

# 家校社协同视角下在校青少年心理健康问题的 预防与干预机制策略研究

张超

承德工业学校, 河北 承德 067400

DOI: 10.61369/ETR.2025370006

**摘 要 :** 随着社会竞争加剧与生活节奏加快,在校青少年心理健康问题日益凸显,已成为全社会关注的焦点。本文基于家校社协同视角,深入剖析在校青少年心理健康问题的现状与成因,涵盖学业压力、家庭环境、社交困境、网络影响等多个维度。通过系统研究,针对性提出构建家校社协同的预防与干预机制策略,包括完善心理健康教育课程体系、搭建家校沟通桥梁、整合社会资源、强化心理危机干预流程等,旨在形成家庭、学校、社会多方联动的心理健康服务网络,为青少年的健康成长营造良好环境,提升青少年心理健康水平,促进其全面发展,以期为解决青少年心理健康问题提供理论参考与实践指导。

**关 键 词 :** 家校社协同;在校青少年;心理健康;预防机制;干预策略

## Research on Prevention and Intervention Mechanism Strategies for Mental Health Problems of School Adolescents from the Perspective of Home-School-Society Collaboration

Zhang Chao

Chengde Industrial School, Chengde, Hebei 067400

**Abstract :** With the intensification of social competition and the acceleration of life rhythm, the mental health problems of school adolescents have become increasingly prominent, which has become the focus of the whole society. Based on the perspective of home-school-society collaboration, this paper deeply analyzes the current situation and causes of mental health problems of school adolescents, covering academic pressure, family environment, social difficulties, network impact and other dimensions. Through systematic research, it puts forward targeted strategies for constructing a home-school-society collaborative prevention and intervention mechanism, including improving the mental health education curriculum system, building a bridge for home-school communication, integrating social resources, and strengthening the psychological crisis intervention process. The aim is to form a multi-party linked mental health service network involving families, schools and society, create a good environment for the healthy growth of adolescents, improve their mental health level, and promote their all-round development, so as to provide theoretical reference and practical guidance for solving adolescents' mental health problems.

**Keywords :** home-school-society collaboration; school adolescents; mental health; prevention mechanism; intervention strategy

### 引言

在当今社会,青少年作为国家和民族的未来,其心理健康状况不仅关系到个体的成长与发展,更对社会的和谐稳定和长远进步有着深远影响。学校、家庭和社会作为青少年成长过程中的主要环境,任何一方的缺失或不当影响,都可能对青少年的心理健康造成负面影响。因此,从家校社协同视角出发,深入研究在校青少年心理健康问题的预防与干预机制策略,整合各方资源,构建全方位、多层次的心理健康服务体系,具有重要的现实意义和迫切的时代需求。这不仅有助于改善青少年心理健康现状,还能为培养身心健康、全面发展的社会主义建设者和接班人奠定坚实基础。

## 一、在校青少年心理健康问题分析

### （一）学业压力引发的心理负担

目前的教育制度升学压力较大，成绩是衡量学生是否合格的重要尺度，学生承受繁重的学习任务，每天都完成大量的学习内容，进行各种补习和考试。从小学到初中到高中，父母和老师都在期望他们，特别是初中和高中阶段，高三的高考压力又过大，让学生觉得难以承受，持续较大的心理负荷令学生精神高度紧张，容易产生焦虑抑郁等不良情绪。部分学生无法承担学习压力，会出现厌学或者放弃考试的现象，自己也会丧失信心，失去对学习的意愿和热爱生活的精神，对于学生的心理健康和正常生活非常不利。

### （二）家庭环境造成的心理影响

家庭作为青少年的第一所学校，对其身心的成长有着重要意义。如果有不良家庭氛围，如经常发生家庭矛盾、关系紧张等，会使其产生得不到安全感和接纳感，引起内心孤独、恐惧等情绪；亦或不良家庭教养方式也可能导致青少年精神健康问题的出现，过度溺爱或者盲目满足孩子所有要求会导致其产生自我主义的思想，面对困境不敢应对；或者有些家长采用过于严厉的教育方式，对孩子动辄打骂、指责，忽视孩子的情感需求和心理变化，导致孩子产生逆反心理、自卑心理。除此之外，不少家庭由于父母常年外出打工，造成其父母在孩子成长过程中缺少亲人的关怀和照顾，容易出现情感的空虚和人格内向的情况，严重威胁着孩子健康心理的形成。

### （三）社交困境带来的心理困扰

青春期青少年正处于生理、心理快速发展的阶段，渴望能建立良性社交关系，被同伴赞许与敬重。然而现实生活中很多问题可能制约青少年建立良好的人际关系，例如在校园遭受同学暴力，如身体侵害、言语侮辱或社交排斥，可能导致被害人面临极大的心理压力，引起惊恐、羞耻、抑郁等反应，甚至对于学习以及社会交往产生反感；青少年自我的认知水平不断提升，在与同伴交往过程中，容易因个性差异、利益冲突而发生矛盾与分歧，若解决不利，可能出现被同伴嫌弃等现象而产生社交焦虑，影响心理健康和人际关系发展。

### （四）网络影响产生的心理问题

随着互联网的便捷发展，网络逐渐成为青少年生活中不可或缺的一个部分，虽然为青少年提供了丰富知识来源以及便捷沟通渠道，但是也出现了一系列的负面影响。在网络中充斥着大量的不良信息，例如暴力信息、色情信息、恐怖信息等等，而由于青少年分辨能力和自控力不足，很容易陷入不良信息的泥潭而受到污染，进而出现价值观偏离、行为不正常的现象。此外，例如网络游戏、网络直播等网络虚拟环境对青少年具有巨大的吸引力，有的学生深陷其中不能自拔，并出现沉迷网络游戏的现象。这种现象不仅对青少年的身体健康造成危害，而且还可能出现交往障碍、情绪低落、注意力不集中等症状，严重影响青少年的学习以及生活作息，对身心健康造成严重威胁。

## 二、家校社协同视角下在校青少年心理健康问题的预防与干预机制策略

### （一）完善心理健康教育课程体系

心理健康作为育人的手段和载体，应当以“主课堂+特色项目+实践体验”构建出三维立体结构。依照《中小学心理健康教育指导纲要》规定，小学生至少6课时，初中生3课时的心理健康必修课程。对于低年级和中年级学生，可以通过播放电影《头脑特工队》，让学生学习如何驾驭自己的“情绪脸谱”理解开心、悲伤、恐惧等复杂情绪；对于高年级学生，则可以通过《友谊魔法屋》活动，开展“换位”练习及解题，在沟通合作中学会友好相处；而到了高中阶段，要侧重加强课程的专业性和实用性，比如北京一知名高中的“压力工作坊”，经过压力指数测试及时间管理4个阶段的方法培训，协助学生更好地面对学习压力；高年级心理健康课程，针对青春期开展了“成长树洞”匿名氏和医生线上实时作答答疑解惑身体发育等问题。

一支优秀的教师队伍对于确保教师质量来讲十分重要。可以借鉴上海提出“双证制”，即心理健康老师须取得教师资格证书和心理咨询师资质证书。可以鼓励他们继续参加正念教育、焦点解决短程疗法等相关主题的专业培训，每年至少完成40小时培训计划。可以鼓励老师编写自己的教材，如广东省内一所实验中学编写出版《中学生心理抗压能力养成指南》一书，书中用真实的校园例子来说明培养学生抗压力的能力。还可以利用“5·25心理健康节”为载体，如开展心境画比赛、心理微电影制作等形式更加活跃学生们的兴趣。

### （二）搭建家校沟通桥梁

“线上实时问答+线下深度沟通”的家校共育模式是有效的沟通模式。江苏推进的“家庭访视路线图”经验值得借鉴，即按照学生的居住地域划分家访线路，按固定时间段对所划分的地域学生进行入户探访。针对留守儿童、单亲家庭等特殊群体，需建立对应不同学生的谈话方案。网络平台的沟通则可以超越时间与空间限制，如深圳一所学校的“家校心连”App，提供了“每天进步之路”，允许老师报告学生在课堂上的精神与注意力集中程度，与组员团队互动等，还支持父母使用“心理天气预报”功能监控孩子的日常感受，等等；家庭教育指导应该注重实效性与针对性。杭州教育部门推出的“家长成长大学”，即采取“必修+选修”的学习模式，从“亲子交流金科玉律”、“家庭情绪控制”等入门级主题，到专门讨论孩子叛逆、沉溺电子产品等的高阶专题研讨会，还有用于记录学生从小到心灵成长历程的“家校心理档案数据库”，为今后的教育干预提供资料。若发现某一学生长期情绪低落，教师可会同家长制定“三方助救计划”，以利用家庭的正面环境建构，学校的心理咨询辅导与社区的活动参与来共同进行综合的助救服务，帮助其走出心理困境。

### （三）整合社会资源

政府方面要加强顶层设计与资源配置。《浙江青少年心理健康促进条例》颁布后已明确，县级以上人民政府应当根据每一名学生十元的年度均值，纳入专项经费预算，支持中小学建立心理

辅导中心的标准配置。采用“互联网内容等级划分制度”，对青少年板块的短视频平台实行更为严格的内容审核。社团可以通过专业技能方面入手，如中国心理卫生协会发起的“心护项目”，召集了两三千名心理志愿者走向全国两千多所中小学进行无偿帮助。社区可以通过建立“十五分钟精神保健服务圈”达到目的。如上海浦东，已在各街镇设立了青少年心理站，设置沙盘治疗室和情绪宣泄室，并举办“周末心灵补给站”，让心理学教授为青少年做个性化咨询，同时开展了“职业体验日”“社区管理者”等体验课程，帮助学生们提高人际交往能力和应对挫折的能力。传媒业可以通过革新传播方式来实现，如中央电视台的《心理访问》栏目推出的以剧情表演+专家分析的形式播出的节目“青春没有困扰”，把心理健康的概念通过节目转换成民众听得见、学得会的科普宣传。

（四）强化心理危机干预流程

“三维筛选法”是成都一所高中实践成功的系统危机干预模式，包括“三个层面”：第一步，通过对每年2次心理测评的结果收集汇总筛查潜在有困难的学生，第二步，让班主任每天填好《班集体心理观测表》以捕捉特殊行为表现的学生，第三步，通过学生互助自助组织——“心灵伴侣”的即时汇报对全体学生实施动态监测。同时设立三种预警级别：蓝色提示警告、黄色严重警告、红色极度危险警告对应“三个对策”：蓝色提示警告，即每周一次通过班主任约谈，了解此类学生的情况；黄色严重警告，此类学生需通过心理服务中心的专业系统化的咨询干预；红色极度危险警告，会触发“五个联动”，即学校、家庭、医院、街道

和警方联动参与学生的紧急救援行动。它坚持人性化的爱与专业的原则。例如其官网发布的《心理危机干预操作指南》中明确规定，接收到危机的信息时，心理老师须在30分钟内到相关学生身边进行联系，两小时内完成危险程度评定。对有自杀倾向的进行“24小时陪护”，要求有专人陪同他们回家，且还要建立一份叫“心理恢复档案”的材料，详细记载学生治疗情况以及复学前后的适应性进展，并在一个月内对其进行跟进访谈，为其提供持续的支持。例如，如果一名抑郁学生回到学校，学校为其提供“学业暂缓方案”，社区则为其提供志愿者服务，形成照顾学生心理健康的合力。

三、结语

综上所述，在校青少年心理健康问题是一个复杂的社会问题，需要家庭、学校和社会各方协同合作，形成强大的教育合力。通过对在校青少年心理健康问题的深入分析，我们认识到学业压力、家庭环境、社交困境和网络影响等因素对青少年心理健康的重要影响。基于家校社协同视角提出的预防与干预机制策略，从完善心理健康教育课程体系、搭建家校沟通桥梁、整合社会资源、强化心理危机干预流程等方面入手，为解决青少年心理健康问题提供了可行的途径，旨在提高青少年心理健康教育的针对性和实效性，为青少年的心理健康和全面发展创造更加良好的环境，让每一位青少年都能拥有健康、快乐的成长之路。

参考文献

[1] 李漫漫. 浅析家校社三位一体儿童青少年心理健康支持体系建构[J]. 社会与公益, 2024, (12): 144-146.

[2] 谢宇. 家校社协同视域下青少年心理危机干预的“三环”模式研究[J]. 教育观察, 2024, 13(23): 9-12.

[3] 谢平英, 谭尚军, 陈灿芬, 陈亦春. 家校社协同育人视域下青少年心理健康教育的推进路径[J]. 湖南人文科技学院学报, 2024, 41(04): 123-128.

[4] 强德平. 守护青少年心理健康需家校社同发力[J]. 甘肃教育, 2024, (13): 13.

[5] 周洪静. 育心育人：家校社协同推进青少年心理健康教育[J]. 中国教育学刊, 2024, (06): 107.

[6] 史梦羽. 情绪调节策略对青少年心理健康的影响及干预[D]. 中央民族大学, 2024.

[7] 张嘉洋. 家校协同视域下西宁市青少年心理健康现状及影响因素研究[D]. 青海师范大学, 2024.

[8] 魏丽丽. 家校社协同共促青少年心理健康的研究[J]. 人生与伴侣, 2024, (05): 71-73.

[9] 金振娅. 家校社协同促进青少年心理健康[N]. 光明日报, 2023-10-10(008).

[10] 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, (06): 96-104.