

“一二三工作法”：大中小一体化心理健康教育协同发展机制的实践探索

杨 颖, 谢 焜, 陈 峰

上海理工大学心理健康教育与咨询中心, 上海

收稿日期: 2026年1月1日; 录用日期: 2026年1月28日; 发布日期: 2026年2月10日

摘 要

为落实党的二十大“重视心理健康和精神卫生”战略部署, 破解大中小学心理健康教育“学段割裂、资源分散、衔接断层”的现实困境, 上海理工大学依托附属全学段学校的天然优势, 以“五育并举促进心育”为核心理念, 创新实践“一二三工作法”。基于多年实践积累与专项课题研究, 结合焦点小组访谈、个人访谈等调研方法形成的一体化调研报告成果, 系统分析全学段心理健康教育的协同逻辑与实施路径。研究表明, “一二三工作法”以“一个联盟”为组织核心、“两项重点”为动力支撑、“三组品牌”为实践载体, 构建起目标协同、资源协同、活动协同、人员协同、政策评估协同的多元协同发展机制, 形成“组织-动力-实践-机制”的闭环体系, 为大中小一体化心理健康教育提供了可复制、可推广的实践范式。

关键词

大中小一体化, 心理健康教育, 一二三工作法, 协同发展机制

“One-Two-Three Working Framework”: Practical Exploration of the Collaborative Development Mechanism for Integrated Mental Health Education across Primary, Secondary and Tertiary Education

Jiong Yang, Kun Xie, Feng Chen

Mental Health Education and Counseling Center, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: January 1, 2026; accepted: January 28, 2026; published: February 10, 2026

文章引用: 杨颖, 谢焜, 陈峰. “一二三工作法”: 大中小一体化心理健康教育协同发展机制的实践探索[J]. 教育进展, 2026, 16(2): 702-708. DOI: 10.12677/ae.2026.162350

Abstract

To operationalize the strategic mandate of “prioritizing mental health and psychological wellbeing” articulated at the 20th National Congress of the Communist Party of China, and to address the prevailing challenges in mental health education across primary, secondary, and tertiary education—characterized by fragmented schooling phases, decentralized resources, and discontinuous articulation—University of Shanghai for Science and Technology (USST) has leveraged the inherent advantage of its affiliated schools spanning all educational stages. Guided by the core philosophy of “advancing mental health education through the synergistic implementation of moral, intellectual, physical, aesthetic, and labor education”, the university has innovatively adopted and practiced the “One-Two-Three Working Framework”. Drawing on years of practical experience, findings from special research projects, and an integrated research report generated through qualitative methodologies including focus group interviews and individual in-depth interviews, this study systematically analyzes the collaborative logic and implementation pathways of mental health education across the entire educational continuum. Empirical evidence demonstrates that the “One-Two-Three Working Framework” takes “one alliance” as the organizational core, “two key priorities” as the dynamic pillars, and “three sets of branded programs” as the practical vehicles. It constructs a multi-dimensional collaborative development mechanism encompassing goal alignment, resource integration, activity coordination, personnel collaboration, and policy-evaluation synergy, thereby forming a closed-loop system of “organization-dynamics-practice-mechanism”. This framework has yielded a replicable and generalizable practical paradigm for the integration of mental health education across primary, secondary, and tertiary education sectors.

Keywords

Integration across Primary, Secondary and Tertiary Education, Mental Health Education, One-Two-Three Working Framework, Collaborative Development Mechanism

Copyright © 2026 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. 研究背景与理论基础

1.1. 时代背景

党的二十大报告将心理健康和精神卫生纳入健康中国建设重要战略部署，明确提出“推进大中小学思想政治教育一体化建设”，为全学段心理健康教育协同发展指明了方向。随着“带心理问题入学”现象日益凸显[1]，心理健康教育“关口前移”成为必然趋势，构建跨学段协同育人体系成为落实立德树人根本任务的关键举措。教育部先后出台《中小学心理健康教育指导纲要(2012 年修订)》《高等学校学生心理健康教育指导纲要》《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)》等纲领性文件，均强调要遵循学生身心发展规律，注重心理健康教育的整体性与系统性，推动全学段心理健康教育的衔接与贯通。

笔者所在高校附属教育系统涵盖小学、初中、高中、大学全学段学校，学段完整、资源集中，为一体化实践提供了天然的实践场域。学校将附属学校全面纳入心理健康教育一体化建设体系，经过多年持续探索，实现了全学段市级心理健康示范校全覆盖，积累了丰富的实践经验[2]。为系统梳理实践成果、破

解协同发展瓶颈，深入分析协同发展机制、完善一体化育人体系提供了坚实的支撑。

1.2. 理论依据

1. 人类发展生态学理论：美国学者布朗芬布伦纳在《人类发展生态学》中提出“四系统观”，强调个体发展是遗传素质、环境与教育共同作用的结果，且受到横向环境系统与纵向时序系统的双重影响[3]。构建从小学到大学一以贯之的心理健康教育生态体系，正是时序系统对学生心理健康成长影响的集中体现，能够契合学生心理发展的连续性规律，为学生心理素质提升提供持续性、阶段性的支持[2]。

2. 心理健康教育一体化理论：俞国良等学者从宏观、中观、微观三个层面界定了大中小学心理健康教育一体化目标，即宏观层面落实立德树人根本任务，中观层面践行“健康第一”教育理念，微观层面提升学生心理健康水平[4]。该理论明确了一体化建设并非简单的学段衔接，而是目标、内容、方法、资源的系统协同，为“一二三工作法”的实践架构设计提供了核心遵循。

3. 系统论：亚里士多德最早提出整体与部分的辩证统一，系统论强调系统功能大于部分功能之和。大中小学心理健康教育作为一个复杂的育人系统，存在学段壁垒、部门界限、资源分散等碎片化问题，需通过机制创新打破现有桎梏，整合校内校外各类资源，形成跨学段、多主体的育人合力，才能实现从“有形覆盖”到“有效覆盖”的深层次转变。

2. 研究设计与调研概况

2.1. 研究方法

本研究采用混合研究方法，以质性研究为主、文献研究为辅。在文献研究层面，系统梳理国内外大中小一体化心理健康教育相关政策文件、理论成果与实践案例，明确研究的核心问题与理论边界；在质性研究层面，采用焦点小组访谈、个人深度访谈等方法，收集全学段师生关于心理健康教育需求、一体化建设认知与建议等相关数据，为协同发展机制分析提供实证支撑。

2.2. 调研概况

调研覆盖小学、初中、高中、大学全学段，选取多所附属学校的心理教师、学生作为核心访谈对象，同时邀请教育管理专家、心理健康领域学者参与研讨。累计访谈 58 人，时长 1200 分钟，形成访谈文本 30,000 字，通过编码分析提炼出学生心理需求、活动偏好、协同发展痛点等核心结论，为协同发展机制的构建与优化提供了直接的数据支撑。调研重点围绕“一二三工作法”的实践逻辑，深入分析大中小一体化心理健康教育的协同发展机制，明确各机制的核心内涵、实施路径与保障措施，验证协同机制对破解学段割裂、资源分散等问题的有效性。

3. “一二三工作法”的实践架构与核心逻辑

上海理工大学创新提出的“一二三工作法”，以“建好一个联盟、紧抓两项重点、打造三组品牌”为核心架构，构建了逻辑清晰、环环相扣的一体化心理健康教育实施体系，为协同发展机制的落地提供了坚实的实践载体，形成“组织凝聚 - 动力激活 - 实践落地”的递进式逻辑链条。

3.1. 建好“一个联盟”，筑牢协同育人组织根基

“一个联盟”即大中小学心理咨询师联盟，是一体化建设的组织核心，旨在打破学段、部门与校际壁垒，整合多元育人力量。在架构设计上，联盟整合四类核心力量：高校学生工作系统、行政部门、专业课教师中的心理咨询师，校外精神卫生机构专业人员，以及全学段附属学校心理咨询师[2]，形成“高校引领 + 中小学联动 + 校外支撑”的多元协同架构。这种架构既发挥了高校在理论研究、专业资源上的

引领优势，又调动了中小学在实践落地、学情把握上的积极性，同时借助校外专业机构的资源保障危机干预的专业性与规范性。

在运行机制上，联盟建立“例会制 + 论坛制”双重沟通机制：每学期召开一次全学段例会，聚焦各学段心理健康教育难点卡点，共享典型案例、共商解决方案；每年举办一次“大中小心理健康教育一体化论坛”，围绕生命教育、五育融合、AI 赋能成长等主题开展深度研讨，畅通学段间的沟通渠道与经验流转。在资源辐射上，联盟主动链接家校医社多元资源，搭建“高校 - 中小学 - 家庭 - 医院 - 社区”资源共享平台，通过家长学校、亲子活动、社区科普等形式，推动心理健康教育从“高校辐射”向“全学段落地”延伸，构建全方位的育人生态。

3.2. 紧抓“两项重点”，激活一体化育人内生动力

“两项重点”即专业赋能培训与标杆示范表彰，分别从“能力提升”与“机制保障”两个维度，为一体化建设注入持续动力。在专业赋能培训方面，依托“上海市高校心理健康教育示范中心”平台，为全学段心理教师开设萨提亚家庭治疗、认知行为治疗等系列专业培训。同时建立“心理案例督导”机制，定期跨学校案例研讨，邀请校外精神科医生、高校心理学教授参与指导，共享医教结合成果，提升教师对严重心理问题的识别与转介能力。以此培养“种子师资”，形成全学段专业师资梯队。

在标杆示范表彰方面，将附属全学段学校全面纳入，形成覆盖全学段的激励体系。奖项设置聚焦“师生双维度、个人与集体全覆盖”，形成“表彰 - 示范 - 推广 - 提升”的良性循环，有效激发了师生参与心理健康教育工作的积极性与主动性。

3.3. 打造“三组品牌”，搭建实践育人协同平台

“三组品牌”即心理微小说比赛、心理短视频“Vlog 比赛”、心理“WE”团辅比赛，是一体化建设的核心实践载体，旨在通过多样化、分层化的活动形式，满足不同学段学生的心理健康成长需求。在主题设计上，结合市级部署，联合附属学校共同设计一体化活动主题，确保主题既贴合各学段学生心理发展特点，又形成“学段衔接、相互呼应、螺旋上升”的育人效果。调研中获得，全学段学生最关注的活动主题集中在人际交往、减压、自我探索三大领域，围绕核心需求展开活动，提升活动的针对性与吸引力。

在实施路径上，三类品牌活动各有侧重又相互协同。心理微小说比赛鼓励各学段学生通过文字记录心理故事，按学段分设组别，让学生在创作中表达心理体验、梳理情绪认知；心理短视频“Vlog 比赛”顺应新媒体传播趋势，引导学生用镜头记录心理健康实践，优秀作品通过学校官网、微信公众号等平台传播，扩大教育影响力；心理 WE 团辅比赛以“WE(我们)”为核心理念，强调团体协作与互助，鼓励各学段师生组队设计并实施团辅活动，促进跨学段互动交流。以此形成“全学段参与、多形式互动、深层次育人”的实践格局。

4. 基于调研的协同发展机制深度分析

4.1. 目标协同机制：锚定共性需求，兼顾阶段差异

目标协同机制以“立德树人”为统一核心目标，结合各学段学生心理发展规律与调研发现的差异化需求，明确不同学段的核心任务，避免“重复教育”或“衔接断层”问题[5]。调研数据显示，全学段学生均存在压力应对、人际交往等共性心理需求，但具体内容存在显著学段差异：中小学生的压力更聚焦于学业压力，大学生的压力则涵盖学业、亲密关系、生涯发展等多个维度；人际交往方面，小学生侧重同伴交往适应，初中生关注矛盾化解与谣言应对，大学生则面临室友、师生、亲密关系等复杂人际问题。基于此，可以构建“共性引领 + 分层落实”的目标协同机制架构。比如：小学段聚焦“家校协同 + 启

蒙预防”，初中段侧重“课程干预 + 危机筛查”，高中段突出“高压支持 + 精准跟踪”，大学段强化“专业兜底 + 自主支持”。

4.2. 资源协同机制：打破单向输出，构建双向循环

资源协同机制的核心是破解传统一体化建设中“大学单向输出、中小学被动接受”的困境，构建“大学 - 中小学 - 社会”的双向资源池，实现资源的高效流转与精准匹配。调研中，多位受访者提出“资源流动不均衡”“中小学资源未充分激活”等问题，为资源协同机制的构建提供了直接导向。在具体实践中，可以从师资资源协同、实践资源协同、医教资源协同三方面着力，形成“培训 - 研发 - 反馈”闭环和资源互补。

4.3. 活动协同机制：贴合偏好特点，实现学段联动

活动协同机制遵循“主题统一、形式分层、跨段联动”原则，基于调研发现的学生活动偏好，设计适配不同学段特点的活动体系，提升全学段学生的参与度与获得感。学生感兴趣的活動形式呈现多元化特征，“德”“智”“体”“美”“劳”五类，其中“德”类活动占比最高，包含团体辅导、正念冥想、团建等具体形式；“体”类活动中“户外”形式受到偏爱；“美”“劳”类活动则聚焦沙盘、画画、手工等艺术创作类形式。

基于此，活动协同机制形成可首先考虑主题协同，围绕人际交往、减压、自我探索等全学段核心需求设计统一主题，确保活动的连贯性；其次，形式分层，结合学段特点适配活动形式，小学段以趣味化、体验式活动为主，如手工、绘本创作等；初中段采用心理剧、主题工作坊等形式；高中段组织户外拓展、正念减压等活动；大学段开展跨学段学长分享会、志愿服务等；三是，参与模式创新，鼓励跨学段组队参与品牌活动，通过朋辈互助实现“双向成长”，如大学生带领中小學生开展团辅活动，既发挥大学生的引领作用，也让大学生在实践中深化对心理发展规律的认识。

4.4. 人员协同机制：构建四级网络，强化全员参与

人员协同机制以“全员心育”为理念，构建“专家 - 大学教师 - 中小学教师 - 班主任”四级能力提升网络，通过分层培训、校际教研、案例督导等形式，覆盖“专业教师 + 班主任”等各类育人主体，促进跨学段经验互通与能力提升。调研中，教师群体普遍提出“专业能力不足”“跨学段经验缺乏”等诉求，部分班主任反映“心理问题识别能力有待提升”，为人员协同机制的构建提供了核心依据。四级网络中专家层面发挥引领作用，提升协同工作的专业性；大学教师层面承担带动职责，分享专业知识与咨询经验；中小学教师层面聚焦实践落地，参与跨学段资源研发；班主任层面强化基础识别，成为心育工作的“第一道防线”。

4.5. 政策评估协同机制：强化制度保障，实现动态优化

政策评估协同机制通过差异化政策设计与数据驱动的动态评估，为一体化建设提供长效保障，确保协同机制能够持续适配全学段需求变化。调研中，受访者提出“建立信息共享平台”“完善课程体系”“优化宣传服务”等建议，为政策设计与评估指标的设定提供了直接参考。

5. 实践成效与问题反思

通过“一二三工作法”与五大协同机制的落地实施，参与一体化活动的学生在情绪识别、压力管理、人际交往等核心能力上均有明显提升。调研中，多数学生反馈“通过跨学段活动学会了情绪调节方法”“与学长学姐交流缓解了成长焦虑”，形成了“成长涟漪效应”，全学段学生对心理健康教育的认

知度与参与积极性显著提高。同时,多名受访心理教师认为一体化培训与案例督导有效提升了心理问题识别与干预能力。通过人员协同机制培养的“种子师资”返回各自学校后,均成为心理健康教育骨干力量,带动本校心育工作专业化发展,多位中小学教师通过参与一体化建设实现职称晋升与专业成长。此外,学校及附属全学段学校均获评市级心理健康示范校,实现示范全覆盖。“一二三工作法”蕴含的协同发展机制得到广泛认可,品牌活动与激励体系获校外媒体广泛报道,社会影响力持续扩大。

但在实际工作实施中还是存在现实困境,比如,升学压力与心理教育的时间冲突、编制与资源配置的体制性障碍、协同主体的认知与诉求差异等情况。中小学阶段的困境集中在升学考核压力较大,心理健康教育活动常面临课时挤压问题,部分学校虽将其纳入计划,但实际执行中难以保障充足的实施时间,导致部分活动难以深入开展,甚至流于形式。中小学心理教师编制普遍紧张,部分学校由班主任或其他学科教师兼任心理教育相关工作,其专业时间与精力有限,难以满足学生多样化的心理需求。而大学生虽无直接升学压力,但学业竞争、就业焦虑等因素也使得部分学生参与心理活动的积极性不足,影响了活动覆盖的广度与深度。校外精神卫生机构的专业资源虽已建立链接,但受服务半径、对接流程、服务时段等限制,难以实现常态化、即时性支持,在危机干预等紧急场景中的响应效率有待提升。此外,家校层面,部分家长对心理健康教育的认知仍存在偏差,过度关注学生学业成绩而忽视心理发展,对心理健康活动的配合度不足,导致家校协同的合力未能充分形成;学段层面,不同学段教师对一体化建设的理解存在差异,在目标设定、内容衔接、活动设计等方面仍存在磨合空间,跨学段协同的默契度有待进一步提升。

本研究的调研对象主要为上海理工大学附属全学段学校,这类学校在学段完整性、资源可及性、合作意愿等方面具有特殊性,与非附属学校、偏远地区学校或资源薄弱学校的实际情况可能存在差异,导致研究结论与实践经验的推广范围需结合具体情况进一步验证。研究以质性研究为主,有丰富的定性数据,但缺乏量化研究的支撑。尤其是对一体化建设的长效性追踪研究不够,部分机制的动态优化路径、长期运行效果等仍需更长时间的实践检验,相关结论仅基于当前阶段的实践积累,具有一定的时效性局限。

总之,上海理工大学的“一二三工作法”通过“一个联盟聚合力、两项重点强动力、三组品牌搭平台”的实践架构,构建起五大协同发展机制,有效破解了大中小学心理健康教育“各自为战”的碎片化困境,一定程度上回应了一体化建设的基本诉求。未来,积极顺应时代发展趋势,探索人工智能、大数据等新技术在一体化建设中的应用,如通过大数据分析全学段学生心理发展趋势,为目标协同、活动协同提供精准导向;借助AI技术开发个性化心理支持工具,提升服务的针对性与可及性,推动心理健康教育向更加精准化、个性化、智能化方向发展,为落实“健康中国”战略、培养担当民族复兴大任的时代新人作出更大贡献。

基金项目

2024年度上海学校德育创新发展专项研究项目《基于大中小一体化心理健康教育实践的协同发展机制研究》,项目编号2024-dycx-217;2024年度上海理工大学本科教学研究与改革项目《基于〈积极心态训练〉课程的五育并举与心育融合实践研究》,项目编号JGXM202405;2024年度上海理工大学尚理晨曦社科专项一般项目《正念书法团体心理辅导研究》,项目编号24SLCX-YB-012。

参考文献

- [1] 谈传生. 构建大中小学心理健康教育一体化机制为青少年快乐成长护航[N]. 湖南日报. 2020-02-02(11).
- [2] 杨颖, 谢焜. 全过程心理育人——基于上海理工大学大中小学心理健康教育一体化的实践探索[J]. 现代教育, 2024(12): 23-25.

- [3] Bronfenbrenner, U. (1979) *The Ecology of Human Development: Experiences by Nature and Design*. Harvard University Press.
- [4] 俞国良, 何妍. 心理健康教育一体化: 理论的视角[J]. 中小学心理健康教育, 2022(1): 4-8.
- [5] 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(8): 108-114.