

小学高年级学生自尊培养的生态系统模型构建

张晓春¹, 孙秀艳²

1. 东师附小净月实验学校, 吉林 长春 130117

2. 长春市九台区卢家中心学校, 吉林 长春 130509

DOI: 10.61369/RTED.2025200044

摘要 : 小学高年级是儿童自我意识迅猛发展阶段, 其自尊发展波动性与可塑性强, 并深刻影响着其学业成就、社会适应与心理健康。^[1] 当前小学高年级学生面临的三大自尊困境: 评价体系窄化引发的自我价值危机、数字身份膨胀导致的真实自我隐匿, 以及成人过度包办带来的自我效能感剥夺。基于此, 本研究提出超越零散干预的系统性教育对策, 构建了一个以“核心课程系统为引擎, 支持环境系统为土壤, 品牌活动系统为催化剂”的自尊培养整体模型。文章详细阐述了该模型的运作机制、实施原则与具体路径, 旨在通过课程的深度唤醒、环境的广度浸润与活动的强度催化, 三管齐下, 为推动小学心理健康教育从问题应对向发展性、预防性的范式转型, 提供一套完整的理论框架与可操作的实践方案。^[2]

关键词 : 小学高年级; 自尊培养; 系统模型; 心理课程; 教育生态; 实施路径

Construction of an Ecosystem Model for Self-Esteem Cultivation of Upper-Grade Primary School Students

Zhang Xiaochun¹, Sun Xiuyan²

1. Jingyue Experimental Primary School attached to Northeast Normal University, Changchun, Jilin 130117

2. Lujia Central School, Jiutai District, Changchun, Jilin 130509

Abstract : The upper grades of primary school are a period of rapid development of children's self-awareness. Their self-esteem development is highly volatile and malleable, and profoundly affects their academic achievement, social adaptation, and mental health. ^[1] Currently, upper-grade primary school students face three major self-esteem dilemmas: crisis of self-worth caused by the narrowing of evaluation systems, concealment of real self due to inflated digital identities, and deprivation of self-efficacy resulting from excessive adult intervention. Based on this, this study proposes systematic educational countermeasures beyond scattered interventions, and constructs an overall model for self-esteem cultivation with "the core curriculum system as the engine, the supporting environment system as the soil, and the brand activity system as the catalyst". The paper elaborates on the operation mechanism, implementation principles, and specific paths of this model. It aims to adopt a three-pronged approach—through in-depth awakening via courses, extensive immersion via environment, and intensive catalysis via activities—to provide a complete theoretical framework and operable practical plan for promoting the paradigm transformation of primary school mental health education from problem-solving to developmental and preventive. ^[2]

Keywords : upper-grade primary school; self-esteem cultivation; system model; psychology curriculum; educational ecology; implementation path

小学高年级学生正站在童年与青春期的交汇处, 经历着一场“静默的心理革命”。在这个充满内在矛盾的“心理过渡区”, 他们的自尊发展面临着三重相互交织的严峻挑战: 首先, 在教育功利化倾向下, “唯分数论”导致评价体系严重窄化, 使学生陷入“成绩不好 = 我不好”的认知误区, 自我价值感如同建立在悬崖之上, 摇摇欲坠; 其次, 数字时代的到来催生了“数字身份”的膨胀, 学生在社交媒体上精心经营“理想化自我”, 却导致真实自我与虚拟人设的严重割裂, 陷入深刻的身份认同危机; 再者, 成人世界的过度包办与保护, 剥夺了学生通过亲身试错积累成功经验的机会, 使其自我效能感的发展严重受阻, 造就了外表光鲜却不堪一击的“玻璃心”式自尊。^[3] 这三大困境共同构成了一个复杂的系统性挑战, 亟需教育工作者以整体性、系统性的视角, 构建科学有效的应对策略。

面对复杂的现实困境, 我们必须以系统思维破局。本研究基于发展性教育理念、生态系统理念、积极心理学原理, 建构了“小学高年级自尊培养生态系统模型”, 形成基于家校社的积极教育生态。该模型强调, 自尊的培养并非单一心理课程的职责, 而是一个需要全校、全家、全社会协同参与的综合性教育工程。^[4] 其核心在于三大子系统的有机整合与协同运作, 形成一个动态的、充满生命力的育人整体。本模型(如图1)核心骨架包括三个系统: 核心课程系统 作为专业的“引擎”, 负责提供结构化的、科学的心智营养, 是系统运

课题信息: 本文系吉林省教育科学“十四五”规划2021年度一般课题“基于自尊培养的小学生高年级心理健康教育校本课程开发与实施研究”(课题编号: GH21591)的阶段性研究成果。

行的动力之源；支持环境系统 作为广阔的“土壤”，营造无处不在的支持性成长生态，为自尊的种子提供生根发芽的基底；品牌活动系统 作为关键的“催化剂”，创造高强度情感与认知体验，加速自尊品质的内化与升华。这三者并非简单的线性叠加，而是相互依存、相互渗透、相互强化的关系。课程所学需要在环境与活动中得以实践和验证；环境与活动中的体验，又需要课程来提升和结构化。^[5]三者共同指向一个终极目标：培育学生根植于内心、外化于行动的“坚实自尊”。

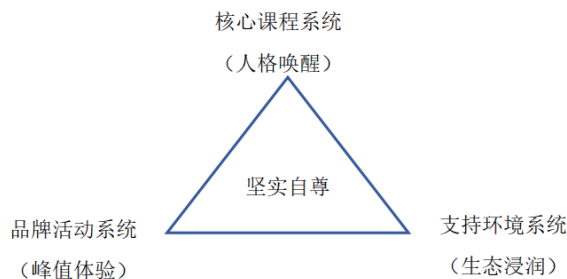


图1 学生自尊培养生态系统模型

一、核心课程系统：从“知识传授”到“人格唤醒”的范式革命

(一) 课程目标

本课程系统的根本目标，是实现教育范式从外部“行为塑造”到内部“人格唤醒”的深刻革命。它摒弃将学生视为被动容器的“知识灌输”模式，也超越简单行为训练的“技能培养”模式。^[6]课程定位为一种“唤醒教育”，坚信健康的自尊源于个体对自我内在资源的觉察、认同与运用。因此，其核心任务是通过专业、系统、分层级的体验式设计，唤醒学生自我认知、自我接纳与自我超越的内在力量与意识，最终引导他们构建起不依赖于外物、不惧失败的“坚实自尊”。^[7]

(二) 课程内容框架

模块	主题	核心活动
“我是谁”自我认知探索营	我的特质万花筒 我优势探测器 我的价值罗盘	绘制星球 寻找优势探测器 制作价值罗盘
“我爱我”自我接纳培养	与不完美做朋友 内心倾听师 失败博物馆	“特质伙伴”辩护会 内在的批评家与鼓励师 班级“失败博物馆”
“我能行”抗逆力提升	目标分解阶梯 失败归因转化器 培养我的成长型思维	搭建我的目标阶梯 睿智归因转换器 成长型思维挑战赛

(三) 实施原则

为确保“唤醒”主旨的实现，课程实施必须恪守以下核心原则，它们既是指导思想，也是操作底线：

1. 安全性第一原则

心理课堂必须是情感的“安全容器”和“受保护的空間”。所有深度自我探索的前提，是绝对的心理安全。课程伊始，教师必须与全班共同订立并承诺遵守“团体契约”（内容包括但不限于：真诚尊重、倾听不中断、保密、有权选择沉默或跳过）。教师在此不仅是知识的传授者，更是安全氛围的坚定维护者和示范者。

2. 体验式主导原则

自尊是内化的感受与信念，而非知晓的道理。^[8]课程设计必须严格遵循“体验-感悟-建构”的学习路径。原则上，教师单向讲授时间应控制在总课时的1/3以内，将大部分时间留给团体活动、角色扮演、心理戏剧、艺术表达、沙盘游戏、小组辩论等沉

浸式体验环节，让学生“在动中悟，在做中学”^[9]。

3. 资源导向原则

课程的焦点在于“寻宝”而非“纠错”。教师的角色不是问题的侦探，而是资源的发现者与放大者。应始终以积极关注的目光，引导学生从所谓的“缺点”和“失败”中，发现潜在的优势、学习的契机与成长的资源。例如，将“粗心”重构为“追求效率时可提升的精确度”，将一次考试失败重构为“检验学习方法有效性的宝贵数据”。

二、支持环境系统：从“单一说教”到“生态浸润”的协同支持

(一) 主旨目标

自尊的种子无法在贫瘠或充满毒害的土壤中生根发芽。环境系统的核心主旨在于，彻底打破学校教育的“孤岛效应”，构建一个以“学生”为中心，家庭、学校、社区三位一体、同向同行的支持性成长生态。此生态通过在不同场域传递一致性的、积极的、多元的价值信号，将自尊培养从课程的“专门时段”与“特定教室”，无缝延伸至学生生活的“全部场域”与“每时每刻”，实现“润物细无声”的全方位、全过程生态浸润。

(二) 内容框架

模块	主题	内容
家庭环境：重构亲子对话	过程性赞美工作坊 家庭闪光时刻记录	1. 对家长进行成长型思维理念指导，利用情景辨析进行积极归因，利用角色扮演，实践过程性赞美语言。 2. 通过班级“在线文档”等方式，请家长每周固定时间回忆并记录本周彼此展现出的非学业闪光点，利用“闪光时刻分享会”进行定期分享。 ^[10]
学校环境：再塑校园文化	多元荣誉体系构建 校园积极语言环境营造	1. 通过多元荣誉品类设计，采用自上而下、自下而上的提名与评选过程，利用公开场合与仪式进行隆重表彰，确保人人有舞台。 2. 通过征集积极标语征集与设计，进行环境布置，美化校园环境并利用广播站等进行主题宣讲解读标语内涵，分享相关小故事，营造校园氛围。
社会环境：创造价值接口	社区小管家计划	通过与社区合作，开发适合学生的“管理岗”，进行招募与培训，并对表现突出的学生进行表彰。

(三) 实施路径

1. 家庭环境：重构亲子对话，从“评判者”转向“见证者”

通过定期举办“家长工作坊”、“亲子心理成长营”，向家长普及成长型思维理念，推行“过程性赞美”（如“你为这道题尝试了三种方法，这种探索精神很棒！”）与“家庭闪光时刻记录”（定期记录孩子展现出的善良、诚实、勇气等品质瞬间），引导家长的价值反馈从聚焦结果的“你做到了什么”转向关注过程的“你是一个怎样的人，你如何努力”。^[11]

2. 学校环境：重塑校园文化，从“比较竞争”转向“多元成长”

系统性建立并大力宣传“多元荣誉体系”，除传统的“学习之星”外，隆重设立并表彰“进步飞跃之星”、“文明礼仪之星”、“创意达人”、“助人为乐之星”、“体育风尚之星”等。同时，在校园的物理环境与语言环境中，精心布置体现成长型思维与自我接纳的标识语（如“你的大脑像肌肉，越练越强！”、“错误是学习的好机会，让我们欢迎它！”）。

3. 社会环境：创造价值接口，从“虚拟认同”转向“真实贡献”

主动与社区、博物馆、图书馆、公益组织等建立合作关系，设计“社区小管家”、“图书馆助理”、“公益项目策划师”等角色明确、责任清晰的微社会实践活动。

三、品牌活动系统：从“常规教学”到“峰值体验”的仪式催化

(一) 主旨目标

活动系统是对常规课程与环境浸润的集中强化、浓缩展示与情感升华。其主旨在于，通过策划一系列高参与度、强仪式感、富含象征意义的品牌性心理活动，为学生创造关于“自我价值”的、难以忘怀的“峰值体验”。这些活动以其强烈的情感冲击力、深刻的集体共鸣感和鲜明的仪式感，如同心灵成长道路上的灯

塔，能够瞬间照亮课程所学，深刻固化积极信念，从而极大地加速自尊品质的内化进程。

(二) 内容框架

模块	主题	核心活动
心理文化周	“闪耀吧，独一无二的星星！”	Day1 启动日·我的颜色日 ^[12] Day2 发现日·优点轰炸墙 Day3 接纳日·“完美”假面舞会 Day4 挑战日·成长型思维挑战赛 Day5 展望日·写给未来自己的一封信
主题心理班会	《打破“人设”的魔咒》	1. 热身：角色盲盒 ^[13] 2. 探讨：人设的铠甲与枷锁 3. 体验：我的“背面” 4. 升华：真实的勇气

(三) 实施路径

1. 心理文化周：营造全员参与的“集体心理场”

设计为期一周、主题鲜明的系列活动序列，形成传统。^[14]例如以“闪耀吧，独一无二的星星！”为主题，设计“我的颜色日”（用服饰颜色表达自我）、“优点轰炸墙”（匿名写下对他人的赞美）、“成长型思维挑战赛”（解环、搭塔等）、“写给未来自己的一封信”等。

2. 主题心理班会：聚焦真问题的“深度研讨工作坊”

班主任与心理教师协作，针对本班最突出的共性心理议题，如“人设压力”、“同伴比较”、“失败恐惧”等，设计遵循“情境导入—认知冲突—情感体验—概念升华”模式的系列班会，确保其不是简单的说教课，而是深度的研讨工作坊。^[15]

小学高年级学生的自尊培养，是一项关乎个体终身幸福与社会未来活力的基石性工程。它要求我们的教育工作者必须摒弃短视的、割裂的、问题应对式的思维，转而拥抱一种长期的、整体的、发展预防性的系统视角。本文所构建与阐述的“课程—环境—活动”三位一体模型，正是这一视角下的实践探索。它力图通过核心课程系统的深度唤醒、支持环境系统的广度浸润、品牌活动系统的强度催化，形成强大的育人合力，共同作用于学生自我系统的深层建构：走向一种发展性、生态性的心理健康教育系统。

参考文献

- [1] 李娅妮. 有效运用鼓励, 塑造学生的自尊体系 [J]. 湖南教育: D 版, 2020, 000(012):P.16-17.
- [2] 孙惠莲. 如何培养小学高年级学生的自尊 [J]. 教育界: 教师培训, 2012(9):2.DOI:10.3969/j.issn.1674-9510.2012.26.019.
- [3] 曾玲娟, 张满. 小学生学习拖延行为分析及对策研究 [J]. 山东省团校学报: 青少年研究, 2013.
- [4] 张芙蓉. 高年级小学生体育锻炼, 体质健康和身体自尊的相关性研究 [D]. 北京体育大学, 2019.
- [5] 张一晨. 小学高年级学生心理忽视与外化问题行为的关系研究: 自尊的中介作用 [D]. 延边大学, 2024.
- [6] 田思雨, 张珊珊, 张野. 小学高年级学生依恋对亲社会行为的影响: 自尊的中介作用 [C]// 第十九届全国心理学学术会议摘要集. 2016.
- [7] 刘楠楠. 小学高年级学生社会创造性倾向与自尊的关系研究 [J]. 生活教育, 2020(11):5.
- [8] 吴烨. 呵护自尊心培养自信心——农村小学高年级数学学困生帮扶浅谈 [J]. 2020.
- [9] 白小娟. 3-6 年级小学生师生关系与自尊的关系研究 [D]. 山西大学, 2009.
- [10] 孙惠莲. 小学高年级学生自尊及其培养 [D]. 辽宁师范大学, 2013.
- [11] 颜军, 李崎, 张智锴, 等. 校园课外体育锻炼对小学高年级学生身体自尊和自信的影响 [J]. 体育与科学, 2019(2):5.
- [12] 陈晓萍. 小学高年级学生逆反心理的分析及疏导 [J]. 教育界, 2020(50):2.
- [13] 李育春. 小学高年级学生自尊心的培养策略刍议 [J]. 教育革新, 2017(9):1.
- [14] 关元. 4 ~ 6 年级学生同伴关系, 学业成绩与自尊的相关研究 [J]. 中小学心理健康教育, 2017(35).DOI:10.3969/j.issn.1671-2684.2017.35.004.
- [15] 曾祥雨. 小学高年级学生自尊的发展与培养 [D]. 南昌大学, 2016.DOI:10.7666/d.D01054714.