

基于识别、预防、干预路径的现代中学生心理健康教育实践研究

刘飞燕

江西省赣县中学北校区

摘要：受各方面的因素的影响，现代中学生的心理健康问题较为突出。重视和加强中学生的心理健康教育迫在眉睫。构建基于识别、预防、干预路径的现代中学生心理健康教育体系，能实现全方位、全过程推动中学生的心理健康教育。

关键词：现代；中学生；心理健康；问题；识别、预防、干预；实践

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.08.001

引言

中学是学生健康心理和品格形成的黄金时期。现时代的中学生受社会、家庭等各方面因素的影响，存在较为突出的心理健康问题，重视和加强对他们的学生心理健康教育很有必要，也迫在眉睫。实施中学生心理健康教育需要从现代中学生心理健康状况和他们心理健康问题的成因出发，从识别、预防和积极干预的视角找出心理健康教育的可行路径，促进中学生健康、积极的心理的构建。

一、现代中学生心理健康状况

随着社会步伐的加快和各方面的因素影响，现代中学生的心理健康问题检出率也呈现出持续攀升的趋势，《2023年度中国精神心理健康》蓝皮书公布了一组数据，我国中学生抑郁检出率已经达到了30%，而全国青少年的抑郁患病检出率也已经从0.6%升至0.9%。另外中学生焦虑检出率也高达20%，多动症患病率约3.6%-5.5%，除了品行障碍和饮食失调等问题外，中学生的自杀率也呈上升趋势。这触目惊心的数据在告诉我们一个现实，中学生的心理健康必须要高度关注，现实中学校、家庭乃至整个社会都需要不断整合力量为他们的心理健康营造良好环境。并通过有效的措施控制住各类心理健康问题惊人的蔓延速度，避免心理健康问题持续化和向低龄化方向发展。

二、现代中学生心理健康问题的成因

通过研究发现，现代中学生之所以面临如此巨大的心理疾病威胁，问题成因主要分为以下几点。

（一）较大的学业和生活压力

中学阶段的学生正处于升学关键期和心理发展的敏感时期。他们面临着较大的学习成绩上的压力。这种压力基本源于两个方面，一是在老师和父母的监督指导下所形成的外源心理压力；二是因学生的自卑心理和个性

情感等问题产生的内源性心理压力。同时，众多普通家庭生活的压力也传导到学生个体。在多重压力下中学生的情绪和心理建设很容易崩溃，进而影响学生的人际关系、情感发展和学习成绩等。

（二）心理发展尚不成熟

因为中学阶段还处于认知调节能力不足的时期，所以相比于成年人而言，他们的抗压能力是比较弱的，也易受外界压力影响。如果学生存在慢性疾病或早期创伤的问题，那么其心理特征也将更加脆弱。另外，中学生的自尊心发育不完善，同样容易诱发心理疾病。自尊心的发展属于衡量心理健康程度的重要指标，成熟并且完善的自尊是学生成长的最有效支撑，但不完善的自尊同样也将影响学生的情感发展与学业成绩。综上所述，他们心理发展的不成熟是心理健康问题产生的主要因素之一。

（三）社会不良思想的引导

目前正处于网络化的社会环境中，网上信息复杂冗乱会严重影响中学生的思绪和情感发展。中学阶段的学生本身思维跳脱活跃，所以非常容易沉迷在网络交织的虚拟世界中，使其分散精力无法专心学习的同时也会诱发心理疾病。一些不良信息通过网络被他们接收，在潜移默化之中很容易使得中学生形成错误的价值观，甚至出现暴力等不良倾向。

（四）家庭教育的缺失

众所周知：学生的心理健康教育需要家校社协同，才能发挥出最理想的效果。学校虽然在学生心理健康教育实践中有着不可推卸的责任，但家庭教育的重要性也一样要被看到。通过调查研究发现，中学生心智的发展情况以及情绪的控制能力等与家庭环境和遗传因素关系较大，更多情况是受联合因素的影响。由此可见，家庭的教养方式和理念对中学生的心理健康影响非常直观。

在恰当的家庭教育氛围中不仅可以达到教育目的，同时还会让学生感受到强烈的归属感从而树立起自我价值感，使他们能够以一种开朗的心态去面对学习和生活挑战。相反，一种不科学的家庭教养方式和理念会让学生陷入自卑的情绪中，在削弱学生自我价值观和认同感的同时也会让学生形成孤僻、焦虑和抑郁等不良情绪，久而久之对学生身心健康造成非常大的损害。

三、现代中学生心理健康教育现状

现实中出现的各类问题和矛盾凸显了重视和加强中学生心理健康教育的紧迫性，特别是现代中学生心理健康问题存在低龄化和严重性加强的趋势，所以需要借助有效的心理健康教育手段帮助他们重拾自我价值感和发展信心，从而将学生培养成勇于面对现实考验且具有强大自信的社会新人。国家卫健委和教育部联合出台了关于学生心理健康工作的指导方案，希望通过政策体系的逐步完善引导学生心理健康工作可持续发展。最近几年各中小学也开始重视学生心理健康工作，但由于相关经验缺失以及创新性不强等，导致学生心理健康工作的实施效果并不理想。通过研究发现，现代中学生心理健康教育主要存在着工作机制不完善、家校共育未形成合力、教育方法传统以及师资队伍水平有待提高的问题。现实中存在的以上问题得不到高效的解决，学生心理健康工作将会陷入瓶颈之中，从而弱化学生心理健康教育的效果。

四、基于识别、预防、干预的中学生心理健康教育实践路径

现时代，中学生的心理健康教育刻不容缓。为达到预期效果，我校本着“预防为主，干预为辅”的工作原则，正在积极探索一条基于识别、预防、干预的中学生心理健康教育实践路径。通过坚持全员、全过程、全方位三全育人，目前已成功构建了立体化的积极心理健康教育体系。

（一）完善工作机制

在学生积极心理教育实践中，完善工作机制是科学保障。基于识别、预防、干预的目标我校目前已经形成了学生心理健康工作实施方案。工作实践中成立了工作领导小组、心理健康筛查小组和“三扶”帮扶结对小组等，并成立了“一生一导师”结对制长期跟踪制，从学校管理层面宏观把控学校的心育工作。除此之外，我校还会邀请演讲专家等到校开展心育讲座，市、区政法委、教科体局等上级部门也会安排国家级、省级、市级专家来校指导工作，对工作的重视和心理健康知识的宣讲在某些人群中可以起到积极作用，对学生心理问题的预防也能发挥一定的效果。在年级管理过程中我校推行班级

心理委员、小组观察员、寝室观察员、年级组专人负责心育工作的模式，充分发挥学生和教师的积极作用，尽量做到第一时间发现和识别学生心理问题，给学生营造一个积极健康向上的环境。通过以上制度的设计、优化和实践，学生的心育工作得到了前所未有的重视。在精准识别和预防学生心理健康问题的基础上，及时干预学生的心理问题发展和扩散，进而为中学生的健康成长和积极心理形成提供优质保障。

（二）家校共建形成工作合力

作为孩子的第一位老师，家长需要学会如何构建恰当的家庭教育氛围。而站在学校的角度，以往受诸多原因的影响家长难以抽出时间来参与家校共育工作，也没有精力做好子女的心理辅导，所以家长在心理健康教育方面的知识有能力相对欠缺。针对此种情况学校应该出台更具体的举措为更好地实施家庭教育创造条件，给予家长参与学生指导工作的机会，借此保障家庭教育的顺利开展。为达到预期工作目标，学校重点谋划和落实好以下工作。

第一，规划新颖、有趣的家校共育活动。一方面，学校可以整合校内资源创建家校共育工作室。该工作室由家长和教师共同参与，定期开展线上会议，相互交流学生的心育成果。另一方面，学校可通过通讯网络渠道定期向家长普及心理健康知识，提高家长的积极心理教育能力，营造良好的家庭教育氛围。同时，还可不定期邀请家长参与学校的教育活动，使其了解孩子的个性问题，合理提高教育措施和手段的针对性。比如：组织家校共育亲子成长营活动，通过家庭教育讲座、亲子互动游戏、亲子任务挑战赛以及家校沟通会等多种方式提升家校共育合力，增强家长科学育儿能力。这些家校共育活动便于学校和家庭共同发力，为中学生的心理健康教育创造支持条件和环境，帮助学生全面、健康地成长成才。

第二，实施有效的沟通交流。在家校合作的创新模式中良好的沟通是关键，为此需要建立信息共享机制借此将心理健康教育的重要信息传达给家长，方便家长及时参与到学校的心理健康教育活动中。现如今网络通信技术已经非常成熟，学校各个年级可以通过家长课堂、心理微课、微信公众号平台等形式大力推行家校共育的活动，借此引导更多的家长重视、关注自家孩子的心理健康教育。

事实证明，在学生心育工作中家校共建形成工作合力是有效的路径之一，通过家校双方携手合作能够促进学生心理健康的合理发展，借助强大的教育合力为他们的健康成长提供保障。家校共建合作方法的应用不仅可

以提高家长和教师对中学生心理健康的关注度，同时还能够合理消除学生个体潜在的心理偏差与疾病，这也是积极心理教育课程体系构建的关键环节。

（三）创新工作方法

心理健康教育目前在各级各类学校如火如荼地开展。当然，鉴于各级各类学校和学生的情况不一，具体的心理健康教育方法也各不相同，各校需要创新心理健康教育的模式和方法，积极探索心理学知识在教育实践中的具体应用。通过研究和实践发现，有效识别、预防和干预学生的心理问题，将心理学知识应用到学生心理教育实践是一种有效的尝试。为了取得学生心理健康教育的最优效果，我们可以设计诸如以下的心理教育教学方案。

以高中学生为例，设计以《认识自我，做情绪的主人——心理学知识在生活中的应用》为主题的教育活动。在活动中首先明确教学目标和教学重难点，以便优化整个教学设计过程。（1）教学目标。知识与技能目标：了解基本的心理学概念——自我认知、情绪管理以及压力应对；情感态度与价值观培养目标：引导学生增强自我意识以及学会尊重他人情绪，树立学生乐观的心态并增强其心理调适能力。（2）教学重点与难点。重点：情绪的识别与管理技巧；难点：如何将抽象的心理学知识转化为学生可操作的行为指导。（3）教学准备：多媒体课件（含心理学知识点的视频片段）；情绪卡片和心理测试题；小组任务卡以及角色扮演剧本。

其次，设计教学过程：首先由教师展示几个常见情绪表情图如愤怒、悲伤和喜悦等，请学生猜测并模仿这些情绪。引出课题——“我们每天都在经历各种情绪，今天我们一起来学习如何做情绪的主人。”紧接着结合PPT进行心理学知识讲解，主要内容包括让学生对自己性格和情绪等方面加强了解，通过写“优点清单”认识自己。引导学生思考不是事情本身让我们难过，而是我们对事情的看法影响了我们的情绪，讲解情绪调节策略如深呼吸法、正念冥想以及转移注意力法等。其次实施案例分析（小组讨论），发放案例卡片每组一个情境如被朋友误解、考试失利和家庭压力等，讨论“当事人产生了什么情绪以及可以用哪些心理学方法来调节？”再次实践体验环节通过我的情绪日记（个体练习）和情绪管理小剧场（小组角色扮演）等活动优化学生的学习体验。每人发一张便签纸写下最近一次让自己情绪波动的事情并尝试用情绪ABC理论进行分析，各组选择一个情绪冲突场景，如与父母吵架和同学产生误会等，用所学方法演绎“情绪转变”的过程。最后总结提升环节由教师带领学生回顾本节课内容，强调自我认知是成长的第一

一步以及情绪是可以被理解和管理的。课后让学生写一篇题为《我今天的情绪》的小作文记录一天的情绪变化及应对方式，与此同时也可以开展系列课程如《人际交往心理学》《压力与应对策略》《青春期心理变化》等，鼓励学生参与校园心理社团和心理咨询室开放日等活动，在多样化的活动中不断深化心理健康意识。

（四）优化心理教育教师队伍建设

在学生的心理健康教育实践中，心理教育教师队伍建设至关重要。为此，需要科学优化教师队伍建设，通过提高教师素养和心理健康教育能力，来夯实学生心理健康成长的基础。例如我校每个学期会开设班主任心理讲座，教师心理论坛等活动，提高全体教师的心育水平，努力扩大学校心育队伍，让更多的教师能够更专业、更有方法地帮助和温暖学生，从而预防学生心理问题出现。与此同时，为强化教师的积极心理教育意识，学校可以将学生的心理教育工作纳入到教师的专业教学考评体系中，以此来提高各科教师对学生心理健康教育的重视度。对于心理健康教育工作能力突出的教师，学校应该给予特殊的奖励借此鼓励教师不断创新学生心理健康教育方法。在提升本校心理健康教育整体水平的同时优化学生的学习体验，为学生的成长提供更多助力。除此之外，我校还建有标准心理咨询室，且配有国家级的专职心理辅导老师，以及多位具有国家心理咨询师证书的兼职心理教师。这些心理教师会不定期开展心理学健康知识讲座，并在高一年级常规开设心理课程，高二高三采取约课方式开展相应的心理活动，也在一定程度上预防了学生心理问题的发生。通过以上措施的应用，我校的心理健康教育水平将大幅度提升，进而很大程度地满足了科学育人的现实要求。

结语

总之，随着教育理念的升级、对学生心理健康教育的重视和心理健康教育在学科教学的渗透，当前，针对学生的心理健康教育取得众多成效。今后，需要继续完善学校心理健康教育体系，扎实推进学生的积极心理教育，通过构建家校合作平台、完善制度、创新教法和优化师资队伍等，不断提高学校的针对学生的心育工作能力，为中学生的健康成长保驾护航。

参考文献

- [1] 孙中霞. 中学生心理健康教育模式的创新与实践[J]. 教育实践与研究(C), 2024(06).
- [2] 林丹琼. 中学生心理健康教育策略的有效性研究[J]. 教育教学论坛, 2024(17).
- [3] 曹立乾. 早期识别与干预: 预防小学生心理健康问题[J]. 科学之友, 2024(12).