

新时代中小學生心理健康教育的定位、問題与路径

李永梅

重庆市教育评估院，重庆 400000

摘 要：近年来，心理健康问题逐步成为世界各国普遍面临的社会性难题。新时代背景下，随着成长环境不断变化，中小学生的心理健康问题变得越来越凸显，加强中小学生心理健康教育已成为当前全社会的共识。本文从新时代中小学生心理健康教育的定位破题，坚持健康第一、全面发展的教育理念，找准中小学生心理健康教育面临的问题，针对现有问题有的放矢提出开展中小学心理健康教育的路径。

关 键 词：新时代；中小學生；心理健康教育

The Orientation, Problems and Paths of Mental Health Education for Primary and Middle School Students in the New Era

Li Yongmei

Chongqing Education Evaluation Institute, Chongqing 400000

Abstract： In recent years, mental health problems have gradually become a social problem faced by all countries in the world. Under the background of the new era, with the changing growth environment, the mental health problems of primary and secondary school students have become more and more prominent. Strengthening the mental health education of primary and secondary school students has become the consensus of the whole society. This paper starts from the positioning of mental health education for primary and secondary school students in the new era, adheres to the educational concept of health first and all-round development, finds out the problems faced by mental health education for primary and secondary school students, and puts forward the path of mental health education for primary and secondary schools in view of the existing problems.

Keywords： new era; primary and middle school students; mental health education

引言

2023年4月20日，教育部等十七部门印发《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）》，明确提出，坚持健康第一的教育理念，切实把心理健康工作摆在更加突出位置，促进学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展，培养担当民族复兴大任的时代新人。因此，找准新时代中小學生心理健康教育的定位，审思当前心理健康教育的问题，针对问题探索有效开展心理健康教育的路径是当前基础教育高质量发展的重要命题。

一、新时代中小學生心理健康教育的定位

（一）中小學生心理健康教育是立德树人的重要部分

党的二十大强调全面实施教育方针，培养全面发展的社会主义建设者。中小學生健康成长是实现这一目标的关键，而提高心理健康教育是实现立德树人任务的关键途径。心理健康教育不仅能提升学生的幸福感，还能帮助他们树立正确的道德观和社会责任感，为他们的幸福生活打下基础。此外，家校合作和社会心理服

务体系建设在培养积极社会心态方面也发挥着重要作用。

（二）中小學生心理健康教育是学生健康成长的重要基础

心理健康教育应以健康为核心，促进学生全面发展。它应结合解决心理问题与学生成长的实际需求，并作为衡量教育质量的关键指标。中小學生在成长过程中面临多重压力，心理健康教育有助于他们学会学习和生活，提升自我认知和自我管理能力，增强适应环境的能力，培养健全人格，从而支持他们的健康成长和全面发展。^[1]

项目：重庆市教育科学“十四五”规划2024年度项目重点课题 数字赋能“五育并举”中小學生育人评价体系的构建研究（项目编号：K24ZG6030022）。

作者简介：李永梅，重庆市教育评估院研究人员，国家二级心理咨询师，中国教育发展战略学会促进西部教育专委会 副理事长。

（三）中小学生心理健康教育是促进学生全面发展的的重要途径

教育部印发的《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》指出，中小学心理健康教育的总目标是“提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础”^[2]。针对中小学教育改革，调整小学教育策略，重视心理健康教育，了解学生个性化需求，及时发现并解决心理问题，教授心理疏导技巧，加强家校合作，减轻学生学习压力，培养良好品格，保持积极心理健康，树立正确三观，促进全面发展。

二、中小学生心理健康教育面临的问题

（一）心理健康教育意识薄弱

在新时代背景下，心理健康教育意识的薄弱是阻碍其有效推进的一大难题。首先，在相当一部分的学校中，心理健康教育往往被视为可有可无的辅助性工作，而非学校教育工作的的重要组成部分。这使得心理健康教育的资源分配、课程设置、人员配置等方面都难以得到合理安排。一些学校缺少系统的心理健康课程，导致难以提供有效的心理健康教育。同时，部分家长未认识到心理健康的重要性，忽视或误解孩子的心理问题，未能进行早期干预。

（二）心理健康教育资源不足

心理健康教育资源的不足主要体现在以下几个方面：首先，在硬件设施上，一些学校缺乏足够的心理健康教育设备和专业的心理咨询室，这在客观上制约了心理健康教育的质量和效果。例如，尽管有87.3%的学校建立了专门的心理辅导室，但只有41.8%的学校开设了心理辅导课，这反映出教育资源在实际使用中存在分配不均和利用率不高的问题。^[3]其次，在人力资源方面，部分学校缺少专职或足够数量的专业心理教师。一些学校的心理健康教育工作常常是由非专业教师兼职承担，他们可能缺乏系统的专业知识和实践经验，难以提供高质量的心理健康教育服务。再次，心理健康的课题研究、教师培训、学生活动的等缺乏经费支持，难以有效实施。

（三）心理健康教育方式单一

当前，部分学校在中小学生学习心理健康教育的方法上过于依赖传统的模式，缺乏创新和个性化的教育策略。大多数学校倾向于采用标准化、统一化的教学模式，这种模式往往只关注学生的共性问题，忽视了每个学生的独特性和个性化需求，心理健康教育的实施过程中缺乏足够的灵活性和创新性。此外，心理健康教育在实践中往往忽视了跨学科的整合与学校、家庭、社会等跨领域的资源的整合，很难形成一个全方位的支持系统，学生心理健康教育的有效性大打折扣。随着科技的发展，数字时代给青少年带来的心理健康问题也越来越多样化，传统的心理健康教育模式已不能完全满足学生的需求，需要探索更具创新性和适应性的教育路径。^[4]

（四）心理健康教育师资队伍建设滞后

一是心理健康教育师资队伍的数量不足。据统计数据表明，合格的心理健康教育教师在我国中小学校的比例偏低，许多学校的心理健康教育工作仅由一两名教师负责，在面对全校学生的心理健康需求时，往往分身乏术，难以提供高质量的心理健康教育服务。^[5]二是教师专业素养不足，缺乏系统培训，导致心理健康教育质量参差不齐。心理健康教育常被视为辅助性工作，影响教师地位和待遇，限制了优秀教师的加入和留存，以及职业发展机会，不利于提升专业素养和职业成长。^[6]

（五）心理健康教育评估体系不完善

首先，现有评估体系主要关注特定心理健康领域，忽略更广泛维度。其次，评估方法过于单一，主要依赖标准化测试，缺乏对学生心理动态变化的实时监测。最后，评估结果未有效转化为改善学生心理健康的行动。

三、新时代中小学生学习心理健康教育的路径探索

（一）建立健全中小学生学习心理健康教育体系

政府应当发挥主导作用，提高全社会关于中小学生学习心理健康教育的意识，建立健全心理健康教育体系，确保心理健康教育的科学化、制度化和有效性。^[7]首先，政府应在顶层设计层面发挥作用，制定全面的心理健康教育政策框架，为心理健康教育的实践提供明确的指导和规范，避免实践中的无序和盲目性。其次，加大对心理健康教育的投入，提供必要的资金保障心理健康教育设施的建设、专业人才的培养、教材教具的配备以及服务平台的建设等。第三，加大对心理健康教育的宣传力度，提升全社会对心理健康的认识和重视程度。^[8]通过媒体、公开课、讲座等多种形式，普及心理健康知识，消除学生的心理健康误区，建立正确的心理健康观念，为心理健康教育的有效实施创造良好的社会环境。第四，推动跨部门合作，形成政府、学校、家庭、社会四位一体的教育合力，整合资源，共同推进心理健康教育。^[9]

（二）创新中小学生学习心理健康教育方法

《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）》明确提出五育并举促进心理健康。^[10]一是以德育心，心理健康教育作为德育工作的重要内容，学校应将学生心理健康教育纳入德育工作全过程，落实“三全育人”基本理念，强化思政育人大格局，落实以德育心。^[11]二是以智慧心，优化教育教学内容和方式，有效减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担。^[12]教师在学科教学中注重维护学生心理健康。三是通过体育活动强化身心，利用体育课和课后服务来调节情绪和缓解压力。四是通过美育活动来丰富精神生活和陶冶情操，鼓励多样化的美育实践。五是通过劳动教育锻炼意志和品质，让学生通过动手实践体验劳动的价值。

（三）加强中小学生学习心理健康教育人才队伍建设

提升人才培养质量，强化心理学等学科专业建设。确保中小学配备至少一名心理健康教育教师，优先考虑心理学专业背景者。建立心理健康教育教师教研体系，县级教研机构应有心理教

研员。畅通教师职业发展路径,制定心理健康教育教师专业标准,与教师资格和职称制度相衔接,心理健康教育教师职称评审可并入思政、德育教师系列或独立评审。^[13]定期对心理健康教育教师开展职业技能培训。支持社会力量、专业医疗机构参与教师心理健康教育能力提升行动,用好家校社协同心理关爱平台,推进教师心理健康教育学习资源开发和培训,提升教师发现并有效处置心理健康问题的能力。

（四）完善中小学生心理健康测评体系

一方面加强中小学生心理健康监测。坚持预防为主、关口前移,定期开展学生心理健康测评。县级教育部门要组织区域内中小学开展心理健康测评,用好开学重要时段,每学年面向小学高年级、初中、高中、中等职业学校等学生至少开展一次心理健康测评,指导学校科学规范运用测评结果,建立“一生一策”心理健康档案。依托第三方教育评估监测机构与研究团队,开展中小学生心理健康教育研究与监测,研制符合中国儿童青少年特点的心理健

康测评工具,规范量表选用、监测实施和结果运用,构建完整的学生心理健康状况监测体系。^[14]另一方面健全中小学生心理健康预警体系。县级教育部门要依托有关单位建设区域性中小

（五）完善学校、家庭、社会等协同联动格局

新时代中小学生心理健康问题日益复杂,传统教育模式已不适应需求。因此,建立学校、家庭、社会和相关

参考文献

[1] 俞国良. 中小学心理健康教育: 重定位、新思路、大格局. 中国教师. 2024年06期: 28-31.

[2] 中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订) [J]. 中小学心理健康教育, 2013,(01):4-6.

[3] 庞红卫. 健康中国建设背景下学校心理健康教育的使命、挑战与推进策略 [J]. 当代教育论坛. 2023 (04):7-14.

[4] 董妍. 科学构建新时代青少年心理健康服务体系 [J]. 人民论坛. 2024 (08):27-29.

[5] 俞国良, 靳娟娟. 心理健康教育与“五育”关系探析 [J]. 教育研究, 2022,43(1):10.

[6] 欧阳玲. 中学“五育”特色教育体系构建实践 [J]. 教育评论, 2021(10):163-168.

[7] 沈翀. 课堂情景剧: 小学中段道德与法治教学新范式 [J]. 小学教学参考, 2022(15):45-47.

[8] 刘金桥. 职业学校学生心理健康教育现状调查与策略分析——基于对苏州市27所职业学校的调研 [J]. 职业技术教育. 2023,44 (29) :55-59.

[9] 陆仁东. 初中体育课堂与拓展训练的融合研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2021(17):2.

[10] 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.

[11] 王占仁;. 新时代大学生心理健康教育的工作难点与突破策略 [J]. 中国高等教育. 2024 (09):48-53.

[12] 韩永辉. “五育融合”视域下劳动教育的过程逻辑与未来路向 [J]. 知识文库, 2022(14):22-24.

[13] 王洪亮. 心理拓展训练与体育课程的有效结合 [J]. 学园, 2021(9):78-79.

[14] 杨阳, 汪启荣, 王辉, 等. 高职院校心理健康教育课程混合式教学模式探索 [J]. 中国职业技术教育, 2022(17):92-96.

[15] 邢星. 以系统思维促进青少年身心健康发展 [J]. 人民教育. 2023 (06):13-16.