

# 小学阶段家校合作促进学生心理韧性发展的研究

邵珍慧

青岛李沧路小学, 山东 青岛 266100

DOI:10.61369/EDTR.2025070017

**摘 要 :** 小学阶段是学生心理韧性发展的关键时期, 家校合作作为协同育人的关键路径, 其实施效果在一定程度上影响着学生韧性品质的发展质量。基于此, 文章就小学阶段家校合作促进学生心理韧性发展展开深入研究, 提出行之有效的实践策略。研究表明, 通过构建常态化家校合作体系、开展多元化家校合作心理健康教育活动以及构建心理韧性发展“成长社区”, 能有效提升小学心理健康教育质量, 促进学生心理韧性发展, 也为教育工作者提供教学参考。

**关 键 词 :** 小学阶段; 心理健康教育; 家校合作; 心理韧性

## Research on Promoting the Development of Students' Psychological Resilience through Home-School Cooperation in Primary School

Shao Zhenhui

Qingdao Licang Road Primary School, Qingdao, Shandong 266100

**Abstract :** Primary school is a critical period for the development of students' psychological resilience. As a key approach to collaborative education, the effectiveness of home-school cooperation to a certain extent influences the quality of students' resilience development. Based on this, the article conducts an in-depth study on promoting students' psychological resilience through home-school cooperation in primary school and proposes effective practical strategies. Research indicates that by establishing a normalized home-school cooperation system, conducting diversified mental health education activities through home-school cooperation, and constructing a "growth community" for psychological resilience development, the quality of mental health education in primary schools can be effectively enhanced, thereby promoting the development of students' psychological resilience. This also provides teaching references for educators.

**Keywords :** primary school stage; mental health education; home-school cooperation; psychological resilience

社会的高速发展推动着教育领域的革新。在当前社会环境下, 小学阶段的学生正面临着日益复杂的成长环境与多样挑战, 其心理健康问题愈发受到社会各界的广泛关注。心理韧性作为学生应对挫折、克服困难、实现自我成长的关键心理素质, 对于他们今后的学习与发展都至关重要。在小学教育阶段, 心理健康教育作为发展学生心理韧性的重要载体, 家校合作在实施过程中发挥着关键作用。通过家长的参与、教师的引导, 可共同为孩子提供促进心理韧性发展的环境。教师应做好这一方面的深入探究, 提出基于家校合作促进学生心理韧性发展的实践策略, 以期提升小学心理健康教育质量。

### 一、小学生心理韧性发展影响因素分析

#### (一) 家庭因素

在学生成长的过程中, 家庭作为重要的教育场所, 家长的教育方式、家庭文化氛围、情感氛围与亲子沟通质量, 在一定程度上影响着学生心理韧性的发展。比如一些家长溺爱孩子, 当孩子遇到困难时, 家长会直接出手干预。此种教育模式剥夺孩子直面

挫折的机会, 使其缺乏应对困境的经验, 进而削弱其心理韧性。一些家长通过民主开放的教养方式, 给予孩子试错空间, 即便孩子在生活中遇到困难, 也会默默地鼓励, 在潜移默化中培养孩子问题解决能力, 提升其心理韧性。另外, 一个良好的家庭环境是孩子心理韧性成长的沃土, 能够使孩子在温暖的环境中健康成长, 积极应对生活中的各类问题。反之, 长期的家庭矛盾、父母的过度控制或放任不管等不良教育行为, 会削弱孩子的心理韧

性,使其在面对困难时出现退缩、紧张或焦虑之感<sup>[1]</sup>。

### （二）个体因素

小学生是多元化的个体,在该阶段,学生各方面能力与认知正初步形成,具有较强的可塑性。对于部分学生而言,他们有准确的自我认知,在面对挫折时能客观理性地分析,不会过度自我否定或盲目自信。这种客观的自我认知,能使其在后续的学习与成长中取得更多进步,同时也能增强其心理韧性。不仅如此,学生自主具备的情绪管理和调节能力,也是提升其心理韧性的关键要素。比如当学生在生活中遇到挫折产生负面情绪时,会及时地通过自我暗示或健康的行为释放方式调节情绪,以此更快地从挫折中恢复,避免情绪失控而导致其他问题出现。这样的情绪调节过程能增强学生的心理韧性,使其在今后的生活中面对类似挫折时更加从容。

### （三）学校因素

学校作为小学生主要的社会化场所,师生关系、校园氛围与同伴互动是影响学生心理韧性发展的关键因素。具体而言,教师作为学生成长路上的引导者,他们在学校中的行为会被学生模仿。此时,师生互动效果便决定了学生心理韧性发展的程度。比如教师经常用鼓励式的方式评价学生,学生的自信心会因此提升;反之,批评指责会打击其积极性,进而削弱其心理韧性。在学生成长的过程中,他们会交很多朋友。在学校中,同伴之间的互动、支持与接纳能为学生提供情感依托,被孤立或排挤会削弱其心理承受力。另外,在学校里,丰富多样的心理课程、课外活动,能为学生提供锻炼心理素质的平台,使他们在实践中学习应对挫折的方法,有利于提升其心理韧性。同时积极向上的校园文化氛围,鼓励学生勇于挑战、乐观面对困难,也能在潜移默化中塑造学生的心理品质。

## 二、小学阶段家校合作促进学生心理韧性发展的价值

### （一）提升心理健康教育质量

心理健康教育作为促进学生心理韧性发展的重要载体,家校合作在教育中发挥着重要的支撑作用。具体而言,家庭教育与学校教育同等重要,是学生成长过程中不可或缺的教育资源。其中,学校拥有系统化的知识传授体系,擅长培养学生在集体环境中的适应能力和合作精神;家庭则能提供个性化的情感支持与行为示范,是孩子情感安全的港湾。比如学校可以定期组织团队活动,培养学生面对挫折时的协作与互助能力。在家里,家长可以通过日常生活的点滴引导,鼓励孩子独立完成家务,学会做好自己的事情,增强其解决问题的信心。通过家校合作,可以充分发挥教育合力,构建一体化、连贯性的教育支持网络,覆盖更为广泛的生活场景,以此为学生心理韧性发展提供全方位支持<sup>[2]</sup>。

### （二）构建连贯性支持网络

在小学心理健康教育中,促进学生心理韧性发展是核心目标,确保目标落地的关键在于教师与家长的精准干预。在家校合作下开展小学心理健康教育,能构建连贯性的支持网络,促进学生心理韧性发展。比如教师发现学生在课堂中出现注意力不集中

的情况,立刻与家长反映,在双方的沟通下了解具体的情况,并共同商讨应对策略,帮助孩子走出困境。在这一个过程中,“教师的精准评估”“家长的准确反馈”都是不可或缺的信息资源。不仅如此,基于家校合作,通过教师培训或家长课堂,能及时更新教师与家长的教育理念,使他们共同学习心理韧性知识,为学生心理韧性发展提供坚实基础。

### （三）促进家长、教师、学生共同成长

基于家校合作的小学心理健康教育,就家长而言,他们能在教师的科学指导下、在与教师的耐心沟通中,掌握正确的教学方法和理念,提升育儿胜任感,改善亲子沟通质量,促进家庭心理健康素养提升,营造更具知识性的家庭氛围。基于家校合作,教师可以通过不同视角全面定位学生心理韧性发展情况,并与家长合作制定科学且有效的干预策略,在循序渐进的引导中,增强学生自信心和心理韧性。而从学生视角来看,当他们在生活或学习中遇到困难变得沮丧时,教师会耐心引导其分析原因,家长也会在鼓励中给予支持,这种良性的教育行为能增强学生自信心和心理韧性<sup>[3]</sup>。

## 三、小学阶段家校合作促进学生心理韧性发展的策略

### （一）强化合作效果,构建常态化家校合作体系

在小学教育阶段,家庭教育与学校教育是促进学生心理韧性发展的重要组成。家庭教育的生活性、日常性特点,能使家长为孩子提供情感支持与行为示范;学校教育的科学性、系统性与集体性特征,则能使教师针对性培养学生社会化能力以及应对挫折的品质,起到关键的引导作用。基于家校合作,二者协同发力,能全方位培养学生心理韧性。教师应构建常态化家校合作体系,逐步提升合作效果,共同指向学生心理韧性发展<sup>[4]</sup>。

在实践中,学校可以设立“家校心理健康教育协作委员会”,成员涵盖校领导、心理教师、班主任以及家长代表。委员会的主要职责是规划家校合作活动,将心理韧性培养纳入学校工作计划;定期组织教师和家长参与培训活动,提升双方对心理健康教育以及学生心理韧性的认知和指导能力;积极召开家校会议,就学生在阶段性学习和生活中出现的问题进行分析,商讨心理韧性发展策略;评估活动效果,优化并调整教育方案。在此基础上,学校可基于“线上+线下”健全沟通反馈机制。比如在常规沟通中,可通过线上平台交流或线下家访、家长会等方式,帮助教师深入了解学生家庭环境、心理状态以及家长的教育期望,使家长获得孩子在学校的表现与心理成长情况。比如利用家长会开展心理健康教育,为家长展示心理韧性教育的成果、共同探讨典型案例,以此提升家长对心理韧性的认识,为后期心理健康教育活动的实施奠定坚实基础。在线上,教师可通过微信APP、公众号、小程序等设立“心理韧性成长记录”通道,在不同的平台推送与之相关的信息,家长可结合自身需求获取相应的教育资源,并基于微信平台上传孩子在家心理韧性表现,最后由教师提供专业指导。以这样的方式能够实现家校高效互动、交流和合作。在构建常态化家校合作体系中,学校还应制定合作章程和协议,明确

家校双方在促进学生心理韧性培养中的责权边界，以此规范合作框架，进一步提升家校合作的科学性与有效性，为促进学生心理韧性发展打下坚实基础。

### （二）注重实践创新，开展家校合作心理教育活动

在小学生学习与成长的过程中，他们的抽象思维正处于初步发展阶段，往往需要通过生活中的观察、体验和实践获得新的认知与能力。基于这一身心发展特点，在培养学生心理韧性方面，实践活动是重要的载体。通过实践活动，能将学生不易理解的抽象的韧性品质，转化为具体可感可操作的实践体验，确保他们在实践活动中积累直接经验，内化为应对困境的本能反应，形成稳定的韧性基础。在这一方面，家校合作发挥着关键作用。学校作为知识与技能传授的主阵地，可通过教师的专业化指导，帮助学生掌握心理韧性的理论知识与实践技巧；家庭作为孩子成长的港湾，可以将学校教育延伸至日常生活，通过亲子互动和情感支持，进一步巩固学生心理韧性的发展成果。家教合作能够整合双方优势，形成教育合力，让学生在不同场景中反复练习与应用心理韧性技能，从而提升心理素质<sup>[4]</sup>。

在实践中，学校需精准把握学生的心理发展特点，设计贴合实际需求的家校合作心理健康教育活动。比如针对不同年级，设计与之对应的心理韧性发展活动。其中，低年级注重情绪识别与表达，中年级强调培养解决社交冲突的技能，高年级则引导学生设定学习目标以及应对挫折。在实施的过程中，教师可采取微讲座与互动体验相结合的方式，线上线下同步进行，确保家长能够积极参与。同时，融入“代际共育”元素，邀请祖辈分享生活智慧与韧性经验，为家庭提供课后亲子实践任务单，以此巧妙地将心理韧性教育渗透家庭的日常生活中，确保家长能够引导孩子完成心理韧性挑战，从而发展其心理韧性。除此之外，学校可以将校园内的心理韧性活动延伸至家庭，比如设计团队挑战赛、心理情景剧，以亲子形式展开，让家长与孩子共同体验活动乐趣，并在互动中发现孩子的心理成长轨迹，从而与教师共同制定提升心理韧性的策略，促进孩子心理韧性发展。

### （三）依托信息技术，构建心理韧性发展“成长社区”

学生心理韧性的发展是一个循序渐进且长期的过程，需要家校双方保持长期的参与和关注。在该过程中，家校合作发挥着关键作用：为学生提供稳定且连续的支持系统，帮助他们在面对困难和挫折时，逐步建立强大的心理防线，促进其心理健康成长。

在实践中，教师应遵循创新性原则，巧妙应用信息技术，构建基于心理韧性发展的“成长社区”，通过社区平台精准记录学生心理韧性发展情况，定位当前教育存在的不足，从而采取针对性的家校合作策略，提升心理健康教育质量，促进学生心理韧性。比如开发校园版“韧性云社区”，设计韧性能量树，家长上传亲子韧性实践视频（比如教孩子做家务 / 分享孩子独立完成家庭任务等视频）、教师确认后即可点亮对应品质的树叶（比如“坚持”叶、“勤劳”叶等）。社区同步搭建“韧性交易超市”，学生完成挑战任务即可获得“韧性币”，兑换定制表扬信、免作业、获得书籍资源、获得玩具等特权与奖励。教师还可以在家长端 APP 设置“韧性补给站”，定期为家长推送关于心理教育的策略、内容、指导方法等视频资源，引导家长学习如何在日常生活中开展心理健康教育，促进孩子心理韧性发展。

## 四、结束语

总而言之，小学阶段家校合作是促进学生心理韧性发展的重要途径。在实践中，教师应构建常态化的家校合作体系、开展实践创新活动以及依托信息技术构建心理韧性成长社区，促进家校之间的深度合作与协同育人，促进学生心理韧性发展。在未来，教师应进一步探究关于提升学生心理韧性发展的策略，鼓励更多家长参与进来，提升家校合作实施效果，为学生心理韧性发展提供多元化支持与保障。

## 参考文献

- [1] 张金尧. 家校合作家校合作在小学生心理健康教育中的应用 [J]. 教育观察, 2021, 10(03): 91-93.
- [2] 郝璇, 孙彦. 家校合作理念下小学教育惩戒存在的问题与对策 [J]. 教学与管理, 2022, (15): 62-65.
- [3] 刘卫红. 家校合作下的小学生心理健康教育对策探析 [J]. 科学咨询 (科技·管理), 2020, (23): 153.
- [4] 刘欣. 小学心理健康教育家校合作机制研究 [J]. 学园, 2025, 18(03): 72-74.
- [5] 张晨. 小学心理健康教育中家校合作的策略探讨 [J]. 智力, 2024, (05): 73-76.