

浅谈健全家校社协调育人体系的必然趋势

——以高中生心理健康教育教育为例

杨红星 万华星

通城县第一中学

摘要：高中阶段学生面临较大的学习等压力，容易给他们带来一些心理健康问题。目前高中生的心理健康问题虽然引起了广泛关注，但尚无完善系统来促进他们心理健康发展。因此，需要以学校为主导、家校合作、社会参与等多措并举，共同为促进他们心理健康发展为目标进行努力。

关键词：高中生；心理健康；家校社协调教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.03.045

传统的高中阶段教育以学校为主，家庭处于完全被动状态，社会教育更难以融入高中生教育中。随着社会的不断发展，生活节奏的不断加快，竞争越来越激烈。在一定程度上给高中生带来了巨大的压力，如学习压力，家庭压力等，使得他们心理上存在一些不良反应和适应障碍。近年来，虽然高中生心理健康教育得到了学校、家庭和社会的关注，但依旧存在一些问题。学校心理健康教育体系不完善、家长将重心放在关注子女学业而忽略了心理健康、社会存在一些不良导向等。

《2022年青少年心理健康状况调查报告》中也指出，目前青少年抑郁风险中存在重度抑郁风险者占4%，轻度抑郁风险者占10.8%，无抑郁风险者占85.2%。此外，有四成左右的青少年又是或经常感到缺少伙伴、被冷落或别人是隔绝的。报告中数据体现出目前青少年尤其是高中生心理健康问题比较严重，这不得不引起学校、家庭和社会的深刻反思。因此，高中心理健康教育家校社协调育人体系的构建显得尤其重要。

一、学校教育在高中生心理健康教育中处于主导地位

学校是学生健康成长的主要场所，高中阶段是学生人生观、世界观和价值观形成的最佳时期，学校教育对高中生心理健康的良好发展具有举足轻重的地位^[1]。高中德育教育中心心理健康教育是重要组成部分，然而现阶段高中教育中，大部分学校依旧以高考为目的，重视文化课的教育，忽略了对学生的心理健康教育，许多学校甚至没有专职心理教师，或心理教师严重缺乏。因此，提高学校对心理健康教育的重视，积极采取措施，成为必要。学校可从以下几方面对学生进行心理健康引导：

第一、配备专职或兼职心理健康教师，增设心理健康教育课程和心理健康中心。

普通高中通常将重心放在文化课上，心理健康教育方面师资力量不强。因此，亟须培养一批专业的心理健康教育人员，配备充足且合格的专职和兼职心理健康教师，加强学生心理健康教育课程学习，完善心理健康活动中心。合格的心理健康教师，能更有针对性的解决学生心理健康问题^[2]。心理健康教育课程的实施，有利于让学生更清楚的认识自己，争强学生自信心和自爱能力。心理咨健康中心的设置，可让有心理健康问题学生有诉说场所，且能保障学生的私密性，也能为学生提供宣泄压力场所。通城县第一中学（以下简称我校）就拥有两名专职和数名兼职心理健康教师，会不定期组织学生心理健康课，并且建立了学生心理健康教育中心。心理健康教育中心由办公室、心理测评室、音乐放松室、沙盘游戏室、家庭心理辅导室、心理阅读室、个体心理辅导室、情绪宣泄室、团体心理辅导室组成。在心理健康教师配备和心理健康教育中心成立后，我校学生心理健康问题得到了极大的缓解。

第二、文化课中积极渗透心理健康教育。

柳斌在《心理健康教育全书》中指出：“在学科中渗透心理教育，是以一种水到渠成的方式实现心理健康教育目标，有潜移默化的效果，是最为经济有效的心理健康教育方式。”高中学生绝大部分时间都在学习文化课，在文化课中渗透心理健康教育，不仅有利于学生形成正确的人生观、价值观和世界观，也能体现各学科素养的要求。以在语文教学和生物学教学为例。

在语文教学中心理健康教育的渗透。语言文学的核

心价值就是对人在品质的培养，语文教科书中也深刻的体现了这一点。因此，语文教师可根据不同文章对学生进行心理健康教育。如选择《短歌行》《赤壁赋》等对学生进行挫折教育；选择《再别康桥》对学生进行审美教育；选择《孔雀东南飞》培养学生正确的爱情观。

在生物学教学中心理健康教育的渗透。生物学是研究生命现象和生命活动规律的科学，着眼于学生适应未来社会和个人生活的需要，从生命观念、科学思维、科学探究和社会责任等方面发展学生的学科核心素养，这与心理健康教育目标息息相关。笔者作为一名生物教师兼心理咨询师，在教学设计时就尤其注意在学生核心素养培养的同时，注重学生心理健康教育。如学习《细胞的衰老和死亡》一课时，在强调细胞衰老的机理后，鼓励学生说出生活中容易引起细胞衰老的因素（如压力、睡眠不足等），进而联系到高中学习压力大，应如何去缓解压力，积极面对高中生涯及今后人生。学习《孟德尔的豌豆杂交实验》一课时，播放孟德尔的研究历程视频，用其长达7年多次遇到挫折的研究生涯，鼓励学生任何事情都不是一蹴而就的，须慢慢积累，积极面对。

不仅语文、生物，其他任何学科都能或多或少的渗透心理健康教育，这就有待各学科教师的共同努力，为高中学子们营造积极向上的环境。

第三、建立向上的班级文化，支持班级之间进行文化联谊。

班级作为一个小团里，是学生们学习和生活的主要场所。积极向上的班级氛围，能愉悦学生心情，缓解学习压力。此外，班级之间的文化联谊，在加强不同班级学生交流，也能提高班级内部的凝聚力，培养学生的团队合作精神。我校每周都会安排1~2节课来进行班内团建活动，每周一个主题，由班主任主持，学生分享，或播放视频等，极大的提高了学生对生活的热情。不同班级之间，利用课余时间，也时常由组织篮球赛、羽毛球赛、话剧比赛等活动。这些活动不仅丰富了学生生活，也是学业压力的润滑剂。

学校作为学生成长的主要场所，目前，普通高中心理健康教育体系还不够完善，学校的方方面面都能影响着学生的心理健康教育，这就有赖于学校领导、教师、教辅人员、学生等共同参与，一起营造积极向上气氛，

培养学生健康人格。

二、家校合作是保障高中生心理健康的必要措施

父母是子女的第一任老师，一定程度上父母的素质决定了家庭教育的层次。《2022年青少年心理健康状况调查报告》中指出，住校、父母外出工作这样缺少父母照顾与陪伴的青少年有更多抑郁、孤独、手机成瘾问题。家庭关系紧张、父母不和睦的青少年的心理健康风险更高。目前，家庭教育不能很好的配合学校教育，大部分家长的教育缺乏科学性，且无暇顾及子女。因此，家校合作成为高中生心理健康教育的必要措施。

首先，需要更新教育观念，提升协同教育能力。

传统的家校合作，基本上以学校向家庭灌输为主，家庭很少向学校反馈或告知学生基本情况，双向交流少，而且交流时间少，流于形式。造成这种情况的原因，一方面是学校没有重视心理健康教育，从而没有认识到家长在心理健康教育中的作用，没有将家长当成合作伙伴；另一方面是家长对子女的心理健康教育重视不够，缺乏心理健康教育的理念，认为只要之女文化成绩好，考上好大学就行。因此，需要加强家校双方交流，学校向家庭普及心理健康教育知识、传授心理健康教育方法、提供亲子心理健康教育活动方案；家庭明确心理健康教育的重要性，积极参与教育过程，及时向学校反馈结果。我校在寒暑假期间，就会布置相应的德育作业，如学做3个家常菜，并分享学习过程和成果。

其次，家长应与子女建立和谐亲子关系。

人人平等社会关系下，仍然有许多家长认为自己作为的监护人，可以管控子女的一切事物，将亲子关系转变成了上下级关系，认为自己所作的一切都是为了子女好，却从不了解子女的真正需求，这对于高中阶段，处于青春期、叛逆期的子女，适得其反。因此，家长需抽出一定的时间来与子女进行沟通，多站在他们的角度上考虑他们的需求，多与他们沟通、关心他们，让他们感受到温暖。这在很大程度上可以促进子女心理健康发展。

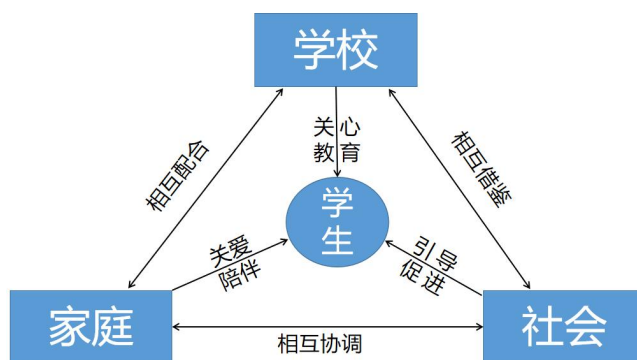
父母是子女的第一任老师，也是最好的老师，不能将子女教育抛给学习，应积极主动担任起这份责任，家校合作，共同促进学生心理健康发展。

三、社会参与是高中生心理健康教育的重要举措

我们每个人都生活在上，既是社会的一份子，也感受这社会环境对我们的影响。而高中生生活在一个学校与社会接轨的阶段，他们大多数时间虽然在学校，但是由于信息的发达，使得他们很容易受社会风气的影响。社会风气在一定程度上可引导高中生心理健康的发展。体现为：一方面给学生传播当前社会价值观，使他们在思想上适应当前文化观念和价值取向。积极向上、和谐安定的社会风气，会使学生形成积极乐观、友善热情的价值观；反之，尔虞我诈、礼崩乐坏的社会风气，会导致学生心态悲观、丧失信心。另一方面，学生极易模仿当前社会生活方式，以便他们从行为上适应当前生活、融入当下社会。小到流行的词汇、服饰，大到流行的思想、行为，都让学生们趋之若鹜。信息时代加速了当下社会风气的传播，抖音、快手、今日头条、手游等的已成为学生们青睐的对象，他们会以观看小视频或玩手游来缓解学习压力。而目前对这些小视频和手游监管力度不够，各种类型应有尽有，其中也不乏一些不利于学生心理健康的内容。因此，为引导学生心理健康发展，我们可以从以下方面着手：

第一，营造良好的社会风气人人有责。信息发展迅速，监管部门人力物力难以做到全面监管，这就需要我们每个人都参与进来，做好自己的同时，也向周围人传播正能量，抵制负面、低俗的言论。给学生创造一个积极向上、和谐安定的社会风气，引导其心理健康发展。第二，组织高中生参与社会实践。适当的社会实践不仅能缓解高中生的学习压力，也能让他们主动了解社会，正确认识社会，从而不断调整自己的行为态度。学校、家庭和社会组织可进行合作，组织一些有利于学生身心健康的社会实践活动。如通过参加下乡、敬老院、孤儿院等活动，培养他们为社会做贡献的精神；参加夏令营、研学旅行等活动，培养他们顽强意志；通过参加社会调研、科技竞赛，培养他们实践能力和创新精神等。我校2023四月底就组织高一学生举办了一次研学旅行，活动前，学生认为会耽误他们学习，而且天气炎热，很不情愿参加。然而活动之后，得到了学生们的一致好评，认为3天的研学旅行收获满满，不仅感受到了科技、诚信、有爱等力量，也极大的增强了他们的自信心。

在高考压力下，高中生心理健康教育是一项不容忽视的工作，抓好高中生的心理健康离不开学校的主导、家校合作、社会参与，需要以学校为主导、家校合作、社会参与多措并举才能更好的促进学生的心理健康发展，为构建高质量的教育体系的发展打下坚实基础。学校与家庭之间应相互配合，及时反馈学生学习生活状况，共同维护和促进学生心理健康；家庭与社会之间应做到相互协调，家长多陪子女参加一些社会活动，社会也应展现正面教育、避免不良风气影响学生；学校与社会之间应相互借鉴，学校需要跟上时代变化来引领学生心理健康发展，社会也应适时配合学校来进行相关心理健康教育的宣传。只有在学校、家庭和社会的密切配合下，且在学校关心和教育学生、家长多关爱和陪伴子女、社会多引导和促进学生形成正确人生观、价值观的前提下，才能很好的促进高中生的心理健康教育。



目前虽然高中阶段心理健康教育已经引起了学校、家庭和社会的关注，但依旧没有比较健全的体系来促进高中生的心理健康发展，导致目前存在比较多的心理问题学生。愿在我们大家的共同努力下，在家校社的协同教育下，心理健康问题不复存在。家校社协同教育体系的构建，不仅适用于心理健康教育，在文化科等其他方面也同样适用。家校社协调教育体系是培养“五好”“四有”学生的必然趋势，终将会在学校、家庭和社会的共同努力下不断完善。

参考文献

- [1] 孙小巍. 高中语文教学中渗透心理教育的研究. Diss. 南京师范大学, 2018.
- [2] 胡维群. 家校共育, 为学生心理健康护航. 云南教育(视界综合版). 12(2022): 47-48.