

# 家校协同视角下中学生心理健康教育的优化路径探析

温文娟

吉安市青原区城北学校

**摘要：**中学生正处于身心快速发展的关键时期心理健康教育对其成长至关重要，家校协同作为一种有效的教育模式在中学生心理健康教育中发挥着不可替代的作用，本文目的是探讨家校协同视角下中学生心理健康教育存在的问题并提出相应的优化策略，通过对家校协同在中学生心理健康教育中的重要性分析指出当前家校协同在心理健康教育方面存在的沟通不畅、合作形式单一、专业能力不足等问题，进而从建立有效沟通机制、丰富合作形式、提升专业素养等方面提出优化路径，希望为提高中学生心理健康教育质量，促进学生身心健康发展提供有益参考。

**关键词：**家校协同；中学生；心理健康教育；优化路径

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2025.09.152

## 引言

中学生阶段是人生发展的重要转折点，他们面临着学业压力、人际关系、自我认知等多方面的挑战，心理健康问题日益凸显，心理健康教育关乎学生的个人成长也关系到社会的未来发展，家庭和学校是学生成长过程中最重要的两个环境，家校协同开展心理健康教育能够整合双方资源形成教育合力，为学生提供更全面、更有效的支持，然而在实际操作中家校协同开展中学生心理健康教育仍存在许多问题，影响了教育效果，所以深入研究家校协同视角下中学生心理健康教育的优化路径具有重要的现实意义<sup>[1]</sup>。

## 一、初中心理健康教育存在的问题

### （一）家校沟通不畅

当前初中阶段的心理健康教育中家校之间的沟通存在明显障碍，一方面学校在心理健康信息的传递上缺乏系统性和主动性，家长难以及时了解学生在校的心理状态和情绪变化；另一方面家长在家庭教育中发现的问题也难以有效反馈到学校，导致教师对学生心理需求掌握不足，部分学校仍依赖传统的家长会或电话联系作为主要沟通方式，缺乏现代信息技术支持下的多样化沟通平台，使得交流频率低、效率不高，这种沟通不畅的局面直接影响了心理健康教育的针对性和时效性，难以形成有效的教育合力，不利于学生的心理健康发展。

### （二）合作形式单一

在家校协同开展心理健康教育的过程中合作形式普遍较为单一，缺乏系统性、创新性和深度互动，目前许多学校在推进家校合作时仍主要依赖传统的家长会、电话沟通或发放宣传材料等方式，这种浅层次的交流难以形成持续、有效的协作机制，家长往往处于被动接收信

息的地位，缺少主动参与和深入互动的机会，无法真正融入到心理健康教育的具体实践中，而且学校在组织心理健康相关活动时内容和形式相对固定，较少结合学生心理发展的实际需求设计具有针对性的主题活动或共建项目，导致家校合作缺乏吸引力与实效性，由于缺乏多元化的参与平台家长的教育资源和经验未能得到充分挖掘与利用，家校之间的协同潜力未能有效激发，这种单向、静态的合作模式削弱了心理健康教育的整体影响力，限制了家庭与学校之间资源的深度融合，不利于构建科学、系统的心理健康教育支持体系。

### （三）专业能力不足

初中阶段心理健康教育面临专业师资力量薄弱的问题，许多学校缺乏专职心理教师或者现有教师心理学专业知识储备不足，难以应对学生日益复杂的心理问题，家长普遍缺乏科学系统的心理健康教育知识，面对青春期子女的情绪波动和心理困扰时常束手无策，由于专业指导的缺失，家校双方在应对学生心理危机时缺乏有效协作机制，容易错失干预的最佳时机，这种专业能力的不足严重制约了心理健康教育的质量与实效性，影响了学生心理素质的全面提升<sup>[2]</sup>。

### （四）教育理念差异

家校之间在心理健康教育理念上存在较大差异成为协同育人的一大障碍，部分家长仍将关注点集中于学业成绩，忽视孩子的心理发展和情感需求，而学校更强调全面发展与心理调适能力的培养，这种理念上的分歧导致教育行为出现偏差，难以形成统一的教育方向，不同家庭背景下的教育观念差异也加大了学校实施统一心理健康教育的难度，影响了教育策略的一致性和连贯性，唯有加强理念沟通、推动共识建立才能真正实现家校协同育人的目标。

## 二、家校协同视角下中学生心理健康教育的优化策略

### （一）建立有效沟通机制

#### 1. 拓展沟通渠道

在信息时代背景下家校之间的沟通方式不应再局限于传统的家长会或家访，而应积极引入现代信息技术，构建多元、便捷的沟通平台，学校可以依托官方网站、微信公众号等新媒体工具定期推送心理健康知识、心理活动预告以及学生在校表现等内容，让家长及时掌握孩子的成长动态，通过建立班级微信群、QQ群等即时通讯工具，教师与家长之间可以实现全天候的信息互通，增强沟通的灵活性和时效性，设立专门的心理咨询热线或在线答疑平台也能为家长提供专业的心理支持服务，帮助他们更好地应对孩子成长中的心理困扰，这些多样化的沟通渠道提高了家校协同的效率，为家长提供了更广泛的学习资源和交流机会，有助于形成良好的教育生态，更重要的是现代技术手段的应用能够打破时间与空间的限制，使家长即使因工作繁忙无法亲自到校，也能随时了解孩子的心理状态并参与到心理健康教育中来，所以拓展沟通渠道是实现家校高效协作的重要前提，也是提升中学生心理健康教育质量的关键举措<sup>[3]</sup>。

#### 2. 丰富沟通内容

家校沟通的内容不能仅仅聚焦于学生的学习成绩，而应更加关注其心理发展和情绪变化，教师应在日常教学中细心观察学生的情绪波动、人际交往情况以及行为习惯，定期向家长反馈这些非学业层面的信息，帮助家长全面了解孩子的心理状态，家长也应主动向教师反映孩子在家中的表现，如是否有焦虑、抑郁倾向，是否存在亲子沟通障碍等问题，以便教师在课堂管理和心理干预中采取更有针对性的措施，学校可以组织专题讨论会或家长沙龙，邀请心理学专家或经验丰富的家长分享关于青少年心理发展的见解和育儿经验，促进家校之间在心理健康教育理念上的共识，通过这种双向互动的方式能够增强家长对心理健康教育的重视程度，也有助于形成科学、系统的教育合力，更重要的是当沟通内容从“分数”转向“成长”，从“问题”转向“预防”，才能真正实现以学生为中心的教育目标，为中学生的心理健康发展营造一个温暖、理解和支持的环境。

### （二）丰富合作形式

#### 1. 开展多样化的亲子活动

学校作为学生心理健康教育的重要阵地应积极探索

和实践各种有助于增进亲子关系的活动形式，比如可以定期组织亲子心理健康活动，如亲子拓展训练、心理健康主题亲子游戏等，这些活动为家长和孩子提供了一个共同参与、互动交流的机会，而且在活动中孩子们能够在轻松愉快的氛围中学习团队协作的重要性以及有效的沟通技巧，以亲子拓展训练为例，家长与孩子需要携手完成一系列富有挑战性的任务，这能锻炼孩子的意志力和解决问题的能力，还能让家长更加深入地了解孩子的性格特点和心理需求，通过观察孩子在活动中的表现，家长能够发现其潜在的优势和不足并给予及时的支持和指导，学校还可以根据不同的节日或重要日子策划特定主题的心理健康活动，比如感恩节亲子分享会、儿童节心愿达成计划等，目的是强化家庭成员间的情感纽带，营造一个积极健康的成长环境。

#### 2. 建立家校心理健康教育项目

为了更系统地推进心理健康教育工作，学校与家庭需要紧密合作共同制定长期的心理健康教育项目，在心理健康课程共建方面，学校可以邀请家长参与到课程的设计与教学过程中来，这样可以确保课程内容贴近学生的实际生活经验，也能够让家长更好地理解和支持学校的教育理念，比如针对青春期常见的心理困惑和社会适应问题设计专门的教学模块，帮助学生掌握应对策略；在心理危机干预合作方面，建立一套完善的信息共享和应急响应机制尤为重要，当学生面临心理危机时，学校应及时通知家长并与其共同商讨解决方案；家长若察觉到孩子的异常行为或情绪波动也应第一时间告知学校，以便双方能够迅速采取行动给予必要的支持和帮助，这种双向的合作模式体现了对每个学生个体差异的关注，为他们的心理健康提供了坚实的保障<sup>[4]</sup>。

#### 3. 鼓励家长参与学校心理健康教育活动

为了让更多的家长意识到心理健康教育的重要性并积极参与其中，学校应当采取多种措施鼓励家长参与到相关的活动中去，比如定期举办心理健康讲座、心理辅导工作坊等活动，邀请心理学专家进行讲解，传授科学的家庭教育方法和心理调适技巧，家长通过参与这些活动能提升自身的心理健康意识，还能与其他家长分享育儿心得，形成良好的家庭教育氛围，学校还可以设立“家长志愿者”制度，邀请有意愿的家长协助组织心理健康教育活动或者参与到班级管理中来，增强家校之间的联系和信任，家长的积极参与对于提高学校心理健康教育工作的实效性具有重要意义，它能为学生树立正面的学

习榜样,有助于构建一个更加和谐、开放的教育社区,通过这些努力最终实现家校协同育人,促进每一个学生健康成长的目标。

### (三) 统一教育理念

#### 1. 加强家校教育理念交流

为了确保学生能够在一个和谐、一致的环境中成长,学校与家庭之间的教育理念必须保持高度的一致性,所以学校应定期举办家长座谈会和教育理念研讨会等交流活动,为家校双方提供一个开放的平台来探讨教育目标与方法,在这些活动中学校可以详细介绍其心理健康教育的工作计划、重点方向及具体措施,让家长们的教育理念有更深入的理解,这也是一次听取家长意见的好机会,通过收集家长们的反馈和建议学校可以更好地调整和完善心理健康教育方案,比如在家长座谈会上学校可以通过案例分享的方式展示心理健康教育的实际成效,邀请有经验的家长分享他们在家庭教育中的成功经验和遇到的问题,促进双方共同学习和进步,还可以组织专题讨论会,针对当前青少年面临的普遍心理问题如焦虑、抑郁等展开讨论,探索有效的应对策略,确保家校合作更加紧密有效。

#### 2. 开展家校共育活动

为了进一步巩固和深化家校之间的合作关系学校应当积极组织各种形式的家校共育活动,这有助于家长亲身感受学校的教育氛围和管理模式,也能让学校深入了解每个家庭的具体情况,从而制定出更为个性化、有针对性的教育计划,比如学校可以设立“家长志愿者日”,邀请家长参与到校园生活中来,无论是作为课堂助教还是参与课外活动的组织工作,都能让他们近距离观察到孩子的日常表现和教师的教学风格;“亲子课堂”也是一种非常有益的形式,它鼓励家长与孩子一同上课,共同完成任务或解决难题,在增进亲子关系的同时也让家长体会到学校教育的精髓所在,通过这些互动体验家长能学到更多科学的育儿知识,还能加深对学校教育理念的理解和支持,反过来学校也能借此机会调整自己的教学策略,使之更加符合学生的实际需求和特点,最终实现家校教育理念的高度统一<sup>[5]</sup>。

#### 3. 建立家校教育评价机制

为了确保心理健康教育的有效实施并不断优化,建立一套科学合理的家校教育评价机制显得尤为重要,这套机制要涵盖学生的心理健康状况评估,还要包括家长和教师的教育行为以及家校合作效果的考量,对于学生

的心理健康状况可以通过定期的心理健康测试和问卷调查来进行量化分析,了解学生的心理变化趋势,家长和教师的教育行为也应纳入评价体系中,比如他们是否遵循了正确的教育原则,是否给予了学生足够的关爱和支持等,关于家校合作的效果需要综合考虑双方在沟通频率、协作效率等方面的表现,采用学生自评、家长评价、教师评价相结合的方式可以确保评价结果的全面性和客观性,基于这些评价数据学校和家庭都能够及时发现问题并采取相应的改进措施,持续提升心理健康教育的质量,这种基于评价的反思和改进过程是促使家校双方逐步统一教育理念的重要途径,也是保障学生心理健康的关键环节。

### 结语

家校协同视角下中学生心理健康教育的优化是一个系统工程,需要家庭和学校共同努力,通过建立有效沟通机制、丰富合作形式和统一教育理念等策略可以充分发挥家校协同的优势,为学生提供更全面、更有效的心理健康教育服务,在实际操作中学校应积极主动地与家长沟通合作,家长也应积极参与学校的教育活动,双方形成教育合力,共同关注学生的心理健康成长,只有这样才能有效解决中学生心理健康教育中存在的问题,提高学生的心理素质,促进学生的全面发展,未来还需要进一步深入研究家校协同开展心理健康教育的模式和方法,不断探索适合中学生特点的心理健康教育路径,为培养身心健康、全面发展的社会主义建设者和接班人奠定坚实基础。

### 参考文献

- [1] 沈琴. 家校协同视角下初中学生品德教育实施策略探究[J]. 华人时刊(校长), 2023(1): 45-46.
- [2] 安芹. “家-校-社”协同视角下中小学心理辅导伦理困境应对[J]. 心理学通讯, 2023, 6(3): 182-187.
- [3] 羊子轶, 朱文潇, 马守兴. 家校协同视角下中小学心理健康教育的区域推进[J]. 当代教育家(下半月), 2023(8): 66-73.
- [4] 李仲贤, 杨倩倩. “家校协同”背景下分类干预介入学生心理健康问题研究——以A小学和B小学为例[J]. 社会福利, 2024(11): 33-41.
- [5] 林红丽, 兰春红, 曾黎源. 幸福共育: 积极心理学视角下家校社共育模式的构建[J]. 中小学心理健康教育, 2024(2): 72-77.