

论中小学心理健康教育的困境与出路

谢佳轩

(首都师范大学附属房山学校)

[摘要]当前中小学心理健康教育存在较为显著的“边缘化”“运动化”以及“知识化”问题，这不仅直接影响到心理健康教育的开展与落实，而且影响到学生心理健康的发展。为此，我们要牢固树立心理健康重要地位，确保心理健康教育常态化开展，同时诉诸多样综合的教育教学模式来开展心理健康教育。

[关键词]心理健康教育；边缘化；运动化；知识化；多样综合

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.08.074

中小学心理健康教育不仅有利于学生心理健康的保驾护航，而且有助于学生德智体美劳的全面发展，恰如有研究者指出的那样，“心理健康教育是落实素质教育和立德树人根本任务的一项重要工作”^[1]，我们要高度重视并积极推进心理健康教育。然现实中，由于诸种主客观因素的影响与制约，当前的中小学心理健康教育存在边缘化、运动化等问题，这不仅直接影响到心理健康教育的顺利开展、有效落实，而且间接而深远地影响到学生的健康、全面发展，亟待重视与应对。

一、当前中小学心理健康教育的“三化”困境

当前的中小学心理健康教育虽取得不少成绩，但也存在不少问题，盘点起来主要有边缘化、运动化以及知识化等问题。

1. 中小学心理健康教育的“边缘化”问题

心理健康教育按说是很重要的，毕竟一个全面发展的学生肯定是身心全面的发展，而健康是基础。然现实中，当我们把期盼的目光投注到中小学心理健康教育身上时，又会失望地发现当前的中小学心理健康教育存在较为严重的“边缘化”问题。所谓“边缘化”是指心理健康教育被边缘化，尤其是与德智体美劳这五项教育相比，心理健康教育沦为“说起来重要、做起来次要、忙起来不要”的尴尬境地。心理健康教育“边缘化”直接导致心理健康教育的不受重视，至少是处于非优先地位。“边缘化”的心理健康教育直接影响到教师乃至学生自己对心理健康教育的看待，以及在现实中如何对待心理健康教育。

2. 中小学心理健康教育的“运动化”问题

所谓心理健康教育“运动化”是指中小学心理健康教育虽然也是常态开展、常态开设；但现实中我们对心理健康教育的真正重视与落实却是非常态、运动化的。比如，学校有学生出现较为严重的心理健康问题，并造成一定的恶劣影响，于是学校才开始重视起心理健康教育，于是热火朝天地开展心理健康教育。不过，过一段时间后，待人们对学生心理健康事件淡忘些，心理健康教育又会相应地降温。此外，中小学心理健康教育“运动化”还表现为：倘若国家和教育部门下发相关文件，比如教育部印发了一份重视心理健康教育的文件，在政策文本

的驱使下，中小学会积极地开展心理健康教育。不过，待文件热劲一过，一切又会恢复如常，心理健康教育又会冷下来、淡下来。公允地说，中小学心理健康教育“运动化”一方面与人们对外在“刺激”的反应有关，心理健康教育犹如风中树叶一般，风吹一下就动一下，风不吹就不动，这是一种典型的“外在刺激—内在反应”模式的心理健康教育模式，此时的心理健康教育是一种没有独立性、主体性的教育。另一方面，当前中小学心理健康教育之所以会出现“运动化”问题，根本还在于人们对中小学心理健康教育重要性、必要性认识不足，因为觉得不重要、没必要，所以才会在有外在需求时“应对”一下、“应付”一下。可以说，对中小学心理健康教育本身的不重视是导致中小学心理健康教育“运动化”的根本原因。现实中要彻底、妥善解决心理健康教育“运动化”问题，固然有多条路径、需要采用多样综合的方式来进行，但根本上还是要深化与加强中小学心理健康教育重要性的认识，惟有让中小学心理健康教育利益相关者皆发自内心认识到心理健康教育的重要性、价值性，他们在看待、对待心理健康教育时才会有新的视角、站位。

3. 中小学心理健康教育的“知识化”问题

当前中小学心理健康教育除了存在上述的“边缘化”“运动化”问题，还存在较为严重的“知识化”问题。相视而言，“边缘化”“运动化”主要是针对中小学心理健康教育的地位来说的，而“知识化”主要是针对中小学心理健康教育的方式方法来说的。在这里，中小学心理健康教育“知识化”主要是指中小学在开展心理健康教育时喜欢、习惯进行知识教学。这里要说明的是：在中小学心理健康教育中，知识教学是重要的也是必要的，但我们不能把心理健康教育完全缩水为知识，更不是视知识教学为心理健康教育之全部。也就是说，我们反对的不是知识，而是知识对其他素养的挤压与排斥。中小学心理健康教育“知识化”不仅直接影响心理健康教育的目标愿景，而且很可能在知识灌输中让学生丧失对心理健康教育的兴趣与爱好，甚至会让学生对心理健康教育产生抵触和排斥心理，这是非常麻烦的，也是特别需要注意的。事实上，教育知识化

不仅出现在心理健康教育领域，在其他教育领域也会经常出现这种情况，如我们经常批判的道德教育知识化、灌输化问题，可以说只要有、涉及知识层面的教育教学，其都难免会出现知识化问题。

二、助力中小学心理健康教育走出“三化”泥淖的思考

经上述，我们知道当前中小学心理健康教育存在“边缘化”“运动化”以及“知识化”问题，这“三化”不仅直接影响到心理健康教育的顺利开展、有效实施，而且间接影响到学生的心理健康发展，亟待重视与应对。有鉴于此，在我们看来，为妥善应对中小学心理健康教育“三化”问题，我们需要从以下三方面予以重视与应对。

1. 牢固树立心理健康教育重要地位

当前中小学心理健康教育之所以会出现“边缘化”问题，主要原因还在于人们对心理健康教育重要性意识不够、重视不足。因为不重视所以忽视甚至无视，将心理健康教育边缘、疏远，这是不对的，也是不该的。为妥善解决中小学心理健康教育“边缘化”问题，我们需要牢固树立心理健康教育重要地位，将其纳入学校日常工作，中小学心理健康教育课不仅要出现在“课表”上给人看，而且要真正落实到课堂上给学生上，心理健康教育不是摆设，更不是应付检查的敷衍。现实中，为切实树立心理健康教育重要地位，确保中小学能切实重视心理健康教育，光有检查还不够，还要想方设法切实提高心理健康教育在人们心中的重要性，譬如可以将心理健康教育适当纳入考试。应试主义是不好，但应试主义这根指挥棒我们也是可以适当用用的，一旦心理健康教育被纳入考试，学校和老师肯定会高度重视心理健康教育了。

2. 多措并举促心理健康教育常态化

中小学心理健康教育之所以会呈“运动化”，一方面缘于人们对心理健康教育的重视不够，另一方面也源于心理健康教育的非常态化安排。因为心理健康教育本身就是非常态化的安排，所以在有问题出现，或有政策驱动时，中小学自然会运动化地抓心理健康教育。因此，为帮助中小学心理健康教育走出“运动化”泥淖，我们需要想方设法确保心理健康教育常态化。为此，首先需要将心理健康教育纳入中小学课程中去。这里的纳入不是“表现式”“表演式”纳入，而是真真切切地纳入，是踏踏实实地授课。其次，教育部门要给中小学配齐配全心理健康教育教师。现实中，一些中小学之所以会出现心理健康教育“运动化”问题，还在于心理健康教育的师资短缺。因为心理健康教育教师不够，所以不能常态化开展心理健康教育，只能是出现问题后“灭火式”开展一段时间的心理健

康教育，待事情过去，一切又恢复原样。最后，加强心理健康教育课程建设。课程是教育的源泉、抓手，虽说我们常说我们是“用课程教”，但现实中对于不少中小学来说，我们是在“教课程”。因此，对于中小学心理健康教育来说，倘若没有课程的话，又如何去开展心理健康教育。所以，为确保中小学心理健康教育常态化而非“运动化”，我们除了在制度规约、师资保障等方面下功夫外，还有必要加强课程供给，以丰富、有效的课程供给确保中小学心理健康教育的常态化开展。

3. 以多样综合的模式开展心理健康教育

中小学心理健康教育“知识化”不仅直接影响到心理健康教育实效，而且可能会影响学生对心理健康教育的兴趣和接受度。因此，我们要坚决扬弃心理健康教育知识化倾向。不过，这里要指出的是：我们说要扬弃心理健康教育知识化倾向，并不是说心理健康教育就不需要知识。事实上，知识是一切教育的前提和基础，不管是智育还是德育，都需要知识。问题之关键在于我们不能将心理健康教育缩水为知识这一个维度，更不是将能力、情感态度价值观等排斥在心理健康教育视野之外，眼里只有相关的心理健康知识。事实上，心理健康教育是一项更关乎技能和态度的教育。比如，我们如何调节自己的情绪，掌握自己的情绪，对此我们光知道情绪调节、掌握的原则及策略还不够，虽然这是必要的也是重要的。但光知道还不行，还要能切实地做到，毕竟“知道”并不代表“做到”，“知道”也不意味着能“做到”，在知道和做到之间还有知行合一的鸿沟需要跨越，因此我们要关注心理健康教育的多面向、多维度，在关注心理健康知识之际，也关注心理健康的其他素养维度，并诉诸多样综合的方式来开展心理健康教育。现实中，我们之所以会出现心理健康教育知识化，除了认识的因素外，可能还在教育教学方式的单一僵化，比如我们的心理健康教育若是单一的讲授法的话，那么我们不可避免地会出现知识化倾向，甚至会出现知识灌输的问题。因此，我们要在知识教育教学模式之外，进一步丰富心理健康教育模式，诉诸多样综合的教育教学模式来开展心理健康教育。因为“既不存在万能的模式，也没有一无所长的模式，每种教学模式都有其功能，也只有一定的功能。”^[2]因此，在开展心理健康教育时，我们要从单一僵化的教育教学模式转向多样综合教育教学模式。

参考文献

- [1]毛强. 中小学心理健康教育工作的现状及策略探究[J]. 甘肃教育, 2020(18): 26-27.
- [2]黄济, 王策三主编. 现代教育论(第三版)[M]. 北京: 人民教育出版社, 2014: 333-334.