

## 联合策划

## 织密“心”网络

## 家校社医协同 温暖守护成长

《教育导报》记者 张玥 马晓冰 冯薇 《大众健康报》记者 白华宇 冯若冰 (图片由受访单位提供)

## “嘿，我就在这儿守候你”

## 心理健康认知走入更多家庭

“孩子的心理健康不仅仅是‘家事’，更是全社会聚焦的话题。”近年来，大众已经越来越认识到青少年的身心健康水平深刻地影响着他们的成长方向和国家未来的发展质量。教育部等十七部门联合印发《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)》，明确提出教育、卫生健康、网信、公安等部门指导学校与家庭、精神卫生医疗机构、妇幼保健机构等建立健全协同机制，共同开展学生心理健康宣传教育。

在“5·25”心理健康日到来之际，我们走进四川多地的学校、社区、医疗机构，一起观察他们如何立足自身职能、多方协同，进行一线实践与机制创新，为青少年身心健康打造一片温柔的“健康网”。



眉山市东坡区苏洵小学师生参加儿童心理剧表演。



成都市青羊区心理健康教育课堂教学展示活动：点亮“心”课堂。



在大英县暑期公益托管扎染课上，学生享受快乐假期。



青少年志愿者在社区活动中表演。

“女儿在学校受了委屈，难过了好几天，甚至不想去上学。”陈先生因女儿小妍(化名)的情绪问题感到苦恼。两天后，正当陈先生准备出面找老师聊聊时，小妍放学回家兴高采烈地告诉爸爸妈妈：“我重新变得开心了！”

小妍开始讲述：“我今天走进了心理老师的办公室，和她好好地讲了我这几天为什么很生气、很暴躁。她疏导了我的情绪，教我怎么让自己重新变得开心，并承诺会找相关老师沟通……”

后来，陈先生了解得知，女儿的求助

意识来源于学校定期开展的心理健康普及课。他很受触动：“校园里有一张温柔的‘网’，接住孩子的不良情绪，可以把许多问题解决在萌芽阶段，太有必要了。”

如今，一支支精良的专兼职心理健康教师队伍，一间间集咨询、发泄、纠偏、疗愈等功能为一体的心理健康教育多功能室，一套套育人、育心的心理健康活动体系，已是校园软硬件建设的常态化内容。在此基础上，更多巧思集结，从心理健康专题讲座到心育跨学科融合，从“心理信箱”到“吐槽大会”，从家长课堂到公

众号科普，从班级里的“夸夸口袋”到校园里的“阳光笑脸墙”……孩子们的身心健康问题被认真、严肃又温柔地放在教育者心尖上。

当孩子遇到心理层面的问题，及时得到专业有效的心理健康咨询和治疗服务十分关键。对此，成都市第四人民医院儿童青少年心理中心专家团队提醒广大家长：当感觉孩子的行为、想法和情绪与自己的常规认知存在冲突时，不要过分担心，可以先尝试和孩子沟通，了解他们真正面临的实际问题；若异常行为持续

较久或出现了严重影响学习和生活的状况，应尽快为孩子寻求心理帮助。

“过去，我也以为医院里的‘精神科’是‘有严重精神障碍的人才去的地方’，但通过参加学校的心理健康科普讲座，我知道了孩子出现情绪问题，可以大大方方走进去。”成都家长李先生说道，“准确地讲，是走进‘身心医学科门诊’，听说还有专门的‘学习困难门诊’‘不想上学门诊’‘情绪管理门诊’等，我越来越感受到青少年的身心健康问题已成为全社会高度关注的公共卫生和教育议题。”

## “别怕，你可以发出真实的声音”

## 心育融合活动筑起成长安全线

及时捕捉孩子的负面情绪并予以疏导，让心理健康问题止于“萌芽”阶段，是我省各级教育行政部门和学校开展心理健康教育的重点所在。

“孩子们，你们成长中的喜怒哀乐、探索中的迷茫挣扎，都可以通过舞台表演表达出来……”在“眉山市中小校园心理情景剧大赛”上，眉山市东坡区苏洵小学演出的剧目《快乐百宝箱》令在场的观众印象深刻。

《快乐百宝箱》讲述了一名学生因考试失利而陷入自我否定和焦虑，同学借助苏东坡的励志事迹进行劝导的故事。戏剧通过“邀请”苏东坡“穿越时空”现身

说法，并引导剧中角色互换、学会共情，教会学生秉持乐观、坚韧和包容之心，将压力转化为前行动力。

苏洵小学党总支副书记、校长韩伟杰介绍，学校意识到孩子们在演绎戏剧的时候心态更为放松，也更愿意展示自己的情绪，便以儿童心理剧为切入点，融合心理学、德育和美育知识，采取分层教学的模式，在一二年级，每两周开设1节心理戏剧融合课，通过游戏、简单角色扮演普及心理知识；在三至六年级，组建“淘美戏剧社”，开展专业表演训练，每年举办心理戏剧节，选拔优秀作品参与社区巡演。

苏洵小学还将学生演绎的优秀心理剧拍摄成短视频，辅以心理教师的专业解读，这样即便家长工作繁忙也可以在线上学习心理知识。“观看和演绎心理剧的过程如同一面镜子，家长和孩子在剧中看到了自己，可以对照自身‘有则改之，无则加勉’。”学校心理健康教师甯佳玉说道。

学校作为守护学生心理健康、提供心理辅导服务的主阵地，正在以多样化的形式回应孩子们的“心事”。

“独木不成林，一朵花也难以释放满园的芬芳，让我们一起探究花朵芬芳美丽的源头。”四川天府新区第二小学教师

李梅带着学生体验传统插花艺术，真切体会尊重差异、及时沟通、分工合作的重要意义。

“我们一起做一个关于田忌赛马的‘card game’，看看你们如果参与这场赛马，将如何排兵布阵。”成都棠湖外国语学校附属小学教师陈煦冬结合英语知识与成语故事，进行辨析与归纳，培养学生的批判性思维和综合分析能力。

……

诸如此类的融合课程，不仅将心理学知识以科普的形式呈现，更将心育融入美育、智育，在跨学科教学中让孩子们说出“心声”，掌握解决“心事”的能力。

## “勇敢一点，请让我来帮助你”

## 多方协同凝聚“心疗”合力

苏洵小学的心理健康教育实践是四川学生心理健康教育研究中心眉山分中心工作的缩影。为保障全市中小学生身心健康、全面发展，眉山市教体局和成都师范学院联合组建了四川学生心理健康教育研究中心眉山分中心，主要负责全市中小校园心理健康教育工作的机制建设、业务指导、资源协调、督促评估等工作。

近年来，眉山分中心在全国学生心理健康宣传教育月举办课程、宣传、讲座、团辅、实践等形式的教育活动；开展“心理辅导技能大赛(教师技能提升)”“高考加油站”“校园心理情景剧大赛”等，从队伍能力提升、特色活动开展等方面强化心理健康教育；推出“眉山超级教师”数字化心理健康服务平台，线上线下为全市中小师生家长心理健康提供兜底保障。

同时，眉山分中心还积极同医疗部

门协作，与成都市第四人民医院、眉山市精神卫生中心签订学生心理问题转介治疗“绿色通道”协议，制作统一的转介治疗卡，为全市中小师生紧急高危问题提供联合评估、优先挂号、住院加号等服务。

“许多所谓的‘孩子问题’，实质上是家长的问题。教育家往往比教育孩子更为重要，最需要接受心理干预的，有时不是孩子，而是家长。”四川大学二级教授、原四川大学华西医院心理卫生中心主任孙学礼说。

成都市青羊区心理健康教育中心主任黄建新表示：“很多家长或因工作繁忙，或因羞于同学校及教师沟通，或因医疗资源有限，无暇或无力走进学校及医疗机构寻求专业咨询帮助，此时，社区可以发挥举足轻重的作用。”

为让大家了解科学的精神卫生知识，掌握科学的家庭教育方法，青羊区

心理健康教育中心成立了“青羊区家庭教育讲师团”，打造“与孩子共同成长”“家教魔法师”等亲子教育系列公益活动，帮助和引导家长树立正确的家庭教育观念；在社区流动站点开通“青语时光”和“青羊家话”心理驿站，提供公益心理辅导服务，截至目前，已在线上线下服务超5万人次。

日前，一场名为“社区爱你，一起玩吧”的为抑郁友好而行动的城市艺术共创活动在成都开幕。现场，孩子们制作拼豆、涂鸦情绪墙、倾听植物的故事……这场活动的牵头人之一——四川大学华西医院心理卫生中心医生张骏教授，发起“多彩蜗牛”社区心理服务实践，持续时间已超过3年。

“居民对‘心理咨询’有天然的防御和抵触感。”为让咨询者放下心理包袱，“多彩蜗牛”目前在成都6个社区搭建了

名为“心理服务实验室”或“社区疗愈空间”的平台，每周固定开展非临床活动。“你不需要告诉别人‘我在做心理治疗’，你只需要说‘我去社区画了幅画’。”张骏说道。

实验室通过网络员、微网格员和居民骨干的日常走访与观察，能够第一时间发现异常苗头，从而实现心理问题的“前置解决”。在成都市电信路社区，一名高中女生因抑郁而暂停学业，而其因家庭原因无法走进医院，最终，社区通过社工组织和联席会，协调到一家社区企业邀请女孩去做志愿者。

“她在那里找到了价值感，情绪慢慢就好起来了。”张骏说：“这就是‘社区心理实验室’的核心：不替代医院，而改变一个人的‘生态系统’。”

## “来吧，我会给你爱的抱抱”

## 撑一把健康心灵“守护伞”

“以前，我和孩子爸爸每次吵了架，女儿都会眨着眼睛盯着我。我和她爸爸分开后，她眨眼睛、咧嘴的动作更频繁了。”邵女士言语间充满了愧疚：“我和女儿都生了‘情绪病’，却没有好好关注。”

邵女士说自己第一时间向女儿班主任询问女儿在校时有哪些焦虑的行为表现，然后带着女儿走进了青少年身心诊室，随后还给自己挂了心理健康科的号。

如今，女儿的身心都被治愈了，邵女士坦言：“过去，我以为自己假装坚强，足以给孩子正能量示范，低估了孩子的心理成熟度。现在无论多忙，我周末一定会抽半天陪女儿，每晚睡前还会分享一个‘爱的抱抱’。”

邵女士的故事印证了心理健康问题并非“洪水猛兽”，遇到问题及时治疗，就

能得到缓解和康复。但对于留守儿童而言，他们的成长之路“风雨”更多，如何为这个群体“撑伞”，牵动着全社会的心。

“我县留守儿童、其他亲属抚养儿童、单亲家庭儿童等特殊群体占比较高，部分家庭存在监护缺失、育儿理念滞后、心理关爱不足等问题，成为学生心理健康问题产生的重要诱因。”大英县教育局青少年学生校外活动中心主任刘俊说道。

刘俊介绍，大英县重点针对留守、单亲等7类特殊群体，建立了一万余个专项档案，指导家长结合孩子性格特点、生活处境给予温暖陪伴；在各镇(街道)全面建成家庭教育指导服务站，依托村(社区)建设“童心港湾”“儿童之家”等育人阵地，让家长在家门口就能参与亲子活动，便捷享受专业心理健康教育服务；同

时推进托管服务，常态化开展心理健康团体辅导课程，及时同步家长的心育理念与教育要求。

“我的爸爸妈妈常年在外地打工，我总觉得孤单。现在，我在‘儿童之家’学到了很多本领，也认识了很多朋友，慢慢就不觉得孤单了。”大英县河边镇小学校学生小梦(化名)分享了自己的变化。

心理健康不是少数人的“修补工程”，而是全社会共同的育人生态。但在构建家校社医协同防护网的过程中，我们往往聚焦于如何修补孩子和家长的“心灵伤口”，却容易忽略另一端的“给予者”——教师。

日前，四川师范大学附属中学举行了教师心理关怀活动，该校心理组为学科教师及行政人员分别设计了一枚专属

的“意象树”书签，用温情的话语肯定教职工的付出和力量，并赠送“心光盲盒”……为缓解广大教师工作生活压力，引导教师群体关注自身身心健康，继而把更多的爱和能量传递给学生，越来越多的学校把教师心理健康讲座、趣味减压活动做成了日常。

成都市郫都区教师廖海君在参加心理解压活动后说：“在关爱学生、孩子的同时，我也学会了拥抱自己。更从容的心态会带来更充沛的能量，助我继续前行。”她的学生下个月即将走上高考考场，她祝福道：“这些年来，我清楚地看到了健康心态对于孩子过去的学习、未来的成长有多么重要，学会给心灵‘松绑’，方能步履轻盈。”