

# 澧县:育一方心田,待满城花开

科教新报全媒体记者 曾奎凡 通讯员 陆俊

连日的暖阳驱散了冬日寒冷,一场聚焦心灵的培训也在澧县温暖展开。12月2日至4日,来自全县各中小学校的专兼职心理健康教师、学校分管负责人齐聚一堂,参加2025年秋季学期心理健康教师培训。从专家授课到实操演练,从理论更新到案例研讨,三天密集的学习,折射出澧县对心理健康教育工作持之以恒地投入与系统化构建的决心。

近年来,澧县将心理健康教育视为落实立德树人根本任务的基石,通过健全机制、强化师资、丰富课程、夯实阵地、协同育人等一系列“组合拳”,系统构建起全员、全程、全方位的心育工作新格局,努力让每一个学生都能在阳光下健康、快乐地成长。



## 体系化赋能,锻造专业“心”队伍

心理健康教育,师资是关键。面对专业人才短缺的现实挑战,澧县教育局出台《关于进一步加强学校心理健康工作的实施意见》,将师资培训体系建设置于优先位置,着力破解“不敢管、不会管”的困境,推动心理健康教育从“外部输血”向“内生造血”转变。

顶层设计的强化提供了根本保障。县教育局成立了“澧县中小学心理健康教育指导中心”,由分管局领导牵头,遴选专职心理健康教研员,统筹负责全县的业务指导与质量监控。这一专门机构的设立,标志着澧县心育工作走上了更加专业化、系统化的发展轨道。

银谷国际实验学校的专职心理教师刘一君,便是这一培训体系从参与者到带头人的典型。作为拥有国家二级心理咨询师资质的资深教师,她先后担任初中心理健康教育工作坊坊主、研修班首席名师。

“从2022年到现在,我参与了多次培训的组织引领工作,也带着老师们走出去,到长沙、杭州等心育先进地区学习。”刘一君介绍,培训形式也在不断优化,从早期偏重线上、理论,调整为增加面授和实操比重,“我们带着真实案例入场,通过集体展评、双轨互评,把培训现场变成问题解决工坊和资源生成平台。”

梦溪镇中学心理健康教师袁小璇对此感触颇深。作为一名从心理学专业毕业的年轻教师,她经历了从学员到培训受益者的完整过程。回忆起一次印象深刻的县级培训,袁小璇告诉记者:“专家让我们当场设计一个学期的心理健康课主题规划,并互相点评。这种即时互动和实操,让我马上能发现自己的不足,学到的立刻就能用。”

## 本土化资源,上好每一堂“心”课程

有了专业的教师,还需优质的课程资源。澧县深知,心理健康课不能是“空中楼阁”,必须贴近学生实际,易于教师操作。为此,县教育局在丰富教学资源上

下了硬功夫。

“之前因为没有统一的心理健教材,很多非专业的兼职老师上课无从下手。”澧县教育局基教股心理健康教育相关负责人王希丽坦言。为破解这一难题,2024年11月,县教育局牵头组织21名骨干心理教师,启动了本土化课例集的编写工作。他们结合澧县学生心理发展特点和实际需求,潜心研讨,精心设计。



2025年3月,这套凝聚集体智慧的课例集正式发放至全县各校,并配套开展了使用培训,为一线心理健康教师提供了“拿起来就能用”的教学支撑。

有了“好米”,如何煮出“好饭”?各校在严格落实“每两周开设1课时心理健康课”硬性要求的基础上,结合校情、生情,因地制宜,让心理健康课真正活起来、实起来。

在乡镇中学,袁小璇老师的课程安排则更具灵活性。她采用中小学部轮换上课的方式保障课时,学期初会规划好10堂心理课的主题,但绝非一成不变。“比如中途发现某个班级出现‘网恋’苗头,我就会及时调整内容,上一堂相关的专题课,让学生立刻意识到问题并学会处理。”这种动态调整,使心理健康课更敏锐地回应学生的真实困惑。

面对情况更为复杂的中职学生,澧县职业中专学校心理健康教

师彭梦佳和她的教研团队摸索出了一套系统方法。他们根据中职生人际关系、情绪调整、生涯规划等突出需求,将课程划分为八大模块,并形成校本教学大纲。

“我们每周都会进行课程复盘教研,确保教学贴近学生实际。”彭梦佳说,虽然中职生问题背后的家庭因素往往更复杂,但通过扎实的课,至少能在学校层面为他们提供及时的支持和引导。

压力、收获自信。“我们的目标是让学生‘身上有汗、脸上有笑、眼中有光、心中有梦’。”校长郭欢欢说。

袁小璇所在的学校,则经历了从“树洞小屋”到标准化心理咨询室的跨越。“最初资金有限,只有一个功能简单的小房间。”她回忆道。2023年,学校利用专项资金在教学楼四楼建成了包含心理阅读区、科普墙、个别辅导室等多个功能区的心理健康教育中心,环境更温馨,功能更完备。而原来的“树洞小屋”则转型为预约前站,学生可以匿名填写预约单,功能得到了延续和优化。

对于拥有近5000名学生的澧县职业中专学校而言,阵地建设的关键在于如何将有限的专业力量辐射到每个角落。彭梦佳找到了答案——建设一支庞大的心理委员队伍。“单靠几名心理老师是绝对不够的,我们必须发动学生助人自助。”该校在每个班级设立一至两名心理委员,经过严格选拔和定期培训,明确保密原则和职责。

心理委员们每周填写《班级心情晴雨表》,关注同学动态,开展同伴支持,成为心理老师的“前哨”和“助手”。这支一百多人的学生队伍,如同神经末梢般深入每个班级,极大地提升了学校心理危机的预警和早期干预能力。“心理委员带来的,很多时候正是最需要紧急关注的学生。”彭梦佳感慨道。

从如东镇中学学生心理压力预警比例显著下降,到职业中专学生主动求助率大幅提升;从一支支专业心育队伍的成长,到一个个温暖心灵阵地的建立;从一本本土课例集的广泛应用,到一场场深入家庭的“向阳花”行动……变化的背后,是澧县教育系统对育人初心的坚守,是对“健康第一”教育理念的践行。

“心理健康教育是学生全面发展的重要基石。下一步,我们将继续加大投入、创新方法,努力提升心理健康教育的针对性和实效性,用心守护每一个孩子的健康成长。”澧县教育局局长石龙动情地说。

## 立体化阵地,构建温暖“心”家园

心理健康教育不仅发生在课堂,更弥散在校园的每一个角落。澧县各学校积极拓展育人阵地,将心理关怀融入校园生活细节,努力构建让学生感到安全、支持、温暖的“心”家园。

在如东镇中学,教学楼里几个不起眼的“悄悄话信箱”,成了连接学生心灵的桥梁。“乡镇孩子大多内向,很多话不愿当面说。”该校分管德育的副校长郭军武介绍,学校承诺对每一封署名来信百分之百回复,由心理老师和德育骨干组成团队,建立“来信—回信—跟进”的闭环机制。信箱设立以来,已收到上百封来信,而内容则从早期的紧急求助,逐渐转向更多成长困惑和情感倾诉,成了学生信赖的“心灵树洞”。

与此同时,学校大力开展陶艺、舞蹈、球类等社团活动,设计全员参与的趣味文体大课间,让学生在酣畅的运动和兴趣培养中释放