

积极心理学视域下外语类院校学生归属感提升路径

黄俊

天津外国语大学，天津

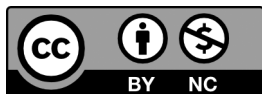
摘要 | 随着习近平总书记有关深化集体主义教育的倡导，以及积极心理学的兴起和发展，学生归属感的培养变得愈发重要。本文总结了学生学校归属感研究涉及的领域、学生学校归属感的影响因素，列举了外语类院校学生特点，论述了外语类院校学生归属感研究的重要意义，探讨了积极心理学视域下外语类院校学生归属感的特点、影响因素和提升路径。其中，提升路径主要从加强组织文化建设、开展集体活动、实施有效策略、建立良好师生关系、强化班级管理服务、营造包容多元的环境等6个方面展开详细论述，为外语类院校思政工作者提供了有益参考。

关键词 | 学校归属感；提升路径；积极心理学

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



习近平总书记在党的二十大报告中指出，要“深入开展社会主义核心价值观宣传教育，深化爱国主义、集体主义、社会主义教育，着力培养担当民族复兴大任的时代新人”。而归属感又是树立集体主义价值观的情感基础。因此，新时代大学生归属感的培养就显得尤为重要。

1 引言

国内外学者对学校归属感的界定虽有所不同，但都将其视为一种基于认同而乐意融入的情感。随着积极心理学的兴起和发展，社会愈发提倡开发人的积极力量，倡导积极增进、积极预防、积极治疗。学校归属感无疑是学生发展的重要保护性因子，影响着学生学习、生

活、人际等各个方面。

目前有关学校归属感提升路径的研究，就学校层次来说，主要围绕普通高等学校、民办高校、中职院校、普通高中、初中、小学展开，还有的涉及随迁子女学校^[1]。学校归属感的主体主要包括学生、教师。对于学生来说，有些细分为社会生源学生^[2]、专升本学生^[3]、走班制学生^[4]、少先队员组织^[5]、开放教育学习者^[6]、留守儿童^[7]；一些细分类型包括医学研究生^[8]、小学高年级学生^[9]、多校区学生^[10]等。从影响因素来看，涉及学校支持^[11]、大学生获得感^[12]、大学生专业认同^[13]、校园欺凌^[14]等。总体来说，还没有文献专门针对外语类院校学生展开学校归属感提升路径的研究。而外语类院校学生有其鲜明的特点，值得专门研究。

基金项目：本研究获天津市教委2023年度科研计划专项任务项目（心理健康教育）资助，项目编号：2023YBGX32。

作者简介：黄俊（1987-），山东人，天津外国语大学学生处、心理健康教育指导中心副主任，讲师、政工师，中国心理学会注册督导师，中国心理学会注册心理师，国家二级心理咨询师，BCC职业生涯教练，天津市心理卫生协会第六届理事会理事，中国心理学会会员，研究方向：心理健康教育。

文章引用：黄俊. 积极心理学视域下外语类院校学生归属感提升路径 [J]. 教育研讨, 2025, 7 (1): 18-21.

<https://doi.org/10.35534/es.0701005>

2 外语类院校学生归属感研究的重要意义

外语类院校大学生有其自身的特点。大学生相较于高中生,生源来自全国各地,这可能影响他们对学校的归属感和融入感。此外,外语类院校女生比例较高,所学语种不同可能带来不同的文化认同背景,选择出国交换或深造的学生,其归属感可能与一直在国内发展的学生有所不同。

根据学生归属感的影响因素研究提升策略具有重要的现实意义:学生学校归属感的提高,能够降低学校管理难度,减少舆情事件。学校归属感与校友捐赠率呈正相关,因此提升归属感也有利于学校的良性发展。学生作为学校的主体,其在校和毕业后的发展状况直接影响学校的质量和发展的。

有关归属感与心理健康关系的研究表明,归属感能有效提升幸福感、自我价值感、心理弹性、学校适应、积极自我概念、积极情感等。学校归属感与心理健康、学习投入、自我价值感、学业成功等呈显著正相关。相反,学校归属感缺失会导致焦虑、抑郁、愤怒、悲伤等消极情绪体验,甚至出现自杀行为,且更容易遭受心理和生理疾病的困扰,更容易发生暴力行为、自杀、物质滥用等问题行为。从社会控制理论的角度看,学生不良行为的主要原因在于缺乏学校归属感。

新闻报道的学生轻生事件中,学生遗书或生前对同学、家长所说的话,以及在自身工作中接触的高轻生风险学生中,很多人明确表示自己与周围环境格格不入,感觉周围人都很快乐而自己却无法融入。这其中虽有抑郁状态带来的解离感,但与归属感也有着密不可分的联系。理论表明,归属受挫和累赘感知,加上自杀能力,共同导致了自杀的结果。后来的许多研究也表明,大学生归属感状况对自杀具有预测作用。可见,通过提升学生归属感来降低其自杀风险,非常重要且必要。

在实际咨询和工作中,也时常遇到有学生描述自己无法融入班级和学校环境,非常想家。产生这种想法的学生,多数具有一些特点,例如其生源地在较远的南方、是少数民族学生、面临学业困难,或是刚入学、休学返校、出国交换或入伍归来等。

对于拥有31个语种、文化多元、少数民族学生占比接近12%、女生占比约80%的外语类院校,探索其学校归属感现状以及具有校本特色的归属感提升策略,既有趣又实用。

3 学生学校归属感的影响因素

人口学特征的研究表明:在性别变量上,研究结果不尽相同,有些研究中男生得分高于女生,有些则是女生高于男生,还有些无显著差异。在年级变量上,有些研究显示大一学生得分显著低于高年级学生,有些却

显示随年级增高呈下降趋势。非独生子女大学生得分高于独生子女大学生,农村学生高于城市学生,担任班干部的学生高于非班干部学生。人格、家庭环境、学校环境、一般自我效能感和应对方式均对大学生学校归属感具有一定的预测作用。家庭社会经济地位、父母教养方式、父母支持等因素对个体的学校归属感具有影响作用。学校类型、专业类型、学校管理环境、在校人际关系均对学校归属感有影响,其中学术因素和社会因素对学校归属感影响最大。

参考这些因素,可以结合外语类院校学生特点,尝试相应的学校归属感提升策略。

4 学生归属感提升路径

提升学生归属感,需要全员、全方位、全过程地结合学生的实际情况和需求,灵活采取多种策略和方法。

4.1 加强组织文化建设——构建精神家园

4.1.1 营造良好氛围

组织文化的建设,首要在于营造一个积极向上、包容多元的校园氛围。这要求学校不仅要有明确的校训、校风,更要通过日常教学、管理、活动等多个层面,将这些理念内化于心、外化于行。例如,可以设立“文明班级”“优秀社团”等评选机制,鼓励学生积极参与,形成比学赶超的良好风气。同时,利用校园广播、宣传栏、网络平台等多种媒介,传播正能量,展示学生风采,让学生感受到自己是学校的主角。

对于外语院校来说,更要充分考虑文化的多元性,在充分理解和尊重的基础上,增加学生对多元文化的认同和文化间的融合。

4.1.2 强化价值观引领

学校的核心价值观和发展愿景,如同灯塔指引方向。通过举办开学典礼、毕业典礼、主题班会等活动,以及在日常教学中融入价值观教育,可以帮助学生深刻理解学校的使命与愿景,增强他们对学校的认同感和归属感。此外,邀请校友回校分享成长经历,用真实的故事激励学生,也是强化价值观引领的有效途径。

尤其是要考虑到不同文化背景下价值观的差异,要在认真学习、研究的基础上,找到价值观引领的独特路径。

4.2 开展集体活动——搭建交流平台

4.2.1 促进交流与互动

集体活动是学生之间建立深厚友谊、增进相互理解的桥梁。除了传统的班级团建、社团活动外,还可以创新活动形式,如户外拓展、志愿服务、科技竞赛等,让学生在共同完成任务的过程中,学会合作、沟通与分享。这些活动不仅能够丰富学生的课余生活,还能有效缓解学习压力,促进身心健康发展。

语言类专业通常是小班教学，一个班的人数有时是个位数，通常小班的班级凝聚力较强，但是就提高对学校总体的归属感来说，打通班级、宿舍、专业、年级，甚至学院的集体活动就显得尤为重要。

4.2.2 增强班级凝聚力

班级作为学生最直接的归属群体，其凝聚力的高低直接影响学生的归属感。通过组织班级会议、制定班级公约、开展班级文化建设等方式，可以增强学生的集体荣誉感和责任感。同时，鼓励班级内部形成互助小组，让学习有困难的学生得到及时的帮助，感受到集体的温暖和支持。

外语类小班教学对班级凝聚力来说有天然的优势，团建活动方便开展，形式更加灵活多样。值得关注的是，小班也会出现因为人数少，很难碰到志趣相投的伙伴、男生被边缘化等情况。

4.3 实施有效策略——精准对接需求

4.3.1 关注学生需求

每个学生都是独一无二的个体，他们的需求各不相同。因此，学校和教师应通过问卷调查、个别访谈等方式，深入了解学生的实际需求和心理特点，制定个性化的教育和管理策略，例如为学习困难的学生提供一对一辅导、为家庭经济困难的学生提供助学金和勤工俭学机会、为有心理困扰的学生提供心理咨询和辅导等。

对于外语类学生，外语语种入门技巧、交友、出国和就业指导等都是常见需求。

4.3.2 加强心理健康教育

心理健康教育是提升学生归属感的重要一环。特别是对于少数民族学生等特殊群体，由于文化背景、语言习惯等方面的差异，他们可能更容易产生孤独感、自卑感等心理问题。因此，学校应确保心理健康教育团队的专业性，提供心理咨询、心理测评、心理讲座等服务，帮助学生解决心理困扰，增强自信心和适应能力。

对于一些小语种学生无法入门小语种专业课，导致连续挂科的情况，心理健康教育还需与学业指导、学业规划等相结合。

4.4 建立良好师生关系——构建情感纽带

4.4.1 加强师生互动

良好的师生关系是提升学生归属感的关键。教师应主动与学生建立联系，了解他们的学习、生活情况，关心他们的成长和发展。通过课堂互动、课后交流、家访等方式，增进师生之间的了解和信任。同时，鼓励学生表达自己的想法和感受，让他们的声音被听见、被尊重。

班导师制、多联系制度、辅导员深度辅导、分类指导等制度，都很好地增强了师生交流，同时小班授课也为授课教师提供了更多与学生一对一交流的机会。

4.4.2 树立榜样作用

教师是学生成长道路上的引路人，其言行举止对学生有着深远的影响。因此，教师应以身作则，树立积极向上的榜样作用。无论是教学态度、工作作风还是道德品质，都应成为学生学习的楷模。通过教师的示范引领，激发学生的向心力和归属感。

加强师德师风建设、签订师德承诺书，开展“我最喜爱的老师”评选活动，评选师德先进个人并进行展示，做好教评工作，执行师德一票否决制等，都有助于促进教师以身作则，成为学生的榜样。

4.5 强化班级管理服务——构建和谐集体

4.5.1 完善班级制度

建立健全的班级管理制度和班规班纪，是保障班级秩序、促进学生自我管理的重要基础。班级制度应明确学生的权利和义务，规范学生的行为举止。同时，通过班会等形式，让学生参与班级制度的制定和执行过程，培养他们的民主意识和责任感。

4.5.2 提供优质服务

学校和班级应提供全方位、多层次的服务和支持，以满足学生的不同需求。在学习方面，可以设立学习朋辈辅导小组、开设兴趣项目组等；在生活方面，可以提供“一站式学生社区”服务、多元餐饮服务、便捷医疗保障等；在职业规划方面，可以提供就业指导、实习实训等。这些服务不仅能够解决学生的实际问题，还能提高他们的满意度和归属感。

4.6 营造包容多元的环境——促进文化认同

4.6.1 尊重文化差异

在外语类院校多元文化的背景下，尊重文化差异是构建和谐校园的重要前提。对于学习不同语言对象国文化的学生、少数民族学生、外国留学生等，学校应充分了解他们的文化背景、民族特色等，尊重他们的宗教信仰和生活习惯。通过举办文化节、民族联谊等活动，展示不同民族的文化魅力，增进学生之间的了解和尊重，促进多元文化认同。

4.6.2 促进文化融合

通过策划与举办丰富多彩的文化节和民族联谊活动，搭建起一座座桥梁，让来自五湖四海、拥有不同民族背景的学生，能够同台展示各自独特的文化传统与艺术魅力，促进语言、习俗、艺术形式的深入交流与理解，激发学生对多元文化的浓厚兴趣与尊重，使学生深刻体会中华民族多元一体的文化内涵，从而有效增强学生的文化认同感和归属感。

5 结语

外语类院校具有较为丰富的国际文化氛围，学生来

自不同的国家和地区,带来了多元的文化背景。这种文化多样性为学生提供了广阔的视野和交流平台,但同时也可能带来文化冲突和适应问题。在这样的背景下,学生归属感的提升变得更为重要。学校应努力营造包容、开放的校园文化氛围,让学生感受到尊重和接纳,从而增强学生归属感,培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。

参考文献

- [1] 万会妍. 随迁子女学校初中生自主学习现状、影响因素及干预研究[D]. 合肥: 合肥师范学院, 2022.
- [2] 徐红静. 高职院校社会生源学生学校归属感特征研究[J]. 现代商贸工业, 2021, 42(27): 71-72.
- [3] 段蕊. 提升专转本学生学校归属感的途径[J]. 大众标准化, 2021(11): 74-76.
- [4] 谢婷. 初中走班制下学生的集体归属感研究[D]. 重庆: 西南大学, 2021.
- [5] 杨佳. 少先队员组织归属感的调查研究[D]. 桂林: 广西师范大学, 2020.
- [6] 赵滕. 学习小组策略中开放教育学习者归属感调查——以常州开放大学为例[J]. 高等继续教育学报, 2020, 33(3): 74-79.
- [7] 黄冠, 陈小琴. 培养健康生活素养 提升留守儿童的学校归属感[J]. 科学咨询(教育科研), 2020(4): 121-122.
- [8] 陈爱丽, 代玲玲, 刘雅楠, 等. 医学研究生学校归属感现状及提升路径分析[J]. 心理月刊, 2024, 19(13): 91-93.
- [9] 贺颖. 小学高年级学生学习投入、校园氛围以及学校归属感的关系及干预研究[D]. 重庆: 重庆师范大学, 2023.
- [10] 黄娟. 多校区师生学校归属感研究[D]. 武汉: 华中科技大学, 2022.
- [11] 董柯. 高校支持对大学生归属感的影响研究[D]. 南宁: 广西大学, 2020.
- [12] 赵梓一. 大学生学校获得感对学校归属感影响研究[D]. 成都: 成都理工大学, 2020.
- [13] 李若兰. 大学生专业认同对学习投入的影响: 学校归属感和学业自我效能感的链式中介作用[D]. 广州: 华南理工大学, 2018.
- [14] 徐柱柱. 校园欺凌: 提升抑或降低中学生学校归属感[J]. 当代青年研究, 2021(5): 89-95.

Ways to Enhance the Sense of Belonging of Students in Foreign Language Colleges and Universities from the Perspective of Positive Psychology

Huang Jun

Tianjin Foreign Studies University, Tianjin

Abstract: With the General Secretary Xi Jinping's advocacy for deepening collectivist education and the rise and development of positive psychology, the cultivation of students' sense of belonging has become increasingly important. This paper summarizes the fields involved in the study of students' sense of belonging in school and the influencing factors of students' sense of belonging in school, lists the characteristics of students in foreign language colleges and universities, discusses the significance of the study of students' sense of belonging in foreign language colleges and universities, and discusses the characteristics, influencing factors and improvement paths of students' sense of belonging in foreign language colleges and universities from the perspective of positive psychology, which are mainly discussed in detail in six aspects: strengthening organizational culture construction, carrying out collective activities, implementing effective strategies, establishing good teacher-student relationship, strengthening class management services, and creating an inclusive and pluralistic environment, so as to provide useful references for ideological and political workers in foreign language colleges and universities.

Key words: School belonging; Improving path; Positive psychology