

# 陕西省中小学心理健康教育现状分析及对策研究

张瑜 张飒乐 李英 孙妍 王海芳 来一凡  
(西安培华学院 陕西西安 710125)

摘要: 本论文旨在深入分析陕西省中小学心理健康教育的现状, 探讨存在的问题, 并提出相应的对策, 以促进中小学生学习心理健康的全面发展。通过对相关数据的收集、整理和分析, 揭示了当前陕西省中小学心理健康教育在师资、课程设置、教育资源等方面的情况, 为进一步提升心理健康教育质量提供参考。

关键词: 陕西省; 中小学; 心理健康教育

## 引言

随着社会的快速发展和竞争的日益激烈, 中小学生学习面临着越来越多的压力和挑战, 心理健康问题日益凸显。中小学阶段是个体身心发展的关键时期, 良好的心理健康教育对于学生的成长和发展具有重要意义。陕西省作为教育大省, 在中小学心理健康教育方面取得了一定的成绩, 但也存在一些亟待解决的问题。

### 1. 陕西省中小学心理健康教育取得的成效

#### 1.1 政府对心理健康教育的重视程度有所提高

近年来, 陕西省教育部门逐渐认识到心理健康教育的重要性, 为推进中小学心理健康教育工作, 2021年1月, 陕西省教育厅制定了《陕西省中小学心理健康教育实施方案》, 又在2023年对该方案进行了修订。明确了中小学心理健康教育的目标、任务和措施, 为心理健康教育的发展提供了政策保障。部分市区也制定了相应的实施细则和办法, 如西安市教育局发布了《西安市中小学心理健康教育工作实施方案》, 进一步推动了心理健康教育的深入开展<sup>[1]</sup>。通过开展心理健康教育培训、心理咨询师认证等工作, 陕西省中小学心理健康教育师资队伍不断壮大, 专业水平不断提高。

#### 1.2 学校对心理健康教育的重视程度有所提高

一些中小学已将心理健康教育纳入学校课程体系, 开设了心理健康教育课程, 编写了心理健康教育教材, 为学生提供了心理健康知识和技能培训<sup>[2]</sup>。一些学校已将心理健康教育纳入学校整体工作计划, 设置了专门的心理咨询师, 并配备了一定的心理辅导设备, 配备了心理咨询老师, 为学生提供心理咨询和辅导服务, 帮助学生解决心理问题困扰, 促进学生心理健康发展。

### 2. 陕西省中小学心理健康教育存在的不足

#### 2.1 地区发展不平衡

陕西省中小学心理健康教育工作在城乡之间、校际之间在心理健康教育资源方面存在较大差距, 以城市为主体的经济发达地区学校的心理健康教育资源相对丰富, 而以农村、乡镇为主体的学校和则普遍存在资源匮乏的情况, 如缺乏心理咨询师、心理辅导设备和教材等。

#### 2.2 师资队伍有待加强

虽然一些学校配备了心理健康教育教师, 但专业师资仍然短缺。

专业心理健康教育教师数量不足, 许多中小学心理健康教育教师是由其他学科教师或行政管理人员兼任, 且部分教师缺乏心理学专业的培训和资质认证, 难以满足学生日益增长的心理健康需求<sup>[3]</sup>。此外, 心理健康教育教师的职称评定、待遇等问题尚未得到妥善解决, 影响了教师的工作积极性和稳定性。

#### 2.3 课程设置不够完善

部分学校虽然开设了心理健康教育课程, 但课时安排不足, 与其他主要学科相比, 心理健康教育课程所占的课时较少, 无法充分满足学生的需求。比如, 一周只有一节课, 难以深入探讨和解决学生在成长过程中遇到的各种心理问题。课程内容缺乏系统性和针对性, 没有形成一个有机的整体, 导致学生难以建立全面的心理健康知识体系。例如, 在情绪管理方面, 可能

只是简单提及几种常见情绪, 没有深入探讨情绪产生的机制以及有效的调节方法, 缺乏实践操作和案例分析, 学生难以将所学知识应用到实际生活中。

#### 2.4 教育方法单一

目前, 中小学的心理健康教育主要以教师讲授为主, 缺乏互动性和体验性的教学活动, 如小组讨论、团体辅导、心理训练、问题辨析、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理戏剧、专题讲座等能够激发学生兴趣和参与度的教学方法运用较少。

#### 2.5 家庭教育与学校教育协同不足

大多中家庭可能更关注孩子的学习成绩和个人发展, 对孩子的心理健康重视程度不够, 缺乏科学的教育观念和方法, 不能及时发现和解决孩子的心理问题; 学校更注重培养学生的集体意识、合作能力等<sup>[4]</sup>, 比如, 学校鼓励学生积极参与班级活动, 锻炼社交能力, 而家长可能认为这会分散孩子的学习精力。家长在与学校的沟通协作方面, 也存在诸多问题, 学校和家庭之间缺乏有效的沟通机制, 双方不能及时了解学生的心理状况变化。例如, 学生在学校出现情绪低落的情况, 老师未能及时告知家长, 家长也没有主动向老师反馈孩子在家中的异常表现, 导致家庭教育与学校教育不能形成有效合力。

### 3. 陕西省中小学心理健康教育存在问题的原因分析

#### 3.1 传统教育观念的影响

##### 3.1.1 重成绩轻心理

在传统教育观念中, 学业成绩往往被置于首要位置, 这对中小学心理健康教育产生了诸多消极影响。传统教育观念强调知识的传授和学业成绩的提升, 学校、家长和社会都将考试分数作为衡量学生优劣的主要标准。在这种观念下, 心理健康教育容易被忽视。例如, 学校为了提高升学率, 大量增加学科课程的课时, 压缩心理健康教育等课程的时间; 家长也更关注孩子的学习成绩, 而对孩子的心理需求和情绪变化关注不足。长期处于这种环境中, 学生可能会产生心理压力和焦虑, 影响身心健康发展。

##### 3.1.2 师道尊严

传统教育观念中, 教师处于绝对权威的地位, 学生则处于被动服从的角色<sup>[5]</sup>。在心理健康教育中, 这种观念会阻碍师生之间平等、信任关系的建立。比如, 学生可能因为害怕老师的权威, 而不敢表达自己的真实想法和感受, 导致心理问题无法及时发现和解决。

#### 3.2 经费投入不足

##### 3.2.1 限制了中小学心理健康教育师资队伍的建设

由于缺乏足够的经费支持, 学校无法提供有竞争力的薪酬待遇, 难以吸引专业的心理健康教育教师。比如, 一些发达地区学校能够为心理教师提供丰厚的薪资和良好的工作条件, 吸引了大量优秀人才; 而经费紧张的学校, 给出的薪酬较低, 使得优秀的心理专业人才望而却步, 只能招聘到资质和经验相对不足的人员来从事心理健康教育工作。

经费不足导致学校无法为在职心理教师提供必要的培训和进修机会。心理教育领域的知识和方法不断更新, 如果教师不能及时接受培训, 就难以提升专业素养和能力, 无法为学生提

供高质量的心理健康教育服务。例如,一些学校因为经费问题,无法安排心理教师参加专业的学术研讨会、培训课程,使得教师在心理咨询技术、心理危机干预等方面的知识和技能无法得到及时更新和提升。

### 3.2.2 教育资源匮乏

经费紧张使得学校无法购置充足的心理健康教育教材、教具和辅导资料。没有合适的教材,教学内容的系统性和科学性就无法保证;缺乏专业的教具,如心理测评软件、心理辅导设备等,会影响心理辅导和咨询工作的开展。例如,部分学校由于经费问题,无法购买专业的心理测评系统,无法对学生的心理状况进行全面、准确的评估。

开展心理健康教育活动需要专门的场地,如心理咨询室、团体辅导室等。经费投入不足会导致学校无法建设或完善这些场地。比如,有些学校没有专门的心理咨询室,只能在普通教室或办公室进行心理辅导,无法为学生提供一个安全、舒适、私密的咨询环境。

### 3.2.3 教育效果不佳

经费不足导致学校无法按照规定和需求开设足够的心理健康教育课程。课程课时不足,学生无法系统地学习心理健康知识,无法形成正确的心理健康观念和应对心理问题的能力。例如,一些学校由于经费紧张,将心理健康教育课程设置为每周一节甚至更少,难以满足学生的需求。

没有足够的经费支持,心理辅导与咨询服务的质量也会受到影响。一方面,咨询时间和次数可能会被压缩;另一方面,无法引入先进的咨询技术和方法,导致咨询效果不理想。例如,学校因为经费有限,只能为每个学生提供有限的咨询时间,无法深入解决学生的心理问题,使得心理健康教育流于形式。心理健康教育需要一定的经费支持,包括师资培训、设备购置、课程开发等方面。但由于经费投入有限,许多学校在开展心理健康教育工作时面临诸多困难。

## 3.3 专业指导和研究不足

中小学缺乏专业的心理健康教育研究机构和专家团队,对学校心理健康教育工作的指导和支持不够,导致学校在实践中缺乏科学的理论指导和有效的方法借鉴。

## 3.4 社会环境的影响

### 3.4.1 网络信息的负面影响

互联网在为学生提供丰富学习资源的同时,也存在着大量不良信息,如暴力、色情、赌博、虚假信息等等。这些不良信息容易对学生的价值观、道德观产生误导,导致学生出现心理困惑和行为偏差。此外,过度沉迷网络还会使学生产生网络依赖、社交恐惧等心理问题。比如,一些学生沉迷于网络游戏,无法自拔,不仅影响了学习成绩,还导致身体和心理状况恶化;还有一些学生在网络上结交不良朋友,受到不良思想的侵蚀,产生了违法犯罪的念头。

### 3.4.2 社会价值的多元化

社会价值观的多元化使得学生在价值选择和判断上容易产生困惑和迷茫。一些不良的社会价值观,如功利主义、享乐主义、拜金主义等,容易影响学生的价值取向和人生目标,导致学生出现心理失衡和心理冲突。例如,一些学生过于追求物质享受,相互攀比,忽视了自身的精神追求和道德修养,在面对挫折和困难时,容易产生消极情绪和心理问题。

这些因素对中小学生的心理健康产生了一定的负面影响,增加了心理健康教育的难度。

## 4. 陕西省中小学心理健康教育的对策

### 4.1 转变教育观念

学校要树立正确的教育观念,充分认识到心理健康教育对学生成长的重要性,将心理健康教育贯穿于教育教学的全过程。同时,学校应加强对家长的家庭教育指导,帮助家长树立正确的教育观念,掌握科学的教育方法,提高家庭教育水平。

### 4.2 加强师资队伍建设

政府和学校应加大对心理健康教育教师的培养和引进力

度,提高教师的专业素质和业务能力。为心理健康教育教师提供更多的培训机会和晋升渠道,提高其工作积极性和稳定性。同时,要吸引更多的专业人才从事中小学心理健康教育工作。

### 4.3 完善课程设置

优化心理健康教育课程内容,根据不同年龄段学生的特点和需求,开发具有针对性和实用性的教材。创新教学方法,采用体验式、互动式等教学方式,提高课程的吸引力和实效性。

### 4.4 促进教育资源均衡配置

政府应加大对中小学心理健康教育的经费投入,尤其是对农村学校和薄弱学校的支持力度,在师资、设备、教材等方面给予倾斜。保障心理健康教育工作的必要经费,改善学校的心理健康教育条件,建立区域心理健康教育资源共享平台,实现优质资源的共建共享。

### 4.5 加强家校合作

通过举办家长学校、家长会等形式,向家长普及心理健康知识,提高家长的教育能力。建立家校沟通机制,加强学校与家长之间的联系和协作,共同关注学生的心理健康。

### 4.6 加大经费投入

政府和学校要加大对心理健康教育的经费投入,确保心理健康教育工作的顺利开展。经费主要用于师资培训、设备购置、课程开发、心理咨询服务等方面。

### 4.7 加强专业指导和研究

成立专门的心理健康教育研究机构,加强对中小学心理健康教育的理论研究和实践指导。鼓励学校开展心理健康教育课题研究,探索适合本地本校的心理健康教育模式和方法。采用多样化的教育方法和途径,如团体辅导、心理训练、问题辨析、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理戏剧、专题讲座等,提高心理健康教育的实效性。

### 4.8 营造良好的社会环境

加强对网络、媒体等的监管,净化社会文化环境,减少不良信息对中小学生的影响。动员社会力量参与心理健康教育,形成全社会共同关心支持中小学生心理健康的良好氛围。

## 5. 结论

陕西省中小学心理健康教育工作在政策支持、课程建设、师资队伍建设和心理咨询服务等方面取得了一定的成效,但也面临着诸多问题和挑战。只有通过转变教育观念、加强师资队伍建设和完善课程设置、促进资源均衡配置、加强家校合作、加大经费投入、加强专业指导和研究以及营造良好的社会环境等多方面的努力,才能不断提高中小学心理健康教育的质量和水平,为中小学生的健康成长和全面发展保驾护航。在未来的工作中,我们应持续关注陕西省中小学心理健康教育的动态,不断总结经验,探索创新,为推动陕西省中小学心理健康教育事业的发展做出更大的贡献。

### 参考文献:

- [1]郭妍.《陕西省中小学心理健康教育实施方案》印发[N].陕西日报,2021-02-03(014).
  - [2]刁巧燕.陕西省中小学心理健康教育工作会召开[J].陕西教育(综合版),2023,(05):5.
  - [3]余欣蓁,任冰心.陕西省中小学心理健康教育教师专业化现状与思考[J].鹿城学刊,2022,34(02):39-42.
  - [4]苗嘉琳.心理健康教育是个“临床”的工作注重实践,也讲究传承——对话上海市教育科学研究院研究员吴增强[J].中学生博览,2024,(21):4-7.
  - [5]陈丽.全域整合两化视角三维服务四阶培养——成都市双流区心理健康教育特色发展路径[J].中学生博览,2024,(21):80-81.
- 作者简介:张瑜,女,汉族,籍贯:陕西西安 生于:1983-02,工作单位:西安培华学院,职称:副教授,本科学历,研究方向:主要从事护理心理学。
- 基金资助:陕西省“十四五”教育科学规划2022年度课题(SGH22Y1846)