

中小学心理健康教育一体化建设的 应然要义与实现路径

◎ 万龙 彭康利 张碧涛 (湖北省天门市教育科学研究院, 天门 431700)

摘要: 后疫情时代的中小学心理健康教育逐步呈现出全新的特征, 迫切需要探索建立顺应时代发展需求的心理健康教育一体化新模式。基于系统论, 加强中小学心理健康教育一体化建设应当重视以下几点: (1) 思路上建立横向联结与纵向贯通的工作体系; (2) 定位上强调和谐发展和可持续发展的基本原则; (3) 动能上找准深化心理健康教育工作一体化建设的重要着力点; (4) 效能上实现心理健康教育工作减负增效的工作局面, 积极建立“加强顶层设计、坚持五育并举、深化协同机制、完善服务体系”四位一体的工作路径。

关键词: 教育模式; 心理健康教育; 一体化建设

中图分类号: G44 **文献标识码:** A **文章编号:** 1671-2684 (2025) 04-0004-05

近年来, 我国中小學生抑郁、焦虑、厌学、手机依赖等心理健康问题的检出率居高不下^[1-2], 已然成为学校教育和社会发展的痛点。中国科学院心理研究所与社会科学文献出版社联合发布的《2022年青少年心理健康状况调查报告》明确指出: 14.8%的青少年存在抑郁风险, 其中4%存在重度抑郁风险^[3]。大量数据和学校反馈的情况都直指一个触目惊心的事实: 中小学生的心理健康问题逐渐呈现低龄化和严重化的新特征, 这是社会、教师、家长和学生自我的不合理期待以及滚雪球式的学业压力相互渗透并不断向前延伸、扩展的结果。

2023年4月, 教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》, 标志着加强学生心理健康工作已经上升为国家战略, 学校心理健康教育工作已经迈向一个更高标准、更规范、更具体的新局面。从系统论的视角出发, 全面推进中小学心理健康教育工作, 积极探索建立一体化的中小学心理健康教育新模式, 助推中小學生健康成长, 已然成为时代发展的迫切呼唤。

一、中小学心理健康教育一体化建设的 应然要义

(一) 新思路: 建立横向联结与纵向贯通的教育工作体系

1. 横向联结

横向联结体系建构的核心在于突出学校心理健康教育工作内容的全面覆盖性、心理健康教育工作主体的多元参与性以及心理健康教育工作体系的系统整合性这三者之间的深度融合。

从工作内容的选择来看, 学校心理健康教育工作要根据《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》, 结合学校实际和学生学段情况, 在自我认识、情绪调适、人际交往、学会学习等多维度的学习内容中分阶段设置具体的教学内容, 做到循序渐进。

从工作主体的参与来看, 首先, 学生是学校心理健康教育工作的主体, 学校心理健康教育工作要充分调动学生的参与性, 让学生在活动中进行积极探索和自我体验, 从而更好地实现自我成长。其次, 学校心理健康教育工作是基于全员协作的系统工程, 绝不只是心理教师个人的工作。中小

学校要树立人人都是心理教师的理念,充分发挥专兼职心理教师、班主任、科任教师和朋辈心理辅导员的优势和作用,全过程、全方位、立体式地推进学校心理健康教育工作。

从工作体系的整合来看,学校要全面建构健康教育、监测预警、心理辅导与干预处置四位一体的学校心理健康教育工作体系,要压实责任,加强工作举措,确保四个环节的工作有机衔接,努力形成教育合力。

2. 纵向贯通

纵向贯通是指在教育实践中应当充分体现并遵循小学、初中、高中三个不同学段学生的身心发展特点,规范不同教育阶段的心理健康教育目标和内容,循序渐进地开展心理健康教育,实现心理健康教育的年龄差异性与内容递进性的高度统一^[4]。

由于不同学段学生的心理发展水平存在着较大的差异性,如何实现年龄差异性与内容递进性的统一成为当前需要厘清的关键议题。基于此,学校可尝试积极建构教育行政部门主管、专业指导机构指导、学校自主实施的三层次心理健康教育工作路径,这应是推进中小学心理健康教育一体化建设的重要举措。

(二) 新定位: 坚持和谐发展和可持续发展的基本原则

近年来,学校心理健康教育在积极心理学思潮的影响下,逐步从问题模式向发展模式转变。传统的心理健康教育过于聚焦学生出现的问题,忽视对学生正向的引导和积极心理品质的培养,导致学校心理健康教育工作收效甚微。

1. 坚持和谐发展

积极心理学强调运用积极的内容、方法和手段,从积极的角度发展和培养个体积极的心理品质,促进个体身心全面和谐发展^[5]。从定位上看,学校心理健康教育工作要坚持预防性和发展性的工作取向,即相信每个学生的潜在资源与能力,用发展的眼光看待当下的问题,着力培养学生的积极心理品质,挖掘学生的心理潜能,注重预防和解决发展过程中的心理与行为问题。

2. 坚持可持续发展

可持续发展同样是中小学心理健康教育一体化建设的基本要义。学校心理健康教育应充分体现全过程育人的工作理念,将心理健康教育贯穿中小学生的整个学习生涯,形成节节贯通的心理育人链条和长期稳定的教育机制。这就要求持续加强心理教师队伍建设,提高教师的专业素养和教育能力,确保心理健康教育的连续性和有效性。同时,要完善学校心理健康教育工作评价体系,定期督导并评估心理健康教育工作效果,及时调整和完善心理健康教育方案,在反馈和完善中为学生提供持续的心理支持和教育服务。

(三) 新动能: 找准深化心理健康教育工作一体化建设的重要着力点

当前,各中小学积极通过团体心理辅导、心理剧展演、心理游园会等多种形式,创造性地开展系列学校心理健康教育活动,取得了一定的教育效果。但部分学校的心理健康教育工作不够系统、不够深入,没有找准推进工作的着力点,未能真正触及学生的内心世界,仅仅停留在个别、简单的活动层面,与学校的教学管理全过程关联不够,导致学校心理健康教育工作效果大打折扣。

如何有效推进中小学心理健康教育一体化建设成为广大教育工作者需要认真探究的重要问题,《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》为中小学心理健康教育工作指明了方向和思路。文件明确强调,要以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心,通过五育并举,促进学校心理健康教育工作的开展,并将心理健康教育工作贯穿于育人的全过程、各方面、各环节,在各有侧重中彼此依存、相互促进,共同助力学生心理健康发展,产生协同效应、互补效应和累加效应,真正实现“1+1>2”的整体育人功能^[6]。

此外,跨学科融合实践在学校心理健康教育工作中也得到大量应用,学科融合是深化学校心理健康教育工作整合的重要着力点,学校心理健康教育要与美术、音乐、劳动、体育等学科实现深度融合,使其具有旺盛的生命力。学校应当重视在相关

课程中设置和融入心理健康教育活动，最大限度发挥不同学科的心理育人功能。

协同育人是推进学校心理健康教育一体化建设的又一重要着力点。从学校内部层面来看，一体化建设意味着学校心理健康教育的实施主体是全民的，过程是全程的，方向是全方位的，各实施主体要充分发挥各自的优势，共同助推学生健康、全面发展。

从学校间的合作层面来看，心理健康教育一体化建设意味着受共同目标与共同愿景的驱使，各学校间形成“一对一、一对多和多对多”的心理健康教育协同提质工作机制，从课堂教学、活动开展、心理辅导等多个层面开展交流协作，实现资源共享与提质赋能。既基于学校教育的理念，又能跳出学校的单一层面，充分发挥学校的主导作用，积极探索并建立“家校社医”协同工作机制，用好家庭和社会资源，畅通转介渠道，从各自的职能出发，多角度地推进学校心理健康教育工作高质量发展。

（四）新效能：实现心理健康教育工作减负增效的工作局面

心理健康教育工作绝不能只是过程上的轰轰烈烈，关键要看效能。追求心理健康教育效能最大化是心理健康教育工作的基本诉求，中小学心理健康教育一体化体系的建构要科学地回答如何实现心理健康教育效能最大化这个核心议题。

学校心理健康教育工作的落实重在常规，其关键在于实践创新，而创新活动的持续开展离不开高效稳定的体系。从这个视角来看，可以通过创新学校心理健康教育工作的手段，多举措推进学校心理健康教育工作一体化建设，实现心理健康教育资源的均衡发展，让区域间的交流合作常态化、长效化，促使学校心理健康教育工作富有特色、富有亮点。

事实上，每所学校都蕴藏着极其丰富的有效激发学生潜能、培养学生积极心理品质的特色教育资源，如何在实践中挖掘并充分利用好这些资源，持续开展一系列心理健康教育工作、形成较好的心理健康教育品牌是当下需重点思考的问题。在学校心理健康教育一体化建设的网络框架中，各学校和相

关部门要协同发力，积极构建常态化、系统化、长效性的学校心理健康教育工作机制，着力提高中小学心理健康教育的质量和效能，培养学生自尊自信、理性平和、积极向上的心态和勇于面对挫折、挑战挫折的意志品质，让学生在阳光雨露的滋润下，得以健康成长。

二、中小学心理健康教育一体化建设的实现路径

（一）加强顶层设计，多视角布局心理健康教育蓝图

学校心理健康教育工作需要加强顶层设计，充分体现前瞻性和专业性。从机构设置来看，为保证学校心理健康教育工作的可持续发展，市教育行政部门可设立专门的中小学心理健康教育指导中心，负责全市中小学心理健康教育工作体系建设、健康监测、师资培训、教学教研、资源整合和业务指导等工作。中小学心理健康教育指导中心的工作定位要清晰，指导功能要齐全，做好工作规划，建立与学校心理教师的沟通机制，定期对中小学心理健康教育工作进行评估和反馈，并加强与其他部门的合作联动。

同时，学校要大力引进心理学专业人才，落实相关人才待遇，强化学科师资培训，逐步实现心理教师的专职化与专业化发展。各级政府部门应加大对学校心理健康教育经费的投入力度，学校同样要加强心理健康教育经费筹措与保障措施，确保心理健康教育经费的稳步增长，加强经费管理和提高经费使用效益等措施，有效提升学校心理健康教育的专业性和实效性。

（二）坚持五育并举，多维度深耕心理健康教育土壤

心理健康教育与“五育”的深度融合是中小学心理健康教育一体化建设的核心内容，探索建立适合学校发展实际的“以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心”工作运行机制是推动学校心理健康教育工作高质量发展的重要举措。

德育是心理健康教育之本，心理健康教育是德育之基，二者相互依存，其核心目标均是立德树人。德育中蕴含着丰富的心理健康教育内容，道德认知

的启迪与道德行为的引导、集体主义与爱国主义的熏陶、法治意识和法律素养的培育等都是心理健康教育的重要内容，对于学生积极心理品质的培养具有显著的作用。此外，谈心谈话等日常德育手段，既连接着教师与学生，也连接着心理健康教育与德育。

智育中的心理健康教育主要包含智力的发展、创造力的培养和对非智力因素的关注。在智育中，学校可结合对学生进行的思维训练、注意力提升训练以及兴趣的培养，充分发挥学生学习的积极性和创造性，从而实现智育和心理健康教育的有机融合。

体育与心理健康教育的融合是当前心理健康教育工作中最常见的工作举措，体育锻炼在强身健体的同时可达到调节情绪和铸就坚强意志品质的积极作用，本身就蕴藏着极大的心理教育潜能。

美育与心理健康教育的融合也有大量的应用与实践。在教育实践中，要充分发挥绘画、音乐、舞蹈等艺术形式对学生心理成长的促进作用，培育学生感受美、珍爱美、耕耘美与鉴赏美的能力。

以劳健心意味着各学校要立足现有的资源，积极开发劳动教育课程，鼓励学生热爱劳动、参与劳动，在劳动中增强本领、体验乐趣，从而达到强健心志的目的。

学校应当充分发挥“五育”的心理健康教育功能，精准把脉学生的心理需求，优化心理健康教育工作的策略，多维度、多学科渗透心理健康教育知识，助推学生身心全面发展。

（三）深化协同机制，多力量共筑心理健康教育桥梁

为全面化解城乡和校际教育资源不均衡的发展现状，实现心理健康教育全覆盖和城乡均衡发展，各地可参照2022年教育部启动的“师范教育协同提质计划”，以“1+M+N”的方式形成多个组团，发挥不同学校的人才和资源优势，促进校际资源共享、优势互补，实现共同发展。

2023年，湖北省天门市心理健康教育指导中心在心理健康教育协同提质计划领域积极开展实践探索，分三个学段、七个片区开展系列协同提质活动，充分考虑天门市各中小学校心理健康教育的需求和特色，积极探索各校合作的互补点、整合

点、协作点，细化协作内容，实现精准发力，做到区区有特色，校校有亮点。同时，心理健康教育工作重心在学校，但不能只停留在学校层面，还需家庭、社会、医疗等多方力量的介入。在教育实践中要健全多部门联动和学校、家庭、社会协同育人机制，聚焦影响学生心理健康的核心要素、关键领域和重点环节^[7]，用好家庭和社会资源，从各自的职能出发，创新工作形式，以科普宣传与开展心理健康教育特色活动为抓手，多角度地推进学校心理健康教育工作高质量发展。

针对当前中小学生的心理问题呈现低龄化和复杂化的新特点，构建系统的医教结合机制势在必行，各地教育行政部门要与医疗机构加强互动交流，共话共探学校心理健康教育的新途径、新思路和新方法，重点是要畅通转介渠道，用好医疗资源，做好心理危机干预工作，及时化解学生的心理问题。

（四）完善服务体系，多层次组织心理健康教育网络

学校心理服务体系的建设和完善要坚持问题导向和需求导向，精准把脉学校心理健康教育工作的突出问题，有针对性地开展心理健康教育服务。心理健康教育工作绝不是简单追求活动的趣味性或是由千篇一律的活动堆砌而成，而是要贴近学生的心理需要，遵循学生的身心发展规律，在心理健康教育活动课、教师心理素养培训、心理危机防御体系建设以及心理健康教育项目等多个层面建构学校心理健康服务体系。

首先，要做好四位一体的心理健康教育工作，重点是要上好心理健康教育课，发挥课堂教学的主渠道作用，营造关注心理健康的良好氛围。心理课的内容设置要立足全学段视角，循序渐进，一体化推进心理健康教育课的建设。

其次，建构分层分类培训体系是提高学校心理服务质量的重要举措。教师是心理健康教育的实施者，要从培训对象和培训内容上进行精细划分，精准实施分层分类培训，全面推进“全员、全过程、全方位”育人的工作格局。同时，加强心理危机防御体系的建设是学校心理健康教育工作的核心环

节。学校要做好学生心理健康监测工作,采取专业测评、班主任观察、心理委员反馈等多种途径,及时了解学生的心理健康现状,建立好特殊心理素质学生清单和学生心理成长档案,完善心理危机干预处置机制,及时化解学生潜在的心理危机问题,持续跟进并做好心理疏导工作。

此外,项目化推进心理健康教育是学校心理健康教育工作的着力点。心理健康教育工作包含方方面面,整体推进心理健康教育工作绝不是机械式的一刀切,而是要结合当下实际,体现学生的需要,从重点处着手。学校应当深入开展研究和探索实践,围绕重点,制订有针对性的对策,解决突出的问题,形成学校心理健康教育品牌,系统推进学校心理健康教育工作高质量发展。

三、结语

中小学心理健康教育工作是一项全面而系统的工程,做好此项工作要摒弃零散化、碎片化的工作模式,积极顺应时代发展特点,遵循学生的身心发展规律,贴近学生的心理需求,强化系统集成和创新体系

建设,在实践中注重多视角、多维度、多层面地做好心理健康服务,共同助推中小学生学习健康成长。

参考文献

- [1]王爱芬,魏楠. 中小学生学习心理健康状况调查研究[J]. 教育理论与实践, 2023, 43(34): 51-57.
- [2]王晴,师保国,王晓艺,等. 当前中小学生的心理健康状况及其与作业、睡眠状况的关系[J]. 人民教育, 2021(23): 26-32.
- [3]傅小兰,张侃,陈雪峰,等. 中国国民心理健康发展报告(2021-2022)[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2023.
- [4]俞国良,王浩. 大中小学心理健康教育一体化: 理论的视角[J]. 教育研究, 2019, 40(8): 108-114.
- [5]孟万金. 论积极心理健康教育[J]. 教育研究, 2008(5): 41-45.
- [6]唐芊尔,王夏雯. 五育并举,将促进心理健康贯穿育人全过程[N]. 光明日报, 2024-03-12.
- [7]樊泽民,朱红松,高春柏. 贯彻落实专项行动计划全面加强和改进学生心理健康工作[J]. 中国学校卫生, 2023, 44(6): 805-808.

编辑/李梓萌 终校/卫虹

封面人物档案

周洪静,广东省佛山市南海区石门中学心理高级教师,北京师范大学学生发展与教育专业教育博士研究生,区高中心理学科带头人,佛山市中小学教师资格考试面试考官、国家二级心理咨询师,全球职业生涯规划师(GCDF)。曾获“广东省百优德育(心育)教师”“佛山市中小学心理学科教学能手”“佛山市中小学高中心理健康学科优秀青年教师”等荣誉称号;获《中小学心理健康教育》杂志“健康杯”中小学心理健康教育优秀成果评比一等奖,佛山市教育系统抗疫生命教育系列微课评选特等奖等。主持或参与课题研究超10个,科研成果超30万字,文章发表或获奖逾10篇。

从教十多年来,大量阅读教学理论书籍和中外心理学文献,不断挖掘心理学理论的应用价值,将心理学实验和团体游戏引入课堂中,积极探索适合高中学生特点的有效教学方法,切实提高学生课堂学习效率,在教学中积累了逾百个心理活动课例,主编了高中心理健康教育校本心理教材,编辑了《心海导航——生涯特色活动集》《我演我心——校园心理剧特色材料集》《学海心航——学习心理辅导策略及案例集》《缤纷心语——学生心灵感悟集》《关注心灵成长,共筑幸福校园——危机干预校本资料汇编》等10余本教育成果集,丰富了学科资源建设。

在心理辅导工作中,累计心理辅导时长超5000小时。组织全校心理健康活动月,在高三开展心理减压讲座、心理班会课、心理团康活动、心理学习策略实验小组等活动,在高一高二开展心理剧比赛、心理游园会、团体合作精神训练等活动,创新心理工作模式,助力学校顺利获评广东省心理健康教育示范学校、省心理特色学校 and 市星级心理辅导室。