

# 常德地区中小学心理健康教育实施中的问题 及对策研究

曹凯

湖南应用技术学院, 湖南 常德 415100

DOI: 10.61369/ETR.2026100016

**摘 要 :** 中小学阶段是青少年身心发展的关键时期, 心理健康教育则是素质教育的重要组成部分, 它在很大程度上关系到学生健全人格的塑造和终身发展。常德市近年来在中小学心理健康教育领域持续发展, 逐渐构建了一个优质的工作体系, 但仍存在师资力量薄弱、资源整合不足等方面的问题。鉴于此, 本文将针对常德地区中小学心理健康教育展开分析, 并提出一些策略。

**关 键 词 :** 常德地区; 中小学; 心理健康教育; 实施问题; 对策

## Research on the Problems and Countermeasures in the Implementation of Mental Health Education in Primary and Secondary Schools in Changde Area

Cao Kai

Hunan Applied Technology University, Changde, Hunan 415100

**Abstract :** The primary and secondary school stage is a critical period for the physical and mental development of adolescents. As an important component of quality-oriented education, mental health education is largely related to the shaping of students' sound personalities and their lifelong development. In recent years, Changde City has achieved continuous development in the field of mental health education in primary and secondary schools, and has gradually constructed a high-quality working system. However, there are still problems such as weak teaching staff and insufficient resource integration. In view of this, this paper will analyze the mental health education in primary and secondary schools in Changde Area and propose corresponding countermeasures.

**Keywords :** Changde Area; primary and secondary schools; mental health education; implementation problems; countermeasures

### 一、常德地区中小学心理健康教育实施的重要意义

#### (一) 保障青少年身心健康发展的现实需要

中小学阶段是个体生理发育与心理成熟的关键过渡期, 这一阶段学生的心理健康状况会在很大程度上影响他们后续的认知发展、人格塑造等。现阶段, 青少年群体面临的学业压力、亲子关系冲突等问题日益突出, 新媒体环境下也存在不良信息的渗透等问题, 这样就很容易引发学生的焦虑、抑郁等心理问题<sup>[1]</sup>。常德市现有困境儿童9693名、留守儿童54717名, 这类群体会因为家庭监护缺失、资源获取不足等原因, 产生较高的心理问题发生率, 这就需要专业的心理健康教育干预。通过开展系统性的心理健康教育, 能够帮助中小学生更好的掌握情绪调节、压力应对等核心技能, 帮助他们形成一个积极向上的心态。

#### (二) 落实立德树人根本任务的核心举措

立德树人是教育的根本任务, 心理健康教育则是立德树人的重要支撑。在教育活动中, 我们要将心理健康教育更为全面的融

入教育教学全过程, 还应构建一个全员、全程、全方位的育人体系。常德市作为教育强市, 始终坚持“五育融合”的育人理念, 将心理健康教育纳入区县(市)党委政府教育工作履职评价体系和学校平安校园建设考核指标<sup>[2]</sup>。本市中小学通过扎实开展心理健康教育, 能够更为高效的引导学生树立正确的观念, 有利于培养更多社会责任感和抗压能力兼具的优质人才, 这也在无形中培养出了一批能够担负民族复兴大任的时代新人。

#### (三) 推动区域教育高质量发展的必然要求

教育高质量发展的核心是促进学生全面发展, 心理健康则是学生全面发展的重要前提。近年来, 常德市教育部门先后印发了《常德市中小学生心理健康护航行动方案》等政策文件, 还投入了专项经费用来建设心理辅导室、开展师资培训等活动, 这些项目为之后的心理健康教育发展提供了坚实保障。通过不断加强中小学心理健康教育工作, 能够更为有效的补齐区域教育发展短板, 优化教育资源配置, 还能促使心理健康教育与学校教育教学、家庭教育更深入融合, 这也在很大程度上提升了区域教育整体

质量<sup>[3]</sup>。

## 二、常德地区中小学心理健康教育实施中的问题

### （一）师资力量薄弱，专业素养参差不齐

师资队伍是心理健康教育的基础和核心，但是，当前常德地区的中小学心理健康师资队伍建设仍存在问题。很多学校的专职教师数量严重不足，相应的编制保障也存在缺位的情况，常德地区中小学专职心理健康教师的缺口较大，招聘数量在各个学科中也很少。在一些农村的学校，存在条件艰苦、待遇偏低等问题，这也导致其很难吸引专业心理健康人才，大部分农村的学校都没有专职的心理健康教师<sup>[4]</sup>。此外，兼职教师存在专业能力不足等问题，这样会极大影响他们的履职效果。现阶段，常德市开始实施分层培训体系，但是很多兼职教师缺乏系统的心理学专业背景，未没有取得国家心理咨询师资质，他们还需要承担较为繁重的教学和行政任务，这也导致其无法全身心投入心理健康教育工作。

### （二）阵地建设不完善，服务效能有待提升

心理辅导室是学校开展心理健康教育的核心阵地，但是，当前常德地区的很多中小学在心理辅导室建设方面仍存在“重建设、轻使用”等问题，很多学校的硬件配置并不均衡，城乡之间的差距也较为明显。城区中小学校和乡镇中心学校基本建成标准化心理辅导室，但部分农村学校仅配备简易辅导设施，缺乏必要的团体活动室、个别接待室等功能分区，总面积也未能满足45㎡的标准要求，难以满足学生多样化的心理辅导需求。此外，很多学校的管理机制并不健全，心理活动辅导室的使用率偏低，部分学校虽然建立了心理辅导室，但未明确值班、预约等核心制度，每周的开放时间也没有保障不少于5小时的要求<sup>[5]</sup>。在课程设置方面，也存在一定不科学的情况，教育内容的针对性不强，虽然各地各校严格落实每两周1课时心理课的要求，但部分学校的心理健康教育课程内容缺乏系统性，忽视了学生个体差异和实际心理需求。

### （三）资源整合不足，协同育人机制不健全

中小学心理健康教育是一项系统工程，需要学校、家庭等多方力量协同参与，但是，当前常德地区仍存在资源分散等问题，很多家长对孩子心理健康重视程度较为不足，他们更关注学习的成绩，忽视孩子的情绪变化和心理需求，甚至一些家长会对孩子的心理问题存在误解，不愿意配合学校开展心理干预工作<sup>[6]</sup>。同时，学校方面对家长的心理健康教育指导也不够精准，每年开展的家庭教育指导活动、家访活动流于形式，未能有效提升家长的心理教育能力，这样就很难形成家校共育合力。虽然常德市教育局与市卫健委联合下发了医教协同实施意见，部分学校也和市康复医院等医疗机构签订了合作协议，但在实际的运行中，医疗资源进校园的频次不足，相关的心理健康问题学生转介流程也不够顺畅。2024年，常德市开展的心理健康讲座进校园志愿服务活动仅24场，难以覆盖所有学校和学生。

## 三、常德地区中小学心理健康教育实施优化对策

### （一）强化师资队伍建设，提升专业履职能力

为保证常德地区中小学心理健康教育实施效果，我们可以尝试构建一支数量充足、专业过硬的心理健康教育师资队伍，这也是提升教育实施效果的核心举措。学校方面应该配齐配足专职教师，保障教师的编制待遇。教育部门则应该积极争取编制部门支持，按照师生比不低于1:1000的标准为中小学足额配备专职心理健康教师，优先保障农村学校和薄弱学校的师资需求<sup>[7]</sup>。此外，我们还需进一步完善心理健康教师职称评定、绩效考核和薪酬保障机制，将心理健康教育工作成效纳入教师考核评价体系，这样能够大幅提高教师的工作积极性和职业认同感。学校方面应加强分层分类培训，不断提升教师的专业素养，积极优化现有培训体系，针对教育管理者、班主任等不同群体制定差异化培训方案。不仅如此，我们要积极推广广城区“名师引领、分层培养”的模式，成立更多中小学心理健康名师工作室，这样方可逐渐打造一个“3+N+X”教师成长生态链，通过名师示范、集体教研等形式不断提升师资队伍整体水平。结合学校的实际情况，我们可以尝试搭建一个交流平台促进教师更专业成长，有条件的地区可以建立一个心理健康教育教研联组，定期组织开展跨区域、跨学校的教研活动和经验交流，这样可以为教师提供一个学习借鉴的平台<sup>[8]</sup>。

### （二）完善阵地建设，提升服务保障水平

为提升常德地区中小学心理健康教育实施效果，我们可以将标准化建设作为抓手，不断优化心理辅导室的各项功能配置，健全管理机制，这样才能更为充分的发挥阵地育人作用。我们要不断推进标准化建设，不断缩小城乡差距，教育部门应制定一个更为合理、科学的中小学心理辅导室建设标准细则，明确不同功能分区、硬件配置，确保每所学校的心理辅导室总面积不少于45㎡，还可设置一些团体活动室、个别接待室等功能单元。此外，我们要不断加大农村学校和薄弱学校的资金投入，按照标准配备相应的心理辅导设施和器材，争取在2026年底前实现全市中小学心理辅导室标准化建设全覆盖。对于一些规模较小、不具备场所条件的学校，我们可以通过调整办公区域布局的方式建设一些简易但功能齐全的心理辅导室。不仅如此，各个学校应该进一步优化健全心理辅导室值班制度、预约制度等核心制度，明确专人负责，确保每周开放时间不少于5小时<sup>[9]</sup>。同时，我们要优化心理辅导室的位置安排，选择安静、温馨的区域，营造一个安全舒适的辅导环境。另外，我们要持续优化课程设置，增强教育工作的针对性，严格落实每两周1课时的心理健康教育课程要求，严格按照《常德市中小学生心理健康护航行动方案》展开工作，尽可能实现“一校一课”。

### （三）整合多方资源，构建协同育人体系

为提升常德地区中小学心理健康教育实施效果，我们要善于打破部门壁垒，积极整合学校、家庭、社会等方面的资源，这样可以逐渐形成全员参与、全程覆盖的心理健康教育工作格局。为此，我们要持续深化家校协同凝聚育人合力，为更好的健全家长

学校管理制度，我们可以要求学校每年至少开展两次家庭教育指导活动，每学期对每名学生至少进行一次家访，对于一些留守儿童、困境儿童等特殊群体的家庭情况要重点关注。此外，我们可以积极推广使用省中小学心理健康平台“心灵驿站”、家校共育网“向阳花”专版等线上资源，通过学校官微、公众号等方式推出线上家长微课，这样可以更好的帮助家长掌握更多科学的心理教育方法，使其能够更为理性的看待孩子的心理问题。我们还需进一步完善医教协同工作，打通服务通道。在实际工作中，我们要进一步加强教育部门与卫健部门的合作，尽可能签订一个更为全面的医教协同合作协议，这样可以有效实现市直学校与市康

复医院等医疗机构整体签约全覆盖<sup>[10]</sup>。不仅如此，我们要做好部门联动工作，营造一个更为良好的环境。在实际工作中，我们可以尝试成立一个由分管市级领导牵头的中小学心理健康工作领导小组，科学统筹协调教育、卫健等部门的工作，建立一个定期会商机制，这样可以更好的解决工作中的突出问题。公安、市场监管等部门可以定期开展校园周边环境综合整治行动，严厉打击侵害未成年人权益的违法违规经营活动，重点整治那些包含不健康元素的密室逃脱、剧本杀等场所，这样可以更为有效的规范网络信息传播，防范学生出现网络暴力和网络沉迷等问题。

## 参考文献

- [1] 赵潜. 大中小学心理健康教育一体化建设的现实审视与推进策略 [J]. 辽宁工业大学学报 (社会科学版), 2025, 27(06): 64-70.
- [2] 井莉, 汪敬贤, 邱振良, 等. 数字技术支持下中小学心理健康“监测-预警-应对”一体化模型构建与实践探索 [J]. 心理月刊, 2025, 20(23): 207-209.
- [3] 郭朝阳, 周朝活, 杨晓梦. 中小学教师症状自评量表结果的元分析 [J]. 校园心理, 2025, 23(06): 497-505.
- [4] 毕小君, 夏绮, 于晓航. 中小学艺术疗愈课程的学理逻辑与实践进路 [J]. 教师教育学报, 2025, 12(06): 87-95.
- [5] 杨楠. 农村中小学留守儿童心理健康问题亟需关注 [J]. 民主, 2025, (11): 31.
- [6] 罗欣雨, 王磊. 中小学“以体强心”何以实现: 逻辑理路、现实掣肘与实践进路 [C]// 中国体育科学学会. 第十四届全国体育科学大会学术成果汇编——论文专题报告 (运动心理学分会). 武汉体育学院, 2025: 358-359.
- [7] 师闻. 教育部印发“十条措施”加强学生心理健康工作鼓励中小学每周设置一天“无作业日” [J]. 河南教育 (教师教育), 2025, (11): 1.
- [8] 李芳, 于洋. 新时代心理健康教育大中小学一体化建设困境与对策 [J]. 天津师范大学学报 (社会科学版), 2025, (06): 121-128.
- [9] 姚曙光, 杨燕, 刘红丽. 从分割到整合: 中小学心理健康教育家校社联动模式的构建与效果评估 [C]// 中国心理学会. 第二十六届全国心理学学术会议摘要集 (六). 安阳师范学院教育学院; 安阳市第一中学; 安阳市北关区教育局, 2025: 6-7.
- [10] 李泽琦. 中国民族民间舞对中小学学生美育与心理健康影响的系统综述: 基于文化传承与身心发展的双重视角 [C]// 江西省体育科学学会, 华东交通大学体育与健康学院. 第五届“全民健身 科学运动”学术交流大会暨运动与健康国际学术论坛论文集. 天津体育学院, 2025: 327-328.