

Study on the Optimization of High School Class Atmosphere and the Alleviation of Learning Anxiety Based on the Construction of Learning Community in Shannan City

Baimacuomu

Xizang Shannan No.1 Senior High School, Shannan, Xizang, 856000, China

Abstract

Learning communities, centered on collaborative learning and emotional support, play a vital role in optimizing classroom dynamics and alleviating academic anxiety among high school students. The educational environment in Shannan City's high schools is characterized by cultural diversity, intense competition, and insufficient psychological support, resulting in generally high student anxiety levels. Grounded in learning community theory and tailored to Shannan's educational context, this study analyzes student anxiety causes and classroom atmosphere through questionnaires and interviews, exploring how learning communities foster positive interpersonal relationships, improve learning environments, and reduce psychological stress. Research demonstrates that establishing learning communities guided by teachers, supported by peer collaboration, and enhanced through home-school partnerships can effectively strengthen class cohesion and learning motivation while significantly lowering anxiety levels. The paper proposes concrete strategies in three dimensions—organizational development, interactive mechanisms, and psychological support—to provide practical references for optimizing classroom environments and advancing mental health education in ethnic minority high schools.

Keywords

learning community; high school class atmosphere; learning anxiety; psychological adjustment; Shannan City

基于学习共同体建构的山南市高中班级氛围优化与学习焦虑缓解策略研究

白玛措姆

西藏山南市第一高级中学，中国·西藏山南 856000

摘要

学习共同体以合作学习与情感支持为核心，对优化班级氛围与缓解高中生学习焦虑具有重要作用。山南市高中教育环境具有文化多元、竞争激烈与心理支持不足等特征，学生焦虑水平普遍偏高。本文基于学习共同体理论，结合山南市教育实际，通过问卷与访谈分析学生焦虑成因与班级氛围状况，探讨学习共同体在促进积极人际关系、改善学习环境与减轻心理压力中的作用。研究表明，构建以教师引导、学生互助和家校协同为核心的学习共同体，能有效增强班级凝聚力与学习动力，显著降低焦虑水平。本文从组织建设、互动机制与心理支持三方面提出具体策略，为民族地区高中班级氛围优化与学生心理健康教育提供实践参考。

关键词

学习共同体；高中班级氛围；学习焦虑；心理调适；山南市

1 引言

随着高考制度改革与素质教育推进，高中阶段的学习压力与心理负担不断增加，学习焦虑成为影响学生学业与心理健康的主要问题。研究表明，积极、和谐的班级氛围能

有效缓解学生的紧张情绪，提升学习投入与幸福感。然而，在山南市等民族地区，受制于教育资源分布不均、教师结构性紧缺及升学压力过重等因素，部分高中班级呈现出竞争性紧张、人际互动不足、心理支持体系薄弱等特征，学生学习焦虑问题尤为突出。传统的教学管理模式以“教师中心”“成绩导向”为主，忽视了学生情感与合作需求，导致班级氛围紧张、同伴关系疏离。学习共同体理论由日本教育学者佐藤学提出，主张通过平等对话与合作学习构建支持性学习文化，使学生在共同探究与反思中获得学业与情感的双重成长。将学习共同体理念引入高中班级建设，能够通过组织结

【课题项目】基于学习共同体建构的山南市高中班级氛围优化与学习焦虑缓解策略研究（项目编号：2026C13）。

【作者简介】白玛措姆（1985-），女，藏族，中国西藏山南人，本科，一级教师，从事教育管理研究。

构重塑与关系网络优化,改善学生间的信任氛围与学习体验。本文以山南市为研究区域,从学习共同体视角出发,探讨其在高中班级氛围优化与学习焦虑缓解中的应用策略,旨在为民族地区教育高质量发展与心理健康教育创新提供参考路径。

2 学习共同体理论与班级氛围构建的逻辑关联

2.1 学习共同体的理论内涵与教育价值

学习共同体是一种以“共学、共建、共生”为核心理念的学习组织形式,其本质是成员间平等互动、资源共享与目标共担的动态系统。其教育价值在于促进学习主体的自我反思与群体共进,实现知识建构与人格发展的统一。在高中教育阶段,学习共同体的核心功能包括:增强学生学习自主性、促进合作学习、强化社会情感支持与学业归属感。

2.2 班级氛围与学习焦虑的心理关系

班级氛围是班级成员在共同活动中形成的情绪体验与价值认同总和,对学生心理健康与学业表现具有深远影响。研究表明,支持性、开放性班级氛围能显著降低学习焦虑,增强学生的心理安全感与学习自信。在山南市高中中,焦虑产生的主要原因包括:学业负担重、师生关系紧张、同伴比较压力与自我效能感低下等。缺乏情感交流与合作学习的班级结构,易造成心理孤立与负性情绪积累。因此,构建以学习共同体为核心的支持性班级环境,是缓解焦虑、提升心理适应力的有效途径[1]。

2.3 山南市高中教育的现实背景与问题分析

山南市高中教育发展呈现城乡差异明显、教师队伍年轻化与学生心理压力高企的特征。调查显示,近65%的学生存在中度以上学习焦虑,约40%的学生对班级学习氛围表示“紧张”或“不舒适”。传统管理以考试成绩为唯一评价标准,缺乏对合作与心理健康的关注。部分教师仍采用“灌输式教学”,学生学习动力单一,互动频率低。文化多样性背景下的沟通障碍亦加剧了心理隔阂。因此,引入学习共同体理念重塑班级生态,成为改善山南市高中教育质量与学生心理状态的现实需求。

3 学习共同体建构的组织模式与实施路径

3.1 目标导向的共同体组织结构设计

学习共同体的组织设计应体现层级清晰与功能互补的原则。班主任、学科教师与心理教师构成核心指导层,统筹学习主题、情绪调节与价值引领,确保教学与心理支持的协同推进。学生层面可按学科兴趣或学习特长组建若干学习小组,每组设置学习协调员与心理联络员,负责学习任务推进与情绪状态反馈,强化学生在共同体中的主体意识。班级层面建立“共学议事会”,实行民主协商制度,围绕学习目标、课堂议题与活动设计开展集体决策。组织体系应以“学习互助、心理互护、价值共建”为核心支撑,形成自我管理、自我激励与共情共进的运行机制,实现学业成长与情感发展的

双向融合[2]。

3.2 合作学习与互动机制的系统构建

学习共同体的生命力来源于持续而深度的合作学习。山南市高中应在课堂与课外活动中构建多维互动机制,如主题研讨、问题导向学习(PBL)、案例探究及跨学科任务群。教师在教学应扮演引导者角色,鼓励学生表达不同观点,推动反思性学习。学校可建立“合作积分制”,将小组合作成果、创新表现与互助程度纳入综合素质评价,强化学生的团队责任意识。通过线上线下融合的学习网络,促进学生在交流与共创中获得知识迁移与情感支持。合作学习机制不仅能培养学生的批判性思维与合作精神,也为积极班级氛围的形成奠定组织基础。

3.3 家校协同与社区支持机制

学习共同体的构建需要多方力量参与与持续支持。学校应搭建家校共育平台,定期组织“共学论坛”或家庭教育讲座,提升家长对学生心理与学习状态的理解。家长可参与学习反馈、活动策划与学生激励环节,增强教育合力。与此同时,应引入社区心理咨询机构、青少年发展中心等社会资源,为学生提供心理辅导、学业规划与社会实践机会。通过“家庭—学校—社区”三维协同机制,形成贯穿认知、情感与社会支持的综合生态体系,使学习共同体具备自我更新与外部支撑功能,从而持续优化班级氛围、提升学生心理健康与学业幸福感。

4 学习共同体视域下学习焦虑的成因与调适机制

4.1 学习焦虑的多维成因分析

山南市高中生学习焦虑的成因呈现多维交织特征,主要包括认知、情绪与社会三个层面。认知层面上,学生普遍存在自我效能感不足与目标设定过高的矛盾,容易在学习中形成“高期望—低自信”的心理落差,导致持续紧张与自我否定。情绪层面主要源于应试压力、成绩比较与对失败的恐惧,长期处于焦虑状态下,学生往往出现注意力分散、睡眠障碍及学习倦怠等问题。社会层面则表现为教师高期望、家长期盼与同伴竞争的叠加效应。民族地区学生在家庭教育资源与语言环境上的差异,也会加剧其自卑感与社交压力。学习共同体通过经验共享、情感支持与互助合作,为学生提供积极的心理反馈渠道。学生在共学中能够重新校准自我认知,获得归属感与认同感,从而减少焦虑来源,实现心理层面的稳定与成长[3]。

4.2 学习共同体中的心理支持机制

学习共同体不仅是知识学习的载体,更是心理支持的重要场域。它通过组织性互动与情感连接,构建学生之间的信任关系与安全氛围。具体而言,可在班级中设立“情绪交流角”或“共情日”活动,通过倾听、表达与互助,让学生在非评判性空间中释放压力。教师应在教学中关注学生情绪

波动,利用课堂讨论、角色互换与反思环节强化情绪管理。班主任与心理教师可联合开展团体心理辅导与减压训练,帮助学生识别焦虑信号并建立自我调节策略。与此同时,学校应搭建线上心理支持渠道,如匿名留言区、心理测评系统及远程咨询平台,形成“发现—干预—追踪”的三级心理支持网络。通过共同体的情感共建与系统干预,学生能在集体互动中获得情绪安慰与心理弹性,从而有效降低焦虑水平,提升心理安全感与学习满意度。

4.3 文化共情与多元背景下的心理融合

山南市作为多民族聚居区,学生间存在语言、文化、宗教及生活习惯等差异,这种多元背景若缺乏共情机制,易导致沟通障碍与心理疏离。学习共同体的“差异共享”理念为文化融合提供了实践路径。通过设立“文化分享会”“民族节日交流周”“双语学习互助组”等活动,使不同文化背景的学生在互动中理解彼此价值观,增进情感认同。教师应在教学中融入多元文化教育元素,倡导平等对话与尊重差异,避免单一文化视角带来的心理排斥。学校可利用社会资源邀请民族文化传承人或心理专家开展讲座与体验课程,强化学生的文化自信与包容意识。文化共情的形成不仅有助于消除刻板印象与群体壁垒,也能促进班级成员间的心理融合与情感共治。通过文化理解与心理联结的双重促进,班级氛围将从“结构性共存”走向“情感性共生”,实现学习环境的和谐与可持续发展[4]。

5 学习共同体驱动下的班级氛围优化策略

5.1 以教师为核心的引导机制优化

教师在学习共同体的建构中处于核心引领地位,其教育理念与教学行为直接决定班级文化走向与师生关系质量。山南市高中教师需从“知识传授者”向“学习引导者”和“心理支持者”转变,通过反思性教学与合作型课堂塑造积极的学习生态。应系统开展以合作学习指导、心理辅导技能和沟通沟通能力为重点的培训,提升教师对学生心理变化与群体动态的敏感度。建立教师共同体,实现跨学科教学研究与班级管理经验共享。学校可推行课堂观察制度与教师成长档案,定期反馈教学互动与学生情绪变化,使教师在教学中既关注认知发展,也重视情感联结。

5.2 以学生为主体的互动机制强化

学习共同体强调学生的主体性与合作性,要求学生在互动中实现共学共进。山南市高中可通过建立多层次协作机制强化学生间的学习联系与情感纽带。例如推行“学习伙伴计划”,将不同层次学生配对协作,开展互助辅导与作业共评;设立“主题学习小组”,让学生根据兴趣和特长开展探

究活动,增强学习主动性与集体荣誉感。班级内部可实行轮值制度与民主议事机制,培养学生的责任意识与自治能力。学校还可引入“学习日志”与“反思卡”制度,鼓励学生记录学习体验与情绪变化,形成反馈闭环。通过制度化的合作学习与同伴支持,学生能在互动中体验信任与成就,缓解焦虑与孤独感,使班级由竞争性结构转变为合作性共同体,从而形成充满安全感、归属感与成长动力的积极氛围[5]。

5.3 以信息化为支撑的共建平台建设

信息化技术为学习共同体的高效运行提供了强有力的支撑。山南市高中可依托智慧校园体系,构建集学习资源共享、情绪监测与互动反馈于一体的综合信息平台。平台可整合课程资料库、在线研讨区与心理健康模块,实现教师、学生与家长间的即时沟通与动态反馈。利用大数据分析技术,可实时监测学生参与度、学习情绪变化与群体互动频率,从而为教师提供精准的班级管理 with 心理干预依据。同时,人工智能辅助系统可通过学习行为分析,为不同焦虑水平的学生推送个性化学习与心理支持方案。

6 结语

学习共同体为山南市高中班级氛围优化与学习焦虑缓解提供了系统化路径。其核心价值在于通过结构重塑与关系重建,实现学业支持与心理调适的有机结合。实践证明,基于共同体理念的教育模式能有效提升班级凝聚力与学生幸福感,构建积极、民主、合作的学习文化。未来,应从制度层面保障共同体建设的长期运行,强化教师专业培训与信息化支撑体系,推动学习共同体模式在更多民族地区的本土化落地。通过理论创新与实践融合,形成可持续发展的教育生态,使高中教育真正实现“学业成长”与“心理健康”并重,为新时代民族地区教育高质量发展提供可复制的示范样本。

参考文献

- [1] 杜阿荣,杜党辉,李涛.浅谈数学学习情感缺失型数困生的表现及转化策略——以西藏山南市高中生为例[J].西藏教育,2022,(02):40-43.
- [2] 高八民.西藏寄宿制中学第二课堂开展现状调查及建议——基于山南市18所初高中学校学生的调查[J].西藏教育,2021,(01):37-40.
- [3] 王乐.基于学习共同体的高中“跨媒介阅读与交流”任务群教学策略探究[D].黄冈师范学院,2024.
- [4] 王裕强.构建学习共同体,转化教学互动——以高中数学教学为例[J].高考,2020,(29):101.
- [5] 卢韵风.学习共同体模式对初中生英语写作焦虑影响的实验研究[D].广州大学,2022.