

游戏赋能：幼儿坚毅品质的培养路径

刘耀耀^{1*} 臧彤彤¹

(^{1*} 淮北理工学院 中国 安徽省 淮北市 235000)

摘要：坚毅品质对幼儿自我认知、学业发展及社会适应具有深远影响。学前教育阶段是坚毅品质发展的关键期，游戏作为幼儿的主导活动，为坚毅品质的培养提供了独特的载体。本文基于自我决定理论与埃里克森人格发展理论，系统阐释游戏赋能幼儿坚毅品质的内在逻辑：游戏的内在动机性使坚持源于自主意愿，降低幼儿对抗挫折的心理防御；游戏中的任务失败与合作矛盾天然构成挫折练习场景；游戏的梯度难度结构逐步锻炼幼儿的坚持能力；游戏中的即时反馈与同伴认可持续强化幼儿的挑战信心。在此基础上，提出三条培养路径：创设高自主性的游戏环境，让幼儿在自主感中“敢坚持”；建构梯度化的挑战任务，让幼儿在适度难度中“能坚持”；形成过程导向的反馈体系，让幼儿在被看见的努力中“愿坚持”。三者形成闭环，共同指向幼儿坚毅品质的有效培养。

关键词：坚毅品质；幼儿；游戏赋能；培养路径融合发展

DOI: 10.64549/jtii.v1i4.84

作者简介：刘耀耀(1999-), 女, 硕士研究生, 教师, 研究方向为学前儿童心理与发展;

臧彤彤(2000-), 女, 硕士研究生, 教师, 研究方向为青少年发展与教育指导。

通讯作者*：刘耀耀(1999-), 女, 硕士研究生, 教师, 研究方向为学前儿童心理与发展。

Play Empowerment: Cultivation Pathways for Grit in Young Children

Yaoyao Liu^{1*} Tongtong Zang¹

(^{1*}HuaiBei Institute of Technology, HuaiBei, Anhui, China, 235000)

Abstract: Grit has profound effects on young children's self-cognition, academic development, and social adaptation. Early childhood education serves as the critical period for the development of grit, and play, as children's dominant activity, provides a unique vehicle for cultivating this quality. Grounded in Self-Determination Theory and Erikson's theory of psychosocial development, this paper systematically elucidates the intrinsic logic through which play facilitates the development of grit in young children: the intrinsically motivating nature of play ensures that perseverance stems from autonomous willingness, reducing children's psychological defense against frustration; task failures and cooperative conflicts in play naturally constitute scenarios for practicing frustration tolerance; the gradient difficulty structure of play progressively exercises children's capacity for perseverance; and the immediate feedback and peer recognition in play continuously reinforce children's confidence in taking on challenges. On this basis, the paper proposes three cultivation pathways: creating a highly autonomous play environment, allowing children to "dare to persevere" through a sense of autonomy; constructing graded challenging tasks, enabling children to "be able to persevere" through appropriately difficult challenges; and forming a process-oriented feedback system, encouraging children to "be willing to persevere" through efforts that are seen and valued. These three elements form a closed loop, collectively contributing to the effective cultivation of grit in young children.

Keywords: Grit; Young Children; Play; Cultivation Pathways

引言

坚毅（Grit）是新时代立德树人背景下亟需培养的，能够支撑个体长远发展的核心品质。作为一种可提升的个人特质，坚毅比天赋更影响长期成就，一直是积极心理学和教育心理学关注的重点。宾夕法尼亚大学 Duckworth（2007）指出，坚毅是个体对长期目标的持久热情与坚持，包含为坚持努力（perseverance of effort）和兴趣一致（consistency of interest）两个维度。0《3—6 岁儿童学习与发展指南》《幼儿园教育指导纲要（试行）》等学前教育文件均明确提出，要在体育、游戏与日常生活中培育幼儿坚强、勇敢、不怕困难、持之以恒的意志品质。3-6 岁是坚毅品质“急速增长”的关键期，0 相关研究数据证实，3 岁时表现出来的坚毅品质可以显著预测后续的学业成就。0 与此同时，具备高坚毅水平的个体在学习中往往能够表现出高水平的学业投入。00 人生是马拉松而非短期冲刺，良好的坚毅品质使其有面对挫折和困难的能力，更能成为独立健全的人。因此，在幼儿园阶段，培养幼儿的坚毅品质远比灌输幼儿理论知识更为重要。

一、提升幼儿坚毅品质的价值

（一）塑造积极自我认知，完善幼儿人格发展

埃里克森人格发展八阶段理论提出，3-6 岁的幼儿正处在主动对内疚发展阶段，该阶段核心发展任务获得主动感、克服内疚感，形成“目的”的品质。埃里克森将“目的”定义为一种敢于面对困难、不因失败和罪疚感而退缩、去追求有价值目标的勇气。这一品质，恰是坚毅品质在人格层面的最早萌芽。3-6 岁幼儿正处于自我认知快速建构的时期，自我认知的形成是个体与环境持续互动中逐步形成对于自身能力的判断。每一次任务完成的体验，都能加深对于自我能力的肯定，从而提升自我效能感。然而，真正支撑积极自我认知形成的并非毫无障碍的顺境体验，而是在困难中坚持到成功的全过程体验。当幼儿反复经历“这件事情很难，但是我坚持下来，最终我获得了成功”的完整循环时，他们就在认知层面上完成了一次又一次深刻的自我说服“我是一个面对困难也能迎难而上的人，我是一个朝着目标坚持不懈前行的人。”这个信号不断累积，便沉淀为一种内在的积极自我认知模式。坚毅品质的价值正在于此，它使得幼儿有勇气面对困难，有韧性坚持到底，为自己积累一次次从遇到困难到获得成功的完整经验，在具象的成功体验中沉淀一种稳定的自我认知模式，最终塑造积极自我认知。积极自我认知的建构为后续人格健康发展奠定了最基本的自信底色。这一认知的形成意味着幼儿更依赖于自我评价，使得幼儿在后续的成长路劲中能够主动突破自我，积极应对更具难度的挑战。

（二）夯实早期学业基础，助力长期学业发展

联合国教科文组织 1996 年发布的《教育——财富蕴藏其中》中指出，教育的根本使命在于使每个人的潜在才干和能力得到充分发挥，促进人的全面发展。其中，四大教育支柱是实现学会求知、学会做事、学会共同生活、学会生存。学前教育作为终身教育的起点，其核心任务不仅是学习知识，更是积淀学习品质。学前阶段所形成的学习品质与行为倾向，不止作用于当下的发展，更会以原始积累的方式影响后续一切学习的走向和深度。学习的本质不是一次性的接收，而是在持续投入中逐步累积。对幼儿而言，夯实学业基础不仅取决于认知能力的发展水平，更取决于是否愿意在任务上停留足够长的时间。坚毅品质所提供的，正是这种“停留的能力”。坚毅的幼儿在遭遇学习困难时，第一反应不是放弃，而是多次尝试不同的方法，不断调整策略继续投入。这种“策略性坚持”使得幼儿在反复尝试中发展出更强的元认知能力，思考自己的学习过程、评估方法的有效性、调整行动的路径。坚毅品质不仅提供了学习的“燃料”，还间接促进了学习策略的优化。在这个意义上，坚毅品质对学业发展的贡献兼具“量的累积”与“质的提升”双重属性。在这阶段，坚毅品质的塑造在学业发展中占据着不可替代的核心地位，塑造有始有终的学习习惯，延长学业专注力的持续时间，建立积极的学习心理，搭建灵活性与坚持性相统一的学业思维框架，为幼儿的长期学业发展提供了稳定而持久的支撑。

（三）增强心理韧性，提升幼儿社会适应能力

幼儿期是个体社会适应能力发展的关键阶段，对个体未来的学习、生活和人际交往等方面具有深远的影响。心理韧性是社会适应能力的缓冲系统，使幼儿在遭遇挫折时能够及时恢复并保持积极的状态。对于幼儿来说，每一次的游戏和活动中帮助幼儿提高自身的社会适应能力，在交往中被拒绝，轮流中需等待，规则前需服从，冲突中需协商，这些经历在不断扩充幼儿心理适应的边界。坚毅对心理韧性的深层贡献在于改变幼儿对困难的基本认知方式。不具备坚毅品质的幼儿会害怕面对失败，害怕自己的形象受损，而具备坚毅品质的幼儿在遇到挫折时有勇气直面困难，有韧性再尝试一次。认知方式的改变使得幼儿“输得起”“等得起”。坚毅品质让幼儿“输得起”，搭积木倒了可以重新搭，比赛输了可以再来，被拒绝了可以转换思路后再尝试，在愉快的游戏氛围中尝试低风险性的失败，可以提高幼儿应对挫折和冲突的心理资本。坚毅品质让幼儿“等得起”，植物从种子到开花需要时间，体能的提升也需要长时间练习，让幼儿明白付出和回报之间存在一定的时间差，虽然此刻的努力不能立刻获得可视的结果，但是每一次的努力都是对最终成功在积累经验，这种“等得起”的能力，使幼儿能够忍受暂时的不满足，是心理韧性在时间维度上的重要体现，也是长期发展的前提条件。坚毅品质让幼儿面对挫折不退缩，面对等待不焦躁，面对困难不低头，当幼儿既“输得起”又“等得起”时，其心理韧性便在一次次的体验中不断拓宽和增强，从而使幼儿的社会适应能力不断提升。

二、游戏赋能幼儿坚毅品质的内在逻辑

（一）游戏内在动力：自主参与降低幼儿对抗挫折的心理防御

首先，游戏的第一特性是自愿参与，幼儿参与游戏是源于内在的兴趣而不是外部的奖励。游戏对于幼儿来说有着不可抗拒的吸引力，这种吸引力并未仅因为好玩，还因为游戏能够满足幼儿自主探索的需求。3-6岁幼儿正处在自主意识萌芽阶段，他们渴望自己拥有选择的权力，能够自己掌握进程。然而在现实生活中，出于安全和效率的考虑，大部分环节都是成人包办的，幼儿往往处于被要求、服从的地位。游戏为幼儿提供了一个高自由度的环境，在此环境下，幼儿可以自由选择玩什么、怎么玩、和谁玩，从而能够保证花更多的时间和精力去维持高兴趣。当坚持源于“我想要”而非“我必须”时，幼儿在困难面前便无需调用心理能量去对抗外部压力，所有的经历都能集中在如何解决问题上，这便是坚毅品质中“坚持努力”所需要的心理状态。

其次，游戏塑造的心理环境是愉悦的，在游戏中无论是成功还是失败，都会给幼儿带来积极的情感体验。幼儿在游戏中往往表现出高投入度，充满好奇和兴趣，这种愉悦的状态会缓冲挫折带来的负面冲击。游戏中幼儿的心理系统是一种非防御的状态，即使经历了失败，也不会过于焦虑，进而进一步延长幼儿对任务兴趣保持的时长。坚毅品质最外显的特质便是感到挫折后仍愿意继续尝试，游戏愉悦体验使幼儿在遭遇失败时不至于被负面消极情绪淹没，进而快速回到当下的任务中，这种反复经历的循环，正是坚毅品质最基础的行为训练模式。

最后，游戏具有虚拟性的特点，游戏的失败没有现实后果，在游戏中经历的失败会被正常化和轻量化，幼儿能够以最低的心理成本应对挫折，能够快速恢复。坚毅品质的培养需要大量受挫后坚持的经验，游戏低成本的失败使幼儿反复尝试，将失败的代价降到最低，不断强化坚持可以改变结果的认知，让坚持不懈有了反复练习的空间。

（二）游戏冲突情境：任务失败、合作矛盾天然提供挫折练习场景

首先，游戏种类与难度的多样性为幼儿提供了差异化的挑战梯度。游戏是幼儿最喜爱的活动，也是目前幼儿园教学的重要载体，无论是创造性游戏（角色游戏、结构游戏、表演游戏）还是规则游戏（智力游戏、音乐游戏、体育游戏），其内在结构都不可避免地包含着冲突情境，如无法按时完成预期目标，规则执行存在分歧，沟通存在障碍，合作不顺畅等，正是这种冲突的普遍性，使游戏成为幼儿应对困难，培养幼儿坚毅品质的独特场域。游戏种类繁多，难度各异，不同游戏蕴含着不同程度的难度，有些需要精细的动作控制，有些需要发散性思维，而有些则依赖于同伴协作，这些差异化的挑战不断激起幼儿的尝试欲望，吸引他们持续投入。正是这种由游戏种类和难度差异所带来的多层次挑战，充分激发幼儿的内在动机，产生“跳一跳，够得着”的认知，从而付出更多的努力去迎接挑战，为坚毅品质的形成提供了前提条件。

其次，游戏过程里的任务失败能够引导幼儿开展方法层面的反思。游戏天然带着试错的属性，加之其低风险的评判环境，为幼儿的安全反思提供了一个宽松的空间。幼儿一次次的失败中不会直接放弃，而是审视自己的方法、调整尝试的方向，在坚持中学会反思，在反思中继续坚持。这种方法性反思不断锤炼形成策略性坚持，面对困难时，不拘泥于单一思路，而是灵活转换方式，在反复调整中寻找可行的路径。这种能力正是坚毅品质从量的积累走向质的提升的关键环节，坚持不再是简单的重复，而是伴随着认知参与的持续投入。

最后，游戏的合作矛盾使幼儿在关系压力中锻炼情绪调节能力。游戏给予幼儿自主消化情绪、协商化解矛盾的空间。幼儿在游戏中需要先消解自身的负面情绪，克制哭闹、争执等本能反应，冷静倾听他人想法，学会用沟通协商化解分歧。在一次次人际冲突的磨合中，幼儿逐步学会识别、接纳自身负面情绪，掌握安抚自我、理性表达的调节方式。稳定的情绪自控力是坚毅品质不可或缺的支撑，只有学会管理受挫后的消极情绪，幼儿才能长久保持克服困难的持久动力，不因人际矛盾轻言退缩，进一步完善完整的坚毅人格。

（三）游戏分层挑战：梯度难度任务逐步锻炼幼儿坚毅品质

首先，游戏的难度梯度为幼儿铺设小步子慢慢走的进阶路径，避免因难度突增而产生习得性无助。游戏的分层结构保障幼儿总是从自己能胜任的层级开始，在充分获取“我可以”的体验基础上，被适度的新挑战吸引着向下一层级迈进。这种“胜任→新挑战→再胜任”的循环，使坚持成为一种自然延续，而非痛苦的意志消耗。

其次，每一层级的跨越都是一次迈向成功的积累，逐步强化坚毅品质的内在信念。游戏中每一次微小进步都在向幼儿传递同一个信号，只要面对挑战不轻言放弃，不断尝试寻求新的突破点，就能够更靠近成功一些。这种成功体验是具体的、可感知的，它来自幼儿自身的行动而非他人的评价。当幼儿在游戏中不同难度梯度中反复经历遇到困难，不断坚持，获得成功的配对时，这一信念便从认知层面沉淀为一种稳定的心理结构，面对新的挑战时，幼儿不再思考我行不行，而是思考我该怎么尝试。

最后，梯度的自然延伸使幼儿的坚持时长在不知不觉中逐步延长，积累持续投入的经验。游戏吸引力的延续性使幼儿往往意识不到时间的流逝，幼儿在“再玩一会儿”的驱动下，逐渐习惯于在单次活动中保持更长时间的注意力与投入。当幼儿在游戏中被梯度任务逐步牵引着一次次跨越难度层级时，他们已经在不知不觉中完成了一次次需要持续投入才能完成的任务。这种“长时间投入”经验的累积，使幼儿逐渐习惯于在任务上停留足够久，这正是坚毅品质在时间维度上的核心表现。

（四）游戏正向反馈：游戏化奖励、同伴认可强化幼儿挑战信心

首先，游戏的即时性反馈强化努力和结果的因果感知。游戏具有极强的即时性，无论是外显的游戏进程反馈，还是内化的心理满足无一不体现这一特点，持续不断的即时反馈，能够让幼儿在游戏的全程同步接收结果，大脑不用消耗认知去猜测，注意力完全聚焦当下，聚焦游戏，持续不断强化直观因果体验。

其次，游戏的过程性评价引导幼儿建立积极过程体验。相较于其他方式而言，游戏更关注幼儿在游戏过程中做了什么努力，尝试了什么方法，即使结果不完美，但游戏过程中的坚持能够被他人看到和肯定，过程性评价让幼儿在游戏过程中产生更少的挫败感和退缩，使得坚持努力本身获得正向强化。这种体验是坚毅品质在认知层面的核心支撑，使幼儿在面对困难时保持信心。

最后，游戏中同伴认可强化赋予坚毅以社会性的意义。当幼儿因为自己的坚持而帮助小组达成目标，或因为不放弃而最终获得同伴的赞许时，他们感受到的不仅是“我做到了”的自我效能感，更是“我被同伴需要”“我的坚持对大家有用”的归属感与价值感。这种社会性认可带来的精神奖励，不断鼓舞着幼儿在困难面前继续尝试，使坚毅品质从“对自己负责”延伸为“对他人负责”，获得了更深层、更持久的能量来源。

三、游戏赋能幼儿坚毅品质的培养路径

（一）环境支持：创设高自主性的游戏生态

环境是游戏赋能坚毅品质的土壤，高自主性的游戏环境要赋予幼儿真正的选择权，玩什么、怎么玩、和谁玩、玩多久，这些都由幼儿自己决定，自主感是坚毅品质得以生根的前提条件。正是基于对这一点的深刻认知，强调游戏的控制权交还给幼儿的自主游戏的开发应运而生。

首先，高自主性游戏环境支持的首要前提是教师转变思想。教师要学会真正的放手，成为游戏的观察者与支持者，相信幼儿是具备自主探索、自主选择和自主解决问题能力的个体。教师不过多代偿，不过多保护，不过多干涉，让幼儿在思想和行为上处于自由、自主探索的状态。

其次，高自主性游戏环境支持需要创设开放、多元的游戏区域。游戏区域是支撑幼儿自主行为的基础物理载体，空间规模、场地布局会从根源上影响幼儿游戏行为。丰富的空间和分区给予幼儿自由选择游戏内容、自主创造的可能性。因此，合理规划区域设置和场地布局是环境创设的重中之重。

最后，高自主性游戏环境需要提供丰富的游戏材料。材料的开放性影响幼儿游戏的体验，高结构性材料易于操作，但是大幅减少了幼儿面对困难的机会，低结构性材料没有固定玩法和标准答案，但是游戏过程中必然会困难重重。因此，需要根据幼儿的年龄特点合理投放丰富的游戏材料，确保在最近发展区内。

（二）互动支架：建构梯度化的挑战任务

互动是游戏赋能坚毅品质的支架。梯度化的互动支持要在游戏任务中嵌入从易到难的层次性，让幼儿在“跳一跳够得着”的区间内持续前行，在适度挑战中积累坚持的经验，阶梯感是坚毅品质得以生长的进阶路径。

首先，梯度化挑战任务的建构需要确保游戏任务本身具有层次性。游戏的任务设计要从易到难，任务难度不超过其能力范围太多，但也不低于其已有水平。各层级任务目标连贯、层层递进，幼儿可自主匹配自身能力选择挑战，既能避免任务过难产生挫败感，也能防止任务过易丧失游戏兴趣，持续驱动幼儿主动投入游戏探索。

其次，梯度化挑战任务的建构需要教师在观察的基础上灵活调整挑战难度。幼儿的发展具有不平衡性，不同年龄段的幼儿，同一年龄段的不同幼儿都会产生不同的表现。游戏任务在执行时需要教师基于科学的认知、对幼儿的了解，在观察的基础上动态调整任务，避免幼儿在游戏的产生习得性无助感。

最后，梯度化挑战任务的建构需要支持幼儿自主选择挑战层级。幼儿拥有自主选择权时，参与游戏的动力便从外部驱动转化为内部驱动，面对困难迎难而上正是坚毅品质在动机层面的一种体现。

（三）评价赋能：形成过程导向的反馈体系

首先，过程导向评价要求教师转变评价视角，教师需将结果性评价转变为过程性评价，把观察与点评重心放在幼儿参与游戏的思考、尝试、调整、坚持等全过程，看见幼儿付出的努力与成长细节，弱化终结性评价的二元评判标准。

其次，过程导向评价需要借助游戏后的分享讨论，将“无意识的坚持”转化为“有意识的品质”。梳理遇到困难、不断尝试的行为，让原本自发、无意识的坚持行为，转化为幼儿能够感知、主动践行的坚毅品质。

最后，过程导向评价需要家园共育形成一致的反馈导向。联动家庭开展家园共育，统一评价思路，在家中同样多肯定孩子的付出与尝试，形成重视过程、鼓励探索的一致反馈导向，持续巩固幼儿良好行为品质。

参考文献：

- [1]. Duckworth A L, Peterson C, Matthews M D, et al. Grit: perseverance and passion for long-term goals[J]. Journal of personality and social psychology, 2007, 92(6): 1087-1101.
- [2]. Sutter M, Untertrifaller A, Zoller C. Grit increases strongly in early childhood and is related to parental background[J]. Scientific Reports, 2022, 12(1): 3561.
- [3]. Mokrova I L, O' Brien M, Calkins S D, et al. The role of persistence at preschool age in academic skills at kindergarten[J]. European journal of psychology of education, 2013, 28(4): 1495-1503.
- [4]. 陈婷, 胡紫琴, 楚怡晴. 西藏初中生坚毅力对数学学习行为投入的影响：学业自我效能感的中介作用[J]. 数学教育学报, 2025, 34(6): 23-30.
- [5]. 孙雅茹. 大学生坚毅人格与英语学习投入的关系研究：学业情绪的中介作用[D]. 河北师范大学, 2024.
- [6]. 张夏钊. 幼小衔接视角下大班幼儿社会适应能力提升的行动研究[D]. 广东技术师范大学, 2025.