

# 社会工作者介入青少年心理健康教育策略研究

程里成<sup>1</sup> 李明<sup>2</sup>

(1. 阜阳市心公益社会工作服务中心, 安徽 阜阳 236000;

2. 阜阳市委党史和地方志研究室, 安徽 阜阳 236000)

**【摘要】**青少年的心理健康问题越来越突出, 已成为人们关注的热点问题之一。当今社会, 青少年承受着学业、家庭和社交上的诸多压力, 这可能给其心理健康造成不利影响。为有效地应对青少年的心理健康, 社会工作者参与心理健康教育就成了一项重要的策略。因此, 本文对社会工作者介入青少年心理健康教育策略进行了研究, 提出了以下观点, 以期能够为青少年心理健康教育提供一种新思路与新途径, 从而对青少年心理健康教育提供一些有益启示和指导。

**【关键词】**社会工作者; 青少年; 心理健康教育

党的二十大报告提出: “育人的根本在于立德。全面贯彻党的教育方针, 落实立德树人根本任务, 培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。”青少年教育中, 要落实立德树人根本任务, 还存在心理健康教育的空白点, 需要心理咨询、社会工作与学校、家庭、社会协同配合, 共同为青少年营造身心健康、积极上进、德智体美劳全面发展的环境。

## 一、研究的背景、基础理论

### (一) 研究背景

一是教育政策的变化。发展更高质量更加公平的教育, 是新时代对教育工作提出的新要求。进入新时代, 高考、中考都在不断改革, 以适应新形势新任务。但目前, 科学的教育理念还未牢固确立, 单纯以升学率考核学校、以分数评价学生的现象在许多地方还普遍存在, 重智育轻美育体育的倾向尚未得到扭转。

二是学生心理健康被忽视。由于缺乏正确、科学的引导, 导致青少年心理问题出现苗头性、倾向性的时期, 没有得到科学的干预, 往往家长在出现成绩倒退、自暴自弃, 甚至自残影响正常生活的时候, 才意识到问题的严重性。再加上留守儿童、父母没有相关基本概念、学校没有专业老师、专业机构存在缺口的因素叠加, 导致青少年心理健康问题的恶化, 更导致校园霸凌、青少年违法犯罪等恶果。

### (二) 基本理论

1. 我国社会工作专业实践的价值观。在我国, 社会工作价值观的形成和发展不仅借鉴国际上社会工作发展的经验, 也有其独特性。我国的社会工作职业化和专业化是在党和政府的直接领导与推动下开展的, 是推动社会主义社会建设和贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想的重要组成部分, 它具有

很强的自上而下的色彩。同时, 中国社会处在转型过程中, 社会工作的价值观也应反映时代的要求和民众需要。因此, 以人民为中心、回应社会需要; 接纳和尊重; 个性化和非评判; 注重和谐有序, 促进社会共融与发展; 平等待人, 注重民主参与; 权利与责任并重; 个人的发展机遇、潜能提升与国家的社会发展进程相结合。<sup>①</sup>

2. 拟剧理论。欧文·戈夫曼(Erving Goffman) 1956年在其代表作《日常生活中的自我呈现》中提出了“拟剧理论”。他继承了布鲁默的符号互动思想, 从更为微观、新的角度研究人际互动, 着重考察了社会机构内的互动和社会机构外的互动。把社会中的人看作是舞台上表演的演员, 利用各种道具——符号, 预先设计或者展示自己的形象来进行表演, 并努力获取好的效果。这种通过虚拟戏剧的方式来研究社会互动的理论就叫做“拟剧理论”, 又称“戏剧理论”。

3. 生态系统理论。20世纪80年代, 杰曼和吉特曼等人综合生态系统理论的观点, 提出了社会工作的“生态模型”, 强调社会工作实务的干预焦点应将个人置于其生活的场境中, 重视人的生活经验、发展时期、生活空间与生态资源分布等有关个人与环境的交流活动, 并从生活变迁、环境特性与调度三个层面的互动中来考量社会工作的实施。生态系统理论把人的发展看作是持续地适应环境, 并与环境的众多层面进行系统交换的过程。

## 二、青少年心理健康现状及教育面临的问题

### (一) 青少年心理健康状况堪忧

近年来, 由于新冠疫情暴发、经济压力等因素, 人们普遍遭遇负面焦虑情绪和不同程度心理创伤, 其中, 青少年等一些群体心理健康问题较为突出, 青

少年心理问题出现低龄化、极端化趋势。一是极端事件频发。早期抑郁症开始在小高年级学生中出现,青少年因抑郁症、焦虑症自杀比例上升,一些地方甚至短时间发生多起学生跳楼事件,以及最近屡上热搜的河南未成年学生杀人埋尸事件等刑事案件。二是“内卷”导致“四无”。由于社会“内卷”严重,教育资源不均衡不平衡问题,导致学校“内卷”严重,家长普遍感到择校焦虑、成绩焦虑、前途焦虑,中小学生学习群体中出现了一定的“四无”心理,即存在“学习无动力、对真实世界无兴趣、社交无能力、对生命价值无感受”的心理状态。三是互联网冲击。随着我国经济的发展,不利于学生心理健康发展的因素大量涌现。“遍地开花”的网络短视频中,相当一部分格调低下,给予观看者性暗示、宣传暴力以及扭曲的三观。四是特殊成长时期。青少年时期是从儿童走向成人的过渡期,意味着即将离开父母、家庭的监护,摆脱对成人的依赖,成为独立的个体,是心理“断乳”的关键阶段。这个阶段,青少年出现的心理问题主要有渴望独立与仍旧依赖的矛盾,理想与现实的矛盾,自卑与自傲的矛盾,性成熟与性心理的矛盾,心理闭锁与渴望理解的矛盾等。诸多矛盾冲突交织在一起,若处理不当,就会产生心理问题。

## （二）青少年心理教育面临的问题

一是早发现难。中国教育科学研究院研究员储朝晖认为,解决心理问题更重要在于预防,青少年心理健康工作重要的是防患于未然,等到需要危机干预的时候已经相对晚了。虽然目前 PHQ-9 量表仍是一个有效的筛查工具,但普及存在一定难度。

二是教育体系不健全。解决青少年心理教育问题,需要统筹施策,政府统筹、部门协作、社会关注、学校重视、社区家庭辅助、以专业人才为主体、社会工作者参与的青少年心理教育体系缺一不可。

三是专业人才缺乏。不仅仅是学校专职教师、心理治疗师、医务社工、心理咨询师存在缺口,仅有志于青少年心理教育的志愿者和专业的社会工作者也存在较大缺口。

## 三、社会工作者介入青少年心理健康教育的路径

党的二十大报告提出:完善社会治理体系。健全共建共治共享的社会治理制度,提升社会治理效能,建设人人有责、人人尽责、人人享有的社会治理共同体。作为社会“稳定器”“安全阀”的社会工作者,成为传递社会福利政策服务,提供高质量公共服务的重要主体之一,与学校、社区联合,发挥自身专业和资源优势,为补足学校青少年心理教育的短板提供了有益的借鉴,有效推动“健全社会心理服务体系和危

机干预机制”建设,为“健康中国”建设贡献公益力量。

一是用书信开一家“解忧杂货店”。在校园社工实践中,许多学生更倾向于写匿名信的方式来寻求情感的慰藉。“我很努力,但是成绩仍差,父母总觉得我偷玩,怎么办?”“我同桌脾气很暴躁,不想和他坐一起。”“我觉得我很孤独,没什么朋友。”……大小信件铺展开,有巴掌大小的便签,也有黄纸缄封的信函,密密麻麻的字里行间,有学习上的困惑,也有青春时期的心底倾诉。社会工作者在学校开设校园社工服务站,帮助学校充实了心理健康教育力量,搭建了科学的服务体系,为降低学生心理风险提供了多重保障。在方式上以往来信件搭建一个心灵对话的平台,让他们的情绪得以宣泄,藏在心底的想法得以倾诉。起初是在校园社工服务站办公桌上常有学生的匿名信,学生会把下一封信的地址提前留在上一封信上,学校保卫处、小卖部等常是收信的站点,再后来投递的信件更多的固定在校园社工服务站办公室。由此“校园社工服务站”成了东野圭吾笔下的“解忧杂货店”,学生们也在信中称社会工作者为排忧解难的“浪矢大叔”。“解忧杂货店”成为社会工作排忧解难的代名词,帮助服务对象实现了积极的转变,获得了师生及家长群体的支持和好评。

二是常态化开展“感恩励志大讲堂”。高中阶段每个班几乎都会有一两个“淘气学生”,在父母眼里,他们叛逆不服管教,在老师眼里,他们成绩差不求上进。对于这类学生,老师、家长无法 24 小时关注,无法从学业到心里全方位关心。就需要我们的社工老师投入大量时间和精力,进行诚心对话,将其引入正轨,促其从“逼着学”到“自愿学”转变,实现其“烦恼的青春”向“快乐的青春”蜕变。

对于“淘气学生”如何开展健康教育,坚持定期开展心理课堂、励志课堂、感恩课堂进校园活动,在长期的社工工作中,总结出一套有力的“法宝”。首先从班级老师那里提前了解是哪几个学生在淘气,锁定目标。其次,社工教师在公开课上留意这几个学生的动态,但不主动与他们接触。接下来在开展课外实践活动的时候,对他们的参与给予肯定,并寻找他们闪光的表现,当众表扬。社会工作者认为这类学生成绩差,并不意味着其它方面也差,他们可能会在社交、文娱等方面表现突出,作为教师、父母应该扬其长避其短,他们之所以会“游戏课堂”,很大一部分原因是长期处于“被否定”的环境中。他们得到老师的表扬后,自身的价值得到认可,自然会与老师亲厚。加之老师与他们真诚沟通,便会令他们觉得老师不是“敌对方”而是“知心伙伴”。“老师只有成为学生

们的“知心伙伴”，才能令刻板的说教变成“掏心话”浸润到学生心中，促其健康成长。

三是联动开展“志愿公益活动”。社会工作者在个案服务中，也要注重与社会、与妇联等相关部门、与社会公益协会等联合，通过赴敬老院、养老院、红色教育基地、科技馆等地开展一系列活动，积极为服务对象提供参与社区活动的机会，引导服务对象走出家门，积极融入社区社会。特别是初中、高中阶段学生，也有融入社会、接触社会的需要，也有被社会肯定的需求。社会工作者可以利用自身的专业素养和社会资源，帮助联系或者主持常态化开展志愿公益活动。比如，笔者主持的“流动的面包·唯爱行动”志愿服务项目，是省级“月评十佳”学雷锋志愿服务先进典型，是爱心和面包的碰撞。在笔者所在地有一家唯爱面包店，倡导不卖隔夜的面包。为了不浪费食物，让这些面包利用起来，公益社工服务中心打造了一次次流动的面包·唯爱行动，志愿者们将当日的新鲜面包送给环卫工人、外卖小哥、保安大哥、快递小哥和一些需要帮助的人。这些志愿者主要从城区中小学选取热心公益的学生，将面包送到帮助对象手中。如果碰到面包剩余量大的情况或者赶上传统节日，也会把面包送到敬老院、福利院、特殊学校等机构。

#### 四、社会工作者介入青少年心理健康教育的未来展望

社会工作服务是一项以价值为本的助人实践，可以有效地补足学校、家庭、社区心理教育的空白。应该在以下这几个方面补短板、提能级、上台阶，为青少年心理健康建构更为完善的保护体系。

（一）完善顶层设计。在政策设计、体制机制完善上下功夫，建立多部门参与的联席会议机制，加强政策协同与资源整合，制定实施方案，明确主体责任、部门职责、协同机制、人员安排等内容，以多部门协同联动的心理健康工作机制为支点，打造学生心理健康教育与学校家庭共育联动体系。

（二）加强专业人才培养。构建多层次、阶梯型社会工作者专业心理辅导人才培养机制，建立定期培训制度，有针对性、科学设置培训内容。使社会工作者具备扎实的心理

学理论知识，还掌握一定的心理测量、心理咨询、心理治疗等技术。通过加强心理学等专业教育，培养专业心理辅导人才，提高儿童青少年心理健康服务的质量，有助于完善心理健康服务体系。

（三）加强数字赋能。在最新科技手段的推动下，可将各领域心理健康资源整合在一起，其中包含但不仅仅局限于心理学，教育学和医学领域。这类资源可

表现为文字、图像、音频或者视频等多种形式，涉及包括认知行为技术和正念训练等多个心理健康方面。同时，还可借助数据分析、人工智能技术等手段，深入了解每一位儿童青少年个性化需求、针对其特点来提供相关服务。

（四）提高预警实效。儿童青少年心理问题严重程度不同，探索多元化的心理问题干预手段，针对儿童青少年心理问题的不同严重程度开展分级干预，有助于满足儿童青少年心理健康需求的多样性，对有限的心理资源进行有效和合理的调配，有效降低心理问题的发展风险。

总体而言，新时代儿童青少年心理健康问题不是某个单一主体的责任，需要家庭、学校、社会共同努力，个体、家庭、学校、网络和社会这五个层面相互交织，共同构建儿童青少年的心理健康干预体系。更全面地关心和支持青少年的心理健康，形成协同合作的社会机制，为青少年的身心健康成长创造一个良好的生活环境，谱写“健康中国”建设崭新篇章。

#### 注释：

①《社会工作综合能力》，全国社会工作者职业水平考试教材编委会编，中国出版社2020版，第41页。

#### 参考文献：

- [1] 谷昊琛，李玲，石莹莹. 青少年学生心理健康教育评价指标体系的 Meta 整合——基于 CIPP 评价模式[J]. 西部素质教育，2024，10(05)：117-122.
- [2] 廖宗铃，蒲晓莉，罗捷，等. 健康教育对青少年抑郁患儿父母心理状况的影响[J]. 现代医药卫生，2024，40(02)：213-215.
- [3] 李新. 积极心理学视角下的青少年心理健康教育——评《新时代青少年心理健康教育：原理、操作与实务》[J]. 中国教育学刊，2023，(11)：145.
- [4] 王易之. 我国青少年心理健康教育现状及建议[J]. 发展研究，2023，40(09)：35-39.
- [5] 汪敏，皮永辉. 五方联动共同缔造青少年心理健康环境[J]. 人口与健康，2023，(09)：79-80.
- [6] 徐洁. 新时代青少年健全人格教育之道[J]. 人民教育，2023，(Z2)：100-103.

#### 作者简介：

程里成(1987-)，男，汉族，安徽阜阳，研究方向：青少年社会工作、学校社会工作、儿童社会工作、家庭社会工作。