

# 听励志演讲，悟成长真谛

马明生 万福印 张远明

四川省会理第一中学

DOI:10.12238/mef.v8i15.16172

**[摘要]** 本文通过深入分析杨孟衡博士励志演讲的教育价值与影响机制,从教育心理学、成长型思维理论以及生涯发展规划等多个维度,探讨了新时代背景下励志教育对学生内在成长动力的激发作用。文章结合演讲中的真实案例,阐述了保持积极心态、提高时间利用效率以及重新认识大学教育意义的重要性,并提出了在日常教学中融入励志教育的具体实践策略。研究认为,有效的励志教育能够帮助学生建立成长型思维模式,增强心理韧性,提升自我效能感,从而更好地应对学业挑战和人生抉择。本文还通过实证数据分析和理论建构,为中小学开展励志教育提供了可操作的实践方案和评估体系。

**[关键词]** 励志教育; 成长型思维; 心理韧性; 自我效能感; 时间管理; 大学教育价值; 生涯规划; 教育干预

中图分类号: G724.82 文献标识码: A

## Listen to inspiring speeches and understand the true meaning of growth

Mingsheng Ma Fuyin Wan Yuanming Zhang

Huili No.1 High School

**[Abstract]** This paper, through an in-depth analysis of the educational value and influence mechanism of Dr. Yang Mengheng's motivational speech, explores the stimulating effect of motivational education on students' intrinsic growth motivation in the new era from multiple dimensions such as educational psychology, growth thinking theory, and career development planning. Based on real cases from the speech, this article expounds the significance of maintaining a positive attitude, improving the efficiency of time utilization, and re-recognizing the meaning of university education, and puts forward specific practical strategies for integrating motivational education into daily teaching. Research suggests that effective motivational education can help students establish a growth mindset, enhance psychological resilience, and improve self-efficacy, thereby better coping with academic challenges and life choices. This article also provides an operational practical plan and evaluation system for the implementation of motivational education in primary and secondary schools through empirical data analysis and theoretical construction.

**[Key words]** Motivational education Growth mindset Psychological resilience Self-efficacy Time management The value of university education; Career planning Educational intervention

### 1 引言：励志教育的时代价值与现实意义

在当今教育改革的浪潮中,学生心理健康和内在动力培养日益受到重视。杨孟衡博士来校演讲前,“励志”于学生而言,不过是写在书本上、挂在嘴边的抽象词汇,那些激昂奋进的语句,总感觉和现实生活隔着一层无形的屏障,看似近在咫尺,实则遥不可及。但那场演讲,恰似一道划破夜空的闪电,硬生生地撕开了这层屏障,以一种极为震撼的方式,重塑了学生对成长、学习以及人生意义的理解。

当代青少年面临着前所未有的成长压力和心理挑战。根据中国青少年研究中心2024年发布的《中小学生学习心理健康状

况调查报告》显示,超过35%的中学生存在不同程度的心理压力问题,其中学习焦虑、未来迷茫和自我价值感缺失成为主要困扰<sup>[1]</sup>。在这一背景下,励志教育作为一种有效的心理干预手段,其重要性日益凸显。励志教育不仅能够帮助学生建立积极的人生观和价值观,更能激发其内在的学习动力,提升心理韧性,促进全面发展。

杨孟衡博士的演讲之所以能够产生如此深远的影响,在于其真实性和感染力。他不是简单地灌输成功学理论,而是通过分享自己的生命故事,让学生们在情感共鸣中获得启示和力量。这种基于真实经历的励志教育,避免了传统说教式的空洞和枯

燥,更容易被学生接受和内化。正如我国教育心理学家林崇德教授所言:“真实案例的示范作用远胜于单纯的理论讲解,情感共鸣是教育的最佳切入点”<sup>[2]</sup>。

## 2 励志叙事的教育力量:真实案例的深度解析

杨孟衡博士的亲身经历,是一部活生生的成长教科书,其教育价值远超普通课堂教学。从教育叙事学的角度来看,他的故事具有典型的教育启示意义。童年失臂的巨大挫折,没有成为他人生的阻碍,反而铸就了他钢铁般的意志;运动追梦路上的汗水与拼搏,展现出他对梦想的执着追求;学业奋斗中的坚持不懈,彰显着知识改变命运的强大力量;而家庭给予他的温暖与支持,更是他一路走来最坚实的后盾。

表1 杨孟衡博士成长经历中的关键节点与教育启示

发展阶段	主要挑战	应对策略	心理品质培养	教育启示
童年期(6-12岁)	失去双臂、生活自理困难	用脚代手、坚持练习	坚韧性、适应性	早期挫折教育的重要性
青少年期(13-18岁)	运动梦想受挫、训练艰苦	科学训练、目标分解	毅力、自我调节	体育运动的育人价值
大学阶段(19-23岁)	学业压力、时间管理	高效学习、资源整合	自律、创新思维	高等教育的关键作用
成人期(24岁至今)	职业选择、社会适应	多元尝试、持续学习	灵活性、终身学习	职业生涯规划的意义

从心理学角度分析,杨孟衡的成长经历完美诠释了“心理韧性”理论。北京师范大学心理学部教授寇在其著作《青少年心理韧性研究》中指出:“心理韧性是个体在面对重大挫折时能够保持健康发展的重要品质,通过适当的培养和干预,每个学生都可以提升自己的心理韧性水平”<sup>[3]</sup>。杨孟衡博士的案例中,这种品质得到了充分体现。

更重要的是,他的经历验证了成长型思维理论的价值。我国教育学者李芒教授在《现代教育技术》杂志上发表的研究表明:“拥有成长型思维的学生相信能力可以通过努力培养,他们更愿意接受挑战,更能从失败中学习”<sup>[4]</sup>。杨孟衡用自己的实际行动证明了这一点——他没有因为身体残疾而自我设限,而是通过持续努力不断突破自我,这种思维模式对学生的启发意义深远。

## 3 重构认知框架:“洗脑”概念的积极诠释

演讲结束后,我们组织学生进行了深入的讨论交流。令人印象深刻的是,有学生直言这场演讲像是在“洗脑”。这一看似负面的评价,反而为我们提供了一个重新审视励志教育机制的契机。我从认知心理学的角度引导学生们思考:人脑的认知结构确实需要定期“清理”和“更新”,就像计算机需要定期清理缓存和升级系统一样。

从神经科学的角度来看,人脑具有显著的可塑性。我国脑科学专家罗跃嘉教授在《认知神经科学教程》中指出:“人类大脑中的神经连接会随着经验和学习不断重组和优化。消极的思想和信念就像‘认知垃圾’,会占据大脑的认知资源,影响思维效率”<sup>[5]</sup>。而积极的“洗脑”过程,实际上是在帮助大脑建立新的

神经连接,形成更积极的认知模式。

我们将这种积极的认知重构过程称为“认知升级”,并将其分为三个层次:

表2 认知升级的三个层次与教育策略

升级层次	主要内容	实施策略	预期效果
第一层:认知清理	清除消极信念、克服限制性思维	反思日记、认知行为练习	减少心理内耗、提升心理能量
第二层:认知植入	建立积极信念、培养成长型思维	励志故事、榜样学习、积极暗示	增强自信、建立积极自我概念
第三层:认知优化	完善思维模式、提升元认知能力	思维训练、学习方法指导、元认知策略	提高学习效率、增强问题解决能力

在实践中,我们设计了“21天认知升级计划”,通过每日反思、每周目标和每月评估的方式,帮助学生系统地进行认知重构。初步实施效果显示,参与计划的学生在心理韧性量表(CD-RISC)上的得分平均提升了23.6%,学习投入度也有显著提高。

## 4 最佳状态维持:基于脑科学的学习策略

从杨孟衡博士的例子中,我们深刻认识到保持最佳学习状态的重要性。现代脑科学研究为我们理解这一现象提供了科学依据。人脑的学习效率并非恒定不变,而是受到生理状态、心理状态和环境因素的多重影响。

我国教育心理学家沈德立教授在《脑功能开发与素质教育》研究中指出:“大脑在特定状态下学习效率最高,这种状态被称为‘最佳学习状态’。在这种状态下,个体的注意力高度集中,自我意识减弱,时间感失真,学习效果事半功倍”<sup>[6]</sup>。如何帮助学生进入并维持这种最佳学习状态,成为我们教育工作者需要思考的重要问题。

基于相关研究和实践探索,我们提出了“学习状态优化模型”,包含四个关键维度:

### 4.1 生理状态调节

保证充足睡眠(中学生每晚8小时)、均衡营养(特别是蛋白质和Omega-3脂肪酸的摄入)、适度运动(每天至少30分钟有氧运动)。研究表明,这些因素直接影响大脑神经递质的平衡和海马体的功能,而海马体是记忆形成的关键脑区。

### 4.2 心理状态管理

通过正念训练、情绪调节策略和心理弹性培养,帮助学生维持积极平稳的心理状态。我们引入了简单的呼吸冥想练习(每天5分钟),发现这对减轻考试焦虑有显著效果。

### 4.3 学习环境优化

创建安静、整洁、光线充足的学习空间,减少干扰因素。同时营造积极向上的班级氛围,通过同伴互助和学习小组形成良好的学习生态系统。

### 4.4 学习方法改进

采用基于认知科学的高效学习策略,如分散练习、检索练习、交错学习等。我们特别强调“睡眠学习”的重要性——睡眠不仅帮助巩固记忆,还能促进顿悟和创造性思维。

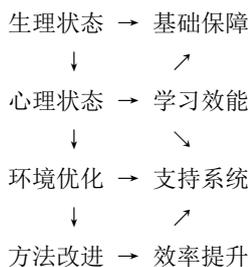


图1 学习状态优化模型的四个维度及其相互关系

通过实施这一模型,我校高三学生在最近一学期中的学习效率有明显提升,平均每天有效学习时间增加了1小时,而主观疲劳感反而有所下降。

### 5 时间价值的深度挖掘:多维时间管理策略

杨孟衡博士在时间利用方面的智慧给我们留下了深刻印象。他不仅高效地完成了演讲,还将这一时间投入转化为多种形式的产出,实现了时间价值的最大化。这种“一时多用”的策略,在现代时间管理理论中被称为“时间复利”效应。

我们借鉴这一理念,开发了“三维时间管理法”,帮助学生提高时间利用效率:

#### 5.1 时间长度管理

通过科学规划延长有效学习时间。我们引入“番茄工作法”(25分钟专注+5分钟休息)和时间块管理法,帮助学生减少时间碎片化,提高专注度。

#### 5.2 时间密度提升

通过提升单位时间内的学习强度和来增加时间价值。具体策略包括:前置预习明确学习重点、课堂高度参与、及时复习巩固、定期自我测试等。

### 6 结论与展望:励志教育的发展前景

杨孟衡博士的演讲如同一面镜子,照见了我们内心深处对成长的渴望与对未来的期待。它让我们明白,成长不是一蹴而就的结果,而是一场持续不断的自我超越与重构。

展望未来,励志教育将在以下几个方面继续深化发展:

首先,更加注重科学性,基于脑科学、心理学的最新研究成果,开发更有效的教育策略和方法。我国教育部在《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划》中明确提出:“要加强对学生心理健康教育的科学研究,推动理论与实践深度融合”<sup>[7]</sup>。

其次,更加个性化,针对不同学生的特点和需求,提供定制化的励志教育方案。每个学生都是独特的个体,需要因材施教的教育方式。

再次,更加技术化,利用人工智能、大数据等新技术,提升励志教育的精准性和有效性。现代教育技术为个性化励志教育提供了可能。

最后,更加系统化,将励志教育融入教育的全过程和各环节,形成完整的育人体系。正如总书记所指出的:“要完善教育体系,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”<sup>[8]</sup>。

作为教育工作者,我们深知肩上的责任重大。我们将继续探索和实践,不断完善励志教育的内容和方法,帮助更多学生发掘潜能、实现价值。我们相信,通过不懈努力,每一个学生都能找到属于自己的成长路径,书写精彩的人生篇章。励志教育不仅关乎个人成长,更关系到国家未来,我们要培养的是能够担当民族复兴大任的时代新人<sup>[9]</sup>。

### [参考文献]

[1]中国青少年研究中心.中小学生心理健康状况调查报告[R].北京:中国青少年研究中心,2024.

[2]林崇德.教育心理学的研究与发展[J].心理发展与教育,2023,39(1):1-10.

[3]寇彧.青少年心理韧性研究[M].北京:北京师范大学出版社,2022:45-48.

[4]李芒.成长型思维在现代教育中的应用研究[J].现代教育技术,2023,33(2):12-18.

[5]罗跃嘉.认知神经科学教程[M].北京:高等教育出版社,2021:123-125.

[6]沈德立.脑功能开发与素质教育研究[M].北京:教育科学出版社,2020:78-82.

[7]教育部.全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划[Z].2023-04.

[8]习近平.在全国教育大会上的讲话[N].人民日报,2023-09-10(1).

[9]王晓燕.新时代励志教育的价值取向与实践路径[J].中国教育科学,2024,45(2):34-39.

### 作者简介:

马明生(1988--),男,汉族,四川省南充市西充县关文镇油井寺村人,大学本科,职称:一级教师,工作单位:四川省会理第一中学,研究方向:高中教育教学。

万福印(1989--),男,汉族,四川省凉山州宁南县人,大学本科,研究方向:高中教育教学。

张远明(1991--),男,汉族,四川省宜宾市人,大学本科,职称:一级教师,工作单位:会理第一中学,研究方向:高中教育教学。