

# 破解“有劲使不上”困局，家校社协同筑牢学生心理健康防线 告别“单兵作战”，校园心理走向“全员共育”

“加快构建学校全员育人工作体系”“把心理健康工作贯穿教育、教学、服务全过程”……近期，教育部出台《关于全面推进健康学校建设的指导意见》，为深化学校心理健康教育指明了方向。从关注“危机干预”到强调“全员育人”，理念的变化，将如何重塑校园心理健康工作的图景？

## 理念之变

### 从“危机干预”迈向“全员育人”

当前，中小学生心理健康问题呈现出多因性、交织性特征，既有学业压力等教育因素，也有睡眠不足、网络沉迷等生活方式影响，还有其他环境因素影响。守护中小学生心理健康，需要构建多维度全方位的干预体系。

《关于全面推进健康学校建设的指导意见》明确提出要“深化心理健康教育”，要求把学生心理健康工作摆在更加突出的位置，以德育人、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心，把心理健康工作贯穿教育、教学、服务全过程。这一要求突破了以往“心育”单兵作战的局限。通过强化生命教育和挫折教育筑牢心理防线，依靠体育运动释放心理压力，依托艺术活动陶冶情操，借助劳动实践培育积极人格，如此整合方能真正实现对青少年成长的全方位关怀与守护。

构建“全员育人”体系，意味着心理健康教育不仅是心理教师的职责，更是每一位教师需要共同承担的责任。江西省瑞金市绵塘小学教师赖秀平表示：“心理健康知识不能只靠心理健康课来传授，所有教师都要首先保持积极阳光的心态。”

一个深刻的转变正在发生：当前的学校心理健康教育，正从被动应对问题转向主动培养学生积极的心理品质。济南高新区实验中学校长王慧卿表示：“我们要培养的学生，不是永远不跌倒，而是每次跌倒后都能迅速爬起来。”

## 实践深耕

### 全员参与、全过程融合的“心”路径

理念的转变，最终要落实到日常行动中。

作为一名有着17年教龄的六年级数学教师兼班主任，江西省瑞金市绵塘小学教师赖秀平观察到，孩子们进入五六年级后，情绪波动、交友困扰、手机依赖等问题十分常见。在实践中，赖秀平逐渐探索出一套融入日常的“心育”方法：鼓励学生积极参与社团活动，在兴趣发展中找到自己的闪光点；组织心理剧、正念训练、生涯沙龙等活动，帮助学生在体验中提升心理韧性；带着学生到劳动实践基地种植，让孩子们在照料植物的过程中，感受生命的成长与力量。

赖秀平发现，帮助孩子在校园生活中获得价值感，也是打开孩子心结的钥匙。她分享了一个故事：有一个男孩，过去经常逃学。班主任为他量身定制了“每月小目标”：第一个月，要求他每天按时到校并做一件好事，完成后老师就会及时表扬并向家长反馈。一个月下来，这个男孩不仅实现了“0缺席”，还因为做好事而得到了同学们的好评。第二个月，老师让他负责班级卫生。第三个月，老师引导他与同学和睦相处……一个学期下来，这个孩子变得阳光开朗，融入了集体，回归到了课堂。“这个案例让我坚信，每个孩子都可以被引导、被点亮——而这背后，需要教师成为有温度、有方法的‘心灵守门人’。”赖秀平说。

在山东济南高新区金谷德艺小学，抗挫力教育正在生动实践。四年级的一堂“复原力”主题班会上，孩子们分组搭建积木塔。面对积木一次次倒塌，老师没有指责，而是引导大家复盘：“刚才是什么感受？我们的方法可以怎么改进？”孩子们的注意力渐渐从失败转向了理性分析与策略调整。课后有学生说：“和大家一起在失败里找办法，比一个人闷气强！”校长张慧有感而发：“抗挫力教育不是刻意让孩子吃苦，而是要利用学习生活中自然发生的挫折，系统培养他们的心理韧性。”



四川甘孜的孩子们将写好的烦恼投进烦恼盒子。唐明平 摄

## 专业引路 把专家“请进来”，为教师赋能

学生复杂的心理状况，不仅需要老师们的关爱，更需要专业力量的支持。如何才能将专业资源顺畅地引入校园？各地正在积极探索。

近日，“申城心航·上海心理健康工作者赋能计划（社会心理健康师初级）”培训，在上海市松江区新时代文明实践中心开班。50余位松江基层心理健康工作者齐聚于此，跟随行业专家踏上丰富多元的理论与实践之旅，深入学习掌握心理问题识别、心理压力调节、心理干预实践等专业心理健康服务技巧。该培训由上海交通大学心理学院及其附属上海市精神卫生中心组织，聚焦专业赋能，通过有深度、有温度的系统课程，帮助学员掌握主流心理咨询治疗理念、实用操作技能，着力打造一支扎根基层、素质过硬的专业心理服务队伍。

开班首日，专家讲师结合真实学生心理危机案例，拆解危机应对与心理干预的思路方法；从哲学角度解析心理健康服务的价值立场与实践技巧；介绍中医五行音乐治疗等

创新疗愈手段。上海市松江区未成年人心理健康辅导与家庭教育指导中心心理教师宋润敏感慨道：“能和同行一起系统充电、切磋交流，机会十分难得。”她表示，首堂课让自己清晰掌握了为孩子提供科学危机干预与心理支援的方法，受益匪浅。

类似的探索也在四川展开。2024年春天，成都温江区45所中小学的孩子们迎来了一批专门负责学生们“心情”的“新校长”。这些“心理健康校长”，有来自三甲医院的临床专家、来自高校的心理学教授，还有来自专业心理机构的负责人。在温江区光华实验中学，来自四川省精神医学中心的心理健康校长李慧，为学生带来《青春不迷茫》的讲座，化解成长困惑；为教师传授“倾听—共情—转介”干预方法，提升守护能力。

温江区教育局党组成员、副局长王雪介绍，这套机制的核心，是要形成“校长统筹、专业引领、教师参与”的工作模式。2022年，温江区便开通了QQ、微信、电话三条心理热线。2024年，两个心理服务共享中心、三个家

庭教育指导共享中心相继建成，并联合四川省精神医学中心、成都市第五人民医院、高校专家组成咨询团队。如今，这三条心理热线，累计为全区师生和家长提供公益咨询超千次，其中深入对话的个案超过700个，化解了50多起紧急危机事件，为孩子们的健康成长构筑起一道坚实而温暖的心墙。

在重庆，4月16日，由重庆市人口计生研究院主办的第四期儿童青少年心理健康服务技能暨家庭教育指导培训班开班，近200名来自各区县医疗机构、教育机构和心理咨询机构的青少年心理健康从业人员参加培训。此次培训班以家庭教育为主题，由多名专家对家庭治疗经典理论、工作模式、认知行为、应用策略、工作程序、案例介绍等展开深度解析，既有理论高度，又有实践经验。

这些实践表明，专业引领正在让校园心理守护更加科学、更有温度。

## 成效展望 让家长、教师成为孩子的“阳光守护者”

“全员育人”的深入推进，也对教师能力提出了更高要求。

在与同行交流的过程中，赖秀平发现大家存在着共同的困扰：能察觉孩子情绪不对，却常感“有劲使不上”；缺乏系统知识，判断多凭经验，因担心“用错力起到反作用”而没有及时应对。

北京市顺义区家庭教育指导专家朱煦指出：“现在最需要的是，提升所有老师尤其是班主任两个方面的能力：一是对学生异常行为的心理诱因识别能力，不能简单将之看成是纪律或品行问题；二是与家长尤其是对学校存在误解的家长进行有效沟通的能力。”朱煦建议，教师培训应大幅增加心理健康实用内容，“培训要以问题为导向，采取‘以赛代练’、项目式学习等务实形式，帮助教师提升管理能力、改善家校关系、减轻自身压力。”

来自家长的期待同样清晰。一项通过光明日报官方微信发起的问卷调查显示：家长最关注的心理问题前三位分别是“情

绪管理问题”“社交困难”“学习压力过大导致的心理问题”。而家长最期待学校为孩子做的，前三位分别是“班主任、任课老师提升心理健康知识和辅导水平”，“开展家长心理课堂，教家长识别信号、沟通技巧”，“加强同伴支持，开展社交能力训练营”。

四川青基会实施的“怡露前行·青春守护”高中生心理健康关爱计划，正体现了家校协同的实践探索。该计划由“怡露前行”青年心理关爱基金支持，四川省青少年发展基金会主办，首批选定泸州、广元、达州3地9所学校开展。计划紧扣高中生心理健康需求，围绕情绪管理、压力调适、人际沟通、心理问题识别及危机干预等内容，提供专业化、系统化服务，旨在提升青少年心理健康素养，强化教师心理工作能力，促进家校协同育人。

放眼全国，各地正在构建更加完善的心理健康服务体系。河南自2022年起，青少年心理健康服务连续五年被列入省重点民生实事，累计开展青少年心理健康科

普、团辅活动2.4万余场，覆盖青少年96万余人次。江苏全省83个心理援助热线坐席24小时守护，“12356”心理援助热线累计提供心理援助服务约5万人次，成功干预2000多起高危风险个案。江苏还组建省市两级心理健康科普专家团，累计开展巡讲超1700场，覆盖约24万人。

当前，我国中小学生心理健康工作进入新发展阶段，确立了“五育并举”等整体系统的治理思路。让家校社协同努力，共同构筑起坚固的学生心理健康防护网，使每一个中小學生都能成长为身心健康、全面发展的时代新人。从“单兵作战”到“全员共育”，一场从理念到行动的校园心理健康变革正在深入推进，越来越多的孩子将在更加温暖、科学、系统的守护中，向阳生长。

（综合《光明日报》《中国青年报》《济南日报》等）

## 小贴士

### 儿童青少年心理健康问题表现

儿童青少年心理健康问题，常表现为以下三个层面的异常。

一是行为层面。孩子变得不合群、喜欢离群独处、沉默少语、少动、精神不集中、多动，甚至出现暴力倾向、逃学、偷东西等不良行为。二是在情绪层面。表现为焦虑、厌学、容易生气、恐惧、敌意或想轻生等。三是生理层面。孩子可能会自述头疼、腹痛，有恶心、呕吐、厌食或贪食行为。也会有睡眠问题，如早醒、入睡困难、耳鸣、尿频甚至全身不适。这些可能由心理因素导致的躯体症状，和身体疾病的最大区别在于，医院检查不出任何实验室的指标阳性，也就是检查不出任何躯体疾病。

一旦孩子出现了下面一些情况，家长可能就需要提高警惕了。

1. 对通常感兴趣的事情失去了兴趣。
2. 感觉无力。
3. 睡得太多或太少，或看上去一天都很困。
4. 独处的时间越来越长，回避家人和朋友。
5. 节食、运动过度，或体重明显增加。
6. 自伤行为。
7. 吸烟喝酒或使用药物。
8. 独自或与朋友一起涉足危险行为或破坏性行为。
9. 有极端心态。
10. 一段时间非常活跃，比平时睡得多，说有人试图控制自己，或听到别人听不到的声音。

## 声音

### 别让“全员育人”成了老师的新负担

◎ 张峻榛

“加快构建全员育人工作体系”——教育部的政策，无疑为当下的校园心理健康工作开出了对症之方。从关注少数学生的“危机干预”到强调人人参与的“全员育人”，理念的升级令人振奋。

然而，美好的图景之下，隐忧同样不容忽视。当前最大的矛盾在于，对“全员”角色的期待与“全员”专业能力的现实之间，存在着鸿沟。许多教师并非不想作为，而是“有劲使不上”。能察觉孩子情绪低落，却不知如何帮助；担心说错话起反作用，干脆闭口不言。这种“有心无力”的尴尬，折射出教师心理专业培训的严重缺位。

如果“全员育人”仅仅停留于增加班主任和科任老师责任层面的口号，缺乏系统、务实、常态化的专业赋能，那么美好的愿景极有可能演变为教师的新负担，甚至因不当介入造成二次伤害。我们需要的不只是请专家开几场讲座，而是将心理识别与沟通技巧，像学科教学法一样，刻进每位教师的职业基因里。

这就要求培训必须“接地气”。少谈些高深理论，多教些具体方法：如何从孩子撕作业的行为里，分辨是厌学还是焦虑？如何与一个对学校充满防御心态的家长沟通，变对抗为同盟？正如专家所言，这比单纯教老师如何讲课更为紧迫。

从“危机干预”到“全员育人”，这不仅是名词的转换，更是整个校园生态的重塑。它考验的不仅是顶层设计的智慧，更是基层执行中的人文温度与专业精度。唯有让每位教师都成为合格的“心灵守门人”，这场变革才能真正从纸面走进孩子心里。