

# 心理团体行为训练对小学高年级班级管理的积极影响

卢静

大连市甘井子区春田小学

**摘要:** 在小学教育阶段,高年级学生正处于身心发展的关键转型期,班级管理面临诸多挑战。心理行为训练作为一种科学有效的干预方式,通过系统性的心理引导与行为塑造,能够显著改善班级管理效果。本文深入剖析心理行为训练对小学高年级班级管理的积极意义,从多个维度提出创新性实施策略,并结合丰富案例论证其在提升学生心理素质、优化班级秩序、增强班级凝聚力等方面的实际成效,旨在为小学教育工作者提供可借鉴的实践参考,推动小学班级管理工作的科学化与专业化发展。

**关键词:** 心理行为训练;小学高年级;班级管理;积极影响

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.10.130

## 引言

小学高年级是学生身心发展的重要转折期,随着认知能力提升、自我意识增强,他们在学习、社交与情绪管理上开始出现更多复杂问题,给班级管理带来新的挑战。传统的班级管理模式多聚焦于纪律约束与行为规范,难以深入触及学生的心理需求与内在驱动力。而心理行为训练通过情景模拟、团队活动、角色扮演等互动形式,将心理学原理融入行为实践,既能帮助学生提升情绪调节、人际交往等心理素养,又能为班级管理注入科学有效的教育策略。

## 一、心理行为训练对小学高年级班管理的意义

### (一) 契合成长需求,筑牢心理健康防线

小学高年级学生犹如破土而出的春笋,在身心快速成长的同时,也面临着诸多挑战。这一阶段,他们开始摆脱对家长和老师的依赖,强烈渴望展现独特的自我,自我意识如同春日的藤蔓般迅速生长。由于认知和经验的局限,他们在面对学习压力、同伴竞争、家庭期望时,情绪极易陷入波动。比如,考试失利后可能会陷入长久的自我否定,与朋友产生矛盾便陷入情绪低谷。在人际交往中,他们迫切希望获得同伴认可,却常常因缺乏沟通技巧而引发冲突。心理行为训练就像一盏明灯,通过角色扮演、情绪卡片等生动有趣的方式,引导学生识别自己的情绪信号,理解情绪产生的根源。例如,在“情绪小侦探”活动中,学生通过模拟不同场景,学会在愤怒时深呼吸冷静,在焦虑时通过倾诉缓解。长期训练能显著增强学生的心理韧性,让他们在面对挫折时不再轻易退缩,为未来成长打下坚实的心理基础,满足其在关键成长期对自我认知和情绪管理的迫切需求。

### (二) 革新班级管理模式,构建和谐班级生态

传统班级管理往往像一座威严的城堡,规则制

度如同城墙,将学生的行为牢牢约束其中。虽然这种模式在维持班级秩序上有一定成效,但却如同冰冷的机器,忽视了学生内心的情感需求和自我成长的动力。学生在严格的纪律管控下,可能只是被动地遵守规则,缺乏内在的积极性和主动性。而心理行为训练的引入,恰似给这座城堡注入了温暖的阳光,让管理重心从外在约束转向学生的心理建设。在“班级公约共创”活动中,老师引导学生共同制定班级规则,通过小组讨论、投票表决的方式,让学生充分参与其中,激发他们的主人翁意识,使遵守规则从“要我做”变成“我要做”。在日常管理中,当师生、生生间出现矛盾冲突时,心理行为训练中的“换位思考”“倾听练习”等方法能有效化解矛盾。比如,当两个学生因值日分工产生争执,通过角色互换,双方能够理解对方的难处,进而协商出合理的解决方案。这样的训练不断增强班级成员间的理解与信任,班级凝聚力如同滚雪球般越聚越强,让班级真正成为学生心灵的避风港和成长的沃土。

### (三) 顺应教育发展趋势,推动素质教育落地

随着教育改革的浪潮汹涌澎湃,素质教育已成为新时代教育的核心方向。在这个充满机遇与挑战的时代,社会需要的不再是只会死记硬背的“书呆子”,而是具备创新思维、实践能力和良好心理素质的复合型人才。心理行为训练与素质教育的核心理念不谋而合,就像鸟儿的双翼,共同助力学生全面发展。在“团队解谜挑战”活动中,学生需要通过分工协作、沟通交流来破解难题,这不仅锻炼了他们的团队协作能力,还培养了问题解决和创新思维。在“情绪管理情景剧”中,学生通过演绎不同场景下的情绪反应,学会合理表达和调节情绪,提升了情绪管理能力。这些能力的培养,全方位提升了学生的综合素质。心理行为训练在班级管理中的广泛应用,

打破了传统教育教学模式的桎梏，为教育创新开辟了新路径。它让教育更加关注学生的个体差异和内心需求，推动小学教育朝着科学化、人性化的方向大步迈进，使教育真正回归育人本质。

## 二、团体行为训练对小学高年级班级管理的影响

### （一）搭建心灵对话桥梁，构建深度沟通模式

在小学高年级班级管理中，搭建师生、生生之间的心灵对话桥梁，构建深度沟通模式是心理行为训练的重要策略。小学高年级学生正处于青春期前期，其心理逐渐向成人化过渡，内心世界更为复杂敏感，渴望被理解与尊重。传统的单向说教式沟通方式难以满足学生的心理需求，而心灵对话强调平等、尊重与共情，能够打破沟通壁垒，让学生敞开心扉。通过定期开展一对一谈心、小组分享会等活动，教师能够深入了解学生的内心想法和情感需求，及时发现学生在学习、生活中遇到的问题，并给予针对性的指导和帮助。生生之间的心灵对话能够增进彼此的了解与信任，减少误解和冲突，营造和谐友爱的班级氛围。比如开展水果蹲、无敌风火轮游戏，在水果蹲游戏中，学生们随机抽取写有水果名称的卡片，扮演不同“水果”。当老师喊出“苹果蹲，苹果蹲，苹果蹲完香蕉蹲”时，扮演“苹果”和“香蕉”的学生需迅速反应。过程中，有人因紧张出错，引得全班欢笑，也有人主动为失误的同学解围：“没关系，再来一次！”这种轻松幽默的氛围，让学生们放下防备，在互相鼓励与包容中，自然地流露出真实情绪。游戏结束后，老师组织大家分享感受，有学生坦言：“原来被同学笑着提醒比批评更让人愿意改正错误。”无敌风火轮游戏，则更强调团队协作。学生们分组用报纸和胶带制作“履带”，要让整个小组站在“履带”上共同前进。制作过程中，有人擅长剪裁，有人精于粘贴，还有人负责统筹指挥。当“履带”断裂时，小组内没有互相指责，而是共同分析问题，调整策略。在齐心协力完成挑战后，小组分享环节里，学生们纷纷表示：“原来每个人的想法凑在一起，就能解决大难题。”这些游戏将心灵对话融入趣味活动，让师生、生生在互动中建立信任，真正实现了深度沟通，为小学高年级班级管理注入温暖与活力。

### （二）创设情境体验课堂，深化心理认知实践

创设情境体验课堂是将心理行为训练融入小学高年级班级管理的有效方式。情境体验课堂以学生的生活实际为背景，通过模拟真实情境或创设特定情境，让学生在亲身体验中深化心理认知，提升心理调适能力和行为

应对能力。小学高年级学生的抽象思维能力逐渐发展，但仍需要具体的情境来辅助理解和学习。在情境体验课堂中，学生不再是被动的知识接受者，而是主动的参与者和探索者，他们通过在情境中的角色扮演、互动交流和问题解决，能够更深刻地体会不同的情绪和心理状态，学会如何在实际情境中运用所学的心理知识和技巧。例如开展魔棒、人体拷贝游戏活动，在“魔棒”游戏中，教师模拟校园突发矛盾场景——两位同学因争抢最后一本课外书起争执。学生们手持代表“智慧”的“魔棒”，轮流扮演调解者，尝试化解冲突。有的学生用幽默的话语缓和气氛：“这本书这么受欢迎，不如我们成立读书小组，轮流阅读还能分享感想！”有的则从情感共鸣切入：“我知道你们都特别想看这本书，我们一起想想办法好不好？”当“魔棒”传递到平时内向的小林手中时，他起初有些紧张，但在同学鼓励的目光下，提出制定阅读时间表的方案。游戏结束后的复盘环节，学生们深刻体会到：原来理性沟通和换位思考，能让矛盾转化为合作契机。“人体拷贝”游戏则创设了团队协作传递信息的情境。教师提前准备“校园安全应急处理”“同学情绪安抚”等主题动作指令，每组学生需依次传递动作信息，最后一人猜出主题。在传递“帮助摔倒同学”的动作时，有小组因动作变形引发误会，但成员们没有互相埋怨，而是耐心复盘每个环节，分析信息传递偏差的原因。通过这种充满挑战的互动，学生们不仅锻炼了观察力和表达力，更学会在团队中保持耐心与包容，提升了应对突发状况的心理调适能力，让情境体验课堂真正成为心理成长的实践场。

### （三）组建协作成长小组，培育团队凝聚力量

组建协作成长小组是借助团队的力量促进小学高年级学生共同成长，提升班级管理效能的重要策略。小学高年级学生具有较强的群体归属感和合作意识，协作成长小组能够为学生提供一个相互学习、相互支持、共同进步的平台。在小组组建过程中，教师根据学生的性格特点、学习能力、兴趣爱好等进行合理分组，确保每个小组的成员具有多样性和互补性。小组内设置明确的分工和共同的目标，学生们在完成的过程中，需要相互协作、相互配合，共同克服困难。通过参与小组活动，学生们能够学会倾听他人意见、尊重他人想法，培养团队合作精神 and 责任感，同时也能在团队中获得归属感和成就感，增强班级的凝聚力。某小学五年级班级在班级管理中实施了协作成长小组策略。教师将全班学生分成

若干个小组，每个小组负责一项班级事务，如班级管理、图书角维护、活动策划等。以图书角维护小组为例，小组成员分工明确，有的负责图书的分类整理，有的负责借阅登记，有的负责图书的破损修复。每天午休时间，图书角都热闹非凡，负责分类的小林总是戴着白手套，小心翼翼地将新到的绘本按年龄分级摆放；性格沉稳的小美坐在桌前，仔细核对同学们的借阅记录，连一笔小小的涂改都要标注清楚；而心灵手巧的乐乐，则常常带着胶水和彩纸，把破损的书页修补得焕然一新。在小组活动过程中，学生们积极参与，充分发挥自己的优势。

有一次，图书角的书架出现了损坏，小组内的学生们围在一起，七嘴八舌地讨论解决方案。“我们可以用木板加固！”急性子的小刚率先提议；“可是我们没有工具呀！”胆小的朵朵小声提出顾虑。这时，平时善于沟通的小雨眼睛一亮：“我爸爸是木匠，我请他来帮忙！”大家立刻行动起来，小雨负责联系家长，其他同学则一起将图书暂时转移到干净的纸箱里，还细心地在箱外标注“小心轻放”。经过两天的努力，书架不仅修好了，同学们还自发用彩色卡纸装饰了书架边缘，让图书角变得更加温馨。通过大家的共同努力，图书角很快恢复了正常使用。在这个过程中，学生们不仅完成了班级任务，还在团队协作中增进了彼此的友谊，班级的凝聚力得到了极大提升，班级管理工作也变得更加轻松高效。原本有些内向的朵朵，在与同学们的交流中逐渐开朗起来；而总爱独来独往的小刚，也体会到了团队协作的快乐。如今，五年级班级里处处洋溢着互帮互助的温暖氛围，每个同学都在协作成长小组中找到了自己的价值。

#### （四）开展主题心理拓展，激发内在成长动力

开展主题心理拓展活动是激发小学高年级学生内在成长动力，促进学生全面发展的有效途径。主题心理拓展活动以趣味性、挑战性和教育性为特点，通过设计丰富多样的活动项目，让学生在活动中挑战自我、突破自我，从而激发学生的内在潜能和成长动力。小学高年级学生正处于好奇心旺盛、喜欢尝试新鲜事物的阶段，主题心理拓展活动能够充分满足学生的心理需求，让学生在轻松愉快的氛围中获得成长和进步。主题心理拓展活动还能够培养学生的创新思维、问题解决能力和抗挫折能力，帮助学生树立积极向上的人生态度。例如开展盲盒绘制、气球过山车游戏，在盲盒绘制活动中，学生们每人拿到一个空白盲盒，需在不知他人创作内容的情况下，自由设计主题、绘制图案。有的学生选择用奇幻的

宇宙星空表达对未来的憧憬，有的则通过温馨的家庭场景传递内心温暖。当盲盒完成并随机交换打开时，现场瞬间沸腾——面对他人天马行空的作品，孩子们既惊讶又兴奋，热烈讨论创作思路与色彩搭配。有位内向的学生小声分享：“我画的时候很紧张，怕画不好，但看到大家这么喜欢，突然觉得自己也能做出很棒的东西！”这个过程不仅激发了学生的创新思维，更让他们在惊喜与认可中获得自我肯定，点燃内在成长动力。而气球过山车游戏则充满挑战与协作。学生需利用PVC管、胶带等材料，搭建能让气球顺利滑行的轨道。起初，许多小组的气球刚出发就偏离轨道或直接坠落，但没人轻言放弃。他们围在一起分析失败原因，有人提出调整坡度，有人建议加固支架，还有人用书本测量角度。经过反复尝试，终于有小组成功让气球完整“跑”完全程。欢呼声中，孩子们拥抱庆祝，分享经验：“原来失败几次不可怕，只要不放弃，换个方法就能成功！”该游戏不仅锻炼了学生的问题解决能力，更在一次次挫折中磨砺出抗挫力，让他们明白坚持与团队协作的重要性，主题心理拓展活动，学生们在欢笑与汗水中突破自我，逐步成长为自信、坚韧、富有创造力的个体。

#### 结语

心理行为训练作为一种创新且有效的教育手段，为小学高年级班级管理注入了新的活力。它从学生的心理需求出发，通过搭建心灵对话桥梁、创设情境体验课堂、组建协作成长小组、开展主题心理拓展等多元化策略，全面提升了学生的心理素质和综合能力，优化了班级管理效果。在教育实践中，心理行为训练不仅改善了师生关系、生生关系，增强了班级凝聚力，还为学生的未来发展奠定了坚实的心理基础，教育工作者应不断探索和创新心理行为训练的方法与模式，使其更好地服务于小学教育，培养出更多具有良好心理素质和社会适应能力的新时代少年。

#### 参考文献

- [1] 白玲. 积极心理学视野下的小学班级管理策略[J]. 甘肃教育, 2025, (07): 64-66.
- [2] 魏转芳. 将赏识教育融入小学班级管理的策略[J]. 教育界, 2025, (09): 143-145.
- [3] 王怡心. 小学班级管理中提高德育实效性的策略探究[J]. 中华活页文选(教师版), 2025, (06): 175-177.