

家校合作在初中生心理健康促进中的作用与策略

赵伟

会泽县金钟镇第一中学校

摘要：处于青春期的他们，面临着学习竞争、亲子关系、人际交往、自我认同等多方面挑战，一旦缺乏有效的引导和支持，极易出现情绪波动、焦虑抑郁、行为偏差等心理困扰。学校教育虽具备一定的心理干预能力，但受限于教师资源、关注重心等因素，往往难以实现对每位学生的个性化关注。而家庭作为学生成长的第一环境，在情感支持、价值观引导方面拥有天然优势。当学校教育与家庭教育实现深度融合，能够形成互补合力，为学生营造更加稳定、温暖、正向的成长氛围。探索家校在心理健康促进方面的协同路径，既是对教育责任的积极回应，也是对青少年健康成长的有力保障。

关键词：家校合作；初中生；心理健康；促进作用；策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.05.159

引言

初中阶段是青少年心理迅速发展的关键期，情绪波动明显，认知能力与社会适应能力尚未成熟，容易在学业、人际、家庭等方面产生困扰。随着社会竞争加剧，学生面临的心理压力不断上升，心理健康问题逐渐普遍化、低龄化。此阶段的心理引导尤为重要，既需科学教育方法，也离不开家庭和学校的共同关注与支持。

一、家校合作对初中生心理健康的促进作用

（一）推动学生心理健康成长

家校合作能为学生营造更加稳定、和谐的成长环境，对心理健康具有积极推动作用^[1]。学校教育具有专业性和系统性，能够提供基本的心理知识教育和日常行为指导，而家庭则是学生情感体验最深的场所，父母的理解、接纳与陪伴对学生的心理状态有直接影响。两者紧密配合，有助于及时发现学生情绪变化并给予恰当的引导，帮助他们建立良好的情绪管理能力和人际交往能力。家庭与学校在价值观引导、行为习惯塑造上的协同，能够减少学生成长中的冲突和矛盾，让他们在积极的环境中逐步形成健康稳定的心理品质。

（二）拓宽学生心理成长路径

当家庭与学校达成良好沟通并形成教育共识，学生能在学习与生活的多个方面获得更广阔的成长支持。家校之间的信息互通能帮助教师全面了解学生的行为特征和情绪表现，家庭也能更及时掌握学校对学生的关注重点，从而对孩子进行更有针对性的引导和鼓励。学生在这样的双向关注中，会感受到来自不同渠道的一致性期待和支持，这种一致性能够减少他们的迷茫与压力，增强内在动力。家校联动还可以推动多元化的心理发展方式，通过学习、活动与生活的有机结合，为学生的心理成长提供更加丰富、立体的路径选择，帮助他们在不断探索中完善自我。

（三）顺应时代教育发展需求

当前社会节奏不断加快，初中生所面临的外部压力和心理挑战呈现新变化，教育方式也随之发生转变。家校合作不仅是传统教育理念的延伸，更是应对当下教育现实的重要手段。在信息碎片化、情感交流淡化的背景下，学生更需要来自家庭与学校共同构建的心理支持系统。教育的目标已不仅是传授知识，更要关注人的全面发展，尤其是心理与情感层面的成长。家庭和学校通过协作能够形成合力，将心理健康教育落实到日常学习与生活的各个细节中，使教育不再割裂，而成为连续、连贯、整体的育人过程。这种合作不仅有助于解决学生当前的问题，更对其未来的成长方式和社会适应能力具有深远意义。

二、初中生心理健康主要问题成因

（一）学习方面的压力

初中阶段学习任务加重，课程内容增多，知识难度提升，学生在适应过程中容易产生心理紧张^[2]。课业评价和成绩排名使他们对学习产生较高的期望，时间安排紧凑，精力消耗大，精神压力随之增加。教师对学业的重视度、家长期待与自身目标之间容易出现落差，这种落差容易引发焦虑和担忧，长期积累可能影响学生的专注力和情绪稳定。过度关注结果忽略过程，会让学生产生自我否定情绪，影响学习兴趣与主动性。学习节奏缺乏调节空间，也限制了学生对其他兴趣和潜能的探索，进而影响心理平衡的发展。

（二）家庭方面的压力

家庭氛围对学生心理状态具有长期而直接的影响。家庭成员之间的沟通方式、教育方式和情绪表达，会在潜移默化中影响学生的认知和情感反应。如果家庭对成绩过于关注，容易让学生感到被评价、被比较，而缺乏必要的理解和情感支持。父母教育观念不一致或表达方

式不当,也可能让学生陷入无所适从的状态。家庭内部关系不够和谐时,学生可能会把情绪压抑在内心,产生回避或内耗的心理反应。同时,父母在忙碌中对孩子的陪伴减少,学生在成长中的情感需求得不到满足,也会影响自我认同和情绪调节能力的发展。缺少积极互动,会削弱学生对外界支持的信任与期待。

(三) 自身方面的压力

初中生在心理和生理层面都处于剧烈变化时期,自我意识增强,情绪体验更为丰富,同时对外界的评价也更为敏感。他们开始关注他人眼光,希望获得认同,但自我评价的能力尚不成熟,容易因一点波动产生强烈情绪反应。性格特点如敏感、内向或较强的自我要求,也可能让他们在面对日常挑战时承受较大的内在压力。他们在探索身份、建立自信、处理情绪等方面尚缺经验,在缺乏有效指导时容易出现不适应情绪。面对失败或冲突时,容易产生逃避、烦躁或过度紧张的反应,影响人际交往和内在稳定。成长过程中面临的选择与变化,也会加剧内心的不确定感和迷茫情绪。

(四) 社会方面的压力

社会环境的变化不断影响着初中生的心理感受和行为方式。网络信息的迅速传播拓宽了学生的视野,也带来了大量未经筛选的内容,对价值观形成产生冲击。同龄人之间的交往方式发生改变,对人际互动的要求更高,也让部分学生面临适应压力。在多种标准与评价共存的背景下,学生更容易形成比较心理,担心落后或被忽视,从而感到困扰。社会对成功的双重定义与呈现,也会让他们对未来充满不确定感。面对快速变化的社会节奏和纷繁的信息环境,学生在理解世界与建立自我之间可能出现矛盾。缺乏合适的引导时,他们更容易陷入认知困扰和情绪波动之中。

三、运用家校合作开展初中生心理健康教育的策略

(一) 家校协作缓解学业压力

初中生在面临课程难度上升和学习节奏加快时,极易因任务繁重而产生心理紧张^[3]。在这一过程中,如果学校和家庭缺乏沟通与协同,就容易造成学生在期望与现实之间反复拉扯,从而影响学习效率和心理状态。有效的家校协作不仅能帮助学生在学业目标上保持清晰认知,还能通过合理安排学习与休息节奏,减轻其内在负担。教师应明确引导家长理解不同阶段的学习重点,并鼓励学生在家庭中获得正面反馈。家长则需调整对成绩的关注方式,更多地鼓励学习过程中的努力与进步。家校双方通过积极互动,能够共同营造一个支持性学习环境,使学生在高效投入的同时保持心理轻松,从而提升整体的学习体验和心理健康水平。建立在理解与尊重

基础上的家校沟通,也有助于减少误解和不必要的压力源,使学生能以更加积极、平衡的心态投入学习生活。

例如,教师在每次阶段测评结束后,通过线上平台给出学生的学习反馈,并提供针对性地改进建议,家长则依据这些建议,在家中与孩子一起讨论如何设定下一阶段的学习目标。除了关注完成作业的速度,家长也主动与孩子约定每天的“学习反思时段”,鼓励其表达在学习过程中的感受与困难。在遇到成绩波动时,家长并不急于批评,而是帮助孩子分析原因,并和老师沟通解决策略。此外,教师还会引导家长认识到每个学生的学习节奏不同,应更多关注孩子的心理承受能力和兴趣发展。一些家长在此基础上还尝试通过陪伴式学习,如在一旁安静陪读或与孩子共同制订学习计划,提升孩子的学习投入感与目标意识。通过这种多维度配合,学生不仅感受到学习的自主权,也在过程中获得了情绪释放与支持,学习焦虑得到显著缓解,学习体验更积极主动。

(二) 亲师共促家庭情感支持

进入青春期后,初中生在情绪上更加敏感复杂,对情感回应的需求也随之增强。家庭情感支持作为学生心理建设的重要部分,不仅影响他们的情绪稳定性,也深刻影响其安全感与归属感的形成。很多家长在面对孩子行为变化时容易产生误解或用指责方式处理,缺乏与孩子平等沟通的意识。教师则通过日常观察能够更早觉察学生的心理动态,如果能够及时与家长沟通反馈,就可以帮助家长理解背后的情绪原因,引导其从关注行为转向理解心理,从而增强情感联结的质量。家校在这一过程中扮演着双向桥梁的角色,既能传递彼此的理解与关怀,也能为学生创造出一个更包容、更温暖的情绪支持系统,使其逐渐建立起积极的家庭归属体验。家庭与学校共同提供的情感关怀,不仅能增强学生的心理韧性,也有助于他们形成更稳定的人际认同和情绪表达方式。

例如,学校开展每月一次的“家庭情绪沟通周”,教师提前向家长发送关于学生在校情绪变化的简要反馈,包括学生是否情绪低落、是否在同伴中缺乏互动等表现。家长据此安排家庭对话时间,尝试使用倾听代替训斥,通过讲述自己青春期的经历来拉近与孩子的距离。部分家长也会在餐后与孩子散步交流,鼓励孩子主动表达近期的压力与想法。教师在班级晨会中则鼓励学生记录自己的一天情绪变化,在适当的时候给予肯定和共情。每月活动结束后,班主任会与家长进行一次简短通话或留言回访,总结沟通成效,并给予具体建议。长期坚持下来,不仅改善了学生的表达能力,也让家长在互动中更加理解孩子的心理需求。通过学校引导和家庭跟进的方式,学生逐渐感受到被理解和支持的价值,亲子间的互动从

指令式转为对话式，家庭情感的稳定性明显提升，也为学生在面对外界挑战时提供了情绪的缓冲空间。

（三）联合培养学生心理韧性

面对学习压力、人际冲突或成长过程中的不确定性，初中生需要具备一定的心理韧性，才能稳定应对挑战、有效调节情绪^[4]。心理韧性并非天生具备，而是在不断地经历与引导中逐步形成的。家庭和学校作为学生成长过程中最重要的两个场域，应通过统一的价值引导和行为激励，引导学生从失败中学习、在挑战中成长。家校在引导方式上的一致性尤为关键，避免一个鼓励、一个打击的矛盾教育，让学生在成长过程中形成坚定、积极的内在心理机制。教师可在学习与活动中创设适度挑战情境，引导学生面对问题而非回避；家长则在生活中引导学生独立完成任务并鼓励其表达内心真实想法。通过持续正向引导与共同支持，学生会逐步掌握情绪管理、解决问题和自我认知等关键能力，进而提升整体的心理抗压能力。长期坚持下，这种协作式教育方式能逐步提升学生面对压力时的抗挫能力和心理弹性，使其在遇到挫折时更具主动调整和恢复的能力。

例如，教师设计一项“阶段挑战清单”，鼓励学生设定一个近期想要突破的小目标，如在一次小测中自我提升、在团队活动中主动表达意见等，并要求学生记录过程中遇到的困难和应对方法。家长在家中配合跟进，陪孩子回顾目标进展，不做干预，仅通过提问方式帮助其理清思路，如“你遇到困难时是怎么想的？”“有没有什么是你做得特别好的？”在清单结束后，学生在班级中分享自己的成长体会，教师注重肯定他们的坚持和反思能力，而非结果表现。过程中，家长也逐渐理解：支持孩子成长并不是代替解决问题，而是陪伴他们去面对、去尝试。有些家庭还会结合孩子的兴趣设定挑战，如一次小型演讲或一项体能突破，并通过持续记录、反思总结的方式帮助孩子看到自身进步。教师也会在后续课堂上进行延伸鼓励，让学生意识到每一次努力和坚持都在积累成长的力量。这一系列实践让学生在真实体验中逐步认识到困难的可控性，自我应对能力随之增强，心理韧性也在不断积累中得到发展。

（四）携手引导正向社会认知

社会环境对初中生的价值观和行为习惯具有潜移默化的影响。随着网络使用的普及和社会信息的快速传播，学生在尚未具备成熟判断力时，容易被片面、浮躁的观点所影响，产生模糊甚至偏激的认知^[5]。家校双方若不能及时介入引导，学生容易陷入认知混乱，产生价值观冲突。教师在校内承担教育引导的主责，应注重通过课程渗透与活动引导学生理解社会现象、形成正确判断；

家庭则应延续学校教育，在生活情境中帮助学生加深理解与反思。当家校在引导立场和内容上保持一致，能够有效增强学生的社会认知能力，帮助其在面对多元化信息时保持清醒头脑，建立理性、积极的价值取向。

例如，学校围绕“网络与价值观”开展主题月活动，教师通过班会课引导学生思考网络言论的真实性与影响力，讨论如何辨别信息、如何做出负责任的表达。教师将课堂讨论内容整理为简要反思题，发放给家长，邀请他们与孩子在家共同完成。家长在晚餐后与孩子讨论当天接触到的网络信息，引导孩子讲出自己的看法，再分享成人视角的分析，既不直接否定，又引导其多角度思考。有的家庭还会将讨论内容简要记录，每周和班主任共享反馈。教师根据这些反馈继续调整教育引导方向。通过学校引导学生学会提问和表达，家庭补充情感支持与现实思考，学生逐步形成面对纷杂信息时的分析能力，学会从多个角度看待社会事件，不盲从、不急于下结论。正向的社会认知在这种双重引导中逐渐内化为自我认同，促进其更健康地融入现实社会。

结语

综上所述，初中生心理健康的维护是一项长期而细致的教育任务，既需要专业的教育引导，也离不开情感的持续滋养。家校合作的深度融合，不应止于信息交流与表面协作，而应成为理解学生、尊重成长、共同担当的教育共同体。在不断变化的社会背景中，只有让教育回归人本，让家庭与学校携手同行，才能真正托举起学生内在的力量，帮助他们拥有更稳固的心理基础和更从容的成长姿态。

参考文献

- [1] 王蕾, 杨硕. 家校合作: 为初中生心理健康发展保驾护航[J]. 青春期健康, 2024, 22(01): 82-83.
 - [2] 张洪. 家校合作在初中生心理健康教育中的应用分析[J]. 学苑教育, 2023, (17): 84-86.
 - [3] 柳垂堤. 家校合作开展初中生心理健康教育的应用探索[J]. 新课程导学, 2022, (05): 47-48.
 - [4] 谷月. 家校合作在初中生心理健康教育中的应用[C]// 华教创新(北京)文化传媒有限公司, 中国环球文化出版社. 2022智慧校园文化建设与教育发展高峰论坛论文集. 吉林省长春市农安县农安镇三宝初级中学, 2022: 542-544.
 - [5] 倪天丰, 朱世彦, 高占欣. 家校合作模式下的初中生心理健康教育研究[J]. 基础教育论坛, 2020, (31): 75-76.
- 作者简介: 赵伟, 男(1975年2月), 云南会泽人, 中学高级教师, 大学本科, 现任教于会泽县金钟镇第一中学校。研究方向: 初中生心理健康教育方向。