

# 家校共育视角下的高中心理健康教育研究

周梦娴

(淮海中学, 江苏淮安 223300)

**摘要:** 家庭环境是学生成长过程中个性化心理塑造与成型的关键环境, 因此在高中心理健康教育活动中, 必须充分发挥家庭教育的积极作用, 维持学生积极健康的心理状态, 塑造良好的心理素质与品格, 以此达到提升心理健康教育成效与质量的目的。本文即在此背景下展开研究, 通过分析家校共育在学生心理健康教育中的作用, 总结家校共育视角下高中心理健康教育面临的困境, 进而提出家校共育视角下高中心理健康教育实施路径。

**关键词:** 家校共育; 高中; 心理健康教育

当代高中学生有着一定的早熟现象, 但其心理处于青春期的关键阶段, 心理状态呈现出不稳定、多变、抗压能力较弱的问题。而在高中阶段的高学业压力下, 学生更容易产生逆反心理, 由此对学生的学习成绩、身心健康以及可持续发展产生负面影响。在传统教育环境下, 教师与家长均以学生的成绩为关注点, 不仅忽略了学生的心理健康发展, 而且缺乏科学有效的教育引导和心理干预。在现代教育改革进程中, 高中学校应推动教师深化家校共育模式, 以此家校协同完成心理健康教育工作, 让学生拥有更舒适的身心状态与成长环境。

## 一、家校共育在学生心理健康教育中的作用

高中阶段是学生心理逐步成型并摆脱家庭环境约束的第一步, 但家庭环境对学生的影响仍然较为强烈。每一对父母都是学生的第一任教师, 而家庭营造的氛围是直接影响学生身心健康的核心因素。在传统教育理念下, 大多数家长忽视了孩子的心理感受, 甚至使用不正确的管理手段, 使得孩子陷入心理亚健康状态, 乃至出现心理问题。而家校共育与心理健康教育的协同建设, 一方面可以转变家长的错误意识与观念, 能够从多视角关注孩子的成长与发展, 以此为营造舒适、安定、幸福的生活环境, 使其拥有健康的心理状态。另一方面, 可以利用家长与家庭环境的熏陶与引导作用, 为学生创建统一的成长环境, 确保学校环境与家庭环境具有一定的一致性, 让学生能够保持稳定的情绪状态与心理素质, 从而实现防患于未然的教育效果, 避免学生产生心理障碍与问题。

## 二、家校共育视角下高中心理健康教育面临的困境

在家校共育理念引导下, 心理健康教育工作主要通过两种方式展开, 其一以学校教育为中心, 引导家长积极参与心理健康教育活动, 以此达到心理疏导、深化亲子关系的效果。其二以家庭教育为中心, 通过家长教育转变其教育理念和观点, 进而采取正确的教育方法, 营造良好的家庭环境, 由此转变学生的生活感受, 潜移默化中形成心理导向作用。但在此过程中面临着几个方面的问题。第一, 教师与家长之间的交流与合作途径较少, 双方之间互不了解, 不仅无法有效传达和实施家长教育, 也无法达成有效的家校合作, 甚至双方信息交流不便, 导致对学生的了解存在片面性, 无法客观掌握学生的综合表现与不同环境下的心理状态。第二, 部分家长对教师安排的教育任务产生反感, 比如有家长工作过于忙碌, 本身就缺乏时间陪伴和管理孩子, 更没有精力完成教师安排的教育活动。比如有家长认为教育就是教师的任务, 自己不愿承担任何教育责任。比如有家长自身的教育观念存在较大问题, 采用放养式或过于严苛的管理手段, 不认同教师的管理理念等。第三, 缺乏科学有效的家校共育活动与亲子交流途径, 未能建立既满足家长要求又符合学生成长需求的家校心理健康共育平台与活动交流方式, 导致家校合作不够深入有效。

## 三、家校共育视角下高中心理健康教育实施路径

### (一) 统一教育观念, 建立丰富的家校交流渠道

家校共育的落实必须建立在家长与教师统一的心理健康教育观念之上, 由此才能形成合力。对此, 高中学校应开辟多元化的家校交流渠道, 以此通过家长教育、科学引导的方式, 统一教育观念并共同做好心理健康教育工作。

#### 1. 以信息技术为基础, 拓宽家校交流方式

家校沟通不足是长期以来家校共育效果不佳的关键原因, 一方面无法引导家长提高学生心理健康教育的关注度, 甚至对学生产生了负面影响; 另一方面家长与教师之间的熟悉度不足, 双方缺乏认识、配合与相互了解, 导致其不愿意参与合作育人活动。针对这一问题, 高中学校应充分发挥信息技术与互联网优势, 建立多元化的家校交流方式。

首先, 在交流平台与渠道上, 教师应积极利用微信、qq、钉钉等社交软件与教学软件, 建立家长群、家长社区等平台, 并由此落实实时交流, 确保双方信息统一, 能够及时针对学生问题进行沟通与反馈。

其次, 在交流内容与方式上, 教师应从以下几个方面展开设计。一要开展家长教育活动, 通过线上平台为家长发送或推荐亲子教育、家庭教育、心理健康教育相关的微信公众号文章、学习资料、专家讲座视频等, 引导家长了解心理健康教育的重要性, 并掌握一定的心理健康教育方法。二要针对学生成长需求, 为家长创造配合教育的空间与能力。比如针对某学生的逆反心理, 教师可以为家长推荐与逆反心理孩子相处和教育的相关资料, 由此让家长意识到该问题的严重性, 并通过平等交流、言传身教等方式及时调整与孩子的关系, 由此逐步转变学生的逆反心态。三要建立信息通道, 当学生在学校出现异常状态时, 教师可以与家长交流反馈, 了解学生近期遇到的问题, 并对症下药。家长也可以针对孩子在家中展现出的问题向教师求助, 以此共同完成教育活动。

#### 2. 以家庭访谈为渠道, 深化教师家长关系

尽管线上交流更加便捷, 但无法有效深化教师与家长之间的关系。而面对面的对话访谈, 可以让家长近距离了解教师的教育初心, 也能让教师了解不同学生的家庭环境与家长情况。因此在家校共育下实施心理健康教育, 还需要通过家庭访谈等方式, 深化教师与家长之间的关系, 促进双方的了解。

首先, 教师应建立学生跟踪式观察机制, 以此了解学生的情绪状态。比如当发现学生喜怒不定或情绪低落或难以融入集体时, 就可以利用节假日进行家访。一方面可以了解家长的家庭教育方式和习惯, 并由此提出科学的改进建议; 另一方面可以表达自己对 学生发展和成长的寄托, 让家长能够重视孩子的心理发展问题, 由此形成配合关系。

其次, 针对已经出现心理健康问题的学生, 教师更要进行家

访活动,既要表明学生当前面临的严峻问题,又要提出科学的心理干预措施与方案,由此获得家长的配合,共同解决学生的心理健康问题。

## (二) 强化家庭引导,把握科学的心理干预措施

在心理健康教育中,教师应坚持防患于未然的原则,即应当通过营造良好的环境,避免学生因负面情绪而产生消极心理,并在学生生成心理问题前解决其问题。对此,教师应坚持课内外协同、家校合作的基本方法与途径,为学生构建个性化、实践化的心理健康教育平台。

### 1. 建立学生心理手册,了解学生心理动态

以生为本是当前教育改革的基本原则,也是教师实施心理健康教育的必要原则,只有将学生视为中心主体,才能达成个性化引导、针对性培育的效果。对此,教师就要深度了解学生的真实情况,并把握其心理动态。因此,教师应建立学生心理手册,将学生的心理表现记录在册。

一方面,要定期在校内进行心理健康问卷调查,通过学生的问卷反馈,了解学生各层次的心理状态以及可能存在的隐患和问题,并由此记录在案。通过分析学生心理手册,教师可以总结归纳当前学生面临的普遍性问题与个性化问题,而后逐步实施心理健康教育。对于普遍性问题,教师可以开展心理健康教育专题课程。比如当代学生普遍缺乏抗挫折能力,无法接受失败打击,对此教师可以设计“了解自我、悦纳自我”的专题课程,让学生正确认识自己的优缺点,能够科学分析和判断自身的能力、性格与特征,进而转变学生看待失败的观念与想法。

另一方面,教师还应定期向家长发送调查问卷,了解学生的家庭环境与家庭心理状态,并进一步丰富心理手册内容,展现学生在家庭与学校两个环境中的心理差异。同时,也要根据心理手册制定个性化的心理引导方案,既要与其家长进行交流对话,又要与学生进行谈心,以此让学生关注自身的心理变化情况。

### 2. 建立家长监督机制,提升家庭教育效力

现代教育强调开放式、互动式的教学模式,而在心理健康教育中,教师不仅要在课堂中保持开放性与互动关系,而且要通过家长监督机制,引导家长为学生创建开放、互动的家庭环境。

首先,应建立日常监督与反馈机制,即家长应建立监督意识,能够通过观察和了解孩子的行为习惯、近况变化等因素,向教师积极反馈其出现的心理问题,并通过教师与家长沟通,提出共同解决方案。

其次,应建立作业监督与反馈机制,即在心理健康教育课程后,教师可以为学生布置作业,要求家长进行监督或配合完成。例如在“我坚持,我成功”的主题课程后,教师可以为学生布置一个实践任务,要求学生坚持一项活动保持一个月,并记录自己坚持的体验与收获。比如学生选择每天跳绳100下、跑步1000米或者每天固定睡眠与起床时间等,而这就需要家长作为监督,确保学生能够坚持到位,以此提高学生的实践效果,达成心理健康教育的目的。

此外,还应拓宽教学评价体系,尤其在心理健康教育课程评价中,除了教师评价与学生自评外,教师还可以引入家长评价板块,通过家长的日常观察与监督活动,总结孩子的心理健康成长情况,进而通过填写量表等方式完成评价任务。

## (三) 深化亲子关系,创建优质的亲子专题活动

亲子关系是影响学生心理健康的关键因素,只有维持良好的亲子关系,才能营造舒适的家庭氛围。因此在家校共育中,教师还应通过多元化的亲子专题活动,提升家长和孩子之间的相互理解,并由此深化亲子关系。

### 1. 设计主题作业,强调亲子合作

在心理健康教育中,实践活动型作业不仅可以提升学生的认知水平与心理素质,而且可以为家长参与创造条件,由此提升学生对家长的理解,深化家长对孩子的认识,由此达成提升亲子关系的效果。例如在“梦想之旅”主题的职业生涯规划课程活动中,教师可以让学生确定自己当前梦想中的职业,并做好职业规划,说明达到该职业目标需要完成的学习任务、需要克服的困难、需要付出的努力等。在此基础上,教师可以为学生布置作业,要求学生以演讲的形式,向家长讲述自己的职业梦想,并介绍自己将为之而做出的改变,以此让家长了解孩子的目标,并为他创造良好的环境与条件,哪怕只能提供一些口头鼓励与支持,从而坚定学生的信念。

### 2. 创建亲子活动,促进亲子互动

高中阶段学生的心理不断成熟,与家长之间的交流也逐渐变少,大多数学生开始产生叛逆心理,不愿接受父母的约束和管理,期盼平等的交流与自由的成长。基于此,教师可以为家长创造与孩子谈心对话的活动平台,进而让家长与孩子互相理解,减少隔阂。

教师可以利用亲子专题讲座、亲子运动会、亲子读书会等活动,让家长能够积极参与。首先,教师可以组织“感恩父母”“感谢孩子”的双视角演讲活动,一方面让学生上台感恩自己的爸爸妈妈,讲述他们的养育之情。而父母则要上台分享自己养育孩子过程中的收获与启发,表达自己对孩子的歉意与愧疚,由此解开亲子之间的疙瘩,让他们能够更好地相处。其次,教师可以为学生布置阅读任务,推荐一些有关亲情、家庭相关的书籍,在阅读活动结束后,可以组织家长参与读书会,聆听孩子在阅读该类书籍后的感想与反馈,以此提升家长对孩子的理解,能够正确看待孩子的成长问题。此外,教师也可以开展亲子运动会,通过“两人三足”“亲子接力跑”“你画我猜”等体育活动与游戏项目,让父母与孩子近距离配合并共同努力,以此加深亲子之间的感情与互动关系,让家长看到孩子拼搏成长的状态,让学生看到爸爸妈妈不同的状态与面孔,从而建立更温馨美满的家庭环境。

## 四、结语

综上所述,在现代教育改革与发展进程中,心理健康教育的重要性不断提升,而家校共育则是高中心理健康教育工作开展的重要路径。针对现阶段家校合作的情况,教师应通过信息技术与家庭访谈构建丰富的家校交流渠道,通过学生心理手册与家长监督机制落实科学的心理干预措施,通过主题作业设计与亲子活动创建深化亲子关系,由此为学生创建良好的成长环境,提高心理健康教育的水平与成效,并尽可能做到防患于未然,让学生具备良好的心理素质与抗压能力,拥有突出的环境适应能力与可持续发展能力,进而能够保持积极乐观的生活态度,拥有健康快乐的成长记忆。

### 参考文献:

- [1] 崔志祺. 家校共育视角下的高中心理健康教育[J]. 亚太教育, 2023(20): 82-85.
- [2] 李桃林, 董锦, 廖小燕, 李沂, 代心蓉. 家校共育下高中心理健康教育实施策略研究[A]. 新视域下教育教学创新发展论坛论文集(一)[C]. 重庆市创新教育学会, 重庆市创新教育学会, 2023: 3.
- [3] 黄振懿. 坚持家校共育守护健康心灵——上海市文建中学构建心理健康教育特色的实践探索[J]. 现代教学, 2023(Z4): 90-93.
- [4] 满明雪. 高中心理教师参与家校合作的调查研究[D]. 哈尔滨师范大学, 2023.
- [5] 冯小童. 家校合作促进学生心理健康成长[J]. 文理导航(上旬), 2022(10): 10-12.