

# 新时期教师做好青少年心理健康教育工作的探索

黄靖雯

广州市白云工商技师学院

DOI:10.12238/er.v7i3.4952

**[摘要]** 随着社会对心理素质教育重视度的提升,青少年心理健康教育愈发凸显其重要性。针对一名2023年入学、有轻度抑郁症病史的女学生,学校通过个案分析,发现其受家庭环境特别是母亲影响严重,存在心理危机。学校迅速介入,结合心理健康教育制度,联动多方力量,强化关注并综合干预,最终该学生在家长陪同下接受专业治疗,复学后继续巩固疗效,体现了心理健康教育的及时性和有效性。

**[关键词]** 心理健康教育; 教师; 心理干预

中图分类号: G451 文献标识码: A

## Exploration of Teachers Doing a Good Job in Psychological Health Education for Adolescents in the New Era

Jingwen Huang

Guangzhou Baiyun Industrial and Commercial Technician College

**[Abstract]** With the increasing emphasis on psychological education in society, the importance of adolescent mental health issues has become increasingly prominent. Regarding a female student who enrolled in 2023 and had a history of mild depression, the school conducted a case analysis and found that she was severely influenced by her family environment, especially her mother, and had a psychological crisis. The school quickly intervened, combined with the mental health education system, and coordinated multiple forces to strengthen attention and comprehensive intervention. Finally, the student received professional treatment accompanied by their parents, and continued to consolidate the therapeutic effect after returning to school, reflecting the timeliness and effectiveness of mental health education.

**[Key words]** Psychological health education; Teachers; psychological intervention

### 引言

随着经济的快速发展和社会的全面进步,心理素质教育受到社会和学校的普遍关注。尤其在倡导创新能力培养、学生个性发展的素质教育时代,广泛普及心理健康教育知识对广大青少年的健康成长十分重要和必要。近年来高校学生因心理健康问题自杀、伤害、自残事件等频频发生,引起了社会的广泛关注,这也从侧面反映出强化青少年心理健康教育的迫切性和重要性。教师作为组织者、引导者要关注学生的心理问题,要引导学生塑造良好心理素质,以强化人才培养的质量。

### 1 个案分析

#### 1.1 心理危机个案介绍

学生成长的过程回顾:本案例对象是名女学生,2023年9入学,有轻度抑郁症病史,受她妈妈影响很严重,在打压和否定式的教育中,经常起冲突,但是虽然如此还是想要得到妈妈的安慰,这种矛盾之下她伤害得更深,对很多事情也都失去了兴趣,初中有过自伤行为和自杀准备。尝试过跟朋友、父母沟通,但是沟通无果。

学生的家庭背景分析:家长平时的管控比较严格,她每日的作息、作业、交友、专业选择都在父母的管控之中,尤其是妈妈较强的控制欲在很大程度上影响了她。同时妈妈比较固执,经常会把一些不良情绪带给该名同学。

#### 1.2 心理危机干预过程

首次介入:2023年9月,某专业学生请假,班主任第一时间联系她,了解该名学生在宿舍睡觉,自述由于睡眠质量不好,造成身体状态不好,并明确提到“感觉没人真的在乎她”,学生声音非常低沉,并不停地流泪。通过长达一个半小时的谈话,班主任意识到该名同学出现了心理问题,并感受到学生强烈的求治欲望,需要采取专业心理辅导和评估措施。

介入进展:一是结合学校的心理健康教育制度和方案,立足学生较明确的自我意识和求助意愿,班主任第一时间将该名同学的情况上报给学生工作负责领导、学校心理健康教育中心及学生家长,以初步协商危机干预方案,同时联动班级心理委员、寝室生活辅导员、宿舍长强化对该同学的关注。二是整理学生

相关信息,强化与家长的沟通从学生家长处了解学生成长史,向心理健康教师反映学生近期的异常状态、抑郁病史、与学生谈话过程中收集的可靠信息,联合心理健康教师对学生的心理危机进行综合干预,并通过干预过程中学生表现出的症状,可以判断该名学生对抑郁症状复发。三是联系学生家长,让家长了解学生的情况,在家长同意与陪送下对该名学生进行全面检查与治疗。四是经过医生专业诊断和学校的心理咨询,制定该名学生的工作落实方案。

介入效果:该学生复学后继续服药,巩固治疗,在家长陪读并配合每周一次的心理咨询情况下,学生的身心逐步恢复,可以正常参与学校生活,在这个过程中学校、家庭、医院等都持续关注这名学生的动态。

### 1.3 心理危机干预措施

#### 1.3.1 持续完善“三位一体”的干预体系

在本案例中构建了“学校+个人+家庭”的“三位一体”心理危机干预体系。一是在学校规章制度、组织机构的引导下,开展学生情况的上报工作、协调工作和专业指导工作,以共同制定专业帮扶及应对处置措施。二是在心理健康教育过程中要关注学生的求助动机,积极调动学生参与心理辅导、心理治疗,以提升学生的主动配合性。三是学生发生心理危机,要第一时间告知家长,以争取获取来自家庭的支持。

#### 1.3.2 充分发挥心理健康教育的连续性、发展性

在校期间定期展开与学生的聊天,在倾诉中鼓励学生走出创伤,走出更广阔的成长空间。同时联合学校心理健康教育中心,为该名學生提供良好的自我发展与能力提升平台,以对该名学生心理危机进行积极干预。同时为了重点关注该名学生的心理情况,学校为其申请了班主任助理勤学工作岗位,方便班主任引导该名学生在日常辅助工作中进入班级群体生活,强化该名學生与教师之间、同学之间的沟通。

#### 1.3.3 坚持心理危机干预全过程的规范性和周密性

在处理心理问题学生的危机过程中,不但需要专业教师的心理干预,还需要送专业机构进行住院治疗,以提升心理危机干预过程的规范性和周密性。同时要关注有心理问题学生的校内生活学习情况,了解有心理问题学生的校外生活行为状态,通过全过程的心理危机干预,来保障青少年心理健康教育的科学规范性、效率周密性。

## 2 新时期教师开展青少年心理健康教育工作的基本经验

### 2.1 “四级”体系为基础,健全心理健康教育组织结构

通过本案例研究可以看出新时期教师做好青少年心理教育工作需要以“四级”工作体系为基础,通过优化健全心理健康教育组织机构,来助力青少年心理健康教育工作。如学校领导小组统筹全校心理健康教育工作负责全校心理健康教育工作的规划与宏观设计,心理健康教育中心负责全校心理健康教育工作的制定、心理健康教育的开展、学生心理健康情况的调研预警,学院负责对心理委员和网格员的定期技能培训交流、心理健

康教育方案的有效实施,班级主要是通过网格员的形式,负责各班心理健康教育活动的宣传、策划与组织。通过构建学校—心理健康教育中心—学院—班级的心理健康教育组织结构,来强化新时期教师开展青少年心理健康教育工作的效率和质量。

### 2.2 专业引领为核心,提高心理咨询队伍素质

心理健康教育是一项专业性的工作,需要一定的专业知识和技能,以解决心理危机干预过程中的各种问题,因此打造一支专兼结合、专业互补、综合素质较高的心理咨询队伍十分重要和必要。在本案例中不仅配备了心理健康教育专职教师,还将心理健康教育纳入学校的思想政治教育工作中,并计入教学质量;同时定期安排从事心理咨询的教师接受专业辅导,鼓励从事心理咨询的教师进行专业提升,支持从事心理健康教育的教师开展立足实践的教研工作。

### 2.3 建立班级心理委员制,充分发挥朋辈群体辐射作用

新时期青少年心理健康教育过程中,朋辈群体发生了必不可少的作用。在本案例的实施过程中,也充分发挥朋辈群体的辐射作用,通过培养优秀的心理委员和优秀的朋辈辅导员,来带动学生群体的心理健康教育活动。

### 2.4 探索“线上+线下”工作模式,强化宣传与咨询服务

在本案例中为了强化青少年心理健康教育的宣传活动与咨询服务,积极探索“双线”模式,充分挖掘网络教育的便利性、互动性,开展内容服务、形式多样的心理健康教育活动,如心理健康教育主题讲座、心理问题咨询等,通过线上与线下的结合来开展面向全体学生的自能力健康教育知识科普和心理健康教育活动实践。

## 3 新时期青少年心理健康教育存在的主要问题

### 3.1 心理健康知识普及需要加强

心理健康教育知识普及是青少年心理健康教育工作顺利开展的基础,现阶段高校主要通过开设心理学课程来开展心理健康教育知识普及,其不但具有较广的覆盖面,而且具有较完善的课程体系,主要由心理健康教育中心的教师、高校辅导员、心理学专业教师负责。在此基础上,高校定期会组织一定的心理健康教育主题讲座、心理健康知识竞赛等。但是以上心理健康教育知识普及过多的关注被教育主体,而忽略了教育主体的心理知识普及,如班主任、辅导员、教务处等等,需要心理健康教育知识普及进一步加强。

### 3.2 心理健康教育宣传存在不足

结合心理健康教育案例和实践经验可以了解到高校学生参与心理健康教育相关活动次数和种类较多,但是能够吸引学生并长期得到学生高度认可的活动是比较少的,参与学校组织心理活动的成员往往是具有心理问题和心理危机的学生,如焦虑群体、轻微抑郁群体等等还有就是心理委员,其他成员的参与较少,不利于心理健康知识的普及。

### 3.3 心理健康教育活动有待创新

心理健康教育活动的延续性和针对性体现在学生的反馈与收获,在本案例中通过心理健康教育活动学生身心状态得以恢

复,并获得了发展。在这个过程中学生心理健康教育活动的创新性十分关键,通过创新可以提升学生的体验感,进而提升学生的心理素养。除了开展有心理健康问题的专项活动,还要做好全面宣传,以促进学生的情感表达,但是现阶段关于心理健康教育活动的创新还存在明显的不足。

#### 4 新时期教师开展青少年心理健康教育工作的优势

##### 4.1 时间优势: 教师是专职的学生工作者

教师作为专门从事学生日常实物管理、素质教育、思政教育的基层工作人员,尤其是班主任、辅导员与学生具有充足的沟通时间,可以全面了解学生信息,及时处理突发事件,在青少年心理健康教育工作上具有一定的时间优势。

##### 4.2 信息优势: 教师是学生工作的最基层

高校教师作为一线队伍,其直面学生,可以更加全面的了解学生生活、学习、思想等各方面的情况,甚至还对学生的家庭关系、就业方向等清楚的了解,这种全方位、立体式的接触,与其他人员相比具有不可替代的职业资源优势。同时高校班主任与学生的接触密切,在工作管理中、日常谈心中,更容易了解学生的心理状态,因此高校教师最容易发现学生的心理问题。

##### 4.3 沟通优势: 教师与学生心理距离很近

现阶段我国高校教师呈现年轻化态势,不存在较大的年龄差距,价值观、生活模式也与学生接近,并拥有共同的话题,可以较深入的了解学生的内心世界。这种良好的沟通优势大大拉近了师生之间的距离,在与学生相处的过程中他们更像朋友、长辈,这对心理健康教育的开展具有积极的促进作用。

##### 4.4 角色优势: 教师是联系家校社的纽带

教师是学生和学生家长了解学校情况的窗口,尤其是班主任、辅导员,学生的学习、实践活动、生活都围绕班主任、辅导员的工作开展,特殊的角色优势,可以实现学生、家长、学校之间沟通的枢纽作用,如主动关心学生、调查了解学生需求,积极化解学生对学校的不满情绪,主动与学生家长沟通联系,协调好学生与社会的关系等等。

#### 5 新时期教师做好青少年心理健康教育工作的路径

##### 5.1 明确心理健康教育辅导者的角色

新时期教师做好青少年心理健康教育工作需要明确自身的心理健康教育者定位,如针对高职院校班主任,其不但是学生事务的管理者、思想政治教育者,而且是心理健康的辅导者。但是班主任的大部分精力都会被日常的学生管理工作所占据,需要高校有效整合校内外心理健康教育资源,如加强心理学专业骨干教师的建设,强化与从事心理咨询相关社会机构的合作,再加上高校班主任日常学生管理工作中心理学知识渗透,可以强化青少年心理健康教育的针对性和实效性。

##### 5.2 提升自身的心理修养

教师作为心理教育的组织者和实施者,要不断提升自身的心理素质和技能辅导,以确保心理健康教育活动的有效顺利开展。一方面要强化对心理学、社会学、教育学等理论知识的学习,以提升教师自身的心理健康知识教学能力;另一方面要强化学生心理健康教育的学术研究能力,通过研究不断提升心理辅导与咨询能力。这需要学校建立完善的培训体制,为教师提供多角度、全方位的岗位培训,以提升教师心理健康教育的综合素质。

##### 5.3 建立学生心理健康档案

心理问题的出现是一个由量变到质变的渐进式过程,因此为每一位学生建立心理健康档案,可以全面了解学生心理状态,及时发现学生心理问题,为学生提供针对性的心理教育服务。同时这种过程性、动态性的心理状态监测,可以为心理健康教育的重点人群开展、重点方向开展提供明确的方向,大幅提升了青少年心理健康教育的实效性和针对性。

##### 5.4 构建心理健康教育平台

现阶段校级心理健康教育咨询中心、朋辈心理互助团体等心理健康教育模式已经逐渐发展深入,其在预防学生心理问题、干预学生心理危机方面发挥了重要的作用,但是应用范围存在一定的局限性,主要针对本学校、本区域。随着互联网技术的深入发展,构建网格化的心理健康教育平台变得迫切需要。建立学生心理状态心理网络,关注学生心理发展动态,并设置网格员进行定期总结汇报,来实现心理危机的及时主动干预。

#### 6 结束语

心理健康教育是高校落实立德树人任务的重要途径,其可以更好地适应和满足学生的发展需求,促进学生科学文化素质、思想道德素质和心理健康素质的协调发展。本文结合自身的心心理教育案例和工作经验,对心理健康教育的高效实施提供了几点相关的建议,希望可以为一线教育工作者和学校心理健康教育的顺利开展提供一定的帮助。

#### [参考文献]

- [1]谷昊琛,李玲,石莹莹.青少年学生心理健康教育评价指标体系的Meta整合——基于CIPP评价模式[J].西部素质教育,2024,10(05):117-122.
- [2]赵佳楠,刘凤林.网络背景下青少年心理问题成因及对策研究[J].大学,2024,(07):181-184.
- [3]沈彦玲.家校协同视域下青少年心理健康问题的预防措施[J].求知导刊,2023,(33):11-13.
- [4]张智美,银特妮拉.青少年心理健康综合服务体系构建策略研究[J].才智,2023,(32):101-104.