

“家校共育，有情施教”中学生心理健康教育的研究

执笔：刘玉侠

指导教师：杨春，李维，曲兆平，刘秀喜

天津市西青区精武中学，天津300382

摘要：近年来，中小学生心理健康问题已经成为社会关注的热点问题。为了了解中学生心理健康状况，开展有针对性的心理健康教育和辅导，对天津市郊区三所中学开展了心理调查研究，并把毕业年级和七八年级进行对比分析调查，在实践中探索心理干预策略。通过实践研究，我们探索出“家校共育，有情施教”心理健康教育模式，成效显著，值得推广。

关键词：心理健康；心理干预

A Study on Mental Health Education for Secondary School Students in “Home-School Co-education and Emotional Teaching”

Author: Liu Yuxia

Instructor: Yang Chun, Li Wei, Qu Zhaoping, Liu Xiuxi

Tianjin Xiqing District Jingwu Middle School, Tianjin 300382

Abstract : In recent years, the mental health of primary and secondary school students has become a hot issue of social concern. In order to understand the mental health status of secondary school students and carry out targeted mental health education and counseling, we carried out a psychological survey and research on three secondary schools in the suburbs of Tianjin, and compared and analyzed the graduation grade with the seventh and eighth grades, and explored the psychological intervention strategies in practice. Through practical research, we have explored the “home-school co-education, compassionate teaching” mental health education model, which is effective and worth promoting.

Keywords : mental health; psychological intervention

一、调研过程概述

（一）研究工具

研究主要采用问卷调查方法：《中学生心理健康量表》，由中科院心理所王极盛编制，是针对12-18岁中学生的心理健康调查量表，重测信度0.842，内部一致性效度0.89；本量表共由60个项目构成，包括10个分量表，每个分量表由6个项目组成，这10个分量表分别是强迫、偏执、敌对、人际关系敏感、抑郁、焦虑、学习压力感、适应不良、情绪波动性、心理不平衡性，能较全面的反映青少年心理健康状况，筛查心理问题；该量表采用5级记分，1~5分别表示“从无”、“轻度”、“中度”、“偏重”、“严重”；该量表信效度良好，有初一至高三的性别及年级常模^[1]。

（二）调研对象及方式

调研对象是天津市郊区三所中学，本研究把问卷上传问卷星，输出转换为二维码，被测对象通过手机扫描二维码就可以填写问卷，完成提交后数据会自动上传至系统。测试前对被试学生的班主任或级主任进行了网络联系，在问卷前向学生解释只做研究使用，务必如实作答，消除被试对象担心。本次调研人数初三151人，初二525人，初一1000人，一共有1670人参与问卷，收

回有效答卷1610人，有效率为96.36%。中学心理健康总体状况调查结果显示（见附表1）。

（三）问卷处理

调查的数据处理分析采用spss22.0，包括描述统计、独立样本t检验、独立样本t检验、单因素方差分析及相关分析。获取结果，并对部分被试对象网络联系，来了解数据背后的原因，掌握更为全面的信息。

二、中学生心理健康现状调查

（一）中学生心理健康调查总体情况

因子	$\bar{x} \pm s$	排序	良好	轻度心理问题	偏重心理问题	严重心理问题
强迫 症状	1.69 ± 0.64	2	1160 (71.8)	370 (22.9)	7 (0.4)	0 (0)
偏执	1.45 ± 0.66	8	1334 (82.6)	204 (12.6)	16 (1.0)	2 (0.1)
敌对	1.47 ± 0.72	7	1317 (81.5)	209 (13.0)	19 (1.2)	8 (0.5)

^[1]天津市教委心理健康教育专项任务项目

——《新冠肺炎疫情背景下中学生心理健康现状及心理干预策略的研究》

项目编号：2020ZXXL-ZX09G

因子	$\bar{x} \pm s$	排序	良好	轻度心理问题	偏重心理问题	严重心理问题
人际敏感	1.53 ± 0.70	6	1264 (78.3)	252 (15.6)	16 (1.0)	1 (0.1)
抑郁	1.57 ± 0.79	5	1262 (78.1)	231 (14.3)	39 (2.5)	4 (0.2)
焦虑	1.62 ± 0.86	4	1205 (74.6)	248 (15.4)	45 (2.7)	9 (0.6)
学习压力	1.69 ± 0.82	1	1155 (71.5)	310 (19.2)	33 (2.1)	7 (0.4)
适应不良	1.39 ± 0.55	9	1393 (86.3)	172 (10.3)	6 (0.4)	0 (0.0)
情绪不平衡	1.62 ± 0.70	3	1209 (74.9)	297 (18.3)	25 (1.5)	0 (0.0)

因子	$\bar{x} \pm s$	排序	良好	轻度心理问题	偏重心理问题	严重心理问题
心理不平衡	1.32 ± 0.51	10	1447 (89.6)	133 (8.2)	7 (0.4)	2 (0.1)
总均分	1.53 ± 0.50		1274 (78.9)	242 (14.9)	21 (1.3)	3 (0.2)
总分	92.02 ± 36.03	—	—	—	—	—

附表1 中学生心理健康整体情况 [n=1615, n (%)]

结论：所有数据均值为1.5337（小于2.00分），说明中学生心理健康水平整体良好。82.3%的心理健康水平良好（均分<2.00分）；14.2%被检出有轻度问题；3.2%有轻度症状；0.4%有中等程度的症状。总问题检出率为17.7%。

（二）中学生心理健康差异比较

		D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	D10
N	有效	1615	1615	1615	1615	1615	1615	1615	1615	1615	1615
	缺失	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
均值		1.6680	1.4541	1.4667	1.5390	1.5735	1.6247	1.6859	1.3896	1.6252	1.3182
方差		.405	.436	.516	.492	.623	.740	.674	.306	.497	0.264
标准差		.63660	.66029	.71868	.70126	.78914	.86043	.82079	.55291	.70499	0.51405
和		2693.83	2348.33	2368.67	2485.50	2541.17	2623.83	2722.67	2244.17	2624.67	2128.83

附表2 各维度统计值 (D1到D10分别代表从强迫症状到心里不平衡十个维度)

从附表2结果显示，按各项分因子得分，严重程度从高到低依次为学习压力、强迫症状、情绪不平衡、焦虑、抑郁、人际关系紧张与敏感、敌对、偏执、适应不良、心里不平衡。

表3 中学生心理健康状况性别比较 (n=1615,)

组别	男 840	女 775	t	P
强迫症状	1.63 ± 0.64	1.71 ± 0.63	-2.74	0.455
偏执	1.42 ± 0.65	1.49 ± 0.67	-2.26	0.269
敌对	1.42 ± 0.69	1.52 ± 0.74	-2.75*	0.010
人际敏感	1.50 ± 0.69	1.58 ± 0.71	-2.38	0.163
抑郁	1.49 ± 0.75	1.66 ± 0.82	-4.46**	0.005
焦虑	1.51 ± 0.80	1.74 ± 0.90	-5.37***	0.000
学习压力	1.65 ± 0.82	1.72 ± 0.81	-1.99	0.787
适应不良	1.35 ± 0.53	1.43 ± 0.57	-2.87**	0.003
情绪不平衡	1.57 ± 0.67	1.68 ± 0.73	-3.27*	0.041
心理不平衡	1.30 ± 0.55	1.34 ± 0.48	-1.40	0.500
总均分	1.48 ± 0.68	1.59 ± 0.70	-3.56	0.012

注：*代表 P<0.001, **代表 P<0.01, *代表 P<0.05

从表3中学生心理健康状况比较，男女生在学习压力、强迫、偏执、人际敏感、学习压力、心理平衡差异不大而差异不显著 (p>0.05)，均表现出一致性；焦虑、适应不良、敌对、抑郁方面有差异，女生的焦虑、适应不良、抑郁、敌对都高于男生。

表4 各年级学生心理健康状况及差异分析 (n=1615,)

组别	初一	初二	初三	F	P
强迫症状	1.69 ± 0.65	1.65 ± 0.62	1.63 ± 0.58	0.891	0.410
偏执	1.46 ± 0.66	1.45 ± 0.69	1.40 ± 0.55	0.619	0.538
敌对	1.46 ± 0.71	1.48 ± 0.76	1.41 ± 0.58	0.498	0.608
人际敏感	1.53 ± 0.69	1.55 ± 0.73	1.54 ± 0.66	0.110	0.895
抑郁	1.55 ± 0.77	1.55 ± 0.77	1.60 ± 0.77	1.115	0.328
焦虑	1.61 ± 0.85	1.61 ± 0.83	1.66 ± 0.79	0.363	0.695
学习压力	1.68 ± 0.79	1.64 ± 0.90	1.73 ± 0.81	0.279	0.756
适应不良	1.38 ± 0.55	1.69 ± 0.87	1.41 ± 0.48	0.614	0.541
情绪不平衡	1.60 ± 0.68	1.41 ± 0.58	1.63 ± 0.65	1.393	0.249
心理不平衡	1.33 ± 0.54	1.67 ± 0.76	1.35 ± 0.50	0.726	0.484
总均分	1.53 ± 0.69	1.57 ± 0.75	1.54 ± 0.63	0.109	0.897

学习压力、焦虑、抑郁初三学生明显高于初二和初一，分析原因，初三学生对升学压力、对未来的规划有担心，为此我们课题组建议学校针对初三年级学生开展专题讲座、团队辅导、“家长学校”里班主任和专家专家讲座，引导家长客观对待孩子的升学，以平常心对待中考；引导家长把更多的注意力放在关心孩子身心健康、培养正确价值观上。

（二）干预策略

本研究所写的干预策略，是指心理干预策略是指在心理学理论指导下有计划、按步骤地对一定对象的心理活动、心理问题或个性特征施加影响，使之发生朝向预期目标变化的过程。心理干

预包括预防性干预、健康促进、心理咨询和心理治疗。本研究干预策略属于普遍性干预和选择性预防干预。

三、心理干预的策略的研究

通过“一对一谈心”和全员家访了解学生生活环境及家庭特点，找准出现学生心理问题的原因，形成班主任、团队辅导、家长三位一体合力，教学实践中探索出“家校共育，有情施教”学校心理健康工作模式，实施制订我校学生“朋辈、班级、年级、学校”——四级预警机制”应对心理危机干预策略。具体展开如下：

（一）“分层一对一心理疏导”，是对中学生心理问题有效干预策略。

虽然本次调研数据结果显示，抑郁、神经衰弱、恐惧、强迫、焦虑和偏执极端严重的学生人数较少，但仍要高度关注，及时为该类学生提供专业心理干预，尽量减少潜在风险；对于部分抑郁、神经衰弱、恐惧、强迫、焦虑和偏执较为严重的学生给予及时的辅导。每学期初组织开展学生进行“面对面、一对一”谈心谈话（对重点关注学生要全覆盖）落实学生“一人一档”“一人一策”心理成长档案；对于学习压力感、强迫、焦虑、情绪波动性严偏的学生，需高度关注，建立一对一心理档案，采取定期的一对一谈心疏导，化解心理压力和心理冲突，预防和减少心理和极端心理行为问题的出现。

对大多数心理健康的学生定期开展心理健康宣讲，通过集体教育、团队辅导活动，疏解学习压力，稳定学生良好心态。集体教育和个别辅导相结合，既可让全体学生都能受到适当的教育，又可及时解决个别学生的特殊问题。面对全体的心理健康普及宣传，日常仪式（正念）调整学生注意力状态。每学期，我们针对学校情况，要求班主任开展三次以上心理健康教育的主题班会，将心理健康知识慢慢渗透到每一个孩子的心中。“分层一对一心理疏导”，可以弥补“集体辅导”的不足。

（二）“家长学校”促“家校共育，有情施教”学校心理健康教育指导思想落在实处

1. “有了爱才有教育”——助力家庭有情施教。

七年级建班之初班主任主持召开家长会，宣讲教育理念，宣传学校因材施教和立德树人的办学理念。引导家长明白一个充满爱“有情”的家庭里，才能培养出内心强大的孩子，他们会拥有宽广的眼界和远大的格局，因为只有强大的内心才能支撑他们站得更高、看得更远。每一个家庭都可以在孩子的心里种下一颗幸福的种子。同时，不论班主任还是任课老师都是充满真诚“有爱”的，关心爱护班级每一个孩子的身心健康。我们教育观念的第一条就是“爱”，爱可以启迪我们教育工作者的智慧，爱如涓涓细流可以浸润孩子们的心田，爱是孩子们接受老师教育的前提。简言之，学生从心里认可接受老师的教育，不论批评有多严厉，孩子也心悦诚服。初中年龄段的孩子意味的说教是根本行不通，老师无私的爱才能浸润心理问题孩子的心灵。

老师对学生的爱还体现在对家长对学生尽责的责任心。每个

学期都有学校——班级——家长委员会三个层面的家长会。每学期期初、期中、期末学校至少举办三次家长会。学校加强对家长进行家庭教育组织和指导是从根源避免心理危机悲剧事件发生的有效途径。学校加强对家长进行家庭教育的组织和指导。家庭是学生心理问题的主要根源，从根源上给与指导和帮助可以有效避免很多心理危机悲剧事件发生。建议家长重视家庭教育、家庭氛围、重视亲子关系、重视家长对孩子的有效陪伴、家长和孩子的正面沟通、对孩子健康成长的影响。

还利用公众号、家长信，引导家长转变教育观念，因材施教，更新成才观念，引导家长先关注自身养成良好心理素质注重家长的言传身教，对孩子耳濡目染，了解和掌握心理健康教育的方法，营造家庭心理健康的环境，用家长的品格和行为、理想、追求去影响孩子。实践表明，家长积极配合老师工作，能够促进中学生健康成长，家长有关爱，家庭有温情能够培养出心理韧性健康的孩子。家长是中学生心理健康教育中一支重要力量。

开辟了与高校联合办学的尝试，在我校成立师范大学心理学部实践基地，研究生为我校学生进行团队辅导，心理专家定期为家长、学生做专题讲座。学校聘请心理学专家给家长做专题讲座。针对调查结果初三学生的学习压力是三个年级中最大的，为此，初三年级组召开分层家长会，班主任召开的线上或线下的家长会，指导家长更新教育观念，指导家长如何跟青春期的孩子有效沟通。心理专家指导家长们要如何预防、处理孩子们的心理危机，帮助孩子构建阳光积极稳固的心理韧性，从容应对中考。

2. 学校多种形式结合，进行心理健康教育

（1）在各科课堂教学中渗透心理健康教育

学校进行教育活动的主阵地是课堂，课堂教学不仅能传授知识的，更能促进学生心理发展。科任教师在教学中贯彻兴趣原则、和谐原则和成功原则，营造积极健康的课堂教学气氛，激发学生的求知欲，保护学生的自尊心，增强学生的自信心，激励学生的进取心。各科内容都是很好的心理健康教育素材，如在物理学科中进行心理教育，例如物理学科中利用凸透镜点燃火柴实验。学生有的负责举着透镜不动，有的负责找最小最亮光斑，有举火柴的，有的负责计时，在物理实验过程中分工合作，形成物理观念物理思维和社会责任感，经历这个实验孩子们既体会实验过程困难，火柴燃烧孩子们也获得成功的喜悦！当然作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，教师的人格魅力也会在师生互动过程潜移默化的产生影响。

（2）各班主任在班级工作中关注学生的心理现状，有目的地组织和指导学生开展自我教育活动；在日常教育活动中建立平等的师生关系，努力运用心理学的方法引导和帮助学生，尤其要鼓励有心理困难的学生认识和超越自我。同时也在德育中渗透心理健康教育，发挥班主任的辅导作用，开展培养学生心理品质的主题活动，促进学生心理发展。

（3）针对调查问卷反应的心理十个方面，上好团队会或主题班会。一次一个主题，从量表的学习压力感、强迫、焦虑、情绪调节、人际交往、抑郁、偏执、敌对、适应不良、心理不平衡十个维度，去设计主题班会，稳定学生心态，促进学生稳定成长。

以情绪接纳、情绪宣泄、情绪表达三方面辅导学生处理情绪问题，情绪表达可以在班内建立心信箱，不要去斥责，而是唤醒学生反抗自己的负性情绪的自觉性，可指导学生做一些减轻焦虑的冥想练习、放松练习，如腹式呼吸，心理教师可以自己录播或推荐一些冥想材料，并指导学生做一些运动。

3. 积极心理学的理论和方法技术支持下的团体心理辅导

积极心理学并不只适用于存在心理问题或困扰的学生，而且对于普通学生的心健康也有积极的影响。开设初中生心理弹性水平的团体心理辅导，培养初中生应对挫折的能力，使其更好地适应学习和生活，从而促进学生的心健康发展。

聘请师范大学心理学部研究生，在我校七八年级开展心理社团辅导课程利用学校各种阵地，开设心理社团，推进心理健康教育。开设了垒球、射箭、空手道、柔道、足球、田径、乐团、剪纸、创意美术、物理实验、文学欣赏等社团，师范大学心理学部在我校成立实践基地，对我校学生进行团队辅导。每周开设心理社团活动课，课程内容涵盖了情绪、注意力、压力疏导、人际关系，未来规划、抗逆力等方面。其他兴趣社团。开设的积极心理学的理论和方法技术支持下的团体心理辅导——心理社团，效果良好。提高学生的情绪控制能力，培养其他方面的能力使学生产生积极的情绪，丰富和充实学生心理弹性。既让学生心理弹性得到提升也能够学习到相关知识，适应调节日常学习和生活负面情绪，从而更好地适应生活。

4. 学校定期开放心理咨询室。

借助专职心理教师心理咨询化解学生心理冲突。每学期心理教师根据课表和学校的总体日常安排，制定心理辅导室的开放时间。只要心理咨询，心理老师要和孩子签署保密协议，还建立了学生的心理档案或成长记录卡，记录学生的基本情况，解学生的

家庭背景以及咨询事项或困惑原因，对于部分存在行为、情绪方面偏执的学生，心理教师酌情和班主任沟通联系一起关注学生发展的动向，并取得家长积极配合，有针对性地给予、辅导、帮助或建议，避免出现应激心理事件发生。

5. 实施“朋辈、班级、年级、学校”——四级预警机制”应对心理危机干预。

同学间是朋辈层面工作：由班干部负责，班主任积极引导学生骨干发挥好“信息采集器”作用，发现苗头情况迅速汇报，让心理需要帮助的学生得到及时帮助。

班级层面工作：由班主任负责，全体教师共同发挥作用，积极关注学生遇到困难或表现异常情况，及时反馈班主任，将心理问题解决在萌芽状态。

学校层面工作：在学生中大力普及心理健康知识，引导学生树立现代健康观念，针对学生中广泛存在的环境适应问题，情绪管理问题，人际交往问题，学习方法问题等开展教育；组织形式多样的心理健康教育活动，在学校形成良好的心理健康氛围；通过主办主题鲜明的特色班会，帮助学生优化个性心理品质，增强心理调适能力，提高心理健康水平。

总之，中学生心理健康是面向全体学生的重要课题，当前在中学开展心理健康教育不仅要注意排除学生心理障碍，预防心理病患，又要重视全面促进学生心理健康发展。每个孩子背后是一个家庭，乃至几个家庭，只有家庭和学校携手共育，积极配合，用爱心和真情去浇灌，孩子心灵之苗才能茁壮成长，长成参天大树，静待开花并孕育累累幸福之硕果。

研学无止境，探索在路上，不同学校学生的情况不同，怎样更有效的实施中学生心理健康教育仍需不断反思——实践——总结。

参考文献

- [1] 王极盛，李焰，赫尔实. 中国中学生心理健康量表的编制与标准化 [J]. 社会心理科学，1997，(4)：15-20.
- [2] 沃建中，林崇德，马红中，等. 中学生人际关系发展特点的研究 [J]. 心理发展与教育，2001，17(3)：9-15.
- [3] 刘文，于增艳，林丹华. 儿童青少年心理弹性与心理健康关系的元分析 [J]. 心理与行为研究，2019,17(01):31-37.
- [4] 何奎莲；陈旭刚；宋俊杰；新冠肺炎疫情对中学生心理影响及建议 - 《四川教育》 - 2020-04-10.
- [5] 杨坤. 中学生心理健康问题与教育对策研究 [D]. 东北石油大学，2016.
- [6] 王丽霞. 情绪调节在心理弹性过程中的作用机制研究. 理学进展，2019, 9 (4)：657-663.
- [7] 樊飞飞. 初中生积极心理品质的量表编制及培养研究 [D]. 苏州大学，2014.
- [8] 韩玉梅，张红. 家校联动促成长——浅谈家校合作、共促孩子全面成长 [J]. 课程教育研究，2019(30)192 - 193.(6)(9).
- [9] 王婷婷，马和民. 国内中学生心理健康量表使用述评 [J]. 上海教育科研，2010(06):44-47.
- [10] 陈丹；权治行；艾梦瑶；宗春山；许建农；青少年心理健康状况及影响因素 - 《中国健康心理学杂志》 - 2020-04-26 1.
- [11] 赵鑫(导师：吴捷).积极心理学视角下初中生心理弹性的团体辅导干预研究 - 《天津师范大学硕士论文》 - 2022-06-01.
- [12] 朱梦锦(导师：吴捷).接受承诺疗法团体辅导对初中生抗逆力的干预研究 - 《天津师范大学硕士论文》 - 2022-05-01.
- [13] 刘际春；李满园；潘文权；向爱国；吴安林；中学生心理健康教育的实践与研究 - 《《教师教学能力发展研究》科研成果集（第七卷）》 - 2017-06-01.
- [14] 米庆安；马艳；梁光平；肖会文；中学生心理健康教育 - 《《教师教学能力发展研究》科研成果集（第八卷）》 - 2017-08-01.
- [15] 鲁云；龙舟波；潘文权；向爱国；吴安林；中学生心理健康教育的实践与研究 - 《《教师教学能力发展研究》科研成果集（第十卷）》 - 2017-10-01.
- [16] 杨平；满丽华；蒋美花；丁婷；吴安林；中学生心理健康教育的实践与研究 - 《《教师教学能力发展研究》科研成果集（第十一卷）》 - 2017-11-01.