

构建边疆民族地区青少年心理健康支持网络：文山州家校社协同干预模式的探索与启示

沈啟龍¹ 陳秋玲² 張菡³

1. 丘北縣天星鄉中心學校 雲南 文山 663212; 2. 廣南縣者兔鄉初級中學校 雲南 文山 663316;

3. 丘北縣天星鄉人民政府 雲南 文山 663212

摘要：本文把重點放在邊疆民族地區青少年心理健康教育這一關鍵事項上，基於該地區青少年心理健康問題受複雜多樣因素的影響且現在心理健康教育面臨諸多困境等現狀，本文深入挖掘了這些困境的成因根源，給出了一系列有針對性的破局策略，依靠建立“五位一體”協同育人模式、推動數字化賦能以及開展特色心理健康教育活動等創新手段，意在全面提升邊疆民族地區青少年心理健康教育水平，推動青少年身心的健康成長，維繫邊疆地區的和諧與平穩，這不僅對豐富青少年心理健康教育理論意義非凡，也為處理邊疆民族地區實際存在的教育問題提供實踐指南。

關鍵詞：邊疆民族地區；青少年；心理健康教育；困境突破

一、引言

青少年階段乃是個人身心發展的關鍵時期，心理健康對青少年的成長及未來發展意義重大，按照相關研究說明，我國接近9.5%的小學生存在較明顯的心理健康問題，青少年心理健康問題已經成為社會不可忽視的議題，從邊疆民族地區的角度看，青少年的心理健康狀況不光關乎個人的成長與成才，還會對邊疆地區的穩定、民族團結以及文化傳承與發展造成深遠影響，

二、邊疆民族地區青少年心理健教現狀跟困境

（一）心理健康問題的表現與成因

對雲南邊境民族地區2728名4-9年級學生展開調查後可知，該地域中小學生MMHI-60總均分的陽性檢出情況為38.27%，其中輕度問題學生的占比為30.72%，中度狀態的人數占比達6.74%，呈現較重現象的占比是0.51%，嚴重程度者占了0.29%；MASC-C檢測時陽性的檢出率為33.47%，輕度焦慮的占了15.14%，有8.72%屬於中度焦慮的學生，嚴重焦慮狀態的學生占比達9.60%。由這些數據可知，心理健康問題普遍存在於邊疆民族地區青少年中，主要以抑鬱、焦慮、強迫、人際關係敏感等形式展現，在一些學校裏頭，一些青少年因心理壓力太大，有厭學的負面情緒，

對學習提不起興趣和幹勁；另有部分青少年在人際交往上存在障礙，不容易與同學、老師搭建起良好的關係，表現出孤僻、自卑等心理跡象。

從社會環境這些因素看，邊疆民族地區位置偏遠，經濟發展相對處於落後水平，基礎設施欠發達，教育資源匱乏程度高，部分邊境地區面臨著非傳統安全方面的問題，就如毒品銷售、跨境賭博與拐賣人口等犯罪舉動，這些不良社會現象給青少年身心健康成長造成了極大威脅。就文化沖突的情形而言，邊疆民族地區少數民族數量多，青少年從很小的時候就接受本民族傳統文化教育，進入學校後接觸以主流文化占主要的教育體系，兩種文化存在差異且相互碰撞，易讓青少年面臨文化適應難題，產生焦慮、迷茫等心理上的問題。少量少數民族青少年在學習漢語和適應現代教育模式之際，會遇上較大的麻煩，進而引發挫敗感與自卑心理。家庭因素也屬於重要成因範疇，在邊疆範疇的民族地區，有部分家庭經濟不寬裕，父母為求生計外出打工，留守兒童在群體中占比高，這些留守兒童得不到父母的關愛與有效監管，成長過程時容易出現心理問題；有些家庭存在教育方式不妥的問題，對孩子過度姑息或過度峻厲，這些都對青少年心理健康的正常發展產生阻礙。

基金項目：雲南省文山州2025年哲學社會科學研究課題——“家校社”共育模式對文山州青少年心理健康的干預效能研究（課題批准號：文社聯〔2025〕4號）成果。

作者簡介：沈啟龍，生於1992年9月，男，碩士研究生，中小學一級教師，研究方向為基礎教育，運動訓練。

陳秋玲，生於1996年7月，女，本科，中小學一級教師，研究方向為基礎教育。

張菡，生於1995年11月，女，本科，四級主任科員，研究方向為社會學。

（二）心理健康教育的现有资源与不足

从硬件资源的维度讲，有部分边疆民族地区学校建成了心理辅导室，但存在设立比例低且设施配备短缺的问题，以广西边疆民族地区为例，乡村小规模学校心理辅导室的开设率不算高，且所配备的心理测评软件、心理辅导器材等相对比较简陋，难以契合学生的真实需求，在师资资源方面，心理健康教育师资力量表现出薄弱态势，多数学校的心理健康教育师资以兼职教师占比大，专职教师的人数偏少，而且这些教师的专业水平高低不一，欠缺系统的心理学专业教导，难以提供高质量的心理教育相关服务。

现在边疆民族地区青少年心理健康教育模式依旧传统，主要采用课堂教学与个别心理咨询的办法，课堂教学内容一般着重于理论知识的传达，缺乏跟实际生活的衔接，较难激发学生的兴趣及共鸣，个别心理咨询鉴于师资有限，服务的覆盖区域窄，难以契合大量学生的需求。家校社协同育人的机制不达标，家庭、学校与社会在心理健康教育方面各搞一套，缺少有效的交流合作，难以凝聚起教育的合力，一些家长觉得心理健康教育归学校管，对孩子心理问题用心不足；社会上对应的心理健康服务机构数量不多，且不存在针对青少年的专业服务资源。

三、跳出困境的策略及实践路径

（一）创建“五位一体”协同育人格局

1. 政府主导与政策支持

政府需在边疆民族地区青少年心理健康教育里起主导作用，扩大对心理健康教育的资金投入规模，完备相关政策规章，拿出专项经费，用于设立学校心理援助室、培训心理健康教育相关师资等，制定办法鼓励高校开办心理健康教育相关专业，并且为毕业后到边疆民族地区开展心理健康教育工作的学生设置优惠政策，诸如给予高额钱款补助、优先解决编制问题等，增强对边疆民族地区心理健康教育工作的督导考评，构建健全的考核制度，保证心理健康教育工作实际开展。

2. 学校主体与教育创新

学校作为推进心理健康教育的主阵地，应开创教育模式，增添心理健康教育课程的内容，除了常规的心理学相关内容，添加与边疆民族文化相关的心理调适内容，好比讲解少数民族传统节日文化中的心理保健智慧，采用多元化的教学举措，诸如情境教学、小组探讨、角色扮演之类，拉高学生的参与水平。促进心理健康教育跟其他学科的融合，把心理健康教育理念渗透到各学科教学里，在语文教学实践期间，凭借

分析文学作品里人物的心理活动，造就学生的心理认知能力，构建完善的学生心理档案，按周期对学生实施心理测评，及时发现并对学生心理问题加以干预。

3. 家庭根基跟观念改动

采用开办家长学校、开展线上讲座等形式，改变家长的教育理念，提升家长对青少年心理健康教育的重视力度，指导家长掌握正确的教育方式与沟通技能，创造和谐的家庭空间，实施亲子心理健康促进活动，增进家长跟孩子之间的感情交流，构建家校互动平台，及时反馈学生在校园和家庭里的心理情形，共同商定心理健康教育方案，针对留守儿童的家庭，政府以及社会应加大支持力度，可以安排志愿者定期去家中探访，留意留守儿童生活跟心理的需求。

4. 社会协同与资源整合

集聚社会资源，勉励社会组织、企业等参与边疆民族地区青少年心理健康教育项目，心理咨询机构可定时到学校开展公益性质的心理咨询活动；企业可去赞助心理健康教育项目，给予资金跟物资的实际支持，采用社区资源，设立社区心理健康服务站点，为青少年提供课外心理辅导及支持，实施心理健康科普宣传活动，提升社会大众对青少年心理健康问题的认知水平，营造在乎青少年心理健康的良好社会风尚。

5. 学生主体与自我成长

着重培养学生自身的心理健康意识与自我调节能力，采用开展心理健康主题班会、社团活动等做法，引导学生留意自身心理的健康，掌握简单的心理调适途径，举办心理健康知识竞赛、心理剧表演等相关活动，让学生参与活动来增进自我认知及心理调适能力，倡导学生积极投身社会实践，在实践期间锻炼意志品性，增强心理抵御压力的能力。

（二）数字化赋能心理健康教育

1. 建立心理健康大数据平台

采用大数据、人工智能等技术，搭建边疆民族地区青少年心理健康大数据平台，把学校、家庭、社区等多领域的数据整合起来，实时对青少年心理健康状况进行监测分析，依靠数据分析，精准鉴别有心理问题的学生群体，为开展个性化干预给出依据，借助数据挖掘技术对学生学习、社交等行为的数据加以分析，提早预测学生可能出现的心理困扰，平台可为家长、教师及心理健康教育工作者提供数据方面的助力，辅助他们更好地洞悉学生的心理状况，制订针对性强的教育策略。

2. 开展线上心理健康服务

搭建线上心理关怀服务平台，给予在线心理咨询、心理测评、心理健康相关课程等服务，邀请专业的心

理咨询师跟心理健康教育专家进入平台,给青少年给予及时又便捷的心理健康服务,采用虚拟现实(VR)、增强现实(AR)等技术,研发沉浸式心理健康教育课程及心理咨询场景,增强心理健康教育的趣味性与实效性,采用VR技术模拟社交情形,协助有社交障碍的青少年开展训练与调整,线上心理健康服务平台可打破时间与空间的约束,给偏远地区青少年供应平等的心理健康教育资源。

3. 造就数字化心理健康教育师资

切实加强边疆民族地区心理健康教育教师的数字化培训,提高教师借助数字化技术开展心理健康教育的水平,培训涉及心理健康教育相关软件的运用、线上教学方式、数据分析能力等,勉励教师开发数字化心理健康教育课程资源,像微课、线上课件这类,经由培养数字化的心理健康教育师资,促进边疆民族地区心理健康教育的信息化水平,更贴心地满足学生的需求。

(三) 开展特色心理健康教育活动

1. 融入民族文化元素

把边疆民族地区传统文化元素融入心理健康教育活动中,在广西国际商务职业技术学院等高校开展的特色团体辅导当中,将壮族铜鼓节奏训练、攀网协作挑战、投壶礼仪体验等民族文化活动融入心理干预工作中,实现了明显成效,依托这些活动,不仅可以强化学生的心理健康层级,还可加强学生对民族文化的认同感与内心的自豪,组织开展融入民族文化的心理健康教育教材及读物编写工作,用生动形象的形式给青少年传授心理健康知识和心理调适手段。

2. 结合边疆地域特色

采用边疆地区独有的地理环境和人文资源,开展呈现地域特色的心理健康教育活动,安排青少年前往边境口岸、边防哨所等地参观,强化他们的爱国情愫与民族自豪感,开展聚焦边境生态保护主题的心理健康教育活动,使青少年在介入生态保护实际行动的过程中,增进责任感与团队合作情谊,同时释放内心压力,举办边疆少数民族文化交流活动,加快不同民族青少年之间的交流与聚合,降低文化冲突造成的心理困扰。

四、结论与展望

(一) 研究结论总结

本文就边疆民族地区青少年心理健康教育进行了深入研究,发现该地区青少年心理健康方面问题较为明显,主要受社会环境、文化冲突以及家庭因素等多方面因子影响,现今心理健康教育面临资源不充足、教育模式传统的困境,为攻克这些困境,本文倡导搭建“五位一体”协同育人范式,着重政府、学校、家庭、

社会与学生一起参与;采用数字化技术赋能心理健康教育工作,构建大数据平台、开展线上的服务工作与培养数字化师资;开展把民族文化元素融入、结合边疆地域特色的心理健康教育活动,凭借这些策略与实践路线,能够提升边疆民族地区青少年心理健康教育的水平,推动青少年身心的健康成长。

(二) 未来发展展望

伴随国家对边疆民族地区发展的持续重视与投入增多,边疆民族地区青少年心理健康教育将碰到新的发展机缘,当政策给予支持后,心理健康教育资源将展现更丰富模样,师资队伍不断壮大扩充,专业化水平不断上升,数字化技术在心理健康教育中的应用会更深度、更广泛地开展,为青少年提供更加个性化、精准化的心理服务内容。伴随对民族文化和地域特色的深入挖掘和运用,心理健康教育活动会变得丰富又多彩,更有吸引力且成效显著,未来还需进一步提升跨学科研究水平,进一步探索边疆民族地区青少年心理健康教育的规律特点,不断改进教育模式及方法,为边疆民族地区青少年健康成长添砖加瓦,为边疆地区实现和谐稳定发展增添更大助力。

参考文献:

- [1] 张进清. 边疆民族地区乡村小规模学校心理健康教育[J]. 社会科学家, 2023(7):140-146.
- [2] 玉龙. 牢记初心使命履行神圣职责[J]. 云南人大, 2023(3): 21114.
- [3] 第六师五家渠市人民政府. 关于加强五家渠市中学生心理健康教育的建议[EB/OL].[2023-12-20]. <http://www.wjq.gov.cn/gk/zxca/196180.htm>.
- [4] 张顺军, 冉飞, 徐立宏, 等. 边境民族地区中小学生心理健康影响因素研究[J]. 数理医药学杂志, 2024, 37(6): 403-411.
- [5] 吕良燕. 普及心理健康教育的挑战与路径[J]. 中国教育报, 2025(3): 7.
- [6] 王极盛, 等. 中学生心理健康自评量表(MMHI-60)的编制及其标准化[J]. 中国临床心理学杂志, 1997, 5(4): 205-209.
- [7] March JS, Parker JD, Sullivan K, et al. The Multidimensional Anxiety Scale for Children (MASC): Factor structure, reliability, and validity[J]. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 1997, 36(4): 554-565.
- [8] 教育部等十七部门. 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)[EB/OL].[2023]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/202305/t20230529_1062437.html.