

# 家校共育视角下提升初中生心理健康水平的实施途径

李宇琼

赣州市第四中学

**摘要：**随着社会压力的增加，初中生心理健康问题日益突出，成为教育领域的重要课题。家校共育作为促进学生全面发展的关键模式，对提升初中生心理健康水平具有重要意义。本文从家校协同育人的视角出发，探讨加强家庭与学校的沟通与合作，优化心理健康教育体系，构建支持性的心理环境，以及开展针对性的心理干预措施等实施途径。研究旨在为提升初中生心理素质提供科学有效的策略，促进学生身心健康和谐发展。

**关键词：**家校共育；初中生；心理健康；实施途径；心理干预

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.10.021

## 引言

初中阶段是青少年心理发展关键期，学生面临学业压力、人际关系和自我认知等多重挑战，心理问题频发。传统教育模式下，学校和家庭往往各自为政，难以形成合力支持学生心理健康发展。家校共育理念的提出，为破解这一难题提供了新思路。通过有效整合家庭与学校资源，建立协同机制，有望显著提升学生的心理健康水平。本文将围绕家校共育视角，探讨提升初中生心理健康的具体实施路径，旨在为教育实践提供理论参考与实践指导。

### 一、初中生心理健康现状及家校共育的重要性分析

初中生心理健康问题日益成为社会和教育界关注的焦点。初中阶段正处于青少年认知、情感和社会适应能力迅速发展的关键时期，学生在学业压力、同伴关系、自我认知以及家庭环境等多方面面临诸多挑战。随着学业负担的加重，部分学生出现焦虑、抑郁、行为障碍等心理问题的比例显著上升，心理健康状况不容乐观。调查数据显示，初中生心理困扰的普遍性和多样性明显，心理问题的隐蔽性也使得干预难度加大。传统单一的学校心理健康教育模式难以满足学生多样化的需求，缺乏家庭与学校的有效协作，导致心理健康支持体系存在明显断层。这种状况直接影响学生的学习效率和身心发展，亟需通过多元化的育人机制予以改善。

家校共育作为一种综合育人模式，其核心在于通过家庭与学校的有效沟通与合作，共同为学生提供系统的心理健康支持。家庭环境是学生心理健康的第一防线，父母的教育态度、情感支持及亲子关系质量对学生心理发展的影响深远。学校则承担专业心理健康教育和干预的责任，能够提供科学的心理评估、辅导和危机干预。两者相互独立时，心理健康教育往往呈现碎片化，难以形成合力。通过家校共育，家长能够及时了解学生在校

表现和心理状态，学校也能更深入把握家庭背景及学生个性化需求，从而实现信息互通和资源共享。这种协同机制不仅能够提高心理健康教育的针对性和有效性，也为构建学生良好心理品质和社会适应能力奠定坚实基础。

随着社会对青少年心理健康问题的重视，家校共育模式逐渐成为提升初中生心理健康水平的重要策略。实践中，多地教育部门推动家校联动机制建设，鼓励家长参与心理健康教育培训和活动，促进家庭教育观念的更新。学校在此基础上强化心理健康课程体系，组织多样化的心理素质培养项目，结合家庭反馈实施个性化心理辅导，形成多层次、多渠道的支持网络。这种模式不仅改善了学生心理问题的早期识别与干预效率，也提升了学生自我调适和抗压能力。同时，家校共育有效缓解了教师在心理健康教育中的压力，增强了教育合力。进一步完善家校协作机制，推动心理健康教育的系统化和科学化，将成为促进初中生心理健康水平稳步提升的重要保障。

### 二、家校沟通机制建设的现状与挑战

家校沟通机制作为家校共育的重要组成部分，逐渐被广泛重视。学校通过家长会、家访、网络平台等多种形式，努力促进与家长的交流和信息共享。尽管形式多样，沟通渠道的拓展使得部分家长对学校教育和学生心理状况有了更直观的了解，但整体沟通的深度和广度仍存在不足。部分家长对学校心理健康教育的认识有限，参与度不高，导致沟通内容较为表面化，难以形成针对学生个体问题的有效反馈。另一方面，学校在沟通中往往更多关注学生的学业表现，心理健康相关的信息交流缺乏系统性和专业性，限制了心理支持工作的开展。这种片面且浅层的沟通模式未能满足心理健康教育的复杂需求，阻碍了家校共育机制的深入发展。

家校沟通机制在实际运行中面临多重挑战,影响了其功能的充分发挥。信息不对称是其中的核心问题之一,家长和教师之间存在认知差距,导致沟通时难以形成统一的理解和共识。部分家长因工作繁忙或缺乏专业知识,对学生心理状况的观察和反馈不足,而教师则因时间和专业资源限制,难以深入了解家庭环境及学生的个体差异。此外,文化背景和教育理念的差异也加剧了沟通障碍。部分家庭对心理健康问题仍存偏见,忽视学生情绪变化的严重性,使得家校沟通在心理健康领域难以达到应有的效果。再加上传统观念中家长与教师角色分工的界限,使得双方在职责认知上存在模糊,影响合作意愿和效率。

为了突破这些困境,家校沟通机制亟需进一步规范和完善。应加强心理健康教育相关的信息透明度,建立系统化的信息反馈渠道,确保家长能够及时获得学生心理状况和学校支持措施的全面信息。同时,提升家长心理健康素养,推动家长参与心理教育培训,使其具备基本的心理健康识别和干预能力,有利于形成家校心理教育的协同效应。学校则应强化教师的心理健康专业培训,提升教师识别学生心理问题的敏感性和干预能力。借助信息技术构建智能化沟通平台,打破时间和空间限制,实现家校双向互动,提高沟通效率。只有通过多层次、多角度的协同努力,家校沟通机制才能真正成为推动初中生心理健康发展的坚实支撑。

### 三、构建家校共育协同支持体系的策略

在构建家校共育的协同支持体系过程中,关键在于整合家庭与学校的资源与力量,形成有效互动和合作的机制。家庭作为学生心理健康的第一道防线,其作用不可忽视。家长在日常生活中对学生行为和情绪的观察为心理健康干预提供了重要的基础信息,然而这种观察需要专业指导来提升科学性和有效性。学校则承担着专业心理健康教育与心理干预的责任,教师及心理辅导员具备专业知识,能够识别学生潜在的心理问题并给予及时干预。两者结合,能够实现从情感支持、行为引导到专业治疗的全方位覆盖。构建协同支持体系必须促进家庭和学校之间的资源互补,建立起双向互动和信息共享的长效机制,确保学生心理健康支持的连续性和系统性。

有效的家校协同支持体系还应注重制度建设与规范管理。制度化的沟通机制能够保障信息传递的及时性和准确性,避免因沟通失效而导致的心理问题恶化。制定详细的家校合作协议,明确双方在心理健康教育中的职责和权限,有助于提升协作的规范性和专业性。同时,

应推动心理健康教育纳入学校整体教育体系,结合课程建设和校园文化活动,使家校共育成为学生成长环境的重要组成部分。开展定期的家长培训和心理健康讲座,增强家长的心理健康意识和应对能力,形成家校心理健康教育的共识。通过这些规范化和系统化的举措,家校协同支持体系能够稳步推进,为初中生心理健康提供更加坚实的保障。

在技术手段和创新机制的支持下,家校共育协同支持体系的效能得以进一步提升。借助信息化平台,家校双方能够突破传统沟通的时空限制,实现实时互动和数据共享。利用心理健康管理系统,学校能够对学生的心理状态进行动态监测,及时向家长反馈异常情况,家长也能通过平台参与心理健康教育活动和心理疏导,实现参与感和责任感的提升。此外,开展心理健康主题的家校联合活动,如亲子心理工作坊、家庭教育指导课程等,能够增强家庭成员的心理素养,促进亲子关系和谐,增强学生的心理韧性。创新的心理干预措施,如线上心理咨询和心理支持群组,也为家校共育提供了新的技术路径。综合运用制度保障、信息技术和创新活动,家校共育的协同支持体系能够形成全方位、多层次的心理健康服务网络,推动初中生心理健康水平的整体提升。

### 四、心理健康教育课程与活动在家校共育中的整合途径

心理健康教育课程和相关活动在家校共育中的有效整合是提升初中生心理健康水平的重要路径。心理健康课程不仅仅是传授知识,更应致力于培养学生的情绪调节能力、社会适应能力和抗压能力,从而促进其全面发展。学校作为专业教育机构,具备开设系统性心理健康课程的优势,但家庭环境的参与是课程效果能否延伸和巩固的关键因素。将家庭教育理念融入心理健康课程设计,使家长了解课程内容及其重要性,有助于在家庭生活中形成与学校教育一致的心理支持环境。这种课程与家庭教育的融合,打破了心理健康教育在学校内的局限,增强了学生在多环境下的心理素质养成。

在课程之外,心理健康相关的校内外活动也是家校共育的重要组成部分。通过丰富多样的活动形式,学校能够激发学生的兴趣,增强心理健康教育的实践性和体验感。心理剧、团体辅导、亲子互动活动等都能够增强学生的自我认知和情绪表达能力,同时促进家长与学生之间的沟通与理解。活动中的家长参与不仅提升了家庭

成员的心理健康意识,也加强了家校之间的联系和信任,为日常心理健康教育奠定基础。将这些活动纳入常规教学和家庭生活规划,有助于形成持续的心理教育氛围,使心理健康教育的成果得以深化和巩固,推动学生心理发展达到新的水平。

整合心理健康教育课程与活动的过程中,必须注重专业指导与多方协作。课程内容设计需结合心理学理论和教育实践,确保科学性和适宜性,避免流于表面和形式化。应鼓励教师、心理咨询师与家长之间的互动,共同探讨学生心理健康的具体问题,制定个性化支持方案。借助现代信息技术,家校双方能够共享课程资源和活动信息,促进教育策略的一致性和连贯性。此外,开展家长心理健康培训和心理教育讲座,提高家长专业素养,为学生提供更加稳定和支持性的家庭环境。通过系统整合课程与活动,推动家校心理健康教育的深度融合,能够有效提升初中生心理健康水平,促进其身心协调发展。

#### 五、基于家校共育的心理干预措施实施路径

在家校共育视角下,心理干预措施的实施路径需要紧密结合家庭与学校两大支持体系,构建科学、系统的干预机制。心理干预的首要环节是准确的心理问题识别与早期预警,这依赖于学校心理健康工作人员与家长的密切配合。教师和心理辅导员通过课堂观察、心理测评及行为分析,初步筛查学生可能存在的心理困扰;家长则通过日常生活中的细致观察,为识别提供重要信息和补充。双向信息流动有助于形成学生心理状况的全景画像,实现早期干预。建立完善的学生心理健康档案,将家庭反馈和学校评估数据科学整合,为个性化心理干预方案的制定提供依据。精准识别是心理干预有效实施的前提,避免了资源的浪费和干预的盲目性。

针对不同类型的心理问题,应设计多层次、多样化的心理干预措施以满足个体差异。轻度心理困扰学生适合接受情绪调节训练、认知行为疗法等短期心理辅导,学校可以组织专业心理老师开展小组辅导,家长参与心理指导课程,学习科学的家庭教育方法,强化支持功能。对于中度及重度心理问题,学校应与专业心理咨询机构、医疗机构建立协作机制,确保学生能够获得及时的专业治疗和康复支持。家校双方在干预过程中需保持持续沟通,家长配合心理治疗方案,协助在家庭环境中落实干预措施,形成干预的合力。通过建立完善心理干预网络,

能够有效覆盖不同层级的心理健康需求,保障心理干预的科学性和系统性。

保障心理干预措施有效落地,必须注重提升家校双方的专业能力和协同意识。学校应加强对教师和心理辅导人员的专业培训,提升其心理问题识别、干预技术及危机处理能力。同时,应通过家长学校、家长讲座等形式普及心理健康知识,增强家长的心理素养和干预意识。心理干预工作不仅是学校的职责,更需要家庭的积极参与和配合。家校联动机制的构建,有助于实现信息共享、资源整合和责任共担,提升心理干预的针对性和持续性。借助现代信息技术,构建线上线下融合的心理服务平台,实现心理咨询预约、心理测评、干预方案跟踪等功能,提高心理干预的可及性和便利性。综合运用专业培训、制度保障和技术支撑,基于家校共育的心理干预体系能够更好地满足初中生多样化的心理健康需求。

#### 结语

初中生心理健康问题日益受到社会各界的广泛关注,家校共育作为提升学生心理素质的重要途径,展现出强大的实践价值。有效的家校沟通机制、完善的协同支持体系以及系统化的心理健康课程与活动的整合,能够为学生营造一个多维度、全方位的心理支持环境,促进其心理健康水平的稳步提升。家庭与学校的资源共享和信息互通不仅强化了心理健康教育的连续性,也提升了教育的针对性和实效性。未来,需继续深化家校合作,借助现代信息技术和专业力量,构建更加科学、规范的心理健康教育体系,为初中生的健康成长提供坚实保障。唯有家校携手,才能共同推动学生心理健康教育迈向更高水平,助力青少年实现身心和谐发展。

#### 参考文献

- [1] 陈晓芳. 家校共育视角下学生心理健康教育的  
路径探析 [J]. 教育探索, 2020, 39(6): 45-49.
- [2] 王丽华, 刘伟. 初中生心理健康问题现状及家  
校协同干预策略 [J]. 心理发展与教育, 2021, 37(2): 134-  
140.
- [3] 张明辉. 家校沟通机制在中学生心理健康促进  
中的应用研究 [J]. 教育理论与实践, 2019, 39(12): 27-31.
- [4] 李静. 心理健康教育课程体系构建与家校合作  
模式创新 [J]. 现代中小学教育, 2022, 38(4): 12-17.
- [5] 周燕. 基于家校共育的初中生心理干预策略分  
析 [J]. 心理咨询与教育, 2020, 31(5): 58-63.