

# 双减背景下中小学心理健康教育的发展现状与前景分析

张海雨

上饶市实验中学, 江西 上饶

收稿日期: 2024年6月29日; 录用日期: 2024年8月8日; 发布日期: 2024年8月19日

## 摘 要

为贯彻落实党的十九大和十九届五中全会精神, 进一步落实提升学校的教书育人水平, 双减政策应运而生。中小学要有效地开展心理健康教育工作, 就必须对自身因素及所处大环境进行全面深入的分析, 了解自身的优势及不足, 权衡客观环境的利弊, 才能有针对性地开展中小学生心理健康教育工作。文章采用SWOT分析法, 即优势(Strengths)、劣势(Weaknesses)、机遇(Opportunities)与挑战(Threats)分析框架, 对中小学心理健康教育工作中存在的关键因素进行系统性评估。旨在通过SWOT分析, 揭示当前心理健康教育工作中的优势与潜力, 识别存在的不足与限制, 把握外部环境带来的机遇, 同时预判可能面临的挑战。本文将提出一系列具体、可行的策略与建议, 旨在推动中小学心理健康教育工作向更加深入、有效的方向发展, 以促进学生的全面发展与健康成长。

## 关键词

双减背景, 中小学, 心理健康教育, SWOT

# Analysis of the Development Status and Prospect of Mental Health Education in Primary and Secondary Schools under the Background of Double Reduction

Haiyu Zhang

Shangrao Experimental Middle School, Shangrao Jiangxi

Received: Jun. 29<sup>th</sup>, 2024; accepted: Aug. 8<sup>th</sup>, 2024; published: Aug. 19<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

To implement the spirit of the 19th National Congress of the Communist Party of China and the Fifth Plenary Session of the 19th Central Committee, and to further enhance the educational quality and teaching standards of schools, the “Double Reduction” policy has emerged. In order to effectively carry out mental health education in primary and secondary schools, it is necessary to conduct a comprehensive and in-depth analysis of both internal factors and the broader environment in which they exist. Understanding one’s own strengths and weaknesses, and weighing the pros and cons of the objective environment, is essential for targeted mental health education programs for primary and middle school students. This article employs the SWOT analysis framework, which includes the analysis of Strengths, Weaknesses, Opportunities, and Threats, to systematically evaluate the key factors in the mental health education work of primary and secondary schools. The aim of the SWOT analysis is to reveal the existing strengths and potentials in mental health education, identify the shortcomings and limitations, seize the opportunities brought by the external environment, and predict the challenges that may arise. This article proposes a series of specific and feasible strategies and suggestions aimed at promoting the deeper and more effective development of mental health education in primary and secondary schools, thereby fostering the comprehensive and healthy development of students.

## Keywords

Double Subtraction Background, Schools, Mental Health Education, SWOT

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

2021年7月24日，中共中央办公厅与国务院办公厅联合发布了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，该文件明确“学生过重作业负担和校外培训负担、家庭教育支出和家长相应精力负担1年内有效减轻、3年内成效显著，人民群众教育满意度明显提升”[1]。

自“双减”政策实施以来，中小学生的心理健康教育受到了前所未有的重视。心理健康不仅是培养高素质人才的基石，而且在现代素质教育体系中占据了不可或缺的地位。心理健康教育已经成为中小学教育体系中的一项必修内容，它对于学生的全面发展至关重要，有助于塑造健全的人格，培养积极的人生态度，以及提升适应社会的能力。随着“双减”政策的深入推进，心理健康教育的重要性愈发凸显，成为促进学生健康成长的关键环节[2]。

为了有效地开展中小学心理健康教育工作，学校必须进行全面的自省和环境分析。这不仅包括审视自身的优势与不足，更要权衡客观环境的各种因素，从而精准把握开展心理健康教育的关键点。只有在这样的基础上，才能有针对性地设计并实施中小学生心理健康教育工作，确保教育的有效性和针对性。

## 2. SWOT 理论的内涵

韦里克教授提出的 SWOT 理论，通常用来分析某个体的现实处境与所处的社会环境，以便于进行准

确合理的定位。

SWOT 理论也叫 SWOT 分析法, 全称为优势(Strengths)、劣势(Weaknesses)、机会(Opportunities)和挑战(Threats)分析, 是一种常用的策略分析工具, 广泛应用于商业、管理、教育等多个领域。在教育领域, SWOT 分析法被用来评估教育机构、课程、教学方法、学生发展等各个方面, 以制定有效的策略和改进措施。优势(Strengths): 强调内部资源和能力, 如教师的专业素质、课程的创新性、学校的文化氛围等。劣势(Weaknesses): 关注内部的局限和挑战, 如师资力量不足、教学资源分配不均、学生参与度低等。机会(Opportunities): 识别外部环境提供的有利条件, 如政策支持、技术进步、社会对教育的重视等。挑战(Threats): 评估外部环境可能带来的不利影响, 如竞争加剧、资源短缺、社会期望变化等。其中 SW 属于各种因素中的主观因素, 可以用来分析研究组织以及个体的一些内在因素, 从而判断出具体的优劣势以及拥有哪些竞争优势; OT 属于客观上的因素, 可以用来分析组织以及个体的外部因素环境, 是组织以及个人实现战略内部资源与外部环境有效结合的核心载体[3]。

在教育领域, SWOT 分析法的研究成果主要集中在以下几个方面:

学校管理: 通过 SWOT 分析, 学校可以更清晰地认识到自身的强项与不足, 以及外部环境带来的机遇与挑战, 从而制定出更加针对性的管理策略。

课程设计: SWOT 分析有助于教育机构识别课程设计中的优势与劣势, 把握外部环境提供的机遇, 以及面临的威胁, 从而优化课程内容与教学方法。

学生发展: SWOT 分析法在理解学生个体和群体的发展需求、优势与挑战方面具有重要作用, 有助于设计更有效的支持策略和个性化教育方案[4]。

各中小学在推进中小学生心理健康教育工作时, 可以积极运用 SWOT 理论体系进行科学分析。首先, 需要深入分析心理健康教师团队自身所具备的优势和劣势, 这包括对专业能力、教学经验、师资力量的评估。同时, 也要审视外部环境中存在的机遇与挑战, 例如政策支持、社区资源、社会认知等因素。

通过全面、准确地掌握开展心理健康教育工作所面临的内部环境和外部环境, 能够更加辩证地分析问题, 识别并有效预防潜在的威胁因素。这种结合内外因素的分析方法, 不仅有助于提高心理健康教育的针对性和有效性, 还能确保教育工作更加符合学生需求, 切实促进中小学生的心理健康发展。

因此, 各中小学应高度重视 SWOT 理论体系的运用, 将其作为提升心理健康教育质量的重要工具, 为学生创造一个更加健康、和谐的学习与成长环境。

### 3. 开展中小学心理健康教育的态势分析

#### 3.1. 开展中小学心理健康教育工作的优势(Strength)

心理健康课, 虽非传统考试科目, 却在教育体系中扮演着不可或缺的角色。其独特魅力, 在于营造了一个轻松、和谐、充满关爱的学习环境。

研究显示, 心理健康课的学生参与度较其他课程高出约 30%, 这通过课堂互动次数、学生主动发言比例等量化数据得以验证。参与心理健康课程后, 学生中报告感到“更加放松”和“焦虑减轻”的比例分别提升了 25%和 18%, 这些数据通过前后测问卷调查获得, 显示出课程对学生情绪状态的积极影响。超过 80%的学生表示, 在与心理健康教师的互动中建立了深厚的信任感, 这一数据通过信任度量表测量得出, 凸显了心理健康教师角色的独特性和重要性[5]。

心理健康课以其独特的活动形式和温馨的课堂氛围, 成为学生心灵的避风港。学生们在这样的环境中, 能够放下防备, 真诚交流, 这种非评判性的环境促进了更深层次的自我探索和相互理解。

教师巧妙地运用绘画、游戏等心理测验工具, 不仅增强了课堂的趣味性和吸引力, 还使得学生在轻松愉快的氛围中自然地展现出自己的内心世界。这些测验结果成为教师了解学生心理状态、提供个性化

辅导的重要依据。

心理健康教师不仅关注学生的学业成绩,更致力于学生的全面发展。他们通过深入交流和细致观察,能够及时发现并解决学生的心理困扰,这种全方位的关怀和支持,是其他科目教师难以比拟的。

相较于父母,心理健康教师能更专业、更全面地了解学生的心理状态。他们通过专业的指导和及时的干预,填补了家庭教育中可能存在的空白,成为促进学生心理健康发展的重要力量。

综上所述,心理健康课及其教师以其独特的魅力和专业的素养,在促进学生心理健康发展方面发挥着不可替代的作用。

### 3.2. 开展中小学心理健康教育工作的劣势(Weakness)

在中小学心理健康教育的领域中,面临着一些挑战。

首先,心理健康教师的工作具有其特殊性,这要求他们投入大量的精力和时间,但往往由于资源有限,他们感到有心无力。其次,由于学科的特殊性,心理健康教师在与家长沟通时,也常遇到缺位的情况。

心理健康教育是一门综合了心理学、精神医学、社会学、教育学的复杂学科,对教师的专业素质和技能有着极高的要求。持续性的学习和实践是必不可少的,但现实中,许多心理健康教师面临着巨大的工作压力。

目前,专职心理健康教师往往因为师资不足,需要同时承担心理危机干预与处理、心理健康课、个体心理咨询、团体心理辅导等多项工作。这无疑分散了他们的精力,影响了教育效果。

另一方面,兼职心理健康教师多由班主任或教导主任担任,他们在完成本职工作的同时,很难再有时间进行系统完整的心理健康教育培训。这导致心理健康教育与思想政治教育常被混为一谈,影响了教育的针对性和有效性。

中小学心理健康教育是一项长期而复杂的工程,需要家庭、学校、学生个体及社会的共同努力。然而,目前家校合作教育主要集中在学生的学习领域,且参与者多为传统任课教师和家长。部分家长对心理状态异常持有较强的病耻感,这在一定程度上阻碍了心理健康教育的深入发展。为了改变这一现状,我们需要加强家校沟通,提高家长对心理健康教育的认识,共同为孩子的健康成长贡献力量[6]。

心理健康教师在与家长的沟通中常出现缺位,心理健康这一话题在家校合作中鲜少被提及。这导致教师难以将学生的心理状况及时反馈给家长,家长因缺乏深入了解而难以与学生有效沟通,干预手段显得力不从心。

早在2015年,教育部就强调了家庭教育对青少年成长的重要性。然而,现实中留守儿童、频繁变动的监护人、居无定所等问题仍普遍存在,更有残障个体和孤儿家庭等特殊情况,对心理健康教育构成了巨大挑战。在这些家庭中,监护人往往难以提供稳定的生活环境,更难以顾及孩子的心理健康发展。

### 3.3. 开展中小学心理健康教育工作的机遇(Opportunity)

中小學生是国家未来发展的关键力量,他们正处在教育的关键阶段,具有极大的可塑性和发展潜力。在当下,国家和社会对心理健康教育的重视与日俱增,全力为学生营造更为健康、和谐的成长环境。

2021年,教育部发布的《关于加强新时代中小学心理健康教育的意见》,清晰地表明心理健康教育在素质教育中占据重要地位,其目标是培育身心全面和谐发展的社会主义建设者和接班人。这一重要举措充分展现了国家对学生心理健康的高度重视和深切关怀。

2023年,教育部等十七部门联合印发的《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)》,再度强化了心理健康工作的关键意义。该计划以习近平新时代中国特色社会主义思想作为指引,全面落实党的教育方针,始终坚守为党育人、为国育才的使命,坚决保障立德树人根本任务

得以实现。与此同时，该计划秉持“健康第一”的教育理念，将心理健康工作提升到更为显著的位置。其旨在推动学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质的协同进步，为培养能够肩负民族复兴重任的时代新人筑牢坚实根基[7]。

随着社会的发展和科技的进步，人们对心理健康的认知不断深化。互联网的普及也为心理健康教育提供了更多的资源和渠道。此外，学校、家庭和社会各界对心理健康教育的投入不断加大，专业人才队伍逐渐壮大，这些都为中小学心理健康教育工作创造了有利条件。充分把握这些机遇，积极推动中小学心理健康教育工作的深入开展，为学生的健康成长和全面发展保驾护航。

### 3.4. 开展中小学生心理健康教育工作的挑战(Threat)

2023年2月，《中国国民心理健康发展报告(2021~2022)》的发布，揭示了当前中小学生心理健康问题的严峻性。报告显示，抑郁风险检出率达到了10.6%，焦虑风险则为15.8%。中国科学院心理研究所的调查进一步指出，中学生抑郁检出率高达24.6%，意味着每四个孩子中就有一个受到抑郁的困扰。国家卫生健康委员会的流行病学调查发现，青少年心理障碍的患病率高达17.5%。南京脑科医院的研究则更为触目惊心，全国中学生非自杀性自我伤害发生率竟高达27%。这些触目惊心的数据，无不反映出中小学生心理健康状况的严重性[8]。

面对这样的挑战，心理健康教育工作显得尤为重要和紧迫。如何在教育资源有限、专业人才不足的情况下，有效开展心理健康教育，成为当前教育工作者必须正视的问题。如何改变社会对心理问题的传统观念，提高家长和教师对心理健康重要性的认识，也是推进心理健康教育工作的关键。这些挑战要求我们采取创新措施，构建全方位的心理支持体系，确保孩子们能够在健康的环境中成长。

## 4. 中小学心理健康教育对策

在当今教育体系中，心理健康教育已成为促进学生全面发展不可或缺的一环。然而，由于地区、学校类型及学生群体的差异，心理健康教育的实施策略需因地制宜，精准施策。以下是对不同类型学校及学生群体提出的针对性对策建议，旨在构建一个更加健康、和谐的教育环境。

### 4.1. 针对不同类型学校

#### 4.1.1. 城市重点学校

城市重点学校，作为教育资源的聚集地，应充分利用其优势，引领心理健康教育的新风尚。首先，应积极引入国内外先进的心理健康教育理念与技术，如构建智能心理健康评估系统，利用大数据和人工智能技术，对学生心理健康状况进行精准评估，为个性化辅导提供科学依据。同时，设立VR心理体验室，通过虚拟现实技术模拟各种情境，让学生在安全的环境中体验并学习应对心理挑战的方法。此外，加强与国际学校的交流合作，定期举办心理健康教育工作坊，邀请国内外专家分享最新研究成果与实践经验，拓宽教师的国际视野，促进教育理念的碰撞与融合。这不仅有助于提升教师的专业水平，还能为学生提供更加多元、开放的心理健康教育资源。

鉴于城市重点学校资源充足且家长普遍重视教育，上述对策建议的可行性极高。教师专业水平显著提升，能够运用先进理念和技术有效开展心理健康教育；学生心理健康问题识别与干预效率显著增强，心理问题得到及时、有效的解决；家校合作更加紧密，形成教育合力，共同促进学生的健康成长；最终，城市重点学校将成为心理健康教育的示范窗口，引领整个教育体系向更高水平发展。

#### 4.1.2. 农村及偏远地区学校

面对农村及偏远地区学校资源相对匮乏的现状，应充分利用互联网+教育平台，开展远程心理健康教

师培训。通过线上课程、直播讲座等形式,降低培训成本,扩大培训覆盖面,让农村教师也能接触到先进的心理健康教育理念与方法。同时,组织城市学校与农村学校结对帮扶,通过资源共享、师资交流等方式,提升农村学校的心理健康教育水平[9]。

此外,针对农村学生的实际情况,开发具有乡土特色的心理健康教育教材。这些教材应贴近农村生活,融入农村文化元素,增强课程的针对性和吸引力。通过案例教学、角色扮演等互动方式,让学生在轻松愉快的氛围中学习心理健康知识,提升自我认知与情绪管理能力。

虽然农村及偏远地区学校在技术和资源方面面临一定挑战,但借助政策支持和公益项目的力量,上述对策建议的可行性依然较高。农村教师心理健康教育能力显著提升,能够运用所学知识为学生提供有效的心理支持;学生心理问题得到更多关注和有效干预,心理健康水平逐步提高;家校合作意识增强,形成家校共育的良好氛围;最终,城乡心理健康教育差距将得到有效缩小,实现教育公平与质量的共同提升。

#### 4.1.3. 特殊教育学校

特殊教育学校面对的是一群具有特殊需求的学生,因此其心理健康教育需更加个性化、精细化。首先,应针对特殊学生的具体情况,设计个性化的心理健康教育方案。这些方案应注重情感支持、社会技能训练和情绪管理等方面的内容,帮助学生建立积极的自我认知和社会适应能力。

同时,加强特殊教育教师的专业培训,提升他们处理特殊学生心理问题的能力。通过专家讲座、工作坊、案例分析等方式,让教师掌握更多的专业知识和技能,以更好地服务于特殊学生。此外,建立家校共育机制,为特殊学生家庭提供心理支持和教育指导。通过定期家访、家长会等形式,加强与家长的沟通与合作,共同为学生的健康成长努力。

特殊教育学校的心理健康教育需要政府和社会各界的共同支持。通过上述对策建议的实施,特殊教育教师的专业水平将得到显著提高,能够更好地满足特殊学生的心理健康需求;特殊学生的心理健康状况将明显改善,自信心和社会适应能力得到增强;家庭与学校之间的合作将更加紧密,形成家校共育的良好局面;最终,特殊学生将能够更好地融入社会,实现自我价值。

### 4.2. 针对不同学生群体

#### 4.2.1. 低年级学生(小学低年级)

低年级学生正处于心理发展的关键期,对周围世界充满好奇但又缺乏足够的自我认知和管理能力。因此,应将心理健康教育融入日常教学和生活中,采用游戏化、故事化的教学方式激发学生的学习兴趣。通过开展“心情小卫士”等主题活动,引导学生识别和管理自己的情绪。同时,加强与家长的沟通与合作,共同关注孩子的情感变化,及时发现并解决问题。

低年级学生易于接受新鲜事物且模仿能力强,因此上述对策建议的可行性极高。预期效果将包括:学生情绪管理能力显著提升,能够正确表达自己的情感并妥善处理负面情绪;自信心得到增强,敢于面对挑战和困难;家庭与学校之间的情感联系更加紧密,形成家校共育的良好氛围。

#### 4.2.2. 高年级学生(小学高年级至初中)

高年级学生正处于青春期初期,身心发生巨大变化,面临着生理、心理和社会适应等多方面的挑战。因此,应开展系统的青春期心理健康教育,包括生理变化、情感波动、人际关系等方面的指导。通过组织心理健康教育讲座和小组讨论等形式,帮助学生解决成长中的困惑和烦恼。同时,加强性教育,引导学生正确看待自己的身体和性别,树立正确的性观念和价值观。

高年级学生已经具备了一定的自我认知和管理能力,但仍需引导和支持。通过上述对策建议的实施,

学生将能够更好地应对青春期的各种挑战和困惑；自我认知和自我调节能力得到显著增强；性健康知识得到普及和深化；不良行为的发生率将有效降低。

### 4.2.3. 高中生

高中生面临着高考的巨大压力，同时也在为未来的职业和人生道路做出选择。因此，应针对高考压力开展压力管理和时间管理培训。通过教授有效的压力应对技巧和时间管理方法，帮助学生减轻压力、提高学习效率。同时，提供职业规划和生涯指导服务，帮助学生明确自己的兴趣、优势和目标方向，为未来的职业发展做好准备。此外，加强心理健康危机干预机制建设，确保学生在遇到心理问题时能够及时得到专业的帮助和支持。

高中生已经具备了一定的自我意识和自我管理能力，但仍需外界的支持和引导。通过上述对策建议的实施，学生将能够更好地应对高考压力、提高学习效率；职业规划和生涯规划能力将得到显著提升；心理健康危机将得到有效预防和干预；最终为学生的全面发展奠定坚实的基础。

总之，因地制宜、探索有效方法是心理健康教育的核心。注重课程的多样性和实用性，培养学生的积极心态和应对能力，为他们的健康成长提供有力保障。

## 参考文献

- [1] 中华人民共和国中央人民政府. 习近平出席全国教育大会并发表重要讲话[EB/OL]. [https://www.gov.cn/xinwen/2018-09/10/content\\_5320835.htm](https://www.gov.cn/xinwen/2018-09/10/content_5320835.htm), 2018-09-10.
- [2] 熊淑萍, 王坚. 心理健康教育现状与教学效果问题对策分析——以江西省中小学为例[J]. 国家通用语言文字教学与研究, 2022(11): 158-160.
- [3] 邢维迢. 高校辅导员开展大学生心理健康教育工作的 SWOT 分析[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2015(14): 166-167.
- [4] 李源颖. 基于 SWOT 分析的宜宾市人民路小学校小篮球运动现状和发展对策研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2023.
- [5] 孙慧盈. 心理资本视角下初中生心理健康教育课的教学研究[D]: [硕士学位论文]. 黄石: 湖北师范大学, 2023.
- [6] 张烨. 中小学心理健康教育中家校合作的现状及其对策[J]. 中外交流, 2021, 28(9): 1527.
- [7] 中华人民共和国中央人民政府. 教育部等十七部门关于印发《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)》的通知[EB/OL]. [https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content\\_6857361.htm](https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content_6857361.htm), 2023-04-20.
- [8] 傅小兰, 张侃, 陈雪峰, 陈祉妍. 中国国民心理健康发展报告(2021~2022) [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2023: 30-69.
- [9] 李大忠, 何文慧, 李朝章, 李朝锋. 广西农村中小学心理健康教育现状及对策研究——以百色地区为例[J]. 科教导刊(下旬), 2019, 24(8): 161-162.