

积极心理学视域下大中小学心理健康教育一体化建设的路径探究

李开容

重庆邮电大学心理发展指导中心, 重庆

收稿日期: 2025年10月8日; 录用日期: 2025年11月10日; 发布日期: 2025年11月19日

摘要

大中小学心理健康教育一体化建设是推进心理育人工作向深向实的关键, 其强调纵横联合的一体化, 既关注各学段间的衔接、递进和差异, 也关注各参与主体的协同与联合。积极心理学视域下, 大中小学心理健康教育一体化建设主要通过心理健康教育师资队伍一体化、心理健康教育课程一体化、心理健康教育宣传及活动开展一体化、心理健康档案一体化及家校社协同心理育人等途径推进。

关键词

积极心理学, 心理健康教育, 一体化, 路径

Exploration of the Path for the Integrated Construction of Mental Health Education in Primary, Secondary and Tertiary Schools from the Perspective of Positive Psychology

Kairong Li

Psychological Service Center of Chongqing University of Posts and Telecommunications, Chongqing

Received: October 8, 2025; accepted: November 10, 2025; published: November 19, 2025

Abstract

The integrated construction of mental health education in primary, secondary and tertiary schools is the key to promoting the in-depth and substantive development of mental health education. It emphasizes the integration of both vertical and horizontal aspects, paying attention not only to the

connection, progression and differences among various educational stages, but also to the coordination and integration of all participating entities. From the perspective of positive psychology, the integrated construction of mental health education in primary, secondary and tertiary schools can mainly be promoted through the integration of mental health education teaching staff, the integration of mental health education courses, the integration of mental health education publicity and activity organization, the integration of mental health records, and the collaborative mental health education among families, schools and communities.

Keywords

Positive Psychology, Mental Health Education, Integration, Path

Copyright © 2025 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

早在 2005 年,教育部关于《整体规划大中小学德育体系的意见》中就明确指出,要整体规划大中小学德育体系,使大中小学德育纵向衔接、横向贯通、螺旋上升,自此大中小学德育一体化建设工作不断深化。心理健康教育作为德育和思想政治教育的重要组成部分[1],其一体化建设也逐渐受到关注和重视,国内各界学者相继从理论、实践、课程论、真实性问题等视角对心理健康教育一体化建设进行了初步分析和探索[2]-[5],为心理健康教育一体化建设体系的构建和完善奠定了基础。

随着时代的飞速发展,积极心理学逐渐进入大众视野,大中小学心理健康教育的目标和任务也随之变化,不再一味关注心理问题,转为更加注重开发学生心理潜能。《“健康中国 2030”规划纲要》提出要加强心理健康服务体系建设和规范化管理[6]。教育部等十七部门印发的《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)》(以下简称《行动计划》)中指出要切实将心理健康工作摆在更加突出位置,贯通大中小学各学段,贯穿学校、家庭、社会各方面,这也对大中小学心理健康教育一体化建设提出了新的要求。本文主要对大中小学心理健康教育一体化建设的内涵价值及路径方法进行探讨。

2. 积极心理学理论阐述

积极心理学是指以科学的方法研究人类的积极心理状态,它主张实现心理学的平衡,改变过去聚焦个体心理问题的状况,将研究视角由传统心理学的疾病模式转向健康模式,以所有人为服务对象,旨在帮助普通人提升心理健康、度过美好人生[7]。“积极心理学之父”塞利格曼认为幸福有五个要素:积极情绪、投入、关系、意义、成就;同时,归纳出了适合全人类的特质——品格优势与美德,即六大美德和二十四种品格优势,其六大美德即仁爱、勇气、公正、节制、智慧、超越[8]。积极心理学顺应时代发展的需求,已经形成了较为系统的理论体系,且在各领域,尤其是教育领域进行了广泛的推广。

3. 大中小学心理健康教育一体化的内涵及价值

一体化这一概念在德育和思想政治教育领域的提出相对较早,德育和思想政治教育领域的一体化建设在理论及实践方面均已取得丰硕成果。俞国良等学者在充分借鉴德育和思想政治教育一体化领域的已有研究成果基础上,提出了心理健康教育一体化概念[2]。他们认为心理健康教育一体化可分为纵向和横

向两个方面，纵向的一体化强调大中小学心理健康教育的过渡与衔接，各学段必须遵循学生心理发展特点，准确规范不同年龄教育阶段心理健康教育目标和内容，循序渐进地开展心理健康教育，实现心理健康教育年龄差异性与内容递进性的统一；横向的一体化强调环境中各个因素的心理健康教育意义，指在任一学段的心理健康教育工作中注重对教育资源的整合，发挥环境中各个因素的心理健康教育价值[2]。

仅关注心理健康教育一体化的纵向推进，则有可能忽视心理健康教育工作不同主体的协同作用；相反，仅关注心理健康教育一体化的横向联合，又无法实现心理健康教育工作在时间线上的连续性。所以，结合时代特点及积极心理学视域，只有着眼于纵横联合的心理健康教育一体化，既关注大中小学各学段学生心理健康教育的衔接、递进和差异，也关注同一学段心理健康教育过程中各参与主体的协同与联合，才能真正意义推动心理健康教育一体化建设，强化心理健康教育工作实效。

4. 大中小学心理健康教育一体化建设的路径方法

大中小学心理健康教育承担着“立德树人”的重要使命，推动大中小学心理健康教育一体化建设，需立足当下学生心理健康教育工作实际，着眼心理健康教育工作新任务新要求，以大中小学心理健康教育工作内容为主线，纳入心理健康教育多方参与者，寻求构建大中小学心理健康教育一体化体系的路径和方法，开拓奋进寻求心理健康教育工作新突破，推动服务型心理健康教育的发展。

4.1. 心理健康教育师资队伍建设一体化

专业化、职业化、高水平的心理健康教育队伍是提升心理健康教育工作的关键，加强选拔、配备、培养和管理，从数量及质量等方面保障各级各类学校心理健康教育的师资队伍是推进心理健康教育一体化建设的前提和基础。

一是要配足配齐专兼职教师队伍。心理健康教育工作事务繁杂，涉及课程、活动、测评、咨询等多个方面，对人力物力要求相对较高，《行动计划》对县级教研机构、高校及中小学心理健康教育专兼职队伍建设也提出了明确要求。配足配齐教师队伍有助于突破心理健康教师身兼数职的困境，实现专人专用，助推各项心育工作一体化推进。

二是分层分类定期开展专业培训。心理健康教育工作专业性强，教师作为整个心育工作的实施者，对其素质能力要求较高。需要针对不同学段、不同教龄心理教师制定完备的专业技能培训计划，逐步形成系统的线上线下培训体系并推进执行，帮助教师队伍形成终身学习意识，不断更新心理育人理念。

三是开展交流研讨。可通过组织心理健康教育学术论坛、年度学术会议等方式，给各级各类学校一线心理健康教育教师交流、研讨提供平台和机会。这有助于青年教师与经验丰富的教师充分交流，进行思维碰撞，不断创新心育工作模式；也有助于同学段教师进行课堂教学、个体咨询、团体辅导及心理活动开展等各项工作的经验交流，提升心理健康教育工作素养和能力；还有助于畅通不同学段教师间的交流，整体把握各学段学生心理健康教育状况，将自身工作融入心理健康教育全过程，进而形成心理健康教育一体化意识，确保各学段心理健康教育工作的过渡与衔接。

当然，学校作为心理健康教育的主阵地，推进心理健康教育一体化建设过程中，不仅需要心理健康教育专兼职教师的支持，也离不开所有教职工的共同努力，需继续构建全员共同参与心理育人的工作体系。

4.2. 心理健康教育课程建设一体化

心理健康教育课程是实现心理育人的重要手段，在各级各类学校开设专门的心理健康课程，实现课程一体化是有效推进和实现心理健康教育一体化最主要的路径，是逐步完善大中小心理健康教育一体化建设的关键和核心[1]。

一是课程内容及设置一体化。推进课程内容及设置一体化，有助于各学段间心理健康课程有效衔接、

分层递进,最终实现一体化的贯通和连接[4]。一方面,要对各学段心理健康教育课程内容进行有效区分。

《中小学心理健康教育指导纲要》(2012 年修订)和《高等学校学生心理健康教育指导纲要》两个文件明确了大、中小学各阶段心理健康教育的目标及内容,但在实际教学过程中依然存在教学内容重复或脱节等情况。如认识自我、人际关系、情绪管理等内容应充分考虑学生实际情况,在各学段有所侧重。另一方面,要结合时代特点和心理健康研究新成果,不断更新教育内容。积极心理学提倡关注个体的积极心理品质,强调发掘个人潜能,这为心理健康教育课程内容提供了新的思路 and 方向。再一方面,将多种课程类型相结合。可在充分考虑学生整体需求与个体差异性的前提下,通过必修课程与选修课程相结合,第一课堂与第二课堂相补充,线下实体教学与线上微课堂相互促进等方式将课程内容进行合理设置。此外,创造性地开设相关综合课程和融合课程等,以充分发挥学科间的心理健康教育功能[9]。

二是教学方法与形式差异化。教学方法是实现教学目标的重要手段和依托,心理健康教育课程一体化建设应针对不同年龄阶段学生的认知发展规律,有侧重地运用知识讲授、案例分析、专家讲座、同辈互助、团体辅导、心理训练、问题讨论、情境体验、角色扮演、游戏辅导和心理情景剧等教学形式[4],借助情绪图片卡、情绪绘本、认知卡片和幸福日记本等丰富教具及雨课堂等教学平台,让不同学段的学生在教学过程中充分体验、参与和感悟,真正做到将心理健康教育知识及理念内化于心、外化于行。

三是教学评价一体化。科学评价是正确实践的重要导向,教学评价是对现实或潜在教育现象价值进行把握、对教育活动满足社会和个体需要程度进行判断的活动[9]。教学评价一体化是推进大中小学心理健康教育课程一体化建设的重要途径。推进心理健康教育课程教学评价一体化,应发挥学生的主体作用和教师的主导作用,将结果评价和过程评价相结合、定性评价和定量评价相结合、动态评价和静态评价相结合,从而增进教学评价方法的适切性[10]。在原有教学评价基础上,结合新时代各学段学生特点,可考虑将心理测评引用到心理健康教育教学评价中,针对不同学段学生群体编制发放相应教学评价问卷,关注学生心理压力、积极心理品质水平变化,运用科学研究思维,将科学研究与教学评价相结合,不断指导和完善教育教学活动。如在考前心理压力调适章节,可在课前课后分别测量学生心理压力水平,客观评估教学效果。

4.3. 心理健康宣传教育及活动开展一体化

心理健康宣传教育及活动开展是心理健康教育工作的重要组成部分,是将心理健康教育贯穿于课内课外一体化的重要途径。

一是心理健康教育活动开展一体化。遵循各学段学生的身心特点,把握心理健康教育目标,抓住心理健康教育工作重要时间节点和学生成长关键期,根据大中小学各学段的心理状态设计和组织一体化活动可以有效促进心理健康教育的衔接[5]。一方面,心理健康教育活动内容要与时俱进,可将五育融入心理健康教育活动中,打造具有树德、增智、强体、育美、立劳综合心理育人价值、服务学生全面发展的特色心理活动。另一方面,要建立有效的活动反馈机制,获取学生对于每一次活动开展的意见及建议,不断总结调整,逐步在校内各区域实现心理健康教育活动多样化、特色化、品牌化,从而推进心理健康教育活动一体化进程。

二是心理健康宣传教育一体化。促进心理健康,要加大全民心理健康科普宣传力度,提升心理健康素养[6]。新时代宣传教育的内容、手段及形式都应与时俱进。一方面,要提高宣传教育的实用性。宣传教育内容不应仅停留在心理健康知识普及、心理疾病的预防等方面,还应贴合学生需求,不断融入积极情绪、投入、人际关系、意义和成就等积极心理学领域的内容,培养学生积极心态及获取幸福感的能力。另一方面,提高心理健康宣传传播力度。网络信息技术飞速发展,还应将传统宣传教育手段与新媒体相结合,打造宣传平台,构建网络心理健康教育宣传阵地。再一方面,应提高宣传教育的接收度。宣传教

育的形式也应充分结合各受众群体特点,采用文字、图片及视频等多种形式提高心理健康知识及心理调适方法等内容的趣味性和形象性。

4.4. 心理健康档案一体化

心理健康档案是记录个体各阶段成长过程中心理发展轨迹的重要材料。系统性地建立一体化心理健康档案可以深入了解学生心理活动的发生、发展轨迹,随着学生学段和学籍的变化,心理健康教师可以及时、客观且准确地了解学生情况,有助于顺畅衔接工作,持续跟进对学生的心理关怀[5];也可以结合学生心理发展动态有针对性地设计和开展心理健康教育活动的,在心理健康教育工作中实现因材施教。

一是要进一步完善学生心理健康档案的建立及管理制度。心理健康档案的建立和管理制度在高校中相对成熟,近年来,该项制度逐渐下移至中小学,但其时效性和动态性做得不够,大部分的学校都是按自己的套路建立及管理心理档案,内容往往只具有阶段性,并没有完全发挥其真正的作用[11]。当前各级各类学校要在现有制度基础上,进一步明确一生一档案的重要性,打破仅靠学生心理测评结果建立心理档案及心理档案的建立和管理仅有心理健康教师参与等僵局。一方面,要丰富心理健康档案内容,将学生心理测评结果、参与个体心理咨询、日常心理行为表现等内容纳入档案中,全面客观动态反应学生心理健康状态。另一方面,要壮大心理健康档案建立与管理群体,让中小学班主任、高校辅导员等最容易接触学生,了解学生心理健康状态的群体参与到心理档案的建立与管理工作中,以实现档案的动态更新,加强心理档案的时效性。

二是要形成各学段学生心理健康档案的有效衔接。当前各级各类学校都在提倡和建立学生心理档案,但各学段间的心理档案处于断裂状态,尚未形成有效衔接,学生升学进入到不同学校或是学籍等发生变化时,新学校又要重新为其建立心理档案,这个过程不仅浪费大量人力物力,还无法及时掌握学生心理状态的动态发展。当前信息技术运用广泛,可通过建立电子心理健康档案的方式,实现“一生一策”心理健康档案,促进心理健康档案一体化。

当然,实现心理健康档案一体化过程中应充分遵守伦理相关规定,规范建立、管理与衔接流程及手续,借鉴其他档案管理的成熟经验,促进大中小学心理健康档案一体化。

4.5. 家、校、社协同心理育人

高质量心理健康教育体系不是只以学校教育为支撑,而是要将家庭教育和社会教育纳入教育生态系统,发挥三者的心理健康教育合力[12]。心理健康教育一体化建设和推进仅仅依靠学校一方的力量是很难完成的,同时,为了有效避免心理健康教育校内校外分离的局面,建立起家庭、学校和社会协同心理育人力量助推大中小学心理健康教育一体化建设的重要性不断凸显。

一是让家庭成为心理健康教育的重要阵地。一方面,要加强家校沟通,让家长充分认识孩子心理健康教育的重要性,引导家长参与心理健康教育工作,建立起家校间的双向沟通。另一方面,要提升家长心理健康素养,可通过发放家长心理健康教育读本、举办家长学校开通线上家长心理微课堂、定期开展家长心理健康培训等方式提高家长心理健康教育水平。

二是让社会成为心理健康教育的重要参与者。一方面,可以加强医校合作,让医疗机构走进学校,创新心理健康教育模式,为学生提供专业、及时的心理评估与咨询服务。另一方面,充分发挥社区、社会专业心理机构、企事业单位及社会团体等的作用,通过开展心理公益讲座、建立科普宣传平台等方式,不断壮大心理健康教育力量,营造全社会关心、支持并参与心理健康教育一体化建设的良好氛围。

总的来说,大中小学心理健康教育一体化建设工作十分迫切,但这是一件任重而道远的工作,还需要各级政府、各级教育行政部门、各级各类学校领导提供有利保障和大力支持,也离不开广大心理健康

教育工作者、家庭、社会的共同参与，以推进纵横联合的心理健康教育一体化体系建设进程及规范化实施，实现培养担当民族复兴大任的时代新人这一宏伟目标。

基金项目

2024 年重庆市教育委员会人文社会科学重点研究基地项目(24SKJD086)资助；2024 年重庆市教育委员会人文社会科学重点研究基地项目(24SKJD085)资助。

参考文献

- [1] 俞国良, 谢天. 大心理健康教育观: 背景、内涵和路径[J]. 教育科学研究, 2019(1): 61-68.
- [2] 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.
- [3] 俞国良, 何妍. 心理健康教育一体化: 实践的视角[J]. 中小学心理健康教育, 2022(4): 4-8.
- [4] 俞国良, 陈雨濛. 大中小幼心理健康教育一体化: 课程论的视角[J]. 教育科学研究, 2021(7): 73-78, 83.
- [5] 梁秋栢, 白雪. 大中小学心理健康教育一体化研究: 真实性问题的视角[J]. 辽宁省交通高等专科学校学报, 2023, 25(4): 25-28.
- [6] 中共中央国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》[J]. 中华人民共和国国务院公报, 2016(32): 5-20.
- [7] 王云莉. 积极心理学视域下大学生思想政治教育研究[D]: [硕士学位论文]. 西安: 长安大学, 2021.
- [8] 曹光, 赵昱鲲, 等. 幸福的科学: 积极心理学在教育中的应用[M]. 北京: 人民邮电出版社, 2018: 79.
- [9] 杨吉措. 新时代高校心理育人一体化建设研究[D]: [硕士学位论文]. 兰州: 兰州大学, 2022.
- [10] 陈大文, 姜彦杨. 大中小学思政课教学评价一体化路径初探[J]. 思想理论教育导刊, 2021(12): 96-100.
- [11] 姚本先. 心理健康教育概论[M]. 北京: 高等教育出版社, 2010.
- [12] 彭敏, 黄莹. 家校社协同推进青少年心理健康教育: 问题审视与纾解路径——基于互动仪式链理论的分析[J]. 当代教育论坛, 2023(6): 96-104.