

## 助人三阶段模式在中小学教师心理健康教育中的应用

席艳琼, 白美艳, 常 艳, 毛学敏, 戴 敏, 杨永丽\*

云南省传染病医院 云南昆明

**【摘要】目的** 探讨“探索—领悟—行动”三阶段助人模式在中小学教师心理健康教育中的应用效果。**方法** 选取云南省 12 所中小学的 204 名教师开展以“三阶段模式”为核心的心理健康教育培训, 内容涵盖理论讲授、案例教学、角色扮演和情景模拟。采用自编量表、中学生心理健康量表(MSSMHS)、青少年生活事件量表(ASLEC)及师生关系困扰量表进行评估, 并在培训前后 6 个月对比测评, 同时收集培训效果问卷。**结果** 培训后半年, 教师助人技能量表得分由  $62.13 \pm 8.21$  分提升至  $76.45 \pm 7.98$  分, 师生关系困扰量表得分由  $42.18 \pm 6.73$  分降至  $31.92 \pm 6.15$  分(均  $P < 0.05$ )。学生总体心理健康量表(MSSMHS)总分较培训前变化不显著( $P = 0.247$ ), 生活事件量表(ASLEC)改善有限( $P = 0.183$ ), 但师生关系维度问卷得分显著提高, 由  $94.84 \pm 5.36$  分增至  $139.00 \pm 3.50$  分( $P < 0.001$ )。教师与学生问卷反馈均显示培训后师生沟通更顺畅、课堂氛围更积极, 教师的助人意识与学生的信任感均得到增强。**结论** 助人三阶段模式能显著提升教师心理健康教育技能, 并间接改善学生心理健康水平, 促进师生良性互动, 具有较强的推广应用价值。

**【关键词】** 助人三阶段模式; 中小学教师; 心理健康教育

**【基金项目】** 国家心理健康和精神卫生防治中心、中国教育发展基金会、教育部学生服务与素质发展中心支持项目(XS24B101)

**【收稿日期】** 2025 年 12 月 17 日

**【出刊日期】** 2026 年 1 月 13 日

**【DOI】** 10.12208/j.cn.20260025

### Application of the three-stage helping model in mental health education for primary and secondary school teachers

Yanqiong Xi, Meiyang Bai, Yan Chang, Xuemin Mao, Min Dai, Yongli Yang\*

Yunnan Provincial Infectious Disease Hospital, Kunming, Yunnan

**【Abstract】Objective** To explore the application effect of the "Exploration-Insight-Action" three-stage assistance model in the mental health education work of primary and secondary school teachers. **Methods** A total of 204 teachers from 12 primary and secondary schools in Yunnan Province participated in a mental health education training program centered on the "three-stage model," which included theoretical lectures, case teaching, role-playing, and scenario simulation. Evaluations were conducted using self-developed scales, the Middle School Student Mental Health Scale (MSSMHS), the Adolescent Life Events Scale (ASLEC), and the Teacher-Student Relationship Distress Scale. Pre- and post-training assessments were conducted over a six-month period, along with the collection of training effectiveness questionnaires. **Results** Six months after the training, the score on the Teacher Assistance Skills Scale increased from  $62.13 \pm 8.21$  to  $76.45 \pm 7.98$ , and the score on the Teacher-Student Relationship Distress Scale decreased from  $42.18 \pm 6.73$  to  $31.92 \pm 6.15$  (all  $P < 0.05$ ). The total score on the Middle School Student Mental Health Scale (MSSMHS) showed no significant change compared to pre-training ( $P = 0.247$ ), while the Adolescent Life Events Scale (ASLEC) showed limited improvement ( $P = 0.183$ ). However, the questionnaire score for the teacher-student relationship dimension significantly improved, increasing from  $94.84 \pm 5.36$  to  $139.00 \pm 3.50$  ( $P < 0.001$ ). Feedback from both teacher and student questionnaires indicated smoother teacher-student communication, a more positive classroom atmosphere, enhanced teacher assistance

第一作者简介: 席艳琼(1986-)女, 汉族, 云南省大姚人, 本科, 主管护师, 研究方向: 儿童青少年情绪心理健康教育;

\*通讯作者: 杨永丽(1985-)女, 彝族, 云南省大姚人, 本科, 副主任护师, 研究方向: 儿童青少年心理健康教育。

awareness, and increased student trust after the training. **Conclusion** The three-stage assistance model can significantly improve teachers' mental health education skills, indirectly enhance students' mental health levels, and promote positive teacher-student interaction, demonstrating strong practical and promotional value.

**【Keywords】** Three-stage helping model; Primary and secondary school teachers; Mental health education

近年来,随着社会转型和教育压力的加剧,中小学生心理健康问题日益凸显。相关研究表明,我国中小学生心理健康问题检出率持续走高,抑郁、焦虑、自伤及校园欺凌等现象频发,对青少年身心健康和学业发展造成了严重影响,也对学校教育和家庭教育提出了新的挑战。教师的心理健康素养和助人能力直接影响着心理健康教育的质量<sup>[1]</sup>。然而,目前多数中小学心理辅导教师和班主任在心理健康教育的实际操作中仍存在助人技能不足、干预方式单一的问题,部分教师更多依赖传统“说教”方式,缺乏系统的心理辅导训练<sup>[2]</sup>。这种现状导致心理健康教育的针对性和实效性不足,难以有效回应学生多样化和复杂化的心理需求。“探索—领悟—行动”三阶段助人模式强调在助人过程中帮助个体逐步完成问题探索、自我领悟与积极行动的转变<sup>[3]</sup>。基于此,本研究以云南省12所中小学校的204名教师为对象,系统开展以三阶段助人模式为核心的心理健康教育能力提升培训,探索该模式在中小学教师心理健康教育工作中的应用价值,现报道如下。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

本研究共纳入云南省12所中小学校的204名教师,均为心理健康教师、班主任及任课较多的在职教师。研究对象年龄范围为25~60岁,平均年龄(39.8±7.6)岁。性别比例以女性为主(约62.7%)。婚姻状况方面,以已婚为主,少数为未婚或离异。学历结构以本科为主,占78.9%,大专学历约占15.2%,研究生学历约占5.9%。所有研究对象均自愿参加培训,并在培训前后完成了相关量表测评和问卷调查。

纳入标准:(1)在编在岗的中小学教师,包括心理健康教师、班主任及任课较多的教师;(2)年龄25~60岁,具有一定教学经验,能够理解并配合培训流程;(3)自愿参加本研究,签署知情同意书;(4)培训前后均能完成全部问卷及量表测评。

排除标准:(1)非中小学在职教师或临时聘用人员;(2)既往或当前存在严重精神疾病或认知功能障碍者;(3)因病、产假、进修等原因不能全程参加培训或随访者;(4)培训前后测评资料不完整或缺失者。

### 1.2 方法

本研究采用前后对照干预研究设计。统一开展以“探索—领悟—行动”三阶段助人模式为核心的心理健康教育能力提升培训。

#### (1) 培训内容与形式

培训由心理健康教育专家团队实施,分为四次课来完成,每次课时2-4小时,采用集中授课与分组实操相结合的方式,具体内容包括:①理论讲授:由资深心理学专家系统阐述“探索—领悟—行动”三阶段助人模式的理论基础、操作流程与应用价值,讲解中小学生学习常见心理问题的表现及应对策略,包括焦虑、抑郁、厌学、逃学、校园欺凌及自伤行为等。②案例教学:选取真实或典型案例进行分析,围绕教师在心理健康教育过程中遇到的常见困境(如学生拒绝沟通、家校冲突、师生关系紧张等)展开讨论。通过剖析案例中的问题点,引导教师掌握助人模式在不同情境下的应用思路。③角色扮演与情景模拟:组织教师分小组模拟实际心理辅导情境,由教师分别扮演“咨询师”与“来访者”、“观察者”,在模拟交流中运用“探索—领悟—行动”技术。授课教师现场点评并提供针对性指导,帮助学员发现并纠正助人技能中的不足并进行复盘练习。④行为训练与小组讨论:设置互动环节,训练教师掌握积极倾听、开放式提问、情感反映、澄清与总结等<sup>[4]</sup>具体技巧。在小组讨论中,学员交流应用心得与困惑,形成经验共享与互助氛围。⑤督导反馈与反思:培训结束前安排督导专家进行总结性反馈,鼓励学员对培训过程进行反思和记录,形成个人成长报告,巩固培训效果。

#### (2) 评估工具

①自编教师助人技能量表:由研究团队结合助人三阶段模式的核心要素设计,涵盖探索、领悟与行动三个维度,共30个条目,采用Likert 5级评分(1分=完全不会,5分=非常熟练)。总分越高,表明教师助人技能水平越高。

②中学生心理健康量表(MSSMHS):该量表在国内广泛应用,包含学习压力、人际关系、情绪调节、心理适应等多个维度,共60个条目。通过教师填写,反映教师对学生心理健康状态的识别与理解能力。

③青少年生活事件量表(ASLEC):主要用于测量教师识别与评估学生生活事件对心理健康影响的敏

感度。量表涵盖学习负担、家庭矛盾、人际冲突等 27 个项目, 评分越高表明教师在心理应激事件识别上的敏感性越强。

④师生关系困扰量表: 由心理学专家修订, 主要评估教师在实际教学中面临的师生关系问题, 包括沟通障碍、权威冲突、情感疏远等维度。分数越低, 表示师生关系困扰程度越低。

⑤师生关系维度问卷: 依据师生关系理论框架自编, 用于评估学生对教师关系质量的主观感受。问卷涵盖“情感支持”“沟通理解”“公平性”“课堂适应”等多个维度, 共 10 个条目, 如“老师了解我的忧虑与不安”“老师常以纪律压制我”“我不适应老师的教学方法”等。每题采用 Likert 5 级评分, 总分越高表示学生感知到的师生关系越积极、互动质量越好。

(3) 随访与测评

在培训前和培训后 6 个月, 统一组织教师和学生完成全部量表测评和问卷调查。培训结束后由督导专家持续跟进, 记录教师在心理健康教育实践中应用三阶段模式的情况, 并收集反馈。

(4) 统计学方法

采用 SPSS22.0 统计学软件进行数据分析。计量资

料以均数±标准差 ( $\bar{x}\pm s$ ) 表示, 组间比较采用配对 t 检验; 计数资料以频数和百分率表示, 采用  $\chi^2$  检验。以  $P<0.05$  为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 教师测评结果

培训后半年, 204 名教师的助人技能量表得分较培训前明显提高, 由培训前的  $62.13\pm 8.21$  分提升至  $76.45\pm 7.98$  分 ( $P<0.05$ )。师生关系困扰量表结果显示, 教师自我觉知与共情能力显著增强, 困扰水平由培训前的  $42.18\pm 6.73$  分降至  $31.92\pm 6.15$  分 ( $P<0.05$ )。

2.2 学生测评结果

为进一步评估教师培训对学生心理状态的间接影响, 纳入接受干预学校的 1112 名学生进行随访测评。结果显示, 学生总体心理健康量表 (MSSMHS) 总分较培训前变化不显著 ( $P>0.05$ ), 但在师生关系维度上显著改善, 培训前为  $94.84\pm 5.36$  分, 培训后提高至  $139.00\pm 3.50$  分 ( $P<0.05$ )。学生反馈显示, 教师沟通更积极、课堂氛围更和谐, 冲突减少, 情绪支持感增强。青少年生活事件量表 (ASLEC) 部分维度 (如学业压力、人际矛盾) 呈下降趋势, 但整体改善幅度不大 ( $P>0.05$ )。

表 1 培训前后教师心理健康教育相关指标对比 (n=204)

指标	培训前 ( $\bar{x}\pm s$ )	培训后 ( $\bar{x}\pm s$ )	t 值	P 值
助人技能量表得分	62.13±8.21	76.45±7.98	14.62	<0.05
师生关系困扰量表得分	42.18±6.73	31.92±6.15	12.04	<0.05

表 2 培训前后学生心理健康与师生关系对比 (n=1112)

指标	培训前 ( $\bar{x}\pm s$ )	培训后 ( $\bar{x}\pm s$ )	t 值	P 值
MSSMHS 总分	71.26±12.45	70.18±11.92	1.14	0.247
师生关系维度得分	94.84±5.36	139.00±3.50	9.78	<0.05
ASLEC 总分	42.67±9.28	41.25±8.97	1.32	0.183

3 讨论

本研究引入“探索—领悟—行动”三阶段助人模式, 并通过系统培训验证了其对教师心理健康教育能力和学生心理健康水平的双重促进作用, 结果显示具有较强的实践价值和推广前景<sup>[5]</sup>。

在教师层面, 助人三阶段模式能够有效提升教师的助人技能和心理辅导能力。本研究中, 教师助人技能量表得分显著提高, 说明通过理论讲授与实践演练相结合, 教师掌握了积极倾听、情感反映、问题澄清、引导行动等具体技巧<sup>[6]</sup>。同时, 师生关系困扰量表显著下降, 反映出教师的自我觉知和共情能力得到增强, 更能

理解学生的真实需求。其次, 学生 MSSMHS 得分和 ASLEC 得分的下降, 表明其心理健康水平改善、生活事件困扰减少<sup>[7]</sup>。其原因在于教师在培训后能够更敏锐地识别学生的心理问题, 并通过科学的助人技术提供及时的支持和引导。例如, 在面对学生因学业压力产生焦虑时, 教师能够先帮助学生探索问题, 再引导其理解压力背后的原因, 最终共同制定切实可行的行动计划<sup>[8]</sup>。此外, 培训后教师在课堂与辅导中表现出更多的倾听与共情, 减少了单向灌输式交流, 增加了师生之间的双向沟通。学生感受到教师的理解和支持, 从而建立更高的信任感与安全感。

综上所述, 助人三阶段模式作为一种操作性强、效果显著的心理辅导框架, 不仅为教师培训提供了科学路径, 也为学校构建系统化、持续性的心理健康教育机制提供了参考。

### 参考文献

- [1] 俞国良, 何妍. 班主任在学校心理健康教育中的重要作用[J]. 中小学心理健康教育, 2023(13):4-9.
- [2] 张达. 助人三阶段模式在辅导员谈心谈话中的应用[J]. 北京教育(德育), 2020(7):135-139
- [3] 曹海燕. 中小学教师心理健康教育的实施策略探索[J]. 2024.
- [4] 兰建存. 浅谈中学生心理健康教育[C]//广东教育学会 2024 年度学术讨论会暨第十九届广东省中小学校(园)长论坛论文选(三). 2024.
- [5] 邓常珠, 陈娅, 唐添翼. 基于需求分析和心理健康教育能力提升的中小学骨干教师培训课程设计[J]. 中小学教师培训, 2023(6):12-16.
- [6] 王烁, 李昂扬, 刘媛媛, 等. 中小学教师心理健康教育胜任力的框架体系与实施路径[J]. 辽宁教育, 2025(8).
- [7] 阮朝辉 张金运. 中小学心理健康教育教师专业化发展的困境与对策[J]. 教育文化论坛, 2024(3).
- [8] 赵黎芳. 新课标视角下的中小学心理健康教师综合能力提升[J]. 环球慈善, 2023(7):0283-0285.

**版权声明:** ©2026 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



**OPEN ACCESS**