

# 家校共育视角下青少年心理健康教育策略

张美蓉

赣西科技职业学院, 江西 新余 338000

DOI:10.61369/EST.2025080018

**摘 要 :** 在青少年心理健康教育过程中, 家校共育有助于构建全方位的心理支持网络, 实现教育理念与方法的一致性, 促进青少年心理问题的早期识别与干预。青少年心理健康教育的效果受到家庭环境因素、学校教育因素以及社会环境因素的共同影响。学校应当构建多元化的家校沟通协作机制, 提升家长和教师的心理健康教育素养, 整合多方资源构建立体化支持体系。

**关 键 词 :** 青少年; 心理健康; 家校共育

## Strategies for Mental Health Education of Adolescents from the Perspective of Home-School Co-Education

Zhang Meirong

Ganxi Vocational College of Science and Technology, Xinyu, Jiangxi 338000

**Abstract :** In the process of mental health education for adolescents, home-school co-education helps to establish a comprehensive psychological support network, achieve consistency in educational philosophies and methods, and facilitate early identification and intervention of adolescent psychological issues. The effectiveness of mental health education for adolescents is jointly influenced by factors such as the family environment, school education, and the social environment. Schools should establish diversified home-school communication and collaboration mechanisms, enhance the mental health education literacy of parents and teachers, and integrate resources from multiple parties to construct a three-dimensional support system.

**Keywords :** adolescents; mental health; home-school co-education

### 引言

青少年的心理健康受到家庭、学校以及社会等诸多因素的作用, 其中家庭作为个体成长的初始环境, 对于青少年心理发展有着长远且持续的影响。<sup>[1]</sup> 然而就目前而言, 高职院校的心理健康教育仍然存在学校与家庭“两张皮”的情况, 缺少家庭方面的配合。<sup>[2]</sup> 家校共育作为一种将家庭教育与学校教育资源加以整合的教育模式, 着重于家庭与学校之间的双向互动以及协同配合, 给破解青少年心理健康教育难题带来了全新的视角。学校构建起家校协同的心理健康教育体系, 可实现心理健康教育资源的优化安排, 让家庭与学校之间信息共享、责任共担、成果共享, 进而为青少年心理健康成长营造更为完备的支持系统。

### 一、家校共育在青少年心理健康教育中的价值

#### (一) 构建全方位的心理支持网络

家校共育能消除学校教育和家庭教育间存在的障碍, 建立起涵盖青少年学习、生活等多个领域的全方位心理支撑网络。学校教育具备专业性、系统性的优势, 有专业的心理教师、规范的课程体系以及科学的干预手段, 可及时察觉学生的心理问题并给出专业指引。<sup>[3]</sup> 家庭教育则有持续性、个性化的特性, 父母熟悉自己的孩子, 在日常生活中能给予更多情感方面的支持与陪伴。当

学校和家庭构建起合作关系之后, 学校可以把心理健康教育的理念、方法推广至家庭, 家长也能把孩子在家里的表现迅速反馈给学校, 双方实现信息互通、资源共享, 为学生编织起一张严密的心理安全网。<sup>[4]</sup>

#### (二) 实现教育理念与方法的一致性

青少年心理健康教育所取得的成效, 在很大程度上取决于家校之间在教育理念以及方法上是否保持一致。倘若学校所倡导的心理健康理念和家庭教育观念出现冲突, 又或者学校教授的心理调适方法在家庭环境里得不到相应的支持, 那么心理健康教育的

作者简介: 张美蓉 (1985-), 女, 江西新余人, 讲师, 研究方向: 青少年心理健康教育、高等职业教育等方面研究。

效果就会受到严重影响,让学生陷入到困惑之中。<sup>[6]</sup>家校共育给统一教育理念、协调教育方法提供了平台。借助家长学校、家长培训、家校座谈等多种形式,学校能够把科学的心理健康教育理念传递给家庭,助力家长更新他们的教育观念,使之掌握科学有效的沟通技巧以及教育方法。<sup>[6]</sup>当家庭和学校在教育理念方面达成一致,在教育方法上相互予以配合的时候,青少年所接收的信息以及获得的引导就会是连贯且统一的,能够强化教育效果,协助学生更好地将心理健康知识内化,形成稳定的心理品质。

### (三) 促进青少年心理问题的早期识别与干预

家校共育机制建立起来之后,学校跟家庭便可以从不一样的角度、场景去留意学生在行为表现与情绪方面的变化,再借助彼此间的信息交流,就能尽早察觉到学生的心理异常。<sup>[7]</sup>有时候,学生在学校里的表现是正常的,然而家长却反馈说孩子在家里情绪比较低落,还存在睡眠障碍等问题。有的学生在家庭当中表现得活跃,可在学校里却出现了社交障碍,学习动力也有所下降。学生在不同情境下所呈现出的行为差异往往是心理问题的预警信号,家校之间开展密切的沟通交流,能够及时捕捉到这些信号,并启动相应的干预机制。<sup>[8]</sup>除此之外,家校共育还能够整合干预资源,学校给予专业的心理咨询以及辅导服务,家庭则相应调整自身的教育方式,改善家庭当中的氛围,形成干预的合力,如此一来便能够大幅度提升心理问题的干预成效,让学生尽早从心理困境当中走出来。

## 二、青少年心理健康教育的影响因素分析

### (一) 家庭环境因素的深层影响

家庭是个体社会化的起点,其对于青少年心理健康所产生的影响极为深刻。其一,家庭结构以及功能是否完整会对青少年的心理发展起到直接作用。一个完整且和谐的家庭可为青少年给予稳定的情感方面的支持,让他们拥有足够的安全感。在单亲家庭、重组家庭或者父母长期处于分离状态的家庭里成长起来的学生,更易出现安全感有所缺失、情感依恋存在障碍等问题。<sup>[9]</sup>其二,父母所采用的教养方式对于青少年心理健康亦有着重要影响力。民主型的教养方式最有益于青少年心理健康发展,此种方式既能给予孩子充足的关爱与支持,又能对其独立性和自主性予以尊重,有利于培育青少年的自信心以及责任感;相对而言,专制型的教养方式会抑制青少年个性的发展,致使他们形成顺从、依赖或者逆反的人格特征;溺爱型的教养方式则容易引发青少年以自我为中心、抗挫折能力较差、社会适应困难等一系列问题。<sup>[10]</sup>其三,家庭氛围以及亲子关系的质量是影响青少年心理健康的重要因素。青少年正处在自我意识开始觉醒的阶段,内心渴望能够独立并被人理解,部分家长却习惯于采取权威式的说教方式,亲子之间缺少平等的对话。<sup>[11]</sup>家庭内部的沟通障碍使得青少年的情感需求没办法得到满足,心理困扰也不能及时得以疏解。

### (二) 学校教育因素的系统作用

学校乃是青少年获取正规心理健康教育以及社会化的关键场所。心理健康教育课程的开设状况、教学质量与教育成效息息相

关。当下,大部分高职院校均开设了心理健康教育课程,然而在具体施行进程中依旧存有不少问题:课程设置欠系统,内容侧重于理论知识的传授,却缺少实践方面的体验;教学手段较为单一,大多是以讲授为主;课时安排较少,心理训练以及心理辅导等相关活动不足。从心理健康教育师资方面来看,高职院校正遭遇着专业教师数量不够、专业水准参差不齐的窘境。<sup>[12]</sup>部分学校的心理教师由其他学科教师兼任的,缺乏系统的心理学专业方面的训练,难以精准地识别出学生的心理问题,更无法给出有效的心理干预。校园文化氛围以及同伴关系亦对青少年的心理健康具有重要的影响。积极向上且包容多元的校园文化,可培育学生的集体归属感以及自我认同感,而过度强调竞争并且缺乏人文关怀的校园环境,可能会加剧学生的心理压力。<sup>[13]</sup>高职学生刚好处于人际关系敏感的时期,同伴关系的好坏,会直接对其情绪状态以及自我评价产生影响。除此之外,学业压力、就业压力以及实习实训过程中碰到的适应性问题等,都是高职学生所面临的压力来源。倘若学校缺少行之有效的压力疏导机制以及心理支持系统,那么这些压力就极有可能转变成心理问题。<sup>[14]</sup>

### (三) 社会环境因素的复合影响

在快速变化的社会大背景之下,多元且复杂的社会因素给高职学生的心理健康带来了复杂影响。其一,社会价值观念呈现出多元化态势,而青少年正处在世界观、人生观、价值观逐步形成的关键阶段,面对纷繁复杂的价值观念,他们很容易陷入迷茫与困惑之中。其二,就业形势以及社会竞争所带来的巨大的压力,对高职学生的心理健康构成了直接威胁。相较于本科生而言,高职学生在就业市场当中常常处于相对较为弱势的地位,面临的就业压力以及职业发展的焦虑程度更大。多种压力相互叠加在一起,学生就容易出现焦虑、抑郁等心理方面的问题。<sup>[15]</sup>其三,互联网以及智能手机的广泛普及,已经深刻地改变了青少年的生活方式以及人际交往的模式。从积极的一面来看,网络能够为青少年提供丰富多样的信息资源以及便捷高效的社交平台,拓展了他们的眼界以及交际圈子;从消极的一面来看,网络所具有的虚拟特性、匿名属性以及开放性质,同样也给学生带来了心理健康方面的风险隐患。

## 三、基于家校共育的青少年心理健康教育对策

### (一) 构建多元化的家校沟通协作机制

学校要构建起制度化的家校沟通途径,利用多种形式开展家校合作。其一,运用小组座谈、一对一交流以及案例研讨等方式,提升家长的参与感并增强互动效果。学校应依据学生心理发展所处阶段,按层次、按主题来组织开展家长交流活动,如针对新生适应期开展家长座谈会,围绕考试压力应对开设家长培训,在实习就业期举办家校协商会等,保证沟通内容具备针对性。<sup>[16]</sup>其二,充分借助现代信息技术搭建方便快捷的家校互动平台。学校可以创建班级微信群,开发家校联系APP,实现家校之间的即时沟通以及信息共享。学校定期经由平台推送心理健康教育知识,为家长提供学生在校表现、心理健康活动通知等内容,家长

同样可以及时将学生在家庭里的表现以及遇到的问题反馈回来。<sup>[17]</sup>当教师察觉到学生出现心理异常的信号时,要及时和家长沟通,掌握学生的家庭状况以及近期发生的变动;当家长发觉孩子情绪波动或者行为存在异常时,也要马上联系学校寻求专业援助,以此确保心理问题能够做到早发现、早介入。

### (二) 提升家长和教师的心理健康教育素养

就家长群体而言,学校要开展系统化且有层次性的家长培训项目。学校可着手建立家长学校或者家长课堂,邀请心理学方面的专家、表现优异的教师以及经验丰富的资深家长等来开设专题讲座与培训课程,所涉及的内容要包含青少年心理发展特点、常见心理问题识别、有效沟通技巧以及家庭教育方法等。<sup>[18]</sup>对于教师队伍,学校应强化心理健康教育的专业培训。对专职心理教师队伍予以扩充,确保师生比例达到国家所规定的标准。对于已经从事心理健康教育工作的在职教师,学校要给予职业发展机会,让他们参加各类学术会议,接受专业培训,不断更新自身的知识结构,提升咨询技能以及危机干预能力。培训应当格外注重实用性,围绕学生心理问题的早期识别、日常心理疏导技巧以及危机事件应对等实际需要展开。

### (三) 整合多方资源构建立体化支持体系

青少年心理健康教育属于复杂的系统性工程,要想顺利推进,就要对学校、家庭以及社会的资源加以整合,构建起一个立

体化的支撑体系。在这其中,学校无疑处于主导地位,理应充分发挥其在资源整合方面所起到的枢纽作用。学校要着力完善校内的心理健康教育设施以及服务体系,建设符合标准要求的心理咨询室、团体辅导室以及情绪宣泄室等专业场所,并且配备心理测评以及心理辅导所必需的相关设备,为学生营造出既舒适又安全私密的服务环境。<sup>[19]</sup>学校还要构建起分层分类开展心理健康服务的模式,针对所有学生提供多样化的心理健康教育课程以及活动,形成一个预防、疏导以及干预相结合的服务网络。除此之外,学校还要进一步强化与专业机构以及社会资源之间的合作。学校可与心理咨询机构以及精神卫生中心等专业机构建立起合作关系,借此引入专业的资源为学生提供更高质量的心理服务。<sup>[20]</sup>

## 四、结语

在青少年心理健康教育过程中,学校要发挥引领的作用,持续对家校合作机制予以完善,不断创新方法,同时整合各类资源;家长应转变原有的教育观念,提升自身的心理健康教育能力,积极主动地配合学校工作;而社会方面要营造良好的氛围,给予相应的支持,最终形成整体合力。唯有各方协同发力,持之以恒地开展心理健康教育工作,才能够切实建立起科学有效的教育体系。

## 参考文献

- [1] 李慧玲. 家校社协同推进青少年心理健康教育: 问题审视与纾解路径 [J]. 创新人才教育, 2025, (02): 76-80.
- [2] 王婷婷, 高宏图. 基于家校共育优化大学生心理健康教育的路径研究 [J]. 文教资料, 2025, (08): 194-196.
- [3] 刘有斌, 陈先根. 新时代青少年心理健康教育的综合化趋势研究 [J]. 产业与科技论坛, 2025, 24(06): 108-110.
- [4] 朱永新. “五育并举”构建一体化青少年心理健康教育体系——关于青少年心理健康教育问题的探讨 [J]. 苏州大学学报(教育科学版), 2025, 13(01): 1-12.
- [5] 周洪静. 育心育人: 家校社协同推进青少年心理健康教育 [J]. 中国教育月刊, 2024, (06): 107-108.
- [6] 张晓霞. 家校共育: 高职院校心理健康教育路径探究 [J]. 华章, 2024, (10): 147-149.
- [7] 孙宏艳. 影响青少年心理健康的因素及对策分析 [J]. 人民论坛, 2024, (08): 19-24.
- [8] 王易之. 我国青少年心理健康教育现状及建议 [J]. 发展研究, 2023, 40(09): 35-39.
- [9] 鲁英杰, 任武, 罗聪, 等. 建构市域中小学心理健康教育良好生态系统 [J]. 教育科学论坛, 2025, (17): 74-76.
- [10] 王洁, 方珏, 徐彩萍, 等. 青少年家庭教育现状和对策研究——以张家港市为个案 [J]. 沙洲职业工学院学报, 2024, 27(03): 56-60.
- [11] 赵佳楠, 刘凤林. 网络背景下青少年心理问题成因及对策研究 [J]. 大学, 2024, (07): 181-184.
- [12] 贾红卫. 论心理健康教育在应对家校共育中难点的措施 [J]. 河南教育, 2024, (09): 38-39.
- [13] 彭敏, 黄莹. 家校社协同推进青少年心理健康教育: 问题审视与纾解路径——基于互动仪式链理论的分析 [J]. 当代教育论坛, 2023, (06): 96-104.
- [14] 陆超祥, 何向琴, 陈志刚, 等. 家校协同教育模式对青少年心理健康问题的干预研究——以贵州省 X 中等职业学校为例 [J]. 心理月刊, 2023, 18(08): 47-50.
- [15] 刘冰. 大学生心理健康教育协同育人机制构建与创新 [J]. 山西财经大学学报, 2025, 47(S2): 265-267.
- [16] 范盛然, 杨珂, 袁珍, 等. 家校共育理念下的高校大学生心理健康教育模式研究 [J]. 公关世界, 2024, (20): 175-177.
- [17] 魏晓. 新时代高职院校学生心理健康教育的现实审视与突围之策 [J]. 文教资料, 2024(23): 168-171.
- [18] 张静, 杜宇涵. 我国青年心理健康教育的探索历程、演进特征和未来展望 [J]. 学校党建与思想教育, 2024, (17): 41-44.
- [19] 孟朔, 李昌盛, 李微. 家校共育视域下高职院校心理健康教育实施优化研究 [J]. 中国多媒体与网络教学学报, 2025, (06): 213-216.
- [20] 于蕊. 民办高校心理健康服务队的现实困境与突破路径——基于“大心理”教育观的实效性分析 [J]. 现代职业教育, 2025, (18): 169-172.