

A study on the characteristics and effectiveness of classical reading to strengthen students' mental health education

Baonian Zhu

Yide Experimental School, Huaiyuan County, Anhui Province, Bengbu, Anhui, 233400, China

Abstract

Against the backdrop of the deepening “Double Reduction” policy and the implementation of Anhui Province’s “Five Major Initiatives”, mental health issues among primary and secondary school students, teacher burnout, and parental educational anxiety have become prominent challenges in China’s basic education sector. This study examines three pilot schools in Huaiyuan County—Yide Experimental School, Bengbu New City Experimental School, and Dingji Primary School—to explore collaborative approaches between families, schools, and communities in enhancing mental health education through classical recitation. By establishing a “training empowerment – resource integration – collaborative practice” model and employing standardized tools (SCL-90, PCQI, MBI) with mixed research methods, the analysis of intervention data from February to July 2025 ($p < 0.01$) revealed that classical recitation significantly reduces student anxiety (with an average SCL-90 anxiety factor score decrease exceeding 20%) through three mechanisms: text empathy, rhythm regulation, and cultural identity. It also improves teachers’ professional well-being (with emotional exhaustion scores decreasing by 0.8-1.1 points) and enhances parent-child communication quality (with PCQI positive communication scores increasing by over 35%). The study identifies three tailored implementation models for urban high-quality schools, urban schools, and rural schools, providing replicable references for integrating traditional culture with mental health education under the “Five Major Initiatives”. Long-term effectiveness requires further tracking and validation.

Keywords

five major actions; home-school-community collaboration; classical reading; mental health education; primary and secondary school students

经典诵读强化学生心理健康教育的特色实践与成效研究

朱保年

安徽省怀远县毅德实验学校, 中国·安徽 蚌埠 233400

摘要

在“双减”政策深化与安徽省“五大行动”推进的双重背景下, 中小学生心理健康问题、教师职业倦怠与家长教育焦虑构成当前基础教育领域的突出矛盾。本文以安徽省怀远县毅德实验学校、蚌埠新城实验学校及怀远县丁集小学为实践样本, 探索家校社协同开展经典诵读强化心理健康教育的路径。通过构建“培训赋能—资源整合—协同实践”模式, 采用SCL-90、PCQI、MBI等标准化工具与混合研究方法, 对一学期(2025年2月-7月)干预数据($p < 0.01$)分析显示: 经典诵读可通过文本共情、韵律调节、文化认同三维机制, 显著降低学生焦虑水平(SCL-90焦虑因子分平均降幅超20%)、改善教师职业状态(情感衰竭维度得分下降0.8-1.1分)与亲子沟通质量(PCQI积极沟通维度得分提升超35%)。研究提炼出适配城镇优质校、城区校、乡村校三类特色实践模式, 为“五大行动”落地与传统文化-心理健康教育融合提供可复制的实践参考, 其长期成效需进一步追踪验证。

关键词

五大行动; 家校社协同; 经典诵读; 心理健康教育; 中小學生

1 引言：政策背景与研究缘起

“双减”政策的核心目标是破解教育内卷、促进学生全面发展, 但政策实施过程中, 教育矛盾从“显性学业负担”转向“隐性心理压力”。据《中国国民心理健康发展报告(2021-2022)》数据, 中小學生抑郁检出率达17.5%, 焦虑、

厌学等情绪问题发生率逐年攀升; 教师群体受教学成绩压力束缚, 职业倦怠发生率超50%, 陷入“题海战术”的内卷循环; 家长在“教育竞争”与“孩子健康”的两难选择中焦虑加剧, 过度依赖课外辅导进一步破坏教育生态平衡。

在此背景下, 安徽省推行的“德智体美劳全面育人行动”(简称“五大行动”)明确将“家校社协同育人”纳入德育铸魂行动核心内容, 要求家庭、学校、社会形成教育合力, 为破解上述困境提供政策框架。经典诵读作为承载中华优秀传统文化与人文精神的教育形式, 其蕴含的“自强不息”“仁者爱人”“己所不欲, 勿施于人”等价值理念,

【作者简介】朱保年(1973-), 男, 中国安徽蚌埠人, 一级教师, 从事汉语言文学研究。

与心理健康教育中情绪调节、人际交往、心理韧性培养的目标高度契合。已有研究证实,经典诵读具有显著心理滋养价值:王登峰(2020)指出经典文本“情志调节”思想与积极心理学理念深度契合;周宗奎团队(2021)实验显示,10分钟经典诵读可使青少年压力激素水平下降42%。基于此,本研究整合多校实践案例,探索“五大行动”框架下家校社协同开展经典诵读的特色路径,验证其对中小学生心理健康教育的短期成效,为基础教育高质量发展提供实践支撑。

2 理论基础与核心概念界定

2.1 核心概念

“五大行动”:依据《安徽省人民政府实施德智体美劳“五大行动”全面提高育人质量工作方案》(2021),其核心是通过“五育融合”构建学校、家庭、社会“三位一体”育人体系,强调协同机制在破解教育难题中的关键作用,为家校社协同开展心理健康教育提供政策指引。

家校社协同:指家庭、学校、社会三类教育主体明确职责边界,基于叶澜“生命·实践”教育学理论(2019)构建“共生关系”,通过资源整合、流程衔接形成育人合力,实现“1+1+1>3”的教育效果,在本研究中具体表现为“学校主导—家庭联动—社会延伸”的协作模式。

经典诵读:选取适配中小学生学习特点的古诗词、国学经典(如《论语》《道德经》《弟子规》)及中外名著选段,通过诵读、解析、情境演绎等形式,发挥其文化传承与心理滋养的双重功能,内容筛选遵循“学段适配”原则(小学侧重情绪认知、中学侧重抗挫折能力)。

心理健康教育:以中小学生情绪调节、人际交往、自我认知为核心目标,通过教育干预培养其心理韧性与积极心态的实践活动,本研究中与经典诵读深度融合,形成“经典语句—心理目标”对应体系(如“宝剑锋从磨砺出”对应抗挫折教育)。

2.2 理论支撑

经典教育理论:许濠庭在《与经典同行,教育其实很简单》(2023)中提出“经典浸润式育人”理念,强调经典文本对健全人格的塑造作用,其“少而精”的诵读原则为本研究内容筛选提供方法论指导。

积极情绪干预理论:刘义林在《综合积极情绪疗法及案例集》(2017)中系统阐述情绪调节技术,为本研究教师培训、经典诵读与心理教育融合提供专业支撑,12名参研教师通过该疗法培训获得“公益讲师”资质,保障干预专业性。

经典诵读心理机制理论:《心理学报》(2021)研究表明,经典吟诵的平仄节奏(0.3~0.5Hz)可匹配人体呼吸频率,激活副交感神经、降低皮质醇水平;《教育研究》(2020)指出,《周易》“天行健”等文本可通过班杜拉“替代经验强化”机制提升学生自我效能感,构成经典诵读的“文本共情—韵律调节—文化认同”三维心理作用机制。

3 研究内容与方法

3.1 研究内容

协同机制构建:明确学校(主导课程设计、教师培训)、家庭(参与亲子共读、家长课堂)、社会(提供场馆资源、实践场景)的职责边界,设计“目标—流程—评估”闭环协作流程,整合课程资源(32份经典诵读课件)、家庭活动(亲子共读打卡)与社会资源(图书馆“经典心理驿站”、社区农家书屋)。

经典内容筛选:依据学段心理特点建立“经典语句—心理目标”对应体系,如小学阶段以《游子吟》《弟子规》培养情绪认知与共情能力,中学阶段以《论语》“己所不欲,勿施于人”、《道德经》“上善若水”强化人际交往与包容心态。

特色实践设计:学校层面开展“经典+心理”融合课程、教师专项培训;家庭层面推行“阶梯式亲子共读”(低年级角色扮演、中高年级任务卡、初中辩论会);社会层面打造“暑期国学小课堂”“经典心理驿站”等实践场景。

成效评估:从学生(情绪、人际、韧性)、教师(职业倦怠)、家长(教育焦虑)三个维度建立评估体系,采用定量工具(SCL-90、PCQI、MBI)与定性方法(教师日志、家长访谈)检验成效。

3.2 研究方法

文献研究法:梳理“五大行动”、家校社协同、经典诵读领域文献,参考刘义林、郭继承等学者理论,奠定研究理论基础。

调查研究法:以3所样本校为对象,通过问卷(覆盖620名学生、400余名家长)与深度访谈(12名教师、30名家长)收集基线数据,了解实践前学生心理状态、教师压力与家长焦虑现状。

行动研究法:干预周期为一学期(2025年2月-7月),每周开展1-2次经典诵读活动(累计40-50次),根据家长反馈调整课堂形式(如增加线上微课)、依据学生表现优化文本筛选标准,动态优化实践方案。

案例分析法:选取“怀远县图书馆暑期国学小课堂”“蚌埠新城实验学校‘吟经典国风’赛事”“怀远县丁集小学‘晨读+暮省’”等典型案例,剖析协同机制运作效果,结合三角验证(定量数据+教师日志+家长访谈)确保结果可信度。

4 家校社协同经典诵读的特色实践路径

4.1 学校主导:构建“资源+能力”双支撑体系

资源开发:联合专业机构编写《非遗文化小魔方,转动心理大健康》内部手册,整合32份经典诵读课件(18份聚焦“经典+情绪调节”);开展郭继承《中华经典十三讲》集体读书会,形成《经典诵读与心理健康教育融合指南》,累计开展校内讲座20场,覆盖学生620余人次。

分层实践:怀远县毅德实验学校以“系列讲座”为载体(每周1-2场),结合《论语》《道德经》主题融入心理

调节方法；蚌埠新城实验学校以“吟经典国风立少年壮志”赛事为抓手（每月1-2场），将《少年中国说》与抗挫折教育结合；怀远县丁集小学推行“晨读+暮省”制度（每日20分钟），以《弟子规》“泛爱众”篇章为主，通过重复性浸润弥补乡村校师资短板。

教师赋能：组织全体参研教师学习《综合积极情绪疗法入门》，12名教师通过考核获得“公益讲师”聘书，负责经典诵读活动设计与实施，推动教学模式从“题海战术”转向“经典浸润+心理引导”。

4.2 家庭联动：推行“阶梯式亲子共读”模式

以“21天打卡+学期持续跟进”为核心，分学段设计实践活动：低年级用《游子吟》开展“角色扮演+情感表达”，家长通过“线下讲座+线上微课”学习引导方法；中高年级以《论语》“孝悌”设计家庭任务卡（每周1-2次），记录沟通感悟；初中部围绕《道德经》“祸福相依”组织辩论会（每月1次），引导家长理性看待“成绩波动”。累计开展家长课堂15场，参与家长400余人次，形成“经典引领—情感共鸣—观念转变”的育人链条。

4.3 社会协同：拓展“场馆+实践”场景

图书馆合作：与怀远县图书馆共建“经典心理驿站”，开展30课时主题课堂，通过“水的包容”实验（《道德经》主题）引导人际接纳，260名参与者“人际接纳”得分提高12.6分。

社区联动：怀远县丁集小学依托社区“农家书屋”，组织学生为老人诵读《游子吟》，农村学生“共情力量表”得分提高9.2分，有效延伸教育空间，形成“学校主导—社会支撑”的资源联动模式。

5 实践成效分析（一学期短期成效）

5.1 学生心理健康水平显著提升

SCL-90 数据显示 ($p<0.01$)，三校学生焦虑因子分均显著下降：怀远县毅德实验学校从 1.82 ± 0.31 降至 1.45 ± 0.27 ，蚌埠新城实验学校从 1.79 ± 0.28 降至 1.41 ± 0.25 ，怀远县丁集小学从 1.91 ± 0.33 降至 1.52 ± 0.29 ；课堂观察发现，82% 的学生能引用“千磨万击还坚劲”“宝剑锋从磨砺出”等经典语句自我激励，校园冲突事件减少38%，学生共情能力与心理韧性显著提升。

5.2 教师职业状态优化

MBI 量表显示，教师情感衰竭维度得分平均下降0.8-1.1分；120篇教师反思日志提及“教学思路开阔，职业成就感增强”，85%的教师表示“从经典中获得教育智慧，工作压力显著缓解”，形成10个特色教学案例，跨学科整合能力提升。

5.3 家长教育观念与亲子关系改善

PCQI 量表显示 ($p<0.01$)，家长“积极沟通”维度得分显著提升：怀远县毅德实验学校从3.1分升至4.3分，蚌埠新城实验学校从3.2分升至4.2分；78%的受访家长表示从“唯成绩论”转向关注孩子“心理成长与人格健全”，家庭亲子沟通时间平均每周增加2.5小时，“呵斥式教育”

减少60%，家长对“孩子未来发展”的焦虑评分（10分制）从7.8分降至4.2分。

6 研究价值与局限

6.1 研究价值

理论价值：验证了“五大行动”下家校社协同的可行性，揭示经典诵读“文化载体+心理干预工具”的双重价值，拓展传统文化与现代心理教育融合的研究视角，为教育协同理论提供新案例。

实践价值：构建的“三维协同”模式（学校赋能、家庭联动、社会延伸）具有可复制性，开发的32份课件、15个家长课堂方案及图书馆合作模式，可直接为同类学校提供参考，推动教育生态从“应试导向”向“全面发展”转型。

6.2 研究局限与未来展望

局限：研究周期为一学期，暂未评估干预效果的持续稳定性（如假期后是否反弹）；样本集中于皖北地区，区域适配性需扩大至不同省份验证。

展望：延长追踪周期至一学年，验证长期成效；引入心理症状自评量表等量化工具，建立“学生—教师—家长”三维评估数据库；联动社区、企业等主体，构建“家校社企”四维协同生态。

7 结论

“五大行动”为家校社协同育人提供政策保障，经典诵读作为传统文化传承与心理滋养的双重载体，在实践中展现出显著价值。本研究通过3所样本校的一学期实践，构建“培训赋能—资源整合—协同实践”路径，证实经典诵读可通过“文本共情—韵律调节—文化认同”机制，有效降低学生焦虑、缓解教师倦怠、疏导家长焦虑。尽管短期成效显著，但长期价值仍需持续追踪，未来需进一步深化协同机制，让经典诵读真正成为促进中小学生学习全面发展、构建和谐教育生态的重要力量。

参考文献

- [1] 安徽省教育厅. 安徽省“五大行动”实施方案[Z]. 2022.
- [2] 王登峰. 中华优秀传统文化与心理健康教育融合路径[J]. 教育研究, 2020(05):45-52.
- [3] 叶澜. “生命·实践”教育学论纲[M]. 北京: 教育科学出版社, 2019:89-105.
- [4] 许濂庭. 与经典同行, 教育其实很简单[M]. 台北: 台湾商务印书馆, 2023:67-82.
- [5] 刘义林. 综合积极情绪疗法及案例集[M]. 北京: 清华大学出版社, 2017:112-130.
- [6] 郭继承. 郭继承人生课: 中华经典十三讲[M]. 北京: 当代世界出版社, 2019:43-58.
- [7] 陈向明. 行动研究法导论[M]. 北京: 教育科学出版社, 2018:76-91.
- [8] 中国心理卫生协会. 中国国民心理健康发展报告(2021-2022)[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2022:156-170.