

乡村中学生心健策略探索 —以陕西某县区乡村中学为例

李战虎

咸阳师范学院, 陕西 咸阳 712000

DOI: 10.61369/SSSD.2025150040

摘 要 : 随着国家及社会各界对乡村教育质量发展的日益关注与重视, 乡村学生的心理健康问题是推进“教育强国”的重要方面。本文以陕西某县区乡村中学为调研对象, 了解乡村中学生的心理健康问题的主要特征, 提出一些思考。

关 键 词 : 乡村教育; 中学生心理健康; 心理健康干预

Exploration of Mental Health Strategies for Rural Middle School Students — A Case Study of a Rural Middle School in a County of Shaanxi Province

Li Zhanhu

Xianyang Normal University, Xianyang, Shaanxi 712000

Abstract : With the increasing attention and emphasis from the state and all sectors of society on the development of rural education quality, the mental health of rural students is a crucial aspect in advancing the "Education Power" initiative. This paper takes a rural middle school in a county of Shaanxi Province as the research object, aims to understand the main characteristics of mental health issues among rural middle school students, and puts forward relevant reflections.

Keywords : rural education; mental health of middle school students; mental health intervention

引言

2023年, 总书记紧密围绕“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”这一教育的根本问题, 如何深化“教育、科技、人才”三位一体发展思路等, 发表了“教育强国、科技强国、人才强国”重要讲话。^[1]

乡村教育是我国教育的“神经末梢”, 也是乡村振兴的重要支柱。乡村教育为提高农村人力资本素质、激发农村人力资源潜能、造就富有乡村情怀的人才和全面推进乡村振兴提供坚强有力的人才支撑。

学生是教育的客体, 同时也是教育的主体, 现代教育理念要求学生在教育阶段的主体性地位呈上升趋势。但研究表明^[2-4], 相较于城市学生, 乡村学生面临更多心理挑战, 如自卑感、焦虑、抑郁等心理问题频发。这些问题不仅影响了学生的学习成绩, 更对其身心健康和未来发展构成了潜在威胁。因此, 乡村中学生的心理健康状况日益成为社会关注的焦点。全面了解和评估乡村中学生的心理健康现状, 是制定有效干预策略的前提。

近年来, 中学生的心理健康问题已经引起了教育者和社会的广发关注。毛珂辉^[5]针对宁夏地区高中学生的心理健康问题分析了劳动教育可以为学生良好的生活和社会适应能力提供支撑, 学生在劳动教育中可以获得一定的成就感和满足感, 进而塑造积极的人生观和价值观。文献[6]则主要论述了家校陪伴在中学生心理健康教育过程中的价值和路径。马秉杨^[7]对东北农村学生的心理健康问题进行了研究, 提出了举办家长学校、开展家庭教育等一些应对措施。另外还有许多学者从不同的角度对中学生的心理健康教育进行了深入研究^[8-10], 提出了许多好的建议和解决措施。

陕西乡村学生的心理健康教育发展对县域农村基础教育发展、振兴乡村经济有着重要的推动作用。本文依托陕西乡村基础教育研究平台和地方师范生实践教育基地, 对陕西某县区农村和县城近郊等中学进行抽样调查, 围绕学习与生活、心理状态和家庭与社交等方面对中学生在校教育阶段的心理健康展开了调查。调查结果显示, 乡村中学生由于家庭、社会及互联网等原因导致心理问题较为突出, 需要引起教育工作者的高度重视, 及时引导, 为学生健康成长保驾护航。

一、农村中学生的心理状况分析

级进行抽样调查, 调查方式以问卷、随机交流和教师座谈为主要方式。本次调查共发放问卷498份, 有效问卷数452, 随机交流

27次, 和教师座谈6次。通过对相关数据进行归类分析, 发现以

本次调研随机选择了乡村和郊区3所学校, 分别对初中3个年

基金项目: 咸阳师范学院2024年基础教育实践研究项目(sjxm202467)。

作者简介: 李战虎, 咸阳师范学院, 副教授, 博士研究生。邮箱: lizhanhu75@126.com。

三原县域为代表的农村中学生心理健康问题主要表现在以下几个方面：

1. 教育导向不够充分

根据本次调查结果，发现有近 1/5 的学生对自己的学习成绩不在意，对上学只是作为一个人生必修的过程，不谈结果。究其原因有 3 点：一是学生对学习的重要性认识不足，学习缺乏目的性，对自己的未来发展认识非常模糊，学习毫无动力可言。二是由于教育资源分配的不均衡。乡村中学的教学质量相对落后，应试教育观念的影响，使得学生的学习兴趣和动力普遍不足。三是由于中考制度的改革，部分学生自认为考学无望，但又缺乏正确的引导，从而自暴自弃，滋生厌学情绪。

2. 家庭教育观念滞后，情感缺失比较明显

在乡村地区，部分家庭由于经济条件、教育方式或家庭氛围等因素的影响，难以为孩子提供一个健康、积极的成长环境。调查发现，父母教育水平有限、亲子沟通不足等原因导致处于青春期的学生与父母或者亲人之间的交流缺失严重，对手机等电子产品的依赖愈来愈严重。通过交流发现，出现这种情况往往是学生的行为很难得到父母或者亲人的认可或者鼓励，他们通过虚拟的世界来得到自我安慰，实现自我价值的肯定。但同时，学生也容易受到一些不良信息的影响，进而出现性格叛逆、行为不规范等现象。还有一部分学生因为父母因外出务工而长期成为留守儿童，孩子的成长过程缺乏父母足够的关爱与陪伴。这种情感缺失使他们在面对生活挑战时显得无法有效应对，有些孩子出现懦弱或者冷漠无情的心理状况，导致其缺乏同情心和责任感。

3. 自卑与压抑心理较为严重

尽管乡村经济较过去有了很大的提高，但由于受到经济快速发展的冲击，部分家庭孩子从小由于家庭经济条件、教育资源以及社会阅历的限制，往往容易在比较中产生自卑感。同时乡村孩子的社交圈子相对较小，缺乏多样化的社交体验。一旦进入青春期，融入到更大的社交环境中，这种自卑感会逐渐内化为压抑心理，影响他们的自信心与人际交往能力，限制了孩子的个性发展，同时还导致了一系列行为问题，如逃避、攻击或退缩。

4. 心理健康知识匮乏

由于乡村地区心理健康教育资源的匮乏，学生对心理健康知识的了解普遍不足。他们往往难以识别和处理自己的心理问题，更无法寻求有效的帮助和支持。心理健康知识的匮乏使学生在面对心理困扰时显得无助和迷茫，增加了他们陷入心理困境的风险。

5. 学校教育资源有限

乡村中学在教育资源的分配上往往处于劣势地位。这不仅体现在硬件设施和教学条件上，更体现在师资力量和心理健康教育资源的匮乏上。通过和部分教师座谈，现有乡村中学在学生心理辅导方面还存在很大短板，主要原因是缺乏中学生心理教育的专业人才。教师对学生的教育方式普遍是经验化教育，难以适应新时代背景下学生多样化的学习需求和心理发展需，学生的心理问题得不到及时疏导，进一步加剧了乡村中学生的心理健康问题。

二、对农村中学生心理健康教育的一点思考

疏导乡村中学生心理问题需要家庭、学校及社会多方协作，共同努力，制定中学生心理健康综合服务机制，保障中学生得到健康发展。结合学校及地方实际，可以从以下几个方面开展信息健康服务。

1. 提高家庭、学校对学生心理健康重要性的认知度

家长和学校对学生心理教育的态度是影响乡村心理健康教育发展的关键因素之一。随着我国教育理念的不断改变和社会对心理健康教育重要性的认识不断提升，家长和学校要及时改变传统观念，克服应试教育的约束，及时了解学生的态度和需求，正确引导学生养成积极向上的人生观、价值观和世界观，培养全面发展的青少年才是为国育人，为党育才。

第一，认知程度需要进一步提升

许多乡村学生家长对心理教育的认知仍较为有限，对其概念、目的和作用了解不足。一些家长认为，心理健康教育是“城里人”的事情，与乡村孩子无关；或者认为心理健康教育是“有病”的人才需要的，因此不愿意让孩子参与。这些观念的存在，阻碍了心理健康教育在乡村地区的普及和发展。他们也可能将心理健康教育等同于简单的心理咨询或治疗，缺乏对其在促进学生全面发展中的重要作用的认识。这种认知上的局限，限制了家长对心理健康教育的支持和参与。因此需要加强家长和学校对心理健康教育的认知度。

第二，重视程度有待加强

乡村学生家长对心理教育的重视程度存在显著差异。一些家长由于自身经历或教育观念的影响或者收到经济因素的影响，虽然能够认识到心理健康教育的重要性，并愿意积极支持学校的心理健康教育工作。然而，也有部分家长对此持怀疑或忽视态度，认为心理健康教育是多余的，也可能因经济压力而无法承担相关费用，甚至可能对孩子的学业产生负面影响。

2. 学校应进一步优化中学生心理健康综合策略机制，保障学生心理的即时有效干预。

第一，着力培引心理健康教育专业化师资，将经验化教育要求转化为专业化教育。农村中学心理健康教育师资力量相对薄弱，迫切需要人才引进或者内部培养专业人才建立专业化教师队伍，提升学生心理健康教育服务质量。

第二，乡村中学生心理健康问题，应制定综合策略，包括加强心理健康教育体系建设、提高教师心理健康教育能力、开展多样化的心理健康教育活动、建立心理健康档案和跟踪机制等。

第三，针对学生提供包括个别咨询、团体辅导、心理剧、正念训练等多种形式的心理健康服务。结合学生实际，设计针对性的干预方案，如针对学业压力大的学生提供学习方法和时间管理培训，对家庭经济困难的学生提供心理支持和经济援助等。通过这些措施，可以系统性地提升学生的心理素质，预防心理问题的发生。

第四，通过家校合作，共同开展心理健康教育项目，增强家长的心理健康教育意识，促进了亲子关系的改善。

第五，地方教育行政部门应充分加强和地方师范高校的合作，构建更加科学的乡村基础教育心理疏导机构，及时关注学生的心理发展状况，为学生健康成长保驾护航。

三、结论

未来，乡村中学生心理健康工作应更加注重系统性和可持续性。建议加大政府和社会各界的投入，完善心理健康教育政策和体系；加强心理健康教育师资培训，提高教育质量；推动家校社协同合作，形成心理健康教育的合力；利用互联网+心理健康教育资源，扩大服务覆盖面和影响力。通过这些努力，共同为乡村中学生营造一个更加健康、和谐的成长环境。

附录

中学生心理状况调查问卷

尊敬的同学：

您好！我们正在进行一项关于乡村中学生心理状况的研究，旨在更好地了解学生的心理需求。您的回答将对我们的研究具有重要的参考作用，所有信息将严格保密。请根据您的真实感受作答，感谢您的参与！

一、基本信息

1. 您所在的年级：____ 年级

2. 您的性别：☐ 男 ☐ 女 ☐ 不愿透露

二、学习与生活情况

4. 您对自己的学习成绩满意吗？

☐ 非常满意 ☐ 比较满意 ☐ 一般 ☐ 不太满意 ☐ 非常不满意

5. 您在学习上遇到的最大困难是什么？（可多选）

☐ 学习资料不足 ☐ 家庭经济压力大 ☐ 缺乏辅导 ☐ 其他，

请说明：_____

6. 您觉得学校的课外活动丰富吗？

☐ 非常丰富 ☐ 丰富 ☐ 一般 ☐ 较少 ☐ 几乎没有

7. 您通常通过什么方式放松自己？（可多选）

☐ 阅读 ☐ 运动 ☐ 听音乐 ☐ 与朋友聊天 ☐ 其他，请

说明：_____

8. 您通常如何安排课余时间？（可多选）

☐ 学习 ☐ 参加课外活动 ☐ 帮忙家务 ☐ 与朋友玩耍 ☐ 其他，

请说明：_____

9. 您觉得学校的心理健康教育资源充足吗？

☐ 非常充足 ☐ 比较充足 ☐ 一般 ☐ 不太充足 ☐ 非常不充足

三、心理状态

10. 近一个月来，您是否经常感到：

焦虑或紧张？☐ 经常 ☐ 有时 ☐ 很少 ☐ 从不

孤独或无助？☐ 经常 ☐ 有时 ☐ 很少 ☐ 从不

快乐或满足？☐ 经常 ☐ 有时 ☐ 很少 ☐ 从不

沮丧或失落？☐ 经常 ☐ 有时 ☐ 很少 ☐ 从不

自信或积极？☐ 经常 ☐ 有时 ☐ 很少 ☐ 从不

11. 当您感到压力大或心情不好时，您通常如何应对？

☐ 与家人或朋友交流 ☐ 寻求老师帮助 ☐ 自我调节（如运

动、听音乐）☐ 保持沉默，自己承受 ☐ 其他，请说明：_____

12. 您是否觉得身边有足够的人可以倾诉心事？

☐ 完全同意 ☐ 基本同意 ☐ 不确定 ☐ 不太同意 ☐ 完全不

同意

四、家庭与社交

13. 您与父母沟通的频率是？

☐ 每天 ☐ 每周几次 ☐ 每月几次 ☐ 很少沟通 ☐ 几乎不沟通

14. 您觉得父母对您学习和生活的支持程度如何？

☐ 非常支持 ☐ 比较支持 ☐ 一般 ☐ 不太支持 ☐ 完全不支持

15. 您在学校有多少个可以交心的朋友？

☐ 很多 ☐ 一些 ☐ 一两个 ☐ 没有

16. 您是否觉得在学校中受到歧视或不公平对待？

☐ 经常 ☐ 有时 ☐ 很少 ☐ 从未

五、开放性问题

17. 您认为目前最需要学校或社会提供哪方面的支持或帮助？

18. 您有什么想对学校或老师说的吗？

您的反馈对我们非常重要，将直接帮助我们改善乡村学生的心理健康支持体系。祝您学习进步，生活愉快！

参考文献

[1] 速继明 刘丽娜. 中国教育报, 2023年12月28日第7版.

[2] 费文焕, 苏燕玲. 农村中学心理健康教育现状及改进策略研究[J]. 学周刊, 2023(16), 35-37.

[3] 陈建新. 农村中学生存在的心理健康问题及其对策[J]. 新课程研究, 2023(25), 109-111.

[4] 史庆军. 家校协同视角下农村初中生心理健康教育研究[J]. 考试周刊, 2024(39), 1-5.

[5] 王琼燕. 促进高中生自主发展的心理健康教育策略[J]. 中小心理健康教育, 2018,(26):8-11.

[6] 王杜方. 家校共育, 填补孩子的陪伴缺口[J]. 教育家, 2025,(09):71.

[7] 马秉杨. 农村中学生心理健康教育的探索与实践[J]. 现代教育科学, 2025.9, 124-126.

[8] 田寅威, 李锦妮. 社会情感学习理论下高中生心理健康教育三维协同的路径探索[J]. 辽宁教育, 2025.9, 84-86.

[9] 莫方念. 数字化心理测评工具在初中生焦虑干预中的应用分析[J]. 教书育人, 2025.8, 36-38.

[10] 何欣颖. 五育并举, 心育共融: 基于五育融合的中学生心理健康教育实践探究[J]. 新智慧, 2025.9, 49-51.