

中小学心理健康教育的家校合作视角

刘丽丽

济南大学教育与心理科学学院, 山东 济南

收稿日期: 2024年10月22日; 录用日期: 2024年11月19日; 发布日期: 2024年11月26日

摘要

随着我国经济的飞速发展, 物质水平的不断提高使得人们对于精神领域的追求逐渐精益求精起来。教育领域亦是如此, 无论是教师还是家长, 对心理健康教育的重视程度都在不断提高。尽管心理健康教育受到越来越多的重视, 但其现实发展情况仍旧不容乐观。面对种种问题, 家校合作作为一种有效的教育策略, 对学生心理的健康发展起着不容忽视的作用。

关键词

心理健康教育, 家校合作, 教师, 家庭教育, 学校教育

Home-School Cooperation Perspective of Mental Health Education in Primary and Secondary Schools

Lili Liu

School of Education and Psychology, University of Jinan, Jinan Shandong

Received: Oct. 22nd, 2024; accepted: Nov. 19th, 2024; published: Nov. 26th, 2024

Abstract

With the rapid development of China's economy, the continuous improvement of material level makes people gradually pursue excellence in the spiritual field. The same is true in the field of education, whether teachers or parents, the importance of mental health education is constantly improving. Although more and more attention has been paid to mental health education, its actual development is still not optimistic. In the face of all kinds of problems, as an effective educational strategy, home-school cooperation plays an important role in the healthy development of students' psychology.

Keywords

Mental Health Education, Home-School Cooperation, Teachers, Home Education, School Education

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

教育部于2012年出台了《中小学心理健康教育指导纲要》，以指导学校不断推进中小学心理健康教育工作发展，足见国家对中小学生心理健康的关注。在中小学期间，部分学生由于缺乏与自身相关的生理和心理知识，加之学业压力过大，很容易出现各种各样的心理问题。2022年的一项元分析研究就发现我国中小学生抑郁、焦虑、睡眠问题和自我伤害检出率偏高，可见整体的心理健康状况不容乐观，急需汇集各方力量解决这一难题[1]。在实际生活中，中小学生的活动空间主要集中于家庭和学校，因此加强学校与家庭的合作，凝聚力量共同促进学生的心理健康发展不失为一种有效策略。

2. 中小学心理健康教育家校合作的必要性

我国经济的不断发展，导致社会对人才的质量要求越来越高，对人才的需求转移到教育领域，即要求学校培养具备多领域知识的学生。这就导致无论是教师还是家长对学生的要求都在不断提高，进而导致学生的学业压力越来越重，重压之下越来越多的学生可能会出现各种心理问题[2]。

面对学生学业压力过大的情况，不应该等到学生心理真的出现问题之后才进行干预，而是需要在日常教学活动中就进行相关教育防止学生心理问题的出现，这是心理健康教育应该做到的事。然而目前学校的心理健康教育工作也面临着各种各样的挑战，包括资金不足、管理层缺乏心理健康意识、师资匮乏等[3]。其中许多问题在短时间内是难以解决的，如缺乏资金，经济发达地区和经济不发达地区的教育资源差异是巨大的，这种差异并非通过学校、教师、家长之间的努力就可以消除。

但是，也有问题是可以通过老师与家长的合作部分解决的。如师资匮乏会导致学生心理健康教育课程课时无法保证，学生能够学到的心理知识比较有限，教师的相关教研工作也难以展开。面对这种情况，家长可以充当知识传授者，教给孩子一些必要的心理学知识。同时，家长与老师之间如果能够建立有效联系，及时沟通学生的情况，也可以帮助教师调整授课内容。尽管这并不能从根本上解决学校师资匮乏的实际情况，但是从一定程度上缓解了这一问题带来的后果。当然，家校合作并没有说得这么简单，起到的作用也不仅如此。家校合作凝聚了家庭和学校两种力量，以促进学生发展为共同目标，是一种相互配合、相互支持、相互协调的双向互动活动[4]，所以家校合作下的心理健康教育应当起到 $1+1>2$ 的效果。

中小学心理健康教育的家校合作既是同时强调学校心理健康教育和家庭心理教育的重要性，也是督促二者共同努力，没有哪一方可以在学生心理健康教育中“隐身”。

3. 中小学心理健康教育家校合作中亟待解决的问题

长期以来，学校教育家庭教育一直保持分而治之的状态。现如今强调心理健康教育的家校合作，就必须将突出问题找出来，并寻求相应的解决方式。

3.1. 家长方面

学生在学校中的大部分时间都是专注于学科知识学习的，而回到家里学生则拥有相对更多的时间关注自身内在的感受，此时的家长如果能够多给予他们一些关注或帮助，则有助于良好亲子关系的形成。已有相当数量的研究证明，亲子关系对学生的许多心理问题有预测作用[5]。因此，家庭教育对于学生心理健康发展是至关重要的。

家校合作中，来自家长的阻力主要是由于现在很多家长仍秉持着传统的教育理念，实行着陈旧的教育方式，不能做到与时俱进造成的。主要体现在两个方面，一方面是部分家长并不重视中小学生的心理健康教育，另一方面是家长们由于缺乏相应心理健康知识，而导致“心有余而力不足”的现象。首先，如果家长不重视心理健康教育，同时也一定意识不到自己在孩子的心理健康教育方面应当承担的义务，那就很难发挥出家庭教育的作用。其次，社会的迅速发展也导致了知识的快速积累，面对海量的知识我们很难去苛责家长们为什么不能通过自学掌握专业的心理学知识，但是如果家长不具备相应的心理健康知识，不了解孩子各阶段的发展特点，确实有可能导致他们采用错误的教育方式应对孩子[6]。面对缺乏专业心理知识造成的困境，也有家长会试图通过网络进行学习，但是自媒体的快速发展崛起，为许多打着心理学专业人士旗号的“江湖骗子”提供了便利，这些伪科学的自媒体账号，发布一些看似有科学依据的内容，实则全部是为了达成自己的商业目的。这就导致许多家长因为不具备甄别专业心理知识的能力，而受到欺骗，既浪费了时间，也没能学到知识解决他们的问题。当前的网络环境对家长们提出了较高的要求，家长要付出更多的努力才能学习到相关的知识，获取知识的成本不低，但是并非每一名家长都有精力去完成这一任务。

3.2. 学校方面

学校方面存在的问题主要体现在两个方面，一是对心理健康教育认识不足，二是执行力较弱。目前，我国中小学心理健康教育工作常局限在已产生心理危机的学生身上，不重视对全体学生的预防工作，这种只盯问题的思想，不利于心理健康教育工作融入学校教育的全过程，并不能充分发挥学校教育对中小学生心理健康发展的促进作用[7]。对心理健康教育缺乏深刻认识，对心理健康教育的家校合作也就很难产生积极的态度。现在部分学校依然没有具体的家校合作规划，并未将家校合作视为学校教育系统中的一环，仅将其作为应付上级检查的一个工具[8]。这种敷衍式的态度，加上学校又缺少专业的心理健康教师，使得心理健康教育的家校合作很难推进，执行力相对较弱。现在许多省市都颁布了各自的中小学心理健康教育指导纲要及实施方案，部分省市在心理教师的配备方面的要求甚至超过了国家标准，如北京市、上海市、广东省、福建省、山东省、江西省等省份规定每 1000 名学生至少配备 1 名专职心理教师[9]。然而考虑到学校师资紧张的实际情况，部分心理老师还需兼任其他学科的教学工作，很难专心于心理健康教育的教学。兼任情况导致心理教师要兼顾两项工作，然而无论是学科教学还是心理健康教学，都是需要花费教师大量精力去备课、上课、磨课的，这种情况之下，心理教师的日常教学工作就已经让他们心力交瘁了，又怎么能有精力去与家长建立联系，实现有效沟通呢？

4. 中小学心理健康教育家校合作的促进策略

4.1. 转变观念

从转变家长观念角度来看，学校方面在进行学生心理健康教育时，应当将家长充分考虑到教育体系中，以提高家长的参与程度。心理教师在授课过程中，引导学生与家长共享学到的知识，既能帮助学生加深印象，同时也能让家长及时掌握学生的心理状况。除此之外，学校可以为家长提供一些正规的心理

健康教育知识获取平台，方便家长自行学习。也可以定期开展心理知识讲座，邀请专业人士针对不同阶段学生的特点进行科普，为广大家长提供一条学习心理知识的捷径。

从转变学校观念来看，家长方面可以通过积极响应学校号召，让学校看到家长对学生心理健康教育的重视，打消学校方面因为怕家长不配合而不主动进行家校合作的畏难心理。各学校对于家校合作的规划也可以从简单的活动入手，从组织一次家长进校园活动开始，逐渐积累经验以不断完善规划。在此过程中，通过家长委员会倾听学生家长的意见，双方共同努力将家校合作彻底融入学校心理健康教育系统中。

4.2. 加强信息互换

随着信息技术的快速发展，教师与家长之间进行联系变得越来越方便，家校双方应当合理利用多种手段，加强双方信息互动水平[10]。现在几乎每个学校的每个班都有自己的班级群，借助微信、QQ等通讯工具，教师可随时联系到每位家长，将学生的在校情况告知家长，同时家长也可以联系到老师，询问学生在学校的表现。这种便捷的沟通方式对于监测学生的异常心理状况具有重要意义，无论学生在家庭和学校哪一环境中表现出异常，都能快速识别，尽早进行干预。在借助微信等媒介进行沟通时，学校和家长需要建立公共空间意识，完善秩序管理，确保信息传播的畅通和便捷[11]。

学校与家庭的信息互换，不能仅仅以了解学生的短期表现为目的，而是要充分利用好两个环境中学生的相关信息，为学生建立心理健康档案，通过长期监测及时发现问题。对存在心理问题的学生，由学校心理辅导教师、社会心理矫正方面的专家进行有针对性的指导[12]。

4.3. 增加互访活动

学校可以通过开展家长到校活动，让家长能够了解学校，了解学生在学校的生活状态。除去常规形式的家长会，学校可以根据心理健康教育工作的进展情况制定家长访校活动。例如每年5月都是“全国学生心理健康宣传教育月”，在这一个月的时间里，各学校都会举办各种心理健康活动。如果学校在活动安排阶段就将家长参与设计到活动当中，就能让“心理健康宣传教育月”同时成为“家校共育学生心理健康月”。除家长到校活动外，安排不定期的教师家访活动也是十分必要的。家访活动能帮助教师更好地了解学生的家庭环境、生活习惯，从而有针对性地进行指导教育，让家长和学生感受到教师的关心和重视[13]。

随着互访活动的不断推进，教师对学生的家庭生活有了更多了解，对学生的心理健康状况则可以更准确地把握，在进行心理健康教育课程时可以更精准地选题教学，有助于解决学生正遇到或即将遇到的问题。家长通过到校活动，可以了解学生的学习状态，对学生的学校生活环境有了更深层次的认识，当学生出现行为异常时，可快速作出反应。

4.4. 定制化家校合作

家校共育的“定制化”是相对于“标准化”而言的，指的是非大众化的个性化方式，每位学生都是独一无二的，有自己的个性特征和不同的发展环境，导致每个学生的需求也不一样[14]。从定制化的角度入手，家庭教育的优势明显高于学校教育，因为在学校进行的心理健康教育要兼顾到每一位学生，有可能无法完全满足部分同学的需求，而家庭教育则可以聚焦在每位学生身上。鉴于家庭教育的这种先天优势，定制化的家校合作应当由家庭教育为主导，学校教育为补充。家长在进行家庭心理教育时，既要留意学生在家中的表现，也要通过与学校的有效沟通，获得学生在校的表现情况，将二者充分结合以察觉学生的心理变化情况和心理需求，据此帮助学生解决遇到的各种问题。除此之外，由于父母受教育程度的差

异对学生心理健康重视程度的不同,部分家庭可能会存在家庭心理教育缺失的状况,面对这种特殊问题学校可以借助社区和社会组织的力量,共同为这些家庭提供帮助。

5. 结语

中小学生的心理健康状况牵动着万千家长和教师的每一根神经,但是仍有些家长没有认识到自己在这一问题上能够起到的关键作用。家庭作为一个完整的小环境,学生大部分时间都在其中生活,家庭的方方面面都会对学生成长有所影响。家长若能以积极的态度采取行动,再配合上学校的心理健康教育工作,那么现如今家校合作中的各种问题都能迎刃而解了。家庭教育和学校教育不应当是两座孤岛,而是需要通过转变观念、加强信息互换、增加互动互访活动,共同促进中小学生健康人格的形成。

参考文献

- [1] 俞国良. 中国学生心理健康问题的检出率及其教育启示[J]. 清华大学教育研究, 2022, 43(4): 20-32.
- [2] 张晓静. 义务教育阶段学生学习压力情况分析[D]: [硕士学位论文]. 辽宁: 东北财经大学, 2010.
- [3] 林荣茂, 廖可慧, 胡倩格, 等. 福建中小学心理健康教育课程实施现状与对策[J]. 集美大学学报, 2022, 23(5): 28-34.
- [4] 刘衍玲, 臧原, 张大均. 家校合作研究述评[J]. 心理科学, 2007, 30(2): 400-402.
- [5] 骆风, 陈秋梅, 刘惠良. 家长心理健康、亲子关系及其对子女心理健康影响的调查研究[J]. 教育研究与实验, 2011(6): 93-96.
- [6] 周文梅. 浅论家长素质对学生心理健康的影响[J]. 当代教育论坛, 2011(30): 17-19.
- [7] 尹建强. 和谐心育: 中小学生心理健康教育的区域实践[J]. 中小学管理, 2024(6): 44-47.
- [8] 李文霞, 王坤, 尚元东. 中学家校合作过程中父母参与存在问题及对策[J]. 牡丹江大学学报, 2023, 32(1): 100-108.
- [9] 谭鑫, 彭玮婧. 我国中小学心理健康教育建设的省际政策比较——基于31省份中小学心理健康教育实施方案的文本分析[J]. 湖南师范大学教育科学学报, 2021, 20(1): 115-122.
- [10] 许兴梅. “互联网+”背景下五年高职院校家校合作教育模式探讨[J]. 中国新通信, 2021, 23(22): 231-232.
- [11] 毛清芸, 王洋. 空间与秩序: 微信媒介场域内家校信息传播的网络民族志[J]. 教育科学研究, 2020(6): 77-84.
- [12] 陈正洪. 家校社合作背景下心理健康教育的创新路径[J]. 华夏教师, 2024(14): 31-33.
- [13] 张雅璇, 穆德佳. 小学生心理健康家校共育建设路径研究[J]. 教育实践与研究, 2024(15): 27-30.
- [14] 季菲, 黄蓉. 家校共育的“定制化”尝试[J]. 教育研究与评论, 2024(15): 94-97.