

# 坚持家校共育 守护健康心灵

## ——上海市文建中学构建心理健康教育特色的实践探索

文 / 黄振懿

【摘要】为适应时代变化与发展，上海市文建中学以当前对学生心理健康影响较大的家庭环境为工作重点，从学校的整体规划、制度建设、保障支持以及聚焦家校共育的亲子活动、专项指导、课题研究等方面入手，形成了以“坚持家校共育，守护健康心灵”为主要特色的高中心理健康教育工作体系，汇集家校育人合力，促进学生健康成长。

【关键词】高中 心理健康教育 家校共育

### 一、学校心理健康教育实施的背景

2021年8月，上海市人民政府印发的《上海市教育发展“十四五”规划》明确提出在坚持立德树人，促进学生全面发展的过程中，强化学生健康教育和服务。学校在开展心理健康教育工作中，如何应对一些学生家庭教育功能的缺失是实际工作中的常见问题与挑战。自2022年1月起正式实施《中华人民共和国家庭教育促进法》，充分体现出国家对这一问题的重视。当前，一些家长由于缺乏必要的心理健康与家庭教育知识，未能掌握有效的亲子沟通方式方法，加之家庭构成复杂，各班级学生中来自单亲家庭、离异家庭、再婚家庭等占有一定比例。这些因素相互叠加，导致亲子矛盾与冲突频发，从而影响学生身心健康。

近年来，上海市文建中学聚焦家校合作育人的难点、堵点、痛点，根据校情学情，着力打造以“坚持家校共育，守护健康心灵”为主要特色的学校心理健康教育工作矩阵与管理机制，在不断积累经验、优化细节的过程中梳理与提炼出一些有益经验。

### 二、学校心理健康教育的规划管理

学校心理健康教育是一个系统工程，尤其在以“发展”为主题的中学心理健康教育领域，前期制定

的工作方针与策略是后续开展各项工作的指引与路标。因此，学校从长远规划、制度建设及条件保障等方面做出尝试与努力。

#### （一）统筹规划进行顶层设计

心理健康教育一直是学校阶段性发展规划及每学年工作计划中的重点内容。学校在现行的2021~2025年四年规划中，详细设置了不同时期校园软硬件建设、课程设计、活动组织、队伍建设、家校共育等方面所涉及的心理健康教育工作。

学校切实考虑到每名学生自踏入校门到毕业升学期间每一个阶段的发展需求，确立了适切的心理健康教育目标与重点，为学生提供相应的心理健康教育（见表1）。

#### （二）建立健全相关制度

多年来，学校不断梳理与提炼心理健康教育经验，建立健全各项规范的管理制度，已形成包括“校园建设、三级网络、危机干预、人员管理、课程管理、咨询管理、档案管理、活动管理、经费管理、设施管理、家校联动、社区合作”等数十项经反复讨论、试行、修订的规章制度与管理细则，确保学校常规心理健康教育工作的规范性、一贯性、科学性以及有效性。学校现行三级心理健康防护网络运行良好，各级人员各司其职，严守职业道德与伦理规范，在开展相应实践工作的同时加深了教师对心理健康教育

表1 上海市文建中学心理健康教育阶段概览(部分)

在校阶段	工作领域	重点目标	主要内容与形式
入校阶段	工作团队管理	建立年级团队 完成导师匹配	年级组凝聚力建设 在线选导师与调剂
	心理健康教育	入学适应 生涯初探	新生心理健康专题讲座 生涯测评
	家庭教育指导	达共识:形成共育理念 筑关系:巩固亲子关系	新生入学家庭教育指导讲座 探索与培养亲子共同爱好
高一、高二年级	工作团队管理	专项工作实施 精细工作管理	班主任、导师专业培训 优秀经验分享交流
	心理健康教育	个性发展 生涯探索	心理健康教育必修、拓展型课程 生涯调查访谈、实践体验等
	家庭教育指导	同参与:增进亲子互动 习新知:了解重要资讯	假期亲子任务 编制与发放刊物《家教“新”得》
高三年级	工作团队管理	高效分工合作 提供辅助支持	团队分工调整 高三任课教师心理工作培训
	心理健康教育	备考调适 生涯定向	心理健康教育必修课程 高三升学指导讲座
	家庭教育指导	齐协力:提供家庭支持 谋发展:探讨升学走向	家书写读 举办高考招生咨询会

工作重要性的认识。

近年来,学校进一步结合校园心理健康教育工作重点,建立健全《上海市文建中学学生心理问题转介制度》《上海市文建中学在线家校互动平台管理办法》《上海市文建中学校园欺凌预防与处置制度》等多部制度与管理文本,保障心理健康教育工作有章可循。

### (三) 提供保障支持

学校自2017年改造与扩建心理咨询室,形成占地约280平方米,包含咨询室、沙盘室、宣泄室、放松室、实验室、阅读角、活动课教室、表达性治疗辅导区等多种功能区域的心理健康教育中心,并在保持对相关设施常规维修维护的同时,陆续配备了独立路由、VR眼镜、一体机、无线楼道监控等技术设备。

在人员配置方面,学校共有五名专兼职心理健康教育教师,其中有四名教师持有国家二级心理咨询师证书,两名专职心理健康教育教师持有学校中级心理咨询师证书。同时,学校建立了以班主任为骨干、全体教师广泛参与的全员导师制。疫情期间,学校专门成立由德育管理部门教师、班主任、成长导师及心理健康教育教师共同构成的“爱心助力圈”,为学生提供全方位的帮助与指导。

此外,学校积极开展校内外心理健康教育活动,组织专兼职心理健康教育教师专业培训,邀请心理专家来校开设讲座,进行课题研究指导。学校心理健康教育教师享受班主任待遇及津贴,同时学校还为全员导师设立专项性奖励绩效,推动教师积极关注学生身心健康成长的价值导向。

## 三、学校心理健康教育特色建设

### (一) 特色形成过程

2007年学校便开始关注家校共育问题,主要依托自编刊物《家教“新”得》,以知识普及与理念引导为主,积极寻求家校合作。随着时代发展,学生的家庭结构、亲子关系以及家长的教育观念不断趋向多元化,家校共育的重心开始转向班主任借助家访与个别沟通等方式深入不同家庭进行个性化辅导。

在接触各类家庭的过程中,学校逐渐发现部分家庭面临的教育困境或功能缺失受诸多条件限制,聚焦问题的工作方式有时并不能给予这些家庭有效的指导。在积极心理学理念引领下,学校进一步调整家校共育方式,在坚持传统有效做法的同时,更加关注不同家庭内部的积极成长资源,使更多家长能够结合家庭实际情况,正确认识自己孩子的特点,肯定其发展优势、接纳其能力局限,增进亲子互动,

改善亲子关系，创设温馨的家庭环境，激发孩子的成长内驱力。

与此同时，学校通过配备导师、组织丰富的教育活动，协同班主任帮助学生逐步找到适合自身发展的最优方案。

(二) 系统推进路径

学校在推进心理健康教育工作中主要依托组建工作团队、开展家庭教育指导、组织家校共育活动、实施课题研究四个方面加以落实。

1. 组建工作团队

学校成立以校长为主要负责人、学生工作部牵头、班主任与全员导师制工作人员任主要成员，家委会成员共同参与的人员团队，加强学校的互动联系，积极发挥家委会在家长群体中的引领作用。

2. 开展家庭教育指导

学校着力开展系统化的家庭教育指导工作，包括依托家长学校通过《家长指导服务手册》（见表2）、主题讲座、网络微课或其他形式开展各类家庭教育指导活动，借助自编刊物《家教“新”得》（见表3）或微信公众号推送文章，以及班主任结合班级实际情况

自定主题选择相应的教育内容。

同时，学校邀请一些家长分享优秀家庭教育经验，促进家长之间的朋辈指导，形成以读本、刊物、推文、分类主题讲座、网络课程、个别指导等相结合的多元化家庭教育指导形式。

3. 组织家校共育活动

学校根据各年级学生的身心发展特点和常规教育教学活动，寻找家校共育结合点。例如，在高中开始阶段邀请家长与学校一同开展“成长记录”长期活动，帮助家长关注孩子在每个阶段的努力与进步，了解与关心孩子的成长动态，学会表达对孩子的欣赏之情；利用假期、周末开展家务指导与亲子运动，增进亲子互动；在生涯探索活动中，鼓励家长积极配合孩子完成职业调查，这样既有利于学生了解家长的工作状态，又能了解真实的社会环境，为未来合理规划个人生涯发展路径提供参考；在高二年级结束阶段，组织家长与导师进行交流，帮助家长了解自己孩子在校两年以来各方面的发展状况，为下一阶段确立高考目标提供参考；在高三成人仪式中，家长依托家书表达对孩子未来发展的期待、祝福或其

表2 上海市文建中学《家长指导服务手册》内容设计(部分)

类别	主题内容
校园生活类	新生报到、事务办理、新生入学适应、校园常规、家校沟通、突发事件处理
亲子沟通类	了解青春期的孩子、亲子关系的建立与维系、家庭发言规则的设置、帮助家庭成员调节情绪的方法、沟通话语的有效组织、家庭行动契约的制定、与孩子共同学习
主题教育类	激发成就动机、生涯发展指导、同伴交往指导、异性交往指导、健康爱好培养、生命品质教育、责任教育

表3 《家教“新”得》主题内容设计(部分)

主题	主要内容
安全、愉快、健康的假期	1.《致家长的一封信》 2.谈一谈家庭文化 3.如何指导孩子合理安排假期学习生活
寒假安全教育	1.假期孩子的安全管理 2.关注孩子心理健康
家庭教育与学生学习习惯的养成	1.充分认识到兴趣、习惯、方法对孩子成长的重要性 2.帮助孩子消除负面影响，激发学习兴趣 3.引导孩子明确珍惜时间的重要性，家长带头克服懒散 4.引导孩子增强责任感，明确学习目标
关注心理健康，预防青少年抑郁症	1.青少年抑郁症的危害及其常见成因 2.相关病症 3.应对方法 4.家庭照料中的注意事项
宣传《中华人民共和国家庭教育促进法》	1.法律制定背景 2.与家长有关的重要法律条款 3.开学阶段家庭教育注意事项

他有助于展现父母心声与和谐亲子关系的内容,加深亲子之间的情感联结。

#### 4. 实施课题研究

学校以市级课题“普通高中职初教师开展家校共育的工作机制研究”为抓手,在整合利用已有家校共育优秀经验的基础上,根据当前学生与家长的特点与实际需求,合理设计心理健康教育工作方案,做好概况调查与过程性记录,深入分析与评估各项工作的开展情况与实施效果,从而为广大职初教师参与家校共育工作提供必要的理论基础与实践指导。

### 四、教育成效

近年来,学校通过家校共育的方式成功转化多例高危心理危机个案,所涉及学生均顺利毕业,情绪状态趋向稳定。针对其他处于心理危机中高风险的学生,学校通过家校共育的方式,为其创设良好的成长环境。2020年学校获评上海市家庭教育示范校,2022年获评上海市中小学心理健康教育示范校等。

学校不断梳理与提炼以家校共育的方式开展心理健康教育的有益经验,积极参与市、区级乃至国家层面的交流分享。2021年11月,在由教育部基础教育教学指导专业委员会、心理健康教育指导专业委员会举办的“乡村振兴教育先行,关注心理健康呵护儿童成长”全国专题培训中,学校主持并参与分会场展示交流活动。在2022年6月举行的上海市各区心理健康工作教育展示交流活动中,学校作为浦东新区代表围绕疫情期间“爱心助力圈”工作进行主题发言。2023年3月,学校在“光明教育家”网络论坛中与来自全国不同地区的校(园)长分享以家校共育为特色的心理健康教育工作经验。

此外,学校心理健康教育教师也积极参与多渠道的媒体传播。2021年8月,具有心理学专业背景的校长担任高中篇主讲嘉宾之一,参与上海市教委委托上海家长学校和上海教育电视台共同打造的《一起来成长——上海家长学校开学第一课》节目录制,针对高中学段家长的教育困惑,从不

同角度进行分享及答疑解惑,该节目在上海教育电视台播出,并在上海家长学校在线课堂、阿基米德、B站等平台推出,首日收视率高达0.87%,每分钟观看人次超过20万,近50万人次家长收看完整版节目。学校校长和心理健康教育教师先后参加了1期FM89.9“长三角之声”《教育演播室》和5期FM106.5“东上海之声”《智慧立方体》录制,分享学校心理健康教育与家庭教育指导工作经验,并作为上海市青春期家庭教育指导讲师前往区内各中小学举办宣教讲座,累计共到访14所学校与区党建服务中心,以线上或线下形式举办主题讲座近20场,听众人数达3000余人次。相关讲演、授课受到广大家长的喜爱,并得到媒体和社会各界的广泛好评与肯定。

### 五、未来展望

学校在基本形成家校共育体系,服务广大学生家庭共性问题的基础上,未来还将进一步推进以下几方面的工作。

(一) 针对不同家庭情况,开展分层次、差异化、精细化的家庭教育指导

未来,学校将进一步评估不同家庭在家庭教育及家校共育方面的认知储备、理念认同以及执行能力情况,针对在学校普适性心理健康教育工作中尚无法有效解决问题、有特殊困惑的学生及家长,通过工作坊、沙龙论坛、团体辅导等方式提供不同层次、不同类型的精细化家庭教育指导服务。

(二) 整合利用信息化系统,做好学生的数据分析、动态评估与长期追踪

学校将继续整合利用信息化技术,在建立学生电子档案的同时,借助多样化的系统功能,实现对不同学生多组数据的综合分析,并能伴随数据变化及时更新,便于教师动态掌握学生及其家庭的近况与现状。同时,将所有数据进行保存,以便长期追踪,促进对学生当前心理健康状态的前因后果以及未来长期变化情况的了解。

(作者单位:上海市文建中学,上海,200127)