

构建区域中小学学校心理健康教育体系

葛光洁

河北省秦皇岛市北戴河区教师发展中心

摘要：中小学学校心理健康教育体系，是在学校中构建系统的、综合的培养学生心理素质、维护学生心理健康的教育整体，具体包括学校心理健康教育组织管理体系、心理健康教育实施的内容与途径、师资队伍建设及培训保障、危机干预体系等多个方面。学校心理健康教育体系，能够促进学校心理健康教育工作制度化、体系化，指导学校心理各项工作整体、稳步进行、有章可循，有效调动学校各部门协作。

关键词：中小学学校心理健康教育；组织管理体系；危机干预体系

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.12.017

引言

近年来，国家、省市各部门高度重视中小学学校心理健康教育工作，出台了一系列文件强调要加强心理健康服务体系。教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》提出“在学校普遍建立起规范的心理健康教育服务体系，全面提高全体学生的心理素质”。2021年《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知》中，指导各地加强心理健康课程建设、加强过程管理、提高危机干预能力。2023年4月，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）》，提出“健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置‘四位一体’的学生心理健康工作体系更加健全”的学生心理健康工作目标。充分调动学校各方面的力量，构建全方位、多渠道、既分工明确又互相配合的心理健康教育服务体系，是进一步加强中小学生学习心理健康教育的客观要求。

中小学学校心理健康教育体系，是在学校中构建系统的、综合的培养学生心理素质、维护学生心理健康的教育整体，具体包括学校心理健康教育组织管理体系、心理健康教育实施的内容与途径、师资队伍建设及培训保障、危机干预体系等多个方面。

一、中小学学校心理健康教育组织管理体系建设

中小学学校心理健康教育体系的构建涉及多个方面，其中组织管理体系的构建是至关重要的一环。组织管理体系指的是学校在心理健康教育中所采取的组织结构、管理机制和运行模式。

（一）构建一个有效的组织管理体系需要制定规划、明确目标和职责分工。依据《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》文件精神，结合学校实际情况，制定“学校心理健康教育规划”。该规划应纳入到学校整体教育教学发展规划之中，作为今后开展心理健康教育管理的依据。

（二）设立组织机构，组建队伍，配置软件和硬件。

1. 在学校现有的德育及教学机构的基础上，设立心理健康教育管理中心，捋顺心理健康活动课及各项活动负责执行及管理的行政部门，将心理健康活动课及各项心理健康教育活动纳入到心理健康教育管理中心统一谋划及管理中来，使得学校各项心理健康教育活动系统化、整体化。
2. 以专职为主、兼职为辅、专兼结合的形式组建“心理健康教研组”。选聘有资质的教师或心理素质较好的教师担任学生心理健康教学、辅导、咨询和管理工作。
3. 根据开展心理健康教育教学工作的需要，布置相应的辅导室，配置教学用具、活动器材和相应的图书资料等硬件设施。
4. 结合本校学生的特点和实际情况，组织设计心理健康教学内容、学期计划，组织编写适合本校实际情况的校本教材或选择其他教材，设计辅导活动内容和方案等。
5. 根据学校育人目标及各项活动安排，确定学校心理健康教育常规活动、特色活动及临时性活动。在教学设计和活动设计方面，需要注意区分不同年级的学生在不同时期所面临的典型心理健康方面的问题，有的放矢、务求实效。

学校心理健康教育管理中心在负责谋划及管理心理健康活动课及各项活动之外，还需要建立完善的沟通和协作机制。心理健康教育涉及多个参与者，包括学校管理层、教师、学生和家長等，他们之间的沟通和协作对于心理健康教育的有效开展至关重要。通过定期召开会议、成立专门的工作组或委员会等方式，促进参与者之间的信息交流和合作，确保心理健康教育工作的顺利进行。还要建立配套的科学评估与监测机制。通过定期对心理健康教育的效果进行评估和监测，及时了解教育活动的成效和问题，并做出相应的调整和改进。最后，应加强对组织管理体系的培训和支助。教师和其他相关工作人员需要具备专业的心理健康知识和技能，并了解组织管理体系的运行方式。可以通过开设专门的培训课程、

邀请专家进行指导等方式，提升教师和工作人员的综合素质和专业能力。

二、中小学学校心理健康教育内容与途径

中小学心理健康教育可以有多种途径，既有纳入教学计划的面向全体学生的系统的心理健康活动课，也有校本心理选修课，有专门开展的各种增进心理健康的多样化的活动，更有融入心理健康内容的学科渗透、学生工作、课外活动、校园文化建设等各种日常活动。

（一）开设心理健康教育课

摸清当前中小学生学习心理健康现状，存在哪些最主要的心理问题并分析产生问题的原因，让学生系统接受心理健康知识，这是构建中小学心理健康教育模式内容体系的基础。每学年各校对学生心理健康状况调查，以此数据为基础，结合心理教师日常观察及访谈情况，设置本学期教学计划。针对青少年心理现状分析及我区各中小学历年测评情况分析，中小学生在学、自我认知、人际交往、情绪情感和社会适应等五个方面存在不同程度的心理行为问题。

（二）开设心理讲座，组织心理健康主题活动

开设心理讲座。根据心理健康教育内容，由校内心理学老师或邀请校外的资深心理专家，有针对性地举办各种心理健康知识专题讲座。组织心理健康主题活动。以活动作为媒介，广泛宣传心理健康知识。宣传活动分定期和不定期，定期活动为上半年开展心理健康专题宣传月活动，下半年结合10月10日世界精神卫生日开展活动。也可以结合学校大型考试考前辅导等活动进行。

（三）开发心理类校本课程

心理类校本课程是以学生自主选择及班主任推荐为主的选修类校本课程。各校校本课程开发团队可以根据学校师资、硬件条件及育人理念，开发团体辅导类、心理剧等多种形式的心理类校本课程。校本课程实施过程中有多位教师共同参与，有的学校两名教师，甚至有三名、四名教师参与，能够较好地保障学生安全、更有序地开展各种团体辅导活动，这是传统心理活动课所不具备的优秀条件。

（四）学校教育教学中渗透心理健康教育

心理健康教育要全面渗透在学校整个的教育教学过程中，包括学科渗透、班主任工作渗透、团队活动渗透等。通过教育教学渗透，扩大心理健康教育的深度和广度，使学生心理品质得到全面发展。

班主任在班级管理中学生接触密切，班主任的言行，甚至班主任对学生书面评语这些无声语言，也蕴含

着心理教育的功能。班主任应掌握心理健康教育相关理论知识，定期组织经验交流，组织心理主题班会，做好班主任心理渗透工作。

落实五育并举促进心理健康：以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心。

（五）开发宣传阵地

学校心理健康教育管理中心通过创办校园心理小报、心理健康教育宣传栏、学校广播站、公众号科普等形式，向家长和学生普及心理知识，科普不同年龄阶段孩子容易出现心理问题。做好家校沟通、学生心理信箱，心理援助等更多形式，整理在心理危机干预体系中。

三、师资队伍建设和培训保障体系

搭建校级平台，组建心理健康教研组。在学校现有的德育及教学机构的基础上，设立心理健康教育管理中心，捋顺心理健康活动课及各项活动负责执行及管理的行政部门，将心理健康活动课及各项心理健康教育活动纳入到心理健康教育管理中心统一谋划及管理中来，使得学校各项心理健康教育活动系统化、整体化。以专职为主、兼职为辅、专兼结合的形式组建“心理健康教研组”。选聘有资质的教师或心理素质较好的教师担任学生心理健康教学、辅导、咨询和管理工作。

立足培养心理健康教育一二层师资，增强其心理学素养、学科渗透能力和心理健康教育实践能力。专职心理教师为学校心理健康教育的第一层师资。班主任及少先队辅导员为心理健康教育的二层师资。对全体教师加强教育教学心理综合培训，培训除传授基本心理学理论外，更要注重用案例讲解如何在各科教学过程中渗透心理健康教育。同时，学校在职称评定、职级提升、工资待遇、精神和物质激励等多方面考虑特别的政策，提高教师的自我认同感和主观幸福感，激发教师主动自觉地饱含热情地从事心理健康教育工作。

四、危机干预体系

完整而系统的学校心理危机干预体系应包括危机发生前的预防和准备、危机发生后的心理危机处理以及心理危机干预的有效性评估等三个方面。在心理危机的处理上，预警为先，预防为主，学校心理危机预警系统就承担起这份重要的职责。有效的学校心理危机干预体系应从这三方面着手。

（一）心理危机预防

1. 普及性预防

根据学校心理健康教育管理中心统一规划，开展面向全体学生的心理健康教育辅导。利用心理健康教育课、心理健康主题活动、宣传阵地向全体学生普及

心理知识,班主任管理工作及学科渗透中做好心理健康渗透工作。利用课外活动举办心理健康教育的讲座,组织学生参加心理健康教育展览活动,参加团体心理辅导和心理咨询,对中小學生进行维护性的心理干预,帮助学生了解事件的性质、影响,掌握宣泄、转移心理压力方法,学会自我调控的技术,缓解心理危机,促进心理健康发展。

2. 针对性预防

学校定期开展多种形式的校园危机心理干预工作,让学生从游戏中体会乐趣,释放危机心理,进行“自动治疗”。团体辅导活动的设计关注心理健康检测之后的需要特殊注意的学生,有能力的学校可以为这些学生量身定制辅导活动。活动可以与社团活动、校本课程、德育活动及学校特色活动整合,贯穿学生校园生活。

(二) 心理危机预警

1. 建立心理健康发展档案,利用心理危机“三步筛查法”,对每个学生的总体心理健康发展状况及其变化特点进行定期调查,包括对学生的心理健康测验、心理咨询辅导记录的统一归档,将这些数据资料有机地结合起来,形成一个具有内在联系的学生心理健康发展状况的数据体系,作为每个学生心理健康发展状况的统一标识,作为学生心理健康整体识别的基础。心理档案追踪及心理测验、咨询访谈过程中及时发现学生潜在的心理危机,观察他们的日常行为,并及时记录,对流露出非正常倾向的学生重点关注并在评估后采取相应的对策,以减少危机的发生,实现早预防、早发现、早解决。

2. 发挥班级、年级、学校的整体网络,构建起高效、联动的预警机制。心理委员是一级预警,班主任及与学生密切接触的教师组成二级心理危机预警,学校心理健康教育管理中心为心理危机预警的三级机构。心理健康教育管理中心接到危机预警后,判断预警对象心理危机严重程度、可能后果。若危险程度低且无生命危险,安抚情绪后依循个别咨询流程处理;若危险程度高,可能引发后续危险事件,则应启动危机干预。

(三) 心理危机处理与干预

启动危机干预后,学校心理健康教育管理中心针对不同的干预对象及其特点,提供不同的危机干预形式。根据学生受危机的严重程度和范围的大小,有针对性地进行心理干预,保证干预的效果。

做好学生的心理追踪、评估工作。对没有改善或高风险心理危机的学生安排心理专家进行观察追踪;对经过多次心理干预但仍有明显症状的学生进行及时回访,

与家长、医生商讨巩固的方案;对经过心理干预且取得心理恢复的学生进行跟踪调查。

学校心理健康教育管理中心加强心理辅导教师的培训,使他们在省市的专题培训中学到更多的辅导技能,通过督促他们加强学习,促进心理辅导教师的自我成长。

学校加强资源的整合,重视家庭对学生的影响及干预作用,充分发挥家庭对学生的支持作用。同时与专业心理咨询师和心理治疗机构合作。当发生心理教师不能解决的危机事件时,可与医院的精神科医生、专业的心理咨询机构联系,借助专业人士的力量处理危机事件。最终在学校心理健康教育管理中心主导下,形成班主任和心理教师配合、教师和家长配合、学校和社会配合,全员广泛参与的“三位一体”的心理危机预防、干预互通机制,有效帮助中小學生化危机为契机,健康成长。

结语

综上所述,中小学心理健康教育体系是一个系统的、综合的且至关重要的心理健康教育框架,其中涵盖了学校心理健康教育组织管理体系、心理健康教育实施的内容与途径、师资队伍建设和培训保障、危机干预体系等多个方面。中小学心理健康教育体系的发展与完善,是学校教育的重要组成部分,也是新时代教育发展的必然要求。我们要高度重视这一体系的建设,不断完善和优化其中的各个环节,营造一个更加健康和諧的成长环境,有效维护学生心理健康。

参考文献

- [1] 教育部:《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》[S].
- [2] 教育部:《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知》[S].
- [3] 俞国良:《构建中小学高质量心理健康教育体系》[N],中国教育报,2022-03-23(5).
- [4] 钟志农:《心理辅导活动课操作务实》[M],宁波:宁波出版社,2018.
- [5] 冯墨女:《积极心理学视域下中小学心理健康教育模式探索》[J],长春师范大学学报,2021(04):144-147.
- [6] 李艳玲:《心理健康教育体系的理念创新与路径变革》[J],教学与管理,2019(6):55-58.
- [7] 李明秀:《我国高校心理健康教育体系的构建与完善》[J],东北师范大学,2009(5):20-36.
- [8] 胡勇:《中小学心理健康教育模式探究—以甘肃省陇南市西和县为例》[J],甘肃教育研究,2022(16):23-25.