

# 大学班导师在促进学生心理健康与提升班级凝聚力中的作用与实践路径

张彦钧, 全 靖

重庆理工大学理学院, 重庆

收稿日期: 2024年9月20日; 录用日期: 2024年10月16日; 发布日期: 2024年10月23日

## 摘 要

随着高校对学生心理健康与集体归属感的重视逐步加深, 大学班导师在学生发展中的角色愈显关键。班导师不仅通过情感支持、学业指导和班级管理为学生提供全面的帮助, 还在促进学生心理健康和增强班级凝聚力方面发挥着重要作用。本文基于社会学习理论和自我决定论, 系统分析了班导师在大学生心理健康中的核心功能, 并梳理其在班级管理中的具体操作路径。通过探讨集体活动的组织、班级文化的塑造和情感支持的策略, 本文提出了提升班级凝聚力的有效途径, 旨在帮助学生更好适应大学生活, 推动其身心的全面发展。

## 关键词

大学班导师, 心理健康, 班级凝聚力, 教育管理

# The Role and Practical Approaches of University Class Advisors in Promoting Student Mental Health and Enhancing Class Cohesion

Yanjun Zhang, Jing Quan

School of Science, Chongqing University of Technology, Chongqing

Received: Sep. 20<sup>th</sup>, 2024; accepted: Oct. 16<sup>th</sup>, 2024; published: Oct. 23<sup>rd</sup>, 2024

## Abstract

As universities increasingly emphasize student mental health and a sense of belonging, the role of university class advisors has become more crucial in student development. Class advisors not only

文章引用: 张彦钧, 全靖. 大学班导师在促进学生心理健康与提升班级凝聚力中的作用与实践路径[J]. 教育进展, 2024, 14(10): 1048-1053. DOI: 10.12677/ae.2024.14101972

provide comprehensive support through emotional guidance, academic counseling, and class management but also play a significant role in promoting student mental health and enhancing class cohesion. Based on Social Learning Theory and Self-Determination Theory, this paper systematically analyzes the core functions of class advisors in fostering student mental health and outlines their specific practices in class management. By examining the organization of group activities, the development of class culture, and emotional support strategies, this paper proposes effective approaches to strengthening class cohesion, aiming to help students better adapt to university life and promote their overall development.

## Keywords

University Class Advisors, Mental Health, Class Cohesion, Educational Management

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

近年来,随着社会竞争加剧和生活节奏的加快,大学生群体面临的心理健康问题日益严重,心理健康已经成为影响学生全面发展的关键因素。大学生正处于青春期向成年期过渡的重要阶段,这一时期的情感、学业、生活及社交等多重压力极易引发心理问题,进而影响其学习和生活。习近平总书记指出:“要坚持不懈促进高校和谐稳定,培育理性平和的健康心态,加强人文关怀和心理疏导,把高校建设成为安定团结的模范之地”[1]。因此,如何有效提高学生的心理健康水平,成为当前高等教育中的重要课题。

班导师作为学生管理的重要角色,不仅肩负着日常的学业指导任务,还在心理支持、班级管理和情感沟通方面扮演着至关重要的作用。研究表明,班导师通过积极的情感支持和学业指导,可以增强学生的班级归属感和班级凝聚力,进而为学生创建一个更有利于心理健康的环境[2]。这种环境有助于提升学生的心理弹性,帮助他们更好地应对学业压力和社交挑战。

此外,积极心理学理论为研究班导师在心理健康促进中的作用提供了新的视角。积极心理学认为,培养学生的积极心理品质,如乐观、韧性、自我效能感和希望,可以有效提升学生应对压力的能力,并减少心理危机的发生[3]。积极心理资本在人际关系和心理健康之间起到重要的中介作用,它不仅能增强学生的心理健康水平,还能提升其社交能力。通过班级活动和情感支持,班导师可以帮助学生培养这些积极心理品质,从而提高他们的情绪管理能力和社会适应能力[4]。

本文基于社会学习理论、自我决定论和积极心理学理论,系统探讨了大学班导师在促进学生心理健康和增强班级凝聚力中的核心作用。通过对集体活动的组织、班级文化的塑造、情感支持的策略进行分析,本文提出了一系列可操作的管理路径,旨在帮助班导师在实际工作中更有效地支持学生心理健康的提升和班级凝聚力的增强[5]。这些路径不仅可以帮助学生更好地适应大学生活,还能为其未来的职业发展奠定坚实基础,从而实现心理与学业的全面发展。

## 2. 理论基础

班导师在促进学生心理健康和班级凝聚力中的作用可以通过“社会学习理论”和“自我决定论”两个理论框架来理解。

## 2.1. 社会学习理论

“社会学习理论”认为,学生的行为、态度和情感反应很大程度上来源于他们对身边重要人物的观察和模仿。在大学生活中,班导师作为学生最接近的指导者和榜样,其行为和价值观对学生的成长有着深远影响。通过班导师的正向行为和支持,学生能够从中学习到积极的应对方式,提升他们的心理健康和社会适应能力[6]。

## 2.2. 自我决定论

“自我决定论”强调个体的自主性、能力感和归属感是其心理健康的重要影响因素。学生在获得班导师的支持和认可后,能够增强对集体的归属感和在学业上的自我效能感,从而提高心理健康水平。班导师通过建设积极的班级氛围,能够让学生感到自己的存在是有价值的,进而激发他们的学习动力和生活热情[7]。

## 3. 班导师的关键支持作用

### 3.1. 情感支持与心理健康

班导师在提供情感支持方面的作用对于学生的心理健康至关重要。研究表明,大学生如果能够获得来自导师和同学的情感支持,其心理健康水平将显著提升。班导师在这一过程中扮演着至关重要的角色,通过定期与学生进行一对一的深入谈话,了解学生的情感需求、心理状态以及个人困扰,从而及时提供情感上的支持与疏导。

在实际操作中,班导师可以每学期设立固定的学生谈话时间,确保每一位学生有机会表达自己的情感和想法。这些谈话不应仅限于讨论学业问题,更应关注学生的情绪状态、家庭压力和人际交往等问题。通过这种方式,班导师能够帮助学生找到情绪困扰的源头,并通过实际行动支持他们度过难关。

此外,班导师还应营造一个开放、安全的班级环境,鼓励学生自由表达自己的情感。可以通过班级微信群、班会或匿名情感箱等形式,让学生有渠道表达他们的想法和担忧。班导师的责任不仅在于倾听,还要帮助学生建立健康的情感表达方式,避免学生因长期压抑情感而产生的心理健康问题。通过这种持续的情感支持,班导师能够帮助学生缓解焦虑情绪,有效预防抑郁等更为严重的心理问题的产生。

例如,班导师可以通过分享自身经历或提供实际建议,帮助学生更好地理解 and 处理生活中的负面情绪。通过持续的互动与支持,班导师可以增强学生的情感安全感,从而促进他们的心理健康。更重要的是,这种情感支持能够帮助学生增强其社会适应能力,使他们在面对未来生活中的挑战时更加从容坚强。

### 3.2. 学业指导与心理建设

学业压力是大学生心理问题的主要来源之一。班导师在这一方面的作用不仅限于提供学术建议,还要帮助学生缓解由学业压力引发的焦虑和紧张情绪。在具体实施中,班导师可以通过为学生提供学业规划、目标设定以及时间管理方面的指导,帮助学生合理安排学习进度,从而减少他们的学业压力。

班导师可以通过定期学业评估的方式,帮助学生明确他们的学业进展情况,并针对不同学生的需求提供个性化的学习建议。例如,班导师可以通过为学术成绩欠佳的学生提供辅导资源或引导他们寻求额外的学术帮助,帮助他们逐步提升学术表现,避免因学业困惑导致的心理压力进一步加剧。班导师还可以鼓励学生积极参加课外学术活动和竞赛,这不仅能够增强他们的学术自信心,还能帮助他们积累团队合作经验,增强他们的心理弹性。

在面对学业挫折时,班导师应主动指导学生保持冷静与理智,帮助他们客观看待失败。班导师可以通过分享自己或他人在学术生涯中的挫折经历,帮助学生认识到挫折是成长的一部分,并引导他们在面

对困难时积极寻找解决方法。这种心理建设不仅有助于提升学生的自我效能感，还能增强他们面对挑战时的心理韧性，使他们更具应对能力。

此外，班导师应时刻关注学生的学术压力源，如即将到来的考试、课业负担或毕业压力等。在高压时期，班导师可以组织小组学习或考试复习活动，帮助学生缓解压力，提供一个相互支持的学习环境。这种支持不仅能够提升学生的学术表现，还能减轻他们的心理负担，增强他们的心理健康水平。

### 3.3. 社会支持与归属感

社会支持是学生心理健康的重要保护因素。班导师通过在班级中营造积极的社交氛围，可以帮助学生建立强大的社会支持网络，从而增强学生的集体归属感。这种归属感不仅能够有效稳定学生的情绪，还能够帮助他们在面对生活中的困境时获得来自同学和导师的必要帮助。

在具体的实施过程中，班导师可以通过组织多样化的班级集体活动，促进学生之间的相互理解和支持。例如，班导师可以定期组织班级团建活动，如户外拓展、集体讨论、班级聚餐等，帮助学生增进彼此之间的情感联系。这些集体活动能够增强学生的社交互动，减轻他们因孤独感或人际关系困扰带来的心理压力。

班导师还可以引导学生之间建立互助小组，通过小组学习或课外活动增强同学之间的合作和支持。例如，班导师可以为学业上有困难的学生匹配一位学习伙伴，形成一种“师徒式”的学习合作模式。这不仅可以提升学习成绩，还能帮助学生在合作过程中增强自信心和归属感。

归属感的增强还可以通过班导师对班级文化的建设来实现。班导师可以通过设立班级口号、组织班级荣誉评选等方式，激发学生对集体的认同感和责任感。通过班级荣誉墙、表彰优秀学生或班级集体活动中的表现，班导师可以在班级中形成积极向上的集体氛围。这种集体认同感的建立，能够进一步增强学生的心理健康，使他们在大学生活中感受到集体的力量和温暖。

综上所述，班导师通过情感支持、学业指导和社会支持，不仅能够帮助学生有效应对学术和生活压力，还能够通过增强班级凝聚力，为学生创建一个健康、积极的成长环境。这些支持措施不仅能直接提升学生的心理健康水平，还能为他们未来的社会生活和职业发展提供坚实的心理基础。

## 4. 班级凝聚力的提升路径

班级凝聚力是指班级成员之间的紧密联系、合作精神和集体认同感。增强班级凝聚力不仅有助于改善班级氛围，还能有效提升学生的心理健康和学习积极性。班导师在班级管理中起着重要作用，能够通过多种途径提升班级凝聚力。以下几条路径可帮助班导师在日常工作中有效增强班级凝聚力。

### 4.1. 组织多样化的集体活动

集体活动是增强班级凝聚力的重要手段。通过组织形式多样的活动，班导师能够为学生提供更多互动和合作的机会，促使他们在集体活动中建立良好的同伴关系。例如，班导师可以定期组织班会、学术交流会、团队建设活动、户外拓展等活动，增加学生之间的合作与沟通。

在班会中，班导师可以组织开放式讨论，让学生分享个人想法和学习心得，促进彼此之间的理解和交流。学术交流会则可以邀请学生展示个人的研究成果或参与学术讨论，增强班级成员之间的学习互动。户外拓展或团队建设活动，如徒步、体育比赛等，能够提升学生的集体意识和合作精神。这些活动不仅能够促进学生间的交流，还能通过共同面对挑战和解决问题，增强班级的凝聚力。

此外，班导师可以通过让学生参与活动的策划与组织，增强他们的参与感和责任感。例如，在策划班级活动时，班导师可以鼓励学生分组讨论活动内容、形式及时间安排，并通过民主投票选择最终方案。



这种学生自主策划活动的方式, 不仅能够提升他们的领导能力和决策能力, 还能增强他们的集体归属感和荣誉感。通过让学生参与活动的全过程, 班级成员会更积极地参与到活动中, 从而进一步增强班级凝聚力。

## 4.2. 构建积极的班级文化

班级文化是班级凝聚力的核心表现。通过构建积极向上的班级文化, 班导师能够为学生提供一种归属感, 并引导他们树立集体意识。班级文化的建设可以通过设立班级共同目标、班级荣誉制度以及定期的表彰和奖励机制来实现。

例如, 班导师可以通过组织班级会议, 制定班级共同的发展目标, 如提升学术成绩、促进班级活动参与度、增强班级内部互助等。班级目标的设立不仅可以为学生提供明确的方向, 还能增强学生的集体意识, 促使他们为班级的共同荣誉而努力。

与此同时, 班导师可以通过设立荣誉制度来激励学生在学习和生活中互相帮助、共同进步。例如, 设立“班级之星”或“最佳贡献奖”等荣誉称号, 表彰在学术、活动组织、同伴帮助等方面表现突出的学生。这种表彰体系不仅能够提升学生的学习积极性, 还能通过正向激励促进同伴之间的良性互动, 增强班级的集体荣誉感。

班导师还可以通过构建班级文化墙、班级荣誉榜等形式, 让学生感受到班级的集体力量。每位学生的优秀表现和进步都可以在班级文化中得到体现, 进而激发他们的集体荣誉感和责任感。这种积极的班级文化氛围, 不仅能够增强班级凝聚力, 还能有效提升学生的心理健康。

## 4.3. 强化情感支持与沟通渠道

情感支持和沟通渠道的畅通是提升班级凝聚力的重要保障。班导师应定期与学生进行个别谈话, 了解他们的心理状态和情感需求。在此过程中, 班导师可以通过给予学生充分的理解 and 情感支持, 增强他们的情感安全感。

个别谈话应尽量以非正式、放松的方式进行, 使学生感到舒适并愿意表达自己的真实情感。班导师应善于倾听学生的困惑与需求, 并及时给予回应与建议。通过这种一对一的深入交流, 班导师能够帮助学生缓解压力, 并提供情感上的支持与安慰。

此外, 班导师应致力于创建一个开放、包容的班级沟通环境, 鼓励学生自由分享他们的感受和想法。为了确保沟通渠道的畅通, 班导师可以通过设立线上讨论群组或定期的班级会议, 为学生提供一个分享和沟通的空间。例如, 班导师可以通过班级微信群、QQ 群等在线平台, 与学生进行即时交流, 及时解决他们在学习和生活中遇到的问题。这种开放的沟通氛围, 不仅能够帮助学生在遇到困境时得到及时的帮助, 还能够促进班级成员之间的相互理解和支持, 从而进一步提升班级凝聚力。

班导师还可以通过定期举行“心灵之夜”或“分享会”等形式的活动, 让学生有机会表达内心的感受和情感需求。这种情感支持的方式, 能够有效增强学生对班级的归属感, 并在班级中营造出互助、关爱的氛围。通过强化情感支持和沟通渠道, 班导师能够帮助学生建立健康的心理状态, 并增强班级的整体凝聚力。

## 5. 结语

大学班导师在提升学生心理健康和班级凝聚力中发挥着不可替代的作用。通过情感支持、学业指导、集体活动和班级文化建设, 班导师能够帮助学生建立积极的心理状态, 增强社会支持和集体归属感, 进而促进学生的全面发展。未来, 随着高校对学生心理健康的重视程度不断提升, 班导师在这一领域的工作

作将更加重要。有效的班级管理和支持策略不仅能提升学生的学术表现，还能帮助他们建立健康的心理和社交能力，从而为其未来的发展奠定坚实基础。

## 基金项目

重庆理工大学研究生教育高质量发展项目(项目编号: gzljg2023204)和重庆理工大学研究生教育高质量发展行动计划资助成果“以创新应用能力为导向的专业学位研究生‘1 + 5’高质量培养模式研究”(gzljg2023204)。

## 参考文献

- [1] 习近平在全国高校思想政治工作会议上强调: 把思想政治工作贯穿教育教学全过程 开创我国高等教育事业发展新局面[N]. 人民日报, 2016-12-09(1).
- [2] 莫敏, 莫烦, 赖艳清, 田丽. 基于心理效应构建班主任与学生的成长共同体[J]. 中小学心理健康教育, 2021(8): 60-62.
- [3] 吴迪. 积极心理学视角下大学生心理危机的影响因素及干预策略[J]. 滁州学院学报, 2019, 21(6): 66-68.
- [4] 侯玉波. 社会心理学[M]. 第4版. 北京: 北京大学出版社, 2018.
- [5] 冯建平. 人际关系的基本范畴剖析[J]. 公关世界, 1995(6): 37.
- [6] 郑雪. 幸福心理学[M]. 广州: 暨南大学出版社, 2004.
- [7] 林井萍, 陈龙丹, 刘守乾. 大学生人际压力与抑郁、自我同一性及主观幸福感的关系: 心理资本的调节作用[J]. 现代预防医学, 2018, 45(11): 2013-2016+2022.