

中小学生学习心理健康问题与教育实践路径分析

吴天宇

浙江师范大学儿童发展与教育学院 浙江杭州 311231

摘要: 已有研究数据显示,当前中小学生学习心理健康问题日益突出,自我接纳程度低、自卑、希望感不足、焦虑、抑郁等,急需引起重视。产生心理健康问题的原因复杂多元,家庭关系、学校压力、社会环境和个体差异等都会影响中小学生学习健康发展。加强中小学生学习心理健康教育具有现实必要性和迫切性。为促进学生全面发展,提出相应的心理健康教育实践路径,包括从中华优秀传统文化中汲取教育养分、树立正确的教育观念、加强课程体系建设、提升教师素质能力、家校合作共育新人以及优化教育环境氛围等。

关键词: 中小学生学习; 心理健康教育; 全面发展

引言

青少年是祖国的未来和希望,其健康成长与全面发展关乎家庭幸福、国家发展和民族未来。然而,当前的现实却显示出中小学生学习心理健康问题频出。主要表现为自我接纳程度低、自卑、希望感不足、卷入焦虑情绪占比高、检出抑郁的高风险人群,存在轻生意念与轻生行为。2022年11月,中国青少年研究中心对24758名中小学生的调查显示,有焦虑情绪的检出率为31.3%,其中,21.8%有轻度焦虑问题,5.9%有中度焦虑问题,3.6%有重度焦虑问题^[1]。俞国良等通过对中小学生学习心理健康问题进行元分析,得出学生的焦虑、抑郁和自杀未遂这三类心理健康问题在过去十年呈现显著升高趋势。仅就内化问题检出率而言,小学生为15.3%,初中生为22.7%,高中生为25.6%,大学生为17.7%^[2]。

教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代中小学生学习心理健康工作专项行动计划(2023-2025年)》,要求切实加强心理健康工作并已上升为国家战略^[3]。《习近平总书记关于教育的重要论述》中也提到,要以立德树人为教育的根本任务,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。因此,需对中小学生学习心理健康问题进行全面的分析,做好中小学生学习心理健康教育工作。这既是时代给我们提出的命题,也是现实中需要解决的工作一个重点、难点。

1 中小学生学习心理健康问题原因剖析

世界卫生组织(World Health Organization)认为,心理健康不仅仅是没有精神障碍或疾病,而且是“一种幸福的

状态,在这种状态下,个人能够意识到自己的能力,能够应对正常的生活压力,能够极有成效地工作,并能够为自己所在的社区作出贡献”^[4]。人是一切社会关系的总和,有研究者给出了基于社会心理学取向的心理健康概念,“心理健康与其说是个体有机体的抽象功能,不如说是社会关系的本质”^[5]。中小学生学习心理健康问题的出现是一个复杂的社会现象,其原因之多且深,需要综合全面地看待和分析。

家庭是学生成长的第一所学校,家庭环境对学生心理健康发展产生了重要且深远的影响。首先是家庭关系是否稳定与和谐。父母关系不和谐、家庭冲突频繁等,无法为学生提供安定、愉快的家庭氛围,会导致学生长期处于低落的心理状态进而可能发展为更严重的心理问题。父母的教育方式也是重要因素,过度溺爱、严厉惩罚、高度控制等,一些家长对孩子过高的期望也会导致学生产生系列心理问题。此外,家庭的经济状况也会影响孩子的心理健康,经济拮据可能给孩子带来的焦虑和不安。

学校是学生接受教育的主阵地,学校教育生态对学生的全面发展起着至关重要的作用。学校的教育目的是否有失偏颇,即过分重视筛选功能而忽视了本质意义上的成长功能;教育内容安排是否得当合理,安排过多考试科目内容而忽略、压缩其他促进学生个性发展的教学内容;教育评价是否多元包容等都会影响学生的心理发展。同时,校园暴力、欺凌等问题也严重威胁着中小学生学习身心健康发展。

社会环境对中小学生的心理健康同样会产生重要影响。当前社会竞争激烈、价值观念多元、物质文化诱惑多样、

过分追求功利等, 中小学生由于认知发展水平还不完善、辨别是非对错能力较弱, 社会中存在的各种现象更容易对其心理发展产生影响。以及现代科技的普及, 网络与手机成瘾也是心理健康问题的巨大隐患。

2 中小学生心理健康教育之迫切性及必要性

造成中小学生心理健康问题的原因多且复杂, 要想做到面面俱到、全部击破是极困难的。教育决定着人类的今天和未来, 而在一个人的生命之初、中小学阶段进行心理健康教育, 帮助其形成自尊、自信、健康的人格, 成为有能力让自己成为幸福、快乐的人, 做到防患于未然是极其必要的。显然当前学校及家庭对于中小学生的心理健康教育关注度不足、支持力度弱, 更突出了其迫切性。

2.1 中小学生心理健康教育之必要性

提升学生心理健康意识, 预防学生心理健康问题的发生。心理健康教育能够帮助学生提前认识到可能出现心理问题及危害, 学会正确处理学习生活中的压力事件, 预防心理健康问题的发生, 防患于未然。及早介入和干预, 能够减少或加重心理问题, 避免问题扩大。

营造良好的学习与生活环境。学生的心理健康状况与学校的学习氛围、师生关系、校园文化等密切相关, 学校通过广泛开展心理健康教育, 可以促进学校文化建设, 营造和谐、积极、团结向上的学习氛围。

促进学生全面发展。人的全面发展包含心理层面的健全发展, 心理健康教育与“五育”亦是一个双向建构的过程。通过心理健康教育, 学生能够积极面对挑战、保持乐观心态, 培养积极向上的人生态度, 有利于其身心健康和综合素质的提升。

2.2 中小学心理健康教育之迫切性

当前我国中小学生总体心理健康水平不容乐观, 心理健康问题日益凸显。尽管我国已经实施双减等政策以期缓解学生压力, 但抑郁、焦虑、睡眠问题和自我伤害仍室中小学生面临的最主要的心理健康问题, 必须得到更多的关注。

心理健康问题影响学生日常学习和生活。心理健康问题不仅会影响学生的学习成绩, 还会降低其生活质量, 不利于学生全面发展。学生出现心理问题, 会导致学生学习能力下降、人际关系紧张、行为问题增多等, 严重影响身心健康和未来发展。

当前社会对人才的需求不仅个人学业、技术水平, 更

注重其综合素质。培养具有良好心理素质、能够与人合作共处的中小学生, 不仅有利于其个人成长, 也符合当前社会发展的需求, 因此加强心理健康教育迫在眉睫。

3 中小学心理健康教育实践路径

3.1 从中华优秀传统文化中汲取教育养分

习近平总书记强调, 教育发展要走自己的路, 中国的教育必须按中国的特点和中国的实际办。脱离人文关怀及中国文化的心理健康教育是行不通的, 要从中华优秀传统文化中汲取养分, 育“中国人”。有研究者在阳明心学的启示下分析心理健康教育内在逻辑, 即眼中有人、心中有情、助人成事、助人自助^[6]。中华民族自古就强调人与自然、人与社会的和谐相处, 主张顺应自然、坦然面对人生, 具有很强的现实意义和教育意义。中华优秀传统文化包含丰富的人文精神和智慧, 其中蕴含的道德观念、人生哲理、行为规范等, 对学生的心理健康具有重要的启发作用。

3.2 树立正确的教育观念

坚持以人民为中心发展教育, 强调教育的本质是为了人的全面发展。中小学心理健康教育的目标就是帮助学生形成健全的人格, 增强心理韧性, 积极进取, 勇于应对学习生活中的各种挫折与挑战。教育应充分考虑学生的现实需求, 根据学生身心发展的规律开展心理健康教育此外, 以人民为中心的教育发展观还强调要服务于全体人民, 特别是服务于弱势和特殊群体。在开展中小学心理健康教育时, 应该特别关注那些心理健康问题较为突出的学生, 给予他们更多关爱, 提供针对性的指导与帮助, 使其能够融入学校进而融入社会。

3.3 加强课程体系建设

要充分激发教育事业发展生机活力, 坚持深化改革教育创新。将心理健康教育纳入学校教育体系, 开发符合学生实际的课程内容就是其中重要一步。面对当前心理健康教育课程形同虚设, 与德育混为一谈, 并未得到十足的重视、未成为一门必须课程。课程内容应该与学生的实际需求相符合、注重与学科教育的融合, 引导学生更自信地应对人生中的困难与挑战, 使心理健康教育与其他学科相互渗透、相辅相成, 在班级、学校形成互相理解、互相信任、共同进步等心理氛围。

3.4 提升教师素质能力

教师是立教之本、兴教之源。一名合格的教师应具备

良好心理素质、过硬的学科知识、过硬的教育技能等，因此要加强教师专业培训和实践，提高其心理健康教育的能力和水平。首先，教师要先具备健康的心理状态，起到积极的示范作用；其次，教师应掌握专业的心理健康知识。包括学习心理学的基本理论和方法，了解学生心理健康问题的常见表现形式及原因，以及如何有效地开展心理健康教育等；此外，教师还需要具备良好的沟通能力，在与学生的沟通和互动的过程中敏锐地发现问题，从而帮助学生有效地解决心理健康问题。

3.5 家校合作共育新人

构建家校协同育人机制，促进家庭教育与学校教育的有机结合。家庭是学生心理健康的第一道防线，而学校则是其重要的辅助力量。家庭作为学生最早的教育场所，应该给予孩子足够的爱与温暖，让其在温馨、愉悦、幸福的家庭氛围中成长，注重培养孩子初步的自我认知能力、情绪管理能力等，为学生的心理健康奠定基础。而学校则可以在此基础上进一步深化学生的心理健康教育，提供针对性、系统性、适宜性的教育服务。家校协同育人机制有利于形成全过程、全方位的心理健教育支持体系，通过信息共享，更加高效地推进心理健康教育工作，满足学生的成长需求。

3.6 优化教育环境氛围

营造良好的学校和班级氛围，为学生提供安全的学习和生活环境。学校应注重宣传和落实社会主义核心价值观，引导学生树立正确的人生观、价值观和世界观。班级内加强师生关系建设，教师努力成为学生的良师益友，关心、关爱学生，尊重学生的个体差异，给予其更多的关怀与支持。同时，学生之间也应互相尊重、互相帮助，形成团结

友爱、积极向上的集体氛围。校园安全是学生健康成长的基础保障，是重中之重。学校应建立健全安全管理制度，加强校园安全教育，提高师生的安全意识和自我保护能力。针对校园暴力、欺凌等问题，学校应及时发现、及早介入、正确处理，保护学生的合法权益，维护校园和谐稳定。

4 结语

中小学生学习心理健康发展关乎家庭的幸福和祖国的未来，加强心理健康教育是坚持立德树人、培养德智体美劳全面发展的时代新人的应有之义。只有不断从中华优秀传统文化汲取教育养分、坚持正确的教育理念、加强心理健康课程体系建设、全面提升教师素质能力、实现家校合作共育等，才能为中小学生学习健康成长、全面发展提供有力保障。

参考文献：

- [1] 孙宏艳. 影响青少年心理健康的因素及对策分析 [J]. 人民论坛, 2024, (08): 19-24.
- [2] 俞国良, 黄潇潇. 学生心理健康问题检出率比较: 元分析的证据 [J]. 教育研究, 2023, 44(06): 105-121.
- [3] 张慧. 大学生心理健康教育的困境及出路 [J]. 中国电化教育, 2023, (12): 99-105.
- [4] WHO. Health and Wellbeing. [EB/OL]. (2024-6-12) [2025-6-12]. <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>.
- [5] R. Larson, M.H. Richards. Daily Companionship in Late Childhood and Early Adolescence: Changing Developmental Contexts. Child Development, 1991, 62, pp. 284-300.
- [6] 舒曼. 阳明心学与当代心理健康教育: 文化启示、内在逻辑和实践遵循 [J]. 南京师大学报 (社会科学版), 2024, (02): 76-86.