

数字化背景下中小学心理健康教育的实施途径

——以国家中小学智慧教育平台为例

敖霞¹ 谢小红²

1. 四川文化艺术学院 文化旅游学院 四川绵阳 621000

2. 德阳市黄河路小学校 四川德阳 618000

摘要:当前,中小学生的心理问题日益凸显,中小学心理健康教育的质量迫切需要提升。而信息技术的快速发展为心理健康教育的改革提供了可能。本文通过分析心理教育现状,探索在教育数字化背景下,信息技术提升心理健康教育质量的途径和方式,并以国家中小学智慧教育平台为例,阐释如何实现心理健康教育资源的整合、学生心理状况的评测和监控以及家校之间的有效联动。

关键词:教育数字化;中小学心理健康教育;国家中小学智慧教育平台

随着社会经济的快速发展,中小学生的成长环境正在发生巨变,他们的心理问题也日益凸显。根据联合国儿童基金会和世界卫生组织2019年联合发布的数据显示,目前全球约有1/5的青少年遇到焦虑、抑郁等心理问题。影响心理状况的重要因素有学业压力、同伴关系和家庭问题,此外,社交媒体使用不当和家庭结构的变化也导致上述问题进一步恶化。

2022年3月至6月,中国科学院心理研究所国民心理健康评估发展中心对我国29个省(自治区、直辖市)3万多名10-16岁的中小学生进行了调查。根据调查数据,中国科学院心理研究所、社会科学文献出版社联合发布了我国第三本心理健康蓝皮书,其中的专题报告《2022年青少年心理健康状况调查报告》指出,约14.8%的青少年存在不同程度的抑郁风险,其中4.0%的青少年

属于重度抑郁风险群体,10.8%的青少年属于轻度抑郁风险群体。潜在的心理问题可能会对中小学生的社交、学业等均产生负面影响。

为全面加强和改进新时代学生的心理健康工作,提升学生的心理健康素养,2023年教育部等十七部门联合印发了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025年)》(以下简称“行动计划”),明确提出“健康第一的教育理念”,要求“把心理健康工作摆在更加突出的位置”,“贯通大中小学各学段,贯穿学校、家庭、社会各方面,培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质”。

但是,面对飞速发展的信息社会和日益复杂的中小学生心理问题,传统的心理健康教育已不再适用,正如“行动计划”中提到的,“针对学生常见的心理问题和心理障碍”,需“汇聚心理科学、脑科学、人工智能等学科资源”,联动学校、家庭和社会,系统强化学生的心理健康工作。

一、心理健康教育现状

当前的心理健康教育究竟面临哪些困境?本课题组根据其他研究者的研究成果,结合一线的教学经历,整合如下:

(一)认识不够全面,缺少预防措施

虽然素质教育和全面发展提了很多年,但中小学仍存在重视学生的智力因素过于非智力因素的现象,致使心理健康教育被边缘化,或者直接被划分到德育范畴。部分教师片面地认为只要开展了德育,则没有必要单独

项目基金:四川省德阳市教育信息技术研究课题“国家中小学智慧教育平台应用”专项课题:基于智慧教育平台学生自主学习能力的研究——以心理健康教育为例(编号:djzx2024004)。

作者简介:

敖霞,女(1991.11-),汉族,四川宜宾人,硕士,四川文化艺术学院,讲师,研究方向:心理健康教育,生命教育;

谢小红,女(1976.10-),汉族,四川德阳人,学士,德阳市黄河路小学校,小学数学一级教师,研究方向:数学教育,心理健康教育。

开设心理健康教育。心理健康教育工作也常常只针对出现心理危机或者有明显心理问题的学生，缺少全员预防和监控措施。此外，许多中小学生对心理健康服务存在偏见和误解，面对心理问题时，不知道如何解决，也不知道该向谁寻求帮助，陷入孤立无援的困境。

（二）教学方式单一，缺乏教学标准

许多中小学的心理老师由其他科任教师兼任，欠缺扎实的专业知识，在开展心理健康教学活动时，采用的形式较为单一，比较难根据实际情况进行变通和创新。根据彭小虎等人的调查结果显示，只有13.5%的学生表示学校有特色的心理辅导活动。诸多研究者也提到，心理健康教育由于涉及到人的思想和情感领域，教学标准难以规范，很难使用同一个模式，但这样其实不利于教学的实施和该学科的发展。此外，心理健康教育的教学效果常常缺少标准，许多教学活动只看过程不看结果，难以评定是否有效。

（三）师资力量不足，教育资源匮乏

“行动计划”中规定，“中小学每校至少配备1名专（兼）职心理健康教育教师，鼓励配备具有心理学专业背景的专职心理健康教育教师。”但实际情况是，大部分中小学不仅面临师资短缺的问题，即便有兼任的心理教师，也未接受过专业训练，无法构建合理的心理健康教育课程体系，更无法有效识别和应对学生的心理问题。因而许多需要心理支持和辅导的学生难以获得及时帮助。除了师资力量不足，资源匮乏也阻碍了心理健康教育的实施，比如缺乏合适的载体和平台来进行心理筛查和干预，很难实现学生心理问题的早发现早干预。

（四）家校合作不足，区域协同欠缺

《2022年青少年心理健康状况调查报告》指出，因住校、父母外出工作等原因而缺少父母照顾与陪伴的青少年更易出现抑郁、孤独、手机成瘾问题。家庭关系紧张、父母不和睦的青少年的心理健康风险更高。家庭是孩子成长的土壤，孩子的心理问题往往和家庭因素密切相关。但不少家长对心理健康知识了解甚少，家校合作的意识也很淡薄，导致心理健康教育工作开展困难。除了家庭和学校，政府部门、医疗卫生等多个领域也需要加强合作。但目前家庭、学校和社会尚未形成合力，这也在一定程度上制约了中小学心理健康教育的发展。

二、教育数字化已成必然趋势

面对如此复杂的困境，心理健康教育如何才能破局？教育数字化或许能提供一些思路。

随着科技的快速发展，社会各行各业均在经历深刻的变革。虽然教育行业一直相对保守，但教育对象却早已拥抱了互联网。现在的中小学生是网络时代的“数字原住民”，《2022年青少年心理健康状况调查报告》显示，33.4%的青少年不同程度地对“我不能忍受没有手机”表示同意，这表明该部分青少年可能已对手机产生心理依赖。同时，有超过1/3的青少年可能因使用手机而影响了现实中的学习和任务。

处于中小学阶段的学生正经历身心的急速发展，不仅表现为身高、体重的快速增加，还体现在思维和行为能力的迅速发展。该阶段的学生易受外界环境的刺激，从而引发一系列的心理问题。就全世界范围而言，中小学生都是心理问题的多发人群。

网络的冲击使学生面临的环境更为复杂，也导致了心理问题的低龄化和复杂化。但互联网对教育并非只带来负面影响，相反，教育与信息技术的融合是必然趋势，将实现1+1>2的效果。教育数字化是我国开辟教育发展新赛道和塑造教育发展新优势的重要突破口。我们只有顺势而为，深入研究其方法与路径，才能顺应时代的发展，推动教育的变革与创新，助力我国由教育大国转向教育强国。

教育数字化可以为学生提供个性化、系统化的学习方案，让每个学生都能接受到适合的教育；还可以改变传统课堂教学模式，实现教学场景创新，使线上线下相互融合，真正做到以学生为中心。此外，教育数字化还能解决城乡教育资源分配不均的问题，有效推进教育公平；还能为继续教育、社区教育等提供解决方案，形成高质量、个性化的终身学习体系。总之，教育数字化可以全面促进学生学习、教师教学、教育治理和研究创新。

三、教育数字化为心理健康教育赋能——以国家中小学智慧教育平台为例

国家中小学智慧教育平台是教育部推出的教育平台。教育部在2020年疫情突然爆发的情况下，紧急开发建设了“国家中小学网络云平台”，主要提供专题教育和课程教学两大类优质资源，为支撑疫情期间“停课不停学”和学生平时自主学习、教师改进课堂教学发挥了重要作用。2022年，教育部将原平台改版升级为“国家中小学智慧教育平台”，目前已在全国范围内广泛使用，成为深化教育教学改革、提高教育教学质量的重要途径和有力抓手。截至2024年1月，平台注册用户达1亿人，页面浏览量近360亿次。

关于通过平台构建心理健康教育课程，以下几点具体措施可供参考。

（一）学校层面：构建心理健康教育资源库，提升教师专业技能

学校可以积极搜集、筛选、整合优质的心理健康教育资源，如课程内容、互动活动、实践案例、教学视频等多样化素材，并将其上传至智慧教育平台，以供师生使用。同时，学校还可以通过平台定期举办针对性的培训活动，夯实教师的心理专业知识，提高教师的专业技能。

（二）教师层面：创新教学方式，提供在线测评、反馈与辅导

传统的心理健康教育缺乏互动活动，学生只能被动地参与到课程中。但依靠智慧平台提供的互动工具，教师可精心设计引人入胜的课程内容和互动式的学习活动，增强学生的参与感和体验感，激发学习热情。以往的心理课程还因缺少测评工具难以全面统计和评估学生的心理状况，即便能通过一定的方式进行测评，也难以实现持续的监测。但是学生的心理状态并不是一成不变的，偶尔一次的测评并不能全面反映学生的真实情况。基于智慧平台的测评工具，教师可以定期对学生进行评估，并根据评估结果制定预防或干预措施，还可以联动当地的医疗服务资源，提供实时的在线心理辅导，从而为学生提供及时的帮助。

（三）学生层面：提升自主学习能力，共建心理健康社区

根据美国心理学家黛西和赖恩提出的自我决定理论，学生在学习时有三种基本心理需要，即胜任力需要、自主需要和关联需要。其中，自主需要是对学习进行自我选择、自我调节与自我控制，学生如果缺乏自我决定感，则会逐渐丧失学习信心和兴趣。因此，通过智慧平台满足学生的自主需要，提高自主学习的能力就显得格外重要。学生可以在智慧平台上依据个人兴趣与需求，自由挑选学习内容，通过观赏生动的视频、阅读精选的材料等形式，进行自我探索与学习，从而构建个人知识体系。此外，学生还可以通过平台的心理健康社区，与志同道合的同学或心理专家进行深入交流讨论，学习知识和解决疑惑的同时，还能获得归属感，从而有效促进心理健康。

（四）家长层面：密切家校合作，合力守护孩子心理健康

以往由于师资力量短缺和教育资源有限，学校很难定期向家长反馈学生的心理状态，但通过智慧平台，学校可以联合家长，及时了解学生的心理状况，合力守护孩子的成长。同时，家长还可以在平台上获取专业的心理健康教育资源，通过学习与参与，提高对心理健康的认识，形成家校共育的良好氛围。

综上，国家中小学智慧教育平台可以为心理健康教育提供资源、工具、方法和途径，促进心理健康教育的发展和升级，为学生的心理健康工作提供强有力的保障。除了智慧平台，人工智能的发展也逐渐进入到心理健康教育中，如一些人工智能工具可以通过分析用户的语音、文字或面部表情等数据，评估用户的情绪状态、心理适应能力及潜在的心理问题，再通过聊天机器人提供安慰和支持，或者定制个性化的心理健康服务。总之，信息技术的快速发展，为构建网络化、个性化、数字化、终身化的教育体系创造了有利条件。我们要充分利用科技赋能，加速推进教育数字化的进程，为学生的身心健康发展保驾护航。

参考文献

- [1] 王爱芬, 魏楠. 中小学生学习心理健康状况调查研究[J]. 教育理论与实践, 2023, 43(34): 51-57.
- [2] 柯杰. 人工智能在中小学生学习心理健康服务系统中的应用研究[J]. 贺州学院学报, 2023, 39(S1): 116-122.
- [3] 尹建强. 和谐心育: 中小学生学习心理健康教育的区域实践[J]. 中小学管理, 2024, (06): 44-47.
- [4] 易曼. “互联网+”背景下小学心理健康教育研究[D]. 湖南师范大学, 2018.
- [5] 邢泽轩. “互联网+教育”理念下中学生心理健康教育模式构建[D]. 广西师范大学, 2016.
- [6] 彭小虎, 刘玉洁, 王国锋. 长沙市小学生心理健康教育的现状与对策[J]. 湖南第一师范学院学报, 2013, 13(04): 9-13.
- [7] 肖莹, 单李丹. 互联网背景下中小学生学习心理健康教育的挑战与应对[J]. 教师教育论坛, 2020, 33(12): 70-72.