学生在面对学业挫折、竞争压力、人际矛盾等逆境期间, 进行自我情绪调整的能力。鉴于此, 文章将立足心理韧性培育视角, 结合高校真实学情实例, 针对性探究大学生学习内驱力常态化提升策略, 兼具校园实操价值与育人现实意义。

1 心理韧性与大学生学习内驱力内在关联及现实学情现状

1.1 核心内在双向联动逻辑

心理韧性主要涉及情绪调适能力、理性认知能力、抗挫抗压能力、逆境复原能力四大核心维度, 从而全方位赋能学习内驱力长效稳定存续。高心理韧性的大学生具备较为稳定的情绪管控能力, 并不会因单次挂科、实训失利、

竞赛落选而陷入长期颓废状况, 可迅速调整心态来复盘问题, 确保始终保持主动钻研专业知识的积极性; 具备正向理性认知思维, 并不会盲目地跟风攀比他人绩点、考证进度, 也不会因为一时的学业差距而自我内耗, 清晰明确地定位自身学习节奏与成长目标, 自主深耕与自身能力发展相适配的学习赛道; 具备强效逆境复原本领, 面对考研备考瓶颈、专业课重难点攻坚困难、小组科研项目推进受阻等难题时, 不逃避、不摆烂, 主动查阅资料、请教师长、优化学习方法, 持续维持高强度自主学习状态^[1]。反之, 心理韧性薄弱的大学生, 心理承受阈值极低, 抗压调适能力不足, 一旦遭遇学业逆境, 负面情绪持续堆积, 认知陷入片面化误区, 直接放弃自主规划学习, 逐步依赖被动督促学习, 内驱力持续断崖式下滑, 形成“挫折—内耗—厌学—韧性更低”的恶性循环。

1.2 当代大学生学情真实现状及典型实例

在高强度学业竞争、社会角色转换与不确定性持续叠加的背景下, 大学生心理韧性已成为影响心理健康、学业表现与生涯发展的关键心理资本。积极心理学强调以优势

和资源为中心,重视个体在压力情境下积极适应和成长的机制,给韧性培养赋予了新的理论架构和操作范式。根据现阶段国内多所高校学情抽样调研数据研究发现,近七成在校大学生存在不同程度学习内驱力不足问题,其中有将近三成的学生内驱力严重缺少,其核心表现为缺少明确的学习目标、课堂学习经常游离走神、课后沉迷于短视频游戏、敷衍完成学业任务,而溯源核心诱因,均与心理韧性匮乏存在密切的联系。

例如,某二本院校大二汉语言文学专业学生张某,大一入学时满怀期待,主动制定考研规划,坚持每日早读刷题,内驱力充足,大一学年绩点稳居班级前十。大二上学期现代汉语专业课连续两次单元测试失利,小组文学创作竞赛初选落选,叠加宿舍作息磨合产生人际矛盾,多重小事叠加冲击心态^[2]。杨某心理韧性薄弱,无法快速调适低落情绪,片面认定自身专业天赋不足,产生严重自我怀疑,后续开始逃避专业课学习,上课低头玩手机,课后拒绝参与专业拓展学习,放弃原本考研计划,频繁逃课躺平,彻底丧失自主学习内驱力,期末多门课程濒临挂科。

又或者,某理工类高校大三机械专业班级整体学情凸显共性问题,班级多名学生大二实训课程操作失误、图纸设计不合格后,没有主动复盘整改、请教实训导师,反而集体产生畏难心理,心理抗压复原能力不足,后续集体敷衍实训作业,拒绝主动钻研机械建模重难点,全员依赖组长照搬模板完成任务,班级实训学风涣散,核心根源就是集体心理韧性偏弱,逆境中无法维系学习动力,批量出现内驱力衰退问题。

2 依托心理韧性培育提升大学生学习内驱力的多元实操策略

2.1 家校协同联动,夯实学生原生抗挫心理根基

家庭可谓大学生心理韧性培育的第一阵地,高校是常态化育人的核心载体,只有推动家校两者之间的双向同频联动、协同发力,才有可能从成长源头筑牢学生抗挫心理基础,从而构建起长效守护学生内驱力的心理防护屏障,彻底从根本上规避因韧性缺失对大学生带来的厌学怠学情况。

一方面,在长期的发展中,溺爱式养育、全包式兜底的家庭培育模式,是当代大学生心理抗压能力薄弱的核心原生诱因,多数学生自幼缺乏独立直面挫折、自主化解困境的历练经历,进入开放式大学集体环境后,面对学业波动、人际摩擦、自主规划难题时极易心态失衡,进而快速流失学习主动性^[3]。对此,高校需常态化搭建规范化家校

共育沟通桥梁,定期线上线下同步开展专题家校共育座谈会、学业心理共育宣讲会,精准同步互通学情与心育实况,客观向家长反馈学生在校真实学业状态、抗压处事表现、日常心理情绪波动,深度普及新时代科学育人理念,引导家长主动摒弃包办包揽、过度呵护、功利化施压的传统教育误区,树立容错化、磨砺化、陪伴化的科学育人思维^[4]。

另一方面,家校共育全过程中,高校精准引导家长适度放手赋能,褪去全方位生活与学业兜底帮扶,利用寒暑假、小长假等课余碎片化时间,刻意引导学生独立制定阶段化自主学习计划、自主协调亲友社交与同辈人际矛盾、自主处置生活起居各类突发琐事,循序渐进分层锤炼学生独立抗压、自主克难、理性处事的基础能力,在常态化小事磨砺中稳步夯实原生心理韧性。同时,高校辅导员牵头建立韧性薄弱、内驱力不足、厌学情绪突出的重点学生专项动态台账,实行一人一档、精准追踪、动态管控闭环管理,针对前文提及的张某这类典型心理承压能力弱、单次受挫便消极躺平、逐步脱离学业节奏的重点学生,开展一对一专属家校对接帮扶,实时同步学生心理波动隐患与学业困境,家校同步同向开展温和正向心理疏导与学业鼓励。全程坚守包容陪伴的帮扶原则,坚决不贬低学生能力、不施压学业指标、不否定成长潜力,耐心陪伴学生正视阶段性学业失利、理性接纳自身成长短板,稳步消解自我否定、焦虑自卑等负面内耗心态,助力学生逐步重建学业自信与抗压底气,主动回归常态化自主学习轨道。

2.2 优化高校心理育人体系,沉浸式常态化培育心理韧性

高校作为立德树人、学风建设、心育赋能的核心主阵地,需立足新时代大学生校园成长实际场景,全面重构提质专业化心理育人工作体系,打破传统碎片化、形式化、理论化心育桎梏,将分层化心理韧性沉浸式培育全过程、全场景融入日常课堂教学、学风管控、宿舍管理、学业帮扶全链条,精准贴合大学生学业发展刚需,长效守护学生健康学习心态,筑牢内驱力存续校园根基。

一方面,针对性改革优化高校公共心理健康必修课程架构与授课模式,大幅压缩枯燥冗余的纯理论宣讲课时、弱化刻板心理知识灌输,聚焦大学生高频遭遇的学业逆境场景,增设沉浸式挫折情景模拟实操课堂、考研备考高压心态推演实训、宿舍突发人际矛盾应急调适演练、专业实训实操失利复盘疏导等实景化教学模块^[5]。专职心理教师手把手实操教学,普及科学易用的身心调适技巧,包括深度呼吸情绪平复法、学业高压目标拆解减压法、逆境问题

正向溯源复盘法、负面情绪合理宣泄疏导法等,让每一名大学生都能熟练掌握自主心理调适技能,做到遇事不慌乱、受挫不摆烂、逆境不辍学,以稳定心态坚守自主学习节奏。

另一方面,提档升级校园心理服务配套阵地建设,摒弃传统心理咨询室严肃刻板、距离感强烈的固有布局模式,打造温馨轻量化、休闲暖心化、全天候开放的校园暖心心理驿站,软装布置休闲放松环境,配备持证专职心理教师、经过专业培训的学生心理疏导志愿者轮值值守,无门槛面向全体大学生开放。鼓励学生利用课余碎片化时间、晚自习间隙主动走进驿站,随心倾诉学业备考焦虑、专业学习困惑、同辈交往烦恼、未来发展迷茫等各类心理压力,及时就地疏导消解负面情绪,从源头规避情绪积压引发的厌学问题^[6]。此外,压实高校辅导员一线心育主体责任,严格落实常态化下沉谈心谈话工作机制,辅导员每周固定频次深入线下班级课堂、全员宿舍走访,实地观察记录学生课堂听课专注度、课余作息生活状态、同伴交往相处氛围,主动靠前问询学生学业攻坚难点、心理情绪困惑,提前精准预判学生心理韧性下滑、学习动力衰减、消极厌学滋生的早期苗头隐患。第一时间靠前介入精准心理疏导、针对性学业帮扶,全过程精准守护学生正向学习心态,切实保障大学生学习内驱力不出现断崖式流失。

2.3 引导学生重塑正向认知,掌握自主情绪调适能力

立足班级集体育人场景,依托常态化主题班会、朋辈分享沙龙、学业成长交流会等多元载体,针对性引导当代大学生扭转偏执化完美主义、片面化自我否定、盲目化同辈攀比等错误认知偏差,树立客观理性、贴合自身、适配成长规律的科学化学业发展观念,从主观思想层面筑牢心理韧性根基,主动激活内生学习动力^[7]。高校二级学院常态化统筹开展“正视挫折,向阳成长”专项主题育人活动,定向邀请高年级学业逆袭优秀学子、经历挂科补考后顺利考研上岸学长学姐、专业实训多次失利后斩获技能竞赛奖项的优秀学生代表,现场分享真实逆境求学成长经历。用身边可感知、可借鉴、可共情的真人真事直观传递成长道理,引导低年级学生理性认知单次课程测验失利、单轮竞赛落选、阶段性实训不达标等挫折,都只是求学路上正常起伏波动,绝非个人专业能力不足、未来发展无望的定论,彻底跳出一次受挫、全盘否定、持续内耗的负面思维怪圈。

同步针对性引导学生摒弃唯绩点、唯排名、唯荣誉的功利化单一评价思维,拒绝盲目跟风攀比班级绩点排名、

考证进度、竞赛成果,立足自身学业基础、专业适配度、未来职业规划,科学拆解制定阶梯化、可落地、易达成的月度、周度轻量化分层学习小目标。学生稳步逐项完成既定学业小任务后,及时开展自我正向心理暗示、适度自我奖励,持续积累学业获得感、能力成就感、成长幸福感,循序渐进夯实学好专业、深耕学业的自信心^[8]。与此同时,常态化科普正向健康的压力宣泄、情绪解压方式,引导学生摒弃受挫后沉迷短视频、通宵打游戏、封闭躺平逃避等消极解压行为。倡导学生心态失衡、压力过载时,主动前往操场慢跑有氧运动、结伴知心好友倾诉心声、手写情绪复盘成长日记,以健康方式疏导负面情绪、平复焦虑心态。学生实现自我认知正向重塑、情绪自主高效调适后,自然能够长期保持饱满向上的自主学习热情,稳步持续提升常态化深度学习内驱力。

3 结语

总而言之,心理韧性是维系大学生学习内驱力的底层心理核心,如果韧性匮乏,就会导致大学生出现厌学、被动学等情况,从而直接造成学生韧性不足、内驱力衰退。唯有通过家校协同共育夯实抗挫根基、优化高校心理育人培育韧性、引导学生理性调适心态、打造正向校园优良学风多元路径同向发力,全方位提升大学生心理韧性,才能从根源上破解内驱力不足难题,引导大学生主动深耕专业、奋勇成长成才。这样不仅可以筑牢高校优良学风建设,同时还可促使青少年身心健康发展,成为应用型人才。

参考文献:

- [1] 周逸. 从“要学”到“想学”:学习内驱力提升策略[J]. 人力资源, 2026(03): 13-14.
- [2] 朱彬雁. 数智时代高校辅导员激活大学生学习内驱力的意义及路径研究[J]. 滁州职业技术学院学报, 2025, 24(04): 25-29.
- [3] 邹蓉. 班主任运用动机访谈技术激发学生学习内驱力的实践路径[J]. 中小学心理健康教育, 2025(35): 64-67.
- [4] 马晓君, 赵亚玲, 路建彩等. 学习内驱力视域下职业本科公共基础课改革路径探究[J]. 河北科技工程职业技术大学学报, 2025, 42(04): 27-32.
- [5] 付蕾, 丁镠, 邓志峰等. 并行式实验教学模式提高学习内驱力的探索——以高分子专业“光敏 3D 打印项目化实验”为例[J]. 中国教育技术装备, 2025(10): 130-133.
- [6] 刘宇雷, 王静, 余明. 大学生学习内驱力激发的机理、问题与实践进路[J]. 南京航空航天大学学报(社会科学版), 2025, 27(03): 93-99.

[7] 周尚儒, 刘驰, 张高峰等. 应用型本科院校激发学生学习内驱力的探索与实践[J]. 中国多媒体与网络教学学报(上旬刊), 2024(07): 87-90.

[8] 叶枝. 加强公安院校大学生心理健康教育 提升学

习内驱力的教学改革探索[J]. 公安教育, 2022(07): 62-65.

作者简介: 刘瑞(1991.03-), 女, 汉族, 云南昆明人, 北京师范大学硕士研究生, 讲师, 研究方向: 现从事学生管理工作。