

居民心理健康素养提升的社区教育实践探索

侯晓茹

天媪教育管理咨询有限公司 广东深圳 518000

摘要：心理健康素养包含知识认知、行为技能和态度意识三方面，社区教育对提升居民心理健康素养至关重要。当前我国居民心理健康素养水平虽然不断提升，但是与发达国家相比有差距，并且面临着社会转型对心理的挑战。本研究以社区教育的实际操作为起点，利用三级预防理论等工具构建了一个理论框架，全面开发了社区心理健康教育的资源，包括层次化的专业人才培养、创新的多元教育方式以及为全龄人提供精确的教育内容；在优化实施路径的同时，促进教育模式、服务机制和生态体系的变革；健全评估反馈机制、建立多维度的评估指标、动态反馈机制和长期的效果追踪等措施，以期对居民心理健康素养的提高和社区心理健康教育的开展有所裨益。

关键词：居民心理健康素养；社区教育；资源开发

引言

心理健康素养是个体保持心理健康的核心技能，涉及知识认知、行为技能和态度意识三个层面。社区作为居民主要的日常生活场域，社区的教育功能对心理健康素养的提高有着无可替代的影响。目前我国居民心理健康素养水平还远远落后于发达国家，面临着人口老龄化和城镇化加快等社会转型对心理的挑战。社区教育可以通过整合资源和建构支持网络等方式有效地补偿学校和家庭教育的制约，从而形成一个全周期、多维度心理健康促进体系。本文以社区教育实践路径为切入点，论述了如何以系统化设计来促进居民心理健康素养的提高。

一、社区心理健康教育的理论框架构建

（一）三级预防理论在社区心理服务中的应用

三级预防理论是社区心理健康教育分层介入的逻辑框架，一级预防的重点是环境优化和风险因素的消除，如通过社区空间改造以减少噪音污染，举办亲子活动以缓解家庭关系紧张，进行婚育指导以减轻单亲家庭的心理压力等。二级预防强调早期筛查与危机干预，要求社区工作人员接受专业培训，掌握心理评估工具，对筛查出的高危人群（如长时间失眠的人、情绪波动强烈的人等）实施分级响应机制。三级预防策略主要集中在心理恢复和社会功能的重塑上，通过提供职业技能培训和社交技巧培训，助力心理障碍者重新融入社会。

作者简介：侯晓茹（1976.09-），女，广东人，本科学历，研究方向：实效型心理健康服务实践。

（二）生态系统理论下的社区支持网络整合

生态系统理论强调个体发展受微观（家庭）、中观（社区）、宏观（社会文化）系统交互影响。社区教育需要破除“孤岛效应”，建立跨系统的协作机制：在微观上，以家长学校和代际沟通工作坊等形式加强家庭支持功能；中观上与社区卫生服务中心和社会组织共同构建了“心理咨询站-主题工作坊-危机干预小组”三级服务体系；宏观上联动教育，民政部门建立社区心理健康服务标准以促进政策资源下沉。社区可以和学校一起举办“心理健康主题月活动”活动，组织同学们参加社区志愿服务活动，这不仅提高了青少年的社会责任感也增进了代际理解^①。

（三）积极心理学视角下的正向引导策略

积极心理学主张通过培养积极品质（如乐观、韧性、感恩）提升心理资本，社区教育可以通过设计“进行优势识别训练”和“正念冥想的课程”的介入来引导居民重视自己的资源，而不是缺陷。定期组织“社区快乐故事分享会”，请居民诉说战胜心理困境的体验，并以榜样示范的方式唤起群体共鸣；开设“情绪管理工具箱”工作坊，教授呼吸调节、认知重构等实用技巧，帮助居民建立自我调节能力。

二、社区心理健康教育资源的系统化开发

（一）专业化人才队伍的分层培养机制

社区心理健康服务效果取决于专业化的人才支撑，需要建立一个由“专职人员-兼职专家-志愿者”组成的三级团队，这些专职人员必须具有心理学或社会学的知识背景，并主要负责建立心理档案和进行危机干预等关键任务；兼职专家可以请高校教师和医院心理科医生

经常坐诊进行专业指导；志愿者们通过参与如“心理援助热线的培训”和“同伴支持的小组训练”等多种课程，来进行基础的宣传活动和提供陪伴服务^[2]。在一个社区开展了“提高心理服务能力的方案”，该计划要求网格员在获得基本心理评估技能的前提下，配合高校组建实习基地，搭建心理学专业学生实践平台，打造“专业引领——全员参与”服务格局。

（二）多元化教育载体的创新设计与应用

社区教育需要打破传统的讲座模式、发展沉浸式和

互动性教育载体，一方面利用小区的公共空间营造“以心理健康为主题的情景”，如设立“解压角”装备沙盘、涂鸦墙等，或者开辟“心灵花园”举办园艺疗法等；另一方面是数字化教育工具的研发，如制作“心理健康知识微课”以社区公众号的形式进行推送、设计“情绪日记APP”辅助居民进行自我监测等。还可以结合社区的文化特色进行主题活动，如在老年群体里宣传“书法养心班学员”、在青少年群体里组织“心理剧表演比赛”等，以文化认同提升教育的吸引力。

表1 社区心理健康教育多元化教育载体创新设计与应用

载体类型	具体形式	适用群体	功能作用
主题场景类	“解压角”（配备沙盘、涂鸦墙）	全体居民	提供释放压力、自由表达情绪的空间，促进心理放松
	“心灵花园”（组织园艺疗法活动）	全体居民	借助园艺活动亲近自然，缓解焦虑，改善心理状态
数字化工具类	“心理健康知识微课” （社区公众号推送）	全体居民	利用碎片化时间学习心理健康知识，方便快捷
	“情绪日记APP”	全体居民	帮助居民记录情绪变化，进行自我情绪监测与分析
文化类活动	“书法养心班”（老年群体）	老年群体	通过书法练习修身养性，培养耐心与专注力，促进心理健康
	“心理剧表演大赛”（青少年群体）	青少年群体	以表演形式呈现心理问题，增强青少年对心理知识的理解与共情能力

（三）全龄化教育内容的精准化供给体系

不同年龄段的人群由于生理、心理发展特点和社会角色等方面的差异，所面临的心理问题也不相同，具有针对性，需要对社区心理健康教育的内容进行全龄化，精准化的供给。针对儿童可以提供如“情绪认知训练”和“抗挫折能力的发展”这样的课程，通过游戏化的教学方法来激发他们的学习兴趣，并帮助他们初步建立起心理调适的能力。在青少年阶段，学业压力和身份认同问题显得尤为突出，而“生涯规划工作坊”和“人际关系技能的培养”可以为他们提供有力的指导和帮助。对于成年人来说，工作和家庭都是他们的职责，而“职场压力管理”和“婚姻家庭沟通”的讲座可以帮助他们在生活中找到平衡。老年群体更容易遭受抑郁和孤独的困扰，而“认知功能的培养”和“生活回顾小组”能够提供必要的关心和支持。

三、社区心理健康教育的实施路径优化

（一）从单向传播到双向互动的教育模式转型

传统社区心理健康教育长期依赖“专家讲、居民听”的单向传播模式，这种模式忽视居民的主体性和参与感，使得居民被动接受知识，参与积极性不高，教育效果也大打折扣。为改变这一现状，亟需向“参与式教

育”转型，采用小组讨论、角色扮演、情景模拟等互动形式，充分调动居民的主动性。“亲子沟通工作坊”设置“换位思考”环节，让家长与孩子互换角色，能使其切身体会对方在特定情境下的情感需求，增进彼此理解^[3]。在“职场压力管理课程”中，组织“压力源分析会”，引导居民共同剖析压力来源、探讨应对策略，有助于集思广益。

（二）从碎片化活动到持续性服务的机制保障

社区心理健康教育若仅以碎片化活动推进，难以实现深度与持久的影响，必须构建长效服务机制，杜绝“运动式”的短效模式。建立长效机制，首要在于制定科学合理的年度教育计划，保障活动具有系统性与连贯性。比如每月设定“心理健康主题日”，针对不同人群、不同心理问题确定相应议题，开展系列丰富多元的活动。构建“教育—服务—反馈”的闭环体系至关重要，借助问卷调查、访谈等手段持续跟踪评估教育效果，依据反馈结果及时灵活调整教育内容与形式。

（三）从单一服务到协同共治的生态体系构建

社区心理健康教育不能孤立地进行，而是应该深度融合到基层治理体系中，联合多部门共同构建协同共治生态体系^[4]。与社区卫生服务中心联合设立“心理健康

联合门诊”，可以发挥医疗专业优势达到对心理问题早期准确识别和及时转介需医疗干预的病例，构筑居民心理健康的第一道防线。配合学校开展的“家校社共育工程”可以突破教育壁垒、整合三方教育资源和师资力量、形成教育合力、从各方面关爱青少年心理健康。与文化机构联合举办“心理健康文化节”。在艺术展览和音乐会等丰富多采的形式帮助下，使心理知识更加鲜活和易于接受地进入居民生活中。

四、社区心理健康教育效果的评估与反馈

（一）多维度评估指标体系的建立

科学地评价社区心理健康教育成效是提高教育质量，准确满足居民需要的关键。考虑到教育效果表现为过程和结果两个层面，需要建构一套覆盖认知、行为和情感三个层面的综合评价指标体系。从认知维度来看，着重关注居民对于心理健康基本知识的掌握程度，像是能不能准确辨识抑郁症状，能不能明确心理求助渠道等，从而来评判教育对于知识传递的效果。行为维度主要关注居民的具体行为，观察他们是否积极地参与各种心理健康教育活动以及是否能够将所学的心理调节技能应用到日常生活中，解决如情绪管理、人际关系等实际问题。情感维度关注居民主观感受并借助访谈或者量表来衡量居民对社区心理支持环境是否满意，涉及归属感和信任感。

（二）动态化反馈机制的完善

如果评估的结果不能迅速应用于教育设计的各个环节，那么社区心理健康教育的优化就无法实现，因此建立一个“评价—反馈—提高”的动态优化机制变得尤为重要。为了搜集全面而又确实的反馈意见，可以采取多管齐下的办法，经常举行居民座谈会，使他们面对面地就教育活动发表自己的意见；建立意见箱给不方便面对面交流的住户一个反馈渠道。反馈的内容应集中在关键点上，如教育的内容是否符合居民的实际需要，形式能否为居民所容易接受以及资源的获取能否方便。根据居民们关于调整演讲时间的意见，将演讲安排到了周末，同时也增加了线上直播，参与率也有了很大提升^[5]。建立“优秀教育案例库”，并对成功的经验进行整理存档，为其他社区提供学习和借鉴的机会，可以有效地促进各社区之间的经验分享，带动整个社区的心理健康教育服务水平向新的高度发展。

（三）持续性效果追踪与长期影响研究

社区心理健康教育的效应通常不是瞬间显现的，而

表现出显著的滞后性和累积性，即短期观察和评价很难准确地掌握其实际效果，因此进行长期追踪研究就变得尤为必要和至关重要。建立一个纵向数据库对于进行这类研究具有重要意义，它可以通过不断地记录居民心理健康素养的各年动态变化来清楚地展现教育干预随着时间的推移而产生的效果，然后对教育投入和产出的内在关系进行了深入的分析，理清了什么样的教育内容，形式以及强度能够带来更优效果。对照组的实验设计也是必不可少的，通过建立不同教育模式的对比组可以直观地对比各种模式对促进居民心理健康素养提高的作用差异，准确定位更有优势的教育路径。某项研究对某个社区的居民进行了长达五年的持续追踪，研究结果显示那些持续参与心理健康教育的人群在抑郁症状的发生率上有了明显的下降，社会支持网络也更大。

结语

社区教育是提高心理健康素养的重要媒介，它的价值不仅仅体现在知识的传播上，还体现在建构支持性的社会环境和激发个人心理韧性上。通过理论框架的系统化、资源开发的精准化、实施路径的优化以及评估反馈的动态化，社区教育能够形成“预防—介入—恢复”的全链条服务能力，为居民心理健康保驾护航。今后需要进一步加强跨学科协作，创新教育技术和完善政策保障等措施促进社区心理健康教育朝着专业化，规范化和可持续发展的方向迈进，最终实现“每个人都重视心理，社区都守着健康”的美好愿景。

参考文献

- [1] 卜梦瑾. “一站式”学生社区朋辈心理辅导体系建设的实践路径及意义[J]. 现代职业教育, 2024(15): 61-64.
- [2] 沈明龙. 心理育人融入“一站式”学生社区建设[J]. 大众心理学, 2024(10): 17-18.
- [3] 余天悦. 社区居家养老心理健康教育服务的实践研究[C]// 第四届钢铁行业数字化教育培训研讨会. 南京师范大学, 2024.
- [4] 李英瑛. 医院—社区—居家联动心血管病健康管理模式研究——以X省Y市某社区为例[D]. 浙江中医药大学, 2023.
- [5] 王维. 农村社区老年心理健康教育的研究与实践[J]. 中国农村教育, 2024(6): 43-45.