

“中、高考即将来临,希望你们放下包袱,不要焦虑、不要紧张,从容应考。也请你们记住,你们不是孤军奋战,身后的父母、老师是你们的坚强后盾!”连日来,市教育局组织心理辅导团队分赴各县(市、区),针对九年级、高三学生开展“轻松备考”心理疏导系列活动,给考生疏导减压,以缓解应考焦虑。

随州,是一座“一见钟情”的城市。近年来,全市教育系统秉持“健康第一”教育理念,积极倡导开展感恩教育、快乐教育、平凡教育和挫折教育,多措并举、多向发力,持续推进心理健康教育工作高质量发展,逐步构建起以根基深厚、主干强健、枝叶繁茂的“心理健康教育树”为象征的工作模式,积极打造具有随州特色的心理健康教育绿色生态圈,着力培育担当民族复兴大任的时代新人。

以“心育之树”育“时代新人”

——我市持续推进心理健康教育高质量发展纪实

■ 特约记者 吴财荣 通讯员 张敬

深植根基强保障

青少年学生的成长不是教育一家之事,心理健康教育工作亦如此。市教育局局长王桂兰深谙其道。她说:“心理健康教育工作不容小觑,师生的心理健康比什么都重要。”

我市将“保障奠基”视为“心育大树”的根本,不断完善学生心理健康教育机制,搭建多样化、多层次的社会心理健康服务平台,建立健全社会心理健康服务体系。精准出台《关于进一步加强全市中小学生心理健康教育工作的实施意见》,以八大重点工作为核心任务,五大保障措施为有力抓手,明确工作路径、细化责任分工,为全市心理健康教育工作高质量发展提供坚实政策遵循与制度保障。

组织保障为心育工作输送养分。2023年5月,随州市中小学心理健康教育指导中心正式成立,设秘书处、教研部、培训部,构建“市级统筹、县区落实、全域覆盖”的上下联动组织网络,实现专业运作与系统推进。全市各校按要求足额配备专职心理健康教师,并组建专业宣讲团,形成了一张广泛吸收资源、深入基层的根系网络。此外,我市深入推行《中小学心理健康教师成长行动方案》,构建分层分类培养体系。近1000名分管

校长、班主任、兼职心理教师主动参与心理健康教育ABC证培训考核,专业能力持续提升。

资金保障为心理健康保驾护航。近年来,市政府持续加大投入力度,每年划拨专项经费,专项用于专业培训,网络课程采购,心理技术平台搭建,以及跨区域考察学习等工作,为心理健康教育的持续推进提供稳定、充足的资金支持。在阵地保障上,深入开展《随州市中小学心理健康教育实验校和心理辅导室创建评估》工作,目前已成功验收1个试验区、90所实验校、41个标准化心理辅导室,成立了校外未成年人心理健康辅导中心,服务阵地布局持续优化。

与此同时,市教育局积极融合宣传部、妇联、团委、教育、卫健等部门力量,打破家校社之间的“隐形墙”,确保政府统筹、部门协作、学校主导、家庭尽责、社会参与的协同育人工作机制更加完善,进一步健全家、校、社、医协同育人机制,营造青少年心理健康教育新生态,让学生真正成为“学校好学生、家庭好孩子、社会好公民”。

项目支撑助成长

根基向上,是挺拔的树干,它决定了树的高度与结构。我市以“项目支撑”作为“心理健康教育树”的主干,重点实施一系列具有牵引力的项目:“圆梦工程”“启明灯塔计划”“幸福学校”“湖北好课堂”“梦想云课堂”……为青春成长撑起一片晴空。

“圆梦工程”精准滴灌农村薄弱环节。积极对接中国社会联合工作会,实施“圆梦工程”农村未成年人心理健康专项项目,覆盖随县、广水等4个县区100余所农村学校,构建“讲座+团辅+个辅+家校联动”四维服务模式,累计服务农村学生6.3万余人次,开展专题讲座150场,团体辅导218次,一对一咨询6000余人次。

“启明灯塔计划”照亮危机干预暗礁。联合湖北省中小学心理健康教育与咨询专业委员会和北京东方启明灯研究院,聚焦心理危机筛查、评估与干预能力提升,面向全市中小学校和班主任及心理教师开展专题培训。全市使用“启明灯云平台”的筛查建档、数据统计、风险预警等实操功能,实现心理筛查与数据管理的规范化、高效化。

“幸福学校”注入积极向上教育阳光。“幸福学校”源于随州籍爱心人士杨女士资助,在北京幸福公益基金会的支持下,该项目将积极心理学理念,系统引入随州15所中小学和7所幼儿园。我市通过心理测量先行,随后开展了多轮教师团辅。同时,组织校长赴清华专题研修,举办超10万人次的家长工作坊,成功举办“525幸福嘉年华”活动。如曾都一中成长班践行“三件事好事打卡”、随县一中将“育心育德、幸福成长”融入教育全过程、广水市第二实验小学和随州文帝学

校积极践行“成长型思维”、随外晨星幼儿园运用积极心理学幼儿园园识别各种情绪,让幸福从娃娃抓起。

“梦想云课堂”打破资源壁垒。联合湖北省中小学心理健康教育与咨询专业委员会和武汉市美德青年志愿服务中心打造线上云课堂,整合课程资源、技术平台及线上教师团队,通过“线上AI+教师远程授课+本地教师辅助教学”的三师模式,为50所小学提供《爱与梦想》《幸福与健康》《职业启蒙》《人工智能通识》等素质教育课程,让农村孩子也享受到优质的教育资源。其中,随县农村小学已全部加入“梦想云课堂”项目,特别是随县万福店农场中心小学的汪莹莹老师,不仅组织全校学生上好《职业启蒙课》,还成为美德青年志愿服务中心的特聘讲师。

“心理健康教育”明确生长的路径。我市注重发挥实验校的引领辐射效应,培育市级心理健康教育实验校90所,中小学心理辅导室达标率达92%。目前,全市252所中小学按师生比1000:1标准,配备专兼职心理健康教师395人,形成以专职教师为核心、班主任为骨干、全体教职员共同参与的“心育”工作格局。积极争取增聘专职心理健康教研员编制,形成覆盖城乡、扎根基层的专业工作网络。实施ABC三级心理健康教育能力认证,推行“1年通识、3年专业、5年专家”阶梯式培养路径,促进教师专业成长。建立“市级培训+县级研修+校本教研”三级培训体系,将心理健康能力纳入班主任与学科教师必备素养。

活动载体显生机

点亮心灵,护航成长。为构建校园积极心理生态,助力学生提升心理健康水平,增强抗逆力,全市教育系统精心策划并组织开展了形式多样、内涵丰富的心理健康宣传教育系列活动,全方位赋能师生健康成长。

“胜任力专题培训”“线上线下教研”犹如滋养叶片的叶脉,让每一位教师保持专业活力。启动中小学心理健康教育“百千万”线上培训工程,覆盖百名专业技能认证教师与千名班主任;举办骨干班主任心理健康教育培训班,不断强化班主任心育意识与能力;召开全市心理健康教育工作推进会,凝聚各方工作共识;开展暑假专题培训,同步组建市级专业讲师团,系统提升教师心理胜任力。

针对区域内心理健康教育发展不均衡、师资力量待提升、课程体系不健全等问题,常态化落实每周五“心理健康教研日”制度,推动教研活动线上线下协同发力。2025年3月至2026年5月,围绕“心理健康课程创新”“心理危机干预”“心理疏导技术”“备课实务”开展线上线下教研40次,构建起学段衔接顺畅、内容科学实用的心理健康教育课程框架,实现线上线下课程资源互补。

“宣传月”“志愿服务”“心健活动评选”恰似层层叠翠的叶

冠,营造出浓厚的心育氛围。每年5月,我市集中开展心理健康教育宣传月活动,通过专家讲座、团体辅导、主题班会、校园心理剧等多种方式,广泛普及心理健康知识,打造全员参与、全域覆盖的宣传格局。在做好宣传的同时,还以随州教育志愿服务总队为纽带,开展精准化心理志愿服务,为未成年人健康成长筑牢心灵防线。

对于一线教师的专业成长,我市通过系列比赛评选,遴选出一批先进单位、精品课例与骨干个人,树立了区域标杆,形成了“以赛促学、以赛促练、以赛促优”的良好氛围。

“五育育心”则是叶片的叶绿体,将“德智体美劳”转化为心理成长的养分。“阳光大课间”“诗词大会”“运动会”“科技比赛”……通过各类课程与活动,学生的压力应对、情绪管理能力得到提升。在五育融合的活动中,学生的专注力、抗挫折能力、合作精神、坚韧品格等得到锻炼和培养。通过德育、智育、体育、美育、劳动等活动,学生学会了包容、感恩,增强了自信心与责任感,让他们在平凡中找到意义,在挫折中站起来,学会了与这个世界自洽相处。正如教育家苏霍姆林斯基所说,教育的终极目标,不是把所有人都塑造成同一种标准,而是让人成为人。

协同育人结硕果

如何在青少年“拔节孕穗期”进行正确引导,帮助他们扣好人生的第一粒扣子?我市锚定“多位一体”育人目标,打破传统教育边界,聚合家庭与社会力量,全力构建“人人、事事、时时、处处”全域育人体系,让协同之力浸润学生成长全程。

“宣讲培训自选”如同形态各异的花瓣,满足不同学校个性化需求。2025年3月,我市创新打造心理健康自选超市,从学生情绪管理到教师职业心理调适,从家庭亲子沟通到校园心理危机预防,为受众提供实用心理指导,精准定位不同群体需求。

“家庭教育宣讲”是传播花粉的媒介,将科学心育理念带入千家万户。我市结合“圆梦工程”,累计开展农村未成年人心理健康宣讲150场,学生成长的家庭基础不断夯实。

“家校社医政”精密协作,靶向打通协同育人堵点。我市积极构建“家校社医政”五位一体心理防护网。近年来,全市累计开展家长心理讲座600余场;与市精神卫生中心等医疗机构合作,为300余名学生提供专业诊疗支持;开展心理健康知识进社区活

动600余场,形成全社会共同参与的心理健康“大合唱”。

路虽远,行则将至。我市“心育大树”结出累累硕果:据权威部门统计,今年学生因心理疾病前往就诊的人数,同比下降50%;随州市教科院被湖北省教育学会中小学心理健康教育与咨询专业委员会评为2024—2025年度优秀组织奖和突出贡献奖;市教科院心理健康教研员张敬在全国三十人论坛和湖北省好课堂上分享了我的心育实践;曾都区万福店小学的活动获评省级特色项目;云龙小学校园心理剧被省委宣传部评为优秀;齐书升被评为全国家庭教育先进个人和湖北省“优秀心理咨询师”称号。

新时代、新形势,对学生心理健康教育也提出了更高的要求。面对未来,市教育局党组书记杨勇表示,将以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,把学生心理健康教育作为素质教育的重要内容,确保学生心理健康教育的科学性、规范性、有效性,努力构建学校、家庭、社会一体化工作新格局,为建设教育强市、办好人民满意的教育再添“心”动力!



▲ 志愿服务队开展大型公益心理咨询系列活动



▲ 我市19名校走进清华大学参加“幸福园丁公益计划”培训



▲ 举办心理健康教研日活动



▲ 我市心理健康教育实现家校社共育全覆盖



▲ “双师”模式让农村孩子共享优质资源



▲ 心理健康教育的最终价值体现在孩子的笑脸

- ### 2025年我市心理健康教育活动集锦
- ★ 1月7日,一场题为《让家庭教育自然轻松地发生》的中小学生家长心理健康线上讲座由随州市教育科学研究院和随州市中小学心理健康教育指导中心主办,采用线上直播、扫码观看的形式,旨在进一步发挥学校、家庭、社会三方协同育人作用,促进中小学生学习心理健康的和谐发展。
 - ★ 2月9日至11日,随州市中小学心理健康教育指导中心分批次为曾都一中、随县炎帝学校、广水实验二小、随州现代教育学校等11所项目校开展《好“柿”发生》为主题的积极心理团体辅导,共17场,活动覆盖约1800位教师。
 - ★ 3月3日,全市中小学心理健康教育工作会在随县第一高级中学召开。会议总结2024年中小学心理健康教育工作取得的成绩,部署2025年中小学心理健康教育工作重点任务。
 - ★ 3月6日至8日,我市19位校长走进清华大学幸福科技馆,参加“幸福园丁公益计划”校长培训班。大家围绕“幸福学校推进重难点”深入研讨、分享良策,为项目落地见效积蓄“领头雁”力量。
 - ★ 5月9日,我市中小学心理健康第五次教研日活动在随州市教育科学研究院举办。来自“农村未成年人心理健康志愿服务项目”的25位志愿宣讲讲师齐聚一堂,共话中小学心理健康教育发展。
 - ★ 5月23日,湖北省教育学会中小学心理健康教育与咨询专业委员会年度会议暨“心生态”研讨会在武汉市珞山大厦隆重举行。我市60余名心理健康骨干教师、部分家长代表参加会议。
 - ★ 5月25日,随州市未成年人心理健康与家庭教育大型公益心理咨询系列活动顺利举行。此次活动由随州市教育科学研究院主办,通过随县、广水、随州三地同步为全市青少年及家庭提供专业心理支持。
 - ★ 5月27日,随州市教育科学研究院举办了全市第二届心理健康教师技能大赛。大赛通过精彩纷呈的课堂展示与专业交流,为师生呈现了一场心灵教育盛宴。
 - ★ 6月25日,由随州市教育科学研究院精心打造的“优质家庭教育成就孩子幸福未来”大型线上讲座盛大开启,吸引了全市逾2.6万名家长汇聚云端,共同探寻科学育儿的智慧之道,直播间互动热烈,点赞量达41.2万。
 - ★ 7月4日至11日,随州市教科院举办了中小学心理健康教育暑期专题培训。全市821名教育工作者齐聚随州市委党校,在专家引领下系统提升心育工作胜任力。
 - ★ 8月27日,全市第二学期骨干教师培训如期而至。清华、北大心理学与管理学双硕士王阿芹老师围绕“积极情绪”“积极关系”开展4场讲座,还分享了“减轻压力”的实用方法,约1600位教师受益。
 - ★ 9月9日,随州市中小学心理健康教育指导中心成功举办“AI时代的教育机遇与心理助力”专题直播。活动特邀北京师范大学许燕教授主讲,围绕AI时代的教育变革、亲子关系调适、创新学习方法及人格培养等议题展开深入探讨,在线观看达5.1万人次。
 - ★ 9月11日,随州市“启明灯塔公益计划”暨全市中小学心理健康教育工作培训会在曾都一中举行。市教育局局长王桂兰表示,将成立专班,全力打造全国学生心理健康示范市。
 - ★ 9月19日,北京幸福公益基金会理事、北京大学精神卫生博士、知名心理专家汪冰老师再度来随开讲,专题为中小学生家长带来一场家庭亲子积极沟通直播课,轻松解锁“家庭沟通密码”,亲子沟通不再“踩雷”。
 - ★ 10月25日至26日,随州市教育科学研究院组织14名心理健康教育核心成员,赴昆明参加第四届青少年心理安全论坛。市教研员张敬在“教育夜话”中分享了心理危机干预的成功案例,展现随州风采。
 - ★ 11月19日,随州市教育科学研究院组织教师代表赴恩施州参加“湖北好课堂”生命安全与心理健康教育展示活动。本次活动涵盖全省优秀课例线上展示及专题研讨。其中,随州市外国语学校教师刘婷婷主持心理健康专题研讨,市教研员张敬分享了该市“心育之树”系统推进心理健康教育的探索实践与显著成效,获得广泛关注。
 - ★ 11月26日,湖北大学专家团队到随州市调研中小学心理健康教育工作。调研组听取了以“心育之树”模式系统推进心理健康教育的实践汇报,心育成效获得专家高度评价。
 - ★ 11月28日,赤壁实验外国语学校班主任团队一行二十多人,走进随县实验小学和随县炎帝学校开展心理健康交流,双方围绕学校管理、德育建设、心理健康教育等内容展开深入研讨。
 - ★ 12月10日,随州市教科院组织30名教师参加市中心医院举办的12356心理热线专题培训。培训后,8名教师自愿加入热线接听队伍,助力心理援助服务,进一步推动了医教融合与心理健康工作的协同发展。
 - ★ 为进一步推动我市中小学心理健康教育工作深入开展,12月10日至13日,市教育局组织四个小组对全市58所学校开展中小学心理健康教育辅导室、实验校和实验区创建达标评估验收工作。
 - ★ 2025年12月30日上午,副市长罗兰一行专程前往曾都区第一高级中学与随外晨星幼儿园,实地调研了解“幸福学校”——中国中小学积极教育公益计划在随州的实施进展与取得的阶段性成果。市教育局局长王桂兰、市教科院院长祝谨等陪同调研。