巴中市儿童青少年心理健康赋能实践研究

——以平昌县为例

丁鹏程　罗娜　谢春燕　魏操　张明珠

第一章　课题的基本情况

巴中市儿童青少年心理健康教育现状

巴中市位于四川盆地东北部，地处大巴山系米仓山南麓，中国秦岭-淮河南北分界线南，东邻达州，南接南充，西抵广元，北接陕西汉中，区域面积 1.23 万平方公里，下辖 2 区、3 县。截至 2021 年底，巴中市常住人口 267.6 万人，其中城镇常住人口 125.57 万人，占总人口比重（常住人口城镇化率）为 46.92%，比上年末提高 0.76 个百分点。年末户籍人口 361.58 万人。其中 0-14 周岁的青少年儿童约 63.9 万人，占总人口 17.67%。

本研究立足于本地区实际结合青少年儿童的特点，通过调研发现本地区儿童青少心理健康教育具有以下特点：

（一）促进儿童青少年心理健康工作的主阵地在学校，学校通过心理健康课程、心理知识讲座、团体辅导活动和个体心理辅导等方式工作。在巴中地区，学校心理老师的流动性很大，大多数学校都没有专职的心理老师。很多教师因为工作量和收入的问题不愿意做兼职心理老师，这就使得学校儿童青少年心理健康心理工作心有余而力不足。

（二）在高考的指挥棒下，本地区学校领导对儿童青少年心理健康教育的理念还落实不够，很多都是因上级要求或者出现心理危机事件而做的心理健康工作，其它情况下很少想到心理健康这一块工作。

（三）本地区是劳务输出大市，经济水平落后，有部分留守儿童和青少年是隔代教育。隔代教育存在许多负面影响，比如过分溺爱和迁就造就孩子任性和自我，影响孩子人际关系；过分保护，使孩子没有独立性，从而产生依赖性，变成娇气的孩子，孩子抗挫折能力变得很低。这些都是影响儿童青少年心理健康的自身内部因素。

（四）身处革命老区，家长心理健康意识淡薄，大多数家长或监护人的教育观念是顺其自然的传统民俗教育和祖辈累积下来的经验教育，逼着孩子单一地走向成功，把成绩看成儿童青少年的唯一奋斗目标，成绩好一切都好，成绩差代表一切都差，殊不知人的一生除了学习成绩优异，以后找个好工作外，健康的身体、和美的家庭、良好的人际关系都是成功的体现。

（五）从全市很多学校心理老师的反馈中发现：孩子与家长的沟通也只限于孩子的学习成绩和身体健康，其它方面不知道怎样去关心，也不会关心，在留守儿童中间远距离沟通中显得尤为明显。家长和学生对心理健康的意识不够，一般班主任或家长主动找心理老师辅导的学生，大多数已是心理疾病特别严重，学生已经承受不了或者老师或家长觉得特别异样的情况了。从心理问题的处理原则上来讲，这些孩子就是直接该到医院治疗了。这使得在心理问题初期很难被发现。有的家长或学生有病耻感，就算觉得有问题，也不愿意去治疗，不愿去咨询而是硬抗。巴中市教育局特别重视，已经成立并正在实施“十百千万工程”，即通过几年的努力，培养本土专家十人，百名心理健康专家型老师，千名专业心理健康老师，万名以上懂得心理健康教育的教师，各县成立名师工作室，以名师带动专业心理健康教师的发展。

第二章 平昌县儿童青少年心理健康现状测评分析

平昌县隶属于四川省巴中市，位于四川东北部，米仓山南麓，东接万源市、宣汉县，南抵达州市、渠县，西邻营山县、仪陇县，北连通江县、巴州区，介于北纬 31°16′-31°52′，东经 106°15′-107°34′之间。截至 2019 年 8 月，辖 28 个镇、9 个管委会、3 个街道办事处，393 个村（居）委会（村 246 个、居委会 147 个），耕地 62.32 万亩，森林覆盖率 54.14%。县城建成区 17.35 平方公里，根据第七次人口普查数据，截至 2020 年 11 月 1 日零时，平昌县常住人口为 658644 人，青少年儿童约 11 万人，占平昌县总人口 16.9%。平昌县作为巴中市的人口大县，研究儿童青少年的心理健康具有特别重要的现实意义，对全市青少年儿童心理健康教育具有指导意义。

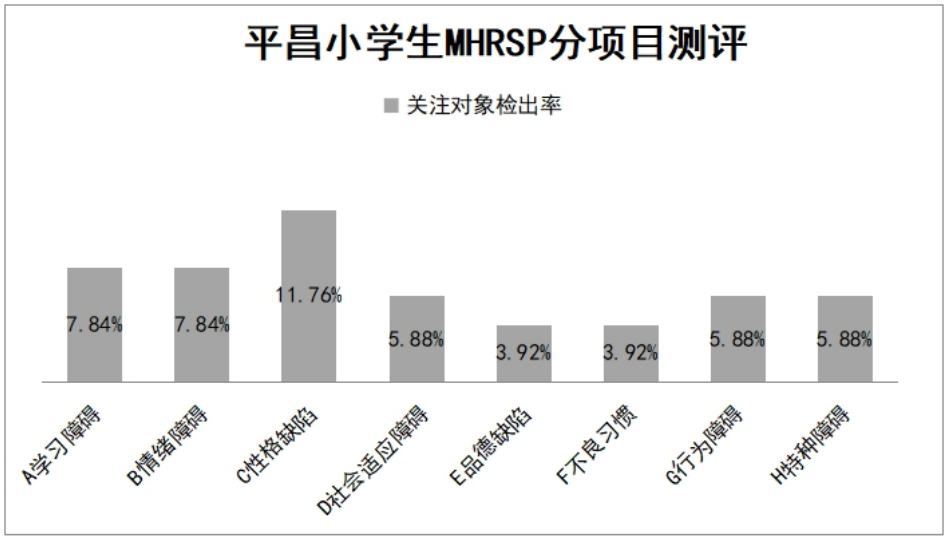
为了摸清当前巴中市平昌儿童青少年的心理健康状况，我们利用《心

理健康诊断测验》MHT【2】和《小学生心理健康评定量表》MHRSP（家长版）通过问卷星平台进行了儿童青少年心理健康测评，采取随机分层整群抽样的方法，选择我县平昌中学、平昌二中的初高中各两个班，得胜中学、响滩中学初高中各两个班，平昌实验小学、风凉小学各两个班，合计高中两个班级共200人，初中两个班226人，小学各年级共102人，合计528人进行心理测评调查。其中高中男生76人，高中女生124人；初中男生130人，女生96人；小学男生48人，女生54人。发放问卷528份，并全部回收；MHT效度量表得分高于7分的无效问卷，高中的无效问卷有10份，初中无效问卷有26份。所以总计初中、高中、小学回收有效问卷为190份、200份和102份，回收有效率分别为95.0%、88.5%、100%。用以了解当前平昌县儿童青少年的心理健康状况，为我们的课题研究提供数据参照，并为实践研究后期的效果评估提供对比数据。也为平昌县有关部门和单位开展儿童青少年心理健康教育提供参考。

一、小学生性格、行为障碍明显

据小学生MHRSP测评结果统计显示，性格缺陷分项目检出率要明显高于其他项目。平昌县小学生的平均分（2.55），相对较低。相比之下，小学生的性格缺陷、学习障碍和行为障碍得分高得较明显。

严格来说，对小学生说缺陷或障碍是有些过分的，只能说有性格某方面缺陷或学习、行为障碍的倾向，因为小学生到成年还早，有很多时间和因素使他改变和调整，但是为了课题研究，这里就按测评项目直接说成性格缺陷、学习障碍和行为障碍。



	A 学习障碍	B 情绪障碍	C 性格缺陷	D 社会适应障碍	E 品德缺陷	F 不良习惯	G 行为障碍	H 特种障碍	合计
平均分	3.65	2.90	3.71	2.06	1.16	1.71	3.61	1.63	2.55

其中小学生性格缺陷主要表现在心胸窄、猜疑、依赖他人、妒忌他人、胆怯、害羞、自卑、自责、犹豫、固执、任性、容易发火、孤僻，不合群、与人对立等方面。这与抚养人的溺爱和忽视教育以及抚养人情绪的不稳定有关，特别是隔代教育的孩子和没有跟父母住一起的孩子以及父母很忙，没有太多时间教育的孩子。另一方面，家庭不稳定、不和谐也是一个因素。当然也可能家长在回答测评问卷时对号入座，给自己孩子贴标签。

小学生学习障碍表现在对小学语文、数学等知识掌握的困难，对空间位置定位不准，对学习不感兴趣。导致学习障碍的原因可能是很多小学生缺乏足够的学习动机，沉溺于网络和电子游戏，而家长也分不出更多的精力和时间来陪伴孩子，学校老师的关注更多的倾向于成绩好的学生，方法上没有因材施教。

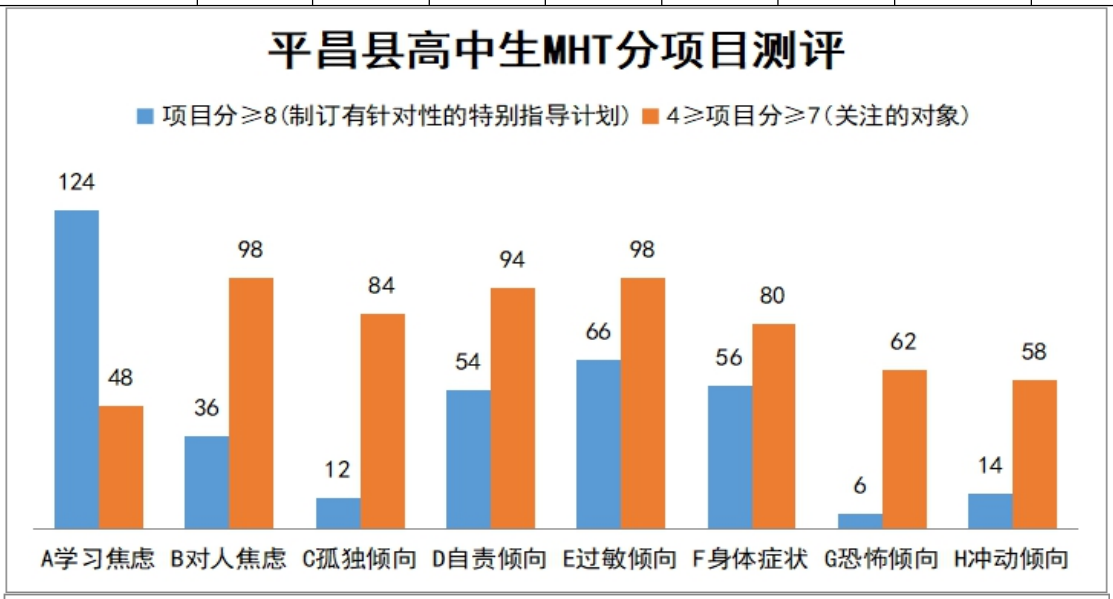
小学生行为障碍表现在数数、检查对错、洗手等重复性行为，注意力不集中，好动，干扰他人，冲动，易伤人或自伤。有一些学生的行为障碍是遗传或先天带来的，一般成年后问题就会缓解或消失，也有一部分学生是后天家庭（养育方式、父母关系、家庭结构）环境影响，使得很小的孩子就有强烈的焦虑情绪。与社会、家庭、学校太重视成绩，对行为习惯摆在后面位置也有关。

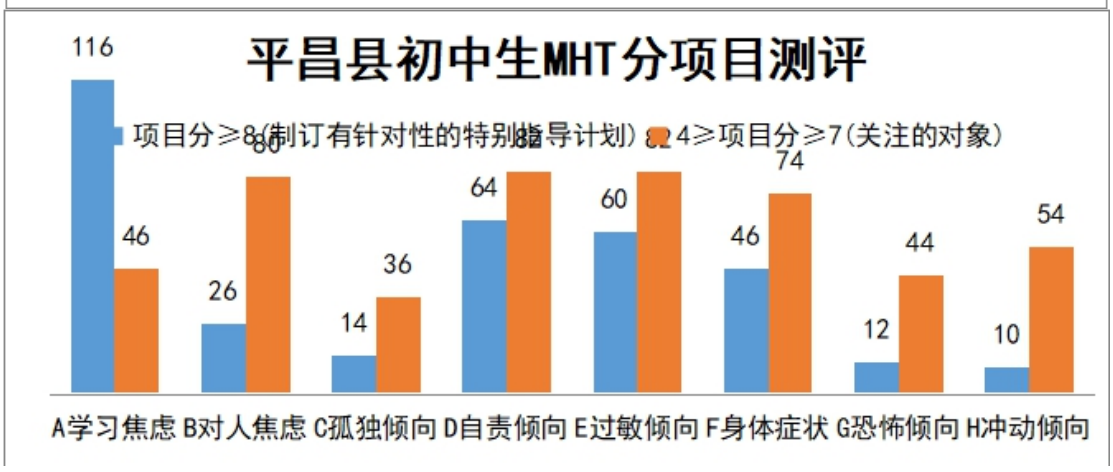
二、初高中学生学习焦虑高

根据《心理健康诊断测验》MHT 测评结果统计发现，总体上，平昌县初、高中学生的学习焦虑处于很高的状态，并且过敏倾向、自责倾向、身体症状特别突出。问题倾向学生检出都偏高。

平昌县中学生 MHT 分项目测评检出率

项目分	A 学习焦虑	B 对人焦虑	C 孤独倾向	D 自责倾向	E 过敏倾向	F 身体症状	G 恐怖倾向	H 冲动倾向
项目分≥8（制订有针对性的特别指导计划对象）	61.54%	15.90%	6.67%	30.26%	32.31%	26.15%	4.62%	6.15%
4≥项目分≥7（关注的对象）	24.10%	45.64%	30.77%	45.13%	46.15%	39.49%	27.18%	28.72%
3≥项目分（无需关注对象）	14.36%	38.46%	62.56%	24.62%	21.54%	34.36%	68.21%	65.13%





（1）平昌中学生的学习焦虑显著地偏高，这与父母和老师及社会对学习成绩的特别期待、中学生面临的考试和升学等因素有关，同时学习成绩也是中学生评价自己的主要因素，这些原因使得中学生容易产生较高的学习焦虑。表现为学生每天把学习挂在心上，想学习而注意力又不能集中，考试怕得不到满意的分数而考前焦虑，而且一部分学生容易进入越担心，成绩越考不好，成绩越考不好就越担心的恶性循环里。

（2）平昌中学生过敏倾向、自责倾向、身体症状表现得较为突出。过敏倾向具体表现为感受性太强，一点儿小事都放心不下，担心家人，对噪声敏感，过于计较，过敏倾向强的人在各种场合都容易感到不安，很容易造成学生自责倾向。而这有一部分是先天造成的，也有一部分是家庭原因造成的，例如有过敏倾向的父母、紧张的家庭关系或贫穷，大多数是先天和家庭一起造成过敏倾向强的学生。平昌县留守儿童众多，脱贫之前一直是国家级贫困县，很多家庭的收入都只能勉强支撑开支，这就产生了很多离异家庭、外出务工家庭、组合家庭和单亲家庭。

自责倾向具体表现为常常自己责备自己，认为很多事情的负面结果都是自己的错，对自己过低评价，轻视自己。出现这种倾向的可能原因是在学生成长的过程中，一直对父母或老师这样的权威人物有不满，但又不能顺利表达这种不满，同时又怕被权威人物抛弃。在平昌县，很多家长（更多是外出务工的家长或受教育水平不多的家长）不知道怎么教育孩子，有的是没时间教育孩子，大多数家长和老师是用惩罚的方式来监管孩子。

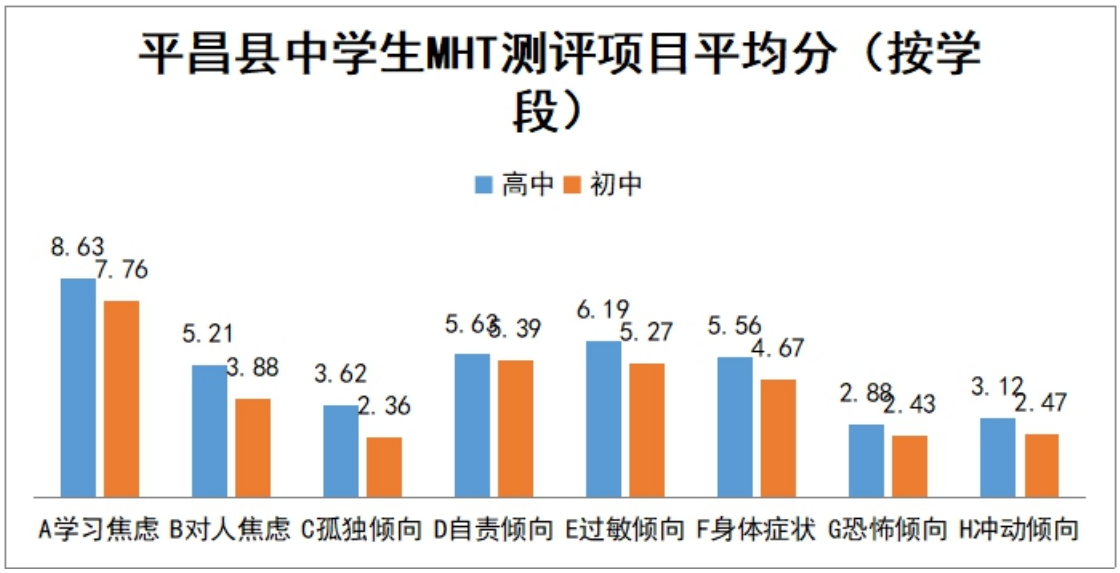
这里所说的身体症状是指焦虑引起的生理反应，具体表现很多，例如：心跳异常，出冷汗、食欲不振，失眠、胸闷、头重、头痛、小便失禁、肠胃障碍（便秘）、对声光过敏等。特别是上述症状很多同时出现时，很大可能就是焦虑引起的。身体症状一般都是焦虑受到了压抑，便以躯体疾病的形式表现出来。

三、不同学段儿童青少年心理健康水平的对比分析。

（一）平昌县高中生处于（平均分 40.84）中等焦虑水平，情况不容乐观，而初中生（平均分 34.23）处于低焦虑水平。高中学生心理问题倾向较严重的检出率与初中学生相差不多，但心理状态欠佳或有问题倾向的检出率明显高于初中学生。说明高中生的总体心理健康水平明显低于初中生。

平昌县中学生 MHT 测评项目平均分（按学段）

项目 学段	A 学习焦虑	B 对人焦虑	C 孤独倾向	D 自责倾向	E 过敏倾向	F 身体症状	G 恐怖倾向	H 冲动倾向	总平均分
高中	8.63	5.21	3.62	5.63	6.19	5.56	2.88	3.12	40.84
初中	7.76	3.88	2.36	5.39	5.27	4.67	2.43	2.47	34.23
中学	8.18	4.53	2.97	5.51	5.72	5.10	2.65	2.78	37.45



这很可能是随着年龄的增长，青少年生理和心理日趋成熟，对自己的认识变得更清楚，责任感提升，同时也跟高中的学业要难于初中，高考带来的压力要大于中考有很大的关系，也要面临升学、就业、交友等生活压力。

（二）平昌县小学生的心理健康水平比中学生要高，这与全国其他地方调研的情况一样。毕竟大多数小学生从心理和生理方面需要继续发展和成熟，心理健康问题还不会突显。

	A 学习障碍	B 情绪障碍	C 性格缺陷	D 社会适应障碍	E 品德缺陷	F 不良习惯	G 行为障碍	H 特种障碍	合计
平均分	3.65	2.90	3.71	2.06	1.16	1.71	3.61	1.63	2.55

四、不同性别的平昌县儿童青少年心理健康水平对比分析。

（一）根据《心理健康诊断测验》MHT 测评统计分析知道，中学女生的检出率和平均值都明显高于男生，中学男生的总焦虑倾向平均值都低于

中学女生，也就是说，在中学阶段，平昌女生的焦虑水平高于男生，这与其他调查研究结果类似，两性差异明显。

平昌县高中 MHT 检出率（按性别）

总分	高中男生	高中女生	初中男生	初中女生
总分≥65（心理问题倾向较严重）	5.56%	13.56%	7.02%	18.60%
64≥总数≥56（心理状态欠佳或有问题倾向）	11.11%	23.73%	5.26%	13.95%

1.造成差异的原因很多，从社会因素看，在平昌县“男主外、女主内”、“男尊女卑”的偏见思想仍然大量存在，认为男生天生比女生更有能力，这种观念是一种集体的暗示作用，挫伤了女性的自信心和进取心，严重制约着青年女生的发展。

2.从生理因素看，女生产生性意识普遍比男生早一年左右的时间，青春期的发育早于男生，生理的变化（特别是月经的来临）使她们常常处于焦虑状态，因此带来的性不安、性焦虑心理表现得更突出，女生比男生更容易害羞、难为情。

3.从家庭因素看，有部分平昌家庭对男孩和女孩灌输的价值观不同，教育男孩的社会责任更大，要成家立业，而女孩读一些书就可以，这与青年男女接受的现代教育要求女生独立以及接收的社会信息背道而驰，使得青少年女性更加焦虑。

从各项目具体分析，如表 10，在身体症状和冲动倾向方面，初、高中女生的分值都明显高于男生，在对人焦虑方面，初中女生比初中男生显得格外焦虑。

平昌县中学生 MHT 测评项目平均分（按性别）

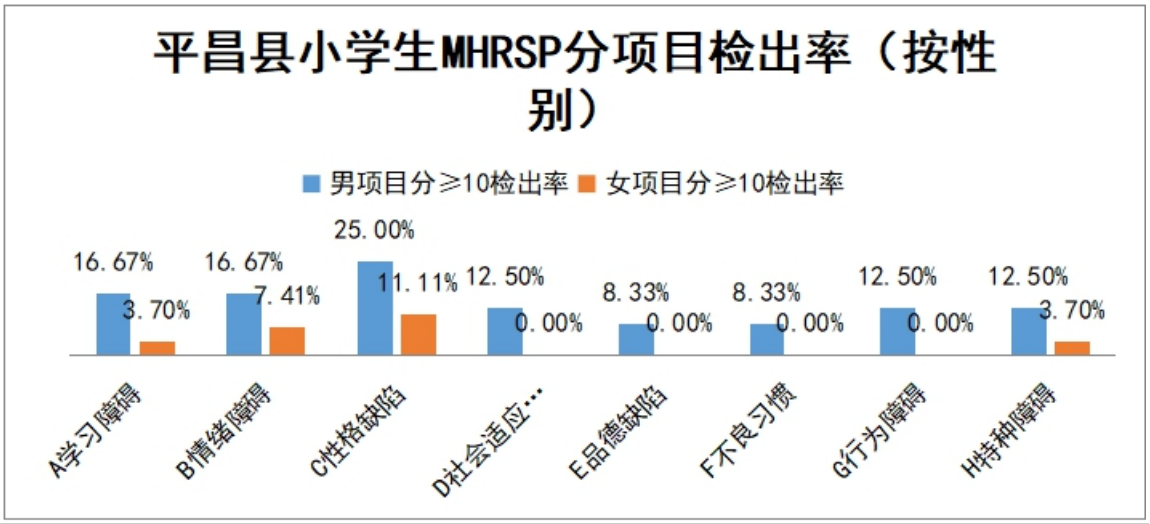
学段	项目性别	A 学习焦虑	B 对人焦虑	C 孤独倾向	D 自责倾向	E 过敏倾向	F 身体症状	G 恐怖倾向	H 冲动倾向	合计
高中	男	8.42	4.78	3.25	5.06	5.53	4.61	2.56	2.08	4.53
	女	8.76	5.47	3.85	5.98	6.59	6.14	3.08	3.75	5.45
初中	男	7.18	3.18	2.00	4.86	4.54	3.79	2.30	1.74	3.70
	女	8.53	4.81	2.84	6.09	6.23	5.84	2.60	3.44	5.05

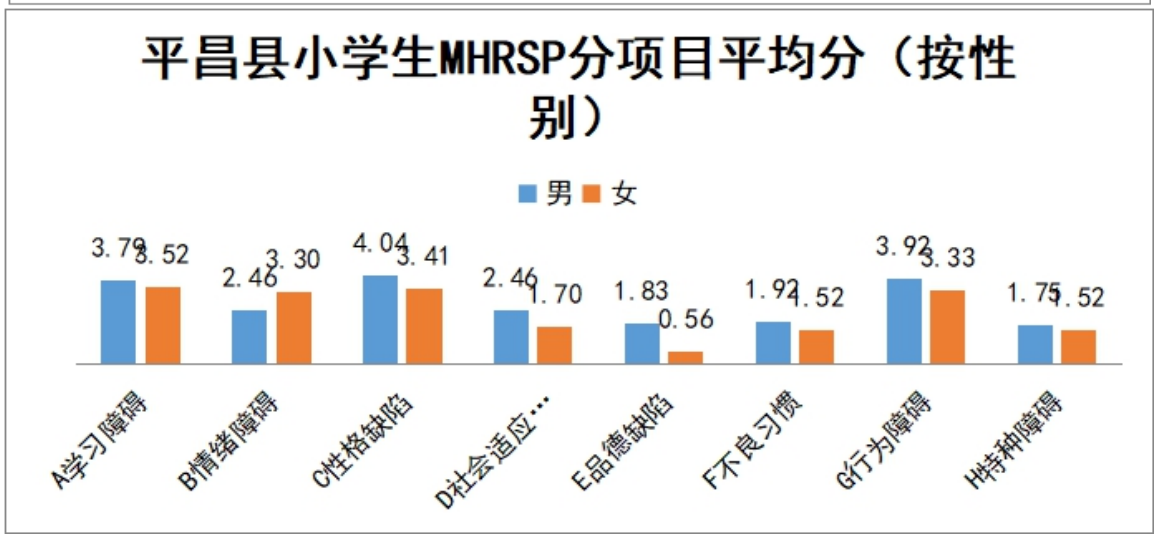
中学女生的身体症状比男生突出，是因为女生的其他各方面都要比男生焦虑，身体症状也反应了这一点。一般情况下，女生在学习、生活中比较重视自我形象，对成败得失比较看重，一旦遇到挫折就容易出现情绪上的波动，甚至产生某些过激行为【3】，因此中学女生的冲动倾向也较明显地高于男生。

同样，因为初中女生自身的生理心理比男生早熟，在人际交往中，比男生更注重自身形象和社会评价，所以对人焦虑就显得比较高。

（二）根据本次测评结果分析，小学阶段男生的心理健康状况更令人担忧。

其中，小学男生品德缺陷的分值要比女生高得格外明显，小学女生的情绪障碍项目要显著高于小学男生。





小学男生的社会生活范围更大，接触社会恶习更多，再加之平昌县的很多父亲受教育程度低，在外务工或忙于工作，不能或者没有机会给男孩子树立一个良好的言谈举止、行为规范的榜样，不能对男孩子道德品质的形成产生潜移默化的影响。当然学校也有一定的责任，学校片面追求成绩，虽然有道德与法治，但很多学校只是泛泛的说教，无深度，无针对性，也无力度。

小学女生的情绪障碍要高于男生的原因很多，国内外研究表明，儿童产生情绪障碍的原因有很多。首先，除了个别精神因素可诱发外。焦虑的父母和教师对儿童的影响是最直接的，他们的焦虑很容易就传递给儿童使儿童也处于焦虑状态，他们对儿童苛求、高要求，或者对儿童放纵、没有明确且具体的要求，对儿童喜怒无常，奖惩无都会使儿童产生情绪障碍。其次，父母之间和父母与老师之间对儿童的教育要求不一致，使儿童经常感到不知所措。老师和父母的焦虑很大可能跟平昌县的家庭的经济水平和家庭关系有关。

第三章 儿童青少年心理健康赋能实践

儿童青少年心理健康赋能实践方式有很多，在实践中，我们课题组主要通过直接对学生的赋能团体辅导，让学生自己有能力和方式提高心理健康水平；对家长和老师的心理健康知识培训、向社会和学生科普心理健康知识来为儿童青少年的心理健康营造良好环境和提供支持。

团体心理辅导是在团体的情境下进行的一种心理辅导形式，它是通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中观察、学习、体验，认识自我、探索自我、调整改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以促进良好的适应与发展的助人过程。在中学阶段，我们直接面对学生主要采取心理团辅的方式进行赋能实践。

一、团体辅导活动

（一）接纳情绪

平昌县中学生的过敏倾向和自责倾向都能更多的使自己情绪化，那么如果更多地接纳自己的情绪可能就能较好缓解情绪过多的那一部分。

本活动依据精神分析理论，心理投射理论，绘画过程可以轻松完成个

体“主体感受客体化”等理论。借由绘画的过程，个体充分发挥其创造性，将自己的内在主观世界客观地呈现在纸上。目的是引导学生觉察自己的情绪，用客观的眼光看待自己的情绪，并学习接纳情绪的方式。

（二）提升学习兴趣

测评表明，平昌县中学阶段学生的学习焦虑是非常突出的。学习焦虑虽然是很多因素引起的，但是学习兴趣始终是学习成绩好起来的不二法宝，学习成绩提高的次数多了，焦虑也就能得到更多的缓解。

本活动的理论依据是中学生身心发展主要是通过学习来实现，学习是中学生的主要任务、主导活动。学习是有规律的，只有按照学生身心发展规律和认知特点来学习和组织教学，才能达到较好的效果，学习心理辅导同样如此。团体目的是简单了解与学习有关的心理学常识；从自己及周围同学兴趣的起伏变化中发现影响学习兴趣变化的主观可控因素；总结提高学习兴趣的各种途径和方法，并有意识地加以运用。

（三）合理归因

学生情绪的产生，包括自己责备自己，都与归因有关系。

理论依据是不同的归因方式，会对我们的心态和行为产生完全不同的影响作用，当遇到失败和挫折时，进行合理归因，多从自己的内部找可控的原因，比如就学习来说，内部可控制的原因，除了包括努力外，还有学习方法、学习习惯等等。

本活动的目的是学生能够了解自己的归因特点；认识到不同的归因方式会对人的心态及行为产生重要影响；学生通过活动，积极进行合作交流与自主探究，在日常学习生活中能够运用合理的归因方式，进而产生积极的情绪及行为表现；学生能够体验到合理归因所带来的积极情绪情感，认识到合理归因对自己的学习和生活具有积极作用，从而能够积极进行合理归因，坦然面对成败事件。

（四）自信训练

自信是抵御心理疾病和情绪困扰护盾，是理性思考和搞好人际关系的法宝。

本活动的理论依据：发展心理学指出，中学生的自我意识的能力和水平在这一时期明显提升，且自我意识的内容也逐步丰富和深刻了。在这一

时期，他们的自我意识的水平发展表现出两面性：一方面：喜欢标新立异等，另一方面，他们的内心深处有时是比较脆弱和不自信的，很在乎外界给予的评价。而现实生活中，很多学生往往被自己等贴上一些消极的标签。学生会不断用这些消极的标签暗示自己，从而产生自卑心理。为此，只有“撕掉”消极自我标签，给自己贴上积极的自我标签并且不断强化，才可能帮助更多学生战胜自卑，建立自信。

本团体辅导的目标是感受了解什么是自我暗示，结合自身经历认识消极自我暗示的危害，了解积极自我暗示对个人成长的作用；学生经历“撕掉”消极自我标签的过程，学习消除自我暗示的方法，努力克服自卑；学会一些在日常生活中给自己贴积极自我标签的方法，体验积极暗示的作用，树立自信心。

二、以名师工作室为平台，培养优秀心理健康教师

名师工作室是新时代创新区域教研的一个新生事物，也是促进本区域基础教育内涵建设、高质量发展的有效途径。通过这一平台，拓展区域心理健康教研思路，定向发力，精准施策，谋求教师、学生、学校的共同发展，专注于儿童青少年心理健康目标的实现。

首先根植于课堂实践，利用心理健康课程和心语交流室对学生进行直接赋能。其次利用名师工作室平台进行教育科研，将一些困扰教师进步、学生成长的心理健康问题转化成研究的课题，以常态化的教育科研促进儿童青少年心理健康发展。最后是名师工作室应充分挖掘区域文化资源打造一批精品课程最大限度地让优质资源“活”起来、课程开发领域“宽”起来、学生心理健康发展的生长点“链”起来。在此基础上，名师工作室积极推进与区域学校之间的交流合作，实现优势互补，打造优质课例，通过聚集、连缀、融合、凝练，逐步形成具有工作室特色、学校特色、区域特色的课程系列，并渗透到校本或地方课程的框架之中，为学生的全面心理健康和个性化发展提供优质课程。

三、桌游活动

在小学阶段，我们主要采用桌游的方式进行心理赋能。

家庭教育类桌面游戏（简称桌游），依托成熟的国内外教育理论系统，结合不同年龄段孩子的成长发展特点，设计了丰富精美的游戏道具和有趣

的规则玩法。它起源于德国，盛行于欧美，2007 年被引入我国。 家庭教育桌游不受场地限制，安全性高，更强调益智、趣味和思维训练，激发孩子好奇心的同时使他们边动手边思考，增加了孩子探索和了解世界的方式，促进孩子开拓思维、成长发展。

在家庭教育中，桌游作为亲子游戏的一种创新形式，对促进亲子交流、提升家庭教育有着重要的作用。通过桌游，家长和孩子在同一个空间相处，共同以玩家的身份参与其中，为了完成游戏任务，家长和孩子将面对面进行充分的讨论交流，从而和谐有趣地建立良好的亲子互动关系，家长在此过程中培养孩子的合作能力、理解能力和沟通能力等。根据不同年龄阶段儿童心理成长发展特点，分别有三款家庭教育“桌游”用于开展家庭心理健康教育活动。分别是彩虹骑士（逻辑思维类）；拼音谷（语言智能类）；情绪演绎（人际智能类）

四、社区家风巡讲

家风巡讲就是向家长宣传和科普家庭教育知识和心理健康知识的有效渠道。在实践中，让听课社区居民填写听后评议单，显示，居民们还是愿意了解这些知识，并有居民提出下次讲他们更关心的一些家庭教育内容。所以持续坚持家风巡讲，作用会很大的。

有家风是父母或长辈倡导并身体力行、言传身教的家庭风气和家庭道德氛围。家风正，后代正；家风正，源头正；家风正，国家正。弘扬社会主义核心价值观，树良好家风，做赋能家长。

五、微视频宣传

心理知识的线上科普，让受众更广泛，传播更快便捷，赋能的作用更大。我们课题组邀请国家二级心理咨询师在线上以微视频的方式科普心理健康知识。

六、开展家庭教育进校园活动

家庭教育走进学校，邀请专业心理健康教师和家庭教育指导师对教师的家庭教育知识进行培训、以家长会的形式对家长直接心理健康教育指导，更好地指导家长教育孩子，为孩子心理健康提供良好家校环境。

第四章 儿童青少年心理健康赋能的有效策略

良好心理素质是塑造高质量人才的必要条件，同时也可提高学生的抗压能力，还可以在学生遇到问题时转换视角改变固有思维方式，使学生完善自己的人格。心理健康教育工作应从课堂授课、日常交流沟通等方面入手，切实改善儿童青少年生存的环境，家长、社会与教师分工协作，引导学生直面挫折与困难，进而达到心理健康教育的效果。

通过对平昌县儿童青少年的心理测评结果的统计分析，发现平昌县儿童青少年心理健康水平的现状，并以此为根据探讨了影响平昌县儿童青少年心理健康的诸多因素。为了改善和提高平昌县儿童青少年的心理健康水平，需要家庭、学校、社会的共同努力，以合力的形式，方能事半功倍。为此提出几点可供参考的建议：

一、家庭层面

家庭教育在儿童青少年心理健康教育的重要性是不言而喻的。家庭教育是教育的基础，也是教育重要的组成部分，儿童青少年很多心理问题的产生都与家庭的各方面因素有很大关系。针对平昌县儿童青少年的心理健康水平，父母需要做的还有很多。

（一）营造良好的家庭氛围

首先，家长需要做好正能量的榜样，父母营造和谐民主的家庭氛围，以乐观、积极的态度生活、学习和工作，以此对孩子的身心健康产生积极影响，也能帮助孩子明辨是非，对不良的思想和品德产生防御能力。对于平昌县小学生的父亲更应该做好榜样，让男生有最便利的参照人物，防止品德问题和行为问题的过多出现。

其次，以夫妻关系和谐为基础的家庭成员之间减少互相指责，遇事互相商量，尊重彼此意见。特别是尊重、理解孩子，与孩子建立平等沟通关系。传统的说教方式和打骂教育是强迫地要求孩子改正错误，已经被时代所摒弃。特别是对于小学高年级以上的学生，家长要少讲道理，避免给孩子厌烦感。对于平昌中学生所遇到的困难，家长应该给予合理建议，而不是直接告诉孩子该怎么做，孩子需要在实践中学会持之以恒、磨练意志、总结经验。真正民主的教养方式不是家长强行告诉他们不对，而是让孩子自己意识到。没有厌烦的说教和恐惧的打骂，儿童青少年才能和谐地氛围

中感受到关心，孩子的内心才容易被爱填满，安全感和自信心自然得到保护，生活学习中的焦虑、过敏、自责就自然容易缓解。

最后，家长的家庭教育观念要一致。“一个唱红脸，一个唱黑脸”不是每个家庭都适用的教育方式，没有标准教育模板能指导家庭中细节的教育实践。在现实家庭教育中，要遇到很多现实的平衡，例如工作家庭的平衡，亲子之间、婆媳之间和夫妻之间的平衡，工作学习和娱乐之间的平衡等等，这些众多的平衡再交叉很容易造成夫妻之间的教育理念不一样，导致家庭的不和谐。

对平昌县有女孩的家庭，家庭和谐更显得尤为重要，家庭越和谐，小学生的行为障碍就越少发生。

（二）及时肯定良好表现

对于孩子良好的表现，无论表现有多细小，家长都要及时给予肯定，这样可以最大限度地达到激励孩子，提高其积极性和自我效能感，增强孩子的成就感和自信心。

（三）适时调整对孩子的期望

家长应根据实际情况适时科学地调整对孩子的期望，包括对孩子学习成绩的期望。家长需要认识到孩子的全面发展的重要性和孩子得到成绩的能力，学习成绩不能代表孩子的全部能力，不唯成绩论，孩子才更能够健康成长，发挥所长。同时家长需要正确认识自己和孩子的焦虑，适当焦虑会产生推动力，但是焦虑一过度就需要家长学习缓解焦虑的方法，帮助自己，也有可能帮助到孩子。家长不将自己未实现的梦想强加给孩子也许是很多平昌家长缓解焦虑和降低对孩子期望的方法。

（四）尽早科学教育

平昌县特殊结构家庭数量众多，所以特殊结构家庭（单亲家庭、离异家庭、组合家庭、寄养儿童、孤儿及留守儿童等等）拥有良好的家庭教育意义重大。对于这样的家庭，抚养人尽早地各尽可能地补全双亲的爱。 一般0到6岁的儿童能得到适应的教育将使人受用一生，所以孩子越早受到良好教育越好。因此，不管是否特殊家庭，都要尽早进行科学的家庭教育。

（五）陪伴关注孩子

家长需要抽出时间和精力关注孩子的各个方面。除了学习成绩以外，

家长还要关心并培养孩子的兴趣爱好，带孩子增长阅历，陪孩子参与社会活动，关注并发现孩子的身体症状，以此建立良好亲子关系，培养良好兴趣，减少网络依赖，减少学习障碍问题和性格缺陷问题以及焦虑带来的身体症状。对于平昌县有中学生的家庭（特别是有女中学生的家庭）来说，应特别关注多种身体症状同时表现的情况，很可能焦虑受到了压抑，便以身体症状的形式表现出来。此时，家长必需正确看待焦虑并正视焦虑问题，通过老师、医生或心理老师等渠道进一步评估处理孩子的焦虑。

（六）家长主动学习家庭教育知识

家庭教育是系统而复杂的体系，需要家长不断地学习更新。尽量以最科学的方式教育，或配合老师教育孩子。也只有不断学习心理健康教育、青春期性教育、优秀传统文化、家风家训等等知识，家长才会有正确的理念和正确的教育方法去教育孩子，避免用过去的教育方法教育现在的孩子去适应未来。

（七）有效交流与沟通

社会发展，时代变迁，上个时代的人为温饱而奔波，这个时代的人已开始追求高性灵的精神世界。“棍棒”、“一言堂”、“田鸭”、“虎妈鸡娃”“巨婴”是家庭教育受挫的别名。如果说上一代的孩子会因为爸爸妈妈送的一个小礼物而雀跃不已，那么这一代的孩子想要的，更多是父母能"懂"他们、理解他们、引领他们。孩子的生命状态，就是孩子内心力量的直接体现。强大的内心力量，是孩子一切活动的基础。而能量每天都在消耗，家长要及时为孩子找到补充能量的有效方法，从亲子交谈的五个维度有效沟通，及时赋能。

二、学校层面

学校是开展心理健康教育的主阵地，承担着心理健康测评、心理健康教育、心理问题识别、心理辅导、心理转介等任务，培养身心健康的高素质人才。

（一）切实提升教师的心理教育工作水准

学校是一个融合大集体，学生在学校不仅可以学到理论知识，还能掌握一些基本生活技巧，同学之间还能建立深厚友谊。作为学校教育主导者的教师应加强学生的心理健康教育，在讲解课程时协同配合心理健康教育

工作。为确保教师的教育水准，学校需对班主任与任课教师开展针对性的培训，如举办座谈会、实操指导、报名培训机构等，在培训过程中为教师答疑解惑、传授经验，教师可获得正确的心理健康教育方法。以实操指导为例，学校聘请教授来校指导教师教有工作，教师可通过专家的实操演示进行自我总结，深刻领悟到心理健康教育需借助心理学，明白解决学生的心理健康问题、改善学生心理状态十分重要的道理。此外，还需要定期举办交流活动，为各位教师提供舞台交流心得，学习成功教师与模范教师的先进经验，有效提高教师的心理健康教育工作水准。

（二）在教学课程中逐步渗透心理健康教育

教师应明确课堂的意义，课堂不仅是用来传授知识，还要对学生心理健康状况进行疏导，学生的书香气质与道德修养应从小抓起。通过不同学科的交叉渗透引导不但可以陶冶情操，还能激发学生的学习兴趣，使学生保持对生活的热情，更加憧憬未来世界。比如在讲解数学学科时，应引导学生疏通概念、捋顺思维逻辑，培养学生的探索欲及求真务实的精神。美术与音乐学科也可以为学生创造艺术灵感，激发艺术细胞的无限活力，学生对美感的领悟会更进一步，亦可以升华学生的气质。体育课程与学生的身体健康总息相关，运动可以保持学生的身体机能指标正常，同时还能磨砺学生的意志力，使其形成积极向上、力争上游的思想观念。加强儿童青少年心理健康教育，可使思想教育效果达到最优。

（三）积极开展各种心理健康教育活动，关爱特殊家庭学生

学校心理健康教育形式多种多样，包括上心理健康教育课、心理团体辅导活动、心理健康讲座、个体心理辅导、游园游戏活动、心理健康主题班会和其他学科在教学中渗透心理健康教育等形式。通过心理健康教育培养学生正确认识自我、悦纳自我以减少学生的自我防御行为，提高社会适应能力；培养学生学会自我调控情绪、疏导负面情绪；培养学生养成劳逸结合，乐做乐学的习惯，到高中学习紧张阶段最受用。

学校需要定期进行心理健康测评，摸清心理问题学生情况，及时评估、心理咨询和转介，并建立心理档案。班主任对出现心理困扰的学生进行及时沟通疏导，出现心理问题的学生及时介绍到学校心理辅导中心，心理老师帮助学生缓解情绪、解决困扰，对有心理疾病的同学及时转介，避免耽

误治疗。平昌县已有多所学校与广元市精神卫生中心建立了绿色通道，方便医校转介和沟通。

平昌县中小学校应该特别关注特殊家庭学生，他们是心理问题高发群体。学校除了通过班主任、心理老师、科任老师关系学生本人外，还应该关注学生家庭，与抚养人有效沟通，并指导抚养人进行家庭教育，特别是对于单亲家庭和无父母家庭，老师就要填补缺位父亲或母亲的爱，为学生健康成长保驾护航。

（四）重点关注心理健康水平低的学生

学校班主任和各任课教师需要不断学习积累心理健康教育知识，学习心理教育方法，使班主任老师对学习焦虑、过敏倾向、自责倾向的和其他焦虑的学生能够适时教育引导，尽早缓解学生焦虑，预防心理疾病的出现。

对于学习焦虑的学生，老师需要让学生多次从简单的测验中取得他认为的好成绩来提高学习热情，减轻学习焦虑。一般十次测试中有六七次是学生认为的好成绩，就会明显减缓学生的学习焦虑并提高学习热情。同时应该培养学生好的学习态度、好的学习方法和较强的自制力才是预防学习焦虑的根本方法。另外，教育者对学习成绩差，特别学习焦虑倾向也强的学生应该减少惩罚，不要指责。

对于自责倾向较强的学生，老师可以通过适当的小组活动、心理团体辅导、课外活动和音、体、美活动改善与其他人的关系，增加别人承认他的机会，来满足学生被爱的需要和被肯定的需要，使学生心理安全，并提高学生的主动性和积极性。

平昌初、高中学校需要加强学生的青春期教育。特别是对青春期自我身体和心理变化的认识。此时教育女同学要摆脱“男尊女卑”的思想束缚，充分认识自己，发挥自己的潜能，对缓解中学女生的对人焦虑和冲动倾向有非常大的帮助。

（五）利用名师工作室平台培养专业的心理健康教师，提高学校教师心理赋能技能

学校的学生和老师的心理健康，还是学校的系列心理工作都离不开专业心理老师的支持。心理健康的发展需要专业的师资队伍。在巴中市教育局的统筹下，巴中市很多县区，包括平昌县已经成立了丁鹏程心理健康名

师工作室，正在向培养专业的心理健康老师方向上开展工作。除些之外，更需要学校对心理健康的重视，才能更好的吸引心理健康人才并留住人才。

老师的焦虑会直接影响到学生，相比之下，平昌县低经济水平可能导致一些老师焦虑水平的升高。所以对老师的心理健康工作也显得十分重要。学校可以通过讲座、培训、校园宣传等方式使教师学习心理健康知识，通过心理团体活动、文娱活动、领导关爱、解决具体困难等方式缓解教师焦虑，也是为学生的身心健康提供良好的软环境。

（六）学校与家庭有效沟通

影响学生心理健康的两大因素为是学校教育和家庭教育，所以家校必须合力。家长的配合程度对校园教育效果有很大的影响，家长经常与教师沟通交流会深受启发：参与各类心理健康教育讲座可提高教育的准确举，使学生热爱学习，培养自主独立性。为此，学校可以举办家长座谈会，定期邀约家长前来参加知识讲座，学习提高学生心理素质的方法，同时督促家长关注学生的心理健康。

倡导以家长优秀品质和良好习惯去影响孩子，这样不但可以缓解孩子的学习焦虑和过敏倾向，也使学校心理健康教育工作事半功倍。

三、社会层面

社会心理教育是中小生的心理健康教育保障，它与家庭教育和学校心理健康教育一起构成一个心理健康教育大环境。通过长时间地宣传、教育，让整个平昌社会走出“一切向钱看”、成绩好就是好学生、“男尊女卑”这样的观念误区。

（一）政府通过各种方式留住人们在平昌县本地工作

此举可以减少留守儿童和隔代教育儿童的数量，同时在物理距离和时间上，更多的父母可以以身作责教育儿童青少年。

（二）政府部门和社会团体应该加大力度宣传心理健康知识

教科体局、民政、妇联、残联、关工委、儿童青少年保护中心、家庭教育协会、教育学会等部门或团体要专门为家长组织家庭教育培训；通过社区、团体组织开展心理健康和家庭教育知识讲座；为民政工作人员、学校老师、社会工作者、心理健康工作者、医院卫生工作者等提供心理健康

知识培训和持续学习，以增加心理健康工作者的数量；多搞心理健康实践和课题研究；利用民政局的未成年人保护中心提供心理服务；开设像巴中市民政局为新人提供的公益婚姻家庭服务、巴中市各县区妇联的“家风家训”巡讲一样的项目。通过这些方式为儿童青少年的身心健康营造一个良好的社会环境。

（三）教育局等主管部门加强统筹监督

督促学校宣传心理健康知识、开展好心理健康活动，上好心理健康课，降低心理问题出现的机率，利用未成年人成长指导中心，开通心理服务热线。