

# 新时代背景下中小学心理健康教育探讨

卢 婧

阜新市海州区招生考试办公室 辽宁阜新 123000

**摘 要:** 新时代浪潮中, 社会变革迅猛, 中小学生学习成长环境复杂多变, 心理健康教育成为教育领域的关键议题。它不仅关乎学生当下的学习与生活状态, 更对其未来长远发展、社会适应能力及健全人格塑造意义深远。本文剖析其面临的教育资源不均衡、学生心理问题复杂化、家庭教育偏差及师资队伍专业化不足等挑战, 提出通过优化资源配置、精准识别与干预学生心理问题、强化家校社协同及提升师资专业素养等策略, 构建全方位心理健康教育体系, 促进中小学生学习心理健康发展, 培养全面发展的时代新人。

**关键词:** 新时代; 中小学; 心理健康教育

在新时代, 社会快速发展, 对人才的综合素质要求愈发严格, 而心理健康作为综合素质的核心组成部分, 其重要性不言而喻。中小学阶段是个体身心发展的关键时期, 这一时期的心理健康教育不仅对学生当下的学习和生活有着深远影响, 更关系到他们未来的人生轨迹和社会适应能力。加强中小学心理健康教育, 有助于学生形成健全人格, 提高心理调适能力, 增强社会适应能力, 为其终身发展奠定坚实基础。同时, 这也是落实立德树人根本任务, 培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的必然要求。

## 1. 新时代背景下中小学心理健康教育面临的挑战

### 1.1 心理健康教育资源分布不均衡

不同地区间经济发展水平的差异, 直接导致心理健康教育资源投入的不均衡。在经济发达地区, 中小学能够配备先进的心理测评软件、丰富的心理辅导图书资料以及专业的心理放松设备等。例如, 一些一线城市的重点学校, 拥有独立的心理健康教育中心, 配备了多台专业的生物反馈放松训练仪, 能够为学生提供精准的心理放松训练服务。相比之下, 经济欠发达地区的学校在资源投入上严重不足。许多学校缺乏基本的心理辅导室, 即使有, 也往往设备简陋, 仅有简单的桌椅和少量的心理书籍, 无法满足学生的实际需求。部分农村地区学校甚至没有专门的心理测评工具, 难以对学生的心理健康状况进行科学评估。

### 1.2 学生心理问题日益复杂多样

随着社会竞争的日益激烈, 中小学生学习面临的学业压力、社交压力等不断增大, 心理问题呈现出多样化和复杂化的

趋势。在学业方面, 学生面临着繁重的课业负担、频繁的考试以及升学的巨大压力。许多学生每天花费大量时间在学习上, 课余时间被各种辅导班占据, 导致身心疲惫。长期处于这种高压状态下, 容易产生焦虑、抑郁等情绪问题。据相关调查显示, 约有 30% 的中小学生学习表示在考试前会感到极度焦虑, 甚至出现失眠、食欲不振等症状。

网络的普及也给中小学生学习心理健康带来了新的挑战。网络世界信息繁杂, 部分不良信息容易对学生的价值观和心理产生负面影响。一些学生沉迷于网络游戏、网络社交, 导致现实社交能力退化, 出现网络成瘾、焦虑、抑郁等问题。有研究表明, 我国中小学生学习网络成瘾率约为 10%–15%, 且呈上升趋势。

### 1.3 家庭教育存在偏差

家庭作为孩子成长的第一环境, 其教育方式和家庭氛围对孩子的心理健康有着深远影响。然而, 在现实中, 许多家长对孩子心理健康的重视程度不足, 教育观念存在偏差。

部分家长过于关注孩子的学习成绩, 将成绩视为衡量孩子优劣的唯一标准, 忽视了孩子的兴趣爱好和心理需求。在这种教育观念下, 孩子长期承受着巨大的学习压力, 心理负担过重。一旦成绩不理想, 就容易产生自我怀疑、自卑等心理问题。例如, 有的家长在孩子考试成绩不理想时, 不是给予理解和鼓励, 而是严厉批评指责, 导致孩子对学习产生恐惧和厌恶情绪。一些家长缺乏正确的教育方法, 在孩子出现问题时, 不能进行有效的沟通和引导, 而是采取简单粗暴的方式解决。这种教育方式容易伤害孩子的自

自尊心,引发孩子的逆反心理。同时,家庭氛围不和谐,如父母经常争吵、家庭关系紧张等,也会使孩子缺乏安全感,产生焦虑、抑郁等情绪问题。据统计,在父母经常争吵的家庭中,孩子出现心理问题的概率比家庭关系和谐的家庭高出 2-3 倍。

#### 1.4 心理健康教育师资队伍专业化程度有待提高

心理健康教育师资队伍的专业素养是影响教育质量的关键因素。然而,目前中小学心理健康教育师资队伍建设仍存在诸多问题,专业化程度有待进一步提高。许多学校的心理健康教育教师并非心理学专业出身,而是由其他学科教师兼任。这些教师虽然在教学方面有一定经验,但缺乏系统的心理学专业知识和心理咨询技能培训。在面对学生复杂的心理问题时,往往难以进行准确评估和有效干预。例如,在处理学生的抑郁情绪问题时,非专业教师可能无法准确判断抑郁的程度,也难以运用专业的心理治疗方法进行辅导。即使是心理学专业出身的教师,也面临着知识更新不及时的问题。心理学领域的研究不断发展,新的理论和方法层出不穷。但部分教师由于缺乏持续学习和培训的机会,不能及时掌握最新的心理健康教育理念和技术,导致教学和辅导方法陈旧,无法满足学生的实际需求。

### 2. 新时代背景下加强中小学心理健康教育的策略

#### 2.1 优化心理健康教育资源配置

针对心理健康教育资源分布不均衡的问题,政府应加大对中小学心理健康教育的投入力度,尤其要向经济欠发达地区和农村地区倾斜。通过设立专项经费,支持这些地区的学校建设标准化心理辅导室,配备先进的心理测评软件、心理放松设备和丰富的心理辅导图书资料等。例如,为农村学校配备智能心理测评系统,能够快速、准确地对学生心理健康测评,并生成个性化的测评报告。同时,组织发达地区的优质学校与欠发达地区的学校开展结对帮扶活动,通过线上线下相结合的方式,实现资源共享。如定期开展线上心理健康教育公开课,共享优质课程资源;组织骨干教师到帮扶学校进行实地指导,帮助提升心理健康教育教学水平。

学校自身也应重视心理健康教育资源的整合与利用。合理规划校园空间,确保心理辅导室的独立设置和功能完善。充分利用现代信息技术,建设心理健康教育网络平台,为学生提供在线心理咨询、心理测评、心理健康知识学习

等服务。例如,开发心理健康教育 APP,学生可以随时随地进行心理咨询预约、参与心理健康课程学习、查看心理健康知识科普文章等,打破时间和空间的限制,提高心理健康教育资源的利用效率。

#### 2.2 精准识别与干预学生心理问题

学校应建立完善的学生心理健康筛查机制,定期开展心理健康测评工作。运用科学的心理测评工具,如症状自评量表、青少年自杀倾向量表等,对学生进行全面、系统的心理健康评估。在测评过程中,要确保测评方法的科学性和规范性,避免给学生带来不必要的心理压力。同时,对测评结果进行认真分析,建立学生心理健康档案,对存在心理问题的学生进行分类管理,做到早发现、早干预。

针对不同类型和程度的心理问题,学校应采取个性化的干预措施。对于一般性的心理问题,如学习压力导致的焦虑情绪、人际交往中的小困扰等,可以通过心理健康教育课程、个体心理咨询、团体心理辅导等方式进行疏导和干预。在心理健康教育课程中,设置专门的模块,如“如何应对学习压力”“人际交往技巧”等,帮助学生掌握应对心理问题的方法和技巧。个体心理咨询为学生提供一对一的专业辅导,针对学生的具体问题进行深入分析和指导。团体心理辅导则通过组织小组活动,营造互助的氛围,让学生在互动中学习人际交往技能,提升心理调适能力。

当学校通过心理健康筛查或日常观察,察觉到学生存在较为严重的心理问题,如疑似抑郁症、焦虑症等精神障碍时,必须即刻采取行动,这关系到学生的身心健康与未来发展。首要且关键的一步,便是及时与家长沟通,以严肃且负责的态度,向家长详尽阐述学生在学校所呈现出的异常表现,涵盖情绪波动、行为变化、学业滑坡等方面,说明这些迹象可能指向的心理问题严重性。学校可以组织专门的家长会,邀请心理专家为家长讲解抑郁症、焦虑症等精神障碍的症状、成因及危害,让家长对这些心理问题有更清晰的认识。同时,向家长提供相关的科普资料,如宣传手册、科普视频等,帮助家长更好地理解孩子的状况。

#### 2.3 强化家校社协同育人机制

家庭、学校和社会在中小学心理健康教育中都起着不可或缺的作用,应建立紧密的协同育人机制,形成教育合力。学校应加强与家长的沟通与合作,通过举办家长学校、定期召开家长会、开展家访活动等方式,向家长普及心理

健康知识,传授科学的教育方法,帮助家长树立正确的教育观念,提高家长对孩子心理健康的重视程度和识别、应对心理问题的能力。例如,在家长学校中开设心理健康教育专题讲座,邀请心理专家为家长讲解中小学生学习心理问题的表现、成因及应对策略;通过家长会,向家长反馈学生在校的心理健康状况,指导家长如何在家庭中关注孩子的心理需求,营造良好的家庭氛围。

同时,学校要鼓励家长积极参与孩子的心理健康教育过程,关注孩子的日常生活和情绪变化,与孩子建立良好的沟通关系。当孩子出现心理问题时,家长要及时与学校沟通,共同商讨解决方案。例如,家长可以每天抽出一定时间与孩子交流,倾听孩子的心声,了解孩子在学习和生活中遇到的困难和问题,给予孩子情感上的支持和鼓励。除此之外,学校还应加强与社区、专业心理健康机构等社会力量的合作。社区可以组织开展各类心理健康教育活动,如心理健康知识讲座、亲子互动活动等,为学生和家长提供更多的心理健康教育资源。专业心理健康机构可以为学校提供专业的培训和指导,帮助学校提升心理健康教育水平。例如,学校与专业心理机构合作,邀请心理咨询师定期到学校为教师进行培训,提高教师的心理咨询技能;同时,心理机构也可以为学生提供专业的心理咨询和治疗服务,与学校的心理健康教育工作形成有效互补。

#### 2.4 提升心理健康教育师资队伍专业素养

学校应加强心理健康教育师资队伍建设,提高教师的准入门槛,优先招聘心理学专业或具有相关专业背景的教师。对于非心理学专业兼任心理健康教育课程的教师,要加强系统的专业培训,确保其具备扎实的心理学专业知识和基本的心理咨询技能。例如,组织教师参加心理学专业的在职培训课程,系统学习心理学基础理论、发展心理学、变态心理学、心理咨询与治疗等专业知识;邀请心理专家到学校开展专题培训,通过案例分析、模拟咨询等方式,提高教师的实际操作能力。

建立健全心理健康教育教师的继续教育和培训机制,定期组织教师参加各类专业培训、学术研讨会和工作坊等活动,让教师及时了解心理学领域的最新研究成果和发展动态,更新教育理念和教学方法。鼓励教师开展心理健康教育教学研究,通过实践探索和理论研究相结合,不断提

升自身的专业素养和教育教学水平。例如,学校为教师提供参加国内外心理健康教育学术会议的机会,让教师与同行交流经验,拓宽视野;设立心理健康教育专项课题,鼓励教师结合教学实践开展研究,探索适合本校学生的心理健康教育模式和方法。

同时,学校要提高心理健康教育教师的地位和待遇,在职称评定、绩效考核、评优评先等方面给予政策倾斜,为教师提供广阔的职业发展空间,增强教师的职业认同感和归属感,稳定心理健康教育师资队伍。例如,在职称评定中,单独设立心理健康教育教师职称评审标准,充分考虑心理健康教育工作的特点和教师的工作业绩;在绩效考核中,将心理健康教育工作的成效作为重要考核指标,对工作表现突出的教师给予奖励。

### 3. 结语

总而言之,新时代背景下,中小学心理健康教育工作任重道远。通过优化心理健康教育资源配置、精准识别与干预学生心理问题、强化家校社协同育人机制以及提升心理健康教育师资队伍专业素养等策略的实施,能够构建起全方位、多层次的心理健康教育体系,为中小学生的心理健康发展提供有力保障。在未来的工作中,还需要政府、学校、家庭和社会各方持续关注和共同努力,不断探索创新心理健康教育的模式和方法,以适应新时代中小学生学习日益多样化的心理健康需求,培养出具有良好心理素质、能够适应社会发展的新时代人才,为实现中华民族伟大复兴的中国梦奠定坚实的人才基础。

#### 参考文献:

- [1] 曹昕艺. 中小学积极心理健康教育组织与实施现状及对策 [J]. 科学咨询 .2022,(9).
- [2] 梁超,常若松. 我国中小学心理健康教育面临的问题与改进策略 [J]. 教育科学 .2022,(3).
- [3] 肖巧玲,熊伟. 我国中小学心理健康教育研究现状的可视化分析 [J]. 教育评论 .2023,(9).
- [4] 景小涛. 希望理论视角下中小学心理健康教育研究 [J]. 教学与管理(理论版) .2022,(9).
- [5] 程样国,陈建华,王利皎. 论学校心理健康教育的衔接 [J]. 教育学术月刊 .2022,(6).