

数字化转型背景下基础教育心理健康教育发展创新路径研究

黄皓

厦门大学，福建厦门，361005；

摘要：全面提升青少年心理健康教育质量已经成为国家教育发展的重要一环。数字化转型背景下现代信息技术正在重塑教育各大场域，针对基础教育心理健康教育资源分散、教育方式随意等现状，数字技术的应用给心理健康教育带来了新的发展之机。本文在剖析中小学心理健康教育现状的基础上，分析数字化转型对基础教育心理健康教育的有利影响，基于心理健康教育数字教育资源，对数字化转型背景下基础教育心理健康教育发展创新路径进行探索，提出优化心理健康课程教学模式、创新心理健康教育实践活动、拓展学校心理健康教育阵地、加强师资培训推动专业成长、家校社协作以提升育人成效等策略，以期驱动基础教育心理健康教育提质增效，以适应教育数字化转型，更好地提升心理健康教育育人成效。

关键词：数字化转型；基础教育；心理健康教育

DOI:10.69979/3029-2735.24.11.032

引言

教育部联合十七个相关职能部门，共同颁布了《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）》（以下简称《行动计划》），该计划明确指出，必须将学生的心理健康工作置于优先发展的战略地位，通过加强心理健康教育，提升学生的心理健康意识和应对能力。在上一年度的全国教育工作会议中，已明确提出了实施“教育数字化战略举措”，为教育领域带来了数字化转型的新机遇^[1]。教育数字化是指将数字技术与教育深度融合，旨在重塑和优化教育体系，推动教育质量的提升和效率的增进，加速教育现代化的进程。在当前数字化转型的大背景下，运用数字化思维来解决传统心理健康教育所面临的挑战，为新时代基础教育阶段的心理健康教育提供了新的视角和技术支持，使其更加符合时代发展的需求，具有创新性和便捷性，从而实质性地提高了教育成效，有效预防了学生心理问题的发生。为了有效推动数字化技术与基础教育心理健康教育的深度融合，本研究深入分析了数字化转型对这一领域的影响，并积极探索在该背景下，基础教育心理健康教育创新发展的路径。本研究旨在为教育政策制定者、心理健康教育从业者及相关利益相关者提供有价值的参考和指导。

1 基础教育心理健康教育现状

近年来，得益于国家政策的积极引领与扶持，各级

各类教育机构将心理健康教育视为实现“立德树人”核心使命的关键一环，持续加大工作力度，并取得了显著成效，但仍面临一些待改进之处。

1.1 教育内容与形式缺乏多元性

目前，心理健康教育课程仍是众多学校实施相关教育的主要载体，侧重于教师向学生传授心理学理论知识。由于缺少标准化的教材资源，教师获取和共享数字化课程内容的途径有限，导致课程与信息技术的融合程度不深。这不仅限制了课程形式的多样性和创新性，还使得课程内容显得单调乏味，难以贴合学生个性化、多样化的学习需求，从而影响了课堂教学的实效性^[2]。此外，心理健康教育相关的实践活动和体验环节较为稀缺，缺乏足够的创意和互动性，难以有效激发学生的学习热情和参与意愿。

1.2 家校协同教育成效亟需改善

家庭与学校作为学生生活与学习的两大核心环境，二者之间的协同合作在心理健康教育中扮演着至关重要的角色。然而，在现行的家校合作机制中，家长的角色定位模糊，主动参与意识不强。加之时空限制的影响，沟通渠道不畅、参与度低等问题较为突出，家长在孩子教育过程中的参与度明显不足，缺乏有效的沟通桥梁和合作平台，导致家校之间的信息流通和资源共享不够顺畅。家校合作往往停留在表面，难以深入，家校协同教育的成效并不理想。此外，学校在引导家长参与孩子教

育方面也存在一定的短板,未能充分激发家长的积极性,也未能为家长提供足够的支持和指导。

1.3 加速推进教育数字化进程的必要性

在当前阶段,多数教育机构仍沿用传统的纸质档案管理方式来维护学生心理健康档案,这种做法导致了心理健康数据采集与信息处理的效率低下。具体表现为信息的冗余性、检索的困难性以及共享功能的欠缺,这些因素均不利于高效管理,并且难以应对心理健康服务需求的日益增长。另一方面,现行的电子管理系统功能相对单一,主要集中在基础的心理测量和咨询登记上,缺乏为学生提供便捷在线咨询、网上预约以及个性化心理知识推送等科学有效的心理健康服务功能。此外,部分教师对新技术的接受度和应用能力有限,难以充分利用数字化平台和资源来丰富教学内容和形式。同时,学生在使用数字化学习工具时也表现出适应性的差异,这可能限制了他们通过这些工具获得个性化学习体验的能力。

2 数字化转型对基础教育心理健康教育的有利影响

2.1 推动心理健康教育的普及与深入交流

随着互联网技术及移动智能终端的广泛普及,数字技术正不断拓展其在教育领域的应用场景,为心理健康教育知识的广泛传播与深度交流开辟了新的道路。借助在线教学平台,我们能够灵活开展跨越地域限制的远程教学活动,而云平台的构建更是确保了心理健康宣传教育能够以一种持续且常态化的方式展开。在此基础上,学校与教师能够充分利用数字技术的优势,精确捕捉网络时代学生群体的兴趣热点与关注焦点,一旦学生遇到心理困扰,便能迅速采取具有针对性的心理干预策略。数字技术的深度融合,不仅打破了时空界限,使心理健康知识得以通过计算机与网络的桥梁实现更广泛的普及与更深入的探讨,而且为师生之间搭建了一条更为私密且安全的沟通桥梁,让学生在心理咨询平台上能够更加自由地倾诉心声,实现更加真诚的交流与互动。

2.2 增强心理健康评估与研究工作的实施效率

在基础教育阶段,学生心理健康评估的传统方式主要涵盖心理教师的个别评估和标准化的心理测评工具。鉴于学生群体庞大,心理教师的个别评估往往局限于已经出现显著心理困扰的学生,而对于整体学生心理状态

的评估,则更多依赖于心理测量量表^[3]。然而,现有的心理测量量表存在诸多限制,如学生可能因隐私担忧而隐瞒关键信息、量表标准化程度参差不齐影响结果的可靠性、以及量表内容未能与时俱进,难以准确反映学生当前的心理状况。教育数字化的蓬勃发展及智能终端设备的普及,不仅为建立高度私密的心理评估环境提供了技术支持,还通过大数据、云计算等前沿技术,深入挖掘网络时代学生面临的新型心理问题,为开发更加科学、即时的心理评估工具开辟了新的道路。

2.3 优化学生心理状态预测与预警机制的有效性

在基础教育阶段,心理健康教育工作者通过分析学生的日常心理表现及心理评估数据,进行心理状态预测与预警,这是预防心理疾病、促进学生心理健康的重要手段。然而,仅依靠日常观察和有限的心理测评工具,往往难以全面获取有效的预测与预警信息。数字化技术的融入,为学校提供了数字化的心理评估平台与大数据分析工具,使得心理健康教育工作者能够更精准、快速地把握学生的心理动态。通过可视化技术的运用,学校能够直观地分析每位学生的心理波动趋势,科学评估其心理健康状况^[4]。当数据分析结果与日常观察相结合,发现学生存在心理健康风险时,学校和心理辅导团队能够迅速采取行动,制定针对性措施,为学生的心理健康提供强有力的保障。

3 数字化转型背景下基于数字技术的基础教育心理健康教育资源

3.1 数字化教学材料与多媒体资源

将传统教材内容数字化,为教师提供了利用多媒体资源——包括图像、视频及音频等多种形式——以丰富教学内容的可能性。这些资源能够生动地展示心理健康领域的实际案例与实践经验,从而加深学生对心理健康知识的理解和记忆。例如,教师可以运用生动图像直观描绘心理疾病的各种症状,通过视频素材呈现真实生活场景中的案例,或借助音频资料分享专家的见解与经验,以此增强学生的直观感知与学习成效。此外,教师还能依据学生的个性化需求与学习水平,提供量身定制的学习材料。对于理论知识的学习,学生可在线阅读教材章节,并利用交互式学习工具进行练习与自我检测;对于实践经验的积累,教师可分享心理咨询的真实案例或心理健康专家的访谈录音,助力学生将所学知识应用于实际情境中。这种多样化的教学资源不仅提升了学生的参

与度，也优化了学习效果。

3.2 网络互动平台与个性化辅导

网络平台为学生提供了一个获取广泛心理健康知识的渠道，教授他们应对挑战、管理压力以及调节情绪与情感的策略。学生能够在平台上参与心理健康相关的讨论和活动，与同龄人分享个人体验和心得，这种互动和支持机制有助于深化他们对心理健康的理解，解决心理问题，并增强自我效能感和情绪调节能力。同时，教师可以利用网络教学平台实时监控学生的学习动态，及时提供反馈，跟踪学习进展^[5]。平台记录的学习行为和成绩数据，经过深入分析，为教师评估学生学习成效提供了依据，并据此调整教学策略，实现个性化教学。网络辅导作为另一项重要功能，使教师能够针对学生的具体问题与困惑，提供一对一的个性化指导与支持。这种辅导不仅包括课堂知识的传授，还扩展到学生日常生活中可能遇到的心理问题的咨询与建议。利用平台的即时反馈机制，教师能迅速掌握学生的学习进度和心理状态，从而提供更加精确、有效的指导。

3.3 学情分析及个性化评估

通过收集和分析学生在心理健康互动平台上的学习数据，教师能够深入了解每个学生的学习习惯、优势和挑战。利用这些数据，教师可以设计出更加精准的个性化学习计划，为学生提供量身定制的心理健康学习资源和辅导。例如，如果数据分析显示某个学生在特定的心理健康主题上存在困难，教师可以推荐额外的阅读材料、视频讲座或在线研讨会，帮助学生克服学习障碍。同时，数据分析还能揭示学生的学习模式和偏好，从而允许教师调整教学方法，以适应不同学生的学习风格。通过这种方式，教育者可以确保每个学生都能获得最适合自己的心理健康教育体验，从而提高整体的教学质量和学生的心理健康水平。基于收集到的学习数据，教师能够了解学生在不同知识点上的掌握情况，揭示学生的学习进步趋势，教师可以根据这些趋势调整教学计划，确保学生能够持续进步。通过这种个性化的反馈和指导，学生能够感受到自己的成长和进步，从而更加积极地参与到心理健康的学习中去。最终，这种基于数据分析的个性化评估和教学方法，不仅提升了学生的学习效率，也促进了他们对心理健康知识的深入理解和应用。

4 数字化转型背景下基础教育心理健康教育发展创新路径

4.1 革新心理健康课程教学模式

在数字化转型的大背景下，教育机构可以充分利用尖端数字技术和广泛的网络资源，打造一个集多样化心理健康服务于一体的校园心理健康在线教育平台。该平台凭借大数据技术的强大支撑，能够依据学生心理健康评估的精准数据，实现课程内容的个性化设计与精准推送，促进师生间及学生间的有效交流，助力学生深刻认识自身心理状态，进而提升其心理健康素养^[6]。针对存在心理困惑的学生，平台特别设置了与心理健康教师线上交流的专区，有效减轻了面对面沟通可能带来的心理负担。此外，教育机构还可以借助网络短视频、音频等多媒体形式，推出心理健康知识系列讲座，内容涵盖健康人格塑造、挫折应对与意志力培养、良好生活习惯养成等多个方面，让学生在课余时间自主选择学习，以此激发学生对心理健康知识的兴趣，促进学生人格的全面发展，提升其心理健康教育水平。

4.2 创新心理健康教育实践方式

学校应积极探索心理健康教育实践的新模式，旨在激发学生对心理健康知识的热情，并引导面临心理困扰的学生进行自我调适。通过举办心理健康主题的校园活动日、成立心理健康社团、开展心理健康知识竞赛等多元化的实践活动，不仅能够加深学生对心理健康重要性的理解，还能为他们提供一个在实践中学习、体验的平台，从而全面促进学生的心理素质发展。同时，学校应充分利用新媒体技术的优势，以移动互联网为载体，开展学生喜爱的线上心理健康实践活动。教师可以结合线下教学与线上指导，录制心理健康实践活动的精彩瞬间供学生观看，激发学生的参与积极性^[7]。此外，学校还可以设立心理健康活动周和活动月，组织跨年级学生的经验分享会，交流学习与生活的感悟；在官方网站上开设心理健康专题栏目，提供心理健康服务热线，让学生随时随地获取心理健康资讯，享受专业的心理健康咨询服务。通过这些创新的心理健康教育实践活动，学校不仅为学生营造了一个安全、开放的心理健康学习环境，还帮助他们增强了应对生活压力、解决问题的能力。

4.3 拓宽学校心理健康教育渠道

首要任务是加强校园网络论坛的构建。该论坛需兼具服务性、导向性和趣味性，以心理健康教育为核心。服务性体现在论坛应直接服务于学生的心理健康需求；导向性则要求论坛传播积极向上的信息，以正面影响学

生的思想观念;趣味性则强调论坛内容应贴近学生兴趣,采用学生喜爱的形式发布心理健康相关信息。其次,构建心理健康教育即时通讯平台。学校可利用QQ、微博、微信及校园APP等社交媒体,发布心理健康资讯,推送相关干预措施,及时响应学生的心理健康需求。通过这些平台,教师可以迅速分享心理健康小贴士、应对策略及心理测试,而学生则能匿名提问或分享感受,获得即时的反馈与支持。此外,学校还可利用这些平台进行心理健康教育的宣传,通过定期发布文章、视频及互动活动,增强学生的心理健康意识与自我管理能力。

4.4 强化师资队伍培训,推动专业能力升级

学校应当着重提升心理教师的数字化能力,以加强其在心理健康教育中运用数字化工具的效果。一方面,学校可以策划一系列培训项目,内容不仅涵盖数字化工具的操作技能,还包括心理教育理论的更新及教学方法的精进,旨在帮助教师全面提升数字素养与专业技能。另一方面,鼓励教师主动参与心理健康教育领域的学术交流与研究活动,比如学术会议、专题研讨会等,以此拓宽知识边界,紧跟研究前沿,掌握最新的教育理念与技巧。同时,学校应建立专业发展资源库或平台,为教师提供充足的学术资料、教材及教学案例,为其持续学习和教学方法的创新提供有力支持^[8]。此外,通过构建教师绩效评估机制,将数字素养与专业成长纳入评价体系,以此激励教师更加积极地投身于培训与专业成长活动。在学校层面,应定期组织会议,着重强调数字化教学手段在提升教学质量中的关键作用,深化教师对数字化教学重要性的认识。

4.5 家校社联动提升教育成效

首先,家校社应共同确立“育人”与“育心”并重的教育目标,探索有效的数字化心理健康教育模式,营造协同育人的良好氛围。其次,明确家校社在心理健康教育中的多元参与角色与职责定位,确保各方在协同育人过程中发挥各自的优势与作用。再者,促进家校社育人资源的积极流动与整合,摆脱功利主义束缚,以服务家庭心理健康教育为出发点,利用数字技术充分调动和整合教育资源,实现资源的便利化、开放化与多元化。家长应转变角色,从被动接受转为主动参与,积极投入学习互动与课程开发,成为教育内容的共创者与传播者。

通过家校社之间高频次、深层次、多向度的合作,共同构建数字化、个性化的多元课程体系,持续开发与更新平台资源,为数字化转型背景下基础教育心理健康教育的质量提升提供坚实保障。

5 结语

随着数字化转型的推进,心理健康教育领域面临新的机遇与挑战。教育数字化时代的到来,对传统基础教育中的心理育人教学模式产生了深刻影响。心理健康教育的改革已成为不可逆转的趋势。教育工作者需深入理解数字化转型对基础教育心理健康教育的正面效应,增强数字化素养,提升心理健康教育数字化资源的应用能力,深入挖掘数字化教学手段的教育潜力,实现精准教育,积极应对心理健康教育课程的改革。通过这些措施,确保数字化转型在基础教育心理健康教育中的积极作用得到充分发挥,进一步提高心理健康教育的育人效果,更好地服务于学生的成长与成才。

参考文献

- [1] 俞国良,何妍.数字幸福感在心理健康教育中的地位与作用[J].中小学心理健康教育,2024,(31):4-10.
 - [2] 姚琼,张畅.数字化时代学生心理健康教育的机遇与挑战[J].教育文汇,2024,(05):8-11.
 - [3] 孙炳海,武莹,孙长康.中小学心理健康教育数字化平台建设评价标准的构建[J].中国教育信息化,2024,30(04):41-50.
 - [4] 黄潇潇,俞国良.数字幸福感:心理健康教育的时代需求[J].河北学刊,2024,44(02):186-192.
 - [5] 陈彦垒,刁国锡,宴延丽,等.数字赋能心理健康教育——聊城市实验中学数字赋能心理健康教育工作实践[J].心理与健康,2024,(02):70-71.
 - [6] 孙炳海.数字化赋能心理健康教育[J].江苏教育,2023,(43):6.
 - [7] 张妍.积极心理学视角下小学心理健康教育优化路径研究[D].扬州大学,2023.
 - [8] 陈菲菲.关于基础教育阶段学生心理健康教育问题的思考[J].大众心理学,2021,(02):18+14.
- 作者简介:黄皓(出生年份—1992),性别男,民族汉,籍贯福建平和,学历硕士研究生,厦门大学,研究方向:教育心理学。