



前不久,教育部发布《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》,聚焦青少年心理健康问题,以精准细致的举措,勾勒出守护中小学生心理健康的系统性蓝图。

这一文件的出台,旨在为青少年健康成长筑牢坚实的心理防线,受到了广泛关注和热议。我市众多学校也就此进行了深度学习和探讨,明晰了下一步心理健康教育工作的方向。



航空港区太湖路小学开展心理健康活动

十条“心”措施 筑牢“心”防线

本报记者 周娟 整理

织密防护网 育人先育心

郑州市基础教育教研室心理健康教育学科教研员 宫大志

《进一步加强中小学心理健康工作十条措施》是国家对2023年出台的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》政策的延续,是“健康第一”教育理念的落地,更是针对当下我国中小学生心理健康突出问题的精准回应,“十条措施”对校、家、社提出了明确的要求或指导,尤其是以下内容让人印象深刻。

措施一中“严禁布置机械重复、惩罚性作业”,“严禁”就是这类作业一点都不能布置。

措施二中“探索一揽子解决近视、肥胖、心理健康等学生身心健康突出问题的有效机制模式”,反映了国家把学生身心健康工作放在了更加重要的位置,基于“身心一体”理念,努力把每一所学校都建设成健康学校。

措施三中,为保障学生充足睡眠时间,不仅要“多种途径普及科学睡眠知识”,更要先“指导家长制定科学的作息时间表”,再“教育学生养成良好的睡眠卫生习惯”。在“严格执行睡眠管理规定”和“将学生睡眠状况纳入学生体质健康监测和教育质量评价监测体系”方面,需要定期评估和多渠道监管。

措施四中“鼓励学生和家长共同开展熄屏行动,减少对网络的过度依赖”,身教是重于言传的。

措施五中“提升学校管理人员、生活教师的关爱服务水平”,凸显了寄宿制学校学生心理健康工作重心。

措施六中“每名学生每学年接受心理测评一般不超过一次”,则对近年来各级教育行政部门和学校重视筛查造成反复多次测评做出了明确要求。

措施七中“推进实施全员育心制度”和“配齐配强专职心理健康教师”,充分说明了学校心理健康工作的“全员参与”“设专业岗位”和“让专业的人干专业的事”的重要性。

措施八中,支持地方积极探索人工智能对学校心理健康工作的辅助作用,并针对近年来教师自身心理健康问题对学校和社会提出要求。

措施九中“每学期至少组织2次家庭教育指导活动,将心理健康作为必讲内容”,对学校“教联体”建设活动的次数和内容也做出了明确要求。

措施十中,对相关国家各部门和社会机构的功能发挥提出要求,健全部门协同防护机制。

“十条措施”条条精准,需要教育行政部门和校、家、社上下一心,紧密配合,逐条落实,为学生的心理健康成长护航。

护航每一位学生阳光成长

金水区外国语小学党支部书记、校长 邵玉慧

《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》的发布,精准回应了社会关切,为中小学心理健康教育工作提供了明确的方向与坚实的保障,为学校系统化推进心育工作注入了强劲动力。

目前,金水区外国语小学在已有心理健康工作体系基础上,逐步形成“五个一”心育路径。

一套完善的组织机制,建立校长领导、分级负责的心理健康监测架构,将心育纳入学校整体发展规划。

一支专业的师资队伍,配备专职心理教师,发挥班主任前沿作用,通过专题培训、班主任沙龙与校外研修等途径,系统提升教师心育能力。

一系列丰富的课程活动,实现心理健康课程全覆盖,开设“童书心语”社团、心理漫画等特色课程;常态化开展“心理健康月”,组织心理剧展演、主题升旗仪式等活动。

一项常态化的家校协同模式,定期举办家长课堂、亲子沙龙,将家访与“每月关爱记录”相结合,构建家校共育关爱网络。

一份细致的关爱档案体系,建立“一生一案”成长档案,实施“每月关爱记录”和常态化家访,动态追踪学生心理状态。

今后,围绕“十条措施”的要求,学校将重点在以下方面深化与创新:以“名师工作室”引领,深化全员心育理念,推动心育与教学融合,实现“五育并举”下的全员、全程、全方位育人;加快标准化心理辅导室建设与硬件升级;完善“学校一年级一班级”三级预警机制,加强与区域心理辅导中心联动;拓展科研引领路径,鼓励教师参与心育课题研究,以科研成果反哺实践。

心育之路,贵在坚持。金水区外国语小学将继续以“十条措施”为指南,不断夯实“五个一”工作模式,用心用情为每一位学生的阳光成长与幸福人生保驾护航。



中原区锦绣小学心理健康工作汇报

守护心灵之花

管城区外国语牧歌小学党总支书记 冯利英

《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》是一份聚焦青少年成长痛点、回应社会关切的“暖心指南”,让我们在守护学生心灵健康的道路上,有了更清晰的行动纲领,也让教育回归“育人先育心”的本。

学校第一时间向全体教师进行文件的传达和解读,将学生心理健康置于教育工作的核心位置。目前,学校已围绕“十条措施”,从多维度、全方位铺展心理健康守护网。

学校严格管控作业总量,科学调控作业难度,兼顾学习实效与学生负担。设置“无作业日”,让学生在更宽松的学习环境中探索知识。

体育锻炼方面,确保学生每天2小时体育活动时间,将体育课、课间操、延时跑等有机结合。这不仅有助于改善学生近视、肥胖等问题,更能通过运动释放压力,收获身心健康。

睡眠保障是我们关注的重点,学校通过向家长发布“早睡早起”倡议,引导家庭重视学生睡眠管理,为身心健康筑牢生理基础。

针对学生用网习惯,学校实行手机、手表统一管理,培养学生健康用网习惯,避免网络沉迷等问题对学生心理造成负面影响。

在特殊学生群体关爱方面,学校建立“一生一策”帮扶机制,为他们提供个性化心理支持。

监测预警和干预机制的建立也在有序推进,学校计划邀请专业人员为不同年级、不同群体开展系列主题讲座、心理筛查与干预活动,做到“早发现、早干预”。

同时,推进全员育心制度,让每一位教师都成为学生心理成长的“陪伴者”。

在校园心理支持环境优化方面,学校明确欺凌概念,班主任主动了解班级是否存在欺凌现象,营造安

全、友善的校园氛围。

对于家庭和谐亲子关系的培养,学校通过家长会、家长学校等渠道,向家长普及亲子沟通技巧,引导家庭成为学生心理安全的“港湾”。

此外,学校正积极构建部门协同防护机制,联合社区、医疗机构等,形成心理健康教育的合力。

青少年是祖国的未来,学校将以“十条措施”为指引,以“时时放心不下”的责任感,持续深耕学生心理健康教育,让每一位学生都能在心灵的沃土上向阳生长,绽放最绚丽的生命之花。



管城区外国语牧歌小学学生在心理课堂上以绘画表达内心世界

育心 润心 连心

郑州中学第三附属小学校长 许红伟



郑州中学第三附属小学学生写下愿望清单

教育部直面青少年心理健康这一社会关切,“十条措施”涵盖教育、管理、服务、保障等各个环节,体现了国家层面的高度重视和系统思维。措施精准回应了当前学生面临的学业压力、睡眠不足、体育锻炼缺乏等现实问题,与基层学校的育人实践高度契合。

心理健康教育是学校立德树人重要基石,学校将心理健康教育融入育人全过程,构建了课程、师资、活动、支持“四位一体”的全员心育体系。

在专注学生成长的同时,学校还系统化构建教师关怀体系。定期组织丰富的团队心理活动、大力支持各类教师社团的建设,为老师开辟放松身心的空间,让充满能量的教师团队成为校园里最温暖的教育力量。

学校创新打造的“家长读书沙龙”品牌项目,从《认知觉醒》到《PET父母效能训练》,从《孩子的内驱力》到《写给父母的沟通心理学》,深度覆盖家庭教育核心议题。

同时,学校积极构建个性化校长交流机制,打造“校长聊吧”“校长信箱”“家长讲堂”“校长陪餐”等多元对话平台,实现与学生“零距离”、心贴心的沟通。

此外,学校严格控制作业总量,建立“睡眠监测机制”,保障学生每天10小时睡眠。开足体育课时,确保每天2小时体育活动,实现大课间跑操常态化,并对特殊学生一对一建档帮扶。

下一步,学校将进行课程的深度融合,开发心理健康与德育、体育、美育融合的校本课程。建立“心理委员—心理社团—心理周”三级活动体系,打造特色品牌。实施“心理教师卓越计划”,培养学科带头人。将心理健康教育纳入教师继续教育必修内容。建立“班级—年级—学校”三级预警体系,做到早发现、早干预。构建“家长成长课程体系”,分学段开展针对性指导。引入春藤社区心理服务资源,构建学校家庭社区联动机制。建设“友善班级”“快乐课间”,营造积极向上的校园氛围。将心理健康教育工作成效纳入教师考核评价体系。

学校将以“十条措施”为指引,坚持“健康第一、育心育人”理念,构建全员、全过程、全方位的心理健康教育格局,为每一个孩子的健康成长保驾护航,努力培养担当民族复兴大任的时代新人。

拓宽心育渠道 增强心育力量

二七区建新街小学副校长 宗晓曦

《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》将“健康第一”教育理念贯穿始终,以“小切口”为突破,提出一系列务实管用的举措,全方位、多角度勾勒出守护学生心理健康的美好蓝图。

目前,二七区建新街小学社团种类丰富、趣味盎然,校园文化生活丰富多彩,这些课程与活动有效增强了学生的成就感、幸福感以及对美好生活的向往。

作为河南省中小学心理健康教育示范校,学校一贯重视心理健康教育课程体系建设,坚持三个“一体化”:必修、选修一体化;培训、讲座、活动一体化;教学、体验、成长一体化。课程体系包括“一个核心、三个面向”,即“让心理健康课成为学生的必修课”为核心,学校在2010年就将心理健康课程纳入课表,1~6年级全部开设每周一次心理健康教育课,由专职心理健康教育教师授课。在此基础上,面向学生、面向家长、面向教师开发并实施满足不同群体心理需求的校本课程,如每学期班子成员、班主任、辅导教师结合走进各类学生家庭开展“关怀课程”。通过个性化、多样化方式对

不同家庭进行科学有效的指导,真正做到家校联合,协同育人。“爱益童年”新家长课程也是学校的一大特色,针对家长进行家庭教育指导,涉及家庭关系探索、时间管理、非暴力沟通、心理绘画等内容,培育家庭和谐亲子关系。学校还定期对全体教师开展心理普及减压课程、正面管教课程、心理书籍读书沙龙,提升教师“育心”意识和能力。

下一步,学校将利用全体教师会、家长会,组织教师和家长学习“十条措施”,通过家校社协同联动,共同参与与学生心理健康教育。努力推进“全员育人”,让每位教师都成为学生心灵的导师。通过“走出去”“请进来”,为更多教师提供专业成长机会,增强学校心育力量的广度和厚度,让心理健康元素融入“动漫节”“趣味运动会”等全员性大型比赛活动、综合性教育实践活动。把“领导包保心理问题学生”纳入学校三级心理健康服务体系,密切关注特殊学生群体情绪和行为变化。尝试使用人工智能技术进行“AI心理助手”等创新应用,通过多场景下的大数据服务,为学生的心理健康保驾护航。

用“心”招 更暖“心”

郑州航空港区太湖路小学副校长 郭景丽

郑州航空港区太湖路小学秉持“活美教育”理念,紧密围绕教育部“十条措施”,系统构建活动、协同、师资三维体系,并规划未来路径,全方位守护学生心灵成长。

体育活动成为情绪疏导重要载体。学校创新“三段式特色课间”,上午“阳光大课间”保障30分钟运动;“师生共舞”展风采,律动之中释压力。针对空间不足问题,打造“智慧游戏区”,融学科知识、红色教育于体育游戏,使课间成课堂,身心共成长。

家校社协同凝聚育人合力。学校成立共育领导小组,校领导分管,中心执行,家长社区共参与;构建三级家委体系,定期召开专题会议,接待日等十余项活动纳入年度清单。2025年以来,讲师团讲座13场,覆盖家长2000人;每年引入消防、急救等活动超15场,建立实践基地十余处,组织研学与志愿服务,实践中培育责任感,滋养健康心灵。

师资保障提供专业支撑。校长张雅莉作为中原名师、高级家庭教育指导师,带头组建团队,配备两名专业心理教师,常态化开展心理社团。每月举办特色活动,“善意纸条”传赞美,文字互动递温暖,校园洋溢友爱风。

未来展望,笃行致远。郑州航空港区太湖路小学将以《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》为舵,深耕课间沃土,汇聚家校社活水,强化师资灯塔,持续守护每一颗心灵的茁壮成长。

用心 用情 用力 探索心育新模式

郑东新区龙华小学办公室主任 闫万杰

教育部近期发布的《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》,为基层学校工作提供了精准指引。作为学校心理健康教育工作者,深感这一举措的及时与必要,为守护学生健康成长注入了强大动力。

学校已初步构建“预防—发展—干预”相结合的工作体系。开设心理健康必修课,结合心理活动月、主题班会等营造积极氛围;每年开展心理普查,建立动态档案,提供个体辅导与专业转介;定期开展教师培训,通过家长学校促进家校协同;建成“心灵驿站”咨询室,面向师生开放专业服务。

围绕“十条措施”,学校将重点推进:完善校园心理危机预案,开展常态化演练,提升应急能力;增加专职教师配备,推动教师专业资质培训与教研体系建设;开发系列家长课程,深化与社区、专业机构的资源整合;推动心理健康与五育融合,探索数字化心育新模式。

守护每一位孩子的阳光心灵,是教育工作者义不容辞的责任。学校将以“十条措施”为新的起点,持续用心、用情、用力,筑牢校园心理健康防线,为孩子们的幸福人生奠定坚实的心理基础。

心中有暖阳 眼中有光芒

中原区锦绣小学心理健康专职教师 郑心怡

《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》是一次高瞻远瞩、系统全面、精准有力的顶层设计,这不仅是政策要求,更是我们肩负的育人使命。

当前,青少年心理健康问题已成为家庭、学校和社会共同关注的焦点。“十条措施”的出台,真正践行了“健康第一,生命至上”的教育理念,是从“育分”到“育人”的关键转变。它直击考试焦虑、睡眠不足、运动缺失等核心痛点,用“无作业日”“每天2小时体育活动”等具体要求替代空泛倡议,让政策落地有明确路径。

对于中原区锦绣小学而言,这场“及时雨”既是对已有工作的肯定,也为下一步的深化和拓展注入了强大的动力。

在“十条措施”发布前,锦绣小学始终将学生心理健康教育摆在重要位置,并已初步构建了一套工作体系:将心理健康教育纳入必修课;将“课间十分钟”增加为“课间十五分钟”,延长学生课间活动时间;设立环境温馨、设施齐全的心理辅导室,确保有需求的学生能“有处可去,有人可聊”;智能化云测评与“一生一档”,实施精准关爱与跟踪;定期针对不同年级、不同需求的学生开展主题式团体辅导活动,提升学生的群体归属感和心理韧性。

对标教育部“十条措施”的更高要求,锦绣小学将在现有基础上,从以下几个方面进行深化和创新:

对全体教师进行分层、分类的心理健康专题培训,实现“人人都是心理辅导员”的育人环境;将心理关爱融入传统家访中,对“一生一档”内的学生进行重点家访,提供个性化的家庭支持建议;在年度普测基础上,利用云测评软件进行季度或学期初的常态化情绪筛查,实现了对心理危机的早期识别和动态预警。

教育部“十条措施”为锦绣小学的心理工作绘制了清晰的蓝图。学校将以此为新的起点,在巩固现有成果的基础上,以更坚定的决心、更系统的规划,更创新的举措,织密织牢学生心理健康防护网,让每一位学子都能在阳光下健康、快乐、自信地成长。