

# 家校社协同模式下中学生心理健康教育的路径探索

李崇敬

襄阳市第二十七中学

**摘要：**青少年心理健康教育是教育改革的重要课题，也是促进青少年身心健康成长、提高人才培养质量的重要举措。近年来，受教育体制改革、社会就业压力持续增强等因素影响，不同阶段的青少年均承受着一定身心压力。为了促进青少年身心健康成长，国家大力倡导各教育主体开展心理健康教育相关活动。本文以提升中学生心理健康教育效果为研究任务，立足相关理论基础，客观分析了家校社协同模式在中学生心理健康教育中的作用、当前所面临的微观、中观、宏观困境，提出了发挥各自优势、加强资源合作、利用信息技术打造宏观教育体系等策略，以供家庭、学校、社会相关部门共同推进中学生心理健康教育工作提供参考借鉴。

**关键词：**家校社协同模式；中学生；心理健康教育

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.07.218

## 引言

“双减”政策全面落实，学生的课业压力与学习压力大大缓解，正是深入推进心理健康教育工作的良好时机<sup>[1]</sup>。基于此种情境下，如何强化青少年心理健康教育效果成了各教育主体所面临的重要任务。本文以中学生心理健康教育工作为研究对象，通过研究分析发现目前中学生心理健康教育主体仍局限于学校及教师，家长、社会相关部门很少参与。事实上，中学生心理健康教育工作并非学校及教师的专属任务，也需要家长、社会相关部门的积极参与。加强家庭、学校、社会协同合作，能够为中学生打造全方位、系统化的教育环境与成长环境，为中学生身心健康成长保驾护航。基于此，家庭、学校、社会相关部门应加强合作，共同推动中学生心理健康教育工作。

### 一、相关概念解析

#### （一）定义

**家校社协同模式：**是指家庭、学校、社会三方达成合作关系，共同肩负育人职责，旨在为学生营造良好成长环境、促进学生全面发展。在家校社协同模式下，家庭、学校、社会相关部门各自发挥优势，通过彼此之间沟通、合作、配合等，为学生成长成才、身心健康提供有力支持<sup>[2]</sup>。家校社协同模式下，家长及家庭发挥着日常化育人作用，在各项家庭教育活动中家长需指导和规范孩子的言行举止、为孩子树立学习榜样，在帮助孩子掌握生活常识、实践所学理论知识的同时，从生活点滴小事中传达正确价值观，促进孩子身心健康成长；学校及教师发挥专业化教育作用，通过心理健康教育课程引导学生

从理论层面正确认知心理健康问题；社会相关部门发挥资源支持作用，为学生、家庭、学校提供心理健康服务。

#### （二）意义

一方面，有利于形成教育合力，为中学生身心健康成长、全面发展打造良好环境。家校社协同模式下开展中学生心理健康教育工作，突破了心理健康教育专属学校及教师的局面，拓展了教育参与主体。其中，邀请家长参与中学生心理健康教育工作，能够将心理健康教育延伸至中学生的日常生活中去，从点滴小事、言行举止中引导学生健康成长；邀请社会相关部门参与中学生心理健康教育工作，能够丰富教育资源、增强教育专业性，为强化中学生心理健康教育效果提供有力支持。另一方面，有利于提升中学生心理健康素养。在家校社协同模式下开展中学生心理健康教育活动，能够更进一步提升中学生心理健康素养。在家庭、学校、社会相关部门合作中，学生可以从不同教育情境中更好地认识和管理自我情绪，增强个人抗压能力<sup>[3]</sup>。

### 二、家校社协同模式下中学生心理健康教育困境

#### （一）微观困境

家庭、学校、社会是青少年心理健康教育的参与主体，均在青少年身心健康成长道路上发挥着保驾护航的作用。分析现阶段中学生心理健康教育现状，发现仍存在家长参与不足、学校教育碎片化、社会资源供给或分配不均匀等现实问题。第一，家长在中学生心理健康教育工作中的参与率较低。一些家长由于长期受传统教育理念制约，认为无论是学科教育还是心理健康教育都应当是学校及教师的专职工作，自己仅需要负责定期缴纳相关费

用即可。这一理念忽视了家长、家庭教育在中学生成长中的重要作用，这就导致许多家长无意识参与心理健康教育活动中<sup>[4]</sup>。家长、家庭教育环境等伴随中学生成长始终，家长参与率低、家庭教育环境差，都将给中学生身心健康成长带来不利影响。第二，学校教育碎片化，具体是指部分学校并未设置系统化的心理健康教育体系，而是将心理健康教育作为一门辅助科目穿插安排在各学年课程中，缺少系统性与连贯性。再加上理论化教学在中学生心理健康教育中尤为严重，学生仅能够掌握一些浅显化的理论知识，根本无法掌握实践技能。第三，社会资源供给不足、分配不均。例如，部分地区社会相关部门并未设置面向学生、家长、学校的专业心理咨询平台、与学校合作不足等，均影响着中学生心理健康教育成效。

### （二）中观困境

家校社协同模式下中学生心理健康教育的中观困境表现为：家庭与学校互动不足、社会资源介入不够等问题。第一，家庭与学校是中学生成长过程中的重要参与主体，家庭与学校的互动率直接影响着中学生心理健康教育效果。例如，加强家庭与学校互动，教师及时与家长沟通学生在校学习及人际交往表现情况，家长结合教师反馈的问题在生活中观察学生，找寻问题原因。然后与教师沟通，为中学生打造良好的家庭教育与学校教育环境，促进中学生身心健康成长。但是目前一些学校与家庭之间互动不足。虽然许多学校会联合家长定期开展家长会，但家长会的主要内容均围绕学生在校表现、如何提供学生考试成绩等话题开展<sup>[5]</sup>。很少涉及学生的心理健康状态、心理压力、个人情绪等内容。第二，社会资源介入不足。社会相关部门在中学生心理健康教育工作的参与频率、程度有限，存在社会心理健康宣传活动、心理健康专业咨询服务、志愿者服务活动等无法进校园、进家庭的情况，弱化了社会相关部门在中学生心理健康教育中的作用。

### （三）宏观环境

第一，网络环境给青少年身心健康带来了不利影响。社会经济高速发展推动科技变革，当前时代信息科技已经渗透到社会生产生活方方面面，同时也给学生自主学习、获取知识提供了更多渠道。学生在借助互联网学习、社交、娱乐时，因缺少学校指导、家长监管、社会相关部门维护网络秩序等，较为容易受到各种不良思想、负面信息的影响，最终产生消极、极端、错误的价值观念。

第二，社会大环境给青少年心理健康带来了不利影响。例如，社会就业压力大、名校毕业生月薪3200、内卷等社会文化观念，给中学生增加了心理压力，导致部分心理素质较差的中学生产生焦虑、惶恐、不安的情绪。再加上家庭、学校、社会相关部门不重视、不关注，久而久之导致中学生产生心理健康疾病。

## 三、家校社协同模式下中学生心理健康教育策略

### （一）发挥所长，营造良好教育生态环境

家庭教育中，中学生家长应当不断提高自身的心理健康素养，为学生在家庭教育活动中树立良好学习榜样。家长应当认清自身在家庭教育中的职责与地位，积极参与到家庭教育指导活动、学校心理健康教育活动中、社区心理健康活动等，提高自身对心理健康疾病、心理健康教育等知识的掌握度，为中学生在接受家庭教育时提供更为专业的心理健康教育。此外，广大中学生家长应加强与孩子的沟通交流。由于初中阶段孩子面临的学习压力、升学压力较大，再加上这一年龄段的孩子正处于青春期，这就需要家长加强正向引导、及时发现孩子负面情绪、帮助孩子排解压力等，在日常生活中为中学生营造良好成长环境，减少中学生心理健康问题。

学校教学中，中学学校及教师应利用好教学资源、学校育人专业性优势等，加强有关心理健康教育的课程设计。例如，专门开设心理健康教育课程、加强各学科与心理健康教育的教学融合度等。在实际教学中，教师应密切关注中学生的心理健康状态，有针对性的设计教学内容，及时发现并解决好学生的心理压力或者心理疾病。此外，学校还可以通过定期组织心理健康活动，比如心理健康专业讲座、心理健康咨询活动、心理健康主题演讲比赛等。通过上诉活动将学生从被动地位转变为主动参与状态，促使学生正确认知心理健康问题。

社会教育中，应增强社会资源对中学生心理健康教育的支持作用。一方面，社会相关部门可以定期组织心理健康专家、心理健康疾病志愿服务团队等，定期进校园为中学心理健康教育提供帮助。例如，心理健康公益讲座、心理健康测试及咨询服务活动等，及时弥补部分中学学校心理健康专业教育资源不足问题。此外，社会相关部门还应面向广大中学生家长为其提供心理健康教育问题解答、教育知识及技能培训等服务，不断提高学生家长的心理健康教育能力，以此发挥好家校社协同育人的作用，促进中学生身心健康成长。另一方面，

社会相关部门应利用好信息科技,借助互联网、手机等为中学学校与家长提供线上指导、咨询等支持服务。

## (二) 加强合作,发挥协同交互作用

利用信息科技,搭建中学生心理健康教育平台,加强学校、家庭、社会相关部门的沟通与合作,为中学生营造良好的教育生态环境。第一,整合家庭、学校、社会的心理健康教育资源,为学生、教师、家长等了解学习心理健康相关知识提供渠道。第二,学校和社会相关部门可以在该平台上定期发布心理健康疾病科普视频、心理健康教育技能教学视频,或者组织线上心理咨询活动等。既能够为学生咨询自身心理健康问题提供了渠道,还能够为家长增强自身心理健康教育能力提供支持。第三,打造匿名交流板块,充分保护学生隐私。在这一板块中学生及家长可以匿名倾诉苦恼、寻求帮助、与其他人沟通等,彼此之间互相帮助,实现心理健康教育资源共享,在家校社协同助力下提升中学生心理健康教育效果。

开展线下心理健康协同活动。例如,中学学校联合社区组织心理健康沙龙、心理健康讲座、心理健康趣味游戏等,提高广大家长在中学生心理健康教育工作中的参与率。在上述活动中,不仅可以加强学校与社区的教育合作,还可以为家长与学生、学校、社区沟通提供渠道,促进各方之间的交流与合作。社区可以邀请教师、家长、学生进入到社会情境中,通过参与心理健康志愿服务活动,让教师、家长、学生更为真切的了解心理疾病的严重性、心理健康的重要性。

## (三) 加强信息化建设,打造宏观教育体系

信息时代为青少年学习提供了更多选择,但是网络环境中良莠不齐的信息也给青少年健康成长带来了负面影响。对此,家庭、学校、社会相关部门应联手推动网络建设,为中学生营造一个健康、积极向上的网络环境。学校方应在学科教学活动中指导学生如何正确上网、如何合理使用网络资源、如何正确分辨错误思想;家长方应在家庭教育活动中严格规范中学生上网行为、上网时间等,既要确保中学生不与时代脱轨,也要控制好上网时间,避免过度沉迷网络;社会相关部门应加强各网页对青少年上网时间、操作行为的限制;学生应不断提高自身心理健康素养,以便在网络热潮中始终坚定正确价值观,抵制不良信息、负面思想对自身心理健康的不利影响。

借助互联网加强正确价值观、积极正能量等宣传。例如,中学学校可以利用互联网设置心理健康教育网课、趣味知识竞赛;家长可以带领孩子在网络上多浏览一些正向社会事件、模范人物事件等;社会相关部门可以在学校官网、家校社微信群中定期推送有关心理健康的文章。通过家庭、学校、社会三方共同努力,为中学生身心健康成长营造良好环境,逐步引导中学生树立积极向上的价值观念。

## 结语

综上所述,家校社协同模式下开展中学生心理健康教育活动,充分利用家庭、学校、社会三方的教育资源,为中学生打造更为宽松、愉悦的成长环境,促进中学生身心健康成长。事实上,育人工作不是专属学校的职责,家庭、社会在育人工作中同样发挥着至关重要的作用。面对中学生心理健康问题数量增多、心理健康教育迫在眉睫等现实问题,家庭、学校、社会应加强合作。既要发挥好各自在中学生心理健康教育中的优势,也要加强合作沟通,同时充分利用好信息技术,打造全方位、立体化、全过程的心理健康教育体系。例如,学校发挥好教育专业性,引导中学生从理论层面正确认知心理健康问题;家长发挥生活指导作用,在家庭教育中规范中学生思想与行为;社会相关部门发挥好资源、宣传、维护等作用,为学校及家庭心理健康教育提供支持,共同促进中学生身心健康发展。

## 参考文献

- [1] 李华,卞晔.让“代表之声”声声有回响[N].江西日报,2025-02-26(002).
- [2] 周铭宇,张珊珊.父亲在位与中学生抑郁的关系:人际开放与自我价值感的链式中介作用[J/OL].成都师范学院学报,1-10[2025-03-03].
- [3] 马爱萍.家校合作中学生的劳动技能与劳动心理培养[J].文理导航(上旬),2025(02):82-84.
- [4] 金晶.中学生厌学心理研究和心理健康教育路径[J].知识窗(教师版),2025(01):74-76.
- [5] 刘梦琪.家校社协同模式下中学生心理健康教育的路径探索——基于生态系统理论[J].新西部,2024(11):202-204.

作者简介:李崇敬(1976.6-),女(汉族),本科,中级教师,研究方向:中学学科教学。