

# 后疫情时代下的中小學生心理健康教育探析

江佳芮

重庆师范大学教育科学学院应用心理学重点实验室, 重庆

收稿日期: 2023年10月18日; 录用日期: 2023年12月1日; 发布日期: 2023年12月11日

## 摘要

新冠肺炎疫情不仅影响着人类的生命健康, 也对社会和经济等多方面造成严重的影响, 学生出现心理的恐慌、抑郁、焦虑和无助等情况。我们关注后疫情相关的心理健康问题时, 学校心理健康教育可以给予学生心理辅导和情绪抚慰, 重塑信心, 共克时艰。探讨现今中小学心理健康教育的学校现状、教师胜任和途径研究, 以期对学校心理健康教育工作及学生健康成长提供指导。

## 关键词

新冠肺炎疫情, 心理健康教育, 教师胜任力

# Analysis of Psychological Health Education for Primary and Secondary School Students in the Post Epidemic Era

Jiarui Jiang

Key Laboratory of Applied Psychology, School of Educational Sciences, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: Oct. 18<sup>th</sup>, 2023; accepted: Dec. 1<sup>st</sup>, 2023; published: Dec. 11<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

The COVID-19 epidemic not only affects the life and health of human beings, but also has a serious impact on the society and economy, and students have psychological panic, depression, anxiety and helplessness. When we are concerned about mental health problems related to the epidemic,

**mental health education in schools can provide students with psychological counseling and emotional comfort, rebuild their confidence and overcome difficulties together. This paper probes into the current status of mental health education in primary and secondary schools, the competence of teachers and the ways to study, in order to provide guidance for mental health education in schools and the healthy growth of students.**

## Keywords

**The COVID-19 Pandemic, Mental Health Education, Competence of Teachers**

Copyright © 2023 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

新冠肺炎疫情的暴发至今已近三年。尽管目前我国疫情已基本得到控制，但仍时有反复。本地小规模疫情和境外输入病例频发，对国家、社会、人民等方面产生了深刻影响，包括人民群众的心理健康和精神状态，特别是中小学生的心理健康(毛琦, 2022)。当前国内疫情仍存在多点散发、局部时有暴发的情况。在后疫情时代，学生的心理适应情况、心理健康现状与疫情前的学生相比多了许多新的变化，中小学校的心理健康教育工作该如何更有效地开展，对这些问题的研究和探讨也就变得越来越重要。

## 2. 疫情下中小学生学习心理健康情况

中小学心理健康教育是保障青少年儿童心理健康发展的一项重要预防机制，历来是党和国家高度重视的领域之一。心理健康工作是健康中国建设的重要组成部分。没有身心健康的青少年，就没有健康中国的可持续发展。推进中小学心理健康教育工作是我国的一项重要政策，随着此项工作的展开，在得到阶段性成果的同时，仍然存在一些不容小觑的问题。我国心理学发展较迟，对于心理健康的重视程度也是在这几年才得以体现，故此我国中小学生的心理健康教育工作的落实和开展也相对缓慢(陈丽萍, 2021)。然而，随着社会发展和经济增长的深刻变化，年轻人在学习和人际关系方面的压力逐渐增大，呈现出的心理健康问题发生率和心理障碍患病率趋势亦是逐年上升。学生大多在学校度过了生理、心理的发育和发展的时间，心理问题往往与学生的学习过程、社会交织，社会阅历息息相关，加上“内卷时代”日益繁重的学业压力，后疫情时代的学习会出现更多的心理问题。

疫情期间，部分高校对校园的管理比较严格，授课方式采取线上的形式，网课成为学生学习知识的重要方式，学生的生活和学习发生了巨大改变，学校的部分活动也由线下改为线上。线上上课使得教师与学生之间、学生与学生之间的交流只能通过屏幕进行，学生们不能真切地表达自己的观点，进而增加了教师了解学生学习情况的难度。在线上教学不断进行、线下活动缺乏的情况下，学生自由活动的范围大大减少、日常生活的需求被压缩，和家人情感上的交流也随之减少。没有丰富的文体活动的开展，学生们旺盛的精力更是无处释放。经过长期居家隔离生活，导致部分学生沉迷网络和电子产品，影响了身体健康，影响了睡眠，同样也影响了学习。压抑的情绪无法得到排解，进而产生一系列心理问题。尽快当前形势在逐渐好转，但是疫情期间存在的一系列问题成为了难以根除的“后遗症”。

近年来，许多关于国内中小学生学习心理健康状况的研究都将检出率作为判断中小学生学习心理健康水平的主要指标。众多研究者以心理健康量表为基准，对中小学生学习心理健康状况进行了调查。通过使用中国中

学生心理健康量表(MSSMHS)对贵州中小學生进行调查,结果表明中学生出现轻度心理卫生问题者占总数的 38.7% (张微等, 2018);通过对 2010~2020 年初中生心理健康问题检出率的相关文献进行检索,发现初中生心理健康问题呈现逐年恶化趋势,其中焦虑和自杀企图尤为明显(张亚利等, 2022)。从整体趋势上来看,中小学生的心理健康问题总体呈上升趋势,患病率上升、低龄化趋向、患病类型不一等。受新冠肺炎疫情的影响,学生出现负面情绪增加、心理复原力减弱、孤独感、疏离感不断增加、社会适应能力不断减弱等情况。其中,学习焦虑是中小學生面临的首要心理健康问题,如对广西某自治县中学学生进行心理健康水平的调查得出,农村中小學生存在有不同类型、不同程度的心理问题,研究发现超过 60% 的学生目前处于中高度焦虑的状态,其学习焦虑、过敏倾向尤为突出(李雪等, 2021)。而抑郁症状是学生常见的心理问题,采用不同抑郁症状测评量表测得新冠流行期间我国儿童青少年抑郁症状的检出率为 10.4%~22.4% (刘琦等, 2022)。新冠疫情期间,潜在的病毒感染风险和广泛实施的居家隔离等防控措施给生活方式带来了巨大改变,对儿童青少年群体的心理健康造成新的负面影响,致使心理问题愈加严重。

国外多项研究显示青少年的心理健康素养水平亟需提高,同时国内诸多学者的调查研究显示我国民众的心理健康素养水平虽有提升趋势,但整体依旧是属于偏低的状态。对贵州省中小學生心理状况进行调查得出,贵州省中小學生心理健康素养总分低于同年我国居民心理健康素养得分,究其原因或许是因为中小學生尚处于吸收知识与理解知识的阶段,对心理健康的了解还不够充分,说明对中小學生进行相关心理健康教育是非常有必要的(杨钰立等, 2021)。其中回答正确率最低和最高的维度同国民心理健康素养的研究结果一致(江光荣等, 2021),这恰恰说明了我国国民包括中小學生在内,对于心理疾病的相关知识比较都处于匮乏的状态,但是,在对自身心理健康维护和促进方面相对较好。

综上所述,全面提升中小學生的心理健康素养,提高中小學生自我保护的意识以及能力已经是刻不容缓。在新冠疫情尚未彻底结束的大情况下,提升中小學生心理健康素养尚需研究者结合现有研究,选用合适的干预方式并加大心理健康教育的宣传力度,针对不同类型的群体设计具体可行的个性化干预方案,开设心理健康课程、配备心理健康教师、关注学生心理健康、普及心理健康相关知识。

### 3. 疫情下中小学心理健康教育

心理健康教育政策、制度在学校落实、实施起来往往遇到诸多阻力,难以保证国家政策和制度的时效性以及确切实践性。目前我国中小学心理健康教育的问题主要是:制度落实难;区域发展不平衡;没有标准统一教材;家校合作机制不完善;受市场化经济误导;心理健康教育教师队伍结构不合理且能力参差不齐(裴娜, 2018)。通过对 31 个省中小学心理健康教育指导方针和实施方案的分析,发现我国各省的政策都具有以心理教育体系建设为主要目标、课程建设为教育实施的主要渠道,以阵地建设和心理教师队伍建设为主要抓手,以加强组织领导为重要保障,社会支持服务体系建设有待加强,心理健康教育体系化推进等方面存在明显差异(谭鑫, 彭玮婧, 2021)。

#### 3.1. 学校心理健康教师胜任力探析

《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案(2019~2022 年)》提出,到 2022 年底,基本建成有利于儿童青少年心理健康的社会环境,形成学校、社区、家庭、媒体、医疗卫生机构等联动的心理健康服务模式。中小學生心理健康服务联动模式的关键一环在学校,而中小学心理教师是学校心理健康服务的重要执行者,心理健康教育课程则是主要施展战地。因此,目前亟待培养一批符合时代需求且具有核心素养能力的中小学心理教师,融合发展打造本土化的心理健康教育课堂。

在对中小学心理教师生涯成长的调查研究中发现,中小学心理教师在生涯成长的过程中存在着一些共性困扰如下:职业角色边界模糊、职业倦怠、自我效能低、职业认同度低等(陈宛玉, 2018)。在生态

系统理论视域下,将中学心理教师的核心能力分为四类:第一,深度介入个案的能力;第二,融合交互关系的能力;第三,整合跨境支持的能力;第四,强化心理文化的能力(郭怡&张和平,2021)。积极心理学视角下,心理教师角色需要实现服务对象、辅导取向、功能拓展和工作模式上的转变(边玉芳等,2018)。因此,亟待对中小学心理健康教育师资开展系统的心理学培训,提高他们的综合素质。

首先,合理安排教学和科研活动的时间和频率。教研活动是指骨干教师对某一课题进行研究,提出具体的研究策略,并将其落实到实际教学中。学校可以利用教研活动,对小学教师心理健康问题进行不记名或抽样调查,开展科学教育活动。用科学专业的测量标准对数据进行分析,准确把握教师真实的心理健康状态,有针对性地安排心理健康咨询。

其次,学校也可以邀请专业的心理医生或心理研究者,定期为教师安排线下或线上的心理健康状况分析和调整培训。在此过程中,培训师可以根据问卷调查得到的教师的实际心理状况,为我校教师设计有针对性的问题,以引发教师对心理健康问题的深入思考,加深教师对心理健康问题的关注和理解,更新教师对职业心理健康的认知。

最后,在开展培训和定期讲座的前提下,增加教师心理健康评估环节。在以往的教师考核中,学校比较注重对教师教学能力的考核,只把教学水平、专业知识和班级管理作为评价标准,而忽略了对教师其他方面能力的考核。在教师心理健康对教育教学活动有重要影响的情况下,为了更好地了解学校教师的心理健康状况,可以增加教师心理健康评估,可分为实践部分和理论部分。对于理论部分,可以通过问卷调查和笔试的形式收集数据,并交由专业心理健康评估员对其心理状态进行评估,以获得客观准确的评估结果。对于实践部分,学校应为教师创设实际场景,让教师根据场景回答问题,以测试是否能够能够在情绪稳定的情况下,正确客观地处理事件,以此维护学生在校园中的健康学习生活环境。

### 3.2. 学校心理健康教育课程

课程建设健全与心理健康教育本土化作为问题导向,以专业化和协同化统一、教师主导和学生主体地位统一、理论精深度与传播普适度统一提出构建体系的实践策略(赵山&白仲琪,2020)。学校心理健康教育的目标是促进儿童和青少年的心理健康和福祉。通过加强高校、中学和儿童心理健康教育之间的联系,可以避免不同学校时期教育内容的重复,避免学校心理健康教育中教育内容与学生心理发展阶段的脱节等,中学和大学应根据学生心理发展的特点,构建综合性的心理咨询体系、心理健康教育课程、心理咨询与咨询,针对不同年龄阶段心理健康教育的目标和内容,逐步开展心理健康教育,实现心理健康教育的年龄差异与内容进展的统一。如今,一些学者提出了综合心理健康教育,其中学科教师和其他教师有意识地将心理健康教育的要素融入日常教育和教学生活中,并将其有机地融入日常生活中,从而使心理健康教育融入日常环境中,更符合教育的育人宗旨(王申连&郭本禹,2021)。

在学校教育中,心理健康教育属于十分重要的内容。对于学生来说,心理素质属于基本要素。拥有健康的人格与心理素质,才能让学生健康成才与成长。新时期背景下,我国的教育趋势和方向是素质教育,素质教育的实施,需要多将目光放在学生的心理素质建设上。教师应当全面提升自己的综合素质与专业能力,只有这样,才能更好地引导和教学,全面提高和发展学生的身心素质。中小学教师心理健康教育中大数据运用的现实保障有利于构建心理健康服务智能系统,提升数据分析能力,推动大数据深度运用,打造线上线下结合的心理健康服务平台(程少波,2019)。

结合互联网信息技术的心理健康教育教学呈现了多样化的教学形式,高校心理教师在课堂中能够运用多种教学手段进行心理健康知识讲解,教师可以通过视频、图片及案例分析为学生提供生动多样的心理健康教育课堂。教师可以在网络平台发布心理健康教育视频,辅助学生进行课前预习和课后复习,学生可以通过线上自主学习心理健康教育知识,在预习时可以将困惑的地方记于线下课堂中对

教师进行提问，以此提高心理健康教育教学的效率和效果。依托信息技术资源搭建专业的心理健康教育教学网络平台，为教师 and 大学生提供自由的交流空间。学生可以利用网络平台上丰富的心理健康教学资源进行预习和复习，不仅学习书本理论知识，还能够接触到心理健康知识的实践应用案例，以此加深心理健康知识理论应用水平。

## 4. 疫情下中小学心理健康教育的途径研究

### 4.1. 增多心理健康教育知识普及活动

中小学生在心理发育已进入成熟期，这时的中小学生对自我感觉比较强烈。但是，中学的学生在进行心理健康方面的知识储备不足，对学生的心理健康问题也存在着一定的抗拒。因此，高校要加强对中小学生的心理健康知识的培养。

首先，要对自己的心理健康观念进行适时的调整和研究，注重自我能力的凸显，锻炼自身的精神品质，培养和培养学生的正面、开朗的心态。其次，运用多种方式方法开展心理健康知识普及，对中小学生在进行心理健康教育，并能有效地矫正他们的不良情绪。最后，可以采取班会、社会普查、知识讲座等形式进行课堂授课，既可以提高中小学生的精神状态，又可以提高他们的精神质量。

### 4.2. 重视心理健康教育理论教学引导

因此，如何正确运用辅导工具，进行有针对性的指导，使其达到目标。例如，在德育方面，可以从中学和中学选择一小批人，进行同样的辅导，并通过同样的方式来减少他们的精神问题。如果是对有较强烈的逆反情绪，则可以以其表现特征为中心，运用恰当的教学手段，减少其逆向情绪，从而使其达到良好的学习效果。

### 4.3. 深入班集体打造和谐课堂教育环境

中学时期，学生具有群体性意识。学生为了合群，什么都会模仿。对此，教师有必要利用学生的情感特征，构建和谐班集体，让所有学生都能在班集体中找到自己的价值和存在意义。教师需要定期开展班级活动，学生在活动中作出相应贡献，能够让学生意识到，对于班集体来说自己是至关重要的。这样的方式能够有效地培养学生的群体感、责任感以及集体荣誉感。班集体活动中，要使用科学管理方式，采取高效、合理的管理方式，用于班集体管理工作。当学生拥有健康交往环境，能够和他人顺利交往以后，就能正确认识与同学之间的关系，从而构建和谐班集体。总之，让孩子在学习、成长之中拥有良好的环境，同时与教师沟通交流。

### 4.4. 定期培训提高教师专业性

想要保障心理健康教育效果，优秀的师资队伍是必不可少的。许多学校在心理教育工作中，重视程度不够，学生心理健康教育问题的处理无法得到有效的保障。针对这一问题，学校需要设置专业的心理教师，去定期开展心理健康教育知识培训，提升其专业技能水平。教师要定期参加健康教育专题学习活动，在培训中，掌握最先进的教育理论、方法，了解各种心理问题表现与产生原因，学习各种问题的应对办法与手段。在教学工作中灵活使用，解决学生的生活学习问题或是即将面对的局面，让学生能够健康成长。必须保障教师有足够的实力与能力足以应对心理健康教育工作。此外，心理教师应定期举办交流会，让所有参与的教师分享教学经验、工作心得。在交流与分享的时候，大家相互借鉴经验，了解各个班级学生的学习状况、需求，调整教学思路与方法，从而更好地应对学习生活中的各种问题，有效解决学生的心理问题，提高心理健康教育质量。在培训中，教师应当做好培训记录和笔记，提高培训质量之外，更好地推动着班级良好氛围营造，让和谐师生关系形成。

#### 4.5. 课堂教学配合心理教育工作

中学时期学生每天都要学习很多知识与内容，学校的所有学科都可以作为心理健康教育的载体。在这方面，有必要在所有学科中渗透心理健康教育，有机地穿插、相互配合。其实很多学科内容中都有心理健康教育方面的内容，如数学、物理、化学等学科，很多学者与研究人员靠的是不懈努力、不放弃的精神才最终成功求出定理、公式。语文学科学习中，则传达了积极向上，对落后思想与精神的批判。学习历史知识中，则可以了解各种英雄人物的伟岸与英雄事迹。教师一定要做好有心理健康教育价值内容的挖掘与研究，通过引导，让学生在不知不觉中学习心理健康知识与内容。在潜移默化的教学工作中，实现学生的素质培养与引导。教师应当留意学生思想状态情况，用有机疏导的方式，化解学生的学习问题，让学生能够健康从容地生活与学习，其具有长远教育意义。

#### 4.6. 家校合作开发心理健康教育活动

著名心理学家马斯洛将人类需求从低到高分为五个层次，即生理需求、安全需求、爱与归属需求、尊重需求和自我实现需求。当学生们吃得饱，穿得暖，过上无忧无虑的生活时，“爱与归属感”将成为他们最大的追求(马斯洛等, 1981)。特别是在后疫情期间，一些父母虽然在家，但没有考虑到孩子的情感需求，没有时间关注孩子的心理变化，这会导致孩子的心理发展出现偏差，需要及时心理疏导。很多中小學生之所以会有心理障碍问题，正是因为家长过度干涉与较高的期盼。除此之外，则是影视剧、社会公众行为影响。为了实现学生心理健康问题的处理，学校与家庭必须合作，共同管理。学生父母适当学习一些心理学知识，根据学生兴趣、爱好开展教学工作，有利于帮助学生健康成长。家长不能只是扮演管理者角色，同时还要做好引导工作。不论是家长还是教师，都要相互交流、做好沟通工作。及时的交流信息，才能解决学生的成长问题。比如教师发现某学生上课经常打瞌睡，作业也无法完成。教师和学生家长沟通以后才发现，学生在家一直认真做作业和看书是假象。学生家长认真观察，发现原来学生回家以后看小说，根本没做作业。这时候，学生家长就可以用教师教授的方法进行开导，让学生意识到自己的问题和错误，从而改过自新，提高心理健康水平。

### 5. 学校心理健康教育展望

#### 5.1. 学校心理健康教育将获得广泛而普遍的发展

随着教育的发展、文明程度的提高和生活水平的提高，学校心理健康教育将从点到线、从线到面广泛而普遍地发展。它将逐步从大中型城市和沿海经济发达地区扩展到小城镇和中西部地区，特别是在广大农村地区，使其规范化和制度化。学校心理健康教育从中小学领域延伸到学前教育领域，在促进社会对心理健康问题的关注方面具有巨大的积极作用。人们认为，心理健康教育应该从学校延伸到社会，对象从学生到教师再到家长，领域也将不断扩大。

#### 5.2. 学校心理健康教育快速提升科技化的程度

信息科学、神经科学和心理科学等社会科学技术的快速发展为学校心理健康教育的现代化提供了保障。在电脑上完成学生各种心理档案的存储、管理和应用；同时，互联网也为学生提供了许多相关心理健康知识。未来，通过建立一个全国性甚至更广泛的学校心理健康教育网络系统，成员可以互相沟通交流，共享资源，学生可以根据自己的情况和需求，直接在线寻求一些专家的帮助和指导。

#### 5.3. 学校心理健康教育工作者不断提高的专业化水平

学校心理健康教育对从业者的可操作性、规范性和科学性有很强的要求。因此，建立一支具有核心

素养的心理健康教育教师队伍显得极为重要。在以后的工作中,更多地区将实施资格评估,制定教师和从业人员的专业标准,将继续教育正规化和制度化,扩大和增加教育工作者的专业培训,并实施资格证书制度,以确保专业标准和服务质量。此外,要更加重视高校相关专业的发展,以高标准、高质量培养合格人才。我们应重点关注高校心理健康教育专业人员,从而促进我们自己团队的专业性。

#### 5.4. 学校心理健康教育更加显著的中国化特色

在西方心理学占据世界心理学主流的情况下,社会心理学在中国的本土化是中国社会心理学未来发展方向的重要问题。学生心理教育的理念、方法和手段更符合当地人、当地人和当地人的特点。学生的心理教育应该更好地体现适合自己国家和地区以及人民的心理特点。根据推陈出新的需要,逐步形成了具有中国特色的校园健康素质教育理论体系。未来,校园心理文化的发展将更加具有中国文化的特色,更加符合中国的要求。在强调实践教学的同时,将国外优秀理论思想与中国教师和中小学生的心理成长需求相结合,促进中国特色校园心理文化不断成长。

#### 参考文献

- 马斯洛, A. H., 陈炳权, 高文浩, 邵瑞珍(1981). 人的动机理论(下). *经济管理*, (12), 62-64, 72.
- 边玉芳, 何妍, 吴洪健(2018). 积极心理学背景下中小学心理教师的角色定位. *中国青年社会科学*, 37(4), 119-125. <https://doi.org/10.16034/j.cnki.10-1318/c.2018.04.020>
- 陈丽萍(2021). 中小学心理教师在学校心理咨询中的伦理困境. *中小学心理健康教育*, (9), 72-74.
- 陈宛玉(2018). 中小学心理教师生涯成长的内容及内在途径. *中小学心理健康教育*, (33), 66-68.
- 程少波(2019). 基于大数据的中小学教师心理健康教育模式. *教育研究与实验*, (5), 93-96.
- 郭怡, 张和平(2021). 生态系统理论视域下中学心理教师核心能力框架构建研究. *教师教育研究*, 33(6), 91-98.
- 江光荣, 李丹阳, 任志洪, 闫玉朋, 伍新春, 朱旭, 等(2021). 中国国民心理健康素养的现状与特点. *心理学报*, 53(2), 182-189.
- 李雪, 姚晶宏, 张猷元(2021). 农村中学生心理健康教育实施现状与对策研究——以广西西部某自治县 d 中学为例. *决策探索*, (16), 23-25.
- 刘琦, 谢新艳, 朱凯恒, 姜琦, 冯雅楠, 肖沛, 等(2022). 重大突发公共卫生事件下学龄儿童心理健康研究进展. *中国学校卫生*, 43(5), 679-684.
- 毛琦(2022). “后疫情”时代学生心理健康教育的策略研究. *小学教学研究*, (12), 23-24.
- 裴娜(2018). 中小学心理健康教育典型问题研究. *教学与管理*, (1), 22-24.
- 谭鑫, 彭玮婧(2021). 我国中小学心理健康教育建设的省际政策比较——基于 31 省份中小学心理健康教育实施方案的文本分析. *湖南师范大学教育科学学报*, 20(1), 115-122.
- 王申连, 郭本禹(2021). 中小学融合式心理健康教育的内涵、逻辑及其实现. *教育研究与实验*, (6), 91-96.
- 杨钰立, 陈泓桦, 王玲莉, 杜美杰, 苟双玉, 张宛筑(2021). 贵州省中学生心理健康素养现状及影响因素分析. *现代预防医学*, 48(22), 4085-4089, 4098.
- 张微, 张宛筑, 袁章奎(2018). 贵阳市中小学生心理健康现状. *中国学校卫生*, 39(8), 1256-1259.
- 张亚利, 靳娟娟, 俞国良(2022). 2010~2020 中国内地初中生心理健康问题检出率的元分析. *心理科学进展*, 30(5), 965-977.
- 赵山, 白仲琪(2020). 构建高校学生心理健康教育与服务体系的探索与思考. *河南大学学报(社会科学版)*, 60(6), 107-112.