

中小学育人价值挖掘与心理健康培育策略

宫小燕

华东交通大学，江西南昌，中国

【摘要】中小学教育是国民教育体系的基石，兼具知识传授、品格塑造与心理培育的核心育人价值，是青少年身心健康成长、健全人格养成的关键阶段。新时代教育背景下，中小学教育逐渐摆脱唯分数、唯升学的功利化误区，更加聚焦立德树人根本任务，重视学生全面发展与心理健康素养提升。当前中小学教育存在育人价值挖掘浅层化、心理健康教育碎片化、育人与心理培育融合不足、家校社协同育人机制不完善等问题，难以适配新时代青少年心理健康发展需求。本文立足中小学教育教学实际，深度剖析中小学学科教学、校园文化、实践活动中的核心育人价值，梳理当前学生心理健康培育工作短板，探索科学化、常态化、融合化的心理健康培育策略，旨在推动中小学育人价值落地生根，全方位提升青少年心理健康水平，助力中小学生身心健康、全面发展。

【关键词】中小学教育；育人价值；心理健康；培育策略；立德树人

1.引言

中小学阶段是青少年世界观、人生观、价值观形成的关键时期，也是心理品质、行为习惯、情绪调控能力培育的黄金阶段[1]。立德树人是中小学教育的根本任务，其核心内涵不仅是传授文化知识、提升学生学业成绩，更在于深度挖掘各类教育载体的育人价值，培育学生良好的心理素质、道德品质、责任意识与健全人格。随着社会环境快速变革、学业压力递增、网络信息多元冲击，当代中小学生面临情绪焦虑、抗压能力弱、人际交往障碍、自我认知偏差等诸多心理健康问题，心理健康教育已然成为中小学教育不可或缺的重要内容[2]。

长期以来，部分中小学存在重教学、轻育人，重成绩、轻心理的教育误区，将教育重心集中于学科知识教学，忽视课堂、活动、文化、管理中的隐性育人价值，心理健康教育多流于形式，缺乏系统性、针对性和融合性[3]。育人价值挖掘不充分、心理培育方式单一、育人与育心脱节等问题，严重制约中小学育人质量提升，影响青少年身心健康成长。因此，深度挖掘中小学各类教育场景的育人内核，构建适配中小学生身心发展规律的心理健康培育体系，是落实立德树人根本任务、推进素质教育、护航青少年健康成长的核心举措，具有重要的现实意义与实践价值。

2.中小学核心育人价值的深层内涵与挖掘维度

中小学育人价值并非单一的知识教育价值，而是涵盖知识育人、品格育人、心理育人、

实践育人、文化育人的综合性价值体系，贯穿于教育教学全过程，渗透于校园生活各环节，其核心是实现以文化人、以美育人、以心育人，促进学生全面、健康、可持续发展。结合中小学教育场景，可从四大维度深度挖掘育人价值[4]。

2.1 学科课堂育人价值，筑牢心理认知基础。

各中小学学科课程均蕴含丰富的隐性育人资源，是心理健康培育的主阵地。文科类学科如语文、道德与法治，蕴含家国情怀、诚信友善、坚韧自律等德育元素，能够引导学生树立正确价值观，塑造积极正向的心态，帮助学生学会情绪共情、理性思辨；历史学科中的人物事迹、时代精神，可培育学生坚韧不拔、直面挫折的优良品质，提升学生抗压能力；理科类学科如数学、科学，蕴含严谨求实、探索创新、直面失败的科学精神，能够纠正学生浮躁心态，培养理性思维和抗挫折能力；艺术类、体育类学科可舒缓学生学业压力，陶冶情操、强健体魄，疏导负面情绪，培育学生乐观开朗的性格特质。深度挖掘学科育人价值，能够实现知识教学与心理培育的深度融合，让心理健康教育融入日常课堂，潜移默化滋养学生心灵[5]。

2.2 校园文化育人价值，营造正向心理环境

校园文化是隐性的教育课程，具备润物无声的育人功能。整洁有序的校园环境、积极向上的校风学风、文明和谐的师生关系、丰富多彩的校园文化活动，能够为学生营造安全、温暖、包容的成长环境，有效缓解学生学业焦虑

和心理压力[6]。优良的校园文化可以规范学生行为习惯,熏陶学生道德情操,培育学生集体荣誉感和归属感,减少孤独、自卑、叛逆等负面心理问题,为心理健康培育筑牢环境根基。

2.3 实践活动育人价值,锤炼学生心理品质

中小学志愿服务、劳动实践、研学旅行、文体竞赛、社团活动等各类实践活动,是培育学生心理素质的重要载体。劳动实践能够让学生体会劳动艰辛、懂得责任担当,克服娇气、浮躁心理,培养吃苦耐劳、脚踏实地的品质;文体竞赛可以让学生直面成功与失败,提升抗压能力、情绪调控能力和抗挫折能力;集体实践活动能够锻炼学生人际交往、团队协作能力,有效改善社交恐惧、自我封闭等心理问题,助力学生健全人格养成[7]。

2.4 日常管理育人价值,规范学生心理行为

中小学班级管理、校规校纪教育、日常行为规范引导,具备重要的育人价值。科学人性化的管理模式,能够培养学生规则意识、自律意识和责任意识,帮助学生建立良好的行为习惯和自我管理能力,引导学生正确认知自我、规范自我、完善自我,从根源上减少心理偏差和行为问题,夯实心理健康培育的行为基础[8]。

3. 中小学心理健康培育工作现存问题

当前,我国中小学普遍重视学生心理健康教育,逐步开设心理健康课程、配备心理教师,但从育人价值融合落地的视角来看,心理健康培育工作仍存在诸多短板,育人价值挖掘不充分、育心工作碎片化问题突出。

3.1 育人价值挖掘浅层化,育人与育心脱节

多数学校将心理健康教育等同于独立的心理课程和心理咨询服务,未能深度挖掘学科教学、校园文化、实践活动中的心理育人价值,导致育人资源闲置浪费。教师普遍存在重知识、轻心理的教学思维,课堂教学仅关注知识点讲解,忽视对学生情绪疏导、心态培育、品格塑造,无法实现全过程、全方位的心理育人,育人价值与心理培育融合度较低。

3.2 心理健康培育体系不完善,形式较为单一

部分中小学心理健康课程设置随意,课程内容浅显、针对性不足,多以理论宣讲为主,缺乏情绪调控、挫折应对、人际交往、自我认知等实操性心理训练内容。同时,心理培育方式固化,多依赖课堂授课、偶尔讲座,常态化心理疏导、个性化心理干预缺失,难以适配不同年龄段、不同性格学生的心理发展需求,培育效果不佳。

3.3 师资力量薄弱,专业育人能力不足

多数中小学专职心理健康教师数量短缺,多由班主任、文化课教师兼职担任,缺乏系统的心理学专业培训,心理研判、情绪疏导、危机干预能力不足。一线学科教师普遍缺乏心理育人意识,无法在教学中精准捕捉学生心理问题,难以依托课堂育人价值开展针对性心理培育,制约整体育人质量提升。

3.4 家校社协同育人机制缺失,育人合力不足

学生心理健康培育并非学校单方面工作,需要家庭、学校、社会协同发力。当前多数家庭存在过度溺爱、过度施压、忽视心理教育等问题,家庭教育方式不当极易引发学生焦虑、叛逆、自卑等心理问题;社会层面心理健康科普氛围薄弱,各类不良网络信息冲击学生价值观。学校、家庭、社会沟通联动不足,缺乏常态化协同培育机制,导致心理培育存在盲区,育人效果难以持续巩固。

3.5 心理预警与干预机制不健全

部分中小学未建立完善的学生心理健康档案,缺乏常态化心理排查机制,难以提前发现学生潜在心理问题。针对轻度心理困扰学生缺乏常态化疏导,针对严重心理问题学生缺乏专业干预和跟踪管理,心理危机处置能力薄弱,容易导致心理问题积累加重,影响学生身心健康。

4. 基于育人价值挖掘的中小学心理健康培育优化策略

立足中小学多元育人价值,针对当前心理健康培育工作短板,坚持立德树人根本任务,构建全员、全程、全方位的心理育人体系,推动育人价值深度落地,全面提升中小学生学习心理素养。

4.1 深度挖掘多元育人资源,实现育人与育心深度融合

以课堂为主阵地,推动各学科深度融合心理育人价值,将心理健康培育融入日常教学全过程。文科教学侧重渗透价值观教育、情绪共情教育,引导学生树立积极心态;理科教学侧重培育理性思维、抗挫折能力,纠正学生浮躁功利心态;艺体教学侧重情绪疏导、身心放松,缓解学生学业压力。同时,充分激活校园文化、劳动实践、文体活动、班级管理的育人功能,依托校园文化节、读书活动、志愿服务、劳动教育等载体,潜移默化培育学生乐观、坚韧、友善、自律的优良心理品质,让每一个教育场景都发挥心理育人作用。

4.2 完善心理健康培育体系,丰富多元化培育

形式

优化中小学心理健康课程体系, 根据小学、初中、高中不同学段学生身心发展特点, 设置分层课程内容, 低年级侧重自我认知、情绪感知、习惯养成教育, 高年级侧重压力调控、人际交往、挫折应对、生命教育。摒弃单一理论授课模式, 增设心理情景剧、团体辅导、心理游戏、情绪实操训练等多样化教学形式, 增强课程趣味性和实用性。同时, 常态化开展心理健康主题班会、心理科普讲座、心理漫画展览等活动, 营造全员关注心理健康的育人氛围, 全方位提升学生心理调控能力。

4.3 强化师资队伍建设, 提升全员心理育人能力

构建专职心理教师+班主任+学科教师的全员育人队伍, 配齐配强专职心理健康教师, 定期开展心理学专业知识、心理疏导技巧、危机干预技能专项培训。针对一线学科教师开展常态化育人培训, 引导教师树立全员育人、全程育心理念, 掌握课堂心理引导方法, 能够在教学中及时观察学生情绪变化, 精准开展个性化心理疏导。同时, 搭建教师心理交流平台, 分享育人经验、解决培育难题, 全面提升教师心理育人专业水平。

4.4 构建家校社协同机制, 凝聚心理育人合力

搭建常态化家校沟通平台, 通过家长会、线上讲座、入户家访等形式, 向家长普及青少年心理健康知识, 指导家长树立科学教育理念, 摒弃功利化教育思维, 掌握正确的家庭教育和心理疏导方法, 营造和谐温暖的家庭成长环境。同时, 联动社区、社会心理服务机构, 整合社会育人资源, 开展公益心理辅导、心理健康科普活动, 净化社会育人环境, 构建学校主导、家庭配合、社会支撑的全方位心理育人体系, 消除心理健康培育盲区。

4.5 健全心理预警与干预机制, 筑牢心理安全防线

为全体学生建立动态心理健康档案, 定期开展心理健康普查, 精准筛查存在情绪焦虑、自卑叛逆、社交障碍、厌学抑郁等心理问题的学生, 划分风险等级, 实施分类管理、精准干预。建立班主任、任课教师、心理教师联动排查机制, 及时捕捉学生异常行为和情绪变化, 对存在轻度心理困扰的学生开展常态化谈心疏导, 对存在严重心理问题的学生及时对接专

业机构干预, 并做好跟踪回访工作, 形成排查、疏导、干预、回访的闭环管理体系, 有效防范学生心理危机事件发生。

5. 结语

中小学教育的核心价值在于立德树人、育心育人, 心理健康培育是新时代中小学教育的核心内容, 也是青少年健康成长的重要保障。当前中小学教育需彻底打破重分数、轻育人, 重教学、轻心理的传统教育模式, 深度挖掘学科课堂、校园文化、实践活动、日常管理中的多元育人价值, 将心理健康培育融入教育教学全过程。通过完善心理育人体系、强化师资建设、健全家校社协同机制、优化预警干预模式, 全方位提升中小学生情绪调控、挫折应对、人际交往、自我认知等心理素养, 帮助学生养成积极乐观、坚韧自律、健全向上的优良品质, 真正落实立德树人根本任务, 为青少年终身健康发展、全面成才奠定坚实的心理基础和品格基础。

参考文献

- [1]任萍.五育融合视角下中小学生学习心理健康教育高质量发展路径研究[J].中国教育学术刊,2024(S1):112-113.
- [2]刘艳.新时代中小学心理健康教育育人路径优化研究[J].基础教育参考,2023(10):45-48.
- [3]张敏.立德树人视域下中小学育人价值挖掘与心理育人融合策略[J].中小学德育,2024(03):28-31.
- [4]唐爱芬.中小学心理健康教育“家校社”协同机制构建与实践研究[J].教育进展,2025,15(12):1073-1081.
- [5]张珂,甘剑梅.积极心理学视域下中小学生品格优势培育与心理健康教育融合路径[J].中国德育,2025(09):17-23.
- [6]李雪.中小学学科育人价值挖掘与心理渗透教育实践研究[J].基础教育研究,2024(08):36-38.
- [7]王静.新时代中小学心理预警干预体系建设现存问题及优化对策[J].中小学心理健康教育,2025(12):56-59.
- [8]陈晨.五育并举背景下中小学沉浸式心理育人模式构建研究[J].教育观察,2025,14(10):78-81.