

义务教育阶段学生心理危机干预机制与实践研究 ——以天门市教师进修学校为例

陆娟

天门市教师进修学校, 湖北 天门 431700

DOI: 10.61369/ETR.2025370026

摘 要 : 本文聚焦义务教育阶段学生心理健康, 深入剖析其常见心理健康问题、学生心理特点及心理危机类型与表现。详细阐述教师在心理危机干预中的角色优势, 构建涵盖预防、预警、干预的机制, 并提出从学校、家庭、社会层面协同干预的策略。结合语文教师课堂渗透、课外辅导、家校合作的实践策略, 旨在为保障学生心理健康、促进其全面发展提供理论与实践参考。

关 键 词 : 义务教育阶段; 学生心理健康; 心理危机干预; 语文教师

Research on the Mechanism and Practice of Psychological Crisis Intervention for Students in Compulsory Education Stage ——A Case Study of Tianmen Teachers' Training School

Lu Juan

Tianmen Teachers' Training School, Tianmen, Hubei 431700

Abstract : This paper focuses on the mental health of students in the compulsory education stage, conducting an in-depth analysis of their common mental health problems, psychological characteristics, as well as the types and manifestations of psychological crises. It elaborates on the role advantages of teachers in psychological crisis intervention, constructs a mechanism covering prevention, early warning, and intervention, and proposes collaborative intervention strategies from the school, family, and social levels. Combining the practical strategies of Chinese teachers, such as integrating mental health guidance into classroom teaching, providing after-class counseling, and promoting home-school cooperation, this study aims to provide theoretical and practical references for safeguarding students' mental health and promoting their all-round development.

Keywords : compulsory education stage; students' mental health; psychological crisis intervention; Chinese teachers

引言

在小学教育阶段, 学生的心理健康不仅关乎其个人的成长与发展, 也对其未来的生活和学习有着深远的影响。近年来, 随着社会竞争的日益激烈以及教育环境的不断变化, 学生面临的心理压力逐渐增大, 心理健康问题愈发凸显。据《中国国民心理健康发展报告(2021—2022)》显示, 乡村小学学生抑郁风险检出率为25.2%, 焦虑风险检出率25.7%。^[1]深入了解义务教育阶段学生心理健康现状与心理危机特点, 探索有效的心理危机干预机制与实践路径, 已成为教育领域亟待解决的重要课题。天门市教师进修学校在培养学生和教育实践方面积累了丰富的经验, 以此为研究对象具有一定的代表性。

一、小学教育阶段学生心理健康现状与心理危机特点

(一) 学生心理健康现状分析

通过大量的调查数据和文献综述发现, 小学教育阶段学生常见的心理健康问题呈现多样化的态势。抑郁焦虑问题在学生群体中较为普遍, 许多学生因担心学业成绩、考试排名等, 长期处于

焦虑状态, 表现为情绪紧张、失眠、注意力不集中等。部分学生由于家庭环境、学习压力等因素, 出现情绪低落、对事物缺乏兴趣、自我评价降低等抑郁症状。

人际关系问题同样困扰着不少学生, 在与同学、老师和家长的交往中, 一些学生难以建立良好的关系, 出现沟通障碍、社交恐惧等问题, 严重影响了他们的心理健康。此外, 乡村小学学生

长期处于留守状态，还存在孤单、自卑、狭隘、自私、不爱交际、做事极端等不健全性格，情绪不稳定，社会适应性不强等问题。有研究表明，留守儿童由于缺乏父母的直接关爱和引导，在心理发展上更容易出现偏差。^[2]

（二）学生心理特点

在小学教育阶段，学生在学习、人际交往、自我认知等方面都呈现出独特的心理特征。在学习上，随着知识难度的增加，学习任务的加重，他们面临着更大的学习压力，对学习的自主性和自觉性要求更高。一些学生在面对学习困难时，容易产生挫败感和厌学情绪^[3]。

在人际交往方面，他们更加渴望被同伴认可，开始注重自己在群体中的地位和形象，同伴关系对他们的影响日益增大。他们可能会因为同伴的评价而改变自己的行为和态度。在自我认知上，学生开始有了更独立的思考能力，对自己的兴趣、爱好、能力等方面有了初步的探索 and 认识，但同时也容易受到外界评价的影响，自我认知不够稳定。例如，一次考试的失败可能会让他们对自己的能力产生怀疑^[4]。

（三）心理危机的类型与表现

小学阶段学生常见的心理危机类型多样。学习压力引发的危机较为突出，学生在面对繁重的学业任务、频繁的考试以及家长和老师过高的期望时，容易产生厌学情绪、考试焦虑等问题。有些学生甚至会出现躯体化症状，如头痛、胃痛等^[5]。

家庭变故导致的情绪问题也不少见，如父母离异、亲人离世等，会使学生陷入悲伤、恐惧、孤独等负面情绪中，难以自拔。他们可能会表现出情绪低落、沉默寡言、学习成绩下降等。同伴关系冲突也是常见的心理危机类型，如被同学孤立、欺凌，或者与好朋友发生矛盾等，都可能引发学生的情绪波动和心理问题，表现为自卑、孤僻、攻击性增强等。研究发现，遭受校园欺凌的学生更容易出现心理创伤和长期的心理问题^[6]。

二、教师在心理危机干预中的角色与优势

（一）角色定位

教师在学生的成长过程中扮演着至关重要的角色，在心理危机干预中也不例外。教师是情感支持的提供者，通过关注学生的情绪变化，提供必要的情感支持，成为学生面对困难和挫折时的坚强后盾。当学生遇到心理困扰时，教师的关心和鼓励可以让学生感受到温暖和安全^[7]。

教师也是引导者和倾听者，帮助学生理解自己的情绪和行为背后的深层原因，提供一个安全、保密的环境，让学生能够自由地表达自己的感受和想法。教师可以通过与学生谈心，引导学生正确认识自己的问题，并寻找解决问题的方法。同时，教师还是课堂的心理健康教育者，将心理健康教育的理念融入日常教学中，帮助学生建立正确的心理健康观念，增强自我认知和自我调节能力。

（二）优势体现

教师每天与学生密切接触，能够及时观察到学生的情绪变

化、行为异常等情况，第一时间发现学生潜在的心理危机。例如，教师可以通过学生的课堂表现、作业完成情况、与同学的互动等方面，察觉到学生可能存在的心理问题。

教师在学生心目中具有一定的权威性和信任感，学生更愿意向教师倾诉自己的烦恼和困惑，这为教师开展心理危机干预提供了有利条件。学生认为教师能够理解他们的问题，并给予正确的指导和帮助。此外，教师具备专业的教育知识和教学技能，能够通过多种教育教学手段，对学生进行心理疏导和干预，帮助学生解决心理问题。例如，教师可以运用心理学的方法和技巧，如倾听、共情、认知重构等，帮助学生调整心态，缓解压力^[8]。

三、学生心理危机干预机制与实践路径

（一）心理危机干预机制的构建

一套适合小学阶段学生的心理危机干预机制应包括预防机制、预警机制和干预机制。

在预防机制方面，学校应加强心理健康教育，将心理健康课程纳入常规课程体系，定期开展心理健康讲座和团体辅导活动，提高学生的心理健康意识和自我调节能力。例如，学校可以每月开展一次心理健康讲座，邀请专业的心理专家为学生讲解心理健康知识和应对技巧。同时，建立学生心理健康档案，定期对学生进行心理健康筛查，及时发现潜在的心理问题。心理健康档案可以记录学生的基本信息、心理测评结果、心理咨询记录等，为后续的干预提供依据。

预警机制则需要构建一个全方位的信息沟通网络，教师、班主任、家长以及学校的心理咨询师等要保持密切联系，及时分享学生的心理动态。一旦发现学生出现异常行为或情绪变化，能够迅速发出预警信号。例如，班主任可以每周与家长沟通一次学生的在校情况，心理咨询师可以定期与教师交流学生的心理评估结果。学校还可以设立心理危机预警小组，负责收集和整理学生的心理信息，及时发出预警^[9]。

干预机制要求学校组建专业的心理危机干预团队，成员包括心理咨询师、班主任、学科教师等。当学生出现心理危机时，能够迅速启动干预方案，根据学生的具体情况，采取个别辅导、家庭治疗、心理支持等多种干预措施。例如，对于出现严重抑郁情绪的学生，心理咨询师可以进行个别辅导，同时联系家长进行家庭治疗。干预团队还可以制定应急预案，明确在心理危机发生时的处理流程和责任分工。

从学校、家庭、社会三个层面协同构建心理危机干预体系也至关重要。学校要发挥主导作用，提供专业的心理支持和教育资源；家庭要承担起监护责任，关注孩子的心理健康，营造良好的家庭氛围；社会应提供更多的心理健康服务和支持，如心理咨询机构、青少年活动中心等，为学生的心理健康保驾护航。有研究指出，家校社协同干预能够有效提高学生的心理健康水平^[10]。

（二）教师在心理危机干预中的实践策略

1. 课堂渗透策略

课堂是进行心理健康教育的重要阵地。教师应该积极挖掘各

个学科教材中的心理健康教育因素，在日常的教育教学中巧妙渗透。例如，在语文教学中，教师可以通过文本解读，引导学生深入理解文学作品中人物的情感世界和心理变化，让学生在感受作品魅力的同时，学会共情和理解他人。在教授《桥》时，可以引导学生体会父子之间深沉的情感，让学生反思自己与父母的关系，培养感恩之心。

在数学教学中，教师可以通过解决实际问题，培养学生的挫折承受能力和解决问题的能力。当学生遇到难题时，教师可以引导他们分析问题、寻找解决方法，让学生在克服困难的过程中增强自信心。在课堂讨论中，鼓励学生积极表达自己的观点和情感，为学生提供一个宣泄情绪、缓解压力的平台。例如，教师可以组织小组讨论，让学生分享自己的学习经验和生活感受，促进学生之间的交流和理解。

2. 课外辅导策略

教师可以通过个别谈话，与学生建立信任关系，深入了解学生的心理状况，及时发现并解决学生的心理问题。例如，教师可以每周安排一次与学生个别谈话的时间，倾听学生的心声，给予他们关心和支持。在谈话过程中，教师要运用倾听技巧，让学生感受到被理解和尊重。

定期开展主题班会，选择与学生心理健康相关的主题，如“如何面对挫折”“学会情绪管理”等，通过案例分析、小组讨论等形式，引导学生正确应对心理问题。在主题班会上，教师可以分享一些真实的案例，让学生讨论案例中人物的做法是否正确，并引导学生思考自己在面对类似问题时的应对方法。

组织读书分享会，推荐一些有助于学生心理健康的书籍，如《小王子》《夏洛的网》等，让学生在阅读中汲取力量，获得心灵的滋养。读书分享会可以让学生分享自己的读书心得，促进学生之间的思想交流和情感共鸣。

3. 家校合作策略

教师要重视与家长的沟通，定期进行家访，了解学生的家庭环境和成长背景，与家长共同探讨学生的教育问题。通过家访，教师可以更全面地了解学生的情况，为制定个性化的教育方案提供依据。例如，教师可以了解学生在家里的学习习惯、与父母的关系等。

通过家长会，向家长普及心理健康知识，提高家长对学生心理健康的重视程度，指导家长如何在家庭中关注孩子的心理健康，营造良好的家庭氛围。学校可以每学期召开两次家长会，邀请心理专家为家长讲解心理健康知识和教育方法^[11]。家长会还可以设置互动环节，让家长分享自己在教育孩子过程中的经验和问题。

同时，建立家长与教师的沟通渠道，利用微信、QQ等社交软件分享心理健康知识文章、视频，及时交流和反馈学生的在校表现和心理状况，共同探讨共同促进学生的心理健康发展。教师可以定期在家长群里发布一些心理健康小贴士，提醒家长关注孩子的心理变化。

四、结论

小学阶段学生的心理健康问题不容忽视，构建科学有效的心理危机干预机制并积极开展实践，是保障学生心理健康的关键。教师在心理危机干预中具有重要作用，教师可以通过课堂渗透、课外辅导和家校合作等多种策略，为学生的心理健康提供有力的支持。同时，学校、家庭和社会应共同努力，形成教育合力，为学生创造一个良好的心理健康成长环境，促进学生的全面发展。只有这样，才能让学生在义务教育阶段健康快乐地成长，为他们的未来奠定坚实的基础。

参考文献

- [1] 傅小兰、张侃. 中国国民心理健康发展报告(2021—2022)[M]. 社会科学文献出版社, 2023.
- [2] 刘艳萍. 农村留守儿童心理健康问题的成因及对策[J]. 现代农村科技, 2023, (03): 91-92.DOI:CNKI:SUN:HBNK.0.2023-03-065.
- [3] 余福强, 周全湘, 夏文江, 等. 校园欺凌对中职学生心理健康的影响及对策研究[J]. 黔南民族医学学报, 2021, 34(03): 205-207.DOI:CNKI:SUN:QNYX.0.2021-03-023.
- [4] 王海玲. 家校协同视域下学生心理健康问题的预防及干预机制研究[J]. 品位·经典, 2022, (22): 73-74+77.DOI:CNKI:SUN:PWJD.0.2022-22-025.
- [5] 陈舒恬. 后疫情时代高校学生心理危机干预工作协同联动帮扶路径研究——基于Z高校一则大四学生心理危机干预案例分析[J]. 时代人物, 2023(2): 0105-0107.
- [6] 唐瑛. 构建中小學生心理危机干预“家校社医”协同机制的实践——以四川省德阳市为例[J]. 中小学心理健康教育, 2023(25): 65-68.DOI:10.3969/j.issn.1671-2684.2023.25.019.
- [7] 杨欢欢. 高职学生心理危机干预的“家—校—社”协同机制构建[J]. 2024(5): 160-162.
- [8] 汪永波. 中小學生心理危机干预“家校社医”协同机制建设与实施[J]. 心理学进展, 2023, 13(12): 5665-5672.DOI:10.12677/AP.2023.1312719.
- [9] 李红清. 小學生心理危机干预体系的建构[C]//2023年第五届生活教育学术论坛论文集
- [10] 黎玉珊. 中职学校学生心理危机“三预”机制的构建研究[J]. 职业, 2021, (23): 30-32.DOI:CNKI:SUN:ZYJP.0.2021-23-012.
- [11] 心理干预与教师角色的重要性. <https://www.renrendoc.com/paper/439645382.html>