

# 驻校社工在学校心理健康服务中的实践研究 ——以深圳市某中学为例

成 伟, 郭书丹, 王 婵

东莞理工学院法律与社会工作学院(知识产权学院), 广东 东莞

收稿日期: 2026年5月11日; 录用日期: 2026年7月21日; 发布日期: 2026年7月30日

## 摘 要

在现代化竞争加剧的背景下, 青少年的心理健康问题越来越严重。为了给青少年营造健康和谐的成长环境, 学校的心理健康专题快速发展和不断完善, 成为支持青少年健康成长的重要力量。本文以深圳市某中学为研究对象, 基于抗逆力理论分析框架, 系统探讨驻校社工介入学校心理健康服务的实践现状、驻校社工介入过程中存在的现实问题, 并针对性提出优化路径。研究发现, 驻校社工开展学校心理健康服务仍面临求助污名化、智慧化介入欠缺、多方协同不畅、家校社医联动缺失、学生内在风险因素叠加等问题。研究提出, 驻校社工应通过强化保护性因素、弱化风险性因素, 进一步提升学生的抗逆力, 为学校心理健康服务高质量发展提供实务参考与理论支撑。

## 关键词

驻校社工, 心理健康, 抗逆力

# A Practical Study of Resident Social Workers in School Mental Health Services

## —A Case Study of a Middle School in Shenzhen

Wei Cheng, Shudan Guo, Chan Wang

School of Law and Social Work (School of Intellectual Property), Dongguan University of Technology, Dongguan Guangdong

Received: May 11, 2026; accepted: July 21, 2026; published: July 30, 2026

## Abstract

Against the backdrop of intensified modernization competition, the mental health issues of adolescents

文章引用: 成伟, 郭书丹, 王婵. 驻校社工在学校心理健康服务中的实践研究[J]. 社会科学前沿, 2026, 15(7): 496-505.  
DOI: 10.12677/ass.2026.157597

are becoming increasingly serious. In order to create a healthy and harmonious growth environment for adolescents, the development and continuous improvement of school-specific mental health programs have rapidly progressed, becoming an important force in supporting adolescents' healthy development. This paper takes a middle school in Shenzhen as the research subject and, based on the resilience theory analytical framework, systematically explores the current practice of on-campus social workers intervening in school mental health services, the practical problems existing in the intervention process, and proposes targeted optimization paths. The study finds that on-campus social workers still face issues such as stigma associated with seeking help, a lack of intelligent intervention, poor multi-party coordination, the absence of collaboration among families, schools, social services, and medical institutions, and overlapping intrinsic risk factors among students when providing school mental health services. The study suggests that on-campus social workers should strengthen protective factors and mitigate risk factors to further enhance students' resilience, providing practical references and theoretical support for the high-quality development of school mental health services.

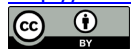
## Keywords

In-School Social Workers, Mental Health, Resilience

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. 选题背景

### 1.1. 研究背景

随着时代的发展,青少年的竞争越来越大。青少年面临的人际冲突、学业压力、情绪困扰等因素不断增多,心理健康问题越来越严重,逐渐成为影响青少年健康成长、制约学校教育高质量发展的重要因素。据研究,相关数据表明当前我国青少年心理健康问题日趋上升。《2022 国民抑郁症蓝皮书》报道,18岁以下的抑郁症患者占总人数的32%,50%的抑郁症患者为在校学生,41%的患者曾经因为抑郁而休学[1],这些现象给学校教育和家庭教养带来严峻的挑战。

近年来,国家高度重视青少年心理健康的工作,相关论述指出,“青年一代有理想、有本领、有担当,国家就有前途,民族就有希望。”这一重要论述为青少年心理健康工作指明了方向。教育部等十七部门联合印发《关于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)》<sup>1</sup>提出,促进学生身心健康、全面发展是重大课题,明确了坚持全面发展、健康第一、提升能力、协同推进等原则,为加强和改进新时代学生心理健康工作提供了具体的行动指南[2]。2022年当地出台《学校社会工作服务指南》,从服务原则、服务内容、实务规范等维度搭建本土化标准体系,为本地驻校社工规范化开展心理健康服务提供制度依据[3]。尽管深圳已形成配套制度规范,但政策落地中仍存在着很多的问题,部分学校心理健康服务体系不完善、专业性与可及性不足,求助污名化突出,多方协同机制不健全,且服务多聚焦问题干预、缺乏普惠性预防培育。在此背景下,驻校社会工作为专业助人力量,在风险识别、情绪疏导、支持系统构建等方面发挥着不可替代的作用,是弥补校园心理服务薄弱环节、推动政策落地的重要纽带。

本文以深圳市某中学为个案,运用半结构式访谈法收集研究的数据,并结合抗逆力理论,探究驻校社工介入校园心理健康服务的实践现状与现存问题,提出优化路径,为提升服务成效、完善校园心理服务体系、推动相关政策落地及促进青少年心理健康成长提供实践与理论参考。

<sup>1</sup>[http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe\\_943/moe\\_946/202305/t20230511\\_1059219.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html)

## 1.2. 研究综述

学校社会工作起源于 20 世纪初的美国。早期学校社会工作主要由校外私人福利机构或市政部门的工作人员承担,以访问教师的形式开展服务,核心任务是推动家庭与学校协同配合,共同关注学生整体发展与福利需求。纵观发展历程,国外学校社会工作大致经历了 5 个阶段。具体包括“访问教师”时期、个案工作的发展阶段、20 世纪 40 年代的制度化时期、团体工作与社区工作时期、新工作模式时期[4]。国外学校社会工作拥有完整成熟的演进路径,为我国驻校社工本土化发展提供借鉴经验。

国内学界关于学校社会工作发展脉络的研究中,学者许莉娅将其划分为四个阶段:从 20 世纪初至 1949 年以职业辅导和教会学校实践为代表的萌芽探索阶段;新中国成立后以思想政治教育为核心的本土育人体系确立阶段;九十年代中后期至 2022 年以地方自主试点为特征的专业重启阶段;以及 2025 年中央社会工作部联合教育部推动下,学校社会工作正式进入全国统筹、制度引领的规范化发展新阶段[5]。这一梳理揭示了本土学校社会工作从萌芽探索走向制度建构、从外部嵌入走向系统融合的演进逻辑。

尽管制度体系已基本建立,但受本土教育环境的约束,驻校社工落地进程中仍存在着诸多困难。从校园场域实操视角分析,具体困境还体现在岗位定位、专业落地与资源保障三个维度。第一,角色定位模糊、岗位边缘化。国内社工行业发展时间较短,学校、家长及师生对驻校社工职能认知不足,社工常被安排行政类的工作,与德育老师职责重叠。同时,各方期待不一致引发角色冲突,社工难以融入校内体系,整体处于边缘辅助地位。第二,专业发挥受限、专业性遭受质疑。本土的学校社会工作发展起步晚,部分社工专业能力有限,同时学校以升学应试为核心,社工赋能式服务与学校育人重心存在分歧。社工在开展实务的过程中,活动偏表层化,应对心理危机、家校纠纷时介入效果有限,专业认可度偏低。第三,资源获取困难,服务自主性不足。受课时安排约束,社工很难争取充足服务时间。同时场地、物资依靠校方调配,资源申领受限,而且服务方案、实施计划需要校方层层审批,专业服务的自主空间被不断压缩[6]。除此之外,传统校园管理体制进一步阻碍了社工发展的进程。受传统管理模式路径依赖影响,部分院校学生管理偏重管控思维,服务导向建设仍存在短板[7]。从场域嵌入层面分析,跨领域嵌入属性也进一步阻碍了实务的发展。驻校社工因跨专业属性与嵌入校园的特殊关系面临着实践难题,各地落地模式难以简单复刻,对社工的专业素养提出更高标准。同时受空间条件制约,驻校社工与督导的沟通不足,难以及时获取专业的指导[8]。

上述全国普遍性问题在深圳开展社会工作服务中同样也有所体现,有学者立足深圳实地开展实证调研,进一步细化了本土困境与优化思路。学者王佳以深圳 Y 区驻校社工实践为调研样本,梳理当地学校社会工作运行成效与发展困境,研究指出该地存在实务技能薄弱、转介机制不完善、多重管理、社会认知偏低及本土化适配不足等问题,并围绕人才建设、专业服务落地、本土模式构建与支持网络搭建提出优化路径[9]。学者彭善民聚焦联校社工本土化实践,梳理该模式发展脉络后提出,联校社工普遍面临行政壁垒、求助标签化、外部资源协作不足等难题,建议依托社会治理与家庭教育打通制度瓶颈,依托社区精准对接不同类型学校,在嵌入路径上由服务学生逐步延伸至教师和家长等群体[10]。

综合上述文献来看,国外的学校社会工作发展体系成熟,其演进经验可为我国驻校社工本土化实践提供参考。国内研究依托学者许莉娅梳理的完整发展脉络,厘清了本土学校社工从近代萌芽到国家统筹试点的百年发展历程[5]。同时从校园嵌入视角归纳出驻校社工岗位定位模糊、专业空间受限、资源保障不足等普遍现实困境。针对深圳等先行地区的实证研究,进一步细化了在地化实务难题与改进路径,为本研究提供了理论与案例支撑。

## 1.3. 研究方法

本研究采用个案研究方法,选取深圳市某公办中学作为研究对象开展实地调研。该校为深圳推行驻校社工制度的学校,社工站配备两名全职驻校社工,开展个案辅导、小组工作、主题活动等服务,服务

体系相对完整，能够全面呈现驻校社工介入学校心理健康服务的实践全貌。

### 1.3.1. 半结构化访谈

本研究采用半结构化访谈法收集调研的数据。半结构化访谈为核心数据来源，访谈对象涵盖 10 名不同年级学生、5 名不同岗位教师和 2 名全职驻校社工，学生群体包含普通学生、有心理困扰经历学生，教师群体涵盖班主任、心理教师、年级组长与德育管理人员，确保访谈信息的多元性。访谈内容围绕服务知晓度、求助意愿、服务体验、社工角色认知、多方协作现状、实践困难与改进建议等核心议题设计，访谈形式为一对一面对面对交流，单次访谈时长控制在 40 至 60 分钟，经受访者知情同意后全程录音，访谈结束后 24 小时内完成录音逐字转录工作，形成访谈原始文本数据，为后续分析提供扎实基础。

### 1.3.2. 参与式观察

参与式观察作为补充数据来源，作者通过在校实习半年，全程参与驻校社工个案咨询、小组活动、主题班会、危机转介等实务场景，详细记录服务流程、互动细节、非语言行为及校园环境特征，用于交叉验证访谈数据、补充服务过程的细节。

本研究采用质性内容分析法对收集到的访谈文本等原始数据进行整理与分析，同时将关键访谈原始语句嵌入对应分析内容之中，增强研究结论的真实性、说服力与实践针对性。

## 2. 驻校社工介入学校心理健康服务实践现状

本文以深圳市某中学为研究个案，该校社工在开展心理健康服务过程中，借助抗逆力理论开展实务工作。从发展的视角出发，抗逆力视为一个过程，关注环境和个体的互动[11]。这一观点与驻校社工“提升学生抗逆力、构建支持系统，促进学生适应学校的生活和发展”的核心目标高度契合，因此本文依托该理论探究驻校社工的具体实践路径。

### 2.1. 个体干预服务：学生抗逆力建构的常态化实务模式

#### 2.1.1. 多重风险困境与心理现状分析

中学阶段是青少年身心发育的关键转折期，学生很容易陷入多重心理困境。相较于初中阶段的学习节奏，高中学业压力会更大、竞争氛围更强。高一新生在适应新环境的过程中，大多会面临成绩下降、自我定位迷茫等现实问题，同时长期的学业挫败会逐渐消磨学生的学习信心，催生习得性无助心态。与此同时，家长过度看重分数排名，忽视孩子的情绪状态，长期的高期待、高压力让学生无处释放负面情绪，这种家庭的教养模式进一步加重了学生的心理负担。多重风险相互叠加，学生很容易滋生自卑、厌学、焦虑等情绪，出现睡眠紊乱、上课注意力不集中等问题，有的学生还会产生消极的认知，陷入持续自我否定的恶性循环。学生的自身心理保护资源不足，所以需要专业社工的介入干预。

#### 2.1.2. 专业关系逐步建立

存在心理困扰的学生大多有着明显的求助羞耻感。面对陌生的心理咨询场景，他们普遍会表现出沉默回避、不敢对视等状态，不愿主动诉说内心困扰，对社工抱有较强的戒备。结合青少年的心理防御特点，驻校社工摒弃刻板的问题导向干预模式，全程秉持接纳、陪伴、非评判的专业态度。介入过程中放缓节奏，不急于深挖问题、推进干预工作，通过减少刻意提问、适度自我暴露、平等沟通交流的方式，打破助人者与服务对象的身份壁垒，逐渐减少学生的求助羞耻感。通过短周期、持续性的陪伴，学生逐渐感受到安全与信任，放下心理防御，正视自身的情绪问题，并建立起稳固、真诚的咨访关系，为后续深度心理干预打下基础。

#### 2.1.3. 非理性认知系统重构

不合理的认知偏差，是中学生心理困境反复出现、抗逆力难以提升的核心内在原因。受情绪困扰



的学生普遍存在绝对化的片面思维,习惯用单次考试或人际冲突否定个人价值,固化了“成绩代表全部自我”的认知。针对这一普遍问题,社工会在建立稳定咨访关系后,避开说教式引导,梳理过往成长经历并协助他们挖掘自己的优势,逐渐打破单一自我评价模式,帮助学生建立成长型思维。但是,已经调整认知偏差的学生再次碰到学业和人际压力时,还是容易陷入固定型思维。为此社工与学生一起制定方案,结合学生现状设置门槛偏低的阶段性小目标,从兴趣、日常学习、情绪管控多方面落地,通过持续完成小任务积累成就感、提高自我效能。同时,社工动态跟进学生的状况,当他们出现情绪崩溃时及时疏导复盘。在持续的认知干预与常态化跟进下,学生厌学、自卑等负面情绪逐步缓解,并且逐步掌握情绪调节方法,能够客观看待成绩起伏,形成多元的自我评判标准,心理抗逆力随之稳步提高。

#### 2.1.4. 外部支持资源整合

存在心理困扰的学生,大多身处支持感缺失的家庭环境中。不少家长对青少年心理发展认知不足,习惯性将孩子的情绪低落、学业波动归结为偷懒、意志力薄弱,忽视了学生长期承受的心理压力。面对家校之间的认知偏差,社工通过家校沟通会议,客观反馈学生在校的真实状态,让家长跳出分数视角,看见孩子隐藏的心理困境。同时,社工结合青少年身心发展特点,向家长普及科学的教养理念与沟通方式,引导家长摒弃功利化的教育心态,减少盲目分数对比与过度施压。在社工的引导下,多数家庭能够逐步转变沟通方式,提供更多的日常的陪伴与关心,进一步修复破损的家庭支持体系,为学生的心理康复提供稳定的家庭保障。

Y 同学:“这段时间的经历让自己真正意识到,学业成绩并不能定义一个人的全部价值,自己并非一无是处,同时也慢慢学会了用更平和、理性的态度面对学习与生活中的挫折。”

### 2.2. 普惠服务:面向全体学生的抗逆力培育

#### 2.2.1. 小组工作:情感表达与团体赋能

小组工作是依托团体动力提升学生抗逆力的重要载体,核心是弥补一对一服务覆盖面有限、同伴支持不足的短板,为有相似需求的学生提供互助成长的平台。在小组的筹备阶段,社工结合咨询记录与个案进展,通过心理量表、调查问卷筛查学生核心需求,筛选有相似困扰的组员并开展前期访谈,设计针对性小组方案。在运行阶段,以情景演练、艺术表达、园艺体验等形式,为学生提供安全包容的表达空间,引导组员相互倾听、分享经验、学习应对技巧,社工全程做好引导与支持工作。通过这种团体互动模式,既能有效缓解学生心理压力、梳理负面情绪,也能帮助组员提升情绪调节、人际互动与问题解决能力,实现团体赋能与共同成长,从同伴支持与能力建设这两个层面,让学生挖掘自己的潜能,提升抗逆力水平,强化内在保护因子。

Z 同学:“平时心里有事不敢跟老师说,也怕同学笑话,小组里大家都有类似烦恼,说出来不会被议论,反而能互相安慰,感觉自己不是一个人在扛,这种同伴支持特别有力量。”

U 社工:“小组工作的优势就是利用同伴共鸣降低求助羞耻感,很多学生在咨询里不愿说的情绪,在小组氛围里反而愿意表达,同伴的理解和鼓励有时比成人的说教更有效。”

#### 2.2.2. 活动开展:压力缓解与技能习得

除了一对一的咨询和个案服务,活动开展也是面向全体学生的普惠性心理健康服务。这种服务以低门槛、趣味性、参与性为特点,核心是帮助学生在轻松体验中学习心理技能,提升心理适应力,营造积极的校园心理氛围。驻校社工会组织不同类型的活动,比如手工减压、人际交往训练、情绪放松体验、考前心理疏导等活动。社工通过活动方案设计、组织实施与现场引导,确保每一场活动都能真正贴合学生的需求。例如该校每学期都会举办两三次手工减压活动,邀请全体学生参与,社工在现场指导学生通过做手工释放压力,学习简单容易操作的情绪调节技巧。这类发展性的活动,能切实减轻压力,帮助掌

握调节情绪、应对压力的实用方法，强化面对挫折的抗逆力，同时还能营造出积极包容的校园心理氛围，帮学生全面提升心理韧性和心理健康水平。

S 同学：“手工活动不用考试、不用比成绩，专心做东西的时候能暂时忘掉学习压力，做完心情会轻松很多，也学会了心情不好时做点小事调节自己。”

### 3. 驻校社工开展学校心理健康服务存在的现实问题

#### 3.1. 求助污名化现象突出

受传统观念和校园氛围的影响，部分学生对心理辅导存在误解，认为前往心理辅导中心接受专业咨询是“不正常”的表现，存在明显的羞耻感与抵触心理。即便鼓起勇气来到辅导中心门口，也常常不敢进入、不愿坦诚倾诉，甚至在咨询的时候，会刻意藏起自己真实的想法和情绪。这种对求助的偏见和污名化，严重影响专业支持的有效性。使学生长期处于情绪压抑状态，无法获得必要的心理支持和引导，心理调适能力也在持续内耗中不断弱化。

#### 3.2. 智慧化工具应用不足

随着 AI 行业的快速发展，AI 已成为很多人倾诉困惑、寻求安慰的重要渠道，这一趋势在青少年群体中同样显现。对于内心敏感、不愿面对面交流、不愿向他人透露过多个人信息的学生而言，传统面谈引导的介入效果较为有限。有些学生也坦言，自己会用 AI 软件倾诉自己的烦恼、缓解负面的情绪。但当前学校的服务体系中尚未引入合规、安全、易操作的 AI 辅助倾诉与情绪疏导工具，也没有引导学生如何正确使用 AI 软件。导致不愿意与他人倾诉自己困惑和情绪的学生缺乏有效的宣泄出口，想利用 AI 软件来倾诉困扰、缓解情绪的学生缺乏科学的使用方式。智慧化工具应用不足，不仅难以帮助学生完成情绪的初步释放与梳理，也不利于驻校社工逐步建立信任关系、开展深度跟进，导致部分学生的心理困扰长期得不到缓解，抗逆力的提升缺乏有效的支持。

#### 3.3. 多方主体分工模糊

在校园心理服务的实际推进中，班主任、心理老师和驻校社工之间，还存在职责不清、配合不顺畅等问题。班主任有时会直接将出现问题的学生直接转交给社工处理，并简单告知“学生有状况”，但由于社工在日常生活中与学生的接触十分有限、对学生的情况了解不足，难以立刻开展有效的介入。另一方面，班主任作为班级的负责人，也未能充分发挥日常的陪伴、第一时间观察与初步安抚的作用。除此之外，心理老师和驻校社工之间，也缺乏一个稳定的沟通和分工机制，未能及时互通信息、互相配合。这一现象，导致学生的外部的保护体系不足，未能形成稳定的合力，同时也难以为学生的心理健康发展提供持续有力的支持。

#### 3.4. 家校社医联动缺失

驻校社工在开展服务的过程中，缺乏与社区资源对接配合，无法充分借助社区的场地、人员、服务等资源来拓宽校园心理服务的覆盖范围、加深服务的深度。更重要的是，社区作为青少年成长的重要环境，在心理支持、实践体验、资源链接等方面未能发挥其原本的优势，导致校园心理健康服务只能局限在学校、家庭和医院这三个层面，外部支持系统不够全面。最终难以形成学校、家庭、社区、医院四位一体的协同守护力量，不利于学生心理韧性的长期培育与心理健康的持续发展。

#### 3.5. 学生内在风险因素叠加

青少年心理健康发展面临多重内在风险叠加的困境。一方面，学业、人际与家庭压力长期累积，校内减压渠道单一、常态化支持不足，容易引发焦虑、抑郁等情绪困扰。另一方面，部分学生存在明显认

知偏差，习惯将单次挫折泛化为全面自我否定，形成固化的负面思维模式，自我效能感偏低。多重内在风险相互交织，导致学生抗逆力持续弱化，成为制约心理健康发展的核心内在障碍。

## 4. 驻校社工优化学校心理健康服务的实践路径

抗逆力理论当中的风险—保护性因素模型指出，青少年的发展是保护性和风险性因素动态交互的过程，风险性因素使个体朝着不良方向发展，而保护性因素能缓冲这种趋势[12]。结合某中学驻校社工服务现状与问题，从强化内外支持、降低心理风险出发，提出驻校社工优化学校心理健康服务的实践路径。

### 4.1. 强化保护性因素：构建全方位支持系统

#### 4.1.1. 强化正向引导教育，破除心理求助污名化

社工需要定期开展心理健康主题讲座、班会、分享会，向学生们传递“求助是勇敢与智慧的表现”“关注心理与关注身体同样重要”的理念，帮助他们树立健康的心理认知，协助学生消除对咨询的误解与羞耻感。在日常的服务中，社工坚持保密、接纳、非评判的专业态度，营造安全、信任的咨询氛围，同时鼓励学生真实表达自己、主动向他人求助，通过这种方式，让校园形成一种包容又有支持力的和谐环境，让学生愿意敞开心扉，为那些有心理困扰的学生，提供了疏导情绪、修复状态的安全角落。

#### 4.1.2. 引入 AI 辅助技术，构建“AI+ 社工”分层介入模式

针对部分不愿面对面咨询、也不想过多透露个人信息的学生，合规又安全的 AI 心理陪伴工具是合适的选择。可以引导他们把心里的困扰倾诉给 AI，既能获得即时的情绪安抚，也能借助工具梳理问题，不用有暴露自我的压力。同时驻校社工无需过度介入，只需在这个过程中承担好引导者、伦理守护者的角色。具体应用场景可以聚焦于情绪疏导、日常赋能两个层面。在情绪疏导层面，面向不愿面对面、社恐或初次求助学生，提供 24 小时匿名文字倾诉通道，协助学生完成情绪宣泄、压力梳理与即时安抚，避免求助羞耻感。在日常赋能层面，推送心理科普、情绪调节技巧、压力管理练习，以碎片化方式提升学生基础心理素养，实现普惠性预防。在工具选择上，优先选用通过国家网信办备案、具备未成年人保护模式、数据合规可追溯的本土 AI 心理陪伴产品，例如豆包、DeepSeek 等 AI 工具。同时技术应用必须建立明确的伦理边界与使用规范，严格遵循知情同意、隐私保护、非替代专业服务三大原则。社工可以开设合理 AI 的心理讲座，说明工具定位、使用范围与风险提示。同时明确 AI 仅作为辅助工具，不承担诊断、治疗、危机干预等专业职能，高风险预警必须由社工 24 小时内人工介入，确保 AI 工具始终在专业伦理框架内发挥补充效能，形成由 AI 初步疏导，紧接着社工介入然后进行专业干预的分层服务链条。

#### 4.1.3. 明晰多方权责分工，构建高效协同支持机制

学校应明确班主任、心理老师、驻校社工的定位与分工，建立规范化协同工作机制。班主任主要负责日常观察、情绪安抚、信息反馈。心理老师负责心理评估、团体辅导、危机干预。驻校社工负责个案管理、小组工作、家校社联动、资源整合与长期跟踪。同时定期开展培训，提升班主任识别心理问题、初步沟通安抚、规范转介的能力。还需要对学校的生活老师开展培训。大部分学生会在晚休的时候发生情绪崩溃的状况，这时候就需要生活老师及时的发现以及初步的干预，进一步缓解学生的情绪，然后及时转接给驻校社工，让社工链接相关的资源，处理后续的情况。通过固定流程与联席会议实现信息互通、分工协作，形成稳定连续的外部保护系统，为学生心理健康发展提供强力环境支撑。

#### 4.1.4. 完善家校社医联动机制，补齐外部支持短板

家校社医联动需建立标准化的工作流程，覆盖日常预防、风险筛查、分级转介、动态跟进、康复返校五个核心环节，明确学校、家庭、社区、医院四方的职责边界与协作方式。在日常预防环节，由驻校社工

统筹校园心理健康普查、主题教育活动与日常观察网络建设，班主任、心理教师、生活教师共同参与学生情绪与行为动态监测；家庭履行日常陪伴、正向沟通并及时反馈学生异常表现；社区依托社工站开展寒暑假心理成长活动，延伸校园服务场景；医院定期选派专业人员进校园开展心理健康科普，夯实专业支撑基础。在风险筛查环节，教师发现学生出现情绪低落、行为异常等信号后，第一时间向驻校社工反馈；社工在 24 小时内完成初步访谈与心理评估，依据风险程度划分为蓝色、黄色、红色三个等级，蓝色为一般情绪困扰、黄色为中度心理压力、红色为高危危机。分级转介环节，蓝色风险由驻校社工主导开展咨询，班主任日常关注学生在校状态，家庭配合调整沟通方式；黄色风险启动家校联合干预机制，由驻校社工制定个案服务计划，班主任落实日常观察与正向引导，家庭增加情感支持，社区提供校外心理支持资源；红色风险由驻校社工立即启动校园危机预案，第一时间隔离风险场景、稳定学生情绪，联合家庭和医院进行危机干预。在动态跟进环节，医院定期向驻校社工反馈学生治疗进展；驻校社工联合教师制定在校适配方案，开展返校适应辅导、情绪跟踪等；家庭配合落实居家照护、情绪疏导；社区提供校外康复活动，巩固干预成效。在康复返校环节，医院出具正式返校评估意见，驻校社工组织家校社医四方联席会议，共同评估学生返校条件；学生返校后，驻校社工、班主任持续开展 1 至 3 个月动态随访，定期沟通家庭、社区与医院，直至学生心理状态稳定、社会功能完全恢复，闭环流程正式结束。在整个联动流程中，家校社医四方协同联动，形成全周期、全方位的青少年心理健康守护体系(如图 1)。

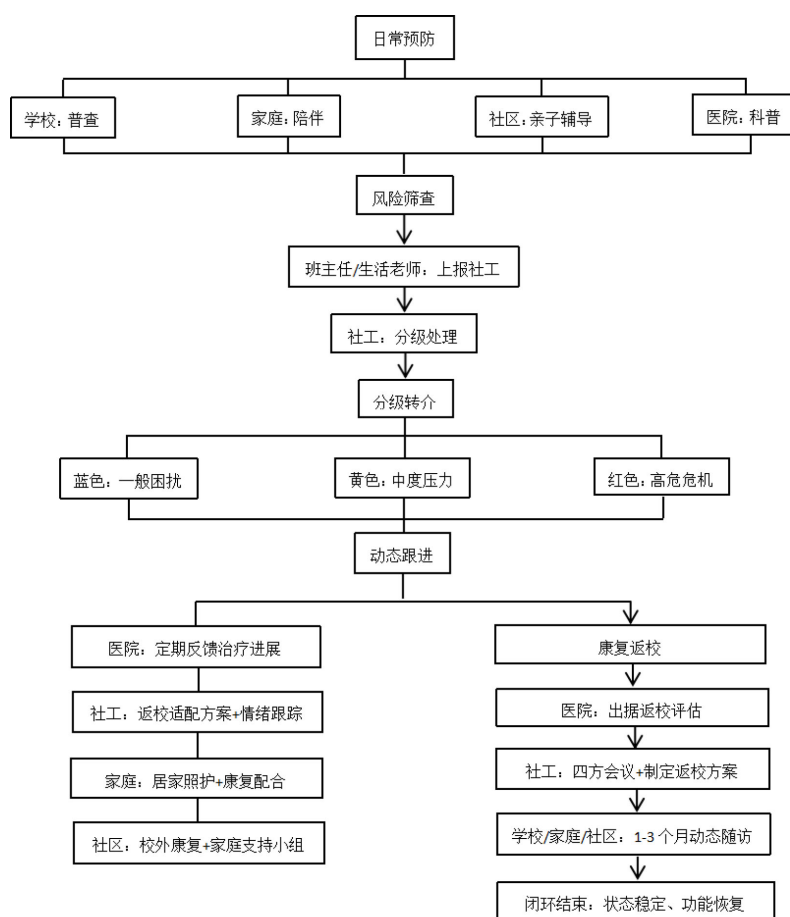


Figure 1. The workflow of home-school-community-medical collaboration

图 1. 家校社医联动的工作流程



## 4.2. 弱化风险性因素：阻断困境循环

### 4.2.1. 缓解压力过载，优化成长环境

青少年承受着学业、人际、家庭等多方面的压力，学校驻校社工可以通过问卷调查进一步了解学生的压力来源，然后针对性开展系统化的缓解压力的干预。可以组织手工减压、情绪放松训练、正念引导等活动。除了直接服务学生，社工可以进一步联动家庭开展亲子沟通的指导，引导家长降低过高期待、改善教养方式、增加情感陪伴。社工还可以引导学生自行成立不同类型的社团，组织有相同兴趣爱好的学生聚在一起，让学生在社团当中发挥自己的潜能和优势。当前，大多数青少年的自我价值感只建立在学业表现这一方面，当自己的成绩达不到自己理想的状态时，他的自我价值感便容易崩塌，使心理压力增大。而各类兴趣社团的建立，能够让学生跳出单一的学业评价体系，不仅依靠学业成绩获取自我认同，还能通过自身的兴趣特长、技能优势获得成就感，进一步丰富自我价值感的支撑维度，让自我价值感更加稳定。通过这种方式，能够有效减少学生因学业达不到理想状态所带来的负面情绪和压力，让他们的身心状态保持稳定，也为青少年心理健康发展提供坚实的安全缓冲空间。

### 4.2.2. 改善消极认知，提升自我效能

社工通过咨询评估、个案介入、小组辅导等多种服务形式，引导学生识别认知偏差，帮助他们重新看待挫折与失败。服务过程中，社工运用认知重构、优势视角等专业技巧，给予学生正向鼓励，协助他们挖掘自身的潜能，引导他们自我肯定，逐步建立起客观、积极又稳定的自我认知，不断增强自我效能感。例如，针对前来咨询的学生告知他这次考试成绩很不理想，觉得自己很无能，跟自己以同样成绩进入高中的同学现在成绩却比自己高很多，虽然自己并不是把所有的时间都花费在学习上，还在社团上花费了很多时间。基于此，社工需要了解这位学生在社团各个方面的表现，并引导学生认识到虽然自己在学习上落后了，但是自己的社团收获了很多额外的技能和友谊，是一个全面发展的学生。通过识别认知偏差和引导他们自我肯定，学生能够以更理性、更灵活的心态面对困境，减少消极思维带来的自我内耗，从而进一步减低心理风险性因素，增强面对压力时的复原力和适应能力。

## 5. 结论

本文以深圳市某中学为个案，运用半结构式访谈法和观察法，结合抗逆力理论系统探究驻校社工在学校心理健康服务中的实践现状、服务过程中存在的现实问题，并提出针对性的优化路径。通过实践研究可以发现，驻校社工作为学校心理健康服务的专业力量，能够有效提升学生抗逆力、缓解心理困境、构建校园心理支持系统，在青少年心理健康守护中发挥着不可替代的作用。而当前中学生心理困境的形成是压力过载、内在心理能力欠缺、外部支持碎片化、消极认知固化共同作用的结果，驻校社工在提供服务的过程中根据面临的现实困境，提出优化驻校社工的学校心理健康的服务，通过破除求助污名、引入AI辅助技术、明晰多方分工、完善家校社医联动机制、缓解压力过载、改善消极认知等措施构建系统化的服务体系，提升服务的实效性，共同守护青少年的心理健康成长。

## 基金项目

深圳市教育局学校社工服务项目。

## 参考文献

- [1] 《2022 国民抑郁症蓝皮书》发布，应重视学生心理健康[EB/OL]. 2022-07-02.  
<https://www.toutiao.com/article/7115489666043740675/>, 2026-05-11.
- [2] 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]. 2023-04-27.  
[http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe\\_943/moe\\_946/202305/t20230511\\_1059219.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html), 2026-05-11.
- [3] 《学校社会工作服务指南》标准解读[EB/OL]. 2022-08-15.  
[https://mzj.sz.gov.cn/gkmlpt/content/10/10024/mpost\\_10024797.html#24972](https://mzj.sz.gov.cn/gkmlpt/content/10/10024/mpost_10024797.html#24972), 2026-05-11.
- [4] 张乐天. 社会工作概论[M]. 上海: 华东理工大学出版社, 2003: 23-24.
- [5] 许莉娅. 我国学校社会工作发展的机遇与使命[J]. 中国社会工作, 2026(3): 6.
- [6] 洪佩, 王杰. 学校社会工作的入场困境与实践策略——基于布迪厄场域理论的分析[J]. 社会工作与管理, 2016, 16(6): 13-18.
- [7] 冯军芳. “路径依赖”视角下我国学校社会工作介入高校的途径[J]. 社会工作, 2007(2): 26-28.
- [8] 窦媛, 乔东平. 适应与博弈: 驻校社工的实践权获得与运作[J]. 中国青年研究, 2021(10): 54-61.
- [9] 王佳. 学校社会工作本土化实践与专业反思——以深圳市 Y 区为例[J]. 社会工作, 2013(4): 108-112+155.
- [10] 彭善民. 犯罪预防与联校社会工作发展[J]. 学海, 2017(1): 144-150.
- [11] 高万红. 青少年抑郁症患者的抗逆力建构过程研究[J]. 中国社会工作研究, 2013(00): 73-95.
- [12] 吴晗, 魏昶, 陆惠诗, 等. 同伴侵害与青少年抑郁: 社会退缩的中介作用与师生关系的调节作用[J]. 心理发展与教育, 2021, 37(2): 249-256.