

积极心理学角度下新时代班级文化的建设研究

马成涛, 胡青

山东省济宁市育才中学, 山东 济宁 272008

DOI: 10.61369/SDME.2025270030

摘 要 : 在新时代背景下, 教育目标由知识传授转变为推动学生全方位发展。班级属于学生校园生活的主场所之一, 其文化氛围关系到学生心理与人格塑造。传统班级文化建设看重行为规范和问题矫正, 而积极心理学关注个体优势, 为班级文化建设提供了新的理论范式。本文从新时代班级文化建设角度出发, 分析了积极心理学理念融入其中的价值, 并提出具体的班级文化建设对策, 旨在营造良好的班级文化氛围, 激发学生潜能, 培养其积极品质, 为后续的班级文化建设提供借鉴。

关 键 词 : 积极心理学; 班级文化; 建设策略; 心理健康

Research on the Construction of Class Culture in the New Era from the Perspective of Positive Psychology

Ma Chengtao, Hu Qing

Yucui Middle School, Jining City, Shandong Province, Jining, Shandong 272008

Abstract : In the context of the new era, the educational goal has shifted from knowledge transmission to promoting students' all-round development. The class is one of the main venues for students' campus life, and its cultural atmosphere is related to the shaping of students' psychology and personality. Traditional class culture construction focuses on behavioral norms and problem correction, while positive psychology focuses on individual strengths and provides a new theoretical paradigm for class culture construction. From the perspective of class culture construction in the new era, this paper analyzes the value of integrating positive psychology concepts into it, and puts forward specific countermeasures for class culture construction. It aims to create a good class cultural atmosphere, stimulate students' potential, cultivate their positive qualities, and provide reference for subsequent class culture construction.

Keywords : positive psychology; class culture; construction strategies; mental health

引言

班级文化属于班级成员长期互动内形成的价值理念、行为规范以及思维方式, 其属于隐性教学力量, 可以潜移默化的影响学生成长。在新时代背景下, 我国社会矛盾的变化, 对时代新人的培养提出更为严格的要求。学生不仅需要掌握知识技能, 还要形成良好的人格与心态。但部分班级文化建设存在重管理轻发展等问题, 很难满足学生的全方位发展需求。积极心理学的研究焦点由传统心理病理学转变为人们的品质与生活, 看重个体优势、乐观精神的培养, 帮助人们得到更好的人生。积极心理学理念与班级文化建设的融合, 可以回应新时代教育所需, 其看重班级文化建设的转向, 切实提升育人有效性, 为学生健康成长提供助力。

一、积极心理学融入新时代班级文化建设的意义

积极心理学理念与班级文化建设的融合, 不仅有助于教学方式革新, 还可以促进理念调整, 蕴含深远意义。第一, 促进立德树人根本任务的实现, 为学生全方位发展提供助力。立德树人理念对人才培养提出了新的要求, 在高中阶段教学环节, 需重视培养德才兼备、身心健康的人才^[1]。积极心理学理念看重学生性格优势, 看重与社会主义核心价值观要求的契合。其中可以采取班级文化建设的方式, 有效培养学生优势品质, 促进价值观教育的细

化, 为学生营造积极的集体氛围, 促进知识学习、能力发展以及人格完善的统一。

第二, 促进学生心理健康素养的提升, 帮助其形成良好的心理韧性。高中的心理健康教育环节, 传统教学理念侧重预防与干预心理问题, 而积极心理学理念看重于搭建心理免疫系统, 有效预防学生心理问题^[2]。良好班级文化的渗透, 有助于学生获得积极情绪感受, 鼓励学生重视自身的优势, 形成良好的成长型思维, 更好的应对挫折, 切实提高学生对校园生活的满意度。通过营造信任与乐观的班级文化环境, 可以使学生具有应对学习压力的能

力,形成良好的心理弹性。

第三,激发高中班级的内部活力,提高班级集体凝聚力。积极心理学理念看重人际关系与集体效能感。其中班级文化的建设,需要聚焦共同目标、成功体验的共享与成员之间的优势互补,切实提升学生归属感、参与感以及认同感^[3]。如通过共同策划公益活动,学生可以灵活借助各自优势,并在合作过程中深化友谊,体会集体力量。基于积极互动与共同成就产生的凝聚力,可以获得更为牢固与持久的集体凝聚力。

第四,满足新时代学生发展特征,促进其健康成长。新时代学生处于物质丰富的环境,学生具有较强的自我意识,对于尊重、自我实现需求具有更迫切的需求^[4]。积极心理学提倡赏识教育,可以有效满足相关需求。班级文化看重学生特殊价值,可以为学生带来良好的优势展示平台,激发学生内在学习动力,使其转变为积极建构者与受益者。

二、积极心理学角度下新时代班级文化的建设策略

(一) 优化班级文化建设内容, 植入积极基因

第一,创建以“优势与美德”为中心的班级精神文化,这是积极班级文化的灵魂。共同愿景积极化:在制定班规班训的时候,不要用“不准”“禁止”这些消极词语,而是用“我们乐于探索”“我们善于合作”“我们勇于坚持”之类的积极表述,把班级的目标从“不出错”变成“追求卓越和幸福”。采用优势视角:引入“优势清单”,经由观察、访谈以及标准化量表(像 VIA 优势评价)等方式,帮助每个学生找出自己的主要性格优势,在班级活动里,促使学生运用并表现自己的优势,“看见闪光点、欣赏他人”成为班级的一种常态,定时举办“优势故事会”,让学生讲述自己怎样凭借优势去战胜困难或者帮助别人的事迹。

第二,营造充盈“积极情绪”的班级氛围文化。积极情绪是心理资本的重要来源,教师要做积极情绪的示范者和引导者^[5]。可以经常开展“三件好事记录”、“感恩日记分享”等系列活动,让学生关注生活中的美好,并培养一颗感恩的心。设置“快乐墙”或“成功角”,展示学生的进步、成果以及开心时刻。在班级管理中多用鼓励性、描述性的积极评价代替简单的批评指责,创造一个安全、被接纳的心理环境,让孩子们敢于去尝试、不怕犯错。

第三,打造促进“沉浸体验”和“积极关系”的班级活动文化。活动是文化的载体,精心策划能带来“心流”感受的项目式学习、探究实验、艺术创作等活动,让学生在具有挑战却又有能力胜任的任务里找到深深的满足感。大量开展合作学习、团队拓展训练、集体公益服务等,强化学生之间的正向互动与互相支持^[6]。创建同伴帮助系统,“学习伙伴”“情绪支援小组”,发展学生的同理心以及利他精神。定期举办班级庆典,学期总结展示会、一起过生日聚会等等,一同创造并记住那些正面的闪光时刻。

(二) 加强心理健康教育, 夯实积极基础

将积极心理学的理念与方法深度融入学校心理健康教育体

系,为班级文化建设提供专业支撑。第一,开设积极心理健康教育课,把积极心理学的主要内容—情绪、韧性、成长型思维、优势、人际关系等全部开发成一整套结构化的、多样化的心理健康的课,而且这些课都会以体验式学习为主导,通过各种精心设计的互动活动让学生积极参与并深入体验^[7]。比如角色扮演、心理剧表演、团体辅导、情景模拟和反思讨论等等,课程的目的不仅是为了教给学生一些理论知识,更重要的是让他们在实践与思考中学会如何过一种积极的生活,并且帮助他们提升自己的心理适应能力、提高调节自己情绪的能力、增强面对困难的韧性以及怎样建立人与人之间的支持性关系,在真实的场景下应用所学的知识,慢慢形成一种健康的、积极的态度和生活方式。

第二,开展有针对性的积极心理辅导与干预。面向全体学生,推广积极心理测评,建立积极心理档案。对于出现常见发展性问题的学生,采用焦点解决短期治疗、接纳承诺疗法等具有积极取向的咨询技术,帮助他们关注解决方案和自己的资源,而不是陷入问题中^[8]。可以开展小团体的积极心理干预项目,例如“韧性训练营”“乐观思维工作坊”等等,提高某类学生的心理资本。

第三,搭建家校社协同的积极支持系统。培养学生的积极品质要创建起一个持续稳定、多方协作的教育环境,经由家长学校,专题工作坊,定时给家长写信等途径,学校能够全面向家长传达积极教育的理念和办法,促使他们在日常的家庭生活中采用优势视角来找到孩子的潜能,并用积极沟通的方式去推动孩子成长,从而加强家庭教育与学校教育之间的协同作用,形成育人合力^[9]。此外还要积极整合社区资源,比如请有示范效应的榜样人物走进课堂分享经验,或者组织学生参加社区志愿服务、公益活动等,在真实又丰富的社会实践中感受成就感、责任感这些积极情绪,并且自觉践行诚实、友善、合作之类的美德。家庭、学校和社区紧密配合起来,共同打造一个全方位立体化的育人共同体,给学生的积极成长给予有力支撑。

(三) 加强班级文化建设队伍的素质培养

第一,加强教师积极心理学理论素养,把积极心理学归入到教师职后培训和校本研修的必修内容里去,这是改善教师专业素质并改进教育教学质量的一项关键举措。安排教师全面学习积极心理学的基本原理、核心概念以及实际研究成果等内容,加深对它在推动学生全方位发展和完善教育实践中的现实意义的认识,有益于拓展教师的教学视角,更新教学观念^[10]。促使教师阅读有关积极心理学的经典书籍,参加专门针对该学科的专业讲座与工作坊等活动,在这样多种类的学习途径下慢慢改变自己以往那种以问题为中心的学生观和教育观,开始重视学生的良好品质,潜能开发及幸福感培育等事项,并以此更好地完成立德树人的使命任务。

第二,培养教师自身积极的品质和教育能力,教育者自己也要受到良好的教育,这是教育事业健康发展的前提。学校不仅要在提高知识传授能力上下功夫,还要考虑是否能为教师提供足够的幸福感、能否有效预防职业倦怠,并主动给予心理支持与专业指导,帮助教师保持积极向上的心态来应对工作压力。学校更应该重视提高教师运用积极教育策略的能力,如何科学地、及时地

给学生施加有效的积极反馈？怎样才能巧妙地设计出能让学生产生积极情绪的教学活动，营造一个好课堂氛围呢？如何灵活运用优势视角开展个别化教育，挖掘每一位学生的潜力？又如何引导学生做积极正向的归因思考，树立成长型思维等等。要想让这些策略真正落到实处，学校可以组织案例研讨来剖析成功的实践做法，利用微格教学反复磨练自己的教学技巧，安排同伴观摩促进相互学习和反思等多种方式进行系统的实操训练，以此全方位提升教师的综合素质以及教育教学效果。

第三，创建学习共同体，开展经验分享与反思。促使班主任或者从事学生工作的教师组建起“积极教育实践共同体”，定时举办沙龙和研讨会，把在班级经营过程中运用积极心理学取得的成果案例，所遇到的问题以及解决办法等拿出来共享交流，在集体思考当中不断改进自己的做法，并且形成一种可以长久维持下

去的专业成长支撑网络来共同推进积极班级文化的发展进程。

三、结束语

综上所述，基于新时代教育改革背景，班级文化建设需融入新活力。积极心理学从科学、发展角度出发，为班级文化的重构提供了宝贵资源与工具。积极心理学理念与班级文化建设的融合，可以借助内容优化、提升师资等方式，建设其以生为本的班级文化环境。其文化环境不仅可以促进学生进步，还可以滋养其心灵，有效激发其潜能，帮助其活动感受幸福、创造幸福的能力，为后续的学习与成长奠定基础。班级文化的建设具有系统性，离不开教师的持续性学习、反思，有效落实立德树人根本任务，培养出肩负民族复兴使命的时代新人。

参考文献

- [1] 荣长霞, 刘志斌. 积极心理学在班主任班级管理中的应用分析 [J]. 试题与研究, 2024, (20): 114-116.
- [2] 覃泰华. 积极心理学视域下初中班级文化建设中的路径 [J]. 当代家庭教育, 2024, (05): 85-87.
- [3] 邹凌霄. 积极心理学融入高中校园教育教学管理探究 [J]. 高考, 2023, (11): 131-134.
- [4] 莫长庆. 积极心理学视角下县域普通高中班级文化建设探究 [J]. 广西教育, 2023, (05): 46-49.
- [5] 钱静波. 积极心理学视角下外来务工人员子女学习习惯的培养 [J]. 教书育人, 2022, (31): 42-44.
- [6] 杨丽君. 中职班主任班级管理现状与改善策略研究 [J]. 亚太教育, 2022, (05): 52-54.
- [7] 徐建虎. 职业院校积极班级文化建设策略研究 [J]. 现代职业教育, 2021, (33): 201-203.
- [8] 唐鹏. 浅谈积极心理学在班级管理中的运用 [J]. 教师, 2021, (12): 9-10.
- [9] 胡轶男. 在班级文化建设中渗透心理健康教育 [J]. 考试与评价, 2021, (02): 106.
- [10] 高俊. 积极心理学在班级文化建设中的实践运用 [J]. 知识库, 2020, (19): 176+178.