

中班幼儿抗挫折能力在建构游戏中的培养路径探析

杨笑晴

成都大学师范学院

DOI:10.32629/eces.v8i1.19629

[摘要] 抗挫折能力是中班幼儿社会性发展的核心素养,直接影响其未来适应能力。然而,该阶段幼儿处于前运算期,具有自我中心思维、执行功能尚未成熟及成功经验相对匮乏的特点,面对困难时易表现出“放弃”“哭泣”等消极态度。本文聚焦中班幼儿在建构游戏中“遇挫即弃”的行为,旨在探究促进其抗挫折能力正向发展的支持性策略。研究强调,抗挫折培养绝非刻意制造挫折,而是基于幼儿发展规律,通过游戏浸润助其完成从“情绪化反应”到“策略性思考”的转变,为健全人格与终身学习奠基。

[关键词] 遇挫即弃; 抗挫折能力; 建构游戏; 中班幼儿

中图分类号: G807.1 文献标识码: A

Title: Exploring the Cultivation Path of Resilience in Upper-Level Kindergarten Children through Constructive Play

Xiaoqing Yang

Chengdu University Normal College

[Abstract] Resilience is a core competency in the social development of upper-level kindergarten children (ages 4-5), directly influencing their future learning and life adaptability. However, children at this developmental stage are in the preoperational period, characterized by egocentric thinking, still-developing executive functions—particularly emotional regulation and cognitive flexibility—and a relative lack of positive success experiences. When facing difficulties in daily activities and play, they often exhibit negative responses such as giving up, crying, or becoming dispirited. This paper focuses on the phenomenon of "immediate surrender upon encountering difficulty" frequently observed in constructive play among upper-level kindergarten children, aiming to systematically explore a set of supportive strategies that effectively promote the positive development of their resilience. This study emphasizes that cultivating resilience is not about deliberately creating frustration, but rather, based on a profound understanding of children's developmental patterns, empowering them through play-based learning in daily life to transition from "emotional reaction" to "strategic thinking." This positive behavioral transformation lays a solid foundation for their sound personality development and lifelong learning qualities.

[Key words] immediate surrender upon encountering difficulty; resilience; constructive play; upper-level kindergarten children

1 引言

抗挫折能力是幼儿社会性发展的核心素养,关乎个体面对困难时的情绪调适与问题解决能力。研究表明,中班幼儿认知能力增强,本更易理解并应对挫折^[1],但当前家庭“过度保护”现象普遍,导致幼儿缺乏适度挫折体验,常表现出“遇挫即弃”的消极行为。

游戏是实施挫折教育的最佳载体,其中建构游戏因其开放性与结果不确定的特质,天然构成“计划-倒塌-重建”的挫折循环环境,为观察与引导幼儿应对挫折提供了高生态效度的场域。

已有研究从体育、绘本、家园合作等视角探讨了抗挫培养途径,但如何在建构游戏这一具体场景中整合应用,仍有待深入。

依据埃里克森人格发展理论,引导幼儿应对挫折是其克服“内疚感”、建立“主动感”的关键任务。本文从“环境营造、活动设计、互动引导、家园协同”四维度建构整合性框架:创设容错环境、设计阶梯式挑战、运用启发性提问与过程归因、深化家园共育,旨在为一线教育者提供兼具理论深度与实践性的指导。

2 中班幼儿“遇挫即弃”行为的特点、场景与心理机制

“遇挫即弃”远非简单的“畏惧困难”，它是幼儿在特定发展阶段，其认知水平、情绪能力与社会性心理交织作用所外显的行为模式。深刻理解其表征与根源，是实施有效教育干预的根本前提。

2.1 行为特点与典型场景

“遇挫即弃”行为通常遵循一个鲜明的反应序列：

第一，诱因具体而及时。挫折源往往直接来自幼儿当下游戏或任务中一些意想不到的具体障碍，例如：精心搭建的积木作品轰然倒塌、拼图的关键一块始终无法归位、竞赛中落后于同伴，或是友好的互动请求遭到拒绝。

第二，情绪反应强烈且外显。幼儿会迅速被强烈的负面情绪所裹挟，并通过愤怒（踢打物品、高声尖叫）、悲伤（哭泣、退缩回避）或攻击性言语（“这个东西坏了！”“我再也不玩了！”）等方式直接宣泄。

第三，行为策略单一且具有终结性。其最显著的特征是彻底放弃当前任务，完全退出活动情境，而不是尝试调整方法、寻求协助或降低目标。这类行为在建构游戏、规则性体育游戏、竞赛性活动，以及需要精细操作或同伴协作的任务中尤为常见。

案例分析：在中班建构区，男孩天天（4岁半）正专注地用纸杯垒砌一座“高塔”。当塔身即将抵达第八层时，因底座失衡，整个建筑瞬间倾覆。天天脸上的欣喜骤然凝固，转而涨得通红。他怒气冲冲地将脚边的纸杯全部踢散，大声嚷道：“烂杯子！我永远都不搭了！”随后，他径自跑到角落生闷气，断然拒绝了教师一切重建的邀请。此案例清晰地勾勒出“具体诱因（倒塌）→强烈情绪（愤怒）→行为终止（破坏与放弃）”的完整行为链条。

2.2 核心心理机制分析

幼儿挫折教育是指以增强幼儿适应能力和坚强意志为指导，根据幼儿身心发展的特点和规律，对幼儿进行经受挫折、摆脱依赖、增强对困难承受力的教育。对幼儿抗挫能力的培养，就是要让幼儿充分感受体验挫折，正确认识挫折，提高幼儿承受挫折的能力。^[2]

2.2.1 认知局限：自我中心与计划不足。

依照皮亚杰的认知发展理论，此阶段幼儿处于前运算阶段，其思维带有鲜明的自我中心色彩，难以在行动前进行多步骤的系统规划与结果预判（刘波，2015）。正如案例中的天天，其思维完全聚焦于“垒高”这一单一目标，而无法同步统筹思考底座稳固性与整体结构平衡的关联。这种“愿望”与“计划能力”之间的鸿沟，构成了挫折产生的内在认知根源。

2.2.2 执行功能薄弱：情绪调节与认知灵活性不足。

幼儿的前额叶皮层尚在发育，致使相关的执行功能，尤其是情绪调节与认知灵活性（在不同策略间切换的能力）相对薄弱（龚瑜等，2023）。挫折引发的强烈挫败感极易淹没其有限的自我调控能力，使其被情绪主导。同时，他们缺乏“此路不通，另觅他径”的思维弹性，当首选方案（搭高塔）失败后，难以迅速生成有效的替代方案（例如先搭建一个矮而稳的基座），从而陷入“无计可施”的困境，最终选择放弃。

2.2.3 心理社会发展的关键冲突：主动感vs. 内疚感。

埃里克森指出，中班幼儿正经历“主动对内疚”的心理社会阶段。他们充满探索世界的热情与主动发起活动的渴望，但若其主动行为屡遭失败或受到成人严苛的指责，便极易滋生内疚感与无能感。^[3]“遇挫即弃”行为可视为“内疚感”占据上风的外在表现——幼儿因一时失败而全盘否定自己的主动尝试，选择退缩以回避更深层的无能体验。因此，培养抗挫力的本质，正是在支持幼儿克服困难的过程中，增强其“主动感”，帮助其建立起“我能通过努力解决问题”的坚定信念。

3 中班幼儿抗挫折能力在建构游戏中的培养路径

基于上述剖析，中班幼儿抗挫折能力的培育绝非单一的“鼓励坚持”，而是一项需要“环境-活动-互动-协同”四位一体、系统推进的工程。

3.1 环境与氛围创设：构建安全的“心理缓冲垫”

安全、包容的环境是中班幼儿敢于直面挫折的基石。幼儿园可以努力为中班幼儿在遇到困难时创造一个安全和稳定的学习和生活环境，为遭遇危机的孩子提供重要的补偿服务。首先，着力营造“容错”的文化氛围。

教师与家长的言语回应，应将失败“去个人化”并“问题化”。例如，摒弃“你怎么这么不小心”的指责，转而采用“看来这个结构想站得更稳，遇到了一些平衡的挑战。我们一起来当工程师，检查一下哪里可以加固，好吗？”（菲纳克思等，2017）这样的表达。其次，精心创设蕴含适度挑战的物理环境。例如，提供充足、多样且有一定复杂性的建构材料（如不同形制的积木、可回收的罐子与木板），或在运动区设置低矮的平衡木、小型攀爬架等设施，让挫折在安全可控的“冒险”中自然发生。

3.2 活动与任务设计：提供循序渐进的“成功阶梯”

3.2.1 阶梯式挑战设计：在建构游戏中，教师应有意识地将大目标分解

中班幼儿个体素质的差异是客观存在的，经常提出过高的要求，会使他们在压力面前产生强烈的挫折感，幼儿会因事事失败而丧失自信心。在建构游戏中，教师应有意识地将宏大的建构目标分解为可逐级达成的步骤。例如，对于搭建技能初显的中班幼儿，可从“为玩偶搭建一个稳固的单层小屋”起步；成功后再进阶至“建造一栋有两层房间的楼房”；最终挑战“搭建一座带有尖顶的城堡”。每一次微小的成功，都是对其“主动感”的一次有力强化。

3.2.2 融入多元抗挫主题活动：超越单一游戏，整合利用多种资源

挫折主题绘本共读：绘本是以图为主，文字为辅，图文并茂的优秀儿童读物，以图画作为传达故事主题的载体，是适合中班幼儿学习的媒介。^[4]精选《不怕犯错再试试》、《走开，坏脾气》等绘本，通过共读与讨论，引导幼儿间接学习主人公管理情绪、应对策略的方法。

体育与规则游戏：多种类的户外体育活动涵盖跑、跳、平衡、钻、爬等多种运动形式，每种运动形式都蕴藏着对幼儿的别

样挑战与难度,是对中班幼儿抗挫折能力多种维度进行针对性提升的重要方式,将抗挫能力在真实的户外体育活动的挫折情境中得以发挥。^[1]在“跑酷游戏”、“快乐足球”等活动中,通过遵守规则、体验输赢、克服身体挑战,直接锤炼幼儿的坚持性与耐力。

音乐与艺术表达:鼓励中班幼儿在音乐活动中进行即兴创作,接纳不完美的演奏;在美术活动中,将“画错”的笔触巧妙转化为作品的有机部分,以此培养创造性解决问题的能力。

3.3 引导与互动策略:充当思维的“脚手架”

在幼儿园里当中班幼儿面临生活和交往方面的挫折情境时都会存在某种程度上的畏惧心理幼儿一般都存在回避和退缩倾向。^[5]当幼儿受挫时,成人应扮演“脚手架”般的支持角色,而非代劳的“救援队”。

情感共情先于问题解决:有研究证明,年龄越小的幼儿在生活中遇到的挫折和困难就越多。年龄小的中班幼儿因其生活经验缺乏,认知发展水平相较于年龄大的幼儿来说偏低,对于事物的理解偏向于表面,有时候还存有错误认知的情况,情感上也尚未独立,容易情绪反应激烈。教师应全然接纳幼儿的情绪,可以说:“塔倒了,你感到非常失望/生气,是吗?”让幼儿感受到被理解,为其情绪平复提供安全港湾。

启发性提问引导策略反思:待情绪稍缓,通过提问引导幼儿观察与分析,促进其认知灵活性发展。例如:“你注意到是哪一部分先开始摇晃的吗?”“如果底部的积木搭得更宽一些,会不会像大树的根系一样更稳固?”“除了积木,我们能否请那些木板来帮忙支撑?”。

“过程取向”的归因与鼓励:将表扬的重点从“你真聪明”(指向固化能力)转向“你刚才尝试了三种不同的方法,并且一直坚持,这种努力思考和不断尝试的过程真是太棒了!”(指向努力与策略)。这有助于幼儿建立成长型思维,将成功与努力、策略相联系。

另外,模仿学习也可以很好地发挥榜样的作用,提高中班幼儿抵抗挫折的能力。因此,在建构游戏结束后组织幼儿将自己的作品进行展示,评选出优秀的幼儿或者作品,有助于幼儿向优秀的榜样学习。^[6]

3.4 家园协同共育:巩固一致的“支持网络”

家庭是巩固和延伸抗挫教育成效的关键场域。家庭是培养中班幼儿抗挫能力的重要场所,父母在其中扮演着重要角色。^[7]家长要与孩子一起探讨动手实践中遇到的困难,让孩子在探索中能说、能问、能思考。^[8]

抗挫力的强弱深刻影响着中班幼儿的人格形成与身心健康发展,家园合作是提升幼儿抗挫力的主渠道^[9]。首先,需达成教育理念共识,教师通过家长会等途径帮助家长理解“遇挫即弃”

是发展中的正常现象,认识包办代替的长期隐忧。其次,推动教育策略同步,将“启发性提问”“阶梯任务设计”等方法分享给家长,鼓励在家庭中迁移运用。最后,倡导亲子挑战活动,如亲子建构、户外徒步等,让父母以身示范如何坦然面对输赢。通过家园协同,形成一致的教育合力,为幼儿抗挫折能力的持续发展提供有力支持。

4 研究总结

中班幼儿在建构游戏中表现出的“遇挫即弃”行为,是其认知、情绪与社会性发展阶段性的综合写照。培养抗挫折能力,绝非刻意制造挫折或空洞说教,而要求教育者成为敏锐的观察者、温情的支持者与智慧的引导者。

我们应以埃里克森人格发展理论为指南,理解幼儿建立“主动感”的内心冲突;以维果茨基“最近发展区”为蓝本,设计适度挑战;融汇建构游戏即时引导、体育活动身体磨砺、绘本阅读心理疏导等多元手段,构建全方位、浸润式的抗挫折支持系统。其终极目的,是帮助幼儿将挫折经历从自我否定的终点转化为探索学习的新起点,实现从本能“遇挫即弃”到策略性“遇挫思变”的积极升华,为其终身发展注入心理韧性。未来研究可进一步关注不同气质类型幼儿的差异化反应及个性化支持策略,同时审慎探讨数字化游戏资源的应用价值与边界。

【参考文献】

- [1]黄晓敏,周恒星,张莉.3-6岁幼儿抗挫能力的调查研究[J].教育参考,2019,(01):39-47.
- [2]丁瑶.结合建构游戏提升儿童抗挫能力研究[J].成才之路,2017,(36):37.
- [3]王家军.埃里克森人格发展理论与儿童健康人格的培养[J].学前教育研究,2011,(06):37-40.
- [4]李行.挫折主题绘本活动对中班幼儿抗挫能力的干预研究[D].广西民族大学,2020.
- [5]麦小雪.儿童抗挫折能力培养研究[D].华中师范大学,2008.
- [6]李海燕.如何在建构游戏中培养幼儿的抗挫能力[J].新课程(上),2015,(05):23.
- [7]刘静.幼儿抗挫能力培养:家长“何为”与“如何为”[J].基础教育论坛,2021,(33):43-44.
- [8]瓦西里奥斯·伊曼努埃尔·菲纳克思,胡亿军.抗挫性原则及其在学前教育中的应用[J].幼儿教育,2017,(36):3-10+17.
- [9]顾淑芳.家园合作,提升幼儿抗挫力[J].江苏教育研究,2019,(35):69-72.

作者简介:

杨笑晴(2002--),女,汉族,河南郑州人,硕士研究生,研究方向:学前教育。