Advances in Psychology 心理学进展, 2024, 14(6), 207-214
Published Online June 2024 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ap
https://doi.org/10.12677/ap.2024.146399

Hans汉斯

搭建土壤与接续发展：我国中小学、高校心理健康教育面临的挑战与对策

任星泽，冉俐雯，鲁　琪，冯明懿

西南交通大学心理研究与咨询中心，四川 成都

收稿日期：2024年4月18日；录用日期：2024年6月11日；发布日期：2024年6月24日

摘　要

心理健康教育是素质教育的重要内容，本文对近年来大学、中小学心理健康教育的主要文献进行了研究整理，发现中小学心理健康教育相比高校心理健康教育可能面临着更加严峻的环境。中小学心理健康教育面临基础设施不完善、心育工作理念有待加强、区域发展不平衡等的问题，尚且没有形成心理健康教育适合发展的土壤，还需要加强政策的保障与监督力度、注重形成各方心育合力、提高家长和学生的心育认识等。我国高校心理健康教育则面临不够适应时代需求、相关工作人员缺乏心理学知识、大学生心理健康意识不足等的问题，有待进一步的发展，需要积极建构网络心理健康教育模式、织密心理辅导工作网络以及提高大学生心理素养。

关键词

高校心理健康教育，中小学心理健康教育，问题，对策

Building Soil and Successive Development: Challenges and Countermeasures for Mental Health Education in China's Primary and Secondary Schools and Universities

Xingze Ren, Liwen Ran, Qi Lu, Mingyi Feng

Psychological Research and Counselling Center, Southwest Jiaotong University, Chengdu Sichuan

Received: Apr. 18th, 2024; accepted: Jun. 11th, 2024; published: Jun. 24th, 2024

文章引用: 任星泽, 冉俐雯, 鲁琪, 冯明懿(2024). 搭建土壤与接续发展: 我国中小学、高校心理健康教育面临的挑战与对策. *心理学进展, 14(6),* 207-214. DOI: 10.12677/ap.2024.146399

Abstract

Mental health education is an important content of quality education, and this article reviews the main literature on mental health education in universities and primary and secondary schools in recent years. It finds that mental health education in primary and secondary school may face a more serious environment than university mental health education. Primary and secondary school mental health education faces issues such as incomplete infrastructure, inadequate concepts of heart care work, and regional imbalances in development, and has not yet developed a suitable soil for mental health education. It requires enhancing policy protection and supervision efforts, forming a collaborative effort between all parties involved in heart care work, and improving the awareness of parents and students about mental health education. University mental health education, on the other hand, may not fully meet the needs of the times, relevant workers may lack knowledge of psychology, and the awareness of mental health among university students may be insufficient. It needs further development, including the construction of online models for mental health education, the weaving of psychological counseling networks, and the improvement of psychological literacy among university students.

Keywords

Mental Health Education in Universities, Mental Health Education in Primary and Secondary Schools, Challenges, Countermeasures

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. 前言

心理健康教育一词是指“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力”(姚本先，2001)，中小学和高校的心理健康教育则会根据各自年龄阶段的生理、心理发展特点开展工作。小学生处于身心快速发展的阶段，是自我意识、人格成长、个性形成的关键时期，小学生的情感复杂性以及社会化程度都随着步入学校生活而开始飞速提高。如果小学生的心理健康问题未能得到及时筛查、预防和干预，有可能发展为终生心理疾病，难以矫正治疗(黄潇潇等，2022)。中学生正处于青春期，生理和心理急速发展，被喻为“疾风骤雨期”，尽管比小学生更成熟，但健全人格仍未形成、身心发展不协调、自我意识不够成熟，面对生活中的压力性事件时，如学业负担和人际关系问题等仍然容易出现一些心理困扰(于晓琪等，2022；张亚利等，2022)。大学生的心理困扰具有新旧困扰累积的特点，许多大学生的心理困扰是在高中阶段产生并积累潜伏下来，在大学阶段才显露出来，旧的心理困扰没有解决，新的心理困扰仍在产生。良好的心理健康状态是学生身心健康成长的重要基础，提高学生的心理健康水平是素质教育的重要内容和任务，青少年的心理健康问题不容忽视，俞国良(2022)对我国大中小学生心理健康问题检出率进行了系统研究，发现我国大中小学生抑郁、焦虑、睡眠问题和自我伤害检出率偏高，整体心理健康状况亟需关注，完善与发展心理健康教育势在必行。

通常研究者们分别对于中小学心理健康教育和高校心理健康教育分别进行研究，不过早在 2005 年，教育部明确指出，要使大中小学德育纵向衔接、横向贯通、螺旋上升，使小学、中学、大学各教育阶段

的德育形成有机统一的体系，心理健康教育作为德育的重要组成部分，其一体化也有重大意义，现有的大中小学心理健康教育缺乏整体规划和顶层设计，在实际教育教学过程中存在缺乏针对性、与心理发展阶段脱节的现象(俞国良，王浩，2019)。我国中小学和大学心理健康教育都在快速发展中，但仍面临许多问题与挑战。本文尝试将不同阶段的心理健康教育所面临的挑战与对策分别阐述，以期对中小学和高校的心理健康教育进行一个纵向的探索。

2. 中小学心理健康教育面临的问题

2.1. 课程、师资与软硬件设施不完善

课程是心理健康教育(在下文中简称为“心育”)的基石，但许多研究都发现现有的中小学心育课程存在一些问题，例如覆盖面窄、课时少、优秀教材缺乏(王申连等，2019)。课程开设不够重视，课程内容设置不严谨，课程文本内容不权威，课程实施方式不够新颖，课程评价指向不明确等(朱璐，2019)。课程不被重视导致容易被其他课程占用，课时少，投入不够会导致课程缺乏优秀的教材内容与课程标准，以及更加多元的授课方式，课程评价有利于课程的不断优化和发展，也有赖于更好的评价体系对教导结果进行评估。

教师是实施心育工作的主体，而中小学缺乏专业的心理健康教师，专业能力参差不齐，并且还存在留不住优秀人才教师的现象(李佳怡，2016)，待遇低、工作量难以认定、学科地位低、教学成果不够外显、职称评审受限都是可能的原因。在实际的工作中，心育教师还可能面临着较大的工作压力与低成就感，可能被赋予多重身份兼职从事杂事，在工作的专业支持上，往往缺乏专业培训和督导，继续发展的处境困难，心育教师队伍建设在教师认证制度和教师培训体系方面也还不够完善(王申连等，2019；裴娜，2018)。一部分心育教师缺乏专业知识，而专业的心育教师可能由于身兼多职也没有时间潜心研究心理健康课程的备课，更缺少进一步的培训学习不能及时更新和提升自己的专业能力。

软硬件设施是心育工作的重要载体，但目前存在经费投入不足且缺乏规范使用的情况，学校相关功能室面积不足，同时心理服务的科学性和专业性不强，预防性和发展性心理健康教育活动也很缺乏(王申连等，2019)。一些学校忽视了对心理健康中心的建设，投入过少导致配套设施跟不上，心理咨询室、团体心理辅导室、宣泄室等基础设施不能保证会导致老师不能很好地开展相关工作(李佳怡，2016)。

2.2. 心理健康教育工作理念有待加强

由于学校管理者与心理教师处于不同的角色，心理教师更多从学生个体发展的角度出发看待问题，而学校管理者偏重从系统和全局的角度考虑问题，一线工作的心理教师与管理者在干工作重点上的沟通和共识还不足，这可能会导致了双方在工作上出现沟通不畅的现象(邓林园等，2018)。心育教师普遍认为，学校管理层对心理健康教育的认识还不够深刻，因此在设施设备的投入方面有所欠缺，开展心理健康教育工作的力度也未能加强。在学校整体层面的系统工作上，往往缺乏科学有效的工作机制，心理健康教师单打独斗，其他部门和人员未积极参与(王申连等，2019)。此外，心理健康教育工作重心倾向偏移，出现了临床倾向、德育化倾向、西方文化倾向、经验性教育倾向、学科化倾向(梁超，常若松，2020；王申连等，2019)，例如把身心发展不成熟的青少年的异常行为当作病理行为，与德育界限不清，没能正确领会吸纳西方先进文化，用个人经验代替科学方法等。

2.3. 心理健康教育区域发展不均衡

心育工作往往会受到地区经济、文化环境发展的影响，心育工作的区域差异也比较显著(裴娜，2018)。发达地区和城市地区的教师拥有相对充足的学习资源，并且在提升心育技术方面的意识也较强。而经济

欠发达地区及农村地区的领导和教师在教育理念上更新较为缓慢，可支配的教育资金也比较少，大部分可用资金都会分配到考试学科，并且该地区在心育工作的执行过程中往往较为形式与表面，难以产生深层的态度转变。城市地区的心育工作正在往更深层次的方向发展，而欠发达地区的心育工作目前还处于空白或起步状态，因此两者之间存在较大的差距。陈倩(2020)研究了遂宁市安居区中小学心理健康教育校间差异情况，发现两校学生心理健康水平差异显著，条件较好学校学生心理健康水平更高，学生心理健康水平与教师情绪、领导心理健康意识、课程效果显著相关，条件较好学校的教师心理健康教育意识与心理健康教育效果显著优于条件较差学校，条件较好学校学生家长亲子沟通情况显著优于条件较差学校学生家长。

3. 中小学心理健康教育的对策

3.1. 加强政策的监督保障力度

针对中小学心育软硬件设施不完善的问题，可以加大政策的监督与保障力度。通过文件和培训提高各级学校对心理健康教育的重视程度，通过各类考核和评优活动提高学校心理健康教育水平，设置相应的监督委员会或指导中心，强化监督执行。课程和设施方面，可以完善课程标准和评价体系，组织统一教材的编写，确保学校的场所和配套设施，教师方面，则可以制订具体化、可操作化的配套文件，解决心理健康教师师资、待遇、资格认证等实际问题，引进并留住专业和优秀的心理老师，并做到加强教师的培训和交流学习，提高心理老师的地位和待遇，关注教师群体的心理健康状况等(李佳怡，2016；陈倩，2020；经靖，2020)。导向方面要增强心理健康教育工作的教育属性，把青少年当作发展中的人来看待，要时刻把握为谁培养人的问题，在心育工作基础上进行德育，坚定文化自信，用中华民族文化精神逐步取代心理健康教育中的西方文化内核，使我国中小学心理健康教育逐渐显现中华文化标识(梁超，常若松，2020)。

3.2. 建构完善体系形成各方心育合力

针对学校管理层与心理教师理念不一致的问题，心理教师与学校管理者需增加沟通和交流，取得认识和行动上的一致与协同，共同促进心理健康教育工作的顺利开展(邓林园等，2018)，促进全校的心理工作系统开展，不只是心理课，其他学科教师也应在课程中融入心理健康教育的理念和思想，避免心理教师“单打独斗”的现象。针对心育区域发展不平衡的问题，可以构建学科教研区域共同体，进行区域互动，发达地区带动欠发达地区(王申连等，2019)。学校要与高校和教育研究院等部门合作开展有针对性、成体系的心理健康教育培训，经常性地进行教研交流活动，通过多样的主题、多种类型的心理健康教育研讨会，就目前心育存在的问题进行研究与讨论。在进行心理健康教育工作时，应尽可能的借助社会各方面的优势资源，并进行整合利用，与学生的生活紧密联系，形成家、校、社会三方的心育合力(邓林园等，2020)。

3.3. 提高家长、学生的心育课程认知

心理健康教育也要秉持学生主体观，尽管心育的主导者是学校和心理教师，不过学生却是心理健康知识学习的主体，由此增强学生以及家长的心育意识也非常重要，部分家长或学生可能对心理健康存在错误认识，要么对心理问题过分忽视，认为“没什么大不了的”，依然把重心放在应试上，要么对心理问题存在一些误解。学校应当建立“大心理健康教育课程理念”，培养学生健康的心理素质和批判性思维，充分发挥心理潜能(朱璐，2019)。可以灵活运用线上和线下的方式开展心理知识相关讲座，定期开展心理健康情况调研，针对实际问题展开教育，还可以依靠家委会等组织动员家长提高家庭教育质量，开

放网络或电话热线，随时解决学生的心理健康问题，建立学生心理档案，对重点人群进行特殊关注(游思韬，2021)。针对不同人群可以开展个性化针对性地心理健康教育，对全体学生开展发展性心理健康教育，为部分学生开展预防性、治疗性心理健康教育，重视家校合作中对家长的心理健康知识宣教，为家长开展亲职教育(邓林园等，2020)，部分家长可能也有较强的增强亲子沟通能力的意愿，需要抓住他们的需求针对性地提供一些必要的帮助。

4. 高校心理健康教育面临的问题

4.1. 面对时代新需求的不适应

如今我们正处于信息化时代，面对知识和信息快速更迭的现状以及频发的社会突发性危机，必然会使正处于身心发展重要阶段的大学生们产生一定的压力和恐慌，但当前高校的心育工作并未充分注重网络时代的新情况，对学生的引导力不足，不能充分应对网络中不良文化的侵袭，教育内容缺乏与信息素养的有机衔接(游思韬，2021)。高校的传统心育已经难以适应新时代大学生的行为习惯和个性化要求，但网络健康教育的发展还远远不够，较为缺少对网络载体的深入认识与有效利用(徐悦，2021)。有研究对一些高校的网络心育平台进行了调研，认为部分高校的心育平台还存在一些问题有待改进，例如重视程度欠佳、没有专门新媒体平台、没有有效整合心育资源、缺乏全员育人合力、社会借力情况较差等(薛会来等，2023)。

4.2. 相关人员缺乏心理学知识

完全依赖专业的心理工作者开展高校心理健康教育工作并不现实，而且完善的心育工作有赖于各方的合力，因此有必要考虑一些有益的补充，例如辅导员的心理素养培训以及朋辈心理辅导机制的构建。辅导员与学生的接触长久而广泛，有开展心理健康教育的独特优势，他们比大学生年龄稍大，有更多的共同语言，工作非常贴近学生生活，在接触学生的过程中有时已然在从事部分相关的心育工作。然而，高校辅导员心理学学科基础较为薄弱，他们绝大多数并不具备心理学相关知识，这制约了辅导员在心育中发挥作用，出现“心有余而力不足”的情况(张晓宁，2021)，在辅导员与学生的频繁接触中，如能掌握相关知识，就能及时在萌芽阶段发现并及时疏导学生的心理问题，并提供必要的转介。朋辈心理辅导是一种准心理辅导，通过朋友、同辈对朋辈求助者提供直接的心理辅导，帮助他们解决心理问题，它是高校心理健康教育体系的有益补充，有助于缓解专职心理健康教育教师不足的现状，有助于大学生日常关注、帮扶与无障碍沟通，但目前还存在机制不健全、专业性不高、针对性不强的问题(蔡圳阳等，2019)，朋辈互助员的选拔、培训、管理和评估激励是一个系统的流程，但现有的朋辈心理辅导往往缺乏有效监督和结果评价，导致职责不明、难以获得配套支持，朋辈辅导的质量难以得到保障，尽管作为非专业的心理辅导，但也需要一些配套的专业支持对朋辈互助员进行有效的管理和培训，这些不仅影响着朋辈心理辅导的质量，也影响着互助员的积极性，这些问题有待进一步的完善和发展。

4.3. 大学生心理健康教育意识不足

大学生的心理健康教育意识也有待提升，研究表明，大学生对心理健康、心理咨询、精神卫生法等有一定程度认知，但对心理概念性问题、在具体心理情景问题中应用心理健康等方面仍需提升，如对心理咨询过程中的权利和义务、预期的作用等缺乏更多的了解，也不确定处于哪种心理水平才可以接受心理咨询服务(李怡和等，2021)，这样会使得他们不能够很好地利用现有的资源达到服务自己的心理成长。心理咨询服务不仅针对于心理疾病的范畴，还包括着自我成长探索、职业生涯规划等，大学生需要进一步扩宽对心理教育领域的认识，这样有助于大学生更好地消除心理问题的病耻感和偏见，认清自己在心

理健康成长中承担的主体性责任，并能够积极利用各种资源更好地完善自己。

5. 高校心理健康教育的对策

5.1. 建构网络心理健康教育模式

根据高校心育不够适应新时代需求的问题，高校应注重建构网络心理健康教育模式。有研究表明，微信是大学生接受度最高的心理健康教育形式，大学生更能接受新媒体形式的心理健康教育，这使得微信等新媒体形式的心理健康教育成为一个很好的选择(汲新波等，2019)。高校网络心理健康系统能够打破心理咨询室的壁垒，让学生通过网络寻求心理问题的解决方案，针对不同程度的心理问题也能够起到分流预判的效果，增强了心育课程的利用率(徐悦，2021)。高校需要根据时代要求进行资源整合，通过多种渠道开展心育工作，例如微信公众号、线上心理咨询、线上心理课程等，需要搭建完善的心理健康教育平台，借助大数据等技术对心育工作质量进行进一步的提升(游思韬，2021)。

5.2. 密织心理辅导工作网络

要想增强高校辅导员在心育工作中的作用，就要增强辅导员的心育知识及意识，定期为辅导员老师安排相关的培训，针对大学生心理特点进行针对性的专业培训，鼓励辅导员参与心理知识的学习并进行奖励(张晓宁，2021)，对于危机情况，不仅高校各部门各教职员工要通力合作，也要和社会心理咨询机构、精神卫生中心建立顺畅的转介机制，做到早发现、早处理。要织密基层心理健康朋辈互助网络，例如“心理专干—心理健康协会—副班长—心理委员—寝室长”等，加强队伍建设与考核，评选优秀队伍提高朋辈互助员的积极性，也要加强朋辈互助员的专业培训，遇到棘手问题集体讨论解决等，帮助解决困惑，提升工作成就感(蔡圳阳等，2019)。

5.3. 提高大学生心理素养

大学生是心理健康知识积极主动的学习者，要增强学生在心育工作中的主体作用。针对学生容易遇到的问题如抑郁、焦虑、入学适应等问题要进行全面心理普查和开展主题教育活动，针对毕业求职也要做好生涯规划与就业指导工作(陈芳，李珊珊，2021)。也应加强对于大学生心理需求的调研，如汲新波等(2019)的研究发现随着年级的增加，学生对各方面的心理咨询需要意识升高，而职业发展咨询是在校学生最需要的。根据教育学中的直观性原则，可以改进心育形式，将相关常识渗透进日常生活，以情景性的课程传递知识，增强学生兴趣，更要加强学生对常见心理问题的触觉，从而才能及时纠正偏差观念进行自我调适(李怡和等，2021)。

6. 综合讨论

学生心理发展具有阶段性与连续性特点，因此心理健康教育既要体现本学段的特点，各学段又需要有效衔接，这就是教育学中的循序渐进原则。王娟(2015)对中小学之间的心育衔接做了研究，认为学段间心育目标、心育内容、途径与方法等都缺乏衔接性，以校为政，缺乏统一管理与科学的评估体系。王智和张大均(2012)认为大学和中学心育教师所做工作与教师胜任特征差异不大，编制了统一的学校心理健康教育教师胜任特征工具并进行了施测，发现大学心育教师的专业知识水平高于中学心育教师，而中学心育教师的尽责性高于大学心育教师，这可能是因为大学心育教师的学历普遍较高且能够外出培训，而中学心育教师的培训机会相对较少。

心理健康教育作为素质教育的重要组成部分，在中小学阶段受到“应试教育”思想的影响，发展受到许多限制，相比其他发展较成熟的学科，缺乏完备的课程体系，师资力量不足，心育工作理念不足等，

生长土壤没有得到很好的搭建。而高校心理健康教育尽管相对而言受到更多高校的支持，但因为早期心理健康教育的缺乏，许多大学生在早期没有发展出良好的心理品质，出现了心理问题的“短板”，心理素养不足，不能较好地利用高校的心理健康服务资源，积攒的问题可能会在大学阶段集中爆发，甚至于发生一些极端事件。在这样的情况下，中小学的心理健康教育面临的是“搭建土壤”的问题，而高校心理健康教育则面临着“接续发展”的问题。中小学的心育工作要打好基础，课程、师资、软硬件设施缺一不可，也要提高家长和学生的心育意识，以及注重建构各方心育合力共同促进发展。而高校的心理健康教育则需注重大学生心理素养的提升、密织心理辅导工作网络以及网络心育模式的构建。此外，还应注重心育不同学段的衔接性，在保护隐私的前提下实现不同学段学生心理健康相关信息的有效衔接(俞国良，谢天，2019)。心理健康教育没有分数和评比，但正所谓立德树人，良好的心理健康才能够让祖国的年轻一代们长久受益。

参考文献

蔡圳阳，胡小清，陈鑫祥，刘胡昀(2019). 基于朋辈心理辅导的高校心理健康教育工作体系探索. *高教学刊, (9),* 164-166.

陈芳，李姗姗(2021). 新形势下大学生心理健康教育初探. *公关世界, (11),* 115-116.

陈倩(2020). *遂宁市安居区中小学心理健康教育现状、问题及应对策略的研究*. 硕士学位论文，重庆：西南大学.

邓林园，梁洁姗，李蓓蕾，王工斌(2018). 中小学心理健康教育现状：心理教师与学校管理者的不同视角. *教师教育研究, 30(4),* 58-64.

邓林园，熊玥悦，张玉，周秀艳，王工斌(2020). 中小学心理健康教育工作重点、制约因素及家校合作的调查研究. *北京教育学院学报, 34(2),* 35-43.

黄潇潇，张亚利，俞国良(2022). 2010~2020 中国内地小学生心理健康问题检出率的元分析. *心理科学进展, 30(5),* 953-964.

汲新波，王永红，赵春辉(2019). 大学生心理适应性和满意度与心理健康教育需求研究. *中国健康教育, 35(1),* 92-95.

经靖(2020). 我国中小学心理健康教育教师现状及对策. *心理月刊, (2),* 56.

李佳怡(2016). 关于中小学心理健康教育面临的问题及对策探讨. *当代教育理论与实践, 8(11),* 142-144.

李怡和，伍翔，丁哲颀，李学盈，黄秋芬(2021). 广东省高校大学生心理健康教育知晓率调查研究. *心理月刊, (13),* 20-22.

梁超，常若松(2020). 我国中小学心理健康教育面临的问题与改进策略. *教育科学, 36(3),* 46-51.

裴娜(2018). 中小学心理健康教育典型问题研究. *教学与管理, (1),* 22-24.

王娟(2015). *中小学心理健康教育衔接实践研究*. 硕士学位论文，南昌：南昌大学.

王申连，任其平，万增奎，范琪(2019). 中小学心理健康教育师资及服务状况[摘要]. 见 *第二十二届全国心理学学术会议摘要集*(pp. 1357-1358). 中国心理学会.

王智，张大均(2012). 学校心理健康教育教师的胜任特征研究. *西南大学学报(社会科学版), 38(6),* 84-94.

徐悦(2021). “互联网+”背景下高校心理健康教育生态系统的构建. *安徽工业大学学报(社会科学版), 38(2),* 115-117.

薛会来，孙峰岩，孙怡青(2023). “互联网+”视域下高校学生心理健康教育创新路径调研报告. *互联网周刊, (20),* 30-33.

姚本先(2001). 学校心理健康教育基本概念辨析. *课程.教材.教法, 21(6),* 64-68.

游思韬(2021). 高校心理健康教育中存在的问题及对策分析. *教育观察, (1),* 61-63.

于晓琪，张亚利，俞国良(2022). 2010~2020 中国内地高中生心理健康问题检出率的元分析. *心理科学进展, (5),* 978-990.

俞国良(2022). 中国学生心理健康问题的检出率及其教育启示. *清华大学教育研究, 43(4),* 20-32.

俞国良，王浩(2019). 大中小学心理健康教育一体化：理论的视角. *教育研究, 40(8),* 108-114.

俞国良，谢天(2019). 大心理健康教育观：背景、内涵和路径. *教育科学研究, (1),* 61-68.

张晓宁(2021). 高校辅导员对大学生心理健康教育的影响研究. *现代职业教育, (40),* 22-23.

张亚利, 靳娟娟, 俞国良(2022). 2010~2020 中国内地初中生心理健康问题检出率的元分析. *心理科学进展, 30(5)*, 965-977.

朱璐(2019). *中小学心理健康教育课程问题及对策研究*. 硕士学位论文, 长沙: 湖南农业大学.