

课题研究成果

关于加强青少年心理健康教育管理的建议

作者：巴中市恩阳区实验中学 江春华

如今，未成年人心理健康教育是热度较高的话题，未成年人心理困扰与障碍日益增多，心理健康水平处于下降态势，最近几年来，不断出现未成年人跳楼、自杀、自残等悲剧，面对令人痛心的事件，作为从事心理健康教育工作者来说，无疑是一种莫大的愧疚，同时也给未成年人心理健康教育提出了更高的要求，当然仅靠学校教育是不可能的，对我个人来说更是心有余而力不足，必须依靠全社会广泛关注，携手为青少年心理健康成长打造一片蓝天，减少生命摧残。

一、青少年心理健康教育存在的问题

（一）家庭教育的缺失。很多家长只注重孩子的智力和学习成绩，很少关注孩子的心理发展；过渡溺爱和期望值过高，忽略孩子的品德发展、人格教育、实践能力和社会责任感等社会性教育。

1、55%的孩子父母在外务工、0.01%婚姻不和造成的单亲家庭，家庭教育基本上是隔代教育或托管教育，这类孩子大多成为心理孤儿：亲情缺失，缺少沟通，缺少陪伴，孩子产生自卑感、失落感、性格孤僻甚至怪异，留守孩子极易受单亲家庭孩子的不良习惯感染。通过近三年的家庭心理健康教育指导、社区心理健康知识宣讲，有所提升，但有不可预测的逆转，2020

年-2022年我区未成年心理成长指导中心对不同年龄段孩子的心理健康抽样检测，数据显示1000个12-15岁孩子中有自残自杀轻生念头的：2020年385人，2021年278人，2022年174人。实施自残（为了寻求关注，用利器割腕）的分别是256人，200人，134人。1000个9-15岁孩子中产生读书学习焦虑的：2020年508人，2021年490人，2022年402人。在我调查的留守子女中，有48%的学习成绩较差，43%的学习成绩中等偏下、6%的学习成绩较好，仅有3%的学习成绩优秀。完成九年义务教育能升入高一级读书的不到30%，他们要么不再读书学习，要么读职业技术学校，或者读到一年半载就弃学，因为学习成绩差，没有底气倾诉，甚至悲观失望，长期处于焦虑和恐惧状态，时常想着以死来逃避现实。初中学生是人生发展最快的阶段，无论是身体还是心理逐步走向成熟，脱离父母的怀抱，期望和社会接触，留守孩子缺少父母的严加管理，监护人无力管控，上学有学校管，走出学校的门失去约束，自控力不强，容易效仿网络上一些不良行为，三五成群，四处游荡。“同病相怜”结为三无少年：无学上、无业就、无事做。尤其离异家庭孩子最易这样。时间一久，这些孩子的不良倾向就出现了，或小偷小摸，或寻衅滋事等等。“分层教学”号召不错，可违背了“公平教育”，那些“三无少年”会在中考的竞争中被淘汰下来，他们的人格严重受辱，心理成长严重受损，报复心理严重，他们会在校园周边设埋伏，影响下一梯级的在校学生，如此反复轮回，形成

了一个恶性循环。

2、家庭条件好的，父母对子女百依百顺，让孩子养成娇生惯养，害怕吃苦，抗挫能力差甚至不愿承受一点委屈；青春是人生最美好的时期，恰恰又是最危险的时期，敏感而骚动步入成人化生活，往往会出现逆反心理、叛逆心理。

（二）**学校教育的缺位**。心理健康教育是教育本身应有的内涵之一。有人认为心理健康教育工作是无事生非，得不到支持和认可。学校有心理健康教育教材，但没有几所学校认真在上，有的根本没有上，即便是有的学校上了，缺乏系统性，开展的不深入，学校设有心理咨询室，但基本没有正式开展工作，流于形式，应付检查时，拍几张照片，了事。一是缺少专兼职心理课老师，课时难以保证。二是有兼职心理课老师，他们的文化课程多，在考试及升学的压力“指挥棒”下，根本没有足够时间和精力投入心理健康工作。三是很多学校的心理健康教育功能室不健全，我们全区 60 所学校，1 个未成年人心理成长指导中心（一个辅导站），仅 3 所学校（恩阳中学、实验中学、恩阳四小）设有功能室，心理健康教育教师不专业，很多功能室根本没有投入使用。四是班主任对心理健康教育不够重视，认为他班的学生管理的很好，不配合心理老师的工作，有心理问题的学生缺少及时有效的心理疏导，没有起到预防教育的作用。五是投入未成年心理健康教育的资金少，不能保证正常的工作运转。

（三）外界不良文化的侵蚀。随着家庭互联网的迅速普及，越来越多的孩子沉迷网络游戏、深陷虚拟世界。在大众媒体和互联网平台上，各种文化信息使身心不成熟的未成年人难以抉择，网络游戏的暴力、色情化，电视节目娱乐化，对未成年人成长、人格形成产生一定的负面诱导，严重影响了未成年人的心理健康。

（四）青少年自身心理脆弱。如今孩子的成长环境很好，缺少锻炼，缺少磨砺，从小在优良的条件长大，基本是饭来张口，衣来伸手，缺少社会实践，缺乏抗挫训练和教育，导致孩子遇到一点点心理干扰就不能承受，常常因一时受到挫折产生强烈的自我否定情绪，出现对生命和人生的错误想法，偏执、偏激、焦虑、烦躁、暴烈，像一个打足气的气球，一不小心就会爆。

综上所述，未成年人的心理健康成长，必须依靠家庭、学校、社会三方携手，形成有机整合力量，才能有效地为未成年人心理健康成长助力。为此，我有如下建议：

一、完善家庭心理健康教育。社区建立家长委员会和心理健康教育学校，定期进行家长培训，增强家长对未成年人进行心理健康教育的主动性，请专业老师作指导，帮助家长掌握科学的教育方法，引导他们注重教育策略，与学校和社会的心理健康教育形成互补。

二、优化学校心理健康教育。

1、加强心理健康教育教师队伍建设，配齐心理健康教育专职教师，稳定心理健康教育专业师资队伍。

2、提高专兼职心理健康教育老师的业务水平。

3、将心理健康教师培训纳入重要的教师培训计划，分期分配、定期不定期对心理健康教育老师进行专业培训、专题学习，使从业教师专业化。

4、与文明办、妇联、法律服务站等密切联动，精心指导学校建好、用好心理健康功能室，并把心理健康教育纳入财政预算，纳入学校教育教学考评，列入“平安校园”考核。

三、搭建有效的预防平台。有条件的街道、社区建立对广大未成年人免费开放的成长指导中心或咨询中心，积极利用微博、微信等新媒体平台，搭建未成年人心理健康咨询平台，为家长、学生或心理工作人员开设一个倾诉的空间。

四、引导社会力量志愿参与。鼓励社会组织志愿者参与兴办未成年人心理健康教育咨询机构和网络，面向社会招募具有专业资格的志愿者、社工，开展面询、热线咨询和网上服务，及时发现问题，通过驿站式多角度多方位的心理辅导来调节和疏导未成年人的心理发展。

五、抗挫折训练防范极端行为。采取多种形式加强未成年心理素质教育和培养，如军训、劳动实践等，劳其皮肤苦其心志，通过训练、实践，让学生感受真实生活成与败的切身体念，提高学生的心理素质，培养学生的正确人生观，树立感恩思想，

坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强适应社会生活的能力，学会控制自己的情绪，自我净化心境，学会自我管理，自我约束，从虚拟的世界和游戏里走出来，找到自己的合适位置，去实现自身的价值。强化学生抗挫能力，防范极端行为，发挥学生内在力量，投入读书学习。

六、建立新型的家长与子女、老师、同学之间的人际关系。

1、父母要真正懂得孩子的心理、尊重孩子的人格，不拿孩子与别人作比较，父母要在和谐中做好立标示范，让孩子有生活依靠，更有情感依靠，以优秀父母为荣，自觉规范自己，成就自己。

2、老师传授知识给学生很重要，为学生的心理排忧解难更重要，少训斥，多耐心，如果学生是一个“完整的人”，他根本不再需要你去教了，与学生建立民主、平等、和谐的关系。

3、在家有小家，一个班级如同一个大家，班级同学互相鼓励、互相帮助、平等对待、共同进步，不能有任何歧视，避免产生不平衡的心理，导致学生自卑，产生轻生意识。

2022 年 12 月 19 日