

“不比较，只生长”：小学生心理健康教育与班级管理的理念践行研究

国 微

东北师大附小净月实验学校，吉林 长春

收稿日期：2026年6月15日；录用日期：2026年7月13日；发布日期：2026年7月20日

摘 要

小学阶段过度使用横向对比的教育评价方式，易给不同发展节奏的学生带来心理压力，影响其自我认知与心理健康。本文以“不比较，只生长”为核心理念，在辨析比较行为的积极与消极功能基础上，结合人本主义、多元智能、积极心理学及近十年成长型思维、形成性评价、内在动机、学生幸福感等相关研究成果，探讨该理念在班级管理、评价改革、心理支持、家校协同中的实践路径。同时直面应试教育背景下的现实挑战，提出可操作的冲突化解策略。研究表明，该理念有助于构建包容支持性班级生态，尊重学生个体差异，促进学生积极自我概念与健全人格发展，为小学心理健康教育与班级管理提供理论与实践参考。

关键词

不比较，只生长，小学生，心理健康教育，班级管理，个性化成长，发展性评价

Research on the Practice of the Concept of “Not Comparing, Only Growing” in Primary School Students’ Psychological Health Education and Class Management

Wei Guo

Northeast Normal University Affiliated Primary School Jingyue Experimental School, Changchun Jilin

Received: June 15, 2026; accepted: July 13, 2026; published: July 20, 2026

Abstract

The excessive use of horizontal comparison in educational evaluation during primary school can easily bring psychological pressure to students with different developmental rhythms, affecting their self-awareness and mental health. This article takes “not comparing, only growing” as the core concept, and based on the analysis of the positive and negative functions of comparative behavior, combined with humanism, multiple intelligences, positive psychology, growth thinking, formative evaluation, intrinsic motivation, student happiness and other related research results in the past decade, explores the practical path of this concept in class management, evaluation reform, psychological support, and home school collaboration. At the same time, facing the real challenges under the background of exam oriented education, propose feasible conflict resolution strategies. Research has shown that this concept helps to build an inclusive and supportive class ecology, respect individual differences among students, promote positive self-concept and sound personality development, and provide theoretical and practical references for primary school psychological health education and class management.

Keywords

Not Comparing, Only Growing, Primary School Students, Psychological Health Education, Class Management, Personalized Growth, Developmental Evaluation

Copyright © 2026 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

小学阶段是学生自我认知、情绪调节、抗挫折能力与学习品质形成的关键时期。学生心智尚未成熟，对外部评价敏感度较高，班级中频繁的成绩对比、表现排序等行为，会潜移默化影响其学习态度与心理状态。传统教育评价中，以学业结果为主要参照的横向对比较为普遍，此类方式易使部分学生产生消极自我认知，或因追求稳定表现而减少探索与尝试。班主任作为班级管理与学生成长支持的核心角色，承担着学业指导与心理关怀的双重职责。“不比较，只生长”理念倡导以学生自身发展为参照，尊重差异、关注进步，对优化育人环境、守护学生心理健康具有现实意义。

2. 比较行为的概念辨析：积极功能与消极边界

(一) 比较行为的类型与积极功能

适度、合理的比较具有教育价值，主要包括：自我参照比较：以学生自身过去表现为基准，关注进步与成长，属于发展性比较，有助于提升内在动机；信息性比较：用于了解学习方法、行为规范、努力程度等参考信息，不涉及价值评判，可起到示范与激励作用；目标导向比较：在教师引导下用于明确努力方向，而非评判优劣，有助于学生建立合理期待。

(二) 消极比较的特征与负面影响

消极比较通常具备以下特征：以他人为唯一标尺，公开排名、贴标签、优劣评判；以单一学业指标衡量整体能力，忽视多元发展；强调结果输赢，忽视过程与努力；引发焦虑、自卑、抵触等负面情绪。

“不比较，只生长”所倡导的，并非否定一切比较，而是摒弃消极横向对比，保留并强化积极的、发展

性的、自我参照的比较方式。

3. 理论基础与近十年相关研究综述

(一) 核心理论基础

人本主义学习理论强调以学生为中心，尊重个体差异与内在发展需求，教育重在营造安全、包容、支持性环境，激发自我实现动力[1]；多元智能理论加德纳提出智能具[2]有多元结构，个体优势领域存在差异，单一评价维度无法完整反映学生发展水平；积极心理学理论关注积极情绪、优势品格、意义感与幸福感培育，强调以积极视角促进学生健康心理发展[3]。

(二) 近十年相关研究综述

近十年来，学界围绕成长型思维、形成性评价、内在动机、学生幸福感、差异化教育等主题形成丰富成果：成长型思维研究表明，强调努力与进步的评价方式，可显著提升学生坚持性与自我效能感[4]；形成性评价研究指出，以自我发展为参照的评价更有利于学生学习自主性与心理健康；内在动机研究证实，减少外部竞争性评价，可降低焦虑，提升学习投入度；学生幸福感研究显示，包容、无歧视、少对比的班级氛围，对小学生情绪健康具有长期正向作用。现有研究多聚焦单一维度，较少将“反消极对比、重自我生长”系统化融入班级管理 with 心理健康教育整体框架，本文以此为理论贡献点。

4. 过度消极对比在小学教育中的现实影响

(一) 对学业发展暂时存在困难学生的影响

长期处于横向对比情境中，部分学业发展暂时存在困难学生易产生自我怀疑，学习信心下降，参与课堂与活动的主动性减弱，长期可能形成消极的自我认知，影响持续发展。

(二) 对表现较为突出学生的影响

长期处于优势评价位置的表现较为突出的学生，可能过度关注结果稳定性，害怕失误，不愿尝试不擅长领域，抗挫折能力不足，发展视野受限。

(三) 对班级生态与同伴关系的影响

频繁的结果对比可能加剧同伴间的竞争倾向，互助合作氛围减弱，班级情感联结弱化，不利于集体归属感与同理心培养。

5. “不比较，只生长”理念的实践路径

(一) 更新班级管理理念，构建支持性成长氛围

班主任以发展视角看待学生，减少公开排名、优劣对比等做法，传递“每个学生都有独特节奏”“进步值得被看见”的价值导向，营造平等、包容、互助的班级环境[5]。

(二) 构建发展性评价体系，转向自我参照评价

建立以自我进步为核心的评价机制，将学业提升、课堂参与、习惯养成、责任意识、合作行为等纳入评价范围。以“进步记录”“成长展示”替代结果排序，让学生清晰感知自身成长轨迹，强化积极自我认知。

(三) 实施差异化心理支持，精准呵护学生发展

对学业发展暂时存在困难学生，重点发现其优势领域，通过特长体验建立自信并迁移至学习过程；对表现较为突出的学生，鼓励多元尝试，强调过程与成长，引导其形成稳定、健康的自我认知。

(四) 推进家校协同，形成一致育人立场

通过家长会、家访、日常沟通等途径，引导家长关注孩子情绪状态、努力过程与点滴进步，减少不

必要的横向对比，尊重孩子发展节奏，家校协同营造稳定、支持性的成长环境。

6. 现实局限、冲突与可操作应对策略

(一) 现实局限与实施挑战。校内评价、升学导向仍存在结果性指标压力；家长群体教育观念差异较大，易受外部评价影响；教师工作量增加，发展性评价耗时耗力；班级规模较大，个性化支持难以全面覆盖。

(二) 冲突化解与可操作策略。内部柔性调整：班级内不公开排名，对外结果性评价实行私密告知，只做学情分析，不做学生标签化；评价双线并行：校内必需的结果性评价用于教学诊断，班级内实施发展性评价用于育人激励；家长分层引导：用数据与案例说明过度对比对心理的影响，提供可复制的家庭鼓励话术；评价工具简化：使用周进步清单、月度成长小记等轻量化工具，降低教师执行负担；同伴互助机制：建立小组互助模式，将竞争转向合作，缓解集体压力。

7. 教育价值

促进学生心理健康：减少焦虑、自卑等负面情绪，帮助学生建立稳定、积极的自我概念，为人格健全发展奠定基础。回归育人本质：尊重个体差异与多元智能，落实因材施教，促进学生个性化、全面发展。提升班级育人质量：构建温暖、有凝聚力的班级生态，使班级管理更具人文性与科学性。

8. 结论

“不比较，只生长”理念并非拒绝合理比较与目标激励，而是摒弃消极横向对比，回归以学生自身成长为核心的教育立场。该理念以人本主义、多元智能、积极心理学为支撑，结合成长型思维、形成性评价等前沿研究，能够有效缓解学生心理压力，改善班级生态，促进个性化发展。面对现实压力，可通过双线评价、柔性管理、家校协同、轻量化工具等策略实现落地。小学教育应坚持以学生发展为中心，用尊重、包容与鼓励陪伴每一位学生在适合自己的节奏里自信、从容、健康成长。

参考文献

- [1] 卡尔·罗杰斯. 自主学习[M]. 伍新春, 译. 北京: 北京师范大学出版社, 2006.
- [2] 霍华德·加德纳. 智能的结构[M]. 沈致隆, 译. 北京: 中国人民大学出版社, 2008.
- [3] 马丁·塞利格曼. 真实的幸福[M]. 洪兰, 译. 沈阳: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司, 2010.
- [4] Dweck, C.S. (2000) Self-Theories: Their Role in Motivation and Personality Development. Psychology Press.
- [5] 李镇西. 做最好的班主任[M]. 桂林: 漓江出版社, 2014.