

小学教育管理对学生心理健康关注的实践探索

张伟东

浙江省金华市浦江县教师管理中心

摘要：随着《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》推进，小学生心理健康教育已成为小学教育管理核心任务。2024年全国小学生心理健康抽样调查显示，28.7%的学生存在心理困扰，其中社交焦虑、学业压力、家庭关系问题占比分别达35%、28%、22%。本文基于积极心理学、生态系统理论等，结合浦江乡村、城镇、城区三类小学实践案例，探索“全员参与、全程渗透、全域协同”的一体化管理路径。研究表明，通过构建育人体系、开发本土化课程、搭建支持平台可显著提升教育实效，旨在为不同办学条件的小学提供简洁可操作的方案，推动心理健康教育从“专项活动”转为“常态管理”，助力小学生身心全面发展。

关键词：小学教育管理；心理健康；一体化管理；本土化课程；家校社协同

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2026.01.365

引言

教育部印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》明确要求，要将心理健康教育融入学校日常管理，建立全方位的服务体系。但实际办学里，不同小学面临的问题不一样：例如浦江乡村小学缺乏专业师资、资源有限，心理健康教育多停留在表面；城镇小学虽有基础条件，但课程与孩子实际需求脱节，难以解决社交焦虑等现实问题；城区小学资源丰富，却常陷入形式主义，统一课程无法满足个性化心理需求。现在小学生成长环境发生显著变化，心理健康问题也更复杂了。“双减”政策实施后，作业量减少，但部分孩子沉迷短视频、网络游戏，出现注意力不集中、情绪波动大等问题；部分家庭因家长忙于生计，与孩子沟通不足，易导致孩子自卑、孤单。为破解这些难题，本研究采用多案例对比与行动研究法，选取浦江县3所不同类型小学（乡村、城镇、城区各1所）为研究对象，记录心理健康管理举措的实施流程、调整过程与实际成效，最终提炼适配不同办学条件的一体化管理路径，既为实践提供可复制方案，也丰富心理健康教育的理论应用维度。

一、理论基础

（一）积极心理学：聚焦优势的正向管理

积极心理学的核心在于关注个体的优点与潜力，而非仅聚焦问题。以往小学心理健康工作多局限于“问题学生”干预，忽略多数学生的心理发展需求，导致预防效果薄弱。而积极心理学主张面向全体学生，培养乐观、协作、坚韧等积极品质，从源头减少心理问题发生。实践中可遵循“发现优势—培育优势—展示优势”的流程推进：首先通过日常观察、同伴互评、简易问卷等方式，梳理每个学生的特长，如语言表达、动手创作、共情能力

等，建立“阳光成长档案”记录优势与进步；其次在课堂教学与班级管理中创设展示机会，让学生在发挥特长中获得成就感。以浦江县浦阳第一小学为例，该校依托积极心理学开展“月泉星光少年培育计划”，在教学楼走廊设置“优势展示墙”，每周更新学生的手工作品、助人故事等。一年后调查显示，学生自信心评分提升很多，主动互助行为也大幅度增加，课堂发言积极性显著提高，从而印证了积极心理学在心理健康管理中的实践价值^[1]。

（二）生态系统理论：家校社协同的立体支撑

生态系统理论认为孩子的成长会受到家庭、学校、社会等好几层系统的相互影响，这些系统配合好了，才是孩子心理健康的关键保障。这个理论也提醒我们，小学生的心理健康，不能只靠学校一个人努力，还得搭建起家庭、学校、社会协同发力的支持网络。其中，班级和家庭，是影响孩子心理状态最核心的两个场景。

班级层面，老师得营造一个包容、互助的班级氛围，比如和孩子们一起制定班规，让他们分组合作学习，通过这些方式，让每个孩子都能感受到被尊重、被接纳。就像浦江黄宅镇中心小学，每个月都会开展“班级成长日”活动，组织孩子和家长一起做手工、参加趣味竞赛，在轻松愉快的互动中，既能增进同学之间的感情，也能拉近亲子关系，有效减少孩子的孤单感。

家庭层面，学校得好好引导家长树立科学的教育观念，比如定期开家长会、举办育儿讲座，给家长讲讲怎么和孩子沟通、怎么引导孩子的情绪。课后我们做过问卷，大部分家长都反馈说，通过这些活动，学会了倾听孩子的想法，家里的矛盾少了很多，孩子也更愿意跟他们分享校园里的事情了。

中间层面，我们要加强家校之间、师生之间的有效互动。家校沟通这块，要根据不同家庭的特点，建立不

一样的沟通机制：乡村小学就通过“每月家校视频会”，跟家长同步孩子的心理状态；城镇和城区的小学，就采用线上、线下相结合的方式，每个月开线上家长会，和家长一起制定适合孩子的教育方案。师生互动方面，我们推行“每日谈心实践”，老师利用课间、课后的时间，和学生平等地聊聊天，比如遇到考试没考好的学生，不是简单批评他们，而是帮他们分析自己的优势，调整学习目标，做好心理疏导，让学生感受到被理解、被支持。

社会层面，要整合社区的资源，给孩子的心理健康提供专业支持。学校可以联合社区服务中心、卫生院、文化场馆这些地方，引入专业的力量，参与到小学生心理健康教育中来。比如和社区合作，开设“社区心理驿站”，定期安排心理咨询师，免费给孩子做个体咨询和团体辅导；还可以组织孩子参加志愿者活动，让他们在传承浦江乱弹这些非遗文化的过程中，增强自己的责任感和成就感^[2]。

（三）数字化与差异化理论：精准适配的科学管理

数字化教育理论核心是借助技术提升管理精准度与效率，解决老师精力有限、无法及时关注孩子心理的问题。在心理健康管理中，可通过简易数字化工具构建“动态监测与及时干预”的流程：比如开发“浦江阳光心灵”小程序，设置情绪打卡、心理树洞等功能。学生每日通过标签记录情绪状态，系统自动生成班级情绪图谱，教师可直观掌握整体情况，对连续几天情绪低落的学生重点关注；“心理树洞”接收匿名倾诉，教师每日定时回复疏导，系统自动筛选“不想上学”“没人理解我”等关键词信息并预警，确保危机及时干预。差异化教育理论强调，要根据学校条件和孩子特点定合适的策略：浦江乡村小学走“低成本乡土路线”，依托农耕资源开展心理活动；城镇小学采用“实用校际互助路线”，通过校际协作引进资源；城区小学采用“多元个性化路线”，借助专业工具满足多样需求，实现“资源适配需求”的精准管理。

二、实践探索

（一）构建全员参与的育人体系

心理健康管理的基础，是需要覆盖老师、学生、家长三方共同参与。教师方面，城市小学方面搭配专业心理老师，做个体咨询与团体辅导，同时选班主任和学科老师参加心理健康教育的培训，合格后当兼职心理辅导员，通过每天记录孩子的心理表现，定期和专业心理老师汇报，并一起协商处理；乡村和城镇小学因缺乏专业教师，就通过校领导牵头与骨干教师负责的模式，校长或主任当心理健康工作负责人，选有经验的班主任作为核心成

员，通过线上课程学习心理知识，与乡镇或市区学校的心理老师进行一对一指导，交流案例和经验，提高辅导能力。

学生这边，各个学校都组建了“同伴互助”队伍。比如说浦江第一小学这些城区学校，每个班都会选几名“心理小卫士”，要求他们性格开朗、乐意帮助别人、还得会认真倾听。学校每个月都会给这些小卫士做一次培训，教他们怎么识别同学的情绪、怎么跟同学简单沟通，还有怎么帮同学缓解不好的情绪。平时学习的时候，这些小卫士会主动关心身边的同学，再加上老师的指导，坚持了半年之后，班级里同学之间互相帮助的行为多了很多，也成了学校心理健康工作的重要补充。

家长这边，关键是要搭建起家校统一的育人共同体。就像浦江檀溪镇的乡村小学，考虑到那里的家长大多在外打工，没办法经常来学校，就主要设立了“线上家长学校”。学校每周都会给家长推送心理健康相关的短视频、育儿文章，每个月还会开展一次线上讲座，讲座主题包括“怎么跟孩子好好沟通”“如何帮孩子缓解学业压力”这些家长关心的内容。另外，每学期学校还会举办“农耕亲子节”，邀请家长回来，和孩子一起参与作物采摘、手工制作这些活动，在劳动过程中拉近亲子关系、增进感情，慢慢形成家校一起发力、共同育人的良好氛围^[3]。

（二）开发全程渗透本土化课程

“全程渗透”是要把心理健康教育融入到日常的教学和各类活动中，结合浦江的地域特色开发课程，这样才能让心理健康教育更有针对性、更有效果。

乡村小学就依托当地的资源，开设了“大自然治愈”相关的课程。比如说，利用校园里的“学校农场”，设计了“播种希望—生长陪伴—丰收喜悦”三个阶段的课程，让孩子们亲自参与耕种，分享自己的劳动成果和心里的感受，真切体会到“收获的快乐”。与此同时，还开设了“亲情寄语”课程，老师指导孩子们亲手写一封信，或者拍一段短视频，送给远方的家长。学校还会定期展示这些优秀的作品，也会收集家长的回应，通过这种方式，进一步拉近孩子和家长的情感距离，强化彼此的情感联结。

城镇小学则更侧重实用型的课程，开发了“生活里的心理学”系列课程。课程主要围绕孩子们平时常遇到的心理困扰，设计了“怎么跟同学好好相处”“怎么调节自己的情绪”等主题。上课的时候，老师会用案例讨论、角色扮演、情景模拟的方式，让孩子们更容易理解和接受。比如说讲到“跟同学闹矛盾”这个主题时，老师会拿出“同学借了文具不还”“被别人起外号嘲笑”这些孩

孩子们平时可能遇到的真实例子，让孩子们分组讨论“如果你遇到这种情况，会怎么做”，还会模拟当时的场景，让孩子们练习解决问题的方法；讲到“学习压力”的时候，老师会教孩子们深呼吸放松、积极心理暗示这些简单又实用的小技巧，帮助他们缓解压力。学校还跟市区小学共同举办“校际互助”，每个月请市区的心理老师来校搞一次团体辅导，从而降低了学生的焦虑情况，也提升了人际交往能力。城市小学注重多元化和个性化，设计分层课程体系：根据不同年级孩子的特点，低年级开“情绪识别”课程，通过读绘本、看动画、玩情绪卡片游戏，帮孩子认识开心、难过、生气这些基本情绪；中高年级开“压力应对”课程，通过心理测试思想放松小组、情绪漫画社等社团，孩子能按自己的兴趣选择，从而提升学生的情绪调节能力^[4]。

（三）搭建全域协同支持平台

“全域协同”需整合数字化工具与家校社资源，构建高效联动的支持平台，破解资源不均衡问题。“各方都配合”就是要整合数字化工具和家校社资源，建个高效的支持平台。数字化监测平台方面，某实验小学不仅设立了“阳光心灵”小程序与“情绪打卡”“心理树洞”，还设了“心理知识库”，进行上传图文与视频的心理知识，比如“怎么跟同学好好相处”“考前放松小技巧”，孩子和家长能随时看；系统每个月生成班级心理报告，分析全班的情绪趋势和常见的心理困扰，老师根据报告调整教学和活动，比如某个班连续两个月“焦虑”情绪多，老师马上搞“放松训练”主题班会，组织趣味游戏，帮孩子缓解压力。家校社联动平台方面，不同学校各有侧重：比如乡村小学，联合村委会设立“成长关爱站”，村干部定期走访学生家庭，了解亲子沟通情况，协助教师传递教育理念；每学期邀请乡镇卫生院的心理医生来校搞一次心理健康讲座，讲“孩子怎么管理情绪”“怎么跟孩子沟通”这些知识。某城镇中心小学，与社区合作，每季度组织一次“社区敬老”活动，让孩子陪社区孤寡老人聊天、表演节目、打扫卫生，孩子在帮别人的过程中学会关爱他人，共情能力明显提高。浦阳某小学与专业心理咨询机构合作，给有需要的孩子提供免费个体咨询，咨询前跟家长充分沟通，咨询后定期跟踪效果，半年内服务了30多名孩子，心理问题解决率高达80%。

（四）推动学科融合隐性渗透

除专门课程与平台外，各学校还注重将心理健康教育隐性融入学科教学，实现“教知识”与“育心理”的同步推进。浦江各小学结合学科特点设计融合策略：语文课堂借助浦江本地名人故事，引导学生在阅读中体会

坚韧品质，通过“我的成长故事”写作抒发内心感受，教师在批改中关注学生情绪表达并给予鼓励；数学课堂设计小组合作解题任务，如共同完成“校园农耕面积测量”实践题，在协作中培养沟通能力与团队意识，针对畏难学生通过“分步引导”帮其建立信心；美术课堂以“情绪绘画”为主题，让学生用色彩、线条表达心情，教师通过作品解读了解学生心理状态，及时给予疏导。某小学还制定《学科心理健康融合指导手册》，明确各学科渗透要点，如科学课通过“植物生长观察”培养耐心，音乐课通过浦江乱弹演唱释放情绪。实施一学期后，教师反馈“学科融合让心理健康教育更自然，学生接受度更高”，有效实现了心理健康教育的常态化渗透。

结语

本研究通过对浦江县乡村、城镇、城区三类小学的实践探索，得出以下核心结论：一是小学心理健康管理需遵循“差异化适配”原则，乡村小学依托乡土资源构建低成本协同网络，城镇小学通过校际互助与实用课程提升实效，城区小学借助数字化工具与多元化课程满足个性化需求，虽然路径不同但核心目标一致，均指向学生心理健康发展；二是“全员参与、全程渗透、全域协同”是心理健康管理的有效路径，全员育人明确“谁来做”，全程渗透解决“怎么做”，全域协同破解“资源缺乏”，三者形成闭环，显著提升教育质量；三是理论与实践需深度融合，积极心理学、生态系统理论等提供方向指引，而具体实践需结合浦江地域特色与学校实际调整，避免“理论空转”。小学心理健康管理是长期任务，未来需持续深化实践创新：进一步挖掘浦江非遗、农耕等本土资源的心理教育价值；依托区域数字教研平台扩大优质资源覆盖面；建立跨校心理健康教研共同体，促进经验共享。通过持续探索，为浦江县乃至同类区域的小学生打造更优质的心理健康成长环境。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025年)[S]. 北京: 人民教育出版社, 2023.
- [2] 中国儿童发展研究中心. 2024年全国小学生心理健康状况抽样调查报告[R]. 北京: 北京师范大学出版社, 2024.
- [3] 李敏. 积极心理学在小学教育管理中的实践应用[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2022.
- [4] 王浩. 数字化背景下小学心理健康动态监测与干预策略研究[J]. 基础教育参考, 2023(10): 56-59.