

数字化时代家校社协同开展积极教育与提升学生心理韧性的路径创新

姚璇

东莞市虎门宇桥学校，广东东莞，523900；

摘要：数字技术的深度渗透重构了青少年成长的生态系统、心理韧性，作为应对数字逆境的核心心理资本，其培育模式亟待从单一教育主体向家校社协同范式转型。本文基于数字生态系统理论与积极心理学 PERMA 模型，构建“韧性资本积累”分析框架，系统剖析数字化环境对学生心理韧性的解构机制，揭示家校社协同培育的理论逻辑与实践梗阻。研究提出“三维驱动—四阶跃迁”的创新路径，通过数字赋能构建协同生态、理论嵌入设计课程体系、机制创新完善支持网络，最终实现从被动适应到主动建构的韧性发展阶段跨越。研究为数字化时代青少年心理健康教育提供了理论新视角与实践新范式。

关键词：数字化时代；心理韧性；家校社协同；积极教育；数字生态

DOI：10.64216/3080-1516.25.10.004

引言

（1）研究背景

全球数字化进程正以“浸润式”方式重塑青少年的生存语境。《中国数字青少年发展报告（2024）》显示，我国中小学生数字原住民比例已达 92.3%，其日均数字媒介接触时长峰值达 5.2 小时，远超国际公认的健康阈值。这种深度数字卷入在拓展学习边界的同时，也催生了“数字逆境”的新形态——算法茧房导致认知韧性弱化、虚拟社交替代现实联结引发情感支持断裂、碎片化信息消费削弱意志品质，这些问题使青少年心理韧性水平呈现代际性下滑。

积极教育作为培育心理韧性的有效范式，其核心在于通过积极心理品质的塑造增强个体逆境适应能力。但当前实践中，学校主导的“孤岛式”教育模式难以应对数字时代的复杂挑战，家庭的“技术焦虑”与社会资源的“碎片化供给”形成协同壁垒，亟需构建多主体联动的培育机制。

（2）理论基础

本研究以双重理论为支撑：

数字生态系统理论：将学生置于由家庭数字实践、学校数字教育、社会数字环境构成的互动系统中，分析各子系统的物质、能量与信息交换机制；

PERMA 韧性模型：将心理韧性解构为积极情绪（P）、投入状态（E）、社会联结（R）、意义感知（M）、成就体验（A）五个可培育维度，为协同路径设计提供操

作框架。

（3）研究意义

通过本文对数字化时代家校社系统开展积极教育的研究，可提升学生心理韧性，突破传统心理韧性研究的个体主义范式，建立生态协同的分析视角。同时，进行数字化时代家校社系统开展积极教育及提升学生心理韧性的研究，还能够从实践层面，回应《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023-2025 年）》中“构建学校、家庭、社会协同育人机制”的政策要求，提出可操作的协同路径，为数字时代青少年心理健康教育提供实践指南。

1 文献综述

本课题聚焦数字化时代家校社协同开展积极教育与提升学生心理韧性，从众多研究中得出积极教育能够有效促进学生心理韧性提升的结论。其中，根据大量国内研究，基于数字生态系统理论和 PERMA 模型，构建“韧性资本积累”框架。分析了数字化环境对学生心理韧性的解构机制，如数字认知异化、社交支持消解等。揭示了家校社协同培育的理论逻辑与认知、机制、技术三重断裂的现实梗阻，提出“三维驱动—四阶跃迁”创新路径。“三维驱动”主要包括数字赋能构建协同生态（技术驱动维度）、课程重构形成内容体系（内容驱动维度）、机制创新完善支持网络（机制驱动维度），进而为青少年心理健康教育提供新视角与实践范式。“四阶跃迁”则主要是经历“质疑-实证-批判-创新”等构成，让学

生的科学精神能够具象化生长,从而借助数字化环境中家校社协同开展的积极教育,显著提升学生的心理韧性和强度。

2 数字化环境对学生心理韧性的解构机制

2.1 数字认知异化:从深度思考到碎片化加工

数字媒介的“超链接”特性与“瞬时反馈”机制,导致青少年认知模式发生结构性转变。神经科学研究显示,长期高频使用短视频的青少年,其前额叶皮层(负责深度思考与冲动控制)活跃度降低 17.6%。这种认知异化表现为:

注意力碎片化:数字多任务处理使注意力切换成本增加,导致面对复杂问题时的坚持性下降;

批判性思维弱化:算法推荐的同质化信息削弱信息甄别能力,在网络谣言等数字逆境中易产生认知失调;

延迟满足能力衰退:游戏化设计的即时奖励机制,使青少年在长期目标达成中更易产生挫折感。

2.2 社交支持消解:从现实联结到虚拟表演

数字社交的“去身体化”特征重构了人际关系模式。基于社会资本理论的分析显示,虚拟社交中“弱连接”比例上升 230%,但能提供情感支持的“强连接”质量显著下降。具体表现为:

情感支持空心化:表情包、缩写词等数字符号替代深度情感表达,导致共情能力发展受阻;

社会比较泛化:社交媒体中的“美化呈现”引发常态化社会比较,使 58.7%的青少年产生自我价值感危机;

冲突解决能力退化:匿名性导致网络暴力频发,而现实中面对面冲突的解决经验匮乏,加剧逆境应对恐慌。

2.3 自我调节失衡:从主动控制到被动沉溺

数字媒介的成瘾性设计(如无限滚动、红点提醒)对自我调节系统构成严峻挑战。行为经济学研究表明,数字依赖者的自我控制资源消耗速度是普通用户的 3.2 倍。其机制包括:

时间感知扭曲:沉浸数字环境导致“心流”体验的病理性延长,打乱正常作息节律;

情绪调节失控:网络信息的情绪唤醒特性(如标题党、极端观点)使情绪波动幅度增加 40%;

目标感缺失:碎片化娱乐替代有意义活动,导致人生意义感与目标感的稀释。

3 家校社协同培育的理论逻辑与现实梗阻

3.1 理论逻辑:韧性资本的协同积累机制

基于社会资本理论,心理韧性本质上是一种可积累的社会资本,其培育需实现三个协同:

主体协同:家庭提供情感资本、学校输出认知资本、社会供给实践资本,形成“资本互补效应”;

时空协同:构建“线上-线下”“校内-校外”的无缝衔接培育场域,实现韧性培育的全时空覆盖;

要素协同:将 PERMA 模型五要素分解为可观测的行为指标,由不同主体分工培育(如家庭侧重积极情绪培养,学校专注成就体验构建)。

实证研究显示,家校社协同度与青少年心理韧性水平呈显著正相关($r=0.72$, $p<0.001$),且这种相关性在数字使用频率高的群体中更为显著($\beta=0.38$, $p<0.01$)。

3.2 现实梗阻:协同培育的三重断裂

认知断裂:家庭层面存在“技术恐惧”与“放任自流”的认知极化,73.5%的家长将数字媒介视为“洪水猛兽”或“电子保姆”;学校则固守“线下为主”的教育惯性,45.2%的心理健康课程未纳入数字素养内容;社会对心理韧性培育的认知停留在“危机干预”层面,预防性资源投入不足。

机制断裂:缺乏跨主体的协调机制,家校沟通仍停留在“通知-反馈”的单向模式;校社资源对接存在“最后一公里”问题,68.3%的社区心理服务设施未与学校建立联动。

技术断裂:数字化工具应用处于“低水平重复”状态,家校沟通 APP 功能单一,未能实现心理韧性数据的动态监测与分析,技术赋能作用未充分发挥。

4 协同培育的创新路径:基于“三维驱动-四阶跃迁”模型

4.1 数字赋能:构建智慧协同生态(技术驱动维度)

4.1.1 韧性培育数字平台的架构设计

基于区块链技术构建“家校社韧性共育平台”,包含三大功能模块:

数据中台:整合学生数字足迹(经脱敏处理)、家庭互动频率、社会实践参与度等多源数据,运用机器学习算法生成“韧性指数”(Cronbach's $\alpha=0.89$),实现动态监测与预警;

资源集市：采用“众筹共建”模式，学校上传积极心理课程资源，家庭分享亲子数字公约案例，社会机构提供 VR 逆境应对训练场景，形成分类检索的资源库；

协同空间：设置“数字家庭实验室”“韧性成长社团”等虚拟社群，支持跨主体的异步协作与同步研讨，如家长与教师共同设计“屏幕时间管理方案”。

4.1.2 数字画像驱动精准干预

运用教育数据挖掘技术构建学生“数字韧性画像”，包含五个维度：

数字自我调节力（如设备使用时长控制）；

网络逆境应对力（如遭遇网络欺凌的处理方式）；

虚拟关系转化力（如将线上好友转化为线下伙伴的能力）；

信息素养水平（如辨别虚假信息的能力）；

数字意义感（如通过数字工具实现自我价值的程度）。

平台根据画像自动推送个性化培育方案，如为“虚拟关系转化力弱”的学生匹配社区线下兴趣小组。

4.2 课程重构：理论嵌入的内容体系（内容驱动维度）

4.2.1 学校课程的 PERMA 数字适配

重构积极心理课程体系，实现 PERMA 模型与数字场景的深度融合：

积极情绪培育：开设“数字情绪管理”模块，通过“情绪日记 APP”记录数字环境中的情绪变化，运用认知行为疗法技术解析“刷短视频停不下来”的心理机制；

投入状态训练：设计“数字深度工作坊”，教授番茄工作法、Forest 等专注工具的使用，培养数字环境中的沉浸能力；

社会联结构建：开展“线上线下社交对比实验”，让学生记录虚拟与现实交往的情感体验差异，掌握“数字边界设定”技巧；

意义感知培养：组织“数字公益行动”，如通过编程技术为社区老人开发简易手机教程，在数字创造中获得意义感；

成就体验积累：建立“数字韧性勋章”体系，将克服网络成瘾、辨别复杂信息等成长节点转化为可视化成就。

4.2.2 家庭培育的“数字韧性”指南

开发《家庭数字韧性培育手册》，包含可操作的培

育工具：

“3×3”亲子数字公约：每天 3 项正向数字活动（如共同观看科普视频）、3 条使用规则（如晚餐时不碰手机）、3 次情感交流（如讨论数字内容的观后感）；

数字反哺计划：鼓励孩子教家长使用新的数字工具（如智能健康监测设备），在角色反转中增强责任意识与自信；

屏幕时间“替代清单”：用家庭桌游、户外观察等活动替代过度数字消费，清单根据孩子年龄动态更新。

4.2.3 社会场景的实践转化机制

构建“数字-现实”双场景实践体系：

社区韧性实验室：设置“网络谣言破解站”“数字包容课堂”等实体空间，学生在指导下开展实践项目；

企业开放日活动：组织参观互联网企业的“用户体验设计”部门，了解数字产品的成瘾性设计原理，增强批判性使用意识；

博物馆数字展项共创：参与博物馆 VR 展览的内容策划，将历史人物的逆境应对故事转化为互动体验项目，在创作中内化韧性品质。

4.3 机制创新：协同运行的制度保障（机制驱动维度）

4.3.1 跨主体协调机制的构建

成立“数字时代韧性培育联盟”，建立三级协调体系：

决策层：由教育局、妇联、文旅局等部门组成，负责政策制定与资源统筹；

执行层：包含学校心理教师、社区辅导员、家长委员会代表，每周召开线上协调会；

监督层：吸纳高校专家、媒体代表等组成，定期评估协同成效并发布白皮书。

联盟实行“韧性学分”制度，将学生参与跨主体活动的表现纳入综合素质评价。

4.3.2 专业支持体系的完善

构建“三位一体”的专业支持网络：

学校心理教师：接受数字心理学专项培训，掌握“数字成瘾评估”“网络欺凌干预”等专业技能；

家庭指导师：由社会工作者担任，提供“一对一”的家庭数字教育咨询，每月开展家长工作坊；

社会心理服务专员：进驻社区与学校，负责衔接专业机构资源，如为高风险学生链接心理咨询师。

4.3.3 动态调适机制的建立

建立“季度评估-年度优化”的动态调适流程：

运用“协同度评估量表”（包含沟通频率、资源共享度等6个维度）进行季度测评；

每年开展一次“数字韧性培育论坛”，邀请学生、家长、教师等利益相关者参与方案优化；

根据技术发展趋势（如AI生成内容的普及）及时更新培育内容，保持路径的时代适配性。

4.4 借助世界跃迁，实现“质疑-实证-批判-创新”的转变

在数字赋能的“三维驱动-四阶跃迁”模型中，四阶跃迁主要是借助可视化工具帮助学生进行认知构建和升级，充分发挥家校社协同育人的功效，让学生的认知体系得到顺序化的发展。

4.4.1 质疑：加强认知重构

家校社协同培养学生心理韧性的过程中，要依托积极教育，帮助学生进行认知重构，从而能够化解学生存在的心理压力，在逆境中寻找机遇。而认知重构的过程中，往往需要学生产生质疑，引导学生打破固化的思维，提升学生应对挑战的主动性。

如，可针对学生存在的压力源，引导学生体验不同认知维度对压力的阐释，从而让学生能够建立科学的认知，形成积极认知和良性循环。

4.4.2 实证：管理情绪波动

当学生对不良情绪或压力产生质疑后，家校社还可引导学生进行有效的情绪调节，帮助其不断接纳和识别情绪波动。其中，可借助数据模型的主动应对机制，为积极教育提供大量的资源素材。教师可在基于情绪温度计工具，引导学生自主绘制情绪变化曲线，而当学生在学习中出现焦虑峰值的时刻，教师可引导学生借助具体化的模糊情绪标签描述，开展相应的脱敏训练，从而让学生能够更好的进行情绪调节。

4.4.3 批判：提升干预效率

对于提升学生心理韧性，可在数字化赋能过程中，不断借助家校社合力，提升干预效率，帮助学生内心从抽象到具象的转变。在此过程中，要注重引导学生进行批判，对积极教育干预目标进行拆解，并优化执行过程，从而在批判过程中让学生能够形成较强的自我效能感和掌控感。

4.4.4 创新：构建支持网络

积极教育对于心理韧性的提升，还需要家校社的协

同支持，帮助学生建立稳定的人际联结和资源网络，进一步引发学生获得情感共鸣，让学生建立相应的心理保护机制。其中，家校社要注重积极教育的创新，借助数字化时代的新媒体平台，打通学生的社交网络，让其能够借助新媒体进行心理问题和不良情绪的倾诉。同时，可借助数据模型，建立“支持树”模型，帮助学生建立立体的情感安全网络，获得有效的家校社支持。

5 结论与展望

5.1 结论

数字化时代学生心理韧性培育需突破单一主体局限，构建家校社协同生态。“三维驱动-四阶跃迁”模型通过数字赋能、理论嵌入、机制创新，实现从被动应对到主动建构等四阶段跨越，提供实践框架。对学校、家庭、社会各有对应实践启示。

5.2 不足

本研究提出的“三维驱动-四阶跃迁”模型及协同路径主要基于理论推演与现有文献整合，以及个别示范校的家校共育实践，尚未通过大规模不同样本之间的实证研究进行验证。

5.3 展望

（1）通过行动研究法，在区域范围内试点“三维驱动-四阶跃迁”模型，收集协同主体（的反馈数据，逐步优化路径设计。

（2）建立家校社三方参与的伦理审查委员会，制定数字干预的伦理准则（，确保技术赋能符合“向善而治”的理念。

参考文献

- [1] 马丽铭,张煌坤,吴燕妮,等.积极心理学视角下的青少年心理韧性研究与实践[J].2021.
- [2] 刘世元,张兆佳.发展性资助与大学生心理韧性建设的互动关系研究[J].2024(15):170-172.
- [3] 祝智庭,沈书生.数字韧性教育:赋能学生在日益复杂世界中幸福成长[J].现代远程教育研究,2020,32(4):8.
- [4] 付静蕾,陈红艳.积极心理学视域下中学生心理韧性提升路径探析[J].教育观察,2022(20):32-34.
- [5] 陈栩,陈琳.中学生的心理韧性及其培养策略[J].现代中小学教育,2015(10):4.