

## 摘要

中小学阶段是学生心理和生理发展尤为重要的时期，也是学生形成健康人格的关键期。中小学校心理健康教育是促进中小學生心理健康成长的重要途径。在此阶段，中小学校如果未能有效地做好心理健康教育工作，帮助和解决学生成长和发展过程中的心理问题，不仅影响学生健康成长，而且学生容易形成不良人格。但是在现实中，部分中小学校对学生的关注焦点仍主要停留在分数上，忽略了学生的心理健康，导致不少因心理问题引发的极端事件，造成不良社会影响。为此，国家在近二十年陆续出台和颁布了一系列有关学校心理健康教育的政策和文件，以进一步指导和规范中小学心理健康教育工作，促进心理健康教育工作深入发展和全面普及。由于中小学心理健康教育工作的现状在很大程度上具有同质性，也为了方便取样，故本研究选取 N 市 S 区的中小学进行较为全面深入的调查研究，探索与分析其存在的问题与不足，提出有针对性的解决对策，以切实提升中小学生的心理健康素养和水平。

N 市 S 区是一所拥有 3 所高等学府和被“教育文化”熏陶的新三线城市，教育事业呈蓬勃发展之势，为全力建设现代化区域中心城市奠定了坚实的教育基础。N 市 S 区中小学心理健康教育发展具有不平衡性，有心理健康教育特色学校，也有心理健康教育工作没怎么开展的学校。本研究分为两个部分。研究一旨在验证“中小学校心理健康教育重视程度与中小學生心理健康水平成正相关”的研究假设是否成立。采用随机分层抽样的方法，选取 N 市 S 区 6 所中小学的 6 名学校管理人员和 1200 名学生作为研究对象。运用自编问卷对 6 所学校的管理人员进行访谈调查，以了解学校对心理健康教育工作的重视程度；运用《心理健康诊断测验 (MHT 量表)》对其中的 1200 学生进行心理健康水平测评。研究结果表明：

(1) N 市 S 区 6 所中小学校对心理健康教育重视程度存在差异，具体表现为 2 所学校重视心理健康教育，2 所学校一般重视，2 所学校不重视。

(2) N 市 S 区中小學生的心理健康状况整体较好，但仍有 9% 的学生存在严重的心理问题，主要表现在学习焦虑方面。

(3) N 市 S 区中小學生的心理健康水平在人口学变量上存在显著差异，具体表现为在性别方面，除孤独倾向外，女生在其他维度上的平均得分均显著高于男生。不同学段的中小學生在自责倾向维度上，小学和初中的得分均显著高于高中；在过敏倾向维度上，初中和高中的得分均显著高于小学；在恐怖倾向维度上，小学得分显著高于初中。在其他维度上无显著差异。

(4) 中小学校心理健康教育重视程度与中小學生心理健康水平成正相关，具体表现为重视程度越高的学校，其学生心理健康水平越高。

研究二对 N 市 S 区中小学校心理健康教育工作开展现状进行调查,找出存在的问题,提出相应的对策。受新冠疫情的影响,该区部分学校不允许进行相关调查,又因调查研究的工作量较大,故采取随机分层抽样的方法从该区 22 所中小学(其中包括研究一的 6 所学校)中抽取 22 名学校管理人员、34 名专兼职心理健康教育教师和 1200 学生为研究对象。运用自编《中小学心理健康教育现状调查问卷》对学校管理人员和专兼职心理健康教育教师进行调研。调研内容包括上级教育行政部门和学校对心理健康教育工作的领导和管理,以及学校心理健康教育工作的具体开展情况。调查发现,N 市 S 区中小学心理健康教育工作主要存在如下问题:(1)上级教育行政部门及学校管理人员对心理健康教育工作的重要性和必要性认识不足;(2)心理健康教育师资队伍数量不足,专业水平不高;(3)心理健康教育师资队伍建设缺乏相关的保障机制,教师角色认同感低;(4)心理辅导室功能未有效发挥;(5)心理健康教育家校合作机制不完善;(6)心理健康教育科研力量不足,教研体系不完善。最后提出了相应的解决对策:(1)完善学校心理健康教育管理机构的设置,提高心理健康教育工作效率;(2)实施全员参与的心理健康教育培训,树立正确的心理健康教育观;(3)加强心理健康教育师资队伍的建设,提高心理健康教育教师的认同感;(4)优化心理辅导室的功能建设;(5)丰富心理健康教育家校合作途径;(6)提高心理健康教育的科研水平,促进心理健康教育规范化。

**关键词:** 中小学; 心理健康教育; 中小学心理健康教育; 对策

---

# 目 录

目 录.....	III
摘 要.....	VII
Abstract.....	IX
<b>1 引言 .....</b>	<b>1</b>
1.1 问题的提出.....	1
1.1.1 近年中小學生因为心理问题引发的极端事件引起社会广泛关注.....	1
1.1.2 教育部等部门出台系列文件强调中小学心理健康教育的重要性.....	1
1.1.3 部分中小學校对心理健康教育重视不够，软硬件不能满足心理健康教育的需要.....	2
1.1.4 中小学心理健康教育现状很大程度上具有同质性，为方便取样，选取 N 市 S 区进行调查研究.....	2
1.2 研究目的.....	3
1.3 研究意义.....	3
<b>2 文献综述.....</b>	<b>5</b>
2.1 关于中小学心理健康教育内容的研究.....	5
2.2 关于中小学心理健康教育实施途径的研究.....	6
2.3 关于中小学心理健康教育师资队伍建设的.....	7
2.4 关于中小学心理健康教育存在的问题的研究.....	8
2.5 关于中小学心理健康教育存在问题的原因的研究.....	8
2.6 关于中小学心理健康教育管理策略的研究.....	9
2.7 对已有研究的评价.....	10
<b>3 核心概念的界定.....</b>	<b>11</b>
3.1 中小学心理健康教育.....	11
3.2 中小學生心理健康.....	11
<b>4 研究设计.....</b>	<b>12</b>
4.1 研究思路.....	12
4.2 研究内容.....	13
4.3 调查流程.....	13
4.4 数据处理.....	13

<b>5 研究方法</b> .....	<b>14</b>
5.1 文献综述法.....	14
5.2 问卷调查法.....	14
5.3 访谈法.....	14
<b>6 研究一 N市S区中小学校心理健康教育重视程度与中小学生学习心理健康水平的关系研究</b> .....	<b>15</b>
6.1 研究假设.....	15
6.2 研究设计.....	15
6.2.1 研究对象.....	15
6.2.2 研究工具.....	15
6.3 N市S区中小学校心理健康教育重视程度的分析.....	16
6.4 N市S区中小学生学习心理健康水平的分析.....	17
6.4.1 N市S区中小学生学习心理健康水平的总体分析.....	17
6.4.2 N市S区中小学生学习心理健康水平在人口学变量上的差异检验.....	18
6.5 N市S区中小学校心理健康教育重视程度与中小学生学习心理健康水平的关系研究.....	20
6.5.1 N市S区中小学校心理健康教育重视程度与中小学生学习心理健康水平的相关性分析.....	20
6.5.2 N市S区中小学生学习心理健康水平在中小学校心理健康教育重视程度上的差异检验.....	20
6.6 讨论.....	21
6.6.1 N市S区中小学校心理健康教育重视程度的总体讨论.....	21
6.6.2 N市S区中小学生学习心理健康水平现状分析.....	22
6.6.3 N市S区中小学生学习心理健康水平在人口学变量上的差异分析.....	22
6.6.4 中小学校心理健康教育重视程度与中小学生学习心理健康水平的关系分析.....	24
6.7 结论.....	25
<b>7 研究二 N市S区中小学校心理健康教育开展情况的现状调查及对策研究</b> .....	<b>26</b>
7.1 研究设计.....	26
7.1.1 研究对象.....	26
7.1.2 研究工具.....	26
7.2 N市S区中小学校心理健康教育开展情况的现状调查结果.....	27

## 目录

7.2.1 上级教育行政部门的领导和管理情况 .....	27
7.2.2 学校管理人员对心理健康教育的管理情况 .....	28
7.2.3 学校心理健康教育规章制度建设情况 .....	29
7.2.4 学校心理健康教育课程开设情况 .....	29
7.2.5 学校心理健康教育教材建设情况 .....	30
7.2.6 学校心理健康教育授课内容选择情况 .....	30
7.2.7 学校心理健康教育的实施途径 .....	31
7.2.8 学校心理健康教育师资队伍建设情况 .....	32
7.2.9 学校心理辅导室建设情况 .....	35
7.2.10 学校心理健康测评和咨询工作开展情况 .....	36
7.2.11 学校心理健康教育教研活动开展情况 .....	39
7.2.12 学生对学校心理健康教育课程的评价情况 .....	39
7.2.13 心理健康教育家校合作情况 .....	40
7.3 N市S区中小学心理健康教育工作取得的成绩 .....	41
7.3.1 心理健康教育逐步得到重视 .....	42
7.3.2 心理健康教育工作机制不断健全 .....	42
7.3.3 学校心理健康教育工作逐渐规范化 .....	42
7.3.4 相关硬件设施设备及师资队伍逐步完备 .....	43
7.4 N市S区中小学心理健康教育工作存在的主要问题 .....	43
7.4.1 上级教育行政部门及学校管理人员对心理健康教育工作的重要性 和必要性认识不足 .....	43
7.4.2 心理健康教育师资队伍数量不足，专业水平不高 .....	44
7.4.3 心理健康教育师资队伍建设缺乏相关的保障机制，教师角色认同感低 .....	45
7.4.4 心理辅导室功能未有效发挥 .....	45
7.4.5 心理健康教育家校合作机制不完善 .....	46
7.4.6 心理健康教育科研力量不足，教研体系不完善 .....	46
7.5 加强N市S区中小学心理健康教育工作的对策 .....	46
7.5.1 完善学校心理健康教育管理机构设置，提高心理健康教育工作效率 .....	46
7.5.2 实施全员参与的心理健 康教育培训，树立正确的心理健康教育观 .....	48
7.5.3 加强心理健康教育师资队伍建 设，提高心理健康教育教师的认同感 .....	48

## 目录

---

7.5.4 优化心理辅导室的功能建设 .....	50
7.5.5 丰富心理健康教育家校合作途径 .....	52
7.5.6 提高心理健康教育的科研水平，促进心理健康教育规范化 .....	52
<b>8 研究不足与展望 .....</b>	<b>54</b>
<b>参考文献 .....</b>	<b>55</b>
<b>附 录 .....</b>	<b>60</b>
<b>致 谢 .....</b>	<b>i</b>
<b>关于学位论文原创性的声明 .....</b>	<b>iii</b>
<b>关于学位论文使用授权的声明 .....</b>	<b>iii</b>
<b>在学期间的科研情况 .....</b>	<b>iv</b>

## **Abstract**

The stage of elementary , junior and high schools is a particularly important period of development of the psychology and physiology of students, and it is also a critical period for students to form healthy personality. Mental health education in primary and secondary schools is an important way to promote the healthy growth of primary and secondary school students. At this stage, if primary and secondary schools can not effectively carry out mental health education to help and solve the psychological problems in the process of students ' growth and development, it will not only affect the healthy growth of students, but also easily form bad personality. However, in reality, some primary and secondary schools still focus on students ' scores, ignoring students ' mental health, resulting in many extreme events caused by psychological problems, resulting in adverse social impact. To this end, the state has successively promulgated and issued a series of policies and documents on mental health education in schools in the past two decades to further scientifically guide and standardize mental health education in primary and secondary schools and promote the in-depth development and comprehensive popularization of mental health education. The current state of psychological health education in elementary, junior and high schools is largely homogeneous. and in order to facilitate sampling, this study selected elementary , junior and high schools in S District of N City for a more comprehensive and in-depth investigation and research, explored and analyzed its existing problems and deficiencies, and proposed targeted solutions to effectively improve the mental health literacy and level of primary and secondary school students.

The S District of N City is a new third-tier city with three higher education institutions and edified by ' education culture '. The education industry is booming, laying a solid foundation for the construction of a modern regional central city. The development of psychological health education in elementary, junior and high schools in N City S District is unbalanced. There are schools with mental health education characteristics, and there are also schools where mental health education is not carried out. This study is divided into two parts. In the first study, the purpose is to verify whether the research hypothesis that the degree of attention to mental health education in primary and secondary schools is significantly correlated with the mental health level of primary and secondary school students is valid. Using a random stratified sampling method, six school administrators and 1200 students from six elementary, junior and high schools in District S of N were selected as the subjects of the study. Using a

self-edited questionnaire, the administrators of the six schools were interviewed to find out how much importance the schools attached to mental health education work; the Mental Health Diagnostic Test (MHT Scale) was used to assess the mental health level of 1200 of these students. The results show that :

(1) There are differences in the importance of mental health education in 6 primary and secondary schools in S district of N city. Specifically, 2 schools attach importance to mental health education, 2 schools generally attach importance to it, and 2 schools do not attach importance to it.

(2) The psychological health of elementary, junior and high school students in N City S Ward is generally good, but there are still 9 % of students have serious psychological problems, mainly in learning anxiety.

(3) The mental health level of primary and middle school students in S district of N city is significantly different in demographic variables. In terms of gender, except for loneliness tendency, the average score of girls in other dimensions is significantly higher than that of boys. In the dimension of self-blame tendency, the scores of primary and junior high school students were significantly higher than those of high school students. In the dimension of allergic tendency, the scores of junior high school and senior high school were significantly higher than those of primary school ; in the dimension of terror tendency, the score of primary school is significantly higher than that of junior high school, and there is no significant difference in other dimensions.

(4) The degree of attention to mental health education in primary and secondary schools is significantly correlated with the mental health level of primary and secondary school students, as shown by the fact that the higher the degree of importance attached to schools, the better the level of mental health of students.

Study 2 investigates the current state of psychological health education in elementary, junior and high schools in N City S Ward, explores existing questions, and proposes countermeasures. Due to the impact of the New Crown epidemic, some schools in the district were not allowed to conduct relevant surveys, and because of the large workload of the survey and research, a random stratified sampling method was adopted to select 22 school administrators, 34 full-time and part-time mental health education teachers and 1200 students from 22 primary and secondary schools in the district (including the six schools in Study 1) as research subjects. The research was conducted on school administrators and full-time and part-time mental health education teachers using the self-edited Questionnaire on the Current Situation of Mental Health Education in Primary and Secondary Schools. The research covered the leadership and



management of mental health education work by education administration departments and schools, as well as the specific implementation of mental health education work in schools. The survey found that the mental health education work in S District of N City mainly has the following problems : (1) Insufficient awareness of the importance and necessity of mental health education work by education administrations and school managers; (2) Inadequate professionalism and number of mental health education teachers; (3) The construction of mental health education teachers ' teaching staff lacks relevant guarantee mechanism, and the teachers ' role identity is low ; (4) The function of psychological counseling room is not well played ; (5) Inadequate mechanism for home-school cooperation in mental health education; (6) Mental health education research strength is insufficient, the teaching and research system is not perfect. Finally, The study proposes countermeasure: (1) Improve the setting of school mental health education management institutions and improve the efficiency of mental health education; (2) The implementation of full participation in mental health education and training, establish a correct concept of mental health education ; (3) Strengthen the development of psychological and health education teachers and enhance the identity of teachers; (4) Optimize the function construction of psychological counseling room ; (5) Enriching the ways of home-school cooperation in mental health education; (6) Improve the scientific research level of mental health education and promote the standardization of mental health education.

**Key words:** Primary and secondary schools ; mental health education ; mental health education in primary and secondary schools ; countermeasures

# 1 引言

## 1.1 问题的提出

### 1.1.1 近年中小學生因为心理问题引发的极端事件引起社会广泛关注

中小学阶段是学生心理和生理发展尤为重要的时期，也是学生形成健康人格的关键时期。中小学校心理健康教育是促进中小學生心理健康成长的重要途径。在此阶段，中小学校如果不能有效地发挥心理健康教育的作用，帮助和解决学生成长和发展过程中的心理问题，不仅影响学生健康成长，而且容易使学生形成不良人格。各项研究表明，中小學生的心理健康不容乐观，中国科学院心理研究所在2021年发布的《中国国民心理健康发展报告（2019-2020）》调查显示，我国青少年的抑郁检出率为24.6%，其中重度抑郁检出率为7.4%，问题十分严重，对学生心理健康造成极大的影响。心理健康问题不仅会给中小學生带来不利的影响，还可能引发一些极端行为。近几年中小學生因心理问题引发的极端事件也在呈上升趋势，疫情发生以后尤为明显，如2018年安徽18岁高三学生轻生事件、2019年大连xx初中学生轻生事件、2020年河南19岁高三女生跳楼事件、2021年成都市xx中学16岁学生因学习压力引发的轻生事件和2022年江西省某中学“胡xx事件”等，这一系列由心理问题引发的极端事件不断引起社会各层面的广泛关注。在2020年12月北京举行的第十六届中国青少年发展论坛中明确指出，青少年是实现中华民族伟大复兴的重要先锋力量，学校应特别关注青少年的心理健康状况，遵循青少年身心发展的特点和规律，有效地开展青少年心理健康教育，为他们的事业发展提供内在动力。关注中小学心理健康教育工作，既关系中小學生是否能够健康成长，也关系素质教育能否得到全面推进，具有深远意义。

### 1.1.2 教育部等部门出台系列文件强调中小学心理健康教育的重要性

2018年中国健康委表示，有接近3000万的儿童和青少年在不同程度上患有抑郁。《2022年国民抑郁症蓝皮书》指出，18岁以下的抑郁症患者占总人数的30%，且50%的抑郁症患者为在校学生，青少年抑郁症患病率已达15%~20%，接近于成人。这些数据表明中小學生的心理健康状况不容乐观，严重影响学生健康成长。中小學生是未来社会发展的重要成员，心理健康问题值得我们关注。因此，教育部等相关部门在近二十年陆续出台和颁布了一系列有关开展中小学心理健康教育的文件。1999年，教育部颁布《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出，要全面推进素质教育，培养出能为我国实现社会主义现代化建设需要的社会主义新人。同年，教育部颁布《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》（以下简称“《意见》”）指出，要加强中小学心理健康教育，以心理健康教育作为实现素质教育的基础。2002年，教育部颁布《中小学心理健康教育指导纲要》（以下简称“《纲要》”）指出，要求学校把心理健康教育放在素质教

育的首位。2012年，教育部对《纲要》进行了修订和完善，将学校心理健康教育法制化，强调了心理健康教育在学校发展中的地位和作用。2015年，为加强和规范各中小学心理辅导室的建设，充分发挥心理辅导室在心理健康教育中的作用，教育部制定并颁布了《中小学心理辅导室建设指南》（以下简称“《指南》”）。2019年，国家卫生健康委等12部门联合印发的《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案（2019—2022年）》中要求，各级学校不仅要重视心理健康教育，并且要不断地完善心理健康教育体系，有序地开展学生的心理健康指导服务，这一举动再次把关注青少年心理健康问题提升至新台阶。2021年，教育部颁布的《关于加强学生心理健康管理工作的通知》（以下简称“《通知》”）要求，各相关部门要提高学生心理健康工作的针对性和有效性，着力提升学生心理健康素养。以上文件充分表明国家对心理健康教育的重视，进一步指导和规范了中小学心理健康教育工作的开展，从而保障了心理健康教育工作的顺利实施。

### **1.1.3 部分中小学校对心理健康教育重视不够，软硬件不能满足心理健康教育的需要**

心理健康教育顺利地实施离不开三方面，一是学校，二是心理健康教育教师，三是心理辅导室。其中学校是实现心理健康教育的重要场所，心理辅导室是实现学生心理咨询和心理辅导的主要阵地，心理健康教育教师是具体的践行者，三者共同发展是实现心理健康教育的重要前提。但已有研究表明，心理健康教育在实施过程中出现部分中小学校对心理健康教育重视程度不够和软硬件不能满足心理健康教育的需要等问题。学校方面，在应试教育背景下，部分中小学校为提高升学率，对学生的关注焦点仍停留在分数上，过分强调分数对学生的重要性，忽略了学生的心理健康水平，对心理健康教育重视程度不够，主要体现在心理健康教育的课程安排与相关经费投入不足。心理健康教育教师方面，已有研究表明，部分中小学校在心理健康教育实施过程中，存在心理健康教育专职教师数量少、专业水平不高等问题，且部分中小学心理健康教育教师是由其他非本专业的学科教师担任，其中以班主任和德育教师为主，一定程度上降低了心理健康教育的科学性与指导性。心理辅导室方面，因为部分学校对心理健康教育重视程度不够，各中小学校在心理辅导室的建设投入上存在差异性，心理辅导室硬件和软件不符合相关文件要求，不能满足心理健康教育发展的需要。

### **1.1.4 中小学心理健康教育现状很大程度上具有同质性，为方便取样，选取N市S区进行调查研究**

教育部近年出台的一系列有关心理健康教育的文件充分表明了国家对心理健康教育的重视。为更好地促进中小学生学习心理健康成长，有效地提高各中小学校心理健康教育的科学性和规范性，本研究就中小学心理健康教育的实施现状展开调

查研究，旨在找出具体实施过程中存在的问题与不足，再结合当地教育的开展情况提出适合本地心理健康教育事业发展的教育对策与建议。中小学心理健康教育工作的现状研究是一项综合性与整体性的研究(经卫国, 姚本先, 2012), 需要对各种影响因素进行全面的考量。而中小学心理健康教育现状很大程度上具有同质性, 本研究为了方便取样, 选取 N 市 S 区进行较为全面深入的调查研究, 旨在获得有意义的研究成果并将研究成果推广至其他地区。本研究将从两方面进行, 一方面, 对 N 市 S 区上级教育行政部门和各中小学校管理人员对心理健康教育工作的管理方面进行总体宏观考察, 另一方面, 从学校心理健康教育的具体实施途径、教研体系的构建、硬件设施建设、师资队伍建设、教学实施、教学内容的选择、课程开设等方面展开细致的研究。通过这两方面的研究, 从中探索与分析 N 市 S 区中小学心理健康教育实施过程中存在的问题与不足, 进而提出针对性的对策与建议, 以期提高 N 市 S 区中小学心理健康教育工作的实效性。

## 1.2 研究目的

(1) 分析中小学校心理健康教育重视程度与中小学生心理健康水平之间的关系

通过对中小学校心理健康教育重视程度与中小学生心理健康水平之间的关系进行研究, 分析与找出影响中小学生心理健康水平高低的因素, 为提高其心理健康水平提供理论和实践依据。

(2) 深入调研 N 市 S 区中小学校心理健康教育存在的问题及原因

本研究以 N 市 S 区为例展开实地调查研究, 以上级教育行政部门、学校、心理健康教育教师和在校学生为研究对象, 深入了解 N 市 S 区各中小学校心理健康教育的实施现状, 找出该区在此项工作开展上存在的问题及原因, 为制定相应的对策提供依据。

(3) 提出有针对性的提高 N 市 S 区中小学校有效开展心理健康教育工作的对策

通过本次研究, 挖掘出 N 市 S 区中小学校心理健康教育存在的问题及原因, 再结合该区心理健康教育的开展情况和相关政策, 提出有针对性的对策与建议, 以提高该区中小学心理健康教育工作的针对性和实效性, 也为该区上级教育行政部门制定相关政策提供理论参考。

## 1.3 研究意义

### 1.3.1 理论意义

(1) 为今后心理健康教育合理、科学地开展提供有价值的理论依据。

(2) 丰富今后有关中小学心理健康教育实施现状的研究资料和实证依据。

(3) 为 N 市 S 区心理健康教育工作的实施者提供理论参考。

### 1.3.2 实践意义

(1) 针对 N 市 S 区中小学心理健康教育实施现状的研究, 可有效地提高当地

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/678004077100006044>