

主动健康视角下高校家校协同现状分析和实践策略

陈红¹ 衡阳² 王瑛瑛¹ 王晖¹ 曲苒³

- 西安建筑科技大学心理素质拓展与咨询中心，西安；
- 西安建筑科技大学体育学院，西安；
- 陕西学前师范学院，西安

摘要 | 主动健康是实施健康中国战略的重要措施。如何形成心理健康教育共同体，提升心理健康工作的效果是高校辅导员工作创优的实际要求，更是对主动健康措施的践行。使用KH coder对某工院校辅导员针对学生开展的1097次心理疏导工作内容记录进行文本分析，结果发现与学生和家长的沟通是家校协同的最大难点，而已有的应对措施则偏重模式化，缺乏深入连接。通过对心理健康工作中家校协同的难点和应对措施的分析进而为高校提供达成共识，资源共享和赋权赋能等主动健康实践策略。

关键词 | 主动健康；辅导员；心理健康；家校协同；高校

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



健康中国战略提出全民健康，提倡发挥个人对健康的主动管理能力。主动健康基于治未病和整体观的理念，是中国为人类健康事业提出的原创概念^[1]。作为一种积极主动的健康管理方式^[2]，主动健康包含了发挥主观能动性的健康观和主动获得持续健康（良好的身心状态和社会适应）的能力^[3]。主动健康是实施健康中国战略的重要措施^[4]。在当前社会快速转型阶段，青年学生的心理健康更是实现健康中国的重要部分，心理健康教育的作用不言而喻。近年来，心理问题受多因素影响的观点逐渐被学界认同，心理健康教育需要探究各方力量共同推进心理健康教育发展的协同路径^[6]。家庭逐渐成为影响学生健康成长的重要因素^[5]，是心理问题早期发现和干预的重要切入点，也是影响心理健康的关键领域。2023年4月，教育部等十七部门印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划

基金项目：2023年陕西省高等教育教学改革研究项目（23BY166）“健康中国行动下大学生心理健康素养的生成机理与培养路径探索”；2022年陕西省教师教育改革与教师发展研究项目“高校体育教师课程思政建设能力培育和路径研究”；2017年校人才科技基金“从应激视角看社会排斥对大学生心理健康和应对方式的影响”。

通讯作者：曲苒，陕西学前师范学院教授，研究方向：心理健康教育。

文章引用：陈红，衡阳，王瑛瑛，等. 主动健康视角下高校家校协同现状分析和实践策略[J]. 中国心理学前沿, 2024, 6(9): 1712-1721.

<https://doi.org/10.35534/pc.0609189>

(2023—2025年)》的通知,强调要“健全多部门联动和学校、家庭、社会协同育人机制,聚焦影响学生心理健康的核心要素、关键领域和重点环节,补短板、强弱项,系统强化学生心理健康工作”。家校协同工作成为系统心理健康教育的重要内容。健全家校协同育人机制不仅会强化青年学生的心理健康,更会通过学生和家庭对全民甚至代际心理健康产生强大的溢出价值。

目前,高校具体的家校协同工作大多由辅导员进行,辅导员是高校心理健康教育工作的重要力量,联结生、家、校的桥梁,更是家校协作工作的着力点。然而,既往关于家校协同的研究主要集中在基础教育阶段,高校阶段更多的是探讨校内各部分各主体间的协同整合作用^[8,9],关于协同的思辨性理论研究较多^[10,11],较少涉及辅导员在家校协同具体工作过程中的卡点和难点。在家校协同过程中,辅导员遇到了哪些困难,工作卡点和难点是什么,如何突破?这些问题的深入探索对于提高学生和家庭心理健康的主动健康能力,健全家校社协同育人机制,营造良好的学校、家庭和社会的生态环境^[11]有重要意义。因此,本研究以高校一线辅导员工作内容记录为研究对象,对1097次辅导员针对学生的心理疏导工作内容记录进行文本分析,集中挖掘工作难点和应对措施,了解心理健康工作中生、家、校互动协同模式的现状和难点,尝试从主动健康的视角出发,打通家校协同的路径,为新时代高校心理健康教育共同体的构建提供参考。

1 心理健康工作内容的文本分析

1.1 数据收集和处理

基于代表性取样原则,收集某工科院校有专业代表性学院的55名辅导员填写的1097次心理健康工作的内容记录作为文本,对象为心理健康工作中需关注的学生。研究主要针对辅导员的工作难点和工作措施两项内容进行分析,不涉及学生隐私内容。辅导员心理健康工作的关注对象中,本科生916次(约83.5%),研究生181次(约16.5%)。

使用KH coder文本分析软件进行非结构化的文本分析^[12]。文本分析/分析的方法不同于假设验证型(即先假设后验证)的研究方法,是通过分析具体的文本信息来寻找隐藏其中的问题与假设,它更趋向于是一种问题与假设生成型的研究方法^[13]。先对文本进行停用词处理、分词等的预处理,然后采用词频统计和语境分析、词汇共现网络分析等方法进行数据处理,探寻主要工作难点及可能原因。

1.2 对心理健康工作卡点难点的词频统计

首先将辅导员的工作记录内容文本中的工作难点部分载入KH coder3中,预处理后文本中的总词数为5887个,异词数为716个,具备一定的文字量,可以用KH coder进行文本数据挖掘。

在文本分析中,词频能够反映文本生成者对某方面内容的关注程度。首先对文本进行词频统计,结果如图1所示。排在第一位的高频词是“学生”,紧随其后的分别是“情况”“沟通”和“心理”。进一步进行KWIC索引分析,将高频词还原到具体文本中进行语境分析,发现“沟通”一词的前后多与“学生”“家长”“拒绝”“抵触”等词关联出现;“心理”一词多与“难以掌握、真实、变化”等词相关联出现。反映出心理健康工作困境可能首先是受关注的学生和家長抵触甚至拒绝沟通,即卡在家校

协同方面；其次是难以掌握学生的真实想法和变化情况。

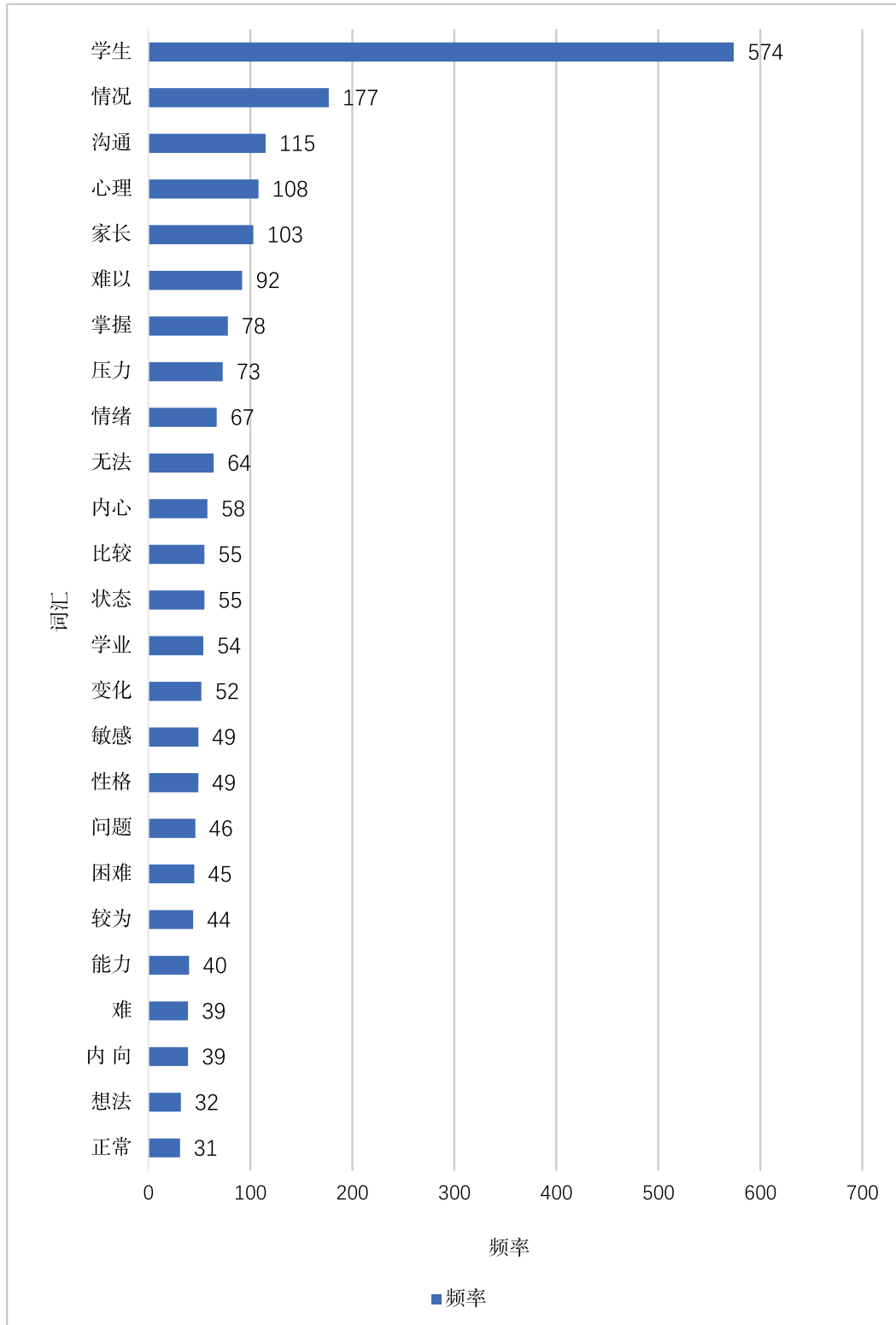


图 1 心理健康工作难点高频词汇分析（前25位）

Figure 1 High-frequency vocabulary analysis of difficulties in mental health work (top 25)

1.3 对心理健康工作卡点难点的词汇共现网络分析

KH coder还可实现关键词共现图谱的生成，在关键词共现网络图中，以圆与线的形式展现各关键词之间的共现关联，圆的面积越大表明该词在文本中出现的频率越高，连接两个圆之间的线越粗表明这两个关键词之间的关系越紧密^[13]。

通过KH coder中词汇共现网络分析的功能，可得到如图2所示的工作难点词汇共现网络分析图。从图中可以看出，围绕所关注的“学生”较近的关键词是“情况”“沟通”和“心理”，这佐证了上述词频统计的结果，那么这些方面是如何相关联的呢？从图2还可以看出，“沟通”不仅与“学生”实线相连，还与“家长、困难”等词相连，而“困难”又与“内心”相连，“内心”又与“敏感”相连，且连线较粗。由此可见，沟通困难的原因与家、生、校沟通困难相联，这可能源于学生内心敏感、难以走进，无法了解其真实感受。

具体来说，沟通对象相似的弱敞开度相互关联，形成了家、生与学校的沟通壁垒。即家、生、校协同受阻成为心理健康工作的最大卡点，让辅导员在心理健康工作中无法掌握学生情况，形成清晰完整的学生“人物画像”，进而难以对受关注学生提供有针对性的帮助。

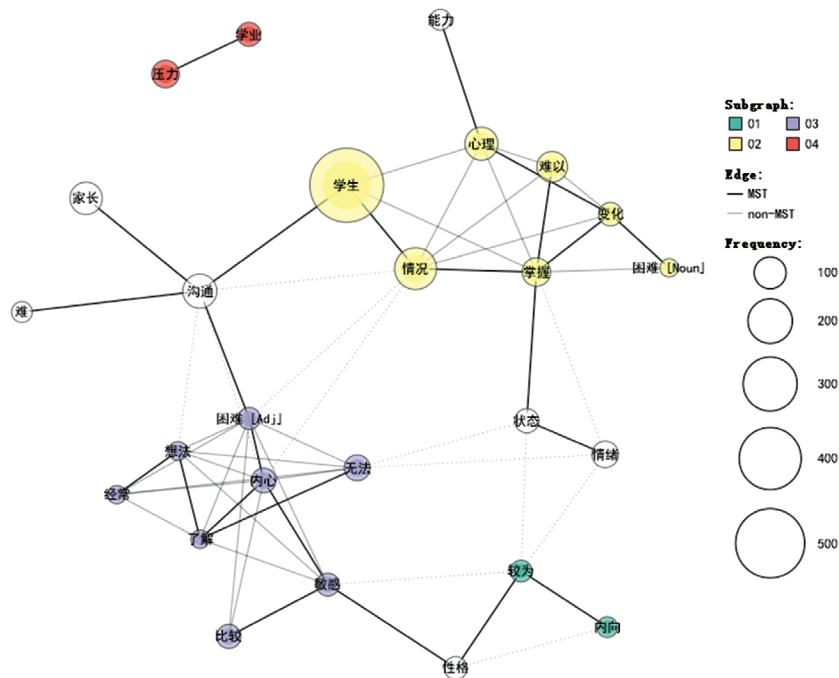


图2 心理健康工作难点词汇共现网络分析

Figure 2 Word co-occurrence network analysis of difficulties in mental health work

1.4 对心理健康工作应对措施的词频统计和词汇共现网络分析

那么针对受关注学生，辅导员采取的应对措施又是什么呢？通过对应对措施文本的词频分析和词汇共现分析，如图3所示，发现排在前三位的高频词分别是“学生”“关注”“定期”，“及时”“沟通”紧随其后。常用的应对措施就是将受关注学生纳入定期关注视野和及时沟通，那么怎样关注和及时

沟通呢?

从图3应对措施词汇共现分析中可以看出,首先,围绕上述高频词距离很近的还有“家校”“联合”“谈话”“侧面”等词,相互间有实线连接并且连线较粗。推测针对受关注的学生,辅导员会选择启动家校联合,侧面了解学生情况,协同工作。其次,这些高频词虽然距离较近,联系也很紧密,但仅限于此,没有和其他内容(如,“关心”“生活”“学习”等词)产生连线,也没有衍生出与“关注”或“沟通”之后的更具体化措施的连线。

这表明辅导员的应对工作措施已经形成一定的模式,具备协同工作的趋势,但同时也从侧面反映出当前的心理健康工作更多的是辅导员被动关注,单方用力,也少有沟通关注的具体内容,整体缺少多方多层的联结和深入协同的工作措施。

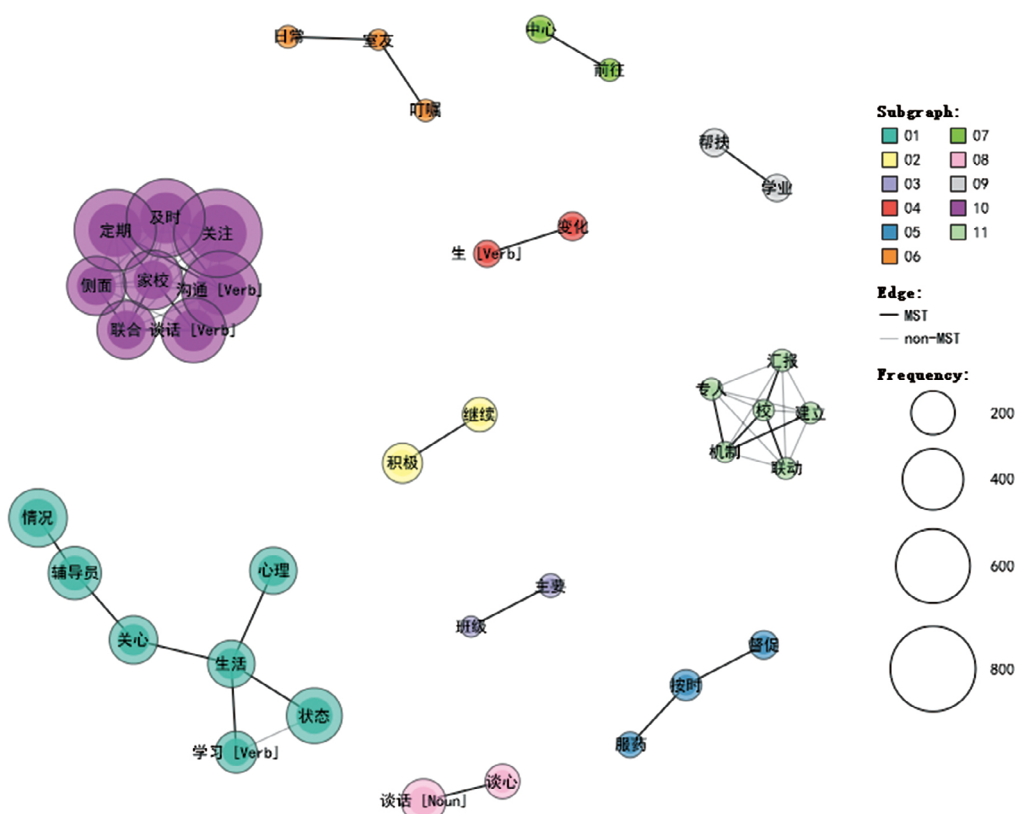


图 3 心理健康工作中应对措施的词汇共现网络分析

Figure 3 Word co-occurrence network analysis of coping measures in mental health work

2 家校协作的现状 & 难点原因分析

通过KH coder进行文本数据挖掘,获得了辅导员针对受关注学生的心理健康工作难点和应对措施中的高频词表与关键词汇共现关系网络。结果发现,高校心理健康教育工作卡点主要集中在家校协同工作,即与家长和学生沟通困难,难点是无法完整掌握学生的心理状况以便针对性地开展心理健康工作;针对难点和卡点,辅导员的应对措施主要集中在定期关注、及时沟通和家校联系等方面。一方面工作措施形成了一定的模式,但另一方面侧面反映家校协同中被动关注,单方用力,无法较好互动的问题。尤

其针对特定性格和沟通特点的对象，难以跨越沟通障碍，生、家、校三方协同受阻，学生和家长需要不清，顾虑不明，导致学校无法提供相应的有效措施，学生也无法接收到有益的帮助。

导致这种现状的可能原因如下：

第一，家校协同的重要性尚未形成共识，家校沟通流于单向。一方面，一些辅导员可能会觉得学生和家长是工作的客体，只需要按照学校要求配合即可，较少考虑其主体性，且与家长的沟通需要技巧也耗时耗力。因而，在沟通时，较少考虑其敏感顾虑和拒绝沟通的原因，更多的是规训，把向家长通报学生成绩表现、告知学校政策、危机干预要求作为家校协同的主要沟通内容，而没有实质性的交流沟通和支持学生和家长进行心理健康主动管理的具体建议。另一方面，学生和家长缺乏心理健康主动管理的意愿和能力，对心理健康协同工作消极被动甚至回避。一项调查发现，近35%家长认为孩子上大学后不是很需要甚至完全没必要了解孩子的生活学习情况，超过半数的家长不愿意向学校反馈孩子的心理问题^[10]。部分家长对学校心理健康工作不了解或知识缺乏甚至受心理健康问题污名化影响，在家校协同中存在疑虑、抵触、回避行为，形成家校沟通壁垒，如图2所示，导致家校合力帮助学生机会的丧失。认识上的局限导致行为上的缺失，形成心理健康工作中家校协同的沟通卡点。

第二，家校协同的内容和分工不太明确，工作措施偏于被动。一方面，我国对家校协同相关理论研究不到位，对于家校协同的政策法规依据比较薄弱，缺少明晰的法律规定和足够的制度保障^[7]。对高校来说，学校方面的实施推进主体，工作的具体内容，资源技术，边界分工等问题都是需要在实践中厘清和明确的。从图3来看，如果家校协同的校方主体是辅导员，那就需要首先提升辅导员的主动健康管理能力，包括助人心理素养^[14]，建立信任关系，与家长和学生在学习、生活、医疗等方面展开具体深入沟通，进而帮助他们提高主动管理心理健康的能力，而不仅是流程上的重点关注、及时沟通。另一方面，家长在家校协同的工作中具体要做什么，在什么时机做，如何做，做到什么程度才能更好地与学校协同互动等问题也需要探索和清晰，才能提升主动心理健康的可及性。

第三，家校协同的形式和目标还未落地，工作活力不足。从图2和图3来看，心理疏导工作的各方力量缺乏整合，心理疏导的工作范围难以拓宽，措施难以深入连接。一方面，学生心理疏导工作的执行者之一是辅导员，但不应当只是辅导员。另一方面，家长也是心理健康协同工作中的主体之一，需要发挥主观能动性，在心理健康主动管理行为上可以自我赋权，以家庭为单位主动参与，而不是回避或者拒绝沟通。结成师生家校社五大主体协同互动的共同体形式，以健康发展为共识出发点，以共建育人新生态为目标，积极主动的实施心理健康管理。

3 实践策略

心理健康协同机制聚焦心理问题成因的系统性，尊重个体心理发展的连续性，重视心理育人举措的科学性^[10]。但由于多种原因，家校协同育人的问题始终没有得到很好的解决^[7]。需要强调的是家校社协同机制的核心是集结学校、家庭、社会资源促进学生心理健康发展，而非简单的任务切割或责任转移^[10]。对于高校来说，要进一步系统强化学生心理健康工作，建议心理健康协同工作的开展需要考虑学生及家长作为能动的主体，需求的多样性，行动策略的丰富性，并在此基础上，以健康发展为共识出发点，建立互信支持的关系，宣传和提升主动健康意识和能力，形成同向同行的心理健康共同体，才能

促使有支持策略、健康资源和具体方法真正产生作用。

(1) 达成共识：提升对家校协同的重要性的认识和践行

学校教育能否对人的发展起主导作用，不仅取决于它本身的水平，而且取决于它与其他环境、活动影响之间的协调。家庭和学校，是学生成长系统中的两个重要因素^[7]。家校协同是指在现代教育观念指导下，家庭学校的教育资源、教育力量主动协调，积极合作，形成育人合力，对教育对象实施同向同频同步教育，使教育效果实现最大化的教育模式^[15]。当前，随着社会转型的变化，部分青年学生对家庭的情感需求更加广泛且深入，当学生遇到挫折和困难的时候，家庭的支持和理解对于缓解压力调节情绪有重要意义。如果缺乏家庭因素在情感资源上的有力支持，学生与家庭之间日益增大的代际势差或将逐步消解双方的理解根基，一定程度上将阻碍个体自我同一性的形成，进而引发个体冲动行为，使得个体的社会支持系统根源离散，从而影响学生健全人格形成^[5]。家校协同不仅有利于学生健康发展，更有利于培养学生的心理品质和健全人格。这部分高校可以通过宣传和教育让生、家、校都共同认识到其机制和重要性，推动达成共识。

高校可以共同针对学生的困扰点、纠结点和情绪堵点，及时进行心理疏导干预和情感支持，培育学生自尊自信、理性平和、乐观向上的积极心态。家庭可以通过认知提升，意识到情感和资源支持对于缓解学生压力，调节情绪的重要作用。促进双方在协作联动的过程中，逐步培养学生和家长对心理健康的主动管理能力。

(2) 资源共享：增强主动心理健康的理解认同和可及性

心理健康共同体作用的发挥离不开健康知识、支持资源和具体方法的共享。高校可以以心理知识为载体，以价值培育为目的，为当代青年学生和家长提供科学的、高质量的心理健康和家庭教育资源。研究表明，社会支持对于个人成长具有极其重要的作用^[16]。通过家校之间的资源共享和平台搭建可以传递健康的行动策略和方法，让健康发展的愿望有落脚点和实践抓手，从而推动主动健康管理能力的增加。实际工作中，一方面学校需要将家长从“无措者”转变为“支持者和陪伴者”，预防学生心理问题加重；另一方面，当学生存在心理障碍甚至危机的时候，需要将家长从“旁观者”转变为“参与者甚至帮助者”，协助解决问题。但是家长如何转变？从家长的视角看，很多家长不是不愿意而是不知道路径，导致主动性无法发挥。因而，在尊重主体性和边界的前提下，高校可以依靠资源共享和宣传打破家长的顾虑和消极情绪，通过宣传教育增加家长的心理健康基本知识和政策的储备，建立积极目标，帮助家庭朝着他们真正想要的事物努力，激发主动管理的行为。同时，在具体问题上提供可供选择和操作的具体方法和资源，从而提高心理健康的可及性，增强主体的能动性。从学生的视角来看，部分学生个性较强或有各种防御，甚至出现拒绝谈、不愿谈或应付谈的现象^[17]，导致辅导员的本领恐慌^[18]，沟通可能陷入对立化、程式化或者说教化的误区^[19]。建议高校和辅导员从主动心理健康的视角，分享给学生主动的心理健康策略和方法，让学生体验到主动健康的生活方式对缓解消极情绪、积极进行心理建构的赋权感受。学生可以从不断向好的心理状态中得到被肯定、被认可甚至进行自我肯定和认可，找到积极愉悦、成就感和正能量，更重要的是通过主动心理健康能逐渐摆脱被过度关注、被说教的状态，突破被规训和污名化，实现主体表达和自我赋权。更进一步，对整个社会来说，大学生主动心理健康行动不仅对大学生及家庭成员的健康管理产生正面影响，还会影响到家庭的健康生活方式的塑造，甚至会对下

一代的主动健康态度与行为有着不可替代的榜样和示范的代际传递意义。

(3) 赋权赋能：构建主动心理健康共同体

主动健康的概念内涵则指向个体所采取的主动健康行动，指涉的是“主动获取知识—主动参与—主动预防—主动干预”的具有个体能动性的健康管理和实现路径，相较于被动健康或被动医疗，人的主体性和能动性得以回归^[20, 22]。研究表明，个人成长主动性水平高的个体心理越健康，心理调整能力越强，在面临心理问题时，也更愿意寻找专业的心理帮助^[16, 23, 24]，而健康责任更是影响主动健康的关键因素^[3]。高校可以尝试在彰显健康意愿的主体在心理健康协同机制的互动互通中，构建包括了生、家、校、政府、社会等多主体主动心理健康共同体。该共同体不再局限于学校的单方供给，而是具有相互信任和支持的积极信念，健康发展的共同目标，主动心理健康意识和知识，并愿意采取健康行动的认同与归属感的联盟。这意味着在心理健康行动中，“每个人是自己心理健康第一责任人、管理者和行动主体”的自我赋权和主动健康的关联，更意味着家、校、生有共同的健康发展目标，从而导向共同积极努力的主动赋能。

主动心理健康共同体的目的是家校社及学生多主体参与维护和提升心理健康，其特征是从供给侧和需求侧两端共同发力，以个体的健康体验和健康需求为内在动力，健康责任、社会扶持为外部力量，激发个体的主观能动性，发动个体的自我健康行为^[22]。具体来说，高校作为心理健康教育工作的主体之一，包括辅导员在内的高校教师都需要通过看见学生和家长的主体性，激发主动性，在避免危机的底线和培养积极心理品质的期望的广大空间中寻找家校共同目标，建立不同目标之间的分级连接。通过建立家校互联平台，倾听理解学生和家长的心理健康诉求，利用家长学校、家校支持团体、家庭分享平台、积极家庭展示等形式强化学生和主动心理健康形成理解和认同，形成共同场域，增强主体之间的联结和活力。这样辅导员与学生和家长的主动沟通，才能达到“同场域”互动，“同频率”理解和“同成长”目标^[25]。各方力量在心理健康工作中协同协作、同向同行。

参考文献

- [1] 李祥臣, 俞梦孙. 主动健康: 从理念到模式 [J]. 体育科学, 2020, 40 (2): 83-89.
- [2] 潘慧, 左青怡, 杨筱, 等. 体、卫、教融合的主动健康模式是青少年慢病防控的重要手段 [J]. 协和医学杂志, 2024, 15 (1): 211-216.
- [3] 赵梦, 徐梦圆, 赵忠涛, 等. 大学生主动健康影响因素重要性度量及调节效应研究 [J]. 中国全科医学, 2024, 27 (36).
- [4] 张敏, 陆媛, 高松, 等. 主动健康视角下上海市55岁以上人群轻度认知障碍疾病认知及就诊意愿研究 [J]. 中国全科医学, 2024, 27 (10): 1208-1214.
- [5] 陈南菲. 新时代高校心理育人工作高质量发展面临的现实挑战与应对策略探究 [J]. 思想教育研究, 2023 (6): 134-137.
- [6] 游志纯, 马建青. 新时代我国心理健康教育研究回顾与展望——基于(2013—2023)CSSCI文献的可视化分析 [J]. 西南民族大学学报(人文社会科学版), 2024, 45 (1): 232-240.
- [7] 任晶惠, 余雅. 论推进新时代家校协同育人的关键节点 [J]. 当代青年研究, 2021 (2): 20-26.
- [8] 吴龙梅. 把心理健康教育变成全体教师的使命 [J]. 人民教育, 2016 (15): 72-74.

- [9] 俞国良, 王浩. 高等学校心理健康教育效能的认知与评价: 多主体视角 [J]. 西南民族大学学报(人文社会科学版), 2023, 44(6): 206-211.
- [10] 冯蓉, 吴悦悦. 高校心理育人家校社协同的现实挑战与实践路径 [J]. 学校党建与思想教育, 2024(8): 84-86.
- [11] 俞国良. 高等学校心理健康教育体制观: 体系建设探微 [J]. 国家教育行政学院学报, 2021(7): 17-27.
- [12] 程慧荣, 黄国彬, 郑琳. 非结构化文本分析软件比较研究——以KH Coder和Wordstat为例 [J]. 图书与情报, 2015(4): 110-117, 122.
- [13] 王卓玉, 袁磊, 张文超. 基于KH Coder文本数据挖掘的中日STEM教育研究模式对比 [J]. 现代远程教育研究, 2020, 32(2): 56-63.
- [14] 任志洪, 赵春晓, 田凡, 等. 中国人心理健康素养干预效果的元分析 [J]. 心理学报, 2020, 52(4): 497-521.
- [15] 上海市七宝外国语小学课题组. 运用先进教育理念, 构建家校协同教育的“学习共同体” [J]. 现代基础教育研究, 2012: 55-63.
- [16] 陈世民, 余祖伟, 高良. 个人成长概念、影响因素及其功能 [J]. 广西师范大学学报(哲学社会科学版), 2019, 55(4): 83-91.
- [17] 殷昊翔. 辅导员谈心谈话的实效探析和优化思考 [J]. 高校辅导员, 2023(4): 71-75.
- [18] 赵贤. 新时代应用型高校辅导员本领恐慌的表现及其应对 [J]. 学校党建与思想教育, 2022(8): 78-81.
- [19] 朱帮明. 浅析高校辅导员谈心谈话的常见误区 [J]. 科技资讯, 2016, 14(34): 198-199.
- [20] 高丽华, 顾博涵. 主动健康共同体的构建: 互联网群体传播的视角 [J]. 现代传播(中国传媒大学学报), 2023, 45(1): 19-27.
- [21] 刘珏, 李蔚东, 么鸿雁, 等. 主动健康研究进展与展望 [J]. 中国预防医学杂志, 2023, 24(7): 750-752.
- [22] 孙璨, 唐尚锋, 陈超亿, 等. 主动健康内涵分析 [J]. 中国公共卫生, 2023, 39(1): 68-72.
- [23] 白汉平, 肖卫东. 个人成长主动性、专业心理求助态度与大学生心理健康的关系研究 [J]. 学校党建与思想教育, 2018(5): 72-74.
- [24] 孙灯勇, 王倩, 王梅, 等. 个人成长主动性的概念、测量及影响 [J]. 心理科学进展, 2014, 22(9): 1413-1422.
- [25] 陈丹凝. 高校辅导员“新三同”模式探究 [J]. 中国教育学刊, 2023(10): 160.

Analysis of the Current Situation of Family-school Collaboration and Practice Strategy from the Perspective of Proactive Health

Chen Hong¹ Heng Yang² Wang Yingying¹ Wang Hui¹ Qu Ran³

1. *Psychological Quality Development and Counseling Center, Xi'an University of Architecture and Technology, Xi'an;*
2. *School of Physical Education, Xi'an University of Architecture and Technology, Xi'an;*
3. *Shaanxi Preschool Normal University, Xi'an*

Abstract: Proactive health is an important measure to implement the healthy China strategy. How to form a mental health education community and improve the effect of mental health work is the actual requirement of college counselors work for excellence, but also the practice of proactive health measures. The KH coder was used to analyze the text records of 1097 psychological counseling work carried out by counselors of an engineering university for students, and it was found that communication difficulties with students and parents were the biggest difficulty in family-school coordination, while some countermeasures were focused on pattern and lack of in-depth connection. Through the analysis of the difficulties and countermeasures of family-school cooperation in mental health work, practical strategies from an proactive health perspective such as consensus, resource sharing and empowerment are proposed.

Key words: Proactive health; College advisor; Mental health; Family-school collaboration; Colleges and universities