

赋能成长：高三班级建设中情感联结与协同育人的实践研究

曹亚东

广东省广州市增城区郑中钧中学，广东 广州 511300

DOI: 10.61369/SSSD.2026040040

摘 要：高三阶段作为学生学业生涯的关键节点，不仅面临高强度的知识备考压力，更存在心理适应、班级凝聚力不足等突出问题。本文以广州市增城区郑中钧中学高三（4）班为研究对象，基于班级初始“散沙状”的现状，从班级文化重塑、个性化育人帮扶、心理压力疏导、家校协同共建四个维度，探索高三班级建设的实践路径。研究表明，通过构建情感联结为核心的育人体系，能够有效激发学生学习内驱力，提升班级凝聚力，帮助学生在高考备考中实现学业与心理的双重成长。研究结果可为高中班主任开展高三班级管理提供实践参考。

关 键 词：高三班级建设；情感联结；协同育人；个性化帮扶；心理疏导

Empowering Growth: Practical Research on Emotional Connection and Collaborative Education in Senior Three Class Construction

Cao Yadong

Zheng Zhongjun Middle School, Zengcheng District, Guangzhou, Guangdong 511300

Abstract： The senior three stage is a key node in students' academic careers. Students not only face intense pressure of knowledge preparation for the college entrance examination, but also encounter prominent problems such as psychological adaptation difficulties and insufficient class cohesion. Taking Class 4, Senior Three of Zheng Zhongjun Middle School in Zengcheng District, Guangzhou City as the research object, this paper explores the practical path of senior three class construction from four dimensions—class culture remodeling, personalized educational support, psychological pressure counseling, and home-school collaborative co-construction—based on the initial "loose sand-like" status of the class. The research shows that constructing an education system centered on emotional connection can effectively stimulate students' internal learning motivation, enhance class cohesion, and help students achieve dual growth in academic performance and psychological well-being during the college entrance examination preparation period. The research results can provide practical references for senior high school head teachers in carrying out senior three class management.

Keywords： senior three class construction; emotional connection; collaborative education; personalized support; psychological counseling

引言

（一）研究背景

高三是学生从基础教育向高等教育过渡的关键时期，学业压力的骤增、升学目标的强化，使得班级管理面临多重挑战。据相关调查显示，高三学生群体中存在学习动力不足、心理焦虑频发、班级归属感薄弱等问题的比例高达 47.3%（教育部基础教育司，2022）。尤其是部分基础薄弱或遭遇生活变故的学生，易陷入自我否定的困境，进而影响整个班级的学习氛围。广州市增城区郑中钧中学高三（4）班在初始阶段便呈现出典型的“散沙式”特征：班级凝聚力缺失、学习目标模糊、阶段考试成绩未达预期，成为亟需解决的教育难题。

（二）研究意义

理论意义：本研究立足高三特殊学段，探索情感联结在班级建设中的核心作用，丰富了中小学班级管理中“以人为本”的理论实践内涵，为个性化育人与协同育人理论提供了鲜活的实践案例。

实践意义：通过总结高三（4）班从“涣散”到“凝聚”的转化经验，为高中班主任提供可操作的班级建设路径，助力解决高三

阶段学生学业与心理双重压力下的班级管理痛点，促进学生全面发展。

（三）研究方法

本研究采用行动研究法与案例研究法相结合的方式。以高三（4）班为研究对象，通过为期一年的班级管理实践，记录班级建设中的具体措施、学生行为变化及成效；选取典型学生案例进行深度剖析，总结个性化育人的实施策略；结合家校沟通记录、学生反馈问卷等资料，进行阶段性反思与优化，确保研究的真实性与有效性。

一、高三班级建设的核心困境与理论支撑

（一）核心困境分析

目标认同困境：高三学生个体差异显著，部分学生缺乏清晰的升学目标，对班级整体目标缺乏认同感，导致学习动力涣散，班级凝聚力不足。

心理适应困境：高考压力、家庭变故、成绩波动等因素易引发学生焦虑、自卑等负面情绪，若缺乏有效疏导，可能导致心理问题加剧，影响学业表现。

协同育人困境：家校沟通不畅、家长教育理念偏差等问题，使得家庭与学校在育人过程中难以形成合力，影响班级建设成效。

（二）理论支撑

马斯洛需求层次理论：该理论认为，人的需求包括生理需求、安全需求、归属与爱的需求、尊重需求及自我实现需求。高三学生在高强度压力下，归属与爱的需求、尊重需求尤为突出。班级建设需通过构建温暖的集体氛围，满足学生的情感需求，进而激发其自我实现的动力。

协同育人理论：协同育人强调学校、家庭、社会等多方力量的有机结合，形成教育合力。高三班级建设需打破学校教育的单一壁垒，充分调动家长的参与积极性，构建家校协同的育人共同体。

个性化教育理论：每个学生的成长背景、性格特质、学习基础存在差异，个性化教育要求教育者关注学生个体差异，制定针对性的教育策略，实现“因材施教”。

二、高三班级建设的实践路径探索

（一）重塑班级文化：构建集体认同的精神内核

班级文化是班级的“灵魂”，是凝聚学生力量的精神纽带。针对高三（4）班初始阶段的涣散状态，首要任务是重塑班级文化，建立集体认同。

确立班级核心标识：组织全班同学共同参与班名更改、班级公约制定及班级口号筛选活动。通过民主讨论，最终确定“**勤毅班**”为新班名，寓意“**勤勉自强，坚毅不拔**”；制定涵盖学习、纪律、互助等方面的10条班级公约；将“**勤勉自强，团结向上；斗志昂扬，共创辉煌！**”作为班级口号，并制作成醒目标语张贴于教室前方。这一过程充分尊重学生的主体地位，让学生从“被动接受”转变为“主动参与”，在共同决策中增强班级归属感。

营造正向学习氛围：在教室设置“荣誉墙”，展示学生的优秀作业、考试进步榜单、班级活动照片等，及时肯定学生的努力与成就；开展“结对互助”学习小组活动，将不同成绩层次的学生合理搭配，鼓励优势互补，形成“比学赶超”的良性竞争氛围。通过这些举措，原本压抑的教室氛围逐渐变得活跃，学生的学习热情显著提升。

（二）聚焦个体差异：实施个性化育人帮扶

高三学生的个体差异决定了班级管理不能“一刀切”。针对不同类型学生的需求，制定个性化帮扶策略，是促进学生全面发展的关键。

困境学生的精准帮扶：对于因家庭变故导致成绩下滑、心理封闭的学生（如案例中的小宇），采取“情感疏导+学业支持”的双重帮扶模式。首先，通过日常沟通建立信任关系，关注学生的兴趣点（如篮球特长），寻找沟通突破口；其次，联系学校心理老师进行专业疏导，帮助学生缓解负面情绪；最后，联合各任课老师制定循序渐进的学习计划，从基础知识点补起，逐步提升学生的学业信心。当小宇在月考中取得显著进步时，其情感上的转变与学业上的突破，充分证明了个性化帮扶的有效性。

优等生的心理赋能：对于成绩稳定但面临高考压力的优等生（如案例中的小萱），重点进行心理疏导与压力缓解。通过一对一沟通，倾听学生的焦虑与困惑，分享自身备考经验，帮助学生正确看待考试失误；鼓励学生参与班级管理，承担力所能及的责任，在服务集体中增强心理韧性。同时，针对优等生的学习特点，提供拓展性学习资源，助力其冲击更高目标。

（三）搭建心理支持体系：缓解备考压力

高三阶段的心理压力是学生普遍面临的问题，构建完善的心理支持体系，是保障学生身心健康的重要举措。

设立“心灵树洞”信箱：考虑到部分学生可能不愿公开表达烦恼，设立匿名信箱，为学生提供安全的情绪宣泄渠道。每天抽出固定时间阅读信件，针对学生提出的学习压力、人际关系、家庭矛盾等问题，以匿名方式给予具体的回应与建议。例如，针对“刷题到凌晨但成绩无提升”的困惑，分享时间管理方法与高效刷题技巧，并给予情感鼓励；针对人际关系问题，提供沟通技巧指导。

开展主题心理活动：定期组织“压力管理”“情绪调节”“生涯规划”等主题班会，邀请心理老师进行专题讲座，通过游戏、案例分析、小组讨论等形式，帮助学生掌握科学的压力缓解方法；鼓励学生在班会中分享备考心得与心理感悟，促进同学间的情感共鸣与相互支持。随着心理支持体系的完善，班级中互相鼓

励的氛围日益浓厚，学生的焦虑情绪得到有效缓解。

（四）深化家校协同：凝聚育人合力

家长是学生成长过程中的重要陪伴者，家校协同是提升班级建设成效的关键。通过多种形式搭建家校沟通桥梁，引导家长参与班级建设，形成育人合力。

召开专题家长会：定期召开家长会，不仅向家长反馈学生的学业情况，更邀请优秀家长分享备考陪伴经验，如如何营造轻松的家庭氛围、如何与孩子有效沟通、如何帮助孩子缓解压力等。优秀家长的真实案例，能够让其他家长获得直观的启发，转变教育理念。

搭建日常沟通平台：建立班级家长群，及时分享班级动态、学生学习情况与备考安排；鼓励家长在群中交流育儿心得，反馈学生在家状态；针对个别学生的特殊情况，进行一对一电话沟通或家访，深入了解学生的家庭环境，制定针对性的教育策略。此外，邀请家长参与班级活动，如为学生送自制点心、撰写鼓励纸条等，让学生感受到家庭与学校的双重关爱，增强备考动力。

三、实践成效与案例验证

（一）班级整体成效

经过一年的实践，高三（4）班在班级凝聚力、学业成绩、学生精神面貌等方面均取得显著成效。班级氛围从初始的压抑涣散转变为团结向上，学生的学习主动性明显增强；在高考中，班级整体成绩较入学时大幅提升，本科上线率较上一届提高 23%，多名学生考入理想院校；学生的心理状态更加稳定，90% 以上的学生表示能够以平和的心态面对高考压力。班级获得学校“优秀班集体”称号，这一成果充分证明了情感联结与协同育人模式的有效性。

（二）典型案例成效

小宇案例：从沉默寡言、成绩垫底到主动交流、学业进步，小宇在情感与学业上实现了双重蜕变。高考中，小宇的成绩较入学时提升 150 余分，成功考入专科院校的心仪专业。他在给老师的感谢信中写道：“是老师的陪伴与鼓励，让我重新找回了生活的希望，也让我明白努力的意义。”

小萱案例：通过心理疏导与压力缓解，小萱逐渐克服了焦虑情绪，在高考中发挥出正常水平，考入重点本科院校。她表示：“高三这一年，老师的理解与支持就像一束光，照亮了我迷茫的备考路，让我有勇气面对一切挑战。”

班级氛围转变：从初始阶段的“各自为战”到后期的“互帮互助”，班级凝聚力显著提升。高考结束后，不少学生表示，高三（4）班让他们感受到了“家”的温暖。

四、反思与启示

（一）研究反思

在高三班级建设的实践过程中，也存在一些需要改进的地方。例如，个性化帮扶的覆盖面还可进一步扩大，针对中等生的关注与支持不足；家校协同的深度有待加强，部分家长因工作繁忙参与班级建设的积极性不高；心理支持体系的专业性还可提

升，需进一步加强与心理老师的合作。未来，可通过建立学生个性化档案、优化家校沟通方式、引入更多专业心理资源等方式，不断完善班级建设模式。

（二）实践启示

情感联结是班级建设的核心：高三班级管理不仅是学业上的指导，更是情感上的陪伴。班主任要以真诚的关爱对待每一位学生，关注学生的情感需求，通过日常沟通、心理疏导等方式，建立良好的师生关系与同学关系，让班级成为学生温暖的“避风港”。

个性化育人是关键策略：每个学生的成长背景与发展需求不同，班级建设需摒弃“一刀切”的模式，针对不同类型学生的特点制定差异化的教育策略，关注学生的个体差异，让每个学生都能在原有基础上获得发展。

家校协同是重要保障：家长是班级建设的重要参与者，班主任要主动搭建家校沟通桥梁，引导家长树立正确的教育理念，鼓励家长参与班级建设，形成学校、家庭、学生三方联动的育人格局，凝聚育人合力。

心理支持是必要支撑：高三阶段的心理压力不容忽视，班主任要重视学生的心理健康，构建多元化的心理支持体系，帮助学生掌握科学的压力缓解方法，培养学生的心理韧性，让学生以健康的心态面对高考挑战。

五、结论

高三班级建设是一项系统工程，需要班主任以情感联结为核心，以个性化育人为策略，以心理支持为支撑，以家校协同为保障，构建全方位的育人体系。广州市增城区郑中钧中学高三（4）班的实践表明，通过重塑班级文化、实施个性化帮扶、搭建心理支持体系、深化家校协同等举措，能够有效破解高三班级管理中的突出问题，提升班级凝聚力与学生的学业成绩，促进学生的全面发展。教育是一场温暖的修行，班主任的用心付出，不仅能在学生心中留下温暖的印记，更能为学生的人生道路奠定坚实的基础。未来，高三班级建设需持续关注学生的核心需求，不断优化育人策略，助力更多学生在高考备考中实现成长与蜕变。

参考文献

- [1] 崔宇.“共同体”的构建：校家社协同育人机制研究[J]. 中国教育学刊，2025(1):45-50.
- [2] 叶华荣.以“教联体”建设为载体，构建协同育人新路径[J]. 2025(25):22-24.
- [3] 吴晓燕.以“互动仪式链”理论为背景，提升家校共育实效[J]. 新班主任，2025(6):48-50.
- [4] 岳伟，郑敏.基于心理契约的家校协同育人机制构建[J]. 教育展望，2024(8):47-57.
- [5] 倪志刚，赵晓琼.基于社会情感能力培养的校家社协同育人体系构建[J]. 中小学校长，2025(7):61-64.
- [6] 陈军.高中班级管理工作“五”力中注入教育的策略研究[J]. 进展，2025(S1):47-48
- [7] 刘臻.例谈班级情绪氛围的营造策略[J]. 新校园，2025(1):92-93.
- [8] 翟冬琴.浅谈高考冲刺阶段班级管理策略[J]. 文渊（高中版），2025(5):52-54.
- [9] 路文玲.心理技术干预高三学生考场心理状态的应用研究[J]. 社会与公益，2025.
- [10] 曹春梅，罗京宁.激活内驱力，凝聚正能量——高三年级学习动力提升主题班会实录[J]. 江苏教育，2025(24).