

Practice and Exploration of Innovating the Path of Mental Health Education for Middle School Students

—Taking Chongqing Coral Middle School as an Example

Youkui Xia, Baiyang Qiu, Min Deng

School of Education Science, Chongqing Normal University, Chongqing
Email: 942840934@qq.com

Received: Apr. 23rd, 2020; accepted: May 6th, 2020; published: May 13th, 2020

Abstract

Problems: At present, the mental health of middle school students mainly includes emotional instability, examination anxiety, and depression. **Solution:** On the basis of the field investigation on the mental health education of Chongqing Coral Middle School, this paper puts forward the path of mental health education for middle school students: pay attention to the positive psychological training, strengthen the psychological crisis intervention, establish the students' psychological files. **Objective:** To prevent mental illness, improve mental health, optimize mental quality and developmental potential, so as to better promote middle school students to achieve self realization.

Keywords

Middle School Students, Mental Health Education, Practical Innovation

创新中学生心理健康教育路径的实践与探索

——以重庆珊瑚中学为例

夏友奎, 邱柏杨, 邓敏

重庆师范大学, 教育科学学院, 重庆
Email: 942840934@qq.com

收稿日期: 2020年4月23日; 录用日期: 2020年5月6日; 发布日期: 2020年5月13日

摘要

问题：当前，中学生心理健康主要存在情绪不稳定、考试焦虑、抑郁等主要心理问题。解决方法：在实地考察重庆市珊瑚中学心理健康教育的基础上，提出中学生心理健康教育路径：注重积极心理培养，加强心理危机干预，建立学生心理档案。目的：预防心理疾病、改善心理卫生、优化心理素质、开发心理潜能，更好促进中学生达到自我实现。

关键词

中学生，心理健康教育，实践创新

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》指出，中小学心理健康教育是提高中小学生学习心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是进一步加强和改进中小学德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分。《高等学校学生心理健康教育指导纲要》(教党[2018] 41号)指出：“心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是高校人才培养体系的重要组成部分，也是高校思想政治工作的重要内容。”在进入21世纪以后，精神文明和物质文明快速发展的同时也引发了各种各样的心理问题。我国中学生心理健康现状堪忧，受关注度也在逐年增加。心理健康教育课程作为近几年来国家教育重点发展学科，陷入学科教学旧模式，没有起到心理健康教育的实际教学作用。教育者倡导打造线上线下相结合的心理服务平台[1]，在实际操作过程中困难重重。在实地考察重庆市珊瑚中学的基础上，以中学生的心理健康现状为出发点，以研究中学生心理健康教育路径为重点，探讨中学心理健康教育策略。

2. 中学生心理健康存在的主要问题

中学生是祖国的未来，是社会主义现代化建设的后备军，且当代的中学生正处于社会转型的关键时期，承担的社会责任重，心理压力较大。一项对孝义市2180名中学生心理测验的结果显示，中学生群体普遍存在焦虑、孤独、自责倾向等心理问题[2]，也有研究表明中学生心理问题严重程度从高到低依次为学习压力感、强迫症状、情绪不稳定、焦虑等[3]，还有研究表明中学生群体中明显表现出强迫症状、偏执、抑郁、焦虑、学习压力、情绪不平衡等心理问题[4]，在对前人研究整理的基础上，结合对重庆市珊瑚中学考察实况，发现我国“应试教育”压力下的中学生，存在以下主要的心理健康问题。

(一) 情绪不稳定

处在青春期的中学生正是激素大量释放的时候，尤其是掌握情绪的大脑组织部分活动异常活跃。现有研究发现情绪调节与心理健康状况呈负相关[5][6]，有研究结果显示，中学生的情绪调节能力尚未发育成熟，仍具有不成熟和缺乏经验的典型特点[7]，也有研究发现孤独症儿童存在较多的情绪行为问题[8]，还有研究证明情绪不稳定易伴发焦虑情绪[9]。中学生群体中普遍存在情绪不稳定的心理问题，情绪不稳

定易导致心理障碍,有研究结果发现,有 94.83%的心理障碍者存在情绪不稳定特征[10]。正确解决中学生情绪不稳定的心理问题,是中学生心理健康教育重点。

(二) 考试焦虑心理

焦虑心理指的是与客观威胁不相适合的一种焦虑反应为特征的心理状态,中学生群体中常见的焦虑心理是考试焦虑心理,处于“应试教育”下的中学生学习任务繁重,学习压力较大,尤其是考试临近,心情极度紧张从而导致考试时注意力难集中、思维变得刻板、知觉范围变窄等问题。一项分析江西省农村小学生、中学生学习压力现状及其影响因素的研究发现,初中生自评学习压力值为 42.62%,且遭遇校园欺凌、家庭暴力、心理健康问题等因素易导致中小学生的学习压力增大[11]。有研究表明,中学生普遍存在考试焦虑心理的现象,且他们的考试焦虑随年级增长而逐渐增大[12],且中学生的高考试焦虑显著高于大学生[13]。最新研究发现,中学生成就目标定向与学习压力、睡眠质量密切相关[14],学生的考试焦虑心理导致睡眠质量降低,马楷轩等人的研究发现高考试焦虑个体对消极信息存在注意倾向[15],帮助学生树立正确的学习观,制定合理的成就目标,对缓解学生的学习压力、提高其睡眠质量尤为重要,目前也有关于采用 CNN 对脑电信号进行深度学习得出诊断模型从而有效诊断个体考试焦虑程度的实验研究[16]。

(三) 抑郁

我国中学生抑郁症状较为常见,有研究结果显示我国中学生抑郁症状检出率为 28.4%,且女生高于男生,普高学生高于重点中学,高中生高于初中生[17][18],也有结果显示 34.3%的中学生存在不同程度的抑郁情绪[19],抑郁对中学生影响极大,有研究结果显示中学生健康素养和睡眠质量的交互作用同抑郁存在相关性[20],还有研究结果表明抑郁症状是导致中学生自杀的重要影响因素之一[21]。中学生抑郁会导致中学生睡眠质量、生活满意度以及身心素质降低,不利于中学生身心健康成长。

3. 中学生心理健康教育路径的探索与实践

中学生心理健康问题愈演愈烈,严重威胁到学生的心理健康成长以及学校的教育教学管理,对中学生心理健康教育路径的探索与实践一直都有,也取得了相应的成就。也有诸多学校心理健康教育开展较好,例如重庆市聚奎中学生、重庆南开中学、重庆市珊瑚中学等。在研究梳理前人探索成就的基础上,借鉴重庆市珊瑚中学心理健康教育开展经验,针对中学生群体中存在的主要心理问题,主要从以下几个方面探讨中学生心理健康教育路径,希望对中学生心理健康教育实践以及教育探索提供借鉴。

(一) 注重积极心理培养,增强学生心理品质

国内学者将积极心理品质界定为主观幸福感、好奇心、高兴、乐观、自尊和自豪、创造的勇气等等[22],所以,心理健康教育工作更应该从为帮助中学生形成正确的认知、缓解负面情绪,培育积极的心理品质方面入手。

1、转移情绪注意力,合理宣泄负面情绪

中学生由于情绪的不稳定性和缺乏情绪管理技巧,易出现情绪失控,且负面情绪长期得不到宣泄,会影响中学生心理健康成长。素质教育理念下的中国教育要求学生德智体美劳心全面发展,但是在应试教育的沉重压力下,中学生由于学习压力大、人际关系不和谐、自我同一性等问题,加上中学生自尊心强、以自我中心,易产生各种各样的情绪问题。

转移注意力对中学生合理宣泄负面情绪至关重要,学校可以通过开展“中式花艺”“中式茶艺”、“自画像展览”“自画山展览”、趣味运动会等活动,让学生将注意力转移到学校活动中去,这样既有助于培养学生的爱国情操与社会责任感,也有助于推动心理健康教育工作者的“艺术心理治疗(绘画、音乐、沙盘、象棋)”和“运动心理治疗”工作的顺利开展。中学生自己也可以培养自己的爱好,在产生负

面情绪处于情绪低谷时，可以把注意力转移到自己爱好中去，例如：绘画、音乐、书写、舞蹈等，缓解负面情绪。除此以外，中学生应多参加体育活动，多跟亲人朋友主动联络，掌握一些放松心情的技巧，如注意转移法、放松训练法、及时制怒法、认知调节法、合理宣泄法等，提高中学生的生活满意度，缓解抑郁情绪。

2、学科教师教学渗透，发挥“学科+”合力

学科教师尤其是语文学科教师，对学生的心理健康发展影响较大。对重庆师范大学心理学相关专业40名研一学生课堂提问发现：35名同学表示对自己心理健康影响最大的是语文教师和政治老师。心理健康教育并不只是专业的心理健康教育教师才可以做，学科教师同样具备这个能力，但是在实际教学的过程中，多数学科教师忽略了对学生心理健康的培养。学校心理健康教育需要各学科教师共同努力，因此我们在实施心理健康教育时，既要发挥心理健康教育这一专门课程的主力作用，又有发挥好学科课程心理健康教育的渗透作用。要实现教师间的合作，首先应转换教师固有的“自己学科”的保守思想，从思想上认可教师间合作；其次，学校应给予学科教师必要的支持，制定运行教师合作制，提供教师间交流合作平台，营造良好的教师间合作氛围[23]；再次，教师自身也需要不断学习，提升自身能力和水平，提高教师间合作的可能性；最后，学科教师应注重平时的自我反思和自我评价，放下“身段”，平等对话。

(二) 加强心理危机干预，提高学校心理问题应对能力

危机是一种对事件和情境的认知或体验，中学生在生活、学习的过程中，难免出现一些自己解决不了的困难事件，便会产生负面情绪和行为，如果得不到及时缓解，可能导致严重的情绪、行为和认知功能障碍，甚至导致当事人或者他人出现伤害或致命行为[24]。加强中学生心理危机干预，既是对当事人的关心与爱，又是为了缓解学校的教学压力以及保护他人的人身安全，主要从以下三个方面加强心理危机干预。

1、提高教师对心理危机敏感度和关注度，减少学生二次损伤

教师专业素质要求教师需具备良好的文化素质、心理素质、职业道德修养、较强的教育科研素质及教学研究能力，教师素质的高低直接影响到学生的教育质量，且教师作为学生的重要他人，一言一行都会对学生产生较大的影响。这里所说的教师专业素质也包括教师心理健康教育知识与能力素养，为更好地加强心理危机干预，需要提升教师的专业素质，一方面是为了提高教师对学生心理危机的敏感度和关注度；另一方面也是为了防止教师触发学生的敏感点而不自知，给学生造成二次创伤。

2、筛查转介，早发现早诊断早治疗

筛查转介涉及到班级、心理健康教育与咨询中心、家庭三个维度，心理健康教育工作者可以通过问卷调查量表、学生自述、同学观察、班主任和任课教师反应以及同家长沟通等多种渠道了解学生的心理危机状况，以更好的对学生个体的心理健康状况进行评定，并确定其心理健康问题的性质和程度，及时的给予关注和支持。一旦发现学生的心理危机程度超出了心理健康教育工作者能处理的范围，应及时送医院就医，以免耽误了学生的病情，造成更大的伤害。

3、借助家庭、医院等社会力量，构建社会心理支持系统

近年来，为更好的解决学生心理问题，越来越多的学校同医院进行合作，例如重庆师范大学心理健康教育与咨询中心同重庆医科大学附属大学城医院就保持着紧密合作关系，医院给学校提供了更专业的技术支持和治疗保障。加上近年来强调家校合作教学，家庭教育发挥的作用日益明显。单靠学校一方无法很好地解决学生心理问题，尤其是学生的心理危机愈演愈烈，需要学校、家庭、医院三方协同合作，形成教育合力，完善中学生社会心理支持系统，以更好的解决学生的心理危机。

(三) 重视建立学生心理档案，把握学生心理变化状态

心理档案建立的根本目的是了解学生的心理状态，把握中学生心理发展变化的动态、规律，更好指

导学校心理健康教育工作,及时干预学生心理危机,促进学生心理健康发展。学生心理档案的建设主要包括线上和线下两个方面,目前为止,学生心理档案更多的在于线下心理档案建设。

1、创建线上学生心理档案系统,充分运用现代信息技术

随着信息时代的到来,学校心理健康教育领域也出现了很多线上服务平台,例如智为(PsyEdu)系统提供了心理测评、心理档案、心理预警、心理训练、心理案例、心理咨询、心理教育门户网站等功能。在学校局域网或因特网上跨校区使用,服务于学校的心理健康教育工作,建立了有效的“预防、预警、干预”三预保障机制,提高了学生心理素质,促进了学生心理健康教育的规范化和专业化。学生的心理档案建设不应该局限在线下,而应该顺应时代发展潮流,发挥信息技术的优势。对于学校而言,应尽可能的创建适合自身学校具体情况的线上学生心理档案系统,以更好的服务于学校心理健康教育工作。

2、完善线下学生心理档案建设,加强学生心理档案管理

线下学生心理档案建设作为学生心理档案建设的主要方式,在学校心理健康教育工作上发挥了重要的作用。线下学生心理档案建设越来越好,但是仍然存在很多问题有待改进,比如学生心理档案使用不当,学生隐私得不到保障;档案归类不明且很少有学校会单独设定一个档案管理岗位,专门负责档案的归纳整理工作,由此导致的就是学生心理档案文件经常出现位置错放、丢失的情况。完善线下心理健康建设,首先应该制定明确的使用条例,其次应该设定专门岗位对心理档案进行管理,最后是要加强心理档案建设工作的监督。

4. 小结

学校心理健康教育对学生的心理健康发展起重要性作用,但是目前为止,尽管国家大力支持心理健康教育,仍然有很多学校未能很好地引起重视。为了学生的心理健康发展,需要学校、家庭、社会三方共同努力,创新心理健康教育的实践路径。学生的心理健康问题呈现出多样性、复杂性,这要求我们在解决学生心理健康问题的时候,一定要细心观察、耐心辅导。

参考文献

- [1] 程少波. 基于大数据的中小学教师心理健康教育模式[J]. 教育研究与实验, 2019(5): 93-96.
- [2] 王建升. 孝义市城区 2180 名中学生心理健康状况调查[J]. 山西职工医学院学报, 2007, 17(3): 46-47.
- [3] 高利华, 等. 郑州市 3 所寄宿制中学学生心理健康状况[J]. 中国学校卫生, 2017, 38(8): 1146-1148+1151.
- [4] 王亚, 等. 重庆市贫困区县不同监护类型中学生心理健康状况的比较研究[J]. 中国全科医学, 2016, 19(31): 3855-3860.
- [5] Lennarz, H.K., Hollenstein, T., Lichtwarck-Aschoff, A. and Kuntsche, E. (2018) Emotion Regulation in Action: Use, Selection, and Success of Emotion Regulation in Adolescents' Daily Lives. *International Journal of Behavioral Development*, 43, 1-11. <https://doi.org/10.1177/0165025418755540>
- [6] Tolonen, H., Aistrich, A. and Borodulin, K. (2015) Repertoires of Emotion Regulation: A Person-Centered Approach to Assessing Emotion Regulation Strategies and Links to Psychopathology. *Cognition & Emotion*, 29, 1314-1325. <https://doi.org/10.1080/02699931.2014.983046>
- [7] Steinberg, L. (2005) Cognitive and Affective Development in Adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 69-74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>
- [8] 王菲菲, 等. 孤独症幼儿的情绪行为问题研究[J]. 中国全科医学, 2019, 22(18): 2189-2193.
- [9] 兰兴会, 等. 分离(转换)障碍 53 例儿童青少年患者抑郁焦虑情绪分析[J]. 重庆医科大学学报, 2017, 42(12): 1666-1670.
- [10] 刘连龙, 等. 大学生情绪稳定性对心理健康的预测作用[J]. 西北大学学报(哲学社会科学版), 2007, 37(6): 96-99.
- [11] 林毅翔, 贾至慧, 文小桐. 江西省农村小学生和初中生学习压力现状及其影响因素[J]. 医学与社会, 2019, 32(10): 102-106.

- [12] 龙安邦, 范蔚, 金心红. 中小学生学习压力的测度及归因模型构建[J]. 教育学报, 2013, 9(1): 121-128.
- [13] 黄琼, 等. 中国学生考试焦虑的发展趋势——纵向分析与横向验证[J]. 中国临床心理学杂志, 2019, 27(1): 113-118.
- [14] 林琼芳, 黄若楠, 等. 中学生成就目标定向在学习压力源与睡眠质量间的作用[J]. 中国学校卫生, 2019, 40(7): 1013-1016.
- [15] 马楷轩. 考试焦虑个体对不同情绪信息的注意偏向: 来自眼动的证据[J]. 第二军医大学学报, 2018(5): 552-555.
- [16] 章文佩, 等. 基于事件相关电位(ERPs)和机器学习的考试焦虑诊断[J]. 心理学报, 2019, 51(10): 1116-1127.
- [17] 刘福荣, 等. 中学生抑郁症状检出率的 meta 分析[J]. 中国心理卫生杂志, 2020(2): 123-128.
- [18] 苏畅, 等. 四川农村中学生焦虑抑郁在社会支持与自杀意念间的作用[J]. 中国学校卫生, 2019, 40(6): 835-838+841.
- [19] 陈雄, 等. 贵州省中学生自杀态度与抑郁情绪的典型相关分析[J]. 中国健康教育, 2019(10): 920-922+930.
- [20] 姚成玲, 等. 沈阳中学生健康素养睡眠质量与抑郁症状的关联[J]. 中国学校卫生, 2017, 38(12): 1849-1852+1855.
- [21] 杨婷婷, 等. 贵州少数民族地区中学生自杀意念及尝试自杀影响因素分析[J]. 中国学校卫生, 2019, 40(7): 1017-1020.
- [22] 鲜于乐娇. 大学生积极心理品质培育探析[J]. 学校党建与思想教育, 2019(20): 38-39.
- [23] 李广平. 教师间的合作专业发展[J]. 外国教育研究, 2005(3): 5-9.
- [24] James, R.K., Gilliland, B.E. 危机干预策略[M]. 肖水源, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2017: 11-62.