

高中心理健康教育中班级团体依恋模式 有效开展的策略研究

吴杨

玄武高级中学，江苏 南京 210016

DOI: 10.61369/ETR.2025360010

摘 要： 在高中阶段，学生的自我意识逐渐增强，但他们在面对人际关系和学业压力等方面时，仍存在较大疑惑。班级团体依恋模式强调以班级团队方式，引导学生以积极的方式解决问题，促进学生身心健康发展，将其引进到高中心理健康教育中具有重要意义。基于此，本文针对高中心理健康教育中班级团体依恋模式有效开展对策展开研究，阐述了该模式的应用价值，提出了相应的实施对策，旨在为优化高中心理健康教育路径、助力高中生身心全面发展提供实践参考。

关 键 词： 高中；心理健康教育；班级团体依恋模式；教育策略；学生发展

Research on Effective Strategies for Developing Class Group Attachment Mode in High School Mental Health Education

Wu Yang

Xuanwu Senior High School, Nanjing, Jiangsu 210016

Abstract： In the senior high school stage, students' self-awareness gradually strengthens, but they still have many doubts when facing interpersonal relationships and academic pressure. The class group attachment mode emphasizes guiding students to solve problems in a positive way through the class team, so as to promote their physical and mental health development. Introducing it into high school mental health education is of great significance. Based on this, this paper studies the effective strategies for developing the class group attachment mode in high school mental health education, expounds the application value of this mode, and puts forward corresponding implementation countermeasures, aiming to provide practical references for optimizing the path of high school mental health education and helping senior high school students achieve all-round physical and mental development.

Keywords： senior high school; mental health education; class group attachment mode; educational strategies; student development

引言

高中阶段是学生心理发展的关键期，学业压力、人际适应、自我认知等问题易引发心理困扰，而传统心理健康教育多以讲座、课程讲授为主，忽视学生个体差异与班级场景融合，难以满足学生真实需求。团体依恋理论指出，个体与重要他人的情感联结会影响心理安全感与人际处理能力^[1]。将该理论融入高中教育，构建班级团体依恋模式，把班级打造为“安全基地”，能通过教师引导与同伴互动，帮助学生建立信任联结、提升心理调适能力。因此，研究该模式的开展价值与策略，具有重要现实意义。

一、高中心理健康教育中班级团体依恋模式有效开展的重要价值

（一）有利于促进学生心理健康发展

心理健康的核心是心理安全感、情绪调节能力与健康人际关系的协同发展，而班级团体依恋模式恰好为这三者的培育提供了

实践载体。在该模式下，教师通过“情绪分享会”“匿名树洞”等活动，为学生打造安全表达空间：学生可坦诚分享“模拟考失利后的自我怀疑”，或倾诉“与挚友闹矛盾的委屈”，教师以“接纳不评判”的态度引导，同伴则通过“我也曾有过类似困惑”的共情回应，让学生感受到“被理解、被看见”，逐步建立对班级的信任，缓解孤独感。高中生情绪波动大，而班级团体依恋活动

将情绪管理知识转化为可操作的实践，引导学生将消极想法，替换为积极认知，筑牢心理健康防线。

（二）有利于提高班级凝聚力

班级团体依恋模式通过“情感联结”打破孤立，重塑班级凝聚力。一方面，通过集体记忆增强归属感。通过班级团体依恋模式，学生能够有更多机会参与集体活动，比如在班级内分享故事、和同学一起考前刷题等，这些具体经历转化为班级共同记忆；当学生感受到自己的想法被重视、个人经历与班级紧密相连时，会从内心产生“我是班级一分子”的归属感，这是凝聚力的基础^[9]。另一方面，通过团队挑战强化协作意识。学生在互帮互助中意识到“只有团结协作，才能为班级争得荣誉”，这种体验会转化为日常的互助行为，逐步形成“团结一心”的班级氛围，提升凝聚力。

（三）有利于唤醒学生内在动力

内在动力是学生主动学习、积极成长的核心驱动力，班级团体依恋模式通过构建“积极向上、互帮互助”的成长氛围，能有效唤醒学生的内在动力。一方面，在团体依恋氛围中，学生之间的良性竞争与互助能激发学习热情，成绩较好的学生愿意分享学习方法，帮助基础薄弱的同学进步；基础薄弱的同学在同伴的鼓励与支持下，也会更加努力地追赶，形成“比学赶超”的良好氛围。另一方面，班级集体的目标与期望能转化为学生的内在动力，当班级设定“共同进步、冲刺理想大学”的目标时，学生往往会将个人目标与集体目标相结合，为了实现集体目标而主动提升自己，在这个过程中，逐渐明确自身的发展方向，激发内在的潜能与动力^[9]。

二、高中心理健康教育中班级团体依恋模式有效开展的策略

（一）开展分类团体依恋教育活动，针对性辅导学生

高中生在年级阶段、性格特质、心理需求上存在显著差异，这就要求教师需结合学生不同情况进行针对性心理辅导，提升心理健康教育的精准度。第一，按年级进行团体依恋教育。针对高一学生，团体依恋活动可围绕“适应与融入”这一主题展开，教师可以设计“高中生活初体验”的活动，让学生用接龙方式介绍自己的名字和兴趣，这样让学生更快熟悉同班同学，缓解新环境带来的不适应感^[4]。针对高二学生，活动可围绕“人际关系和个人发展”这一主题展开，教师可设计“人际关系模拟”活动，先为学生展示人际交往中的案例内容，再让学生讨论应对误会的方法，讨论结束后组织学生进行模拟训练，讲解一些关于倾听和表达的技巧，帮助学生更好进行人际交往。针对高三学生，活动可围绕“减轻学业压力”和“考前赋能”展开，比如组织压力管理活动，教师传授肌肉放松和情绪舒缓的方法，让学生学会有效管理情绪；组织未来发展生涯畅想活动，学校邀请学长为学生分享填写志愿的经验，理清学生未来发展思路^[5]。第二，按性格类型进行团体依恋教育。例如在“认识自我”模块，教师可选用科学有效的测试帮助学生初步认识自己的性格特征，学生对此类测试

有很大兴趣，能够让学生认识自己的特质。结合测试结果，教师设计针对性辅导，比如针对外向型学生开展“我班故事会”“演讲比赛”等活动，激励学生的表达与自我自尊；针对内向型学生开展“纸条信箱”“小分组轻松话”的活动，让学生在一个安全的心理环境中表达自己的看法，渐渐建立自信去与他人交流交往。对敏感型学生设置“情绪互助群”，通过“我想告诉你”这一形式让他们感受到来自集体朋友的温暖而减轻过于敏感的烦恼。这些分类的活动针对不同类型的学生开展，是依据学生个性的差异展开的，每一个学生都在一个适合自己的环境中接受心理疏导和抚慰^[9]。

（二）促进理论与实践相结合，促进心理健康知识吸收

在高中心理健康教育班级团体依恋模式开展过程中，理论与实践的深度融合是推动学生有效吸收心理健康知识的核心路径。对高中生来说，他们的认知水平正在不断发展，单纯依靠理论知识容易导致所学和实际相脱节，而纯粹的实践活动又无法帮助学生构建出系统的心理认知体系，两者的结合才能让知识和行动协同发展。在理论层面，教师要发挥团体依恋活动的互动性优势，结合班级情况合理设计活动内容。比如讲解“情绪管理”的理论知识时，教师便可为学生展示身边同学的困扰，如“某同学在考试前感觉非常焦虑”“两位同学因为彼此之间的矛盾产生了较大的情绪波动”等，让学生从案例中提炼心理学原理知识，将抽象知识和实际情况相挂钩，深化学生认知^[7]。在实践活动方面，教师要始终围绕理论核心展开，让知识应用于具体场景。比如在“人际沟通技巧”实践活动中，可以组织班级角色扮演活动，设置学校里的沟通场景，小组一场为团队合作中产生意见分歧，小组二场景为学生向老师请教问题等，各小组进入不同场景，各学生进入不同角色，运用所学的“积极倾听”“非暴力语言”等知识进行模拟，活动结束后进行团体分享，总结不足和方法^[8]。

（三）设置多元评价方法，助力学生全面发展

高中生的心理成长具有复杂性，教师应设置多元化的评价方法，从心理认知、行为表现等维度进行，这样能够掌握学生心理发展情况，进而可以强化班级团体凝聚力。第一，设置“认知+行为+情感”三维评价内容。在认识评价方面，教师采用小组讨论、案例分析等方式进行评价，了解学生对情绪管理知识和人际沟通技巧等的掌握情况，发挥评价工作的积极作用。在行为评价方面，教师可设置日常行为观察记录表，对学生的团体活动表现进行记录，观察学生是否主动参与讨论活动，了解学生是否能够运用心理方法解决矛盾等，评价的要点在于行为过程，而不是结果。在情感评价方面，教师可设计团体依恋问卷和自我评估表等，让学生参与自我评估，了解学生在团体里的归属感^[9]。第二，形成“教师-学生-小组”多元评价共同体。比如进行小组评价，每次团体实践后对小组成员的团队贡献度等进行评价，让学生在评价中学会欣赏别人，同时反思自己。比如搭建专属学生个体的档案，心理教师和学生进行一对一沟通，肯定他们的学习成果，将了解结果登记上去，用详细温和的方式评价。比如班级内组织心理成长分享会，教师鼓励学生上台分享自己对评价内容的感受和收获，将评价转化为个体成长与班级成长的动力，这样发

挥团体依恋作用，助力学生心理发展。

（四）加强心理辅导师资建设，优化心理教育方案

教师是班级团体依恋模式的主导者。第一，完善师资培训体系。学校定期举行专门的心理健康讲座，例如使用依恋思维、团体设计、紧急事件的识别与应对等内容，并请高校的心理学教授或具有丰富心理咨询经验的老师执教。讲座后还会进行考核，考查学生们是否已经熟练掌握了基本知识，并具备实际运用的能力。第二，搭建教师互助平台。学校成立专门的“心理健康教师研习室”，每周都会组织一次研究会，讨论一些他们在实践中发现的问题，例如面对一些腼腆的学生应该怎样激起他们参与活动的积极性呢？经过大家的研究发现，这个办法就可以解决这个问题。此外，还会安排一些跨年级段的公开课，这样老师就可以学习观摩其他优秀班集体的设计活动的方案，使得自己更加完善^[10]。第三，动态优化教育方案。为了能够更好地了解学生的心理诉求，学校设置学生反馈系统，每一次活动之后都要要求同学填写调查表，然后找一部分同学召开座谈会，倾听他们的意见，譬如说应该多加入些互动小游戏环节、减压方法要讲清楚等。

按照收到的反馈意见对活动的内容与形式进行改进。此外还会针对学生的学情不断更新方案，例如可以利用一些具体的例子或者是场景模拟的方式来教授学生们如何去识别和应对校园暴力事件的发生，还可以根据不同班级的特点设计一些不同的活动，例如文科生可以多多涉及情感类的表达和文学方面的创作活动，理科生就可以设计一些更重逻辑和团体活动，以防止千篇一律的模式设计。

三、结语

综上所述，班级团体依恋模式为高中心理健康教育提供了创新路径，其在促进学生心理健康、增强班级凝聚力、激发学生内在动力方面的价值显著。在实际应用过程中，学校要注重开展分类团体活动、融合理论与实践、建立多元评价、强化师资建设等，以有效提升团体依恋模式的应用效果。在后续工作中，学校要进一步结合不同班级学情动态调整策略，持续优化教育方案，让班级团体依恋模式真正成为高中生心理健康成长的“助推器”。

参考文献

[1] 张智超. 体验式团体心理辅导的应用研究——以高中心理健康教育课为例[J]. 家长, 2024, (27): 49-51.

[2] 张少敏. 探索我的长板——高中（中职）能力探索团体心理辅导设计[J]. 中学生博览, 2024, (24): 44-46.

[3] 和红梅. 民族高中生核心自我评价、心理韧性和心理健康的关系及干预研究[D]. 云南师范大学, 2024.DOI: 10.27459/d.cnki.gynfc.2024.000949.

[4] 魏洁明. 从“心灵鸡汤”到品质技能的进阶——深度教学视域下的高中心理健康教育课教学模式探索[J]. 中小学心理健康教育, 2024, (16): 24-26.

[5] 任卓然. 高中生自我效能感与考试焦虑和主观幸福感的关系：心理韧性的中介作用及干预[D]. 西南大学, 2024.DOI: 10.27684/d.cnki.gxndx.2024.000395.

[6] 王啸. 高中预备留学生家庭教养方式对厌学情绪的影响：心理复原力的中介作用及网络化干预研究[D]. 华中师范大学, 2024.DOI: 10.27159/d.cnki.ghzsu.2024.001849.

[7] 郑澳妮. 父母学业社会比较与高中生学业自我妨碍的关系及干预研究[D]. 华中师范大学, 2024.DOI: 10.27159/d.cnki.ghzsu.2024.000202.

[8] 何晓华, 张先义. 心理微视频应用于高中团体心理辅导活动的实践探索[J]. 教师教育论坛, 2024, 37(02): 75-77.

[9] 赵南西. 运用团体心理辅导法解决高中生考试焦虑问题的路径[J]. 教学管理与教育研究, 2024, 8(02): 11-13.

[10] 阳虹, 林安宁. 叙事取向团体心理辅导对重点高中生学业倦怠的干预研究[C]//中国陶行知研究会·中国陶行知研究会2023年学术年会论文集(二). 浙江省台州中学; 2023: 366-370.DOI: 10.26914/c.cnkihy.2023.117367.

[11] 王娟. 高中生逆境信念对考试焦虑的影响：自我接纳的中介作用及其干预研究[D]. 华中师范大学, 2023.DOI: 10.27159/d.cnki.ghzsu.2023.001251.