

黑龙江省教育关工委 工作简报

第 100 期 (总第 234 期)

黑龙江省教育厅关工委编

2025 年 7 月 21 日

春风化雨润心田 阳光育人护成长

——黑河市第五中学积极探索实践心理健康教育

黑河市第五中学秉持“立德树人、心育先行”教育理念，将心理健康教育作为提升学生思想道德素质、促进身心健康、护航茁壮成长的有效途径，纳入常规教学内容。积极实践探索以五老专业团队建设为基础、精准服务为特色、协同共育为支撑的“三为一体”心理健康教育工作体系，在实践中取得显著成效。

筑基固本，建设专业化工作团队

进入新世纪，随着科学技术日新月异，社会生活快速变革，各种压力交织复杂，初、高中学生的心理健康问题日益凸显。为有效解决这一特殊难题，学校从加强领导、建设队伍、持续投入、构建体系入手，夯实基础、筑牢根基。一是纳入教学日程。2011 年以来，根据问卷调查和班主任老师反

应，校领导了解到本校有心理抑郁、心理障碍情况的学生呈逐年增加和高年级比低年级比率升高的趋势。校党总支十分重视，组织人员深入调研，党政联席会议决定成立学生心理健康教育工作领导小组，并把学生心理健康教育纳入常规教学内容。**二是建设复合型师资队伍。**校领导选择责任心强、善于做学生思想工作的王海燕、赵卫平两位老教师担当起学校心理健康教育教师培训和学生心理健康疏导工作。在对班主任普遍培训的同时，通过传、帮、带培养骨干心理健康教师。团队教师年均接受专业培训超 80 学时，通过“案例督导+同济互助”的成长模式，团队专业能力持续提高，累计处理危机干预案例 23 起，个案咨询转化率达 92%。目前专业团队由 8 位具备国家二级、三级心理咨询师资格的兼职老教师组成，形成了“专职引领+全员参与”的工作格局。**三是完善智能化硬件设施。**根据实际需要，学校克服经费不足困难，投入专项资金建成 100 平方米心理健康教育中心，设置个体咨询室 2 间、团体辅导室 1 间、沙盘治疗室 1 间。其中智能宣泄系统年均使用超 200 人次，心理图书角藏书 400 余册，建成“测评-干预-追踪”的闭环服务体系。**四是建立防范校园欺凌系统。**通过法治宣传教育，树立团结友爱新风，开展结对互帮互助，组建“小哨兵”队伍，实行公安民警与校保安联动执勤，引导同学们树立正确的三观，及时化解同学间矛盾和制止欺凌行为。

精准施策，构建全链条心育工作体系

心理健康教育具有一定的特殊性，必须精准施策，增强

针对性、实效性、科学性。一是**树立正确的心理健康教育理念**。学校把“一切为了学生健康，一切为了学生发展”作为教学最高宗旨和心理健康教育理念，牢记在心、付诸于行。结合学生的身心发展的特点，每位教师认真做好心理健康教育课设计，利用灵活多样的教学和训练，调节学生的心理机能，开发心理潜能，强化育心效果。二是**建立动态规范的学生心理健康档案**。每学年开学之初，为初中新生建立心理健康基础档案。根据学生填写的内容，由专职心理健康教师分析评估，针对部分存在心理问题的学生，咨询师做好详实咨询记录，找到有效的解决对策，为日后的工作提供方向，并继续做好学生的心理跟踪调查。三年来，为1400名在校生建立个性化心理档案。（运用SCL-90、MHT等专业量表进行三级筛查），形成高关注群体（3.2%）、中等关注群体（12.5%）、普通群体（84.3%）的分级管理机制。三是**建立共同研讨，团结互助氛围**。9月份开学，学校8名有心理咨询资质的心理健康教师，每周一上午作为集体备课时间，这样每一课时都有明确的主题。每周四利用三、四节课时间，组织班主任、科任教师，除了认真、细致地研究、探讨《元认知心理干预技术》外，还进行了各类卡牌的培训，形成共同教研、共同提高、共克难题、团结互助的氛围。四是**构建“线上+线下”立体化服务平台**。根据《中小学心理健康教育指导纲要》，2013年6月开始，学校筹备并建成了专业的心理咨询室。内设心理活动室、宣泄室、放松室、谈心室和档案室，并配备了完善的心理咨询设施。学校设立实体心理信箱、线上心理

微课，由王海燕、藏越等心理教育专家授课或解答，年均接收个案咨询 100 余人次。同时建立心理咨询热线，帮助来自全市不同学校的学生解答一般心理问题。**五是开展针对性教育和减压疏导。**在非毕业年级设置双周一节心理健康课。如在初一安排“认识心理健康”课，帮助学生了解心理健康知识，认识自己、调节情绪；在初二、高二开设“怎样进行异性交往”等课，在学生中引起了很大的反响；针对初三、高三毕业班学习压力大，心理负担重的实际，开设放松训练课程和“如何复习迎考”为内容的团体心理辅导，帮助毕业班学生减压释负，以积极、健康、向上的心态面对考试。2014 年至今，为 8254 名学生进行了团体心理辅导。高考成绩也得到逐年提升，其中接受咨询的学生高考成绩提升达 200 分以上。**六是实施教师关爱工程。**心理健康教育是以心比心、以心换心、以心润心的劳心工作。在帮助同学排忧解难的同时，也需要自我减压，领导关怀，情绪纾解。为此，学校建立教师心理健康支持系统，每学期开展班主任减压工作访 2 次，创新“正念冥想”“团队辅导”等形式，帮助专业心理教师和班主任解压。

协调配合，构筑携手心育共同体

做好心理健康疏导工作需要多方配合，共同发力。一是学校规建生涯教育模式，提升心理健康教育针对性、实效性、吸引力。根据年级不同、身心发育不同，设计不同的教育内容、心教模式。高一开展职业启蒙教育，对每个学生完成霍兰德兴趣测评；高二实施选科指导，开发“学科-专业-职业”

三维模型；高三进行志愿填报指导，配备4名高考志愿指导师。2023级新生选科适配度达89%，较改革前提升27个百分点。针对初高中学期不同，开设了不同的心理健康教育课程，如角色扮演、情景体验、讨论分析、谈话沟通、行为训练、心理陈述等方式方法，培养正确的思想道德情操，调动学生的学习兴趣，正确面对学习压力、生活压力、情感压力。

二是建构心理健康预警系统，早发现、早干预。2021年建立“心理小哨兵”制度。在每个班级中选2—3名身心健康、心理素质好、人缘好的同学担任心理观察员，发现那位同学情绪不正常，及时报告班主任。当年培训学生心理观察员68人，五年累计培训363人，形成“校—班—组”三级预警网络。2024年成立“心语”心理社团，吸纳社员40人，开展“压力管理训练营”“沟通魔法课堂”等主题活动12场。编排原创校园心理剧《改变》，获市级心理剧大赛二等奖。通过生动形象演出和学生直接参与主题活动，体验生活、感受快乐、排解忧郁、释放压力、促进健康。

三是建立重点学生家访制度，携手解开心结。建立家长微信群，老师家长经常联系，及时沟通，交流情况，协调方法，解决问题。2024年累计家访82户，家校沟通满意率达98%。

四是开展家长培训，提高家庭教育科学化水平。通过家长会、专题讲座，给家长进行关于孩子心理健康和家庭教育培训。组织家长开展心理健康沙龙，与家长共同探讨解决学生心理问题的方法。学校多次安排五老王海燕老师、张明华老师、臧越老师等团队成员到第二小学、第六小学等黑河城区内小学为家长进行心理

健康方面的讲座，将心理健康教育辐射到全区。**五是建立联动心育机制。**从实际需求出发，建立班主任-心理教师-校医-家长的四方联动机制。班主任做到早发现、早预防、早介入。心理教师本着“学生健康我健康，学生幸福我幸福”的理念，用真心、真情、真爱感化同学。校医参与个案分析，界定学生心理问题程度。家长积极配合学校工作，做好情况反馈，情绪疏导，关爱温暖工作，形成同心协力，携手共育的合力。

黑河市教育局工委供稿