

家校共育视角下的高中心理健康教育

周小平

湖北省竹山县第一中学 442200

摘 要：高中阶段的学生正处于人生中的关键发展期，心理健康的良好状态对于学生的全面发展至关重要。家校共育通过学校和家庭的共同努力，能够为学生提供全方位的心理支持与引导，帮助学生面对成长中的挑战，促进他们心理健康、学业进步和社会适应能力的提升。因此，家校共育在高中生心理教育中的重要性不容忽视，它不仅是学生心理健康的保障，也是学生个人综合素质提升的关键因素。本文结合家校共育视角下的高中心理健康教育进行分析，以供参考。

关键词：家校共育；高中；心理健康

1 高中心理教学中家校共育的意义

1.1 促进学生心理健康的全面发展

家校共育有助于学校和家庭在学生心理成长过程中形成合力，全面关注学生的心理健康。学校通过心理健康课程、心理辅导等形式关注学生的情感和心理状态，而家庭则能提供更为个性化的关怀和支持。两者结合，可以帮助学生更好地识别和调节情绪，提升抗压能力，缓解学业压力，减少焦虑与抑郁情绪的发生。学校可以通过开展心理健康教育课程、心理辅导等活动，帮助学生认知和表达情感，学习情绪管理技巧，建立积极的人际关系。家庭作为学生最初的教育环境，家长对学生心理状况的关心和理解能够为学生提供情感上的支持，帮助学生建立健康的心态和情感处理方式。

1.2 增强家长与学校的沟通与合作

家校共育通过建立良好的沟通渠道，使家长和教师能够及时了解学生的心理变化及成长需求。定期的家校沟通、家长会、心理健康讲座等活动可以增强家长对心理健康教育的重视，使他们能够更好地理解学生在成长过程中的心理挑战，并为学生提供适宜的家庭环境支持。家长参与孩子的心理教育过程中，能够有效帮助教师获得学生在家庭中的心理表现和需求，教师通过了解学生在学校的表现，能够向家长反馈学生的心理状态，帮助家长在家庭教育中采取有效的策略来调整和支持学生。

1.3 提供心理辅导和情感支持的双重保障

高中生面临的压力不仅来自学业，还包括来自人际关系、未来规划、家庭期望等多个方面。家校共育能够为学生提供双重的心理辅导支持：学校通过专业的心理教师进行科学的心理干预，而家庭则能通过父母的关心

与支持，提供情感上的抚慰。两者结合，有助于学生在面对压力和困惑时能够更好地应对。学校通常有专业的心理辅导教师，可以根据学生的具体问题进行个性化的辅导，帮助学生解决学业、人际关系、情感等方面的问题。家长在家庭中可以为学生提供一个相对宽松、理解的环境，减少学生的压力，并给予鼓励和正向支持，帮助学生建立健康的自我认知和自信心。高中生在步入社会前，通常面临一系列适应性挑战，如人际交往、职业选择等。家校共育能够帮助学生提高社会适应能力和心理韧性。学校通过课程和实践活动，培养学生的团队合作、沟通能力和问题解决能力；而家长则通过言传身教，帮助学生形成正确的价值观和人生观，增强学生在未来社会中的竞争力和适应能力。学校可以组织社会实践、志愿者活动等，让学生在实践中提高社交能力和团队协作能力。家长可以通过与孩子的讨论，引导孩子思考未来的职业发展，帮助学生设定合理的目标并积极实现。

2 高中心理教学中家校共育过程存在的问题

2.1 家校沟通不足

家校沟通是家校共育的基础。然而，在许多学校，家长和学校之间的沟通渠道不畅，家长对学生在校的表现和心理状况了解不充分。尤其是一些学校的家长会形式单一，家长参与的机会较少，导致家长对学校的教育政策、心理健康课程的实施情况以及学生的心理发展状况缺乏深入了解。家长对学校心理教育课程缺乏了解，不知道如何配合学校的教育工作。学校未能及时反馈学生的心理状况和表现，家长未能有效参与学生的心理成长。

2.2 家长心理教育素养不足

一些家长在教育孩子时，缺乏足够的心理学知识，

无法理解学生的心理需求,甚至对心理健康问题存在偏见或误解。例如,一些家长把孩子的心理问题看作是“不够努力”或“缺乏自律”,而忽视了可能存在的心理障碍。这使得家长无法为孩子提供正确的支持,甚至可能对孩子施加不适当的压力。家长无法识别孩子的心理问题,如焦虑、抑郁等,家长对心理教育课程的认同感不高,甚至认为心理辅导是“不必要的”。家长常常在面对学生心理问题时感到无助或焦虑,缺乏有效的应对策略。

2.3 学校心理教育资源不足

一些学校的心理健康教育资源匮乏,专职心理教师数量不足,甚至没有专门的心理辅导教师,导致心理健康教育无法深入开展。有些学校的心理健康教育课程安排不系统,且往往与学业成绩压力过大相冲突,无法全面关照学生的心理需求。心理健康课程不具备连贯性,无法形成系统性的教育模式。心理教师数量不足,无法对每位学生进行有效的个性化辅导。部分学校未能充分利用心理健康教育活动,导致学生对心理教育的兴趣较低。

2.4 家长与学校教育理念不一致

有些家长和学校在教育理念和方式上存在差异。例如,家长过于注重学生的学业成绩,而忽视了学生的心理健康;而学校可能过于关注心理课程的学术性,忽略了与家长的互动和反馈。这种理念上的不一致,往往使家校共育的效果大打折扣。学校和家长对心理健康教育的重视程度不同,导致教育效果不佳。学校注重知识传授和成绩提升,而忽视学生的情感需求。家长过分强调学术成绩,忽略了孩子的心理成长和社会适应能力。

2.5 学生心理问题的识别与干预不及时

由于家校沟通不足和家长心理素养的欠缺,很多学生的心理问题未能及时发现和干预。例如,焦虑、抑郁等心理问题的早期表现往往被误解为行为不端或成绩不理想,导致学生无法得到及时的帮助,问题进一步恶化。学生的心理问题未被及时识别,拖延了心理干预的最佳时机。心理健康问题在校园内可能没有得到足够的重视,部分学生遭受孤立或不被理解。家长的高期望可能会给学生带来心理压力,尤其是当家长对学生的学业成绩或职业规划有过高要求时。这种期望差距可能导致学生出现焦虑、抑郁等心理问题,家校之间缺乏有效的沟通 and 理解,使问题得不到解决。家长的期望不切实际,给学生带来巨大的心理负担。学校未能有效调节家长的期望,缺乏有效的沟通和引导。

2.6 家长参与度低

一些家长由于工作繁忙、对学校教育缺乏足够关注

等原因,在家校共育中表现出较低的参与度。家长的缺席导致了他们无法在日常生活中提供心理支持和适当的引导,也无法协助学校及时了解学生的家庭环境和心理变化。家长对学校心理健康教育的参与度较低,缺乏共同教育的意识。家长对于心理健康教育的重要性认识不足,导致与学校的配合度不高。高中的课程安排繁重,许多学生需要在学业压力下完成大量的课外学习任务,心理健康课程可能因此被忽视或压缩。一些学生可能认为心理课程不如其他学科重要,因此缺乏足够的关注和参与。心理课程安排与学生其他课程的学习时间冲突,导致学生投入不足。学生对心理健康课程缺乏兴趣,认为其不重要,难以在实践中产生积极的影响。

3 家校共育视角下高中心理健康教育策略

3.1 重视家校合作的重要性

在现代教育体系中,家校共育已成为促进学生全面发展、尤其是心理健康成长的重要途径。对于高中阶段的学生而言,他们正处于青春期,面临着学业压力、情感困扰、身份认同等一系列复杂的心理变化和挑战。家长和学校是学生成长的两大重要环境。家校共育指的是家庭和学校共同关注学生的成长与发展,尤其是在心理健康教育方面。通过家长与教师的密切合作,可以帮助学生更好地应对学业压力、情感波动及社会适应等方面的问题。家校合作能弥补单方教育的不足。在心理健康教育方面,家长可以从日常生活中的细节入手,了解学生的内心世界,而学校则提供专业的心理支持和辅导。两者的结合有助于学生心理健康的全面发展。

3.2 建立有效的沟通机制

家校合作的关键在于沟通。为了实现有效的心理健康教育,学校和家庭必须建立一个顺畅的沟通渠道。学校可以定期邀请心理学专家、学校心理辅导员或资深教师举办关于青春期心理发展的讲座。内容可以包括青少年情绪管理、心理问题的早期识别、如何建立亲子沟通等,帮助家长理解孩子的心理特点和需求。在家长会中,学校可以与家长分享关于学生心理健康的评估结果,讨论孩子的成长困惑与挑战,并提供相关的应对策略。同时,家长也可以与教师互动,了解孩子在学校心理发展情况,确保家校之间的信息对称。通过家校联系簿或在线平台,家长和教师可以实现对学生心理状态的实时反馈和沟通。具体措施可以包括:教师可以定期记录学生在课堂上的情绪表现、行为变化或社交互动,及时发现学生可能存在的心理问题,学校可以定期向家长推荐

一些家庭可行的心理健康活动,如亲子共读、沟通技巧训练、家庭情绪管理等,让家长能够在日常生活中为孩子的心理健康提供支持。

3.2 加强心理健康课程与心理辅导

学校应加强心理健康教育课程的设置,让学生从小培养良好的心理素质和情感管理能力。教授学生如何识别情绪、管理情绪、处理压力,如情绪调节、放松训练等。帮助学生提升与他人交往的能力,如何建立健康的友谊与合作关系,如何处理人际冲突,通过心理健康课程帮助学生建立自我认同感,培养积极的自我评价,增强自信心。此外,学校应提供心理辅导服务,设置专门的心理健康教师或心理咨询室,为学生提供个别辅导,帮助学生解决情绪问题、学业压力等困扰。

3.3 培养家长的心理健康意识

家长的教育方式和态度对学生的心理健康有着深远的影响。因此,在家校共育过程中,家长应当提高对心理健康问题的关注与意识,避免传统的教育方式造成学生心理上的负担。定期组织家长培训班,邀请心理学专家或经验丰富的教师讲解如何关爱孩子的心理健康。建立家长互助小组,家长可以分享育儿经验,互相帮助解决心理健康方面的问题,通过家长学校或辅导,帮助家长掌握更有效的沟通技巧,减少父母与子女之间的矛盾,改善家庭关系,创造良好的家庭氛围。

3.4 关注学生个体差异与特殊情况

每个学生的成长经历和心理特点不同,因此家校共育中的心理健康教育也应注重个体差异。学校与家长要共同关注学生的不同心理需求,特别是对于那些存在心理困扰的学生,采取个性化的干预措施。例如情绪问题较为严重的学生、家庭困难的学生、学业压力过大的学生等,学校可以为他们提供个性化的心理辅导,帮助他们解决特定的心理困境。青春期是学生心理发展的关键期,家长和教师要特别关注学生在这一时期可能面临的心理问题,如自我认同问题、情感困扰、学业焦虑等,提供及时的帮助。

3.5 营造支持性和包容性的校园文化

支持性和包容性的校园文化有助于促进学生的心理健康。通过集体活动、团队建设等形式,增强学生的归属感和集体荣誉感,减少孤立和排斥现象。学校应当建立严格的反校园暴力和反歧视政策,确保每个学生都能在安全、尊重的环境中成长,减少学生因心理问题产生的困扰。在校园内积极宣传心理健康知识,设立心理健

康日,鼓励学生关注自己的情绪变化,遇到心理问题及时寻求帮助。

3.6 建立心理危机干预机制

有些学生可能会遇到更为严重的心理危机,如抑郁症、焦虑症、极端行为等问题。家校共育需要建立有效的危机干预机制,及时发现和解决学生的心理问题。由心理咨询师、班主任和相关专家组成的心理危机干预小组,能够快速反应并采取措施,防止问题进一步恶化。通过定期的心理健康评估、问卷调查等形式,及早发现学生的心理困扰,并采取适当的干预措施。对于存在重大心理危机的学生,学校应及时联系家长,并可以与专业心理医生或机构合作,提供专业帮助。在家校共育的过程中,帮助学生提高自我意识,学会自我调节,也是心理健康教育的关键。鼓励学生进行自我反思,了解自己在学业、人际关系、情绪管理等方面的优缺点,进而发展出良好的自我调节能力,通过心理健康课程、活动等形式,帮助学生在面对压力时保持冷静、理性,学会积极应对困难。学生的兴趣爱好不仅有助于提高自信心,还能有效缓解学业压力。家长和学校可以支持学生发展多样化的兴趣,提供丰富的课外活动。

结语

总的来说,家校共育视角下的高中生心理健康教育策略,是一个涉及多方的、综合性的工作。在家校共育视角下,高中生的心理健康教育策略具有极其重要的意义。家长与学校共同努力,不仅能帮助学生在学业上取得优异的成绩,还能为他们心理发展和情感健康提供支持。家长与学校要紧密合作,共同关注学生的心理健康发展,帮助他们走过青春期的迷茫和困惑,培养积极、健康的心态,帮助他们更好地面对未来的挑战。

参考文献

- [1] 李海云, 郑文佳. 互动仪式链理论视角下家校共育的现实困境与改进策略. 现代教育论坛, 2023 (06)
- [2] 秦涛. “双减”背景下家校(园)共育刍议. 中国成人教育, 2023 (24)
- [3] 李金鹏. 互联网背景下家校共育策略研究. 中国新通信, 2024 (04)
- [4] 李佳, 葛新斌. 互动仪式链理论视角下留守儿童家校共育: 机制、困境与路向. 广东第二师范学院学报, 2024 (03)