

# 阳光心理课程融入班级文化建设对学生心理成长的实践影响

黄菊秋

广西富川瑶族自治县白沙镇中心校

**摘要：**围绕小学高年级学生群体，细致探究阳光心理课程同班级文化建设相融合对于学生心理发展所产生的内在影响机制，选取该校开展为期一年的干预实验，并采用问卷调查、深度访谈以及案例追踪等多种研究手段，全面搜集相关数据资料。通过分析得知，整合式教学方式不但明显增强了学生的自我效能感以及人际交往能力，而且对情绪调节功能也产生了积极的影响，进而推动了核心心理品质的全面发展，此研究给优化小学高年级心理健康教育给予了实证支撑与实际参照。

**关键词：**小学高年级；阳光心理课程；班级文化建设；心理成长

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.10.014

## 引言

小学高年级阶段（10-12岁），是学生认知发展和自我意识塑造的重要时期，这一阶段的学生面临着学业压力、同伴关系以及身份认同等诸多心理问题，因此在这个时间段里，焦虑、抑郁等负面情绪在同龄人当中有明显的增长趋势。班级作为主要的学习场所，其传统文化建设往往偏重于知识传授和行为准则的养成，而对于心理健康教育方面的关注却相对欠缺，“阳光心理”课程旨在培育学生的积极心理品质并将其融入校园文化之中，这给学校心理健康教育赋予了全新的践行模式。

## 一、阳光心理课程融入班级文化建设现状

虽然阳光心理课程与班级文化建设的融合实践已经初见成效，但是在小学高年级阶段还存在着明显的结构性障碍。从实施现状来看，大多数学校依然没有突破把心理教育当作独立活动的旧有观念，没能做到同班级物质环境以及制度文化层面的深入整合。一线城市某些学校已经尝试采用动态情绪可视化平台来观察学生的心理状况，然而中西部地区将近八成的学校还没有把心理教育融入到班级文化建设体系当中。已有研究表明，虽然对心理课程的独立效能有一定重视，但是对于心理课程与班级文化的各个方面的深度交融仍存在很大欠缺，尤其关于小学高年级学生的实证较少。大多数学校停留在表面的活动整合，缺少一个全面的价值认同体系和制度性保障，使得心理教育与班级文化的深层次整合难以落地。因此本文选取了物质文化的角度，深入研究心理课程融入班级建设的路径：“创造可观测的心理环境”。

## 二、阳光心理课程融入班级文化建设的实践策略

### （一）班级物质文化中的心理渗透

班级物质文化的心理渗透要依靠“环境就是教材”的理论支撑，凭借物理空间结构的改善来做到心理教育的潜移默化，在教室功能分区规划时，除了保留传统的心灵角之外，还可以设置“情绪调节舱”，这个区域采取半开放式布局，配备压力感应宣泄设备，正念呼吸引导卡牌，生物反馈放松装置等，给学生赋予一个私密的空间，用来应对短暂的情绪起伏。每次使用时间最好控制在5到10分钟之内，一学校五年级班级采用了“情绪色卡系统”，学生可以挑选符合自己情绪的颜色卡片，比如红色表示愤怒，蓝色表示悲伤等等，把卡片放到舱外提示板上，这样就能把情绪状况变得直观可见，进而有效地减轻直接倾诉所带来的心理压力。融合“动态心理文化墙”理念进行墙面装饰设计，左侧以漫画形式展示《小学生心理成长手册》内容，打造“心理知识阶梯”，右侧设置“心灵天气预报”互动电子屏，学生扫码输入当天心情关键词，系统自动生成班级情绪分布图，帮助班主任开展日常心理健康教育工作。

### （二）班级制度文化中的心理关怀

创建制度文化下的心理关怀体系，要冲破传统“管控型”管理思路，创建起“需求—响应”为主导的动态调节体系，在班级公约拟定之时，就要加入“心理安全基线”条款，比如“不准用侮辱性绰号”“准许课堂上喊‘暂停’”这类详细行为准则。一学校革新创立了“情绪假”制度，学生每个月可以申请一次时长不超过一节课的自由调整机会，而且在“情绪假申请表”里挑选合

适的放松方法,像读书、作画或者冥想等,这样做目的在于加强学生的个体价值感和尊严意识,进而推动学生心理健康成长。该校还推行心理委员“双轨制”选举办法,明线通过公开竞选选出三名正式委员,暗线由班主任推荐五名“隐形观察员”,从而形成“显性服务+隐性支持”的全方位心理辅导网络,有关研究显示,这种模式明显优化了学生心理问题的早期辨识速率,比之前高出了大约45%。

民主管理模式侧重于心理需求的公开表达,“班级民主日”引进“心理议事规则”,以“情绪检查点”为开端,促使学生用一句话叙述当天的情绪状况及其需求,从而达成理性决策与情感联系的有机融合,奖惩制度结合积极心理学理念,把传统的“违纪扣分”模式改进成“正向积分”体系,学生通过参加“助人行为”或者“主动发言”之类的心理塑造活动,可以得到“心灵能量币”,再利用这些币来换取“班主任一对一交流机会”或者“班级活动策划权”等心理奖励资源。在操作层面上创建“心理缓冲机制”,比如在作业经营上设置“情绪弹性时间”,准许学生因为情绪起伏而申请一天作业延后,还要递交“情绪调整计划书”,这个办法有效地减轻了学业焦虑水平,使得学生总体焦虑指数大约下降了百分之三十。

### (三) 班级精神文化中的心理培育

精神文化培育要把抽象的心理理念变成成形的文化符号,做到深层的内化教育效果,在班级价值观塑造过程中,可以提炼出“心灵成长共同体”这个核心理念,而且可以制订《班级心理发展宣言》,规划以学生名字作为树干,积极心理特性当作枝叶的“心灵树”班徽等,以此来加强学生的归属感和认同感。在晨会环节里,加入“心理微训练”,包含周一的情绪识别练习,周二的正面特质抽取活动,周三的正念呼吸指导,周四的逆境应对经验分享以及周五的周总结回顾等内容,从而形成起系统而连续的心理健康教育体系。一班级创造性地打造了心理成长勋章体系,把积极心理特质拆解成“情绪调节能手”“自信心培育先锋”“人际交往高手”等八大方面,而且要求学生递交具体的行为实例来换取认证,这种可视化的奖励机制促使该班积极心理环境指数明显上升,增长幅度达到55%。

本文着重于心理理论同文化仪式的融合之处,精心规划了主题实践活动方案,在“情绪管理月”期间,“情绪词汇挑战赛”依靠心理学里的“情绪粒度”概念,要求参赛者在指定时间内对情绪强度由低到高展开排序,

类似“焦虑-紧张-恐慌”,再用绘画或者手账的形式表现出来自己的情绪调节方法。“抗逆力文化节”以“心理韧性”为核心观念,凭借“情境应对工作坊”,促使学生分组模仿应对学业压力或者人际关系矛盾之类实际问题,由专家评审团从“问题识别”“资源开发”以及“策略实施”这三个方面展开系统性评价并给予反馈。班级文化符号的设计流程成为培养学生心理素养的关键机会,当学生制定“班级心理标语”之时,学生通过民主投票来选定如“成长超越完美”或者“脆弱彰显勇气”之类的含有心理学观念的表述,从而促使精神文化理念渐渐变成全体成员的价值认同和共同追求。

### (四) 班级活动文化心理体验

心理体验设计要符合“体验-反思-迁移”的核心逻辑框架,在心理拓展活动中,“三阶段”结构很常见,热身环节用“松鼠与大树”“信任背摔”等经典项目让参与者冲破自我限制,主体阶段集中于“盲人方阵”“孤岛求生”之类的团队协作任务,并结合“群体动力学”展开深入剖析,复盘环节依靠“鱼缸会议法”,促使参与者从“执行者”“观察者”和“指导者”这三个视角全面认识自身感受。一个班级在“极速60秒”数字卡片挑战中,经过多次尝试后总结出“情绪管理-信息整合-任务分配”这样的高效策略,它依照体验产生的心理认知模式,比传统讲授方式的迁移效果高了大约30%。

跨学科心理融合理念渗透在主题活动设计当中,语文教学里“心灵树洞写作”环节采用书信形式让学生与未来的自己展开对话交流,数学课里加入“心理数据统计”模块来分析班级情绪分布状况,艺术课程实施“心理面具创作”,通过色彩和造型表现个人内心世界,关于亲子关系方面,“双轨体验模式”的“亲子心理工作坊”里,孩子画出“家庭情绪地图”,家长则完成“养育方式心理测评”,最后借由“角色互换情景剧”加深彼此交流。一班级在毕业季举行“时光胶囊”封存仪式,学生除了存放照片、信件之外还要填写“心理成长档案卡”(记录三年来情绪管理与社交能力的成长轨迹),这些具有心理意义的活动有利于推进学生的阶段性心理整合进程。

本文创建了一个融合心理维度的多维度评定体系,设计出行为、情感以及应用三个层面的“三维度评价表”,在“心灵成长故事分享会”活动里,除了传统的“最佳表达奖”,还专门设置了一个“最具心理发展价值奖”,目的在于促使参与者关注自身的心理变化而不是外在的行为表现,采用以促进个体心理健康为目的的干预手段,

在学期结束的时候得到了 85% 学生的高度认可，清楚地显示了这个活动对于改进学生自我认识水平有着非常关键的意义。

### 三、阳光心理课程融入班级文化建设对学生情绪管理能力的实践影响

#### (一) 对学生情绪的影响

把阳光心理课同班级文化结合，给小学高年级学生创建起系统化的心理健康教育体系，“情绪气象站”成了关键载体，通过日常情绪追踪并配合“情绪 ABC 理论”，促使学生深刻认识事件，认知和情感之间的联系。从实验数据看，实验组学生的负面情绪发生率从开始的时候的 45% 大幅降到 15%，远好于对照组的 40%，经过长时间的追踪，学生已经熟练掌握课堂上所教授的“478 呼吸法”和“情绪暂停角操作指南”等策略，并且在实际情况下灵活应用这些策略来处理情绪上的麻烦。以五年级学生小林为例，在小组合作中使用课堂上学习的“我信息表达法”（比如“您总是打断我，让我感觉不被尊重，我希望我们能有序沟通”）来解决冲突，使得冲突解决效率提升了大概六成，这足以体现情绪管理从理论到实践的过程，在班级里开展的“情绪调节锦囊”活动里，学生们自己动手设计并归纳出包含二十三项个性化的调节策略，从而形成起互助共赢的情绪管理机制。

#### (二) 对学生自信心的影响

自信力的培养要依靠班级文化体系里“多种展示平台”的系统创建，这个研究在物质文化层面创建“卓越时刻”专区，定时表现学生在学业、艺术、社会实习等方面阶段性成果，在精神文化层面举办“优势挖掘周”活动，依靠同伴评价形成“个人特质清单”。实验数据表明，实验组学生课堂主动发言比例从基线阶段的 38% 大幅提高到 88%，而对对照组只增长了大约 7%，案例研究显示，曾经因为缺少美术才能而自卑的小雯，加入班级“心理漫画创作大赛”之后被选作小组核心成员，她的作品《我的情绪小怪兽》被选入校级展览并获奖。这一“能力识别—价值认同—行为促进”的良性循环机制，得益于课程设计融入了“优势心理学”理论以及班级“成长型思维”文化理念，把心理教育中的“自信心阶梯训练”嵌入到晨会当中，依靠“每日自我肯定语句”“逐级挑战任务分解”这些具体干预手段去实施，从而使得 82% 的学生在学期末的访谈中表明自己更愿意去接受有难度的任务。

#### (三) 对学生人际交往能力的影响

良好的人际交往能力是学生适应社会的重要基础。阳光心理课程融入班级文化建设营造了和谐、友爱的班级氛围，促进了学生之间的沟通和交流，提高了学生的

人际交往能力。实验前，实验班有 32% 的学生表示自己在与同学交往中存在困难，对照班的比例为 35%。实验后，实验班只有 8% 的学生存在交往困难，对照班的比例为 28%。在观察中，发现学生之间的互助行为明显增多，同学之间的关系更加融洽。例如，在班级组织的“心理拓展训练”活动中，学生们通过团队合作完成任务，学会了如何与他人沟通、协作，增强了团队凝聚力。

#### (四) 对学生积极心理品质的影响

阳光心理课程融入班级文化建设有助于培养学生的积极心理品质，如乐观、坚韧、感恩等。通过开展一系列的心理主题活动和班级文化建设活动，学生逐渐形成了积极向上的生活态度和价值观。在问卷调查中，实验班有 85% 的学生表示自己能够以乐观的心态面对生活中的困难，对照班的比例为 70%。在个案跟踪中，发现学生在遇到挫折时能够保持坚韧的品质，不轻易放弃。同时，学生的感恩意识也有所增强，学生更加懂得关心和感谢身边的人。例如，在“感恩教育”主题班会后，许多学生主动向父母和老师表达了自己的感激之情。

### 结语

把阳光心理课带入小学高年级班里的文化建设里，从研究的结果来看，这样做可以明显提高学生的自我情绪调节能力、自信程度，而且还能推动学生的积极心理品质得到发展。从分析数据看，学生学会灵活使用学到的应对情绪问题的办法，课堂上的投入度明显增强，跟同学之间的相处变得更加亲密无间，当遇到压力情境时，学生表现出的心理韧性也更强一些，新做法给小学高年级心理健康教育带来了新的思路方向。它让老师知道可以在班级管理的时候创建心理支持的氛围，在制度的建立过程中体现出人文方面的考虑，而在文化培育的过程中传达出正确的价值观念，还要把心理学元素加入活动中去体验，在此期间不断地锻炼自己的专业技能从而更好地配合家长一起教育孩子。

### 参考文献

- [1] 杜宇，李艳敏. 红色资源在班级文化建设中的运用 [J]. 河南教育（基教版），2025，（05）：86-87.
- [2] 陈漪漪. 和风润生习雅行美物涵德修品格——基于和美教育理念的小学班级文化建设实践 [J]. 文科爱好者，2025，（02）：221-223.

基金项目：：本文为广西贺州市教育科学“十四五”规划 2025 年度课题《小学高年级阳光心理课程融合班级管理有效性实践研究》（立项编号 KTLX2025C165）的阶段研究成果。