

项目式心理班会对大学生心理健康的多维促进路径研究——基于案例分析与实践探索

陈玉竹，肖辉，张少博，齐锦秋，谭波

四川农业大学林学院，四川成都

DOI:10.62836/jer.v4n1.0990

摘要：本文旨在探讨项目式心理班会对促进大学生心理健康的多维路径。研究针对当代大学生面临的典型心理问题，以多源流理论框架分析其成因，并创新性地设计并实施了“案例-实操”一体化的项目式心理班会进行干预。通过目标管理、分享“高光时刻”及“吐槽大会”等具体方案，有效应对了学生的焦虑迷茫、自我价值感低落及班级疏离感等问题。实践表明，该模式能从个体调适、人际互动和集体治理等多个维度提升大学生心理健康水平，为高校心理健康教育提供了新视角与可操作的实践范式。

关键词：心理健康；项目式心理班会；自我发展；案例研究

Research on the Multi-Dimensional Promotion Path of Project-Based Psychological Class Meetings for College Students' Mental Health: Based on Case Analysis and Practical Exploration

Yuzhu Chen, Hui Xiao, Shaobo Zhang, Jinqui Qi, Bo Tan

College of Forestry, Sichuan Agricultural University, Chengdu, Sichuan

Abstract: This paper aims to explore the multi-dimensional paths through which project-based psychological class meetings can promote the mental health of college students. The research focuses on the typical psychological problems faced by contemporary college students, analyzes their causes using the multi-stream theory framework, and innovatively designs and implements a “case-study and practical operation” integrated project-based psychological class meeting for intervention. Through specific plans such as goal management, sharing “highlights” and “joking sessions”, it effectively addresses students’ anxiety and confusion, low self-esteem, and feelings of alienation from the class. The practice shows that this model can enhance the mental health of college students from multiple dimensions including individual adjustment, interpersonal interaction, and collective governance, providing a new perspective and an operational practical model for mental health education in colleges and universities.

Keywords: mental health; project-based psychological class meeting; self-development; case study

* 本文由以下项目支持：1.四川农业大学教育教学改革研究与实践项目，XSCJG09，新工科背景下木材科学与工程专业基于课程双创元素及自设双创项目的双创育人体系构建及实践；2.四川省高等教育人才培养质量和教学改革项目，JG2024-0484，林业工程类专业“全过程”创新教育科教融汇育人模式研究及实践。

1 大学生心理问题源流归类

根据著名学者约翰W.金登（John W Kingdon）多源流理论，目前可将大学生心理问题源流大致归纳为以下几类：大学生自身心理发展不稳定带来的“自我实现”和现实压力的矛盾性、大学生群体关系复杂化带来的心理波动、升学就业的迷茫。现就以上几类大学生显著心理问题，将多源流理论与大学生心理健康问题结合案例分析，以班级活动实操形式进行设计和干预，为大学生心理健康教育提供新的视角和思路。

2 项目式心理班会课的设计与实施

2.1 利用目标细化的群体行为帮助克服焦虑和迷茫

案例1：A同学进入大学后想要在更多方面拓展自己能力，目标较多，但实际行动没有跟上且没有找到适合自己的方法和路径，出现焦虑、迷茫情绪，进而用游戏麻痹自己。

案例分析：该案例体现了低年级学生常见的发展性焦虑，其根源在于从被动学习向主动规划转变中的适应性障碍，以及“完美主义”和“急于求成”的认知误区。根据马斯洛需求层次理论（见图1），A同学的诉求源于其自我实现的高层次需求。然而，根据麦克莱恩的‘三脑理论’[1]，负责理智的新皮层（追求长远目标）与负责本能和情绪的爬行脑、边缘脑（避难趋易、急于求成）存在内在冲突，这导致了“知易行难”的困境，引发拖延与焦虑（见图2）。

因此，干预的核心在于借助项目式班会活动形成外部结构化方案辅助新皮层，化解本能与理智的冲突。

实操方案：根据目标管理理论（如SMART原则）[2]，结合和团体认知行为疗法，利用以下三个步骤进行干预：（1）认知重构与情绪宣泄：在安全温暖的团体氛围中，引导学生具象化并表达内心困扰；（2）目标分解与策略生成：引导学生运用SMART原则对所列目标进行可行性评估与等级划分，并共同研讨具体行动策略；（3）团体监督

与持续反馈：通过定期班会进行进度复盘、自我评分、同伴鼓励，并利用‘给未来的信’等环节进行动机维持。

实操评估：为评估该方案效果，我们在干预前后采用了焦虑自评量表（SAS）和自制目标达成度量表对参与学生进行了测量。初步数据显示，超过80%的学生焦虑分值显著下降（平均下降30%），自我报告的目标清晰度和行动力均有提升。后续仍需更长期的跟踪研究以验证其持久效果。

2.2 分享“高光时刻”重塑自信

案例2：B同学进入大学前成绩优异，有擅长的科目并在相应的竞赛中获奖；但在高考时发挥不佳没有进入理想大学，对现有专业失望，加之大学评价体系多元化与人际关系复杂化，使其产生封闭自我、排斥他人甚至敌对的情绪。

案例分析：B同学的案例典型地体现了条件化自我价值认知扭曲，其中的封闭和敌对行为是一种保护受损自尊的心理防御机制。其核心问题是：将自我价值完全条件化地建立在“名校”和“特定专业”之上，一旦这个条件崩塌，整个自我认同就随之瓦解。

实操方案：“高光时刻”源自英文单词“highlight”，又叫巅峰时刻或精彩时刻，它常用于描述在特定情境下个人通过努力达到的卓越成就或超乎寻常的状态。根据班杜拉的自我效能理论，通过分享“高光时刻”本质上是利用积极心理学中的“积极记忆提取”和叙事心理学中“故事重构”概念，通过分享行为对自我故事的重述和强化，有助于构建一个更积极的自我身份认同，重建个体的效能信念[3]。总的来说，“高光时刻”通过增强自我效能感、积极情绪、身份认同、动机、社会支持和心理韧性，帮助大学生提升自信并保持对未来的热爱。

按照前期准备、核心活动、后期强化开展班会：

（一）前期准备：

教师引导：讲解“自我效能感”和“成长型思维”的概念，为学生提供理论准备，说明活动

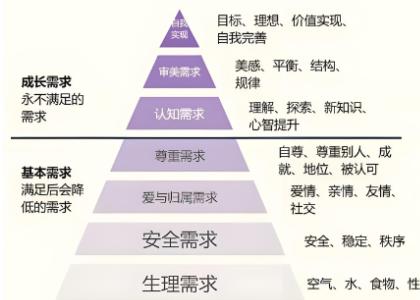


图1. 马斯洛需求理论

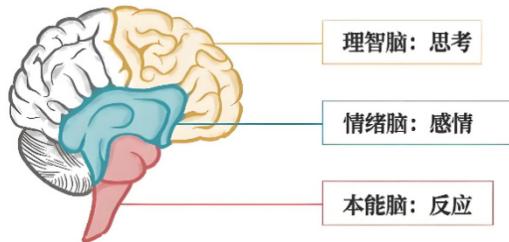


图2. 人类的三重大脑

的意义。

个人作业：提前一周布置作业，让学生秘密准备1-2个自己人生中的“高光时刻”，要求具体到细节（当时做了什么、想了什么、感受到什么）。

（二）核心活动：

安全氛围营造：强调保密、尊重、不评价的原则。

结构化分享：可采用“结对分享”再“小组分享”最后“自愿全班分享”的递进模式，降低分享难度。

引导性提问：提供问题模板，如“这个成功对你意味着什么？”“你从中发现了自己哪些以前没注意到的优点？”“当时遇到了什么困难，你是怎么克服的？”

（三）后期强化：

提炼与链接：引导听众不是简单赞美，而是反馈“从你的故事中，我看到了你的XX品质”，将具体事件抽象化为积极个人特质（如韧性、创造力、善良）。

行动链接：布置后续作业，例如：“根据你今晚听到的某个同学的故事或自己分享的感受，设定一个新的小目标，尝试在下周实现它。

实操评估：“为评估干预效果，本研究在活动前后采用罗森伯格自尊量表（RSES）和一般自我效能感量表（GSES）对参与者进行测量。质性数据则通过收集学生的活动反馈卡和进行深度访谈获得。初步实践数据显示，参与学生后测得分显著高于前测（ $p<0.05$ ），且质性反馈中“更了解自己”、“更欣赏同学”、“感到被鼓舞”等关键词出现频率极高。

2.3 善用“吐槽大会”构建积极的班级治理生态

案例3：某大一班级氛围沉闷，学生私下抱怨多但公开建言少，对公共事务冷漠，普遍存在“说了也没用”的无力感。

案例分析：大学生“吐槽”的深层原因有：理想与现实的落差、成长转型期的阵痛、发展诉求的升级、代际特征的影响等原因。该案例所呈现的是一种集体性的沉默与疏离，其本质是班级治理生态的失灵。从组织行为学视角看，学生的“私下吐槽”而非“公开建言”，表明其对组织的心理安全感知极低，普遍认为表达负面意见存在风险或徒劳无功，这源于其心理契约中“期望获得高质量教育服务”的部分被现实违背后，未能得到组织的有效回应与修复。同时，作为数字化时代大学生，其代际特征表现为对平等、透明、参与感的强烈渴望，与传统垂直、封闭的管理模式产生剧烈冲突。这种“建言行为”的缺失，不仅损害了学生的归属感和效能感，也使班级和学院失去了从学生反馈中发现问题、优化管理的宝贵机会，最终形成一个消极的恶性循环。

实操方案：本方案旨在将非正式的“吐槽”转化为建设性的“建言”，其设计基于以下核心原理：

（1）构建心理安全：通过匿名预调研、设定规则、辅导员作为“引导师”而非“评判者”的角色定位，首要任务是创建一个允许自由表达而无需担心负面后果的场域。

（2）结构化的问题解决流程：采用“宣泄-分

析-赋能”的闭环设计，符合情绪调节与认知行为干预的基本规律。“破冰赋能”阶段旨在情绪宣泄与建立联结；“主题吐槽”阶段引导对问题进行具象化和初步归因；“能量转化”阶段则应用欣赏式探询的核心理念，将焦点从“问题本身”转向“解决方案与现有资源”[4]。

(3) 强化内部控制点：通过“48小时反馈”和“持续赋能”，让学生第一时间看到自己的声音被倾听和重视，重建其对环境的掌控感和效能感。

(4) 参与式治理和主导感建立：将“吐槽大会”设计为一个微型的参与式决策模型，让学生亲身经历“发现问题-协商讨论-形成方案-推动落实”的民主实践全过程班会课，构建积极班级治理生态[5]。

实操方案：

阶段一：问题挖掘与项目启动（1周）

通过匿名在线问卷进行德尔菲法式多轮调研，收敛、筛选出全班最具共识的3-5个核心“槽点”。根据核心“槽点”成立若干“项目小组”，竞选或指派组长，每个小组“认领”一个主题进行深度调研与方案准备。

阶段二：“吐槽大会”暨解决方案研讨会（2小时）

破冰赋能（15分钟）：运用“同一句话吐槽”等团体活动，在笑声中达成共情，建立安全氛围。

主题吐槽与根因分析（45分钟）：各项目小组进行结构化汇报（需有数据、案例支撑，而非单纯情绪宣泄），引导全班运用“5个为什么”等工具分析问题根源。

能量转化与方案共创（50分钟）：各小组引导全班围绕其主题进行“头脑风暴”，聚焦于“我们可以做什么来改变？”、“我们需要学校哪些支持？”，形成初步解决方案清单。

总结与承诺（10分钟）：辅导员总结，并明确下一步反馈机制。

阶段三：反馈、赋能与追踪（持续进行）

48小时反馈：班委和辅导员在48小时内整理出《XX班吐槽大会共识与建议报告》，明确“班级

自解决”、“需学院协调”、“需学校层面推动”三类事项，并公示行动计划表。

持续赋能：建立与学院、学校相关部门的常态化沟通机制，由“项目小组”负责人与班委共同跟踪进展，并及时向全班通报。

成长追踪：建立“吐槽-成长”档案，记录每个问题的进展、学生的参与及贡献。将参与过程纳入综合测评体系，定期评选“最佳建言奖”、“最佳推动奖”，将学生参与公共事务的能力提升可视化、可奖励。

实操评估：

我们采用了混合研究方法。量化方面：在学期初和学期末使用组织公民行为（OCB）量表和班级氛围量表进行测量，对比得分变化。质性方面：①对‘吐槽-成长档案’进行内容分析，编码统计‘已解决’、‘推进中’、‘待反馈’议题的比例；②对学校相关部门进行访谈，了解其对学生集中反馈问题的处理效率和态度转变；③对学生进行焦点小组访谈，收集其对班级事务参与度和效能感的主观感受变化[6]。初步数据表明班委工作积极性提升，同学们参与班级管理的主动性提高。

3 结语

本研究基于当前大学生心理健康教育的现实需求，创新性地提出并实践了“项目式心理班会”这一多维干预模式。研究不仅聚焦于个体心理调适（如克服焦虑、重塑自信），更延伸至人际关系冲突解决和班级治理生态构建，体系化地探索了促进大学生心理健康发展的新路径。

然而，本研究仍存在一定局限性。研究仍存在样本量、追踪时间局限以及对辅导员能力要求较高等限制。未来研究将聚焦于大样本长周期实证检验、开发标准化课程包以及探索线上线下融合的新生态，以期推动该模式从“最佳实践”向“可复制范式”转化，为提升高校心理育人工作的实效性提供有益借鉴。

参考文献

[1]彭迪.基于需求层次理论的大学生负性情绪影响因素研究[D].

-
- 北京邮电大学,2024. 知神经机制[J].心理科学进展,2018,26(10):1787-1793.
- [2]李欣欣.内蒙古自治区高等师范院校课程思政建设研究[D]. [5]刘晓颖,邓坚.潜意识目标提高自我能动意识体验的心理机
内蒙古科技大学,2025. 制[J].中南林业科技大学学报(社会科学版),2010,4(6):131-
[3]谢晓玲.结果反馈和动作自主性对主导感的影响：行为和 132.
ERP的证据[D].四川师范大学,2025.
- [4]张淼,吴迪,李明,凌懿白,张明,赵科.主动控制感的测量及认 [6]田飞燕,张培.项目式心理班会在“00”后大学生班级建设
中的实践与探索[J].大学,2021(30):50-52.

