

破茧成蝶：高中生希望感提升中心智成长与目标导向班级辅导的效能解析

一、引言

1.1 研究背景与缘起

高中时期是个体身心发展的关键阶段，也是面临诸多压力与挑战的时期。随着高考竞争的日益激烈，高中生承受着沉重的学业负担，他们不仅要应对多门学科的学习任务，还要频繁参加各类考试，如月考、期中期末考试、模拟考试等，每次考试的成绩排名都可能给他们带来心理压力。除了学业压力，高中生还面临着来自家庭、同伴和社会等多方面的压力。家长对孩子的高期望，使得学生担心辜负父母的期望而产生心理负担；在同伴关系中，融入集体、获得认可的需求也可能给他们带来压力；而社会对成功的单一评价标准，也让高中生在追求成绩的道路上倍感压力。

长期处于高压状态下，部分高中生容易出现一系列心理问题，如焦虑、抑郁、自卑等。这些心理问题不仅会影响他们的学习效率和学业成绩，还可能对其身心健康和未来发展造成不利影响。相关研究表明，高中生的心理健康状况不容乐观，心理问题的发生率呈上升趋势。

希望感作为一种积极的心理品质，对高中生的身心健康和发展具有重要意义。斯奈德 (Snyder) 等人将希望感定义为个体基于目标导向的思维和行动，包含目标设定、路径思维和动力思维三个成分。拥有较高希望感的高中生，能够明确自己的目标，并相信自己有能力找到实现目标的途径，同时具备足够的动力去追求目标。这种积极的心理状态可以帮助他们更好地应对压力和挫折，增强心理韧性，提高学习动机和学业成绩，促进良好的人际关系，提升心理健康水平。

在以往的研究中，虽然对希望感的理论和测量有了一定的探讨，但针对如何有效提升高中生希望感的实证研究相对较少。而在学校教育中，班级是学生学习和生活的主要场所，开展班级辅导是提升学生希望感的重要途径。心智成长班级辅导和目标导向班级辅导作为两种不同的辅导模式，可能从不同角度对高中生的希望感产生影响。心智成长班级辅导注重培养学生的自我认知、情绪管理、人际交往等综合能力，通过引导学生探索内心世界，促进其心智的成熟和发展，从而提升希望感。目标导向班级辅导则侧重于帮助学生明确目标，制定实现目标的计划，并通过激励和反馈等方式，增强学生的动力思维和路径思维，进而提高希望感。因此，本研究旨在探讨心智成长班级辅导与目标导向班级辅导对高中生希望感的提升效果，以为高中心理健康教育提供有效的干预方法和实践指导。

1.2 研究目的与价值

本研究的核心目的在于深入探究心智成长班级辅导与目标导向班级辅导这两种模式，在提升高中生希望感方面所产生的效果差异。具体而言，其一，是要系统地评估心智成长班级辅导对高中生希望感水平的提升程度。心智成长班级辅导侧重于学生内心世界的探索与成长，通过一系列的活动与引导，促进学生在自我认知、情绪管理、人际交往等多方面能力的提升，从而帮助学生构建积极的心理状态，增强对未来的希望感。本研究将细致分析这种辅导模式在多大程度上能够促进高中生希望感的提升，以及具体在哪些方面对希望感的各个成分（目标设定、路径思维和动力思维）产生影响。

其二，是要精准地考察目标导向班级辅导对高中生希望感的影响效果。目标导向班级辅导聚焦于帮助学生明确自身目标，并引导学生制定切实可行的实现目标的计划，通过不断强化学生的动力思维和路径思维，激发学生的内在动力，促使他们朝着目标积极努力。本研究将深入探讨这种辅导模式如何影响高中生希望感的形成与发展，以及在提升希望感过程中所呈现出的独特优势和潜在问题。

通过对这两种辅导模式效果的对比研究，本研究旨在为高中心理健康教育实践提供科学、有效的干预方法和具有可操作性的实践指导。在教育实践价值方面，研究结果能够为学校心理健康教育工作者提供有益的参考，帮助他们根据学生的实际需求和特点，选择更为合适的班级辅导模式，从而更有针对性地开展心理健康教育活动，提高教育教学的实效性。同时，也有助于丰富学校心理健康教育的课程资源和教学方法，为构建多元化的心理健康教育体系提供有力支持。

从学生发展的角度来看，提升高中生的希望感对其个人成长具有深远意义。高希望感的学生在面对学习和生活中的困难与挫折时，能够保持积极乐观的心态，坚持不懈地努力，更好地适应高中阶段的学习和生活，为未来的发展奠定坚实的基础

。此外，希望感的提升还能够促进学生的心理健康，减少焦虑、抑郁等负面情绪的产生，提高学生的心理韧性和抗压能力，有助于培养学生健全的人格和良好的社会适应能力，使他们在未来的人生道路上能够更好地应对各种挑战，实现自身的价值。

1.3 国内外研究综述

在国外，对希望感的研究起步较早，理论体系较为完善。斯奈德 (Snyder) 提出的希望理论是该领域的重要基础，他将希望感概念化为一种基于目标导向的思维和行动方式，包含目标设定、路径思维和动力思维三个核心成分。此后，众多学者基于该理论展开了大量研究，涵盖了希望感的测量、影响因素以及与其他心理变量的关系等方面。例如，研究发现希望感与心理健康密切相关，高希望感的个体更能有效应对压力和挫折，心理韧性更强，焦虑、抑郁等负面情绪的水平更低。在教育领域，国外也有一些研究关注如何提升学生的希望感。有学者通过实施积极心理干预项目，如开展目标设定训练、培养积极思维等活动，来提高学生的希望感水平，并取得了一定的成效。这些研究为我们理解希望感的本质和提升途径提供了重要的理论支持和实践经验。

国内对于希望感的研究近年来也逐渐增多，研究内容主要集中在希望感的现状调查、相关因素分析以及干预研究等方面。一些研究采用斯奈德的希望量表对不同群体进行测量，发现高中生的希望感水平存在个体差异，且与学业成绩、自我效能感等因素显著相关。在干预研究方面，国内学者尝试运用多种方法来提升高中生的希望感，如团体心理辅导、积极心理教育课程等。这些研究为本土情境下提升高中生希望感提供了有益的探索。

关于心智成长班级辅导，国外相关研究注重通过多样化的活动和体验式学习来促进学生的心智发展。例如，开展户外拓展训练，让学生在面对自然挑战的过程中，锻炼意志品质，提升自我认知和团队协作能力；组织角色扮演活动，帮助学生理解不同角色的心理和行为，增强人际交往能力和同理心。这些研究强调学生在实践中的体验和反思，以实现心智的成长。国内的心智成长班级辅导研究则更关注学生的心理特点和教育需求，结合本土文化和教育背景，设计具有针对性的辅导方案。如通过主题班会、心理讲座等形式，引导学生探讨人生意义、价值观等问题，促进学生的自我探索和心智成熟。

在目标导向班级辅导方面，国外研究侧重于目标设定理论在教育中的应用，强调明确、具体、可衡量的目标对学生学习动机和行为的激励作用。通过帮助学生制定合理的学习目标，并提供有效的反馈和指导，激发学生的内在动力，提高学习成绩

。同时，也关注目标导向对学生心理健康和社会适应能力的影响。国内的研究则在借鉴国外理论的基础上，结合学校教育实际，探索适合本土学生的目标导向班级辅导模式。例如，开展生涯规划教育，引导学生根据自身兴趣和能力，制定长期和短期的学习目标，并将目标分解为具体的行动计划，在实施过程中不断调整和完善。

然而，已有研究仍存在一些不足之处。在希望感提升方面，虽然现有研究提出了多种干预方法，但针对高中生这一特定群体，不同辅导模式的效果对比研究相对较少，缺乏对心智成长班级辅导与目标导向班级辅导在提升高中生希望感方面的深入比较。在心智成长班级辅导研究中，对于如何将理论与实践更好地结合，开发出更具系统性和实效性的辅导课程，还需要进一步探索。目标导向班级辅导研究中，对于如何根据学生的个体差异进行个性化的目标设定和指导，以及如何增强目标导向辅导对学生长期发展的影响，还有待深入研究。本研究将针对这些不足，聚焦于高中生群体，深入探讨心智成长班级辅导与目标导向班级辅导对高中生希望感的提升效果，以期为中心健康教育提供更具针对性和有效性的方法与策略。

二、概念与理论基础

2.1 相关概念界定

2.1.1 希望感

希望感作为一个复杂且多维度的概念，在心理学领域一直备受关注。斯奈德 (Snyder) 等人提出的希望理论，为我们理解希望感提供了重要的框架。他们将希望感定义为个体基于目标导向的思维和行动，包含目标设定、路径思维和动力思维三个关键成分。目标设定是希望感的核心要素之一，它是个体对未来想要达成的结果或状态的明确认知。高中生在学习生活中，会设定各种目标，如在某次考试中取得优异成绩、考上理想的大学、掌握某项技能等。这些目标为他们的行动提供了方向和动力，使他们能够在面对困难和挑战时，保持前进的动力。

路径思维是指个体对实现目标的途径和方法的认知与思考。拥有高希望感的高中生，在面对目标时，会积极主动地思考各种可能的路径，分析每条路径的可行性和优缺点，并根据实际情况选择最适合自己的路径。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/058067032130007045>