

寄宿学生心理归属感构建方法探索

孟悠然

(沈阳市心理研究所, 辽宁 沈阳 110000)

摘要: 心理归属感是寄宿学生适应校园集体生活、保持情绪稳定与实现人格健全发展的重要心理基础, 在学生校园适应与心理健康发展体系中占据关键地位。稳定的心理归属感能够帮助寄宿学生更好地融入集体生活, 建立积极的人际关系, 提升学习投入程度与生活幸福感, 对学生长期的心理成长与社会性发展具有重要意义。本文围绕寄宿学生心理归属感的形成机制与影响因素, 从校园环境营造、师生互动优化、同伴关系建设、生活管理支持、情感关怀融入、自我认同培育、家校协同发力等多个维度展开研究, 探索科学可行、贴合实际的构建方法与实施路径, 细化各环节操作流程, 补充具体实践场景与实施细节, 为寄宿制教育场景下学生心理健康工作提供可参考的实践思路, 助力寄宿学生形成稳定、积极的心理归属体验, 推动寄宿学生全面健康成长。

关键词: 心理归属感; 寄宿学生; 校园适应; 情感关怀; 集体认同; 自我认同; 同伴互助

中图分类号: G44

文献标识码: A

文章编号: 3006-001X (2025) 08-0001-09

DOI: 10.62022/FETR.issn3006-001X.2025.08.001

Exploration of Methods for Constructing Psychological Sense of Belonging among Boarding Students

Meng Youran

(Shenyang Institute of Psychology, Shenyang, Liaoning 110000)

Abstract: Psychological belonging is an important psychological foundation for boarding students to adapt to campus collective life, maintain emotional stability, and achieve sound personality development. It plays a key role in the system of student campus adaptation and mental health development. A stable sense of psychological belonging can help boarding students better integrate into collective life, establish positive interpersonal relationships, enhance learning engagement and life happiness, and is of great significance for students' long-term psychological growth and social development. This article focuses on the formation mechanism and influencing factors of boarding students' sense of psychological belonging, and conducts research from multiple dimensions such as campus environment creation, teacher-student interaction optimization, peer relationship construction, life management support, emotional care integration, self-identity cultivation, and home school collaboration. It explores scientifically feasible and practical construction methods and implementation paths, refines the operational processes of each link, supplements specific practical scenarios and implementation details, and provides reference practical ideas for students' mental health work in boarding education scenarios, helping boarding students form stable and positive psychological belonging experiences, and promoting their comprehensive and healthy growth.

Keywords: psychological sense of belonging; boarding students; campus adaptation; emotional care; collective identity; self-identity; peer coaching

一、寄宿学生心理归属感的内涵与价值

(一) 寄宿学生心理归属感的基本内涵

寄宿学生心理归属感是学生在长期住校生活中, 对校园环境、集体组织、师生群体与同伴群体形成的情感认同、心理依恋与安全体验, 是学生将自身纳入校园集体并感受到被接纳、被重视、被关怀的综合心理状态。学生在寄宿场景中不仅需要完成日常学习任务, 还需要在相对固定的集体空间中开展生活交往、情绪调节与自我管理, 心理归属感便在这一过程中逐步形成并稳定下来。寄宿学生的心理

归属感包含多重层面内容, 学生对校园物理环境的适应程度、对师生关系的信任程度、对同伴群体的融入程度、对集体活动的参与意愿, 以及对自身在集体中的角色定位与价值感知, 都是心理归属感的重要组成部分。

与非寄宿学生相比, 寄宿学生的校园生活时间更长、空间更集中, 校园集体成为学生日常接触最频繁、影响最深远的环境, 心理归属感对寄宿学生的影响也更为突出。寄宿学生的心理归属感具有稳定性、渐进性与综合性的特点, 稳定性体现为一旦形成积极的心理归属感, 学生便能

作者简介: 孟悠然, 本科, 讲师, 研究方向为寄宿制学生心理关怀。

在较长时间内保持对集体的情感依恋；渐进性体现为心理归属感并非一蹴而就，而是在日常学习生活的点滴积累中逐步培育形成；综合性体现为心理归属感的形成受到环境、人际关系、自我认知等多种因素的共同影响，是多方面作用的结果。

寄宿学生心理归属感的核心是“情感联结”与“价值认同”，学生在寄宿生活中感受到集体的温暖、他人的尊重，确认自身在集体中的价值与意义，才能逐步建立起对校园集体的归属感。这种情感联结不仅能让学生在校园生活中获得心理安全感，还能引导学生主动融入集体、服务集体，形成积极的集体意识与责任意识，为学生的心理成长与社会性发展奠定坚实基础。

（二）寄宿学生心理归属感的核心价值

心理归属感作为寄宿学生心理健康的重要支撑，对学生的学习、生活、心理成长与社会性发展具有不可替代的核心价值，这种价值贯穿于学生寄宿生活的全过程，对学生的短期适应与长期发展都具有重要意义。

心理归属感能够助力寄宿学生快速适应校园集体生活。寄宿学生大多需要离开熟悉的家庭环境，进入全新的校园集体，面临着环境适应、生活自理、人际关系重建等多重挑战，容易出现孤独、迷茫等情绪。稳定的心理归属感能够让学生快速感受到校园集体的温暖与接纳，缓解环境变化带来的心理压力，帮助学生更快适应寄宿生活的节奏，逐步掌握生活自理能力，建立起适应校园集体生活的信心与能力。

心理归属感能够促进寄宿学生心理健康发展。寄宿学生长期处于集体生活中，缺乏家庭的即时陪伴与关怀，容易出现情绪波动、心理压力无法及时疏导等问题。积极的心理归属感能够让学生感受到被理解、被支持，增强学生的心理安全感，减少孤独感等负面情绪的产生。同时，心理归属感能够引导学生主动与他人沟通交流，学会情绪调节的方法，培养积极乐观的心态，促进学生人格的健全发展，减少心理问题的发生。

心理归属感能够提升寄宿学生的学习投入程度。当学生对校园集体产生强烈的归属感时，会将集体的荣誉与自身的发展紧密结合起来，树立起“集体兴则我兴”的意识，进而主动投入到学习中。与此同时，心理归属感所赋予的安全感与正向情绪，能帮助寄宿学生维持稳定的学习心态，进而有效提升学习效率，保障学习质量。除此之外，集体内部浓厚的学习风气与同伴间的互助模式，也会在归属感的推动下释放更大效能，促使学生主动借鉴他人优势、互

帮互助，最终实现共同提升。

心理归属感还能有效培育寄宿学生的集体观念与责任担当，让学生在集体生活中逐渐树立起“以集体为荣”的意识，主动承担起自己在集体中的责任。心理归属感让学生明确自身在集体中的角色与责任，主动参与集体活动，关心集体事务，愿意为集体的发展贡献自己的力量。在这一过程中，学生能够学会合作、懂得包容，逐步培养起集体意识与责任意识，提升自身的沟通能力、合作能力与责任担当能力，为学生今后步入社会、适应社会交往奠定良好基础。

心理归属感能够促进寄宿学生的自我认同与自我完善。当学生在集体中感受到被接纳、被重视，能够充分发挥自身的优势与价值时，会逐步形成积极的自我认知，增强自我认同感与自信心。同时，在与同伴、教师的交往中，学生能够发现自身的不足，主动学习他人的优点，不断完善自我，实现自身的全面发展。

二、寄宿学生心理归属感的形成机制与影响因素

（一）寄宿学生心理归属感的形成机制

寄宿学生心理归属感的形成是一个复杂的动态过程，并非单一因素作用的结果，而是学生在校园集体生活中，通过与环境、他人的互动，逐步建立情感联结、形成价值认同的过程，其形成机制主要包括认知形成、情感联结、行为强化三个核心阶段，三个阶段相互关联、层层递进，共同推动心理归属感的形成与稳定。

认知形成阶段是心理归属感形成的基础。寄宿学生进入校园集体后，首先会对校园环境、师生群体、同伴群体等进行全面的认知与了解，逐步熟悉校园的物理环境、规章制度、集体氛围，了解教师的教学风格与管理方式，认识身边的同伴。在这一阶段，学生通过观察、体验，逐步形成对校园集体的初步认知，判断自身是否能够适应集体生活，是否能够在集体中获得安全感与归属感。这一阶段的认知体验直接影响学生后续情感联结的建立，若学生对集体的初步认知较为积极，便会主动尝试融入集体。

情感联结阶段是心理归属感形成的核心。在初步认知的基础上，学生通过与教师、同伴的日常交往，逐步建立起情感联结。教师的关心、指导与鼓励，同伴的陪伴、帮助与理解，能够让学生感受到集体的温暖与接纳，逐步产生对集体的依恋之情。这种情感联结并非一蹴而就，而是在日常学习生活的点滴互动中逐步积累形成的，比如教师

耐心解答学生的疑问、同伴在生活上帮助学生解决困难、集体活动中大家相互配合完成任务等，这些具体的互动场景都能增强学生的情感体验，推动情感联结的深化，让学生逐步产生“我是集体的一员”的归属感。

行为强化阶段是心理归属感形成的保障。当学生形成初步的情感联结后，会主动参与集体活动、关心集体事务，通过具体的行为表达对集体的认同与依恋。同时，集体对学生的积极行为给予肯定与反馈，比如教师的表扬、同伴的认可、集体的奖励等，会进一步强化学生的积极行为，让学生感受到自身行为的价值，进而加深对集体的归属感。此外，学生在参与集体活动、承担集体责任的过程中，能够进一步提升自身的能力，增强自我认同感，反过来又会强化情感联结，形成“认知—情感—行为”的良性循环，推动心理归属感的稳定与深化。

（二）寄宿学生心理归属感的主要影响因素

寄宿学生心理归属感的形成受到多种因素的共同影响，这些因素相互作用、相互影响，既有外部环境因素，也有学生自身的内部因素，明确这些影响因素，能够为后续探索心理归属感的构建方法提供针对性的思路与方向。

校园环境因素是影响寄宿学生心理归属感的重要外部因素。校园的物理环境与人文环境都对学生的心理归属感产生着直接影响。物理环境方面，校园的布局、宿舍的条件、教室的氛围等，都会影响学生的居住与学习体验，舒适、整洁、温馨的物理环境能够让学生感受到家的温暖，增强心理安全感，进而促进心理归属感的形成；反之，简陋、杂乱、压抑的物理环境则会让学生产生抵触情绪，不利于心理归属感的培育。人文环境方面，校园的集体氛围、规章制度、校园文化等，对学生的心理归属感影响更为深远。和谐、包容、积极向上的集体氛围，能够让学生感受到被接纳、被尊重，激发学生的集体意识；科学合理、以人为本的规章制度，能够让学生感受到公平与公正，增强对集体的认同；丰富多样、贴合学生需求的校园文化活动，能够为学生提供交流互动的平台，促进学生之间的情感联结，推动心理归属感的形成。当前，部分寄宿制校园的环境建设仍有待提高，物理环境的舒适性与人文环境的包容性仍需进一步优化，以更好地满足学生心理归属感培育的需求。

师生关系因素是影响寄宿学生心理归属感的核心外部因素。寄宿学生长期离开家庭，教师成为学生校园生活中重要的引导者与陪伴者，师生关系的质量直接影响学生的心理归属感。和谐、民主、平等的师生关系，能够让学生

感受到教师的关心与爱护，愿意主动向教师倾诉心声、寻求帮助，进而产生对教师的信任与依恋，逐步形成对校园集体的归属感。教师的教育方式、管理态度、沟通能力等，都会影响师生关系的质量。若教师能够尊重学生的个性差异，耐心倾听学生的需求，及时给予学生指导与鼓励，便能拉近与学生的距离，增强学生的心理安全感；若教师采用生硬、严厉的教育方式，缺乏对学生的关心与理解，则会让學生产生畏惧心理，不愿与教师沟通，进而影响心理归属感的形成。当前，部分教师与寄宿学生的沟通频率与沟通质量仍有待提高，师生之间的情感联结仍需进一步加强。

同伴关系因素是影响寄宿学生心理归属感的关键外部因素。寄宿学生的日常学习生活大多与同伴相伴，同伴关系是学生校园生活中最主要的人际关系，良好的同伴关系能够为学生提供情感支持与陪伴，帮助学生缓解孤独感，增强心理安全感。同伴之间的相互理解、相互帮助、相互尊重，能够让学生感受到集体的温暖，促进学生之间的情感联结，进而增强学生的心理归属感。此外，同伴群体的氛围也会影响学生的心理归属感，积极向上、团结友爱的同伴群体，能够引导学生形成积极的行为习惯与心理状态，推动心理归属感的培育；而消极涣散、充满矛盾的同伴群体，则会对学生的心理产生负面影响。当前，部分寄宿学生的同伴交往能力仍有待提高，同伴之间的互助氛围仍需进一步营造。

生活管理因素是影响寄宿学生心理归属感的重要外部因素。寄宿学生的生活管理涉及宿舍管理、饮食管理、作息管理等多个方面，科学合理的生活管理能够为学生提供舒适、有序的生活环境，让学生感受到集体的关怀与保障，进而增强心理归属感。宿舍作为学生寄宿生活的主要空间，宿舍管理的质量直接影响学生的居住体验与心理状态，和谐的宿舍氛围、规范的宿舍管理，能够让学生在宿舍中感受到温暖与安全，增强对宿舍集体的归属感，进而延伸到对整个校园集体的归属感。饮食、作息等方面的管理，能够保障学生的身体健康，让学生感受到集体的关怀，提升学生的生活幸福感，为心理归属感的形成提供保障。当前，部分寄宿制校园的生活管理精细化程度仍有待提高，管理方式的人性化水平仍需进一步提升。

学生自身因素是影响寄宿学生心理归属感的内部核心因素。学生的自我认知、性格特点、交往能力、情绪调节能力等，都会直接影响心理归属感的形成。自我认知积极、自信心强的学生，能够更好地适应集体生活，主动与他人沟通交流，更容易获得他人的接纳与认可，进而形成较强

的心理归属感。性格开朗、随和的学生,更容易与他人建立良好的人际关系,快速融入集体。此外,学生的交往能力与情绪调节能力也会影响心理归属感,交往能力强的学生能够更好地处理人际关系,化解交往中的矛盾与冲突;情绪调节能力强的学生能够及时疏导负面情绪,保持积极的心理状态,这些都有助于心理归属感的培育。当前,部分寄宿学生的自我认知水平与交往能力仍有待提高,情绪调节能力仍需进一步增强。

家校互动因素是影响寄宿学生心理归属感的重要补充因素。虽然寄宿学生长期住校,但家庭仍是学生心理支撑的重要来源,家校之间的有效互动能够为学生提供双重的情感支持,促进学生心理归属感的形成。家长能够及时了解学生的校园生活情况与心理状态,给予学生关心与鼓励,帮助学生缓解心理压力,增强学生的自信心;校园能够及时向家长反馈学生的表现,引导家长配合校园开展心理归属感培育工作,形成家校协同发力的良好局面。当前,部分寄宿制校园与家长的互动频率与互动质量仍有待提高,家校协同培育的合力仍需进一步形成。

三、寄宿学生心理归属感的构建方法与实施路径

(一) 优化校园环境,筑牢心理归属感的基础

对于寄宿学生而言,校园不仅是求学之地,更是日常起居、成长蜕变的核心空间。良好的校园环境,能为寄宿学生搭建起舒适、温馨且和谐的成长平台,有效舒缓其心理压力,强化心理安全感,进而为心理归属感的培育筑牢根基。想要帮助寄宿学生建立起对校园的心理归属,关键在于兼顾物理环境的完善与人文环境的滋养,双管齐下优化校园生态,让学生在校园里既能感受到家的暖意,也能体会到集体的包容与接纳。

完善校园物理环境,为寄宿学生打造宜居宜学的空间载体。物理环境的优化需立足寄宿学生的实际生活与学习需求,坚持以人为本,重点推进宿舍、教室、校园公共区域三大核心场景的升级完善。宿舍作为寄宿学生在校期间停留时间最长的场所,要着力改善住宿条件,科学规划内部布局,配齐必要的生活设施,保障宿舍整洁卫生、通风顺畅、采光充足;同时,鼓励学生主动参与宿舍布置,结合自身喜好摆放个人物品、装饰墙面,打造兼具个性化与温馨感的宿舍氛围,让宿舍成为学生在校的“第二个家”,逐步唤醒其归属感。

教室作为学生汲取知识、交流探讨的主阵地,需合理

调整桌椅摆放,改善采光与通风条件,完善教学设备配置,营造整洁有序、安静专注、积极向上的学习氛围;此外,可在教室内设置学习园地、荣誉墙,展示学生的优秀作业、学习成果以及班级集体荣誉,让学生在看到自身价值与集体成就的过程中,增强集体认同感。校园公共区域则要进一步完善基础设施,增设休息座椅、培育绿化景观,让校园更具美感与舒适度;同时,科学规划校园道路,设置清晰的标识指引,方便学生日常出行,让学生在便捷的校园生活中感受到贴心与舒适。除此之外,还需建立常态化的校园环境维护机制,安排专人负责校园各处的清洁与维护工作,定期对宿舍、教室、公共区域进行清理和设施检修,确保校园环境整洁、安全,为寄宿学生的生活学习提供坚实保障。

培育积极和谐的校园人文环境,筑牢寄宿学生的集体认同根基。人文环境的营造,要围绕集体意识培育、包容理念传递、人文关怀落实三大核心,着力构建和谐平等、包容友善、积极向上的校园氛围。在校园文化建设方面,结合寄宿学生长期在校、集体生活的特点,策划开展校园文化节、集体运动会、文艺汇演、知识竞赛等丰富多彩的活动,为学生搭建交流互动、展示自我的平台,促进学生之间的情感沟通与默契磨合,潜移默化增强其集体意识;同时,充分利用校园广播、宣传栏、黑板报等载体,宣传正向价值观、集体精神与校园好人好事,引导学生树立正确的集体观念,加深对校园集体的认同感与归属感。

在制度建设方面,坚持以人为本,制定科学合理、公平公正的校园规章制度,明确学生的权利与义务,规范学生的日常行为;在制度执行过程中,摒弃生硬刻板的管理方式,注重人性化管理,充分尊重学生的个性差异,耐心倾听学生的意见与建议,让学生感受到校园管理的公平与尊重,进而增强对校园集体的信任。此外,加强校园文明建设,引导学生养成文明礼貌、团结友爱、互帮互助的良好习惯,倡导和谐融洽的同学关系、师生关系,让寄宿学生在充满温暖与包容的人际环境中,感受到集体的力量,逐步建立起对校园的心理归属感。

校园环境的优化,是寄宿学生心理归属感形成的重要外部支撑。唯有兼顾物理环境的舒适度与人文环境的温度,才能帮助寄宿学生更快适应集体生活,建立起深厚的情感联结,增强集体认同,为心理归属感的培育奠定坚实基础,助力寄宿学生健康快乐成长。此外,校园环境对寄宿学生心理归属感的影响还体现在日常化的心理支持与环境反馈机制中。学校可在宿舍区、教学楼等学生高频活动区域设

置“心理角”或“悄悄话信箱”，配备专兼职心理教师定期收集与回应学生的心理需求，减少寄宿学生在遇到情绪困扰时的求助距离感。同时，鼓励班主任、生活指导教师定期走进学生生活空间，通过宿舍谈心、晚自习观察等方式，及时发现学生对新环境的适应困难，并提供适度的情绪安抚与行为引导。当学生感受到“环境不仅可见，而且可回应、可依靠”时，校园便从物理空间和心理空间两个层面真正转化为归属感的承载场所。

（二）优化师生互动，强化心理归属感的核心支撑

师生关系是寄宿学生校园生活中最重要的人际关系之一，优化师生互动能够拉近师生之间的距离，增强学生对教师的信任与依恋，为学生提供情感支持与引导，强化心理归属感的核心支撑。构建寄宿学生心理归属感，需着力优化师生互动方式，提升师生沟通质量，建立和谐、民主、平等的师生关系。

树立正确的教育理念，尊重学生的个性差异。教师需转变传统的教育观念，树立以人为本的教育理念，充分尊重寄宿学生的个性差异、人格尊严与合法权益，摒弃生硬、严厉的教育方式，以平等、尊重、包容的态度对待每一位学生。在日常教学与管理中，教师需关注学生的个性特点与心理需求，根据学生的差异制定个性化的教育引导方案，充分发挥学生的优势与特长，让学生感受到被重视、被认可。同时，教师需转变自身的角色定位，从“管理者”转变为“引导者”“陪伴者”，主动走进学生的生活，了解学生的思想动态与心理状态，与学生建立平等的对话关系，让学生愿意主动向教师倾诉心声、寻求帮助。

加强师生沟通交流，提升沟通质量与频率。良好的师生沟通是建立和谐师生关系的核心，也是增强学生心理归属感的重要途径。教师需主动增加与寄宿学生的沟通频率，利用课余时间、晚自习、宿舍查寝等机会，与学生进行面对面的沟通交流，了解学生的学习情况、生活困难、心理需求等，及时给予学生关心与指导。在沟通过程中，教师需注重沟通技巧，耐心倾听学生的想法与感受，不随意打断学生的发言，不否定学生的观点，给予学生充分的表达空间；同时，主动分享自身的经验与感受，拉近与学生的距离，增强师生之间的情感联结。此外，教师需建立多元化的沟通渠道，除了面对面沟通外，还可以通过书信、电话、班级群等方式，与学生保持密切联系，及时回应学生的疑问与需求，让学生感受到教师的关注与关怀。对于性格内向、不善于表达的学生，教师需主动接近，耐心引导，鼓励学生表达自身的想法，逐步建立起信任关系。

强化对学生的鼓励与肯定，增强学生的自信心。寄宿学生在适应集体生活的过程中，容易遇到困难与挫折，产生自卑、迷茫等情绪，教师的鼓励与肯定能够有效缓解学生的负面情绪，增强学生的自信心与自我认同感。在日常教学与管理中，教师需善于发现学生的优点与进步，及时给予肯定与表扬，无论是学习上的进步、生活中的自理能力提升，还是集体活动中的积极表现，都要给予充分的认可与鼓励。同时，对于学生的不足与错误，教师需采用温和、耐心的方式进行引导，帮助学生分析问题、改正错误，而不是批评指责，保护学生的自尊心与自信心。此外，教师需关注学生的心理状态，当学生出现负面情绪时，及时进行心理疏导，帮助学生缓解心理压力，引导学生树立积极乐观的心态，让学生在教师的鼓励与支持下，逐步建立起对集体的归属感。优化师生互动能够让学生感受到教师的关心与爱护，增强对教师的信任与依恋，获得情感支持与心理引导，进而强化对校园集体的归属感，为心理归属感的形成提供核心支撑。除此之外，优化师生互动还需关注教师在寄宿学生日常生活中的“准家庭支持”功能。教师应有意识地在寄宿生活中承担起情感替代性支持的角色，例如在传统节日、学生生日或考试前后等关键时间节点，组织小范围的班级关怀活动或给予个别化的温暖表达，让学生感受到来自教师和班集体的持续关注。同时，学校可以建立师生结对关怀机制，由固定教师定期与所负责的寄宿学生进行深度谈心，帮助学生梳理学业压力、人际关系及生活适应问题，并将学生的心理状态及时反馈给心理辅导中心，形成教师、班级、心理工作三方联动的心理支持闭环。当学生能够从日常师生互动中持续获得稳定、温暖且可预期的正向情感回馈时，教师便不仅是学业上的指导者，更成为寄宿生活中可信赖的情感依靠，从而显著增强学生对校园集体的心理归属感。

（三）加强同伴关系建设，搭建心理归属感的重要桥梁

同伴关系是寄宿学生校园生活中最主要的人际关系，良好的同伴关系能够为学生提供情感陪伴与支持，帮助学生缓解孤独感，增强心理安全感，搭建起心理归属感的重要桥梁。构建寄宿学生心理归属感，需着力加强同伴关系建设，营造团结友爱、互帮互助的同伴氛围，促进学生之间的情感联结。

开展同伴互助活动，促进学生之间的交流合作。校园需结合寄宿学生的特点与需求，组织开展丰富多样的同伴互助活动，为学生提供交流互动的平台，促进学生之间的了解与合作。例如，建立“同伴互助小组”，将不同性格、

不同学习水平的学生分为一组,让学生在在学习上相互帮助、相互督促,共同进步;在生活上相互关心、相互支持,共同解决生活中的困难。同时,组织开展集体协作类活动,如拔河比赛、集体绘画、小组演讲等,让学生在活动中学会合作、懂得包容,增强同伴之间的凝聚力。此外,鼓励学生在日常学习生活中主动帮助他人,关心身边的同伴,当同伴遇到困难时,主动伸出援手;当同伴出现负面情绪时,主动倾听、给予安慰,营造互帮互助的良好氛围。

引导学生掌握正确的同伴交往技巧,提升交往能力。部分寄宿学生由于缺乏交往技巧,难以与同伴建立良好的人际关系,进而影响心理归属感的形成。校园需加强对学生交往技巧的引导,通过主题班会、心理辅导课等形式,向学生传授正确的交往理念与技巧,引导学生学会尊重他人、理解他人、包容他人,学会倾听与表达,学会化解交往中的矛盾与冲突。例如,引导学生在与同伴交往中,尊重他人的个性差异,不随意评判他人;学会倾听同伴的想法与感受,给予同伴充分的理解与支持;当出现矛盾与冲突时,主动沟通、换位思考,寻找解决问题的方法,而不是争吵、排斥。同时,鼓励学生主动参与集体活动,主动与同伴沟通交流,在实践中提升自身的交往能力,逐步建立起良好的同伴关系。

营造和谐的宿舍氛围,增强宿舍集体归属感。宿舍是寄宿学生同伴交往的主要场所,和谐的宿舍氛围能够促进学生之间的情感联结,增强宿舍集体归属感,进而延伸对整个校园集体的归属感。校园需加强宿舍文化建设,引导学生制定宿舍公约,明确宿舍成员的权利与义务,规范宿舍成员的行为;鼓励学生共同参与宿舍布置,营造温馨、和谐、个性化的宿舍氛围;组织开展宿舍文化活动,如宿舍评比、宿舍座谈会、宿舍联欢等,增强宿舍成员之间的凝聚力与向心力。同时,引导宿舍成员相互关心、相互包容、相互帮助,尊重彼此的生活习惯与个性差异,及时化解宿舍内部的矛盾与冲突,让宿舍成为学生温暖的“小家”,让学生在宿舍中感受到归属感与安全感。加强同伴关系建设能够让学生在同伴的陪伴与支持中,缓解孤独感,增强心理安全感,建立起深厚的情感联结,进而增强对校园集体的归属感,为心理归属感的形成搭建重要桥梁。

(四) 完善生活管理,强化心理归属感的保障支撑

生活管理是寄宿制校园管理的重要组成部分,完善的生活管理能够为学生提供舒适、有序的生活环境,让学生感受到集体的关怀与保障,强化心理归属感的保障支撑。构建寄宿学生心理归属感,需着力完善生活管理体系,提

升生活管理的精细化与人性化水平,满足学生的生活需求。

优化宿舍管理,提升宿舍居住体验。宿舍管理是生活的核心,需进一步完善宿舍管理机制,提升宿舍管理的精细化水平。一方面,加强宿舍安全管理,建立健全宿舍安全管理制度,定期开展宿舍安全检查,排查安全隐患,确保学生的人身安全与财产安全;加强对宿舍用电、用火、用水的管理,引导学生树立安全意识,养成良好的安全习惯。另一方面,完善宿舍生活服务,安排专人负责宿舍的清洁与维护,定期对宿舍进行消毒、清理,确保宿舍的整洁与卫生;建立宿舍生活设施报修机制,及时处理学生反映的宿舍设施损坏问题,保障学生的正常生活;合理安排宿舍作息,引导学生养成规律的作息习惯,保障学生的身体健康。此外,注重宿舍管理的人性化,充分尊重学生的生活习惯与个性差异,在宿舍管理的过程中,倾听学生的意见与建议,不断优化管理方式,让学生在宿舍生活中感受到舒适与便捷。

完善饮食与后勤服务,保障学生的基本生活需求。饮食与后勤服务是学生校园生活的重要保障,完善的饮食与后勤服务能够让学生感受到集体的关怀,提升学生的生活幸福感。校园需加强食堂管理,严格把控食材采购、加工、制作等环节,确保食品安全与卫生;根据学生的年龄特点与营养需求,合理搭配膳食,提供丰富多样、营养均衡的饭菜,满足不同学生的饮食需求;优化食堂就餐环境,保持食堂的整洁与卫生,增设就餐座椅,提高就餐舒适度;建立食堂意见反馈机制,及时收集学生对食堂饭菜质量、价格、服务等方面的意见与建议,不断改进食堂服务水平。同时,完善校园后勤服务,加强对校园公共设施的维护与检修,确保校园水电、通信等设施的正常运行;建立后勤服务热线,及时回应学生的后勤服务需求,为学生提供便捷的后勤服务,解决学生的生活困难。

加强生活自理能力引导,帮助学生适应寄宿生活。寄宿学生大多需要独立完成日常的生活事务,生活自理能力的强弱直接影响学生的寄宿生活体验与心理归属感。校园需加强对生活自理能力的引导,通过主题班会、生活技能培训等形式,向学生传授生活自理技巧,如整理宿舍、洗衣服、合理安排作息、规划个人生活等,帮助学生逐步掌握生活自理能力。同时,在日常生活中,鼓励学生独立完成生活事务,不依赖他人,培养学生的独立性与自主性;对于生活自理能力较弱的学生,安排教师或高年级学生进行指导与帮助,逐步提升学生的生活自理能力。此外,引导学生树立正确的生活观念,养成良好的生活习惯,

合理安排学习与生活时间,保持良好的精神状态,更好地适应寄宿生活。完善生活管理能够为寄宿学生提供良好的生活保障,让学生在校园生活中感受到舒适、便捷与关怀,增强心理安全感与生活幸福感,进而强化对校园集体的归属感,为心理归属感的形成提供坚实的保障支撑。

(五) 融入情感关怀, 激活心理归属感的内在动力

情感关怀是培育寄宿学生心理归属感的核心,寄宿学生长期离开家庭,对情感支持的需求更为强烈。融入情感关怀能够让学生感受到集体的温暖与接纳,激活学生心理归属感的内在动力,推动心理归属感的形成与深化。构建寄宿学生心理归属感,需将情感关怀融入到学生学习生活的各个环节,给予学生全方位的情感支持。

关注学生的心理状态,加强心理辅导与疏导。寄宿学生在适应集体生活的过程中,容易出现孤独、迷茫、自卑等负面情绪,若不能及时疏导,会影响学生的心理健康与心理归属感。校园需建立健全心理辅导机制,配备专业的心理辅导教师,设立心理辅导室,为学生提供专业的心理辅导服务。心理辅导教师需定期开展心理普查,了解学生的心理状态,建立学生心理档案,对存在心理困扰的学生进行针对性地辅导与疏导;通过心理辅导课、心理讲座、团体辅导等形式,向学生传授情绪调节的方法,引导学生树立积极乐观的心态,提升学生的心理调适能力。同时,教师与宿舍管理员需密切关注学生的情绪变化,当发现学生出现负面情绪时,及时主动沟通,给予学生关心与安慰,帮助学生缓解心理压力,化解心理困扰,让学生感受到集体的温暖与支持。

尊重学生的情感需求,给予学生充分的理解与包容。寄宿学生正处于青春期,情感丰富且敏感,对尊重、理解与包容的需求较为强烈。在日常教学与管理中,教师与宿舍管理员需充分尊重学生的情感需求,耐心倾听学生的心声,理解学生的想法与感受,不忽视、不否定学生的情感体验。对于学生的情绪波动,不指责、不批评,而是给予充分的包容与引导,帮助学生正确认识自身的情绪,学会合理表达与调节情绪。同时,关注学生的个性化需求,尊重学生的兴趣爱好与个性差异,为学生提供个性化的情感支持,让学生感受到被理解、被重视,增强学生的心理安全感与自我认同感。例如,对于性格内向、不善表达的学生,给予更多的关注与鼓励,耐心引导学生表达自身的情感;对于情绪波动较大的学生,及时进行心理疏导,帮助学生稳定情绪。

营造情感关怀的氛围,让情感关怀融入日常。情感关

怀的融入需要营造良好的氛围,让学生在日常学习生活中随时随地都能感受到集体的温暖与关怀。校园需引导全体教职工树立情感关怀意识,将情感关怀融入到教学、管理、服务的各个环节,用真诚、热情的态度对待每一位学生;鼓励学生之间相互关心、相互理解、相互支持,营造团结友爱、充满温情的集体氛围。同时,注重细节关怀,在学生生日、节日等特殊时间节点,为学生送上祝福与关怀;当学生生病、遇到困难时,及时给予关心与帮助;在学生取得进步时,给予肯定与鼓励,让学生在细节中感受到集体的温暖。此外,引导学生学会感恩,感恩教师的关怀、同伴的帮助、集体的温暖,增强学生对集体的情感依恋,激活心理归属感的内在动力。融入情感关怀能够让学生感受到集体的温暖与接纳,获得全方位的情感支持,缓解负面情绪,增强心理安全感与自我认同感,进而激活心理归属感的内在动力,推动心理归属感的形成与深化。此外,融入情感关怀还需注重在寄宿学生日常生活的“非正式时刻”中实现情感的自然流动与隐性传递。学校应引导宿舍管理员、值班教师及班级心理委员在这些日常场景中,以自然、非刻意的方式融入关怀行为,如宿舍管理员在学生睡前道一声“晚安”、值班教师留意独自用餐的学生并主动同桌交谈、心理委员在课余时间组织小型兴趣话题分享等。这些看似微不足道的日常微互动,能够在学生无意识层面累积温暖的情感体验,逐步消解寄宿生活中的疏离感。同时,鼓励学生之间建立“情感观察员”机制,由学生自主识别身边情绪低落、行为退缩的同伴,并通过邀请参与活动、陪伴聊天、共同完成小事等方式传递隐性关怀,使情感支持不再依赖自上而下的制度安排,而是转化为寄宿生活中人人可参与、时时可发生的日常情感实践。当情感关怀不再是刻意为之的“工作”,而成为校园生活中自然流淌的常态氛围时,寄宿学生心理归属感的内在动力便能够获得持续而稳定的激活。

(六) 培育自我认同, 夯实心理归属感的内在基础

自我认同是寄宿学生心理归属感的内在核心,学生只有形成积极的自我认同,明确自身的价值与意义,才能更好地融入集体,建立起对集体的归属感。培育自我认同能够夯实心理归属感的内在基础,引导学生主动融入集体、服务集体,增强心理归属感。构建寄宿学生心理归属感,需着力培育学生的自我认同,提升学生的自信心与自我价值感。

引导学生正确认识自我,树立积极的自我认知。正确的自我认知是培育自我认同的基础,校园需通过主题班会、

心理辅导课、自我反思活动等形式,引导学生正确认识自身的优点与不足,客观评价自己,摒弃消极的自我认知。引导学生明白,每个人都有自己的优势与特长,也都存在不足,关键是要接纳自己的不足,发挥自己的优势,不断完善自我。同时,鼓励学生主动探索自身的兴趣爱好与潜能,发现自身的价值,明确自己的发展方向,增强自我认同感。例如,组织开展“自我展示”活动,让学生展示自己的特长与优势,获得他人的认可与肯定,进而增强自信心;引导学生进行自我反思,总结自己的进步与不足,制定自我完善的计划,不断提升自己。

为学生提供展示自我的平台,提升学生的自我价值感。学生在展示自我的过程中,能够获得他人的认可与肯定,增强自信心与自我价值感,进而培育积极的自我认同。校园需结合学生的特点与需求,为学生提供多样化的展示自我的平台,让每一位学生都能找到展示自己的机会。例如,在学习方面,组织开展学习竞赛、知识讲座、学习成果展示等活动,让学生展示自己的学习成果;在文艺方面,组织开展文艺会演、歌唱比赛、绘画比赛等活动,让学生展示自己的文艺特长;在体育方面,组织开展运动会、体育比赛等活动,让学生展示自己的体育能力;在实践方面,组织开展志愿服务、社会实践等活动,让学生在实践中提升自己的能力,展示自己的价值。同时,鼓励学生主动参与各类活动,勇敢展示自己,在展示自我的过程中,提升自我价值感与自信心。

引导学生学会自我接纳与自我激励,增强心理韧性。自我接纳与自我激励是培育自我认同的重要途径,也是增强学生心理韧性的关键。校园需引导学生学会自我接纳,接纳自己的个性差异、优点与不足,不自卑、不自负,以平和的心态对待自己;引导学生学会自我激励,在遇到困难与挫折时,能够自我鼓励、自我安慰,不放弃、不退缩,逐步增强心理韧性。同时,引导学生树立正确的挫折观,明白挫折是成长过程中不可避免的,挫折能够帮助自己成长,鼓励学生在挫折中总结经验、吸取教训,不断提升自己。此外,教师与同伴需给予学生及时的鼓励与支持,当学生遇到困难时,鼓励学生勇敢面对,帮助学生树立克服困难的信心,让学生在自我接纳与自我激励中,培育积极的自我认同,夯实心理归属感的内在基础。培育自我认同能够让学生明确自身的价值与意义,增强自信心与自我价值感,提升心理韧性,进而主动融入集体,建立起对集体的归属感,为心理归属感的形成夯实内在基础。此外,培育自我认同还需关注寄宿学生在日常集体生活中微小但持

续的价值确认体验。寄宿学生长期处于集体评价环境之中,容易因同伴比较而产生自我怀疑或边缘化感受。学校应有意识地在宿舍管理、班级值日、社团活动等日常场景中设置“责任—反馈”机制,让每位学生都能承担具体、可完成的集体任务,如宿舍公共物品整理、班级活动器材保管、学习小组资料收集等,并在任务完成后获得来自教师或同伴的明确肯定与感谢。这种基于实际行动获得的正向反馈,能够帮助学生在“我能为集体做贡献”的具体体验中逐步确立自我价值感。同时,鼓励学生建立个人成长记录册或“闪光时刻”档案,由学生自主记录在校期间获得认可的每一次小进步、小成功,教师定期组织分享与互评,让学生在回望自身成长轨迹的过程中,形成稳定、积极的自我评价体系。当自我认同不再依赖抽象的说教或偶然的高光时刻,而是植根于每一天可获得、可感知的价值确认行动中时,寄宿学生心理归属感的内在基础便更加牢固而持续。

(七) 推动家校协同,凝聚心理归属感的培育合力

家校协同是培育寄宿学生心理归属感的重要补充,家庭与校园是学生成长过程中最重要的两个环境,两者的协同发力能够为学生提供双重的情感支持与引导,凝聚心理归属感的培育合力,推动学生心理归属感的形成与深化。构建寄宿学生心理归属感,需着力推动家校协同,建立有效的家校互动机制,形成家校共育的良好局面。

建立健全家校沟通机制,加强家校之间的信息互通。有效的家校沟通是家校协同的基础,校园需建立健全家校沟通机制,搭建多元化的家校沟通平台,加强校园与家长之间的信息互通。例如,定期召开家长会,向家长反馈学生的校园生活情况、学习情况与心理状态,了解家长的需求与意见,共同探讨学生心理归属感培育的方法与策略;建立家校联系册,让教师与家长及时记录学生的表现与变化,实现信息的实时互通;利用电话、微信、短信等方式,与家长保持密切联系,及时向家长反馈学生的突发情况与日常表现,了解学生的家庭情况与心理状态,为学生的心理引导提供依据。同时,鼓励家长主动与校园沟通,主动了解学生的校园生活情况,及时向校园反馈学生的家庭表现与心理变化,形成家校之间的良性互动。

引导家长履行家庭教育责任,给予学生充足的情感支持。家庭是学生心理支撑的重要来源,家长的关心与陪伴能够为学生提供充足的情感支持,促进学生心理归属感的形成。校园需引导家长履行家庭教育责任,树立正确的教育理念,注重对学生的情感关怀,多与学生沟通交流,了解学生的心理需求与想法,给予学生关心、鼓励与支持。

同时,引导家长尊重学生的个性差异与人格尊严,采用科学合理的教育方式,不溺爱、不严厉,为学生营造和谐、温馨的家庭氛围;鼓励家长利用周末、节假日等时间,多陪伴学生,与学生一起开展亲子活动,增进亲子感情,让学生感受到家庭的温暖与关爱,为学生的心理归属感培育提供情感支撑。此外,引导家长配合校园开展心理归属感培育工作,按照校园的要求,引导学生养成良好的生活习惯、学习习惯与交往习惯,共同推动学生心理归属感的形成。

开展家校共育活动,凝聚心理归属感的培育合力。家校共育活动能够让家长更好地了解校园的教育理念与培育方法,让校园更好地了解学生的家庭情况与心理需求,凝聚培育合力。校园需结合寄宿学生的特点与需求,组织开展多样化的家校共育活动,如家校亲子运动会、家校座谈会、家校共育讲座等,让家长与学生、教师共同参与活动,增进彼此之间的了解与情感联结;邀请家长参与校园的集体活动,如校园文化节、文艺会演等,让家长了解学生的校园生活与集体氛围,增强家长对校园的认同,进而支持校园的教育工作。同时,校园可邀请家长分享家庭教育经验,组织家长之间相互交流、相互学习,提升家长的家庭教育水平;为家长提供心理辅导服务,帮助家长了解学生的心理特点,掌握心理疏导的方法,更好地引导学生的心理成长。推动家校协同能够凝聚校园与家庭的培育合力,为学生提供双重的情感支持与引导,帮助学生更好地适应集体生活,建立起对校园集体的归属感,推动学生心理归属感的形成与深化。此外,推动家校协同还需关注寄宿学生在校期间对“家”与“校”两个环境之间一致性与连贯性的心理感知。寄宿学生长期生活于校园之中,若家庭与学校在价值观念、行为要求、情感表达方式上存在明显差异,学生容易产生心理冲突与角色混乱。因此,学校应主动与家长建立教育理念与沟通方式的共识,通过家长课堂、家庭教育指导手册等方式,引导家长在学校所倡导的积极教育方向上实现理念趋同与行为配合,使学生在校所获得的尊重、鼓励、包容等正向体验,在家庭中也能得到延续与强化。同时,鼓励家长通过录制祝福视频、书写家信、定期寄送家庭生活照片等方式,将家庭的情感关怀直接延伸到寄宿生活场景之中,让学生即使在远离父母的情况下,

也能持续感知家庭的关注与温暖。当“家”与“校”在情感表达与价值导向上形成协调一致的心理支持环境时,寄宿学生的心理归属感便不再是单一场景下的孤立体验,而是在两个成长空间中共同生长、相互强化的稳定心理结构。

四、结束语

心理归属感是寄宿学生适应校园集体生活、实现心理健康与人格健全发展的重要心理基础,在寄宿学生的成长过程中占据着不可替代的重要地位,其培育工作是寄宿制教育场景下学生心理健康工作的核心内容之一,对学生的短期校园适应与长期成长发展都具有重要意义。校园作为寄宿学生心理归属感培育的核心主体,今后应该严格落实校园环境优化、师生互动提升、同伴关系建设、生活管理完善、情感关怀融入、自我认同培育、家校协同发力等各项策略,将心理归属感培育融入学生学习生活的各个环节,细化实施流程、完善实施细节,切实提升培育工作的针对性与实效性。通过各项策略的全面落实与持续推进,能够为寄宿学生营造舒适、和谐、温馨的成长环境,搭建良好的人际关系平台,提供全方位的情感支持与引导,帮助寄宿学生逐步建立起稳定、积极的心理归属感,缓解环境适应带来的心理压力,增强心理安全感与自我认同感,培育集体意识与责任意识,提升交往能力与心理调适能力。这不仅能够助力寄宿学生更好地适应寄宿生活、提升生活质量与生活幸福感,还能为学生的人格健全发展与社会性发展奠定坚实基础,推动寄宿制教育高质量发展,为寄宿学生的全面健康成长保驾护航。

参考文献:

- [1]黎昌虎.初中寄宿生活对学生心理健康的影响研究[J].当代家庭教育,2024(19):104-106.
- [2]杜永萍.农村寄宿制学校心理健康教育模式的构建与实施[J].教书育人,2024(17):22-24.
- [3]林倩.浅析心理健康教育在中职德育教育中的应用[J].国家通用语言文字教学与研究,2023(05):138-140.
- [4]熊淑萍,王坚.心理健康教育现状与教学效果问题对策分析——以江西省中小学为例[J].国家通用语言文字教学与研究,2022(11):158-160.