

攸县心理健康教育的“四件事”

——从2026年活动月看一个县域的心育探索

(上接01版)

“心理健康教育课不是讲大道理,是要让孩子在体验中发现自己。”刘慧说。在另一间教室,教师用“人际交往卡牌”引导学生直面同伴压力、练习勇敢拒绝。一名小女孩抽到“同学让你一起逃课”的情景卡,挺直腰板坚定回应:“不行,我们要对自己负责。”话音落下,班里响起热烈的掌声。

以赛促教、以赛促研,攸县用课堂比赛倒逼课程落地。目前,全县学校已常态化开设心理健康教育课。这看似简单,实则不易,两年前,仍有不少学校的心理健康教育课仅停留在课表上。改变的发生,得益于《攸县中小学心理健康教育三年行动计划》的制度保障与持续投入,推动县域心育工作实现了阵地有保障、课程常态化、考核有抓手。

让教师“强”起来:破解“谁来守阵地”的难题

课程落地,师资力量如何跟上?全县193名专兼职心理教师,要服务数万名学生,压力突出。攸县的策略是“两条腿走路”:向内培养班主任,向外提升专职教师。这正是“加快构建学校全员育心工作体系”在县域的落地。

向内培养——连续两年对全县2000多名班主任进行心理健康教育常识轮训,让“距离学生最近的人”具备心理问题识别、情绪疏导的基本能力。每学年对专兼职心理教师开展2场次、每场3天的专业培训。依托攸县张敏艺心理健康名师工作室,定期开展送教下乡活动,把优质心育资源送到乡村学校。

向外借力——4月11日,全县193名专兼职心理教师集体“充电”。心理学博士陈虹、北京幸福公益基金会专家汪薇受邀前来,围绕青少年心理发展规律、常见心理问题识别与干预等内容进行专题授课。

“以前遇到学生情绪崩溃,我



心理健康教育课现场

总有点手足无措。”一名乡镇学校兼职心理教师坦言。培训中,汪薇用一个真实案例拆解了从发现预警到干预的全流程。“原来,很多时候不用急着解决问题,耐心倾听、给予陪伴,就是最好的疏导。”

强化师资队伍建设的同时,攸县多措并举营造心育氛围。各学校充分利用电子屏、宣传栏等阵地,结合主题班会、专题讲座、观影分享、团体辅导等形式,常态化普及心理健康知识。同步开展心理主题赛事、家长培训,延伸心育触角。在“发现积极的力量”漫画比赛中,一名初中生用四格漫画记录了自己从考试失利到重拾信心的过程:第一格垂头丧气,第二格老师轻拍他的肩,第三格和朋友在操场奔跑,第四格笑着写下“没关系,再来一次”。全县征集的449幅作品,每一幅都是孩子的心灵独白。一名家长参加培训后感慨:“以前总觉得孩子叛逆,现在才知道,是我没读懂他的需求。”攸县还积极对接公益组织,联合团委、妇联、卫健等部门,共同织密心理健康教育网络。

攸县的心育建设思路清晰务实:不追求“人人都是专家”,而是力求“人人都是第一道防线”。做好日常预警识别,心理教师开展专业疏导干预,家长做好理解陪伴配

合,专家团队兜底处置复杂个案,多层防线环环相扣、各司其职,共同守护青少年健康成长。

让筛查“准”起来:从“救火”转向“防火”

学生心理筛查,是攸县心育实践中最关键、最易陷入困境的一条。很多学校对心理筛查有顾虑:怕麻烦、怕贴标签、怕家长不配合、怕筛查完了不知道怎么干预。

对此,攸县找准核心定位:把心理筛查当作育人起点,而非评判终点,精准落实《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)》中“坚持预防为主、关口前移”的要求。

今年,攸县教育局联合北京师范大学心理健康科技集团,对全县中小學生开展全覆盖心理筛查。依托专业测评系统,从情绪状态、人际关系、学习适应、自我认同等多个维度进行评估,为每一名学生建立动态心理档案。

“筛查不是给孩子‘贴标签’。”



心理教师参加教学比赛

项目负责人介绍,“系统会自动生成‘筛查—评估—预警—干预—跟踪’全链条防护体系。一旦发现预警信号,学校心理老师会第一时间介入。”

在攸县一所中学,数据显示一名初二学生情绪困扰明显。心理教师主动约谈后发现,孩子因父母外出务工长期缺少陪伴,滋生孤独感,产生厌学情绪。学校迅速为其制定个性化辅导方案,同步联系家长加强日常亲子沟通。几周后,孩子脸上的笑容回来了。

攸县的实践充分印证:筛查的价值在于闭环。只筛查、不跟进,只预警、不疏导,筛查便失去意义。目前,攸县已构建起“早发现、早预警、早干预”的防护网。

让机制“转”起来:从“活动月”走向“常态化”

课堂活了,教师强了,筛查准了——这三件事能落地,靠的不是一时热情,而是一套“制度+执行”的闭环:《攸县中小学心理健康教育三年行动计划》定标尺,持续投入和师资培训保落实,全域筛查建流程。三者咬合,让心理健康教育从“一阵风”变成了“常态课”。

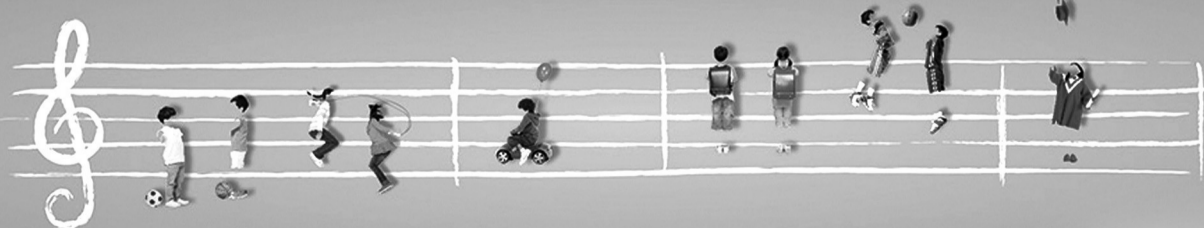
数据印证了成效:2020年以来,攸县区域工作经验多次在株洲市分享;2023年家校社协同育人获株洲市十大创新案例并在全国第六届家长大会上推介;全县学生心理问题新发率持续下降。

攸县教育局相关负责人表示,这只是一个开始。下一步,攸县将持续推动心育与德智体美劳深度融合,构建全员、全程、全方位心理育人格局。

走出春联学校的赛场,阳光正好。走廊上,一幅幅心理漫画在春风里轻轻摇曳,画上的笑脸、太阳、小树,仿佛都在诉说着同一个心愿:沐光而行,向阳生长。

而这,正是攸县心育实践最打动人心的地方——没有惊天动地的创新,只有把每件事都做到闭环的坚持。这场心育接力,仍在继续。

用健康成长
创作我们的时代主旋律



我去上学校,天天不迟到