

（内部资料，注意保密）

宁波市护航学生成长全流程网格化工作 典型案例

宁波市学生心理健康工作专班
宁波市中小学生成长指导中心

2024年1月

前言

2023 年，宁波市出台实施《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）》，努力实现五育并举，积极推行《护航学生健康成长全流程网格化建设实施办法（试行）》工作要求。为宁波市学生健康成长全流程网格化工作更加精准化与特色化，探索全流程网格化工作的有用方法与有效策略，形成可复制、可推广的优秀工作案例，以宁波市教育局发文的形式，在全市中小学校中征集宁波市护航学生健康成长全流程网格化优秀工作案例，共收到近 300 个案例。

本次典型案例汇编以问答的形式，从网格预防机制、精准发现机制、有效干预机制和及时处置机制、支持保障机制四个板块，彰显出全市中小学校的教育智慧。这些案例往往从护航学生健康成长全流程网格化建设的 20 个指标中选择某一角度，都结合学校实际，发挥师生特长，织严、织密、织紧护航学生健康成长网格，落细、落小、落准全流程网格化工作。案例以小见大，见微知著，提供了操作性强的工作举措，阐述了实效性好的工作方法。

囿于时间，难免错漏，恳请不吝指正，让我们一起携手构筑全市中小學生身心健康和全面发展的成长支持体系，一起努力培养担当民族复兴大任的时代新人和德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人！

目 录

一、关于建立网格预防机制的典型案例

（一）全面建立班级“心网格”

1. 如何构建“成长网格”区域模式，提高网格化工作的实效性？	1
2. 如何完善“三全育人”区域体系构建全员“心导师”矩形？	1
3. 如何搭建学校心网格管理体系架构？	2
4. 如何依托学校心理健康资源，构建“1+X”网格化全员心理育人模式？	2
5. 如何构建学校“4+X”网格化心理危机防范力量体系？	3
6. 如何结合校情构建网格化全员心理育人体系？	3
7. 如何在学校网格化管理中更好地履行对学生健康成长的护航责任？	4
8. 如何启动“心网格”开展学生心理流程化服务？	5
9. 如何有效落实“心网格”全员心理育人体系？	5
10. 如何应用“心网格”加强师生间的信任与沟通？	6
11. 如何针对学生的差异合理配备心导师？	7
12. 如何借助学生力量，助力重点学生师生结对？	7
13. 如何展开心导师与学生的首次谈话？	8
14. 如何促进初一新生更快更好的适应新环境？	8
15. 如何提升心导师的危机干预能力？	9
16. 如何有效提高学校心理辅导覆盖率？	9
17. 如何通过“心网格”提供不同层次的心理保障服务？	10
18. 如何运用心网格建立健全学校的积极正向的评价体系？	11
19. 学校如何结合学情，构建网格化特色心理育人制度？	11
20. 班级如何配合学校，构建网格化全员心理育人体系？	12
21. 学校如何合理分工构建网格化全员心理育人体系？	12
22. 如何结合学校评价体系，构建网格化全员心理育人体系？	13

（二）开齐开足心理课程

23. 如何保证心理辅导课全覆盖？	14
24. 如何结合校情，开齐开足心理课程？	14
25. 如何加强心理健康教育的主阵地作用？	15
26. 农村小学如何积极推进心理辅导活动课开展？	15
27. 如何结合校情有效开设心理健康课程？	16
28. 如何开展适应于不同年龄段的心理辅导活动课？	16
29. 如何借助学校心理课程，积极打造“三全心育模式”？	17
30. 如何开发新渠道做好学生的心理课程？	17
31. 如何结合校情构建特色心理校本课程体系？	17
32. 如何结合学校实际，构建心理健康教育发展性课程体系？	18
33. 学校如何保障心理课程，打造浙江省精品课程？	18
34. 如何开好心理课程，不断提高心理教师的执教水平？	19

（三）充分发挥体育、美育、劳动教育的心育功能

35. 如何发挥体育、美术、劳动教育的心育功能，推进网格预防机制？	20
36. 如何联动各个学科形成合力，提升学生的心理健康素养？	20
37. 如何推进“五育并举”，打造“心之梦”品牌，改进心理健康教育工作？	21
38. 如何打造学校“6+1”学生成长中心？	21
39. 学校如何才能真正发挥体美劳的心育功能？	22
40. 如何帮助学生建立积极的自我意识，提高心理韧性？	22
41. 如何在打造体艺特色教育中挖掘体艺教育的心育功能？	23
42. 如何将学校心理健康教育融入各学科活动？	23
43. 如何充分发挥劳动教育的育人功能，促进学生身心健康？	24
44. 农村小学如何通过“三育”课程培育学生积极心理品质？	24
45. 如何结合学校美育润心行动，落实落细美育育心？	25
46. 如何结合“大体育”课程、“大音乐”课程，以体育心、以音调心？	26
47. 学校如何根据校情提高低段学生的心育实效？	26

48. 如何建设体教融合“生长型”体育课程，促青少年身心健康？	27
49. 如何结合校本课程，建强素质教育“五中心”？	28
50. 如何充分发挥“一生一艺”心育功能？	28
51. 如何以“运动+阅读+劳动+N”等多元途径赋能心育？	29
52. 如何将心育与美育相结合，促进学生身心成长？	29
53. 如何充分发挥美育的心育功能？	30
54. 职业技术学校如何在技能教育中渗透心育？	31
55. 学校如何发挥体育、美术、音乐等学科对心理健康的促进作用？	31
56. 如何将学校生涯规划课程与生涯活动相结合，进行学生的职业教育指导？	32
57. 薄弱学校如何结合校情做好学生的心育工作？	32
58. 如何创新学校教育阵地，开展学生心理健康教育工作？	33
59. 如何以学校“三心”美育焕发心育生机？	34
60. 如何利用学校体育运动，做好学生心理健康服务？	34
61. 如何开展非竞技性、广泛、全员性的体艺活动，提升学生身心素质？	35
62. 学校如何结合体育活动及课程，发挥体育的心育功能？	35
63. 学校如何开展体美劳课程，促进学生健康成长？	36
64. 如何结合校情、乡情，构建网格化全员心理育人体系？	36
65. 如何结合校情，提升特色拓展课程的心理健康教育作用？	37
66. 学校如何巧用“心”“思”，育心更育行？	37
67. 学校如何充分发挥美育的心育功能，实现心理建设的“三站”式服务？	38
68. 如何以兴趣为支点，发挥“体美劳”的心育功能？	38
69. 如何以积极心理学理论为统领，发挥体、美、劳育等的心育功能？	39
70. 如何以多元智能理论为指导，发挥体、美、劳育等的心育功能？	39
71. 如何开展第二课堂助力学生“情、技、艺”共赢？	40
72. 如何坚持“大健康”理念，将“体育”与“心育”相结合？	41
73. 如何依托学校“阳光社团”，发挥体、美、劳育等的心育功能？	41
74. 如何聚焦“快乐心育”课程开展心理辅导活动课？	42

（四）深入开展家庭教育指导

75. 如何全面建立网格预防机制，深入开展家庭教育指导？	43
76. 如何通过各种渠道和措施，深入开展家庭教育指导？	43
77. 如何联动家社资源，构建农村小学家校社协同育人模式？	44
78. 如何通过“全人群”、“全场域”、“全流程”开展家庭教育指导？	44
79. 学校如何有效开展家庭教育指导，提高覆盖率？	45
80. 学校如何整合资源，深入开展家庭教育指导？	45
81. 如何提高家庭教育指导课的覆盖率和有效性？	46
82. 如何结合实际，动态指导家长开展家庭教育？	47
83. 如何提升家长亲职能力水平？	47
84. “双减”背景下，学校如何推动家长更好地履职？	48
85. 学校如何驱动家长成长？	48
86. 学校如何与专家团队合作，提升家教指导质量？	49
87. 如何通过家长会，引导家长关注学生心理健康？	49
88. 如何结合校情，深入开展家校沟通联动？	50
89. 如何联动家社落实家庭教育指导？	51
90. 如何从“点-线-面”出发，深入开展家庭教育指导？	51
91. 如何家校联动，携手助力孩子身心茁壮成长？	52
92. 如何发挥家教中积极资源的作用？	52
93. 学校如何结合校园文化建设，提高亲子和谐度？	53
94. 如何提升家庭教育有效性，助力学校心网格建设？	53
95. 如何开展家庭心理教育活动，解锁亲子沟通密码？	54
96. 如何深入开展家庭教育指导，为学生健康心理成长保驾护航？	54
97. 如何依托“亲子共同成长院”切实做好家庭教育指导？	55
98. 如何在生态系统理论视角下开展家教指导，提高学生的心理干预效果？	56
99. 如何开展家校共育，助力新生顺渡幼小衔接？	56
100. 学校如何通过阅读指导家庭参与构建网格化全员心理育人体系？	57
101. 如何结合校本文化，开展家庭教育指导？	57

102. 如何利用家长会提高家长识别孩子心理问题的能力？	58
------------------------------------	----

（五）持续加强心理健康科普宣传

103. 如何加强区县心理健康科普宣传？	59
104. 学校如何多渠道、全方位地加强心理健康科普宣传？	59
105. 学校如何搭建平台，开展全方位、多渠道心理健康普宣工作？	60
106. 学校如何整合现有渠道，持续加强心理健康科普宣传？	60
107. 学校如何通过心理健康科普宣传，助力学生养成“悦”心理？	61
108. 学校如何助力学生科学应对心理问题，提高心理求助渠道知晓率？	61
109. 如何有针对性地开展主题团辅，助力高三学生备考好状态？	62
110. 农村初中如何通过“山海”特色信箱加强学生心理健康？	62
111. 学校如何紧扣“赋能计划”，加强心理健康宣传实效？	63
112. 九年一贯制学校如何分层开展心理健康科普宣传？	63
113. 如何基于校情，有效拓宽网格化心理育人路径？	63
114. 如何结合校情，有效落实心理健康科普宣传？	64

二、关于建立精准发现机制的典型案例

（一）科学开展心理测评

115. 如何结合校情，精准有效地开展心理健康测评？	66
116. 学校如何联动社会资源，做好学生心理健康测评工作？	66
117. 如何结合校情，面向初一新生科学开展心理普查？	67
118. 学校如何针对一年级新生开展科学有效的心理筛查？	67
119. 如何运用“三移二访”工作方式做好重点学生的初小衔接工作？	68
120. 学校如何借助工具科学开展心理测评，助力“心导师”开展工作？	68
121. 如何提高心理测评的精准性？	69
122. 如何运用“三原则”科学进行心理危机筛查？	70
123. 如何结合校情科学开展心理测评，并一对一建立学生心理档案？	70
124. 学校如何利用多形式结合，开展高质量学生心理测评？	71

（二）完善日常动态观察

125. 学校如何完善日常动态观察，及时发现心理异常？	72
126. 如何运用校内资源精准发现学生心理健康“偏航”现象？	72
127. 心导师如何“织”就动态观察网，确保精准发现？	73
128. 学校如何完善日常动态观察，及时发现学生心理异常？	73
129. 学校如何夯实全员、全时空、全方位育人机制？	74
130. 学校如何落实全员动态观察，由“发现”到“看见”？	74
131. 学校如何将心育工作有效融入到日常教学工作中？	75
132. 住宿制学校如何做到全覆盖动态观察？	75
133. 学校如何利用“网格化”完善日常动态观察机制？	76
134. 学校如何抓住关键时间节点，做好学生的心理防护？	76
135. 心导师如何规范开展工作？	77
136. 学校心导师如何开展精细化日常动态观察工作？	77
137. 学校心导师如何进行高质量谈话？	78
138. 初中学校如何发挥心理老师的作用，实现心理健康服务全覆盖？	79
139. 班主任如何用好“沟通本”，精准把握学生心理动态？	79
140. 小学高段如何培育班级心理委员，提升朋辈互助效能？	79
141. 如何依托同伴支持网格，有效预防学生心理问题？	80
142. 如何通过“朋友圈”为特殊学生建立同伴支持系统？	81
143. 如何根据青少年同伴交往的特点构建班级心理委员体系？	81
144. 如何借助班级心理委员群体形成朋辈互助？	82
145. 如何有效发挥朋辈学生互帮互助作用？	82
146. 班级如何联动多方资源发现学生心中的难言之隐并有效解决？	83
147. 如何发挥心理委员在学校心理危机工作中的作用？	83
148. 如何利用心理委员和朋辈辅导完善动态监测？	84
149. 如何结合校情，推行班级“心委员”强化朋辈互助？	84
150. 如何发挥朋辈资源的力量，加强学生日常动态观察？	85
151. 如何发挥同伴作用，及时开展对学生异常情况的上报？	85

152. 如何通过设置心理委员完善日常动态观察？	86
153. 如何通过成长陪伴师培训，建立精准发现机制？	86
154. 如何提升“1+N”日常观察的效度？	87
155. 如何面向全体学生，给予足够的心理支持和沟通的窗口？	88
156. 如何做好“一培训”“一填表”，完善日常动态观察？	88
157. 学校如何建设心理委员队伍，打通网格化管理“最后一公里”？	88
158. 学校如何强化朋辈互助，构建全方位多角度观察网络？	89
159. 学校如何发挥朋辈作用，在日常生活开展对学生异常情况的监测和上报？	90
160. 如何依托心理委员作用，精准发现学生异常情况的上报？	91

（三）“心导师”精准筛查

161. 如何利用班级心网格开展定期研判重点学生？	92
162. 如何结合校情，提高精准筛查的有效性和延续性？	92
163. 如何结合校情，构建“心导师”精准发现机制？	93
164. 如何通过“三步法”落实“心导师”心理危机筛查机制？	93
165. 学校如何利用“心网格”精准发现学生心理问题？	94
166. “心导师”如何开展谈话谈心，落实全程动态干预？	94
167. 如何通过“四步走”构建全员专属的心灵港湾？	95
168. 如何依托《成长记录手册》，构建“心导师”精准筛查体系？	95
169. 学校如何提升心导师心理问题筛查及干预能力？	96
170. 学校如何充分发挥“心导师”作用，建立“重点学生预警库”？	97
171. 学校如何赋能心导师，构建精准筛查机制？	97
172. 学校如何实施和落实心导师的工作原则？	98
173. 班级如何打造“血管末梢”软实力，支持学校网格化全员心理育人体系？	99

（四）强化“重点学生预警库”管理

174. 如何结合校情，构建“重点学生预警库”管理体系？	100
175. 学校如何做好“重点学生”监测预警精准发现？	100
176. 学校如何有效建立与管理重点学生“一生一档”？	101

177. 学校如何强化“重点学生预警库”的档案管理？	101
178. 农村学校如何构建重点学生预警库全过程动态管理机制？	102
179. 学校如何开展全程动态管理“重点学生预警库”？	103
180. 学校如何完善纳库学生动态管理？	103

三、关于建立有效干预与及时处置机制的典型案列

（一）着力规范校园干预机制

181. 区域层面如何着力规范校园干预机制？	105
182. 学校如何有效预防学生出现问题行为？	105
183. 学校如何助力提升习得性无助学生的自我效能感？	106
184. 如何实现学生健康成长的实时监测与联动管理？	106
185. 学校如何通过“心导师”工作电子化方式做好动态管理？	107
186. 心导师如何在日常谈话中监测预警学生的心理动态？	107
187. 学校如何对预警学生进行有效干预？	108
188. 心导师如何实监测预警学生心理动态，做好家校沟通？	109
189. 如何结合特殊学校校情，做好学生心理危机干预？	110

（二）建立多方联动干预机制

190. 如何加强部门协同，提升预警监测能力？	111
191. 如何通过多方联动做好高危学生的干预工作？	111
192. 如何推动区域家校社协同，优化心理教育环境。	112
193. 如何建立好家校联动干预机制？	112
194. 学校如何多方联动做好重点学生一对一帮扶方案？	113
195. 农村“小微学校”如何组建“心灵呵护联盟”，关爱留守儿童？	113
196. 学校如何加强家校互联互动，构建家校有效干预机制？	114
197. 学校如何建设“家长会客厅”，做好随迁子女家庭教育指导？	114
198. 家校如何及时发现学生不良情绪，进行精准有效干预？	115

199. 学校如何做好心理问题显现学生的家长工作？	116
---------------------------------	-----

（三）完善医教协作干预机制

200. 如何完善区域医教融合协同干预机制建设？	117
201. 区域层面如何探索医教融合新途径？	117
202. 学校如何结合校情，完善医教协作干预机制？	117
203. 学校如何与专业医疗（科研、咨询）机构协同开展干预服务？	118
204. 学校如何利用医疗资源，做好高危学生的诊断干预工作？	119

（四）完善危机事件处置机制

205. 学校如何多方协同，保障复学学生更好适应学校生活？	120
206. 学校如何融合多方资源，实现危机学生的闭环管理？	120
207. 学校如何通过“3+3”保护机制，做好重点预警学生返校工作？	121

四、 关于建立支持保障机制的典型案例

（一）推进校社协同机制

208. 区域如何推进联席会议制度，助力学生健康成长？	123
209. 区域层面如何推进校社协同？	123
210. 如何有效推进校社协同？	124
211. 学校如何联动高校专业资源，做好学生心理健康服务？	124
212. 学校如何联动社会资源，做好学生心理健康服务？	125
213. 如何推进家校社协同发展助力心网格工作？	125
214. 区域如何推动校家社协同，发挥家庭教育“心育”功能？	126
215. 学校如何联动社会资源，做好学生心理危机防护？	126
216. 学校如何联动社会资源，为教师、学生、家长提供心理健康服务？	127
217. “双减”背景下，学校如何推进校社交互动协同育人？	127
218. 学校如何联动社会优质资源，专业力量进校驻点？	128
219. 学校如何联动社会资源，开展社工站运营项目？	128

220. 学校如何通过购买专业服务，实现家校社协同育人？	129
221. 农村微型学校如何突破家庭教育瓶颈推进“心网格”建设？	129
222. 学校如何建立青少年心理健康工作的镇域部门联动机制？	130
223. 学校如何通过家校社协同，推进心育网格化“和”心力工作机制？	130
224. 如何让“驻校社工”协同开展学校心理工作？	131
225. 学校如何联动社会资源，“三位一体”做好重点学生日常辅导？	131
226. 如何结合校情，联动社会资源，做好学生心理健康服务？	132
227. 学校如何联动资源，打造“三维一体”式家校社心育新模式？	133
228. 如何利用志愿服务，提供心理转化新路径？	133
229. 学校如何借助高校资源，充实学校心理师资力量？	134
230. 学校如何开发校外专家资源，专业引领心导师工作？	134

（二）加强专业队伍支撑

231. 如何综合施策打造区域心理志愿者团队？	136
232. 如何建立有效的区县心理督导机制？	136
233. 学校如何加强心理教师队伍建设？	137
234. 如何构建多层次的心理培训体系提升心导师的专业素养？	138
235. 如何促进心理教师专业成长，打造高素质专（兼）职心理教师队伍？	138
236. 学校如何根据校情，提升教师的心育能力，护航学生健康成长？	139
237. 如何依托校本研修，提升心导师心理健康育人能力？	139
238. 如何为“心导师”的成长赋能？	140
239. 学校如何开辟新途径来加强专业队伍建设，做好校园心理健康安全保障？	140
240. 班级心导师如何联动做好全员心育工作？	141
241. 如何提升心导师心理健康育人能力？	142
242. 如何借助数字技术赋能心导师心理健康教育服务？	142

一、关于建立网格预防机制的典型案例

（一）全面建立班级“心网络”

1.如何构建“成长网格”区域模式，提高网格化工作的实效性？

以海曙区为例：海曙区教育局基于“积极心理学”理念建立学生全流程“成长网格”，印发《关于海曙区加强中小学心理健康教育工作的实施意见（试行）》（海教办[2023]86号）文件，进一步规范学校心理健康教育工作，分层分类召开专题会议及培训，指导各校全面落实相关制度。在3个多月的探索下，“启曙”成长·润心护航——海曙区心理护航“成长网格”构建模式已呈现出多样化。在实施学生健康成长全流程网格化管理的过程中，海曙区各学校充分考虑学校的实际情况及学生的实际需求，因地制宜地搭建富有特色的“成长网格”。阶梯式成长网格：班级成长网格与年级、校级成长网格同步推进，成立由校领导及专业团队组建的“能量成长网格”，重点关注特殊学生；互动式成长网格：学生与老师双向选择，充分给予学生自主选择权，建立贴心、共情、陪伴的温暖网格；微共同体成长网格：组建师生、生生、师师多维度成长网格，实现心理健康共成长。灵活化的构建模式提高网格化工作的实效性，增强师生的团队归属感。

2.如何完善“三全育人”区域体系构建全员“心导师”矩形？

以鄞州区为例：从2015年开始，鄞州区实行全员德育导师制，倡导全员、全程、全方位育人模式，已取得一定成效。为应对当下中小学生学业压力增大、亲子关系紧张、心理辅导资源不足等一系列问题，我们在原有德育导师制基础上，进一步完善三全育人体系，构建全员“心”导师矩形，以实现教师个个是“心”导师，学生人人受到“心”关注这一目标。一是建立工作机制，下活三全育人“一盘棋”。每个学校按师生比1:15的比例组成导师队伍，以班主任、任课教师等学校教职员为主，积极引入社工、家长志愿者等，导师一年一聘，根据“三清单”中的相关要求落实工作，领导小组全面负责该方案的领导、实施和评估工作，做到领导到位，分工到位，目标到位，责任到位。二是形成具体抓手，打好三全育人“组合拳”，即建立导师手册，

区中小生长成长指导中心编制心导师手册模板，各学校根据实际需要进行完善或改编，让手册成为行动纲领；建立学生心理档案，重点学生另外制定“一生一策”工作方案实施；建立家访联络制度，实行家长接待日和不定期的家访联络制度，重点学生家访专人专案实行；建立发展性评价机制，完善教师教书育人的“一岗双责”考核制度，将教师承担“心”导师情况纳入考核项目。三是形成闭环管理，算好三全育人“长远账”，各学校党支部成立领导小组主抓“心导师”制的落实和督查，及时总结工作中取得的成功经验和存在的不足，提出改进措施，利用专题行政办公会、导师工作会议等形式定期组织复盘、研讨、经验交流；同时区教科室与督导科定期进行实地督查，区成长指导中心做好业务指导，保障工作有效落实。

3.如何搭建学校心网格管理体系架构？

以宁波行知中等职业学校为例：宁波行知中等职业学校致力于探索校园心理健康网格化管理机制，依托校园安全网格化管理的“大网格”，构建心理健康“小网格”。由最小的寝室网格入手，按校-系两级、分七级网格对学生心理健康进行全方位、立体化动态监测。由后勤安保人员所组成的信息员将心理预警的触角延伸到学校的每一个角落；由寝室长、心理委员等所组成的微网格员随时向学校心理健康中心报送班级学生情绪行为动向；通过德育导师、班主任、全体任课教师等微网格长的日常动态观察和定期家校信息互通，时刻监控网格内学生心理行为状态。学校心理健康中心负责心理危机评估发现、校级干预和医疗转介，并定期组织开展网格化工作人员的各类专项培训。如遇突发事件，可一键拨打网格长，启动公安、消防、医疗、心理援助等多方联动的校园危机干预机制。

4.如何依托学校心理健康资源，构建“1+X”网格化全员心理育人模式？

以慈溪育才中学为例：对于民办住宿制学校而言，学生接触最多的便是老师和同学。慈溪育才中学结合校情，将“心导师”和“朋辈”相结合，依托心理健康理论，开展“1+X”网格化全员心理育人模式。一是师师是益友，心导师“1+X”工作模式是指在“一本心导师校本读物”的基础下，开展以专家专题讲座，案例教学、师徒结对、换岗轮岗、课题研讨等多种方式并存的“X种培训模式”，使心导师工作方式应从“问

题视角”向“发展视角”转变。即在实施“1+X”的过程中，心导师不是单纯地解决学生成长中的环境适应、人际挫折、情绪困扰、升学压力等问题，而是从建构学生健全人格的角度出发，立足“问题即课题”“发生即发展”“可悟即可能”的思想，关心关爱学生，接纳学生的一切，包括他们暂时表现出的缺点和错误，积极做好学生成长中的引路人。二是人人有责任，落实全员育心。在“1+X”朋辈心理互助模式中，1为心理委员，X为班委、寝室长、班内其余学生等，共同协助老师，发现近期在学习压力、人际关系等方面存在困难的学生，给予他人帮助，从而可以形成“1+X”朋辈心理互助模式。针对这一模式，学校除了组织常规的心理健康课程以外，还会开设心理委员培训课程、心理情景剧比赛、心理知识竞赛等，提升了心理工作的有效性和针对性，也有助于培养学生的责任感，从而构建良好的班级氛围。

5.如何构建学校“4+X”网格化心理危机防范力量体系？

以慈溪技师学院为例：慈溪技师学院积极构建“4+X”网格化心理危机防范力量体系，依托学校、社会资源，划分“4”个层次的力量，延伸“X”个辅助力量。“4”代表四种不同层次的力量：**一是指导力量**，由学校心理健康工作小组构成，全面指导网格化心理健康工作；**二是专职力量**，由学校专职心理教师构成，负责网格化心理健康工作的开展和实施；**三是协管力量**，由班主任构成，协助配合网格内的心理健康工作；**四是志愿力量**，由参加过专业培训的班级心理委员构成，补充做好网格内的心理健康工作。“X”是由四种力量延伸出的网格化力量。指导力量由检察院、法院、计生协等部门定期帮扶，校社联动共防范；专职力量由专职心理医生、心理社工等人员定期支持，专业指导更精准；协管力量由任课老师、德性养护人、宿管员等力量日常反馈，多方关注聚合；志愿力量由班干部、小组长、寝室长等同学协同关心，朋辈互助促成长。“4+X”网格化心理危机防范力量各司其职，相互协作，以点带面，全员覆盖，做到无漏点、无盲区，确保及时发现，有效防范，切实预防和减少学生心理危机事件的发生。

6.如何结合校情构建网格化全员心理育人体系？

以北仑区梅山学校为例：梅山学校建立以校长直接领导的心理网格工作小组，通

过学校心理工作会议强化心理工作在德育工作中的重要位置。同时，学校结合班主任工作和德育导师工作，形成校领导直接负责，心理老师为指导，班主任为中坚力量的全员覆盖的心网格体系。

一是从校级层面落实全面覆盖。梅山学校结合校情，在校领导的直接指导下和心理工作小组的配合下制定了心网格教师—班级分配表和心网格教师—学生分配表，以校级力量全面保证4-9年级学生15:1的心老师配比。两份表格通过一周的公示和调整，确保每位教师都知晓同意。

二是以文本形式加强落实。梅山学校自主设计并印刷了梅山学校心网格记录册，将心网格工作的流程、内容、要求等落实到具象的文本。一方面，书册式的记录册有利于网格教师明确自身的工作流程和具体职责内容。另一方面“心网格心理档案”“日常动态观察表”、“谈心谈话记录”“家访记录表”的具象呈现也能便于教师及时记录。最后，文本式的记录册便于收发，有利于学校及时监控心导师的工作进程。

三是以多元评价激励教师。梅山学校将心导师工作纳入教师考核，增强教师们对心导师工作的责任意识。另一方面，学校通过优秀记录册的评比、展示优秀心导师案例等方式不断激励教师切实做好心导师工作。

7.如何在学校网格化管理中更好地履行对学生健康成长的护航责任？

以宁海县越溪乡中心小学为例：针对学生健康成长全流程网格化建设，越溪乡中心小学在实践中采取了一系列措施，更有效地履行对学生的护航责任。首先，在实施网格化管理时，学校建立了一套完整的学生信息系统，包括学业情况、心理健康、身体状况等多方面信息的录入和更新。通过这一系统，学校实时了解每个学生的全面情况，为制定有针对性的护航计划提供了坚实的数据支持。其次，学校设立了专业的网格化管理团队，明确了每个网格的责任范围和具体任务。这支团队由教师、辅导员等多学科的专业人员组成，以确保对学生的护航工作能够全方位、全过程地展开。每位团队成员都接受了相关的培训，以提高他们对学生健康成长的认知水平和服务水平。在心理健康方面，学校开展了一系列的心理健康教育活动，包括定期的心理测评、心理咨询服务等。学生可以在网格内找到专门的心理健康管理者，进行个性化的心理服务，解决在学习和生活中遇到的问题。此外，学校在学业方面也进行了创新。通过网

格化管理，学校能够及时发现学生学科学习的薄弱环节，有针对性地开展个性化辅导，提高学生的学业水平。最后，在身体健康方面，学校与医疗机构建立了紧密的合作关系。每个学生在入学时进行健康档案的建立，学校定期组织体检，并通过网格化管理将体检数据传递给相关专业医生进行分析，及时发现潜在的健康问题并采取有效措施。

越溪乡中心小学通过全方位、全过程的网格化管理，学校更好地履行了对学生健康成长的责任，为学生提供了全面的护航服务。这一经验不仅提升了学生的综合素质，也为其他学校在护航学生健康成长方面提供了可借鉴的经验。

8.如何启动“心网格”开展学生心理流程化服务？

以北仑区实验小学为例：北仑区实验小学以心理骨干为主，组织全体教职工组建一个全面、系统的“心网格”体系，结合省心理危机干预工作及流程，全面关注每一个学生的心理健康，开展层层筛查，个个面谈，重点评估，长期跟踪的流程化心理工作。在日常的心理工作中，根据心理普查和心导师的日常观察及谈话筛查出一部分可能存在心理问题的学生并上报给班主任，由班主任及相关心导师组成初筛工作小组，对这类学生进行详细的面谈，确认其存在心理隐患或存在各种问题的再向学校上一级心理单位及校心理骨干教师和学校专职心理教师。对于这类学生，心理老师结合具体情况进行评估性面谈或是心理测试、沙盘游戏等作出更加专业的评估和分类，如果没有进一步的问题则把这类学生列为学校重点人员，由班主任及心导师重点观察，开展谈话和辅导；如果存在其他心理问题则列入学校预警库，由校心理危机工作小组和家长进行多方面谈并告知心理状况或是根据实际情况进行进一步的跟踪谈话或是转介治疗。

9.如何有效落实“心网格”全员心理育人体系？

以余姚八中为例：余姚八中以党员先锋岗作为引领，在原有党员结对，德育导师制度的基础上进一步构建全员心理育人的“心网格”制度，将心理健康工作落实到每一位教师。**一是每班以班主任为主，组成心导师团队。**结合每位学生的学科学习特点为学生分配相应的“心导师”，每位导师关注学生不超过15名，在帮助学生学科学习的同时关注学生的心理健康状况，真正做到全面护航学生成长；**二是发挥党员教师在**

心网格制度中的先锋模范作用。提倡党员教师协助班主任关注班级重点学生，积极参与到重点学生的危机识别，心理疏导，家长会谈等工作中；**三是加强“心导师”的专业能力培训。**通过教师会议，专家讲座，专题培训，校本培训、线上培训等各种方式，不断提高“心导师”的工作能力，以便更好地进行心理育人工作；**四、编制印发余姚八中“心导师”工作手册，**协助心导师更有针对性地开展心理育人工作。在心导师手册中明确心导师的工作职责，提供《学生日常行为动态观察表》、《家访提纲》等辅助工具，降低“心导师”工作难度，同时记录相应的访谈记录和家访记录，协助心导师开展工作。

10.如何应用“心网格”加强师生间的信任与沟通？

以海曙区镇明中心小学为例：海曙区镇明中心小学参照《护航学生健康成长全流程网格化建设实施办法》的具体要求，以网格化建设夯实学校心理工作基础，“心导师”团队成为了提升学生身心健康水平的“新力量”。**一是双向选择心导师，学生更愿意倾诉。**开学初，改变以往“老师指定、学生接受”的常态，组织“我选心导师”活动，每班的3位“心导师”自我介绍后，由学生自选心仪的“心导师”，根据1:15的人数比进行双向选择与调整。之后，组队成功的师生到校园里拍照留念，帮助学生在仪式感中增强团队认同，有助于后续“谈心”活动的开展。**二是结合“心灵驿站”，导师活动更有效。**午间的“心灵驿站”一直受到来访者稀少问题的困扰，很多学生甚至有“问题学生才去”的不正确认识。“心导师”活动结合个体辅导，提升了咨询的效率和效果，教师更主动地去发现孩子的不良情绪和问题，让更多的学生有了倾诉的空间和时间。**三是融入体艺活动，师生关系更亲近。**“心导师”队伍中，除了语、数老师外，还吸收了音乐、美术、体育等学科的老师。体艺学科的老师对学生的成绩关注少，更能发现学生存在的心理困扰，更能组织丰富多彩的活动，帮助学生对抗焦虑、放飞心灵。比如通过组织“阳光体育、亚运有我”等主题活动，帮助学生在活动中放松；发动学生参加海曙区教育局组织的“心理画”活动、国庆“心情打卡”等活动，在艺术熏陶中感受生活的美好等等。

11.如何针对学生的差异合理配备心导师？

以北仑中学为例：北仑中学从 2018 年起就实行“学生成长导师制”，构建成长导师的网络平台，通过学生在网络平台选择导师，每位导师指导 5-15 名学生，对学生进行学业、心理、生涯等方面全方位的指导，定期做好网络平台上的指导及谈话要点记录。学校在原有的“学生成长导师制”的基础上，加强对每一位导师的心理健康知识培训和素养提升，提升导师的心育能力，构建师生间的心网格。

所有科任教师原则上都应担任学生成长导师，并在学校的指导和管理下开展工作。班主任一般不带本班学生（建议其他班带 8 人左右）。体育、艺术学生建议选择体育、艺术教师作为导师。

首先由班主任根据班级的师资、学生选择导师情况确定本班级导师的选配。可先由学生和任课教师自愿搭配，再根据班级情况进行调整。随后，由学生登录学校心导师平台，选择自己的导师。最后，针对部分学生，由学校根据导师名单进行统筹安排和协调，确保每一位学生选到合适的导师。

在师生双向互选、结成成长互助关系后，导师针对学生的差异因材施教，挖掘学生的发展潜能，使学生在学业、道德、心理等方面得到更深入、更全面的教育与引导。

12.如何借助学生力量，助力重点学生师生结对？

以奉化区莼湖中学为例：师生结对是莼湖中学进行心理危机重点学生的有力措施，效果显著但也存在一定的问题：如部分学生情绪发作时结对老师不知情，学生不敢单独找结对老师倾诉，只能被动等待谈话等情况，为此学校在已有结对基础上巧借学生力量，助力结对工作。

首先通过心理健康课进行同伴关系讨论，帮助同学们认识到同伴交往的积极作用，营造出愿意结交益友，帮助他人的班级氛围；其次在确定心理危机重点学生时将同伴资源列入，通过个别谈话和相关培训后确立每位重点学生一到两位同性别的“心理连接员”；随后通过定期培训明确“心理连接员”的几个主要作用，一是与重点学生进行同伴交往，提供同伴支持，二是定期向结对教师反馈重点学生在校情况，帮助结对教师了解重点学生近况，三是在重点学生出现情绪崩溃及严重自伤自残情况时及时向班主任和结对老师反馈，方便学校进行及时介入；最后每学期末对重点学生和对应的

“心理连接员”进行关系互评，帮助重点学生认识到友谊的可贵，帮助其更有力量去应对生活，学习中的困难，同时也认可“心理连接员”的付出，肯定其工作价值，发挥同伴支持的内生性作用。通过一学期的实践，在册登记的重点学生对学校反馈更加积极也更愿意来校就读。

13.如何展开心导师与学生的首次谈话？

以奉化区居敬小学为例：居敬小学为五六年级每个班级设立了三心导师，心导师的关键职责是做好“动态观察”、成为“良师益友”、及时“家校沟通”。匹配到学生的心导师如何破冰，建立和谐的师生关系，那么，与学生的首次谈话就显得尤为重要。学校要求心导师选择认为适合自己的方式开展首次谈话。**一是一对面谈。**心导师对一个学生开展心理谈话及辅导。这种方式更容易收集学生的基本信息，关注到学生的独特性，提供个性化的关怀与指导，但需要心导师有足够的时间和精力。**二是小团体辅导。**心导师带领 15 个同学以小组的形式展开心理谈话及辅导。这种方式有效利用人力和时间资源，师生之间互动性更强，但对个人的需求会相应减少。**三是小团体辅导和一对一面谈相结合。**在首次谈话之前可以先与班主任和科任老师沟通，收集学生的初步信息，再根据小团体辅导中收集到信息来初步判断哪些学生需要重点关注、一对一面谈，并做好记录。在与学生的首次谈话中，心导师积极关注每一位学生，避免批评指责，与学生建立尊重平等、良好信任的师生关系。

14.如何促进初一新生更快更好的适应新环境？

以象山县塔山中学为例：塔山中学面向初一新生开展“适应性德育+心育”系列活动。首先，新生入学前后 2 周时间内，学校开展全员家访活动，由专职心理教师进行家访培训，“班主任+副班主任”初步了解学生的家庭状况和学生特点；针对特殊生群体，组建“德育副校长+班主任+心理教师”家访团队，切实了解学生及家庭需求，有针对性的提供家庭教育指导，为后续家校合作奠定基础。其次，学校新生入学国防教育期间，学校第一时间开展心理普查，普测量表中加入人格特质量表，加快班主任老师对学生个性特点的了解，指导班主任结合学生个性特点安排座位及班级管理工作，从而增加学生之间的互动、支持，形成良好的朋辈关系。开学一个月内，学校积极开

展心导师需求调查，让学生自主寻得信任的心导师（学科教师），并开展结对活动，每个心导师结对 15 个学生，心导师每周开展个别谈话 3 人，每月进行 4 次家庭教育指导，每月 1 次与学校心理专职教师沟通结对学生中的特殊个案。同时，心导师每半个月开展一次 15 人的团体辅导活动，以适应性课程为主题，让学生在丰富的活动中快速了解同学、熟悉同伴、促进交往，同时在人际交往适应性主题心理课中，学习、掌握人际初认识的心理技巧，从而增强同伴支持。

15.如何提升心导师的危机干预能力？

以镇海区立人中学为例：镇海区立人中学一直注重教师心育能力的培养，为了提升学校全流程网格化管理实效，学校以微案例研讨的方式，有聚焦、有重点、有时效地提升以班主任队伍为骨干的心导师团队处理心理危机干预的能力。**第一步——收集案例，这是前提。**心理辅导中心收集并整理心导师在日常工作中可能会遇到的难以处理且惧怕处理的心理危机事件，如“学生首次自伤怎么办”“学生因突发事件有轻生行为怎么处理”“如何处理学生的‘遗书’”等。**第二步——研讨交流，这是核心。**学校心理专职教师借助每月班主任例会的平台，以微案例研讨的方式，手把手指导班主任如何处理，如自伤的学生通常会有哪些心理，分别如何处理，再如什么样的“遗书”分别对应孩子怎么样的心理，如何在这期间保障孩子的生命安全。**第三步——推演情境，这是关键。**由班主任推演本次研讨的事件，心理专职教师则在一旁静静观察其处理是否得当，等结束后进行专业评判。**第四步——分享提升，这是保障。**由班主任将本次研讨过程分享给班级组其他心导师，进而提高更多心导师的心育能力。

微案例研讨的方式，帮助心导师有更加从容的心理状态和更加扎实的实操技能去应对心理危机事件，护航学生健康安全成长。

16.如何有效提高学校心理辅导覆盖率？

以镇海区骆驼中心学校为例：骆驼中心学校以“让每个孩子成为最好的自己”为办学理念，在“悦人、悦己、悦生活、独享、分享、创享”的“悦享”理念指导下，基于积极心理学理论，开展形式多样的心理健康活动，构建具有“骆小”特色的“悦享”心理育人体系。一是落实“心导师”全覆盖，心理辅导常态化。“心导师”每周

开展一次心理主题的德育小课，引导学生解读情绪，认知生命，提高抗挫能力等，守护每一个孩子的心理健康，六年级学生每周增设专项心理辅导课程，舒缓升学压力。

二是完善“心灵氧吧”服务，学校课程多元化。学校结合“心导师”的日常观察，每月开展“心向暖阳”“合作的力量”“给情绪一点色彩”等不同主题的“团体沙盘游戏”，帮助学生学会从别人的角度看问题，感悟他人的心理，促使自己心理的成长。学校推出“1+X”心理课堂，联动社会资源，建强素质教育“五中心”，完善多元化育心。每周1-2节的社团活动课，引入校外资源，由学生自主选择，培养学生的兴趣特长；每周1节特色体育活动课，基于学生年龄特征，开设羽毛球、太极拳、篮球等课程，五育融合助推落实心育。**三是联动社会资源，家校沟通科学化。**在“心导师”的常规沟通的基础上，学校邀请心育讲师团进行线上线下的专家讲座，从“有效亲子沟通”“如何避免亲子冲突”“家长期待”等角度提供专业家庭教育的指导。学校邀请家长代表参加“亲子沟通”主题类家长沙龙，打造家长学校，鼓励家长间沟通与互助，陪伴孩子成长，并录制家庭教育指导微课上线浙里办平台，实现心育资源的共建共享和辐射引领。

17.如何通过“心网格”提供不同层次的心理保障服务？

以宁波市镇安小学为例：镇安小学全面推行全员“心导师”制度，细化班级管理，按照师生比1:15建立覆盖所有学生的“心网格”，建立学校“心网格”工作流程。各校区、各年级、各班级形成不同层次的“心网格”支持系统，提供不同层次的心理保障服务。以应对特殊学生问题为例，**一是专家引领，搭建平台。**学校提出“大健康素养”教育观，通过邀请校内外专家建言献策，组织优秀案例分享讨论，引领心导师明确心理教育目标，指导学生心理保障工作的开展。**二是网格联动，支持服务。**各年级组联合专兼职心理老师，通过开展团体研讨，个别指导，多方会谈等，为心导师提供理论实践指导，从而形成网格化心理支持服务。**三是协同努力，整体优化。**各班三位心导师协同努力，根据自身特长从不同角度、不同渠道开展工作，实时追踪学生心理健康状况，定期记录，并开展个体辅导、个体训练、家庭教育指导等一系列个案服务，从而实现学生心理工作整体优化。

18.如何运用心网格建立健全学校的积极正向的评价体系？

以宁海县实验教育集团实验校区为例：宁海县实验教育学校坚持心理健康教育“润物细无声”，化形式为行动，完善学生正向评价体系，形成有效预防机制。**一是开展全面评价。**关注学生的全面发展，尤其注重勇敢、坚强、自律等品质的评价，避免片面追求成绩。完善班级日常“雏鹰争章”规则，从5大品质维度争先。**二是过程与结果相结合。**强调学生的学习态度、合作精神特有品质，注重学习成果，而非学习成绩。优化期末综合测评，加入心育元素。**三是开展个性化评价。**尊重学生的个性差异，建立每个孩子的心理成长册，给予个性化的指导和评价，帮助学生找到适合自己的发展道路。**四是创新评价模式。**建全各项心理测评工具，包括心理量表、测评软件、沙盘游戏配套设施等。探索师生、生生之间的互动评价，鼓励学生参与评价过程。倾听学生的意见和建议，不断完善评价体系。**五是完善共评机制。**加强与家长的沟通合作与共同评价，设置家校生三维评价表，既让家长了解学生在学校的表现，也让教师了解学生在校外的表现，共同关注学生的成长。

19.学校如何结合学情，构建网格化特色心理育人制度？

以宁海县越溪乡初级中学为例：越溪乡初级中学针对当地学生家庭背景，每学期三次对学生心理进行排摸（期初、期中、期末），对有问题的学生进行建档，期末对此类学生做出总结评价，让心理教育与日常学习并行。**一是坚持网格化管理思路，构建特色心理育人制度。**请班级的任课教师担任“网格管理员”，每个班级班主任是“网格管理组长”，任课老师为管理组下的“网格管理员”，组成团队，每个“网格管理员”分配管理10名学生，以“网格小组”的形式开展班级心理健康教育活动，将心理安全关怀融入其中，全面调动和发挥全体教师的心理教育意识和能力，形成“全员网格化监控”的良好格局。**二是月月有活动，落实全程监控。**在班主任统筹下，每个任课老师都要与自己“分配管理”的学生每月组织一次心理教育活动，结合日常生活中的事情，教育学生待人处事的方式，有意识地增加各类活动心理教育含量。**三是处处有评价，落实多元化心理教育。**学校创新心理教育评价，推出“班主任-任课老师-学生之间”心理评价体系，通过班主任评价、任课老师评价、学生自评互评等多元方式给予全面肯定，给予每个学生奖励，让他们在肯定中成长，逐渐建立自信。

20.班级如何配合学校，构建网格化全员心理育人体系？

以宁海县桃源街道回浦小学为例：回浦小学以积极心理学理论为统领，将“德育”与“心育”相结合，坚持网格化管理思路，构建班级育人体系。一是全员育心：每班三位心导师，分别受导 15 名学生，利用晨间、午间、大课间开展一对一谈心模式，做到每学期至少与学生谈心一次；利用心理课、班队课开展班级德育、心理健康教育，形成全面育心的良好格局。二是强化网格队伍建设：积极培养班级心理委员，至少培养三名心理委员对应三名导师，做到“实时报”，落实“日报告”，让每个心理动向及时被看到。三是网格信息化：心导师利用现代信息技术，将心育、德育信息、经验互通有无，高效提升指导技能技巧。四是家长齐心助力心网格：建立家长进教室育心制度，每月邀请一至两位家长分享家庭教育心法，发挥这些出色的家长的心育能力，带动其他家长及心导师提升能力，有效补充班级心导师的力量。

回浦小学通过发挥人人都是导师，带动班级心理委员，学生家长积极参与育心活动，达到织密班级小网格，让幸福开满格的美好图景！

21.学校如何合理分工构建网格化全员心理育人体系？

以宁波市五乡中学为例：乡中学积极构建网格化全员育人体系，落实人员及职责。

1、书记、校长为网格长，全面负责网格管理工作的落实以及网格内工作人员的管理指导。加强网格间的工作协调，保持与网格员的经常性联系指导，抓好网格工作的日常管理、协调、检查、督导等工作。2、副校长为网格员，根据工作职责分工，收集处置有关信息，指导微网格长开展工作。3、学校中层干部为助理网格员。根据工作职责分工，协助网格员做好相应的安全工作。4、班主任为微网格长，当好校园安全政策宣传员、信息采集员、家校联络员、矛盾调解员，围绕学生和家长两大群体，全面掌握校内外各类隐患信息，及时收集微网格员提供的有关信息。5、任课教师为微网格员，在明确15位受导学生的基础上，做好上课期间及课余接触学生时学生动态信息收集工作，做好家校联系，有异常情况的及时处理并反馈给网格长或心理老师。6、校情信息员：全校后勤人员、食堂、安保、物业工作人员、宿管员、学生干部等。

22.如何结合学校评价体系，构建网格化全员心理育人体系？

以象山县新桥学校为例：新桥学校在“心相映，新璀璨，新生长”的办学理念的引领下，确立了“崇善养正、乐学善思、悦心健体、开放包容”的核心素养目标，力求培养身心健康，拥有正确价值观的新美少年。为落实全员心育。学校首先聘请班级的任课教师担任“心导师”，每个导师受导 15 名学生，依托新美少年评价体系，将德育与和心育融入其中，全面调动和发挥全体教师的心育能力，形成“全体师生有地儿说”的良好格局。其次是导师眼里有活干，全面落实心导师制度。在班级班主任的统筹下，每个导师都要与自己“受导”的学生每周组织一次谈心谈话，立足“看见学生的想法，提供学生诉说机会”的心育思路，有意识地增加各类德育活动中的心理教育含量。在学生重要时期开展全员家访，为重点学生保驾护航。最后是处处有评价，学校创新德育综合评价模式，推出“新美少年评价体系”，实现全员多角度等多方式给予全面肯定，定期开展“新美超市兑换活动”给予每个学生以个性化的奖励，让他们在肯定中成长。

（二）开齐开足心理课程

23.如何保证心理辅导课全覆盖？

以北仑区华山小学为例：北仑区华山小学每月综合实践课一节 40 分钟，上课主题根据实际需要由学校或年级组统一；每月道德讲堂四次共 40 分钟，一周一次，一次十分钟。具体做法：班主任上好一月一次的心理健康主题课，时间设在综合实践课上，年级组长牵头制定好计划表，做到年级组资源共享。期初迎接新学期、疫情停课后的复学主题以及期末阶段学生心理服务指导等会有学校统一主题，目的都努力为孩子心理健康保驾护航。道德讲堂每周 1 次共十分钟进行心理健康教育，由各班主任针对班级学生实际以灵活的方式开展，主题“小而活”，内容涵盖心理健康教育的六大板块：认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、生活和社会适应、升学就业。因为班主任结合班上学生的具体事例分析引导，学生乐于接受，切实提高心理素养，杜绝心理健康隐患。另外，学校还坚持“全员育人”理念，要求每一位任课教师都能在课堂中向学生渗透“如何通过心理学方法提升学习力”，帮助学生们找到“最佳学习状态与心态”，同时积极引导学生拥有积极乐观的心态。

24.如何结合校情，开齐开足心理课程？

以余姚市河姆渡镇中心小学为例：学校为加强和改进学生的心理健康教育，提高学生心理调节能力，培养良好心理品质，开足了心理课程。一是月月有课程，增加心理教育含量。学校保证每班每月开设 2 课时心理课程，不仅提高心理辅导课覆盖率，也保证师生能将心理健康教育常态化。二是课课有教案，上课有抓手。因北师大版的心理健康没有固定的教案，学校教师们集思广益，采用集体备课，备教材、备学生，立求呈现完整、全面课堂，给予学生高效的心灵之旅。三是次次有主题，抓时间节点促心育。学校心理组结合开学前、考试前后、青春期、毕业等重要时间节点，有效开展专题活动。今年学校结合 5.25 心理健康活动节，开展一系列以“情绪”为主题活动，全校师生参与其中，活动报导发布在公众号，得到兄弟学校的点赞支持。

25.如何加强心理健康教育的主阵地作用？

以鄞州区宋诏桥小学为例：加强心理健康教育的主阵地，即上好每一节心理健康活动课是切实提升学生心理素养的主路径。宋诏桥小学基于新课程方案，在心理课程建设上有以下几点创新：**一是教学主题系列推进。**心理辅导课上，我们整合教材，以系列主题的方式推进。如有关情绪的课程，低段通过绘本让学生认识情绪、表达情绪；中段感受情绪的多样性，试着调节情绪；高段则引导学生接纳情绪，并通过 ABC 合理情绪疗法来改变认知、调节情绪。**二是教学内容适时拓展。**我们活用教材，会根据热点问题适时拓展，比如我们推出了“双减”拓展课程，课程分为积极进取、亲子沟通、情绪管理三块内容，在不同年级段推出不同的辅导课，很好地将危机变为了转机，引领学生自我成长。**三是教学研讨深入开展。**研讨形式有专兼职教师的心理辅导课研讨，也有小团辅式的沙盘实操；有心育导师经典个案复盘沙龙，也有专家引领的互动式讲座。一次心理辅导研讨课上，心情画本的运用引起了大家的关注，每个学生都有一本心情画本，学生会用画画、文字的方式，表达内在的感受及心情。这样，心情画本成了心理老师了解和研究孩子心理动态的第一手资料。

26.农村小学如何积极推进心理辅导活动课开展？

奉化区江口街道中心小学：作为农村小学，面临缺乏专职教师、缺乏学科团队的问题，近年来，学校积极探索小学心理辅导活动课的开展形式，以此提升心理健康教育的实效性。**一是因时制宜，积极开展节日主题特色心理课程。**如“三八国际妇女节”之际，以致敬女性力量、打破刻板印象的特殊心理课帮助学生树立了性别平等意识；“321 世界睡眠日”当天，以冥想练习等形式引导学生体会科学睡眠的重要性；在“525 心理健康日”时，围绕“放松”“梦想”“解压”三个板块有针对性地开展形式多样的活动。**二是因地制宜，立足学校区域特色文化丰富心理辅导课程内涵。**依托于江口街道红帮文化，推进红帮系列心理辅导活动开展。通过“意志力”“自信力”“注意力”“动手实践能力”四大板块，扎实推进红帮系列心辅活动，实现让学生在浸润红帮文化的同时，能获得多元的心理知识，产生切身的心理体验。**三是因人制宜，根据学段班级实际学情，打造个性化心理辅导课。**涉及自我意识类、学习益智类、人际交往类、情绪调适类、生活适应类五个类型，涵盖学生学习生活各个方面，由班级心导师根据

学生实际，开展本班个性化的心理辅导课，真正实现“班班有主题，人人有收获”，切实提高了心理健康教育的成效。通过以上三种途径，学校把心理辅导活动课的教学目标真正落到实处，为学生心理健康成长奠定坚实基础。

27.如何结合校情有效开设心理健康课程？

以慈溪市慈吉实验学校小学部为例：慈吉实验学校小学部以“心理辅导室”为中心，积极开展6个“一”的心育模式，其中，“一课”为心理健康课程。一是保证每班每月开设2节心理健康课程，根据小学阶段学生的认知特点，利用图文并茂、语言精练的绘本作为载体开展心理课堂，引起学生共鸣，敞开心扉。如绘本《感谢的味道》用于感恩教育课，《一片叶子落下来》用于生命教育课，《我变成一只喷火龙了》用于情绪管理课。二是结合重要时间节点开设心理课程，如在开学第一节课，通过特别的拆红包、盲盒环节提高学生对本学期的期待；在考试前，开设“让压力飞”心理助考课程，有效获得同辈群体的支持力量，缓解考前紧张、焦虑情绪。三是有效开展“心理健康活动周”，以“我喜欢我自己”为活动主题，进行小黑点大改造、创作“3I”英“熊”、绘制独一无二的手形图，让学生正确认识自己、喜欢自己。“心语润心田，阳光满校园。”学校从不同维度，大力开展积极心理学视角下的学校心理健康课程，为学生的心理健康保驾护航。

28.如何开展适应于不同年龄段的心理辅导活动课？

以宁波高新区外国语学校为例：高新区外国语学校保证每班每月开设心理辅导课不少于2课时，将心理课以校本课程的形式排入课表，并利用班会课形式开展心理活动课。一是以初中学生身心发展规律为基础，以学生成长过程中产生的心理需求为线索，有机整合“自我意识”、“人际交往”、“学习策略”、“情绪管理”、“生涯规划”和“个性成长”等方面的内容，进行科学设计，七年级针对学生开展适应性主题课程：学习适应、人际适应和环境的适应。二是帮助学生尽快适应初中的学习生活。八年级主要围绕学生的异性交往、亲子沟通和师生交往展开，培养学生“阳光心态”，能够积极地应对挫折和压力，较为平稳地渡过初二这一分化时期。九年级帮助学生掌握有效的复习应考策略，树立合理的期望，挖掘自身的潜能，调整应考的心态，进行初步

的生涯规划。

29.如何借助学校心理课程，积极打造“三全心育模式”？

以余姚市阳明中学为例：学校高度重视，在三个年级段开齐开足心理课程，积极打造“三全心育模式”。学校以积极心理学理论为支撑，把“阳光心态，健康人生”作为重要的育人目标，推进以学生、情境、活动为中心的“参与式赏识教育”。紧扣宁波市心理健康教育指导中心的“全流程网格化”文件的要求，坚持“预防、预警和干预”相结合，坚持以发展性教育为主、补救性教育为辅的工作原则，从心育宣传、学生个别心理辅导、团体心理拓展训练、日常心理课堂教学等多方位构建心育体系，尤其重视心理课堂，促进学生健全人格和积极心理品质的形成。从专职教师的心理课堂、各班主任的心理班队课、各心导师的社团辅导课，逐步形成全员育人、全程育人、全方位育人的“三全心育模式”。

30.如何开发新渠道做好学生的心理课程？

以慈溪市城区中心小学为例：学校遵循《中小学心理健康教育指导纲要》的要求，结合新课程改革的发展，开发了一套符合本校实际的校本精品课程。尤其针对小学阶段学生普遍出现的问题如情绪管理能力、培养良好的人际关系这两块内容做了加强，以提高学生的心理健康意识。学校安排教师合理备课，北师大版《心理健康》教材由每班班主任来教授，校心理教师对《心理健康》课的重难点梳理后和班主任一同备课提高一般教师的专业素养。学校组织学生参与互动，采用互动式教学方法，鼓励学生生参与讨论、分享经验，进行小组活动和角色扮演等互动形式。这样可以增加学生的参与度和学习的深度。四是资源整合，充分利用现有的心理资源，多次邀请慈溪心理教研员和慈溪市第七人民医院心理咨询师客座讲师，分享相关经验和知识。在讲课的同时为学生做心理测评，提供更全面的心理教育资源。五是定期评估，对学生参与心理课程的成效进评估，了解学生的需求和反馈并根据情况进行调整和改进。

31.如何结合校情构建特色心理校本课程体系？

以北仑区长江中学为例：学校开设充足且丰富的心理课程。其中常态课初一初二

每班每周一节，由学校专兼职心理老师授课，内容上依托北师大版《心理健康》教材打造校本课程，根据不同年龄学生的特征和需求，对不同年级开展不同主题的活动课程，致力于更有针对性地培养学校学生积极心理品质；此外，学校为初一年级学生增设心理特色拓展课《修复情绪的 100 个创作练习》，每周一节，将绘画心理分析技术进行改编，使其适用于心理课，帮助学生宣泄情绪、认识自己；针对初三中考考生可能出现的考前焦虑，学校每年为中考考生开设考前心理讲座，组织学弟学妹送祝福活动，帮助其缓解负面情绪；学校还打造《温馨港湾，与你同在》系列微课，拓宽了心理课程的收听收看渠道。

32. 如何结合学校实际，构建心理健康教育发展性课程体系？

以余姚市陆埠镇中心小学为例：陆埠镇中心小学倡导“全心全意为师生的发展和幸福服务”，着力开展心育工作，开齐开足心理课程，从“心之帆”“心之翼”“心之源”三个层面精心打造“幸福+知心”心育发展性课程体系。一是全覆盖开展心理课，激生扬起“心之帆”。学校设置 1 名心理专职教师，6 名教师为“级段心理站长”，1-6 年级每班每两周开设一节心理课，3-6 年级一个级段由同一位心理老师上课，有效规避了课任老师占用部分心理课时间的可能性。开展心理委员每月一次培训课，朋辈互助构建良好人际关系。开设红领巾学院励志课程，以研学课程、走进家乡优秀企业课程等课程，助力学生扬帆立志。二是常态化用好社会大健康课，推生舞动“心之翼”。除了常态化的心理绘画、沙盘游戏、心理游戏、健心节活动、考前辅导、心理广播等，还邀请医生、心理专家等为学生、家长和教师作健康生活健康心理的主题心理讲座课，着力预防心理疾病与调整心态。三是推广网络专家课，助生疗愈“心之源”。除邀请专家讲座外，还借助宁波教育大讲堂、数字家校平台等，推广家长观看网络心理金课并辅以指导，提高家长的家庭教育理念与技能，尽力减少家源性亲子冲突引起的心理问题，营造温馨家园。

33. 学校如何保障心理课程，打造浙江省精品课程？

以宁海县跃龙中学为例：学校一直以来坚持“立德可以树人，润心可以育人”的德育心育理念，秉承“德育为先，从心育入手”，努力营造和谐的教育氛围，扎实开

展学校各项心理健康教育工作。一是心育课程扎实推进。学校的心育课程包括心理辅导活动课程、心理素质拓展课程、心灵阅读课程和心理系列微课。心理辅导活动课校本课程获得宁波市第四届优秀校本课程。制作的心理系列微课获得 2022 年浙江省精品课程。二是心育活动丰富多彩。学校在关键时间节点对学生进行专题讲座的辅导。如 8 月份，对七年级新生进行适应性讲座。在 3、4 月份，对七八年级学生开展青春心理微讲堂。在中考前，开展中考赋能讲座和心理辅导活动。学校每年开展“5.25 我爱我”心理健康文化节，开展丰富多彩的心理相关的活动，使心理健康的观念深入人心。心理健康文化节从 3 月 25 日开幕，寓意“深爱我”，5 月 25 日闭幕，寓意“我爱我”，从“发现爱”到“自信自爱”。心理健康文化节中七年级学生开展“青春期撞上更年期”学生论坛，八年级学生开展心理剧表演，九年级学生开展中考赋能活动。文化节中还开展了心理手抄报、心理画、心理剧本比赛、家长征文、中考倒计时签名和刮卡活动、沙盘体验等活动。针对青春期亲子冲突增多的现象，为家长开设了 10 堂《Hold 住青春期》的系列课程，为家长了解孩子，提升教育理念提供了理论和技术支持。三是教师全员心理培训，落实全员育心任务。学校所有教师取得心理 C 级证书，鼓励班主任进一步参加 B 证等培训。

34.如何开好心理课程，不断提高心理教师的执教水平？

以宁海县梅林中心小学为例：梅林小学的心理健康教育工作以积极心理学为统领，在《浙江省中小学心理健康课程标准》的指导下，在学校学生成长指导中心的领导下，构建了一支致力于关注学生心理健康发展的教学骨干队伍。学校将心理课程与少先队活动整合，配合心理教材隔周开展心理健康主题活动课，并将教学计划、教案、课件等上传学校中转站，不断充实、丰富学校的心理资源库，实现资源共享，为老师教育教学提供有力的资源支持。

学校成长中心每年组织两次心理优质课的评比：一次是在 5.25 心理健康活动节这一周，另一次在 11 月中旬县心理优质课评比时期。每次评比，分高低段教研组，就“社会适应”、“学习心理”、“情绪管理”、“人际交往”、“自我意识”、“生涯规划”六大板块的内容，进行集体备课，提前磨课，进行赛课，并现场录像保存。同时，邀请心理学科的专家进行点评指导，提高学校教师的心理课执教能力。



（三）充分发挥体育、美育、劳动教育的心育功能

35.如何发挥体育、美术、劳动教育的心育功能，推进网格预防机制？

以周巷镇潭北小学为例：学校是一所外来民工子女为主的农村完小。学校除了发挥体艺美常规课程的育人功能之外，还借助乡村学校少年宫这个载体，充分发挥体育、美育、劳动教育的心育功能。首先，乡村少年宫采用“1+S+C”模式（即一个少年宫+一批校级精品课程+各班七彩美育课程），利用学生的业余时间，推出了一波学科融合心育的课程。利用足球、儿童漫画（全国儿童漫画优秀基地）、跆拳道（宁波市精品课程）、散打、民族舞、二胡等课程，让学生在业余活动中调节情绪，培养坚毅的品质和和谐的人际关系；利用少年宫的“开心农场”，培养学生的劳动意识和合作等能力。各班开展七彩美育课程，使得学校少年宫育心的活动人人都能参与，人人都乐于参与。其次，借助少年宫平台开展心理沙龙活动。学校每个月会组织少年宫学员参加心理成长活动。活动由学校心理老师组织开展，通过涂鸦、小组游戏、学生心里话分享等方式，老师及时掌握学生的心理动态，了解学生平时在学科学习和少年宫活动中的心理状况对比，以此找到更多有效的促进学生发展的心育方式。另外，学校还每学期组织学生少年宫成果汇报活动。人人都有机会上舞台，这大大提升了学生的自信心。学生由此产生了被接纳、被认可的愉悦感，减少了心理问题的发生。

36.如何联动各个学科形成合力，提升学生的心理健康素养？

以慈溪市文锦书院为例：学校以《指导纲要》为指引，以积极心理学理念为导向，在学校德育部门的统领下，推进学校心育的多元化开展，让学校各部门、各学科都主动、深入地开展心育工作，让全员都投入到心育中来。一是学科渗透，心育需全员合力，各学科教师积极创设温馨和谐的课堂环境，让学生获得学习的幸福感。二是充分发挥体育对心理健康的促进作用。心理健康和身体健康是相互关联的，体育锻炼对情绪调节、社交互动方面均有积极影响。严格落实每天一小时的体育运动，多样化开展大课间和晚托体育活动，广播体操、啦啦操和身体素质练习交替进行，丰富体育活动的模式。定期开展体育竞赛活动和社团，如篮球社、飞盘社、羽毛球社等，让学生在团体性的体育运动中，释放压力，促进人际关系，培养专注力，提升心理素养。三是

发挥劳动对心理健康的积极影响。开设一分地菜园，让学生在耕种的过程中专注当下，释放心灵负能量。举行开耕节和收获节，让学生在仪式感中提高自我效能感。开设充足的劳动课程，举办适当的劳动活动，如系纽扣比赛、套垃圾袋比赛等，让学生在劳动活动中握更多的劳动技能，为其更好地适应能力提供支撑，提升学生的心理素质。

37.如何推进“五育并举”，打造“心之梦”品牌，改进心理健康教育工作？

以海曙区洞桥镇中心小学为例：学校心理健康教育工作本着“每一颗星心都值得最好的守护”，推进“五育并举”，依托“星少年”评价体系，打造“心之梦”特色品牌，全面加强和改进学生心理健康工作。

一是广泛开展心理健康教育主题宣传教育活动。举办“童心向党 争做时代好少年”心理成长演讲比赛，引进“情暖童心 快乐成长”流动少年宫等活动，以德育心；举办“沁心书香 助力成长”心理健康读书会、主题征文活动，以智慧心；召开“‘体’现精神，‘育’见未来”师生运动会，开展每月擂台赛等活动，以体强心；举办“逐梦新时代，笔墨展风采”书法比赛，“我和我的祖国”绘画比赛等，以美润心；通过劳动教育实践活动，一次教室大扫除、一天我当家、一份农田种植等，以劳健心。二是积极开设“生生”、“师生”、“亲子”主题活动，在主体式活动中展示个性特长，锻炼各种能力，让学生做更好地自己。三是依托“星少年”评价体系，通过“北斗七星”来代表七种不同的核心素养，每一颗星的获得，都代表着学生不同个性的彰显和发展，激励、成长、成就每一个学生。

38.如何打造学校“6+1”学生成长中心？

以宁波行知中等职业学校为例：该校围绕学生核心素养提升和积极品质培育，开展发展性心理健康教育。以积极心理学为引领，围绕幸福人生五要素，打造“6+1”学生成长中心，“五育并举”共促学生身心和谐发展。构建“6+1”学生成长指导体系，探索校家社协同育人机制，充分发挥德智体美劳的心育功能。“6+1”学生成长体系包含：“六个中心+一个工作室”阵地建设，以及相对应的课程体系和活动体系建设，具体包括：党群活动中心、创新创业中心、校融媒体中心、心理健康中心、社团活动中心、通识教育中心和德育导师工作室，围绕学生成长的主旨，以政治教育、生命教育、



劳动教育、生涯教育、心理健康教育为抓手，结合学生“自主辅导”和教师“全员辅导”，打造 28 个师生活动阵地。通过课程育人、活动育人、实践育人，系统提升学生心理健康素养。

39.学校如何才能真正发挥体美劳的心育功能？

以慈溪市周巷中学为例：学校在原有常规课程的基础上，不仅保障了各种非高考课程的课时，更是开设了全校每周一节的劳动课和每天 45 分钟的大课间活动。校领导从上至下保障了劳动和运动的心育功能。一是劳动田的开辟。每班分到各自劳动田，班主任带队在劳动课时间种植蔬菜，成熟收割后请食堂加工在班级加餐，或者在放假时带蔬果和家人分享。二是运动条件的真正保证。操场安装高杆灯，晚上高杆灯开启，体育馆保证开馆状态，运动器材齐备。在课间以及晚自习的休息时间，学生打几局乒乓球，羽毛球，或三三两两学生在操场挂在单杠上，在操场散步，当在预备音乐响起，学生踩着最后的铃声，拍着球，跑着步坐到座位上是一件再正常不过的事情，没有老师会对这些坐下后喘气的，脱衣服的学生批评。三丰富的活动比赛。大课间活动除了跑操，还安排各类班级间的比赛，如篮球赛、排球赛、足球赛、拔河比赛等。校聘专业人士辅助学生社团活动。对学生参加各类文化节，体育节，朗诵传媒等比赛提供技术支持和校内任课老师的配合支持。

40.如何帮助学生建立积极的自我意识，提高心理韧性？

以慈溪市实验小学教育集团为例：学校倡导“扬长促潜”教育理念，这一理念为学生全方位发展提供了充足的动力，发挥了学生的特长，帮助不同个性、不同层次的学生树立自信，找回了自身价值。一是提供丰富的课程。经过多年探索，学校目前有 16 个校级俱乐部和 56 个年段俱乐部，内容涵盖科技、体育、艺术、劳动等各个方面，做到“全体教师参与，全学生覆盖”。丰富的主题，精致的课程，为不同学生提供了多样化的选择。二是制定成文的方案。学校现行“金卡少年”评选方案。在学期过程中，老师会用不同的“阳光卡”来奖励在某一方面表现突出的同学，到了期末，学生结合自身特长，参加不同学科的“争星”活动，最终根据“阳光卡”和“学科星”来评选“金卡少年”。三是提供表现的舞台。每学年，学校会组织“五月的鲜花”艺术节，

科技节，校运会等活动，为学生展示特长提供舞台。每年有超过 200 人次学生在县区级活动中获得成绩，一半以上的学生在校级活动中得到表彰，所有的学生都拥有特长并为此而得到肯定。基于“扬长”理念，帮助学生建立积极乐观、健康向上的自我认识，提高学生心理韧性。

41.如何在打造体艺特色教育中挖掘体艺教育的心育功能？

以慈溪市龙山中学为例：学校以积极心理学理论为引领，将体育、美育和心育相结合，构建“普及-特色-专业”三路径心理育人体系，坚持全员化与个性化相融合，充分发挥体艺活动的心育功能，**一是开展多途径体艺课程，营造健康心育氛围。**学校通过体育课、大课间、课后服务、小型体育比赛等途径开足开齐体育健康，塑造学生坚强的意志品质；每个年段开展艺术课程（音乐或美术），结合红五月、十佳歌手等活动，发挥学生优势长处，提升自我效能。**二是组建体艺特色基地，促进个性化心理发展。**学校借助地理优势，建立宁波水上运动学校训练基地，培养皮划艇、龙舟等专业人才；与杭州新红军画室合作，联合培养美术人才，助力学生找到自我价值，赋能学生实现个人梦想。**三是整合表达性艺术，以科研推进心育工作。**学校创新心育模式，以课题研究为导向，将叙事、舞动、绘画、音乐等形式的表达性艺术治疗方式融入学校心育工作中，相关课题《表达性艺术治疗在高中心理健康教育中的应用研究》、《表达性艺术治疗理念下的高中生命教育课程开发与实施》等先后在慈溪市和宁波市立项，通过研究形式提高艺术与心育工作的专业性和科学性。

42.如何将学校心理健康教育融入各学科活动？

以北仑区顾国和外国语学校为例：学校在举办心理健康文化节的基础上，创建丰富的校园活动，将心育工作融入“德育”、“智育”、“体育”、“美育”、“劳动教育”中。学校通过“悦纳”系列活动，将心育与“德育”、“智育”完美结合——“悦思”数学文化周，给学生搭建一个“玩中学、学中玩”的数学舞台；“悦探”是学校科学教学的重要补充，让学生亲近自然，实践动手，在探索中体验科学魅力；立足于“悦秀”的英语国际文化节，通过英语配音、短剧以及国家文化秀，让学生在“秀”中成长；“悦查”社会调研报告会，让学生深刻体会实践出真知；“悦读”活动使学生遨游在



书的海洋，在阅读中收获快乐；“悦行”志愿者活动，让学生在助人中发觉生命的意义。同时学校开展篮球赛、拔河比赛、体质达标会、运动会等活动，用“体育”筑起“心育”的坚实基础。并通过“画展”、“古琴基地”、“合唱”、“器乐”等多种方式提升学生艺术修养。利用劳动课，智慧农场社团，五月劳动节拓展“劳动教育”。这些活动将“心育”完美融于“五育”，让学生悦纳自己，快乐学习，主动成长。

43.如何充分发挥劳动教育的育人功能，促进学生身心健康？

以奉化区溪口镇班溪小学为例：学校因地制宜，以劳育带四育，促进学生心理健康发展。一是嵌入式开展，由表及里地实现“润知”。学校倡导“三融”和“四有”的嵌入。重视将学科、传统、生活融入其中，鼓励学生有质疑、有跟进、有解释、有展望，完善心理预期，实现成长进阶。二是跨越式组织，由浅入深地实现“达情”。跨身份，通过角色转换，能从对方的立场思考问题，理解他人；跨年龄，采用混龄搭配强化合作意识，改善人际关系；跨感官，注重心理感知到行为实践的完整体验。三是覆盖式推进，由点及面地实现“立意”。通过定“责任田”、定“完成时”、定“参照者”，通过“三定”培养责任心，提升专注力。另外还要求每日一劳动、每周一预约、每月一主题、每期一项目，通过“四阶”培养持之以恒的品格。四是物化式呈现，由内而外地实现“养行”。学校改进评价方式，设计了“劳动预约单”“劳动记录手册”“劳动广角”，通过“三记”，从不同角度评价学生努力过程、进步程度、反思能力等。同时通过“汇报式”“图文式”“表演式”三种形式将学生活动中所学所获展示出来，增强自信心，完善心理品格。

44.农村小学如何通过“三育”课程培育学生积极心理品质？

以奉化区萧王庙街道中心小学为例：学校以学生身心发展为前提，以校园德育文化为基石，积极开发“各育”课程，探索“多维”育人模式。一是实践体验，以劳养心。特色“校园岗服务式”劳动教育，“三类九岗”“一岗一色”，链接职业规划，联结校社资源，全方位拓宽学生劳动平台，丰富劳动体验，深化劳动价值，以劳育涵养其身心、磨炼其意志，让学生展现向上的生命样态。二是传统浸润，以艺修心。学校继承和发扬传统“吹打、象棋”文化，以此为依托，开展社团活动，丰富校园生活，

丰盈内心世界，让学生于传统文化中感受到快乐，于传统体验中汲取文化精华，修得向善向美之心。三是活力运动，以体强心。体育游戏节、月月小竞赛、活力健步走、冬季百日跑、阳光课间操……学校搭建各式运动平台，保障充足运动时间，充分发挥体育调节情绪、疏解压力作用，让学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，真正实现“以体强心”。

在以德育心、以智慧心的校园文化背景下，学校积极落实五育并举，努力探索以劳养心、以艺修心、以体强心的育人新模式，努力做学生成长路上的护心人，助力其健康、快乐成长。

45.如何结合学校美育润心行动，落实落细美育育心？

以镇海蛟川书院为例：学校积极落实教育部等十七部门联合印发的《行动计划》，追求正心正举、成己成人的美好教育，实施美育润心行动，充分发挥美育丰盈精神和温润心灵的作用。一是以美育心，营造环境艺术。建校初，学校把审美格局的建构放在核心位置，彰显人与自然和谐、师生和谐、润物无声的美学理念。校园内绿树成荫，果树成林，亭台水榭相映成趣，为学生提供静心求学的环境；油画展厅、书法教室、棋类教室、茶艺室等面向全体学生开放，为大家提供功课之余陶冶情操、放松心情的舞台；每班创作班徽、班旗、夸夸墙、心愿单、寄语纸等，美化教室氛围，凝练班级文化，提升了班级成员的凝聚力。二是以美舒心，激活审美情感。学校开设了健美操、书法、国画、器乐等社团和审美性多元课程，学生体验道德美感，激活个体道德内省机制，丰富心理资源。每年举办合唱、集体舞、诗歌朗诵、班级音乐会等大型文艺活动，让每一个学生都找到展示自己的舞台，提升自信心。评选蛟川十佳，塑造道德美环境，鼓励学生积极参与，表现更多亲社会行为。举行社会实践，以自然审美教育激活学生自然美感，提升应对心理困境的能力。开展书画义卖、现场书画创作等活动，组织有特长的学生参加省中小学生艺术节合唱、美术比赛等，以艺术审美教育激活学生艺术美感，塑造健康人格。三是以美筑心，发现生命之美。学校每月开展生命教育，引导学生体会生命的珍贵之美，激发热爱生命之情。心理教师借助心理漫画、艺术治疗等技术开展多样性干预，降低学生防御，提升心理辅导的效力。



46.如何结合“大体育”课程、“大音乐”课程，以体育心、以音调心？

以镇海区澥浦初级中学为例：学校以“大体育”课程、“大音乐”课程为抓手，保障学生体育运动时间和学生音乐倾听时间，落实每天一节体育课、每天班歌五分钟，每个学生掌握一项大球技能，每个学生掌握一门课堂乐器，充分发挥体育、音乐的心育功能，以体育心，以音调心。一是探索“3+2”体育课堂教学模式。“3”是指3节行政班的体育课，教学内容以基础内容，突出“学、练”特点，“2”是指“大体育”课，每个班每周2节大体育课，以年级为单位，根据学生的能力及特点进行项目化、层次化的分层分组进行运动专项技能教学。二是保障学生体育运动时间，每天一节体育课，同时开发中午和晚自习前两个时段各20分钟的体育休闲时间，每天上午30分钟的体育大课间时间，学生每天在校体育活动时间是1小时50分。周六校园对外开放安排1.5小时主题式体育竞赛，周日家庭亲子体育1小时活动。学生每周至少有700分钟的体育运动时间。科学研究证实，从效率角度看，体育运动对于维护、改善人的心理健康，其作用是独特的，甚至是不可替代的。三是坚持每天班歌5分钟，音乐之声（班歌）时间定在每天中午，并把它列入到学校作息时间表中。固定的时间唱响积极向上、群体认同的班歌，带给每个学生归属感和安全感。四是保证学生音乐倾听时间，每天课间10分钟、午休20分钟、晚自习前15分钟都是同学们的倾听时刻，音乐素材大都来自教材、青春励志歌曲。学生也有点播歌曲的权利。音乐本身的节奏和优美的旋律，可以引导个体进入一个轻松愉快的境地，产生积极情感体验。音乐在一定程度上塑造了认知，影响学生的行为。

47. 学校如何根据校情提高低段学生的心育实效？

以海曙区石碶街道江上小学为例：学校是一所新办学校，目前校内有一、二年级学生。学校以具身理论为指导，从儿童立场出发，依托校内资源，建立网格化管理，各学科联动，充分发挥体育、美术、劳动的心育功能，形成“三全三策”网格化心育模式。1、“三全”：一是指全员心导师，全体教师都是心导师。按1:13比例组成心导师团队，全面发挥所有教师的心育作用。二是指全科有心育，无论是语文、数学、英语学科，还是体育、美术、劳动、科学等，挖掘教学中的心育因素，全面渗透。三是指全程网格化。心导师们每天进行一日校内动态观察，关注学生在上下课以及课外

的情况，通过与家长沟通，做好家庭教育指导。2、“三策”：一指强心健体之策，通过全校每天运动1小时，每月1次小运动赛，每学期1次大型运动赛，让学生在运动中释放情绪，感受体育精神，形成积极向上面貌。二指童心童趣之策。低年级学生喜欢形象直观的方式，通过绘本阅读、美术作品创作、劳动基地的农活体验，在童趣盎然中汲取心能量。三指心导师的72变之策。每位心导师清楚认识到护航学生健康成长之责任，充分发挥特长。他们是孩子生活上的照顾者；是课后的知心朋友；是游戏活动时的玩伴；是和孩子们布置教室的手工艺艺术达人；是健康的守护者；是刚步入校园小萌新们的哄娃小能手，一切为了学生的身心健康成长。

48.如何建设体教融合“生长型”体育课程，促青少年身心健康？

以镇海区张和祥小学为例：学校建立网格预防机制，充分发挥体育的心育功能。学校开齐开足体育课程，建强素质教育“五中心”，提高“一生一技、一生一艺”工程普及率，开展每天“运动一小时”行动。1、推进大众蹦床体教融合，促进青少年身心健康发展。

学校作为首批“全国大众蹦床体教融合实验学校”，秉持“健康第一”的教育理念，在体教融合背景下，大力开展、普及蹦床运动，把蹦床文化、蹦床精神融入学校体育与健康教育中。“体、教、科、政、企”五方协作，启动全国首个“蹦床+科技”实验项目，尝试从服务学生终身体育运动需求和身心健康发展的视角，构建一体化体育课程，彰显体育的教育、健身、娱乐等多元功能和综合价值。学校在“体教融合”的道路上，不断探索突破、改革创新。《体教融合背景下学校大众蹦床运动的实践与研究》获得宁波市第七届中小学体育专项课题成果三等奖。在此基础上，本学年，学校的宁波市教科规划课题《“双减”背景下深化体教融合促进小学生健康发展的实践研究》获得市级三等奖。学校通过课题引领，全方位、多角度、深层次推进体教融合各项工作，为青少年身心健康成长保驾护航。2、“生长型”体育课程，促青少年身心健康发展。学校贯彻体教融合、“双减”等文件精神，紧扣通过加强体育运动促进小学生身心健康全面发展这个核心办学宗旨，研究制定了适合学校的体教融合实施路径与策略。其中最关键的举措就是“生长型”体育课程改革与建设的实施。通过两年半的实践，取得了一定成效：完善了新机制，建立了学校体育多元协同治理新体系；打开



了新思路,形成了学校“以体育人”新生态;建设了共同体,加强学校、家庭、社区体育一体化;激活了新动能,建立小学生科学化体育运动理论模型及过程监测体系。一系列实践行动对小学生身心健康发展起到了积极的促进效果。

49.如何结合校本课程,建强素质教育“五中心”?

以海曙区鄞江镇燕玲学校为例:心育与体育、美育、劳动教育都是帮助学生全面健康成长的重要方式,燕玲学校将四者相互促进融合,以实现共同提升,帮助学生全面发展。1、体育是心育的体质基础。学校开展形式多样的体育活动,在运动中释放压力,纠正心理缺陷。首先,每月的跳绳王比赛,人人参与团体赛;种子选手进行金银铜牌的角逐。其次,燕玲足球队,风雨无阻进行体能和技巧训练,增强孩子们坚强的品质、团结的意识和抗挫能力。再次,校飞镖队,队员们在屏气凝神中感受中靶的乐趣。最后,校运动会,每生自选参加两个项目,人人站上领奖台体会运动的快乐。2、美育是心育的基本内涵。燕玲的孩子人手一根竖笛,在校园里随处都能听到笛子的声音,孩子们用美妙的笛音吹走忧伤,吹来快乐。另外,结合心理月开展心理绘画比赛,孩子们用水彩笔画出自己丰富多彩的内心。3、劳动教育是心理健康教育的重要途径。学校有一块学生的专属菜园。每个班可以根据需求和时令,种植各类蔬菜。从计划、播种、浇水、除草、施肥,到收获采摘、品尝,都由孩子们一手包办。在这一过程中,培养了孩子们吃苦耐劳、团结合作的精神。

50.如何充分发挥“一生一艺”心育功能?

以镇海区鲔池小学为例:学校坚持“全人教育·个性发展”的理念,依托学校体育、美育、劳育课程体系及多元化拓展选修课程,鼓励每位学生掌握1-2项体育运动技能和艺术特长,将“一生一技、一生一艺”的教育要求,与“三双三雅”的培养目标融合,构建起学校、家庭、社会多方参与的育人协同机制,充分发挥其心育功能。一是确保人人有一技一艺,开齐开足音乐、体育、美术等课程。学校配套设施齐全,体艺专职教师16人,同时,还外聘体育美育教师30余名,开设了三大类27门体艺类拓展课,确保体育、美育课程的时长和质量,实现体育美育“一生一技”“一生一艺”。二是倡导人人都是艺术家,相信每个孩子都有能力去创作、实践。学校组织成

立了 13 门艺术类社团，如陶艺、插画、布艺。比起创作的结果，老师更注重创作本身及孩子流畅表达真实感受，鼓励学生依据现有的状态进行自由表达，提供技术性支持，帮助个体完成创作，达到表达效果。三是相信人人都是治疗师，铺设通过艺术疗愈而实现自我转变的道路。学校组织“鲲池快乐心”艺术疗愈活动，孩子们聚在一起，进行艺术创作（比如，一幅画，一次连环画创作，一个沙盘作品），完成后讲述自己的故事，在真正地表达自己的同时，得到他人的支持，增进友谊。教师利用艺术创作的整个动作，整合问题，形成答案，沟通个体内在抽象问题，更安全的链接创伤性记忆，帮助孩子们开启一段个人疗愈之旅。

51. 如何以“运动+阅读+劳动+N”等多元途径赋能心育？

以镇海区尚志中学为例：尚志中学从建校之初就把“阳光健美”作为学生的培养目标之一。学校在“志文化”引领下，以“运动+阅读+劳动+N”等多元途径，赋能体魄健康、心灵阳光。1、体健则心清，运动让心灵沐浴阳光。学校除了常规的体育课、体艺嘉年华等，特设“一天 30 分钟”健康素质练习和“饭后 15 分钟”休闲散步活动。上午学生以班级为单位围绕田径场进行俯卧支撑、深蹲跳等健康素质练习，有音乐节奏、更有健康阳光；饭后学生自由地在田径场结对行走、谈笑，舒缓疲劳，沐浴阳光，封闭的人际突破了，幸福的支撑点增加了。2、理得则心安，阅读让心灵散发智慧。学校阅读活动有好书推荐、家校共读等，但真正让阅读赋能是课后服务中“全科阅读”项目化活动，每一个学科定点定时定项目，让学生完全融入到书籍中去，去发现自己的兴趣爱好，探索书籍中的道理，用智慧让烦躁的心灵得到安静。3、手巧则心灵，劳动让心情变得灵动。学校开发了校内外劳动实践基地，校内的智慧生态园，让学生通过太阳能、水培等方式种出绿植，学生为其命名为“向往的生活”；组织学生到校外实践基地开展插秧、割稻、轧油菜籽等活动，劳动让身体出汗、让双手勤劳、让团队凝聚，同样让学生忘记所有的烦恼，满怀成就。

52. 如何将心育与美育相结合，促进学生身心成长？

以宁波市爱菊艺术学校为例：爱菊艺术学校以“以艺育人，健康成长”为办学理念，依托“心导师”制度，将“心育”与“美育”有机结合。1、一人一艺，陪伴成



长。每一位学生在入学时选择一门自己感兴趣的课程，实现“一人一艺”，让这门艺术伴随他的成长，例如舞蹈、合唱、器乐、绘画、书法等等。学校将这些与每日托管时间、每周艺术课程时间相结合，以“自主学习+个性辅导+社团培元+综合实践”模式，让更多学生发展兴趣爱好，学有所获，陶冶性情，净化心灵。2、“心艺”相融，培养品质。学校以积极心理学为背景，运用表达性艺术来促进学生积极心理品质的培育。以团体或个体辅导的形式开展“生活美创”、“舞动心声”、“乐光宝盒”、“戏剧人生”等心理教育主题活动，加速学生智慧、勇气、人性、公正、节制与超越等心理品质的提升。3、展示自我，重塑自信。学校鼓励每一位学生展示自己，每周的爱艺小舞台、每月的艺美之星评比展示、每学期的专项艺术汇演以及每学年的艺术“鹦鹉节”都给予了学生展示特长的舞台，形成“人人都参与，个个有自信”的局面。心导师也会根据学生的特长，给予学生个性化的肯定与鼓励，发掘潜力，让他们不断成长，更有自信。

53.如何充分发挥美育的心育功能？

以余姚市三溪口小学为例：该校位于城市与农村的结合部，据统计，学校 98%为外来务工子女，生源较为混杂。这样的家庭普遍存在家庭教育缺失、教育资源匮乏、亲子陪伴时间少等问题。基于此，这些在城郊长大的孩子，都带点“野性”，“野性”的背后却是焦虑、自卑、孤僻、压抑、冷漠等情绪。久而久之，这些消极情绪会转化为心理障碍，阻碍孩子们的健康成长。

我们学校的陶艺课程自 2016 年开始，已持续七年多，现已形成了自己独特的校本课程。用陶艺对学生进行心理健康教育是充分发挥美育教育的心育功能。一是因为孩子玩泥是天性使然，那是他们的乐趣，乐于参与其中。二是制陶过程中，不仅需要创意，更需要沉静，沉下那份焦躁，静下心来与陶泥对话。三是学校开设亲子陶艺活动课有效地促进了亲子沟通。因此，陶艺不仅能锻炼学生的表现力、想象力、创造力，更能让他们养成良好的行为习惯，促进他们的身心发展。

我们通过案例研究了陶艺对小学生情绪、气质、幸福感三方面的影响。将陶艺作为特色课程，是学校积极落实网格预防机制下充分发挥美育的心育功能。陶艺的欣赏制作，不仅可以锻炼孩子的动手能力、创造能力，提升他们的情绪调节能力，更能激

发孩子的自信心和幸福感，学生与泥相伴，学会细心和耐心，形成细致做事的习惯，塑造健全而优良的人格。

54. 职业技术学校如何在技能教育中渗透心育？

以余姚市第四职业技术学校为例：余姚四职校根据宁波教育局《护航学生健康成长全流程网格化建设实施办法（试行）》内容，逐步落实学校心导师工作，倡导全员心育和全科心育，更是借助计算机专业和学生专业工作室形成学校全员、全过程渗透心理健康教育的新局面。

心导师通过与学生谈话发现，职校学生普遍存在学习动力不足，自我认同感和自我价值感低，缺少对自我发展的规划。学校就结合学生自身兴趣，依托学生专业工作室，在平面设计、动漫制作、文创手工作品制作、摄影摄像等活动中为学生构架一个展示才华的平台。学校先后创建了八方设计工作室、橙果创影工作室、支点信息工作室、知行工设、VR 畅游工作室和稻和剪辑社。工作室里，作为专业技能老师的心导师们在轻松自由的氛围中与学生交流、互动，不仅给予技能辅导，更是为学生构筑了一个心灵的港湾，这里容纳了学生的茫然、稚嫩、好奇心，甚至于他们的笨手笨脚。而学生在工作室体验创作、专注当下的过程中，激发了兴趣和热情，从而发现自己的优势和潜能。他们通过不断克服困难和挑战，培养了积极的心态，并开始相信自己具备学习和专研的能力。当他们的作品被展示、被认可，甚至在市级、省级、国家级获奖时，学生体验到成就感和满足感，获得自我认同，提升自信心。学校也通过“一生一技、一生一艺”工程，开展十项技能培训，通过专业成长培养学生的自信心和价值感。

55. 学校如何发挥体育、美术、音乐等学科对心理健康的促进作用？

以余姚市第七中学为例：余姚七中依托体育特色学校的背景，强调身心共同发展，体艺促心。学校开展各类体艺活动促进学生心理健康的发展，让学生在体艺活动中释放压力，更好地了解自己的特长，增强合作，提高竞争意识等。1. “读书节”、“体艺节”的开展。“双节”分别在学年中的两个学期开展，“读书节”侧重文化类的艺术能力的活动，如心理剧本的编写等在让学生发掘自身特长的同时也让学生能发觉自己身



边的心理困扰；“体艺节”则侧重体育、艺术类的活动，同时体艺节安排在五月份，结合 525 心理健康日，开展心理绘画、团体心理活动（如一帆风顺、一鼓作气、杯水传情等室外团辅活动）等活动。2、社团活动的开展。周五下午开展各类社团活动，主要分为学科类和非学科类两类，并聘请校外舞蹈、编导、日语等老师开展课程，让学生能从中找到自己未来的方向，能够更好的进行生涯规划。学校的篮球、足球、舞蹈队在各类比赛中都取得了不错的成绩，学生也在其中找到了除了学习之外的成就感和满足感。3、“饮马之春”文艺汇演的开展。从去年开始学校每学年都有一次文艺汇演，并进行直播，展示学生的朝气蓬勃，同时锻炼学生各方面的能力。每次体艺活动的开展学校都投入了大量的精力，力求强健身体、培养情操、促进心理发展三个方面共同兼顾，同时也希望学生在这些活动中可以察觉自我，提前规划人生。

56.如何将学校生涯规划课程与生涯活动相结合，进行学生的职业教育指导？

以余姚市余姚三中为例：校以生涯发展理论为指导，积极开发生涯规划教育课程、学科渗透课程，开展校内生涯活动和生涯研学活动，探索出一条有特色的生涯发展路径。一是开设高中生生涯规划专门课程，学生在案例研读、活动体验、自主思考、交流分享中，培养生涯意识和提升自己的生涯认知。二是进行学科渗透课程，文化课如语文、历史、地理等学科学习中通过诗歌解读、红色革命、农耕文化等知识中渗透生涯规划教育；综合学科如表演课、普通话课、音乐课、美术课等学科中通过戏剧表演，播音主持，音乐鉴赏、艺术创作等课程的实施，进一步提升学生生涯认知。三是进行校内生涯活动，通过团委、传媒艺术组组织的生涯规划主题演讲、主题征文活动、主题辩论赛，主题知识竞赛，电影赏析与讨论，班团活动课，职场心理剧、社团课等生涯活动。提高学生生涯探索的机会，思考自己的生涯规划。四是生涯研学活动，将研学旅游与生涯规划教育结合，设计生涯研学活动，研学活动的设计是校内课程和实践活动的延伸，让学生在生涯行动中明确自己的生涯发展，制定生涯规划发展路线，并采取行动。

57.薄弱学校如何结合校情做好学生的心育工作？

以鄞州区朝晖实验学校为例：学校是一所九年一贯制随迁子女学校，学校在满足

随迁子女“有书读”到“读好书”的转变中，打造体艺融合心育的“一动一静”融合课程，努力实现“一生一技、一生一艺”全员培养目标，以体健心，以艺润心，促进新宁波好子女快乐学习，健康成长。“一动课程”指特色足球课程。学校与专业足球俱乐部合作，引进专业教练员队伍，强化校级梯队建设，采取“四个一”活动：每天半小时足球空间半小时体能活动；每周一节足球特色课程；每月一次小型竞赛；每学期一次班级足球联赛。学校在“心中有梦，脚下有路”的足球文化浸润下，积极实现以球育德，以球启智，以球健体的育人目标，尤其是女子足球的建设，为浙江省女子足球队输送优秀的足球人才。“一静课程”就是协同化四点钟社团。学校充分利用城北成校的社团志愿者资源，丰富学校的课后服务内容，积极建设和优化学校艺术教育阵地，开设越剧、韶琴、古典舞等特色课程；引进区青少年宫的书法、国画社团和明楼街道支援的琵琶、二胡、计算机编程等课程，让艺术的种子润泽心灵，让心理更加阳光、自信。

58.如何创新学校教育阵地，开展学生心理健康教育工作？

以鄞州区邱隘实验小学为例：学校为贯彻落实《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》，拓展德育广度，特别为学生开辟秋实萌宠乐园、秋娃厨艺工坊、秋实大灶、童萌汇小舞台等创新心育阵地，通过全程、全景、全息、全人、全方位的赋予，让每个“秋娃”的童年留下一个专属他们的快乐记忆。一是以心愈心。学校依托农村学校的优势开辟“秋实萌宠乐园”，学生早上到校跟孔雀、小鸭、小兔打个招呼，午餐后到秋实动物园给山羊喂食……可以时时将自己内心情感跟小动物倾诉，动物的无条件接纳能起到神奇的疗愈效果。二是艺展益心。童萌汇小舞台是学校专门为发展学生特长所打造的阵地，每周三上午“琴声伴我入校园”，优雅的琴声能带给每一个学生上学的好心情，让上学成为孩子们的一种期待。三是美食美心。利用劳动、心理课等，学生在老师带领下到秋娃厨艺工坊（烹饪厨房）展示自己在家练就的厨艺，在秋实农庄享受“烧大灶”的乐趣，品尝自己亲手烹制的美食，是一种幸福。四是培植培心。秋娃们一起亲手种下“成长树”，种下希望的种子，在秋实收割季收获各种果蔬，开展秋收集市活动，根据时令季节种植雪里蕻，腌制咸齋，并将这个地方特产搬上央视大舞台展演，这是属于秋娃的专属骄傲。



59.如何以学校“三心”美育焕发心育生机？

以鄞州区东南小学为例：学校将心理健康教育贯穿于教育教学全过程，充分发挥体育、美育、劳动教育的心育功能，坚持网格化管理思路，依托各学科特色融合，以“三心”美育策略孵化新的心育生机。一是环境润心，打造积极心育环境文化。聘请美术老师为美育心导师，带领全体心导师、学生共同完成校园心育环境文化布置，以绘画、书法、泥塑等作品装点校园、心理教室，以美育心。德育心导师以班级网格为单位，打造和谐师生关系，引导雅言雅行的校园风貌，校风、校貌两手抓。二是课程正心，开创课程融合良好格局。全体心导师在各学科教学中遵循心理健康教育规律，将心理健康内容有机渗透到日常教育教学中，形成“心+n”的课程融合格局，例如体育心导师巧妙设计体育游戏，引导学生释放心理压力；劳育心导师在生活类体验活动中，传递心育思想；美育心导师在艺术中陶冶学生情操，运用曼陀罗、秘密花园、音乐疗法等抚慰心灵。三是自主育心，锻炼学生自我调适意识，学校开展童乐超市发展学生体艺，鼓励“一生一艺”，有古筝、萨克斯、小提琴、小号、合唱等14项音乐类技艺；中国舞、越剧、快板、健美操等6项舞台表演类技艺；有国画、漫画、金银彩绣、陶艺、摄影等9项绘画书法类技艺；有足球、篮球、羽毛球、击剑、街舞等12项体育健康类技艺。体艺技能伴随学生身心成长，在技艺学习中磨炼心志，体育、美育等技艺本身又能疗愈身心，学生在学习提一技能的过程中也在逐渐培养自主心育的能力。

60.如何利用学校体育运动，做好学生心理健康服务？

以江北区灵峰学校为例：阳光体育锻炼活动的开展激发了学生的体育锻炼欲望，并为师生之间提供了更好的沟通交流的机会，巩固了良好的团队精神。从而使广大师生深深地体会到“拥有健康才能拥有明天、热爱锻炼就是热爱生命”，进一步树立“健康第一”的思想，为学生身心的健康发展，打下良好的基础。具体举措有：1.将课外阳光体育锻炼纳入教学计划。根据学生年龄、性别、体质状况和兴趣爱好，进一步细化和深入实施体育与健康课程、大课间(自编课间操加篮球操)和课外体育活动一体化的体育锻炼方案，不断健全完善阳光体育锻炼长效机制。2.确保每天一小时校园体育活动。因地制宜，开展冬季长跑、篮球、排球、太极等学校特色体育活动。3.开展课

余训练。积极为有体育特长的学生提供成才路径，通过组建运动队、代表队、社团和兴趣小组等形式，积极开展课余体育训练。4.开展多样体育竞赛活动。激发广大师生的运动兴趣，营造体育文化、生活、运动和锻炼相结合的良好氛围。5.组团参加并办好各级学生体育节、运动会。

61.如何开展非竞技性、广泛、全员性的体艺活动，提升学生身心素质？

以江北区中城小学为例：中城小学以“让每一个孩子获得最优发展”为教育目标，注重生态教育，关注人的全面发展。学校地处千年古县城慈城，建校已逾百年，学校善于借助地域特色，充分挖掘自身文化，建有丰富的体艺活动课程体系。一是坚持人人参与普适性活动，如趣味运动会、每月一次的体育达标赛、周三无作业日的三色活动、合唱朗诵类集体活动、非遗游园、读书节等，此类活动面向全体学生，定期开展，让孩子在参与、体验中生成自我体验。二是肯定每一领域优秀的孩子，不以成绩论胜负，开设丰富的校级社团和校本课程，面向有特长的孩子，举行“三独”比赛、校园篮球赛等活动，在小邮局、微盆景养护、诚信小超市等特色项目中设立红领巾志愿岗，丰富孩子的课余生活，提升孩子的综合素养。三是优化学生的综合评价，根据五育，设立指向体育表现的“健体卡”和艺术素养的“育美卡”，五种卡片集齐后才能兑换相关奖励，以评价激发孩子的积极性。

62.学校如何结合体育活动及课程，发挥体育的心育功能？

以江北区育才实验学校为例：学校以“大体育”为载体，开展“每天运动一小时”活动，构建心导师联动机制，积极推动体育促进心理健康的建设。一是每天运动一小时，保障体育活动时间，开展多样化体育活动。除了常规的体育课外，学校每天早上还设置了半小时的出操时间，下午也安排了大体育活动，保证了同学们每天有充足的运动时间；体育组结合实际，灵活调整活动内容，安排跑操、篮球操、绳操等活动；每学期安排运动会或体育节等大型活动，营造运动氛围，培养学生合作精神和竞争意识。二是联动心导师，师生在运动中共成长。上下午的体育活动安排了各班的心导师到场管理，并参与到学生的活动中去。心导师在陪伴中提升师生关系亲密度，观察发现学生异常状态，并及时上报和干预。三是开发体育窗口，促进学科交流。组织体育



老师参加心理培训，提升心育技能；体育老师与任教班级心导师定期举行交流研判会，合力为需关注学生制定个性化成长方案，做好体育课堂前、中、后的心育工作。

63.学校如何开展体美劳课程，促进学生健康成长？

以宁海县观澜小学为例：学校秉持学生全面发展的原则，落实学生的体美劳教育，将“育美”与“育心”相结合，在陶冶情操的过程中，促进学生的心理健康。一是每天运动一小时，大课间期间，学校组织不同的年级开展不同形式的体育锻炼，跑操、跳绳、甩长绳等，井然有序，有条不紊。更是要求体育老师落实每节体育课，完成教学目标。在运动中，学生不仅能锻炼身体，也释放了心理的压力，有利于培养坚强的性格。二是以笔寻觅心乐土，教师将心理健康与美术结合，例如“画一画每天的心情”等活动，帮助学生抒发内心的情感、表达自我，缓解心理的压力，也可以帮助老师更好地掌握该生的心理状况，从而进行及时的疏导。三是劳动实践促成长，学校承包了一块农田，每个班级都分到一块。春耕时节，班主任带领学生走进农田，一起开垦、种植，并安排学生浇水、施肥。学生在种子的开花接果中感悟到生命的力量，培养了坚韧的精神。

64.如何结合校情、乡情，构建网格化全员心理育人体系？

以宁海县前童镇初级中学为例：从学科素养立德、校园文化滋德、民俗传统厚德、家校合作塑德、社会公益正德这五个维度出发，在学科实践教学中尝试“5D育人”。一是学科素养立德，我们通过议题式、项目式、体验式等不同教学方式有效落实学科核心素养，在涵养学科德育的过程中促进课堂教学高质量发展。二是校园文化滋德，我们通过校歌、校徽等学校标识的创作，以及校园环境的科学规划与布置，将学校育人目标与文化环境有效融合，构建特色校园，如耕读、劳动教育、人格养成等。三是民俗传统厚德，我们通过举办迷你行会、“捣清明麻糍”、开设舞龙舞狮拓展性课程等实践活动，在了解民俗背后的故事之外，指导学生亲身参与民俗活动，并能树立“我要成为传承人”的坚定信念。四是家校合作塑德，学校德育活动的开展离不开家庭、社会等支持，因此我们要通过讲座、家长会、协同会诊、亲子共读等多种方式提升家校沟通与合作的相关技能。五是社会公益正德，我们通过古镇小导游、美食推荐官、

保护母亲河等系列公益活动的开展，帮助学生实现自己的人生价值。在教学实践中，我们加强知识学习与学生经验、现实生活、社会实践之间的联系，注重真实情境的创设，增强学生认识真实世界、解决真实问题的能力，在核心素养的达成过程中实现全员心理护航。

65.如何结合校情，提升特色拓展课程的心理健康教育作用？

以宁海县深甽镇双湖小学为例：作为一所小班化教学的农村小学，一直在积极探索如何结合优势来充分发挥体育、美育、劳动教育在心理健康教育方面带来的促进作用。学校除了一直坚持开齐开足音乐、体育、美术等基本课程，还开拓了一系列其他特色活动来补充这三育的心育功能。一是每学期开展一次趣味运动会。本学期的秋季特色运动会涵盖了拔河、风火轮铁环、揪尾巴、旋风跑、珠行万里、叠叠高这6项释放童心、展示自我的活动项目。学校深刻意识到体育最重要的是能让学生享受运动的乐趣，在运动中锤炼意志、健全人格。二是每学期组织一次春/秋活动。本学期与深甽镇人民政府联合开展，组织学生来到“南溪楠”村社基地深刻感受传统节日与民族风俗融合的魅力，使土家族等各族学生从心理上真正与汉族学生相融合，通过对周围环境的认同和归属感的建立实现适应融合的心理构建。三是每学期开设丰富的拓展课程。本学期的墨香书法社、创意绘画课等帮助学生提高审美，找到兴趣爱好，摆脱负面情绪，促进个性发展。四是每学期打造特色的农耕劳动。本学期的劳动教育主要通过耕地、除草、开垄、播种、施肥、浇水、收获番薯和玉米等一系列实践活动打造“我是农活小能手”。带有目标指向性的劳动教育在提升学生劳动素养和技能的同时也能培养其吃苦耐劳、坚韧不拔、克服困难的积极心理品质。

66.学校如何巧用“心”“思”，育心更育行？

以宁波市姜山中学为例：学校结合“生命教育”特色，将心理健康工作与思想政治教育融合，育“心”更育“行”，护航学生健康成长。一是以“思”促“心”，塑造健全人格。用思政课促进心理健康教育。通过主题班会课（学雷锋、传承五四精神）、主题讲座（红色讲座、法律讲座）、主题仪式活动（入团仪式、成人仪式、毕业典礼）等思政课，增强学生政治素养，培养学生良好的心理素质。二是用“心”助“思”，



关爱自我成长。开展心理健康月（周）活动，如制作“爱自己”手册、“为我写诗——心理三行情书”比赛、创意“情绪”口罩制作、温暖的抱抱等活动，假期赴康宁医院、鄞州三院做心理志愿者，寒（暑）假进行心理打卡等，用心理健康活动辅助思政工作，唤醒学生对人生价值与意义的认知。三是“心”“思”结合，促进生命发展。学校的生命教育活动，以培养有信仰有品德、有社会责任感、有强大心理素质和修养的新时代青年为目的。因此，读书节、体育节、狂欢节、科技节、艺术节等“校园五大节”成为学生展示风采的舞台；劳动教育、希望之旅、名校之旅、志愿者活动、社会实践活动、职业体验活动等校外特色活动筑牢思想、心理根基，激发生命潜能。

67.学校如何充分发挥美育的心育功能，实现心理建设的“三站”式服务？

以鄞州区首南第一小学为例：学校以家、校、社各自为教育的主阵地，三者互相合作，以形成同心、同向、同力、同行的教育联盟，力求为孩子实现“三站”式服务。一是学校教育综合站，构建多方向的自主选课课程和活动。学校利用课后托管课、校本课程、心理课、班队课等时间提供多个主题的绘画心理课程。通过画《自画像》、《树木林》、《多维添加画》、《房树人》、《曼陀罗》，多个维度评估孩子的心理状态，满足不同孩子的不同的心理成长需求。二是社会辅导交接站，做好多层次、多环节的个案干预转介。若孩子的绘画呈现出他存在心理状态不甚稳定的情况，再结合家长和任课老师的反馈，学校要积极做好建档和干预工作，若干预效果不好，要及时与家长沟通，做好转介工作，帮助孩子寻找更加专业的心理辅导和治疗。三是家庭教育补给站，提供多维度的家庭教育指导。联合基于绘画心理学的视角，学校可以开办线上家长学校、线下家长沙龙，聚焦家长育儿、孩子成长道路上的困惑。线上讲座活动主要是以心理学博士严虎主讲的《儿童绘画心理学》为主、线下家长交流活动聚焦孩子自我认识、情绪管理、人际关系三大主题，脚踏实地做好家庭教育指导工作。

68.如何以兴趣为支点，发挥“体美劳”的心育功能？

以宁波外事学校为例：学校根据马斯洛需求层次理论，从学生的兴趣爱好出发，依托思政、艺术、劳动、体育四个指导中心建设，强化五育育人功能，落实心育与五育双向建构，以组建“师生兴趣活动共同体”的形式，挖掘“体美劳”的心育功能，

六育融合，赋能学生成长。一是组建体美劳技能型导师队伍。心导师的定位是全员，育人经验丰富、责任心强，又具有一技之长的教师优先通过导师资格审核，成为心导师。二是组建兴趣活动共同体。兴趣是最好的粘合剂。学校根据学生的爱好特长，开设兴趣组，师生双向选择，组建起乒乓球、健美操、阅读、合唱、动漫、收纳、微景观等体美劳三大类 25 个小类共 188 个“兴趣共同体”，形成兴趣网，构成心网格。三是成为学生生涯的“引路人”。心导师要关注学生的内心世界，将生命教育、生涯教育贯穿指导过程始终，并做到“五多”：多个别谈话、多与家长沟通、多表扬鼓励、多正面疏导、多指明方向，帮助学生将兴趣转化为志趣，寻找到自己发展的方向。四是搭建体美劳展示平台。学校利用赛赋五育活动周、FAS 校园文化节等校园活动，为学生的才艺展示提供平台、创造条件，帮助学生树立信心，让心育呈现多元化色彩。

69.如何以积极心理学理论为统领，发挥体、美、劳育等的心育功能？

以象山县大目湾实验学校为例：学校以积极心理学理论为统领，挖掘学生潜能，加强中小学生的全面发展,繁荣中小学校园文化,实施素质教育，开设丰富多样的拓展课。小学部开设了帆船、音乐表演、书法、无人机、创客编程、象棋、机器人等 30 余门拓展课程，涵盖了体育、艺术、编程、手工、科技等方面，其中帆船类项目是学校的特色拓展课项目，依托松兰山先天优势，将亚运会帆船项目结合学生实际引进本校，不仅在室内理论讲解，还在室外基地进行现场实操。另外，学校也有特色品牌活动——一年四礼四节，四礼分别是一年级开笔礼、三年级成长礼、六年级成童礼和九年级青春礼；四节分别是体育节、艺术节、科技节和阅读节。通过以上路径，充分发挥体育、美育、劳动教育的心育功能，形成了全员心育的良好格局。

70.如何以多元智能理论为指导，发挥体、美、劳育等的心育功能？

以象山县大目湾高级中学为例：学校基于积极心理学理论，以多元智能理论为指导，激发学生的潜能，使学生的个性、才能得到发展，使校园变得生机勃勃。尽管学校刚刚建立不久，但音乐、体育、美术、心理等课程齐全。每天上午半小时的大课间会开展跑操活动，晚饭后的课间学生可以自由安排体育活动，不仅锻炼了身体，也放松了心灵，缓解了压力。提高了学生的身体素质，发挥了体育的心育功能。并且，每



天晚饭后会播放广播“天立之声”，内容包括历史故事、心理科普、新闻访谈、散文诗歌等，同学们还可以参与点歌活动，通过聆听广播中舒缓的歌曲来放松心情，发挥了音乐的心育功能。此外，每周三下午的社团活动课，还开设了包括舞蹈、音乐、模拟联合国、摄影剪辑、球类、棋类等 20 几门生动课程，包含了体艺类、信息类、辩论类等项目，学生可以自主选择自己心仪的课程，释放自己的个性，有效提高了“一生一技、一生一艺”普及率。学校还开展了“帮妈妈做家务”的德育活动，通过做家务，培养了学生的生活技能，也促进了家庭关系，同时温暖了家长与学生的心灵。

学校通过以上途径，将心理健康教育融入到课程之中，将“体、美、劳育”与“心育”相结合，充分发挥了体、美、劳育等的心育功能，全面调动了各学科教师的“心育”意识和能力，形成了“多方位育心”的良好格局。

71.如何开展第二课堂助力学生“情、技、艺”共赢？

以象山港高级技工学校为例：学校创办“绉物”手作工作室，依托服装专业教师和纺院专业教师开设蓝染第二课堂。充分发挥美育、劳动教育的心育功能，在学生实践中，提升自我心理认知，获得心理资本。具体举措有：1.通过班主任、心理教师推荐（低积极性）学生和主动报名组建各年级融通型班集体，学习蓝染与布艺，让学生动起来，感受专业与其融合，提高兴趣，激发学习原动力；2.渗透非遗文化，学习追溯传统文化，形成正向审美观，提升爱国、爱校、爱己的情感；3.给学生交往的空间，老学生带新学生，发挥朋辈作用，及时发现学生潜在问题，改善师生、生生关系；4.每日工作室开放一小时，学生进行手缝布艺制作，培养学生耐心，特别是对有心理问题的同学，这里成了他们心灵放空的场所，通过简单机械的手缝，学生都能呈现作品，获得成就感，辅助学校心理治疗效果较好；5.建立工作室学生个人档案，对每个学生行为与心理进行全程跟踪记录，与班主任有效沟通，帮助班主任全面了解学生。在第二课堂的作用下，学生不仅眼里有了多彩的颜色，心里也染上了乐观积极的色彩，手作给他们带来愉悦，也架起了专业技能与传统技艺的桥梁，让参与的每一位学生发展能力的同时更加热爱生活，心向阳光。

72.如何坚持“大健康”理念，将“体育”与“心育”相结合？

以象山县丹城第二小学为例：学校坚持“大健康”理念，将“体育”与“心育”相结合，发挥“小足球大体魄”心理健康教育价值，发展学生体能，锤炼学生意志品质、增强集体意识、合作精神和竞争意识，促进学生身心健康发展。一是“教会”，生生会足球。体育教师基于儿童心理学基础，在体育课中教会学生健康知识、基本运动能力、专项技能，提升兴趣的同时保障学生体质健康。同时，教师通过足球课程促进学生认知、情感、社交、动机和兴趣、自我意识等方面的发展。二是“勤练”，家家练足球。班主任既要保障学生大课间足球练习时间，又要保证足球练习质量，在训练中帮助学生自练、配合、对抗，让学生达到出汗效果。同时，班级通过发布“小足球大体魄”体育锻炼类别的家庭作业，促进课内、课外、校外相结合的常态化锻炼，巩固所学运动技能。班级生活中，班主任有意识地增加“足球+心育”班队活动课中的心理教育含量。三是“常赛”，班班赛足球。学校开展校园足球文化节，鼓励全体师生、家长参与到足球竞赛活动中来。学生以班级为团队，和老师、父母合作，在身体对抗竞赛中体验足球运动的“乐趣”，有效促进学生技能的提升和心理品质的提高。同时，教师通过在比赛中观看学生对技术的掌握程度，为后续的学习和训练设计出有针对性的教学方法和训练方法，以赛促练，促进学生“身心两健”，幸福成长。

73.如何依托学校“阳光社团”，发挥体、美、劳育等的心育功能？

以象山县荔港学校为例：学校以积极心理学理论为统领，以多元智能理论为指导，发掘学生的潜能，使学生的个性得到发展，使校园变得多彩生动可爱，故此，依托“阳光社团”，开设了包括田径、三模、吉他、棋类、美术等在内的20几门生动课程，涵盖了体艺类、科技类、手工类、非遗类等项目，让学生选择自己擅长及心仪的课程，于每周二下午融入到阳光社团活动中，释放自己的个性。同时，开展每天上午半小时的大课间活动和周一、周四下午的集体活动课，由体育老师统一组织，安排各类体育活动，让学生从繁重的课业中脱身，锻炼了身体，放松了心灵，缓解了压力。另外，学校专门开设了两周一节的劳动课，上课内容包括手工制作，制作面点、酿制酒糖，蔬菜花卉栽种、嫁接技术指导等，寓教于乐，培养了学生各种生活技能，丰富了学生的内心世界。当然，学校也将校园生活中这一道道“家常小菜”，通过体艺节、科技



节、读书节、美食节、画展的形式，摆成了校园里的盛宴，让学生有了身心愉悦的收获。通过以上路径，把心理健康教育融入到课程之中，将“课育”与“心育”相结合，充分发挥了体、美、劳育等的心育功能，全面调动和发挥全体教师的“心育”意识和能力，形成了“全员育心”的良好格局。

74.如何聚焦“快乐心育”课程开展心理辅导活动课？

以象山县文峰学校为例：学校在原有心育德育工作基础上，将心网格工作理念融入日常教育教学管理的各方面，并将心网格工作纳入学校重点发展性项目《“快乐心育”课程的构建与实施》，开展“快乐心育”课程。通过行动研究法，针对“快乐心育”课程设置多维度多级别的课程指标。在实际研究中，聚焦“快乐心育”课程的某一级指标，如基于学生群体的“某学段”“某心育主题”和“某心育场景”，开发出聚合形态的课程资源，开展各类活动丰富“快乐心育”课程的内容。

“快乐心育”课程内容如下：一、快乐心灵之旅课程。在国家心理健康课程的基础上，形成“心理活动课+心理班会+团队心理拓展活动”的快乐心灵之旅课程。二、乐器润泽身心课程。文峰学校在实践中通过优化器乐课堂教学，组织学生参加“文峰器乐之星”评比、参加班级器乐展演等活动，探索出“以乐润心”新模式，并形成了器乐教育校本教材，优化心灵之旅。三、体育健体强心课程。学校的阳光健体课程主要由体育课和课外体育活动组成，通过集体活动和比赛的形式，培养学生的积极心理品质。四、公益实践塑心课程。组织学生在成长的过程中参与公益活动，可以使学生在社会责任感、道德品质、团队精神、环保意识、文明习惯等方面受到教育和启示，深刻影响着学生九年的成长之路。学校紫风铃志愿者协会（文峰紫风铃）开展变废为宝、暖冬计划、水滴爱心、爱心捐助等公益活动千余次。曾获浙江省暑期社会实践优秀团队、象山县志愿者服务先进集体、象山县精品社团等荣誉。通过围绕“公益情、九年行”这一德育主题，有组织、分层次、多角度地开展活动，传递爱心，培育积极心理品质。

（四）深入开展家庭教育指导

75.如何全面建立网格预防机制，深入开展家庭教育指导？

以海曙区为例：双轨并进融合发展，共促学生健康成长。自宁波市发布《护航学生健康成长全流程网格化建设实施办法（试行）》以来，海曙区教育局依托学生成长指导站建设，不断加强区学生心理成长指导中心和区家庭教育发展指导中心的合作联动，建立起一套“以家庭为基础、以学校为支撑、以社会为平台”的“一主题双中心”家庭心理学习指导网络，实现了心理教育与家庭教育的融合发展。海曙区教育局主要采取了以下措施：一是聚焦家长指导。围绕心理健康专题，开展面向全体家长的“海贝大讲堂”3期，推荐海贝云微课21期，开设家长“心晴社区”读书会5期。同时，还指导各学校依托父母成长营、家长学校等校级平台多样化落实相关家长指导工作。二是聚焦家庭咨询。为了提供更专业的家庭咨询服务，海曙区学生心理成长指导中心每周六开放预约式家庭亲子面询服务。截止12月1日，已开展周末家庭亲子面询25天，受益家庭数超百户次。三是聚焦亲子互动。致力于通过体验式活动引导家长积极营造家庭教育促青少年心理健康成长的正向氛围，先后开展随迁子女家庭亲子公益研学、亲子家书诵读大赛、亲子阅读沙龙等活动，受益家庭超百户次。下一步，海曙区教育局将持续关注青春期家庭、二胎三胎家庭、单亲家庭等特殊家庭情况，为家长、学生提供专业的指导和帮助，营造出了积极向上的家校协同教育氛围。

76.如何通过各种渠道和措施，深入开展家庭教育指导？

以宁波市镇海区崇正书院为例：学校重视家庭教育作用，依托家长会、家长学校、家长开放日等渠道，深入开展家庭教育指导工作。一是落实“心导师”全员家访工作，加强学校与家庭之间的沟通合作。组织138名“心导师”，在学期开学初切实做好全员家访，深入了解每位学生的家庭背景、生活环境以及家庭教育方式，并向家长传递学校的教育理念和目标，家校合力共同为学生的全面发展提供支持，促进学生的全面发展与健康成长。二是开展“心育”家庭教育系列活动，提供专业家庭教育指导。借助学校年级组管理优势，紧扣各年级学生家长特性，围绕“家庭教育技能研讨”、“亲子沙龙趣味活动”、“现代育儿经验分享”等主题内容，邀请学校周边家庭教育指导专



家，已开展家庭教育经验和案例讲座 20 余次，鼓励家长间互相交流与协作，帮助家长提升育儿能力，促进良好的家庭氛围和积极的家庭教育环境。三是打造校级“指导工作站”，系统性推进家庭教育指导工作。学校借助家庭教育指导工作站，开展每月一次“全人群”、“全场域”、“全流程”、“多融合”的专项活动，扮演好家庭教育信息传递的角色，收集各类实用素材与先进科学案例，为家长提供专业教育资源与优秀研究成果，努力积极探索科学、专业、有效的家庭教育“崇正经验”。

77.如何联动家社资源，构建农村小学家校社协同育人模式？

以海曙区古林镇蜃蛟小学为例：学校以网络赋能、社区赋能、项目赋能为载体，有效借助学校、社会的力量，通过接地气的、有效的家庭教育指导路径，以丰富多元的形式，构建起全方位立体式家庭教育指导体系，切实解决家长在家庭教育道路上遇到的困惑与困难。一是构建家校社协同育人共同体。由家长代表、学校代表及社区代表共同组成，维持共同体的运作。学校主要承担学校教育功能及家庭教育指导功能，家庭则实现家庭教育功能，而社区主要是为拓展学生的学习场域服务。二是共生赋能，探索家育新途径。网络赋能，充分利用教育资源云共享，创新家校网络交流方式，实现家长利用碎片化时间提升家庭教育能力。社区赋能，学校与社区联合设立“家教聊天室”，定期组织人员开展家庭教育小讲座，“问诊式”现场答疑，亲子互动等活动，提升家长教育能力。项目赋能，推进项目化家庭教育实施作业，以形式多样的活动，带动家长开展一体化家风建设。三是建立健全家校社联动评价体系。整体规划顶层设计，建立协同育人评价机制；提高家庭教育能力，丰富专业技能评价方式；建立社会支持系统，优化社会教育评价形式。使孩子在学校、家庭、社会的呵护下健康成长，全面发展。

78.如何通过“全人群”、“全场域”、“全流程”开展家庭教育指导？

以镇海区崇正书院为例：学校重视家庭教育作用，依托家长会、家长学校、家长开放日等渠道，深入开展家庭教育指导工作。一是落实“心导师”全员家访工作，加强学校与家庭之间的沟通合作。组织 138 名“心导师”，在学期开学初切实做好全员家访，深入了解每位学生的家庭背景、生活环境以及家庭教育方式，并向家长传递学

校的教育理念和目标，家校合力共同为学生的发展提供支持 with 指导，促进学生的全面发展与健康成长。二是开展“心育”家庭教育系列活动，提供专业家庭教育指导。借助学校年级组管理优势，紧扣各年级学生家长特性，围绕“家庭教育技能研讨”、“亲子沙龙趣味活动”、“现代育儿经验分享”等主题内容，邀请学校周边家庭教育指导专家，已开展家庭教育经验和案例讲座 20 余次，鼓励家长间互相交流与协作，帮助家长提升育儿能力，促进良好的家庭氛围和积极的家庭教育环境。三是打造校级“指导工作站”，系统性推进家庭教育指导工作。学校借助家庭教育指导工作站，开展每月一次“全人群”、“全场域”、“全流程”、“多融合”的专项活动，扮演好家庭教育信息传递的角色，收集各类实用素材与先进科学案例，为家长提供专业教育资源与优秀研究成果，努力积极探索科学、专业、有效的家庭教育“崇正经验”。

79.学校如何有效开展家庭教育指导，提高覆盖率？

以慈溪市横河中学为例：慈溪市横河中学深入开展家庭教育指导，家校联动，积极争取家长的支持和配合，形成强大合力，提升家长育人水平。一是学校通过家长会、家长沙龙、家长开放日等渠道，向家长传播“亲子沟通”、“心理健康知识”、“心理危机识别”等方面的指导培训，帮助家长了解孩子心理，关注孩子心理健康，学习家庭亲子沟通方法，提升家长育人水平，促进亲子沟通。二是心导师每学期至少开展 1 次家访，切实做好家庭教育指导。学校坚持教师家访制度，遵循“五必访”原则：经济困难学生家庭必访、缺损离异家庭必访、品德行为有偏差学生家庭必访、学习成绩波动大的学生家庭必访、心理障碍学生家庭必访。针对心理危机学生，学校心理健康发展中心联合班主任及时与家长取得联系，多方会谈，与家长沟通孩子的情况，共同帮助孩子度过困境，培养良好性格品质。三是学校建立家校日常信息沟通平台，通过校讯通、班级微信群、学校官方微信公众平台等现代通讯手段及时与家长沟通交流。通过多种手段的家校联动，促进了学校教育 with 家庭教育的协调发展，有效形成教育合力。

80.学校如何整合资源，深入开展家庭教育指导？

以象山二中为例：象山二中实施“三全”家校协同教育路径：全员家长参与家庭



教育研修、全员教师参与家庭教育指导、全体学生参与家校心理教育”，构建学校全员家庭指导体系。一是推进家长培训，开展线上、线下家长课堂。德育处线上推送象山二中心心理微课堂，由班主任组织家长收看；年级组组织家长会，邀请心理专家开展“家长如何识别孩子的心理问题”、“亲子沟通的智慧与技巧”等专题讲座；心理辅导中心组织开展家长成长工作坊，根据调研，确立2个工作坊主题：“家长如何助力孩子生涯规划”、青春健康“沟通之道”家长培训，学校公众号发布培训详情，家长自主扫码报名，家长和孩子共同参加心理教育。二是开展教师心理健康素养培训，提升心导师家庭教育指导能力。从少量的班主任开始，进行家庭教育指导工作坊的展示和陈述，心理健康教师点评，不断通过有关家庭教育指导的系列教研活动，示范引领，像滚雪球一样，越滚越大，逐渐扩大到整个学校的全体教师。三是开展“立三”家长大讲堂，聘请有资源的家长给学生上课，让不同职业、不同阅历的家长充分发挥自身的职业优势和兴趣特长，走进校园走进课堂，走进学生。既丰富了学生的课外知识，拉近了家庭和学校的距离，也为学生的健康成长起到了积极的推动作用。

81.如何提高家庭教育指导课的覆盖率和有效性？

以北仑区顾国和中学为例：学校秉持家校共育理念，将家庭教育服务指导与家长需求相结合，坚持网格化管理思路，依托和悦生命教育指导服务中心，构建家校协同育人体系。一是每学期线下开设“生命教育”家长课程，面向七八九年级组织“和悦家育线下班”，培训内容涵盖“亲子沟通”“危机识别”，开展家庭教育系列课程。二是提供家长个案服务，针对家长们普遍遇到的学生成长中的教育难题和困惑，开展咨询和指导。三是依托学校公众号向家长推送“和悦家育”栏目，结合校情、学情及现实案例，有针对性的打造涵盖心理健康教育和家庭教育的系列内容的“和悦家育”栏目。四是组织“心导师”进行“未进校门，先进家门”“你的寒假我来陪”入户家访活动，在家长会、家长开放日、全面家访的基础上进一步深化开展家庭教育指导工作。顾国和中学构建“家长课程+个案服务+栏目推送+常规家访+入户指导”协同育人模式，引导家长掌握基本的心理健康知识、问题识别及处理技能，理解青少年的心理及情感反应，促使家长主动承担起预防、教育疏导责任，与学校协同配合做好网格预防机制。

82.如何结合实际，动态指导家长开展家庭教育？

以镇海区龙赛中学为例：学校以《教育部等十三部门关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见》为指导，将家庭教育指导服务作为重要职责，组建以心导师、班主任、德育处为核心的团队，按照高中生不同阶段所呈现出的特征，构建动态化的家庭教育指导服务体系。一是常态化家校沟通服务：每年暑假班主任开展全员家访，针对自主学习、手机沉迷、亲子沟通等假期问题进行面对面家庭教育指导；每学期考后德育处组织家长会，指导家长正确看待与分析孩子的分数，帮助部分家长缓解焦虑心态，提高家长预防和识别孩子心理问题的能力。二是精细化家校沟通工作：借助励志手册的书面形式，建立家长-学生-班主任三方沟通桥梁，及时精准发现每个学生的心理变化，做到预防先行；依托心导师团队，对预警库重点学生，尤其是休学学生，建立与家长的周沟通制，做到四必访，及时发现学生的动态心理变化并干预。三是多样化家校沟通形式。每学年开展一次家长开放周，让家长更直观地了解孩子在校的学习与生活；每学期开展一次家长学校，针对普遍的家庭教育问题，邀请校外专家讲座，使家庭教育更专业更有效。

83.如何提升家长亲职能力水平？

以余姚市为例：一是面向全员，转变亲职观念。通过宣教的方式转变家长的教育理念，包括两个层次的宣教：通过专题讲座、家长沙龙、微信推送等方式就亲子关系的某一主题开展系统性的讨论，主要针对青少年身心发展特点、成长过程中存在的普遍问题、环境对孩子成长的影响等普适性的问题，让家长从宏观的视野了解孩子的成长。通过家访、日常交流等方式教师和家长就某个同学进行交流，让家长了解孩子在某一时段的情况。二是关注重点，提升亲职技能。（一）“护苗行动”——心理健康服务进校园。余姚市教育局联合三院面向中小学校提供心理健康知识讲座、家长亲职能力提升培训、团体辅导、危机干预等服务。在处理危机个案时，采取“个别辅导+家庭辅导”的方式，了解孩子内心诉求，化解亲子矛盾。这种亲子联合干预的方式效果显著，学生的心理状况有明显好转。（二）“爷爷信箱”——心理服务进社区。与关工委联合开展“爷爷信箱”活动，目前以凤山街道社区中心为试点。利用关工委的五老资源走进社区，向爷爷奶奶们传播家庭教育知识。同时在社区放置“爷爷信箱”，“聆



听”孩子们的烦恼，每周取信回复，实名信件寄送到家，匿名信件通过公众号匿名回复。

84. “双减”背景下，学校如何推动家长更好地履职？

以周巷镇天元小学为例：在“双减”政策背景下，学校家庭教育的角色变得更加重要。周巷镇天元小学以其创新的“三维共育”理念引领家庭教育，确保家长能够更好地履行其职责，同时深化家庭教育指导。

心灵觉醒讲坛：这个项目专注于每学期至少举办一次心理健康教育专题讲座。通过这些讲座，我们旨在提升家长对孩子心理行为问题的预防和识别能力，同时指导家长理解不同成长阶段儿童的心理特征和教育需求。这不仅加强了家长的教育智慧，还使得家庭教育更具针对性和科学性。

家园心桥行动：通过定期的“心导师”家访活动，我们深入了解学生的思想、心理状态和家庭背景。每学期至少进行一次家访，心导师们记录下详细的访谈内容，为家庭教育提供个性化指导。这一行动强化了家校沟通，促进了对学生全面发展的共同关注。

循环反馈共育：学校建立了一个全面的效果评估和反馈循环机制。通过结合量化数据和定性观察，我们精确评估教育干预的效果。基于家长反馈，学校及时调整教育策略，确保家庭教育的适应性和有效性。这一机制强调了持续的优化和创新，确保家庭教育策略始终贴近实际需要。

85. 学校如何驱动家长成长？

以慈溪市长河镇蓝天小学为例：学校以发展心理学理论为统领，将家长成长与家庭教育指导相结合，坚持“父母不应该被指责，而应该被培训”的思路，依托学校家长学校平台，构建家长成长促进学生成长的家庭教育指导体系。一是天天打卡，家长与家长相互监督。学校以班级为单位，在班级“心导师”团队（三位导师）的带领下推荐家长共读《PET 父母效能手册》，每天根据自己的节奏进行阅读或者听“心导师”的音频，同时完成小程序的课程任务和动态打卡。二是周周分享，家长与家长相互学习。分享内容没有特别的限制，可以是输出共读书的学习感受、文中段落对自己的触

动、日常亲子关系互动的感受、自我改变践行所带来的启发，或者任何想共同探讨的话题等等，“心导师”团队进行话题精选，分三组进行指导，大家在别人的问题和经验里成长自己。三是月月开课，家长与家长共同进步。学校通过家长课堂，每月出一个“亲子沟通”或“危机识别”的相关主题，针对主题，有需要的家长提供案例，有经验的家长提供方法指导，学校“心导师”团队（校级）进行专业知识普及，帮助父母们减少在养育过程中的焦虑，让父母在养育方面提高自信和独立，去养育一个快乐的孩子。

86.学校如何与专家团队合作，提升家教指导质量？

以慈溪市观城中学为例：学校以构建幸福人生为理念，依托北京大学朱红教授团队的力量开展云上家长幸福讲堂和线下家校交流活动，实现家校联动，激发孩子学习内驱力，体验学习生活幸福感！

主要有以下三种活动形式：一是每三周一次的云上幸福讲堂，借助北大专家团队力量邀请到北京大学教育学院博士生导师、企业教练员、生涯规划师、中科院心理所青少年心理健康教育指导师等优秀的专家带给家长“建设情感温暖型家庭环境的方法”，“从纠错型家长变为欣赏型家长——提升孩子学习内驱力家长需要转变的方向”，“父母调节好自己的情绪，才能与青春期孩子更好沟通——一个正念练习方法介绍”等不同角度和维度的讲座，通过对家长展开培训，提高其亲子沟通能力，并进一步改善学生家庭环境。二是每学期召开两次线下家长交流会，进行面对面的沟通。三是开展家长陪餐活动，有助于加深家长对孩子在校学习生活的了解。良好的家校联动有助于加深了解，共同助力孩子心理健康水平的提高，助力全方面的成长，构建幸福人生。

87.如何通过家长会，引导家长关注学生心理健康？

以奉化区实验小学为例：实验小学一直深耕家庭教育，搭建多元沟通路径，通过双向聆听，质量对话，建立共频，实现家校高效沟通，共同关注学生心理成长。

聚焦真实问题，明确心育主题。家长会前发布“家庭教育现状”调查问卷，了解家长在家庭教育中的困惑与需求，各班针对家庭教育的实际需要，制定重点突出、主题鲜明、实效性强的家长会方案，形成“一班一案”，如“释放压力，为心赋能”“好



关系，亲密无间”等。

赋予多重体验，建构心育场域。看，通过视频、作品等让家长直观了解学生在校情况，从而增强家长对学校工作的认同和支持；玩，利用破冰游戏等充分调动家长积极性，为建立更好的亲子关系赋能；想，通过“亲子沟通”“青春期教育”等专题分享激发家长对教育问题的深度思考；说，现场实景模拟，聚焦“心理健康助成长”，家长“围炉煮策”，共同寻找育娃良策，在沉浸式体验中达成家校共情共育。

凝聚家校力量，夯实心育根基。家长会后，做好总结和跟进工作。根据家长反馈，有针对性地引导家长观看相关视频，为家长提供更多学习机会，宣传心理健康的重要性。同时，为有需要、有困扰的家长提供“一对一”服务，开出良方：“兴趣激发”处方，使妈妈不再因孩子成绩下滑而焦虑；“亲密度黏性”处方，帮助父子跨过沟通的鸿沟……如此，在配合、支持、对话中实现融合联育，打造良好的心育生态。

88.如何结合校情，深入开展家校沟通联动？

以宁波赫威斯肯特学校为例：家校共育是现代教育的重要组成部分，宁波赫威斯肯特学校一直致力于建立良好的家校互动模式，学校与家庭之间建立紧密的合作关系，共同关注学生的心理发展和成长。学校结合校情，深入开展家庭教育指导，提高家长识别孩子心理问题的能力，引导家长关心关爱学生的心理状况。一制作《家校共育手册》。这本手册由六个篇章构成，每个篇章分别是五个话题，共集合了家长、学生、老师和专家普遍关注的30个话题，各抒己见。每个篇章都有相关书籍的推荐，旨在给与家长和学生彼此了解和理解的平台，并让家长获得专家的一些教育指导。二学校公众号的校长公报每个月都会推出《解忧熊如是说》的推文，这些推文架起了家校沟通的桥梁和纽带，指导家长怎么和孩子沟通，和孩子做朋友，为孩子的心理健康保驾护航。三开展不同形式的家长会。学校每年都会隆重举行“家校同行，见证成长”的感恩主题开放日活动，邀请家长走进校园，感受孩子的成长与进步，促进亲子关系的融洽。各个学部还会不定期开展Family Friday活动，家长可以提前预约各科老师，一对一对面地沟通学生的在校和在家情况，及时了解孩子的心理状况，为孩子们成长提供了有力的支持。学校更是把家长会开到了宁波大市外的家门口，比如余姚、慈溪、北仑等的区域家长会。通过近距离了解家长的需求，面对面提供升学和孩子心

理健康的指导，助力亲子关系和谐，建立家长社群，促进学校和家长之间的相互支持。四邀请“专家”进校园。学校不仅邀请社会专业人士给家长做讲座，还邀请校内明星家长分享自己的育儿理念，让家长和家长面对面，现身说法，架起家校沟通的桥梁。

89.如何联动家社落实家庭教育指导？

以镇海区实验小学为例：学校紧紧围绕“践行慢教育，让生命更幸福”的全人教育理念，围绕五育并举扎实推进心育，联动家庭与社会，通过“家校携手，心心相伴”模式，实现从“家伴”到“心伴”。一是家伴小组，家长抱团学习。学校与街道、社区家庭教育指导服务中心合作，为家长们提供了一个深化学习和提升家庭教育能力的平台。家长们通过读书会、课堂讨论、场景模拟、游戏互动以及家庭实践等多种形式共读家庭教育、亲子沟通相关的书籍，增强了家长们的教育技能，也提升了他们的教育信心和积极性。二是家长讲师团，发挥优秀家长的积极作用。在家长中征集家庭教育志愿者，成为学校家长讲师团成员，邀请家长入校入班组织家长班会课、职业体验课、亲子互动课等，家长们互相学习，营造了“赋能家长依法教子”的良好氛围。三是社区亲子活动，创造亲子共处机会。学校联合社区开展了一系列主题形式丰富的亲子活动，给各个家庭创造了亲子共处的机会，通过充满童趣和童乐的生活化活动，促使家长与孩子增进了解，密切沟通。

90.如何从“点-线-面”出发，深入开展家庭教育指导？

以海曙区田莘耕中学为例：海曙区田莘耕中学以积极心理学为统领，发展“以心育莘，以莘助心”的心育理念，多层次开展家庭教育指导。一是“点”——心导师联络家庭。学校落实人人都是心导师，每个行政班按照 1:15 的比例配备 3 至 4 名心导师，其中班主任为首席导师。心导师每学期开展入户家访，了解学生的思想动态、生活情况，了解家庭的育人理念、亲子关系，提供家庭教育的建设性建议。二是“线”——家长成长工作坊。学校借助青春健康教育的优势，组织安排心导师参加青春健康教育师资培训，并通过心导师日常家校联系，收集家长对青春期子女的养育问题、沟通问题等，进而面向有需要的学生家长开设《沟通之道》家长成长工作坊，帮助家长解密孩子的心理密码。三是“面”——陪伴教育论坛。学校提出“陪伴”教育理念作



为家庭教育的核心思想，举办了七届陪伴教育论坛，多次邀请国内知名心理专家、家庭教育专家等为家长开展讲座，呼吁家长深度陪伴、心灵陪伴、共情陪伴；学生和家长共同分享优秀陪伴故事，并汇编成成果集《一路陪伴，阳光成长》。田莘耕中学逐步探索“点-线-面”结合的家庭教育指导形式，形成学校、家庭、社区三方合力，建设学生成长这一系统工程。

91.如何家校联动，携手助力孩子身心茁壮成长？

以余姚市知行小学为例：学校将育人育心纳入常态化教育机制，形成“人人有责，科科思政，时时守护”的全环境育人氛围，助推现代学校教育治理体系实现新突破，引领每一名学生健康、阳光、快乐成长，知行小学探索实施育人“网格化”管理模式，让首育、首责形成常态。

学校实行三级管理，即心理分管校长负责学校大网络；中层干部管理年级段网络；班主任副班主任成为15位学生为一组的网格管理员（心导师）。将学校家委会与“网格化育人”有机融合，形成了“网-级-组”网格模式，实现了“一网联动，六面共导”，即导德、导学、导趣、导情、导能、导行的全员育人立体化管理体系。

网格教师们与网格中的学生每日一见，与家长电话、微信沟通或“云家访”，了解学生的学习状态、行为习惯、体育锻炼、心理情绪等各方面的情况，共同解决每一个孩子居家学习中所面临的问题，通过家长学校形成教育合力，为孩子们的成长加油鼓劲！

深耕“小网格”，传递“大温暖”。让育人育心落实到每一个时段，辐射每一个网格组成员，这是我们的责任。每一位网格老师将时刻关注每一位学生的状态，指导学生在家学习生活有计划、有节奏、有效果，努力引导学生和家长消除学习工作所带来的种种不适与困惑，希望每一声关切的话语、每一刻线上线下的陪伴都能给学生送去温暖，在爱中茁壮成长。

92.如何发挥家教中积极资源的作用？

以余姚市职业技术学校为例：为深入学习贯彻党的二十大精神和习近平总书记关于注重家庭家教家风建设的重要论述精神，切实发挥家庭教育中积极资源的作用，营

造积极和谐的家庭氛围，学校在心理健康成长全流程网格化过程中加入“家长心导师”力量，助力心理健康家校共育。首先，学校结合家校沟通实际情况，如家委会等，制定“微笑家庭”心理健康专题活动方案，通过启动仪式、家庭健康知识竞赛、家庭成长故事心理微演讲、邀请专家进校讲座引领等方式营造家校共育氛围，评选出微笑家庭及家长心导师若干名，并为微笑家庭和家長心导师颁发奖杯及聘书。其次，加强教师心导师与家长心导师的互助沟通，学校通过微讲座、家长会、沙龙探讨、分层培训等方式为双方搭建沟通平台，加强联系，互助共进。最后，学校经常性举行家长心导师进校园活动，家长心导师经常性总结和分享家庭教育有效经验，并通过主题班会、家长讲座、国旗下讲话等形式开展活动，辐射全体师生和家庭。

93.学校如何结合校园文化建设，提高亲子和谐度？

以余姚市高风中学为例：学校初中部为促进学生的健康成长，提高亲子关系的亲密程度，特别企划了“感恩主题系列活动”。“感恩主题活动”以文字、影像、照片等形式记录下亲子相处的快乐时光，提升亲子活动的参与度和体验感，增强亲子关系的幸福感。活动主题设计以针对学校为寄宿制学校，学生与父母相处的时间相对较少，部分家庭由于各种原因导致亲子关系不佳等问题，针对性开展活动主题设定。以下是本学期具体的校园感恩主题活动安排：9月，“校园感恩主题活动”启动仪式，营造出浓厚的感恩氛围。10月，“亲写家书，传递真情”主题活动。学生用心书写对父母的爱，父母也会以同样的方式接纳并回应学生的爱，让爱在亲子之间流动，温暖彼此的心田。11月，“秋深意浓，携亲出游”主题活动。亲子间将共度美好的户外时光，共享亲子互动之乐。12月，“爱不闲置，善聚同心”主题活动。亲子共同策划爱心义卖活动。让小爱成长为大爱，充满每个人的心田，让爱流淌在人间。

94.如何提升家庭教育有效性，助力学校心网格建设？

以余姚市舜水中学为例：舜水中学在原有家校交流、家庭教育指导体系的基础上，率先成立“A.S.O”三层家庭教育指导机制，完善学校全流程“网格化”管理体系。A层级，即所有学生的家长：学校整合各项资源，成立家庭教育资料数据库，定期给心导师推荐适合学校学生及家长的内容。S层级，即对于某些存在共性问题的学生，对



于这些家长，学校领导梳理了包括网络成瘾、亲子疏远、单亲家庭等在内的十个维度的不同指导内容，供相信的新导师选择，给适合的群体学生家长给予指导。O 层级，即某些特别问题学生的家庭教育指导，学校成立了心导师、心理老师、德育校领导的三方研判、商讨机制，对于某些特例学生，即时探究如何有效给予家庭教育指导，确保心导师能够精准、有效的进行家校共研。舜水中学 ASO 家庭教育指导对指导模式、内容做了精准化、差异化梳理，做到既有效预防，又不给学校原本已经非常疲惫的老教师们增添太多的额外负担，确保心理危机工作能够常态化的融入学校各项工作。

95.如何开展家庭心理教育活动，解锁亲子沟通密码？

以余姚市马渚镇中心小学为例：亲子关系对儿童的心理健康具有重要影响，而亲子心理健康教育活动是提高亲子关系质量、促进儿童心理健康的重要手段。马渚中心小学通过一系列家庭心理教育活动，拉近亲子关系，解锁亲子沟通密码。一是亲子沟通辅导进家庭。利用家长会，邀请郑玉芬、郑益君等专家进行关于《亲子高效沟通》《聊聊陪读这件事》《掌握成长心理 寻找应对策略 提升家庭教育》等专题讲座。二是家长开放进校园。每学期学校开展一次家长开放日活动，家长同上一课堂，户外游戏共快乐，让家长了解孩子的学校生活，让孩子在父母的陪伴下健康快乐地成长。三是书信往来架桥梁。每学期为孩子、家长送上亲情沟通卡，促进孩子与家长亲子关系健康发展。四亲子运动强身心。体育教师布置操作性强、富有趣味性、考验亲子默契、具有一定运动量的亲子运动项目进行打卡活动，加强平时的训练，在家长开放日进行户外游戏 PK。马渚镇中心小学通过“进家庭、进校园、书心情、共运动”多举措拉近亲子关系，促进少年儿童身心健康发展。

96.如何深入开展家庭教育指导，为学生健康心理成长保驾护航？

以鄞州区江东中心学校为例：学校谨遵市区教育局、心理健康指导中心的指导要求，从思想、行动、技术上，为全体家长、学生和教师，落实全流程网格化工作，护航学生健康成长。一是从思想上全面普及家庭教育理念和方法。学校通过每学期家长会和家长开放日等渠道，开设了“育见美好，共童成长”活动，邀请第一医院主任医师和金石榴维权站专业律师，担任学校的家庭教育校外辅导员，为家长和学生开设“预

防校园欺凌”等相关讲座、为五六年级学生进行专家门诊“青春把脉”活动，邀请浙江省新家庭儿童成长发展中心教授，定期为全体教师进行“心理危机干预策略”讲座，提升教师、家长和家庭学生的家庭教育能力、危机干预能力和自我保护意识。二是从行动上日常关注家庭教育常态和动态。在“心导师”手册的设计中，添加“心导师”全体学生日常动态关注表和重点学生家访关注表，每2周对全体学生进行家庭教育状态的日常筛查和关注，加强与重点学生家长的沟通和帮助。第一时间发现问题，更常态和系统化地用好“心导师”手册，并落实动态上报制度。三是从技术上每周提供家庭教育咨询和帮助。学校联合宁波康宁医院绿色通道资源，聘任专业心理咨询师，每周定点对全校的重点学生和心理委员，开展沙盘团辅、宣泄放松等团队活动，让心理委员带动全体学生有效放松和疏解压力，随时观察班级整体心理状态，让学校投入30万的心理室各类设备，能更好地使用，让心理专用室成为每个学生乐于来放松和舒压的地方。

97.如何依托“亲子共同成长院”切实做好家庭教育指导？

以鄞州区中河实验小学为例：学校以疏导亲子心理问题为核心，助力亲子共同成长为目标的“亲子共同成长院”为载体，健全学校、家庭、社区三级管理网络，形成全员、全程、全面育人的新格局，切实做好家庭教育指导。一是成立“同质”小组，开展亲子团辅。学校从学生成长中同质性问题出发，将同类问题学生组成若干个学习小组，把家长对应编入其中，形成亲子同质性小团体，由心理教师及骨干班主任组成的专业团队带领小团体开展体验式活动与学习，有效缓解家长的教育焦虑，为孩子的心理健康护航。二是组建“心育”小队，落实全员家访。每个班级的三名“心”导师组成“心育小分队”进行每学年一次的全员家访活动，每个导师受访15名学生，真正做到敲开“家”门，打开“心”门，用心育推动家校和谐共生同长。三是挖掘社区资源，丰富家长课堂。积极利用学校周边社区资源，鼓励家庭社区合作学习，组建志愿者讲师团开展多种形式的社区家庭教育课堂，通过举办“家庭趣味运动会”、“社区家庭读书会”等活动提高家长预防和识别孩子心理行为问题的能力。



98.如何在生态系统理论视角下开展家教指导，提高学生的心理干预效果？

以鄞州区第二实验小学为例：生态系统理论认为，人是活在系统之中的，与环境的互动有很大关系。孩子的心理问题不仅仅在于他本身，还在于他所处的家庭环境。因此，唤醒家庭资源是提高学生心理干预效果的关键。学校以生态系统理论为指导，构建三层级家庭教育指导框架。一层级：开展普及性的家庭教育指导，运行面向全体的常态化家长学校，包括亲子沟通课程、情绪管理课程、学习策略课程、自我成长课程等，帮助家长更好地了解孩子成长过程中的问题，学生心理成长获得家庭支持。二层级：开展主题性的家长沙龙，把一些面对亲子有共性问题的家长聚集起来，以沙龙的方式，针对具体问题展开讨论和交流，引导家长看见自己的内在教育模式，阻断代际传递。如：我的孩子是个霸王龙、当青春期遇上更年期、家有磨蹭的小蜗牛、嫌弃二宝的大宝等。三层级：开展个性化的家庭教育指导，针对六类“重点学生”，邀请社会专业心理咨询师，进行系统式的家庭治疗，如结构式家庭治疗、策略式家庭治疗、行为式家庭治疗等，着眼于认识和改造家庭内的相互关系模式，恢复家庭支持功能。

99.如何开展家校共育，助力新生顺渡幼小衔接？

以鄞州区江东实验小学为例：建校以来，学校非常重视家校共育，尤其是新生家长学校课程设置，常以“清单式”指导家长挑选或落地，助力新生家长有效陪伴孩子顺利过滤幼小衔接。一是习惯清单。由班主任根据每班的班本特色，罗列十条入学“习惯清单”，要求学生每周一个习惯，循序渐进式累积养成，从而顺利地进入小学的学习生活。二是劳动清单。根据学校德育处编辑的《江东实小劳动教育争章册》，家长可以从“家庭清洁、班务整理、厨房烹饪”三大板块，引导新生在家一对一地指导相应的劳动项目，培养新生劳动习惯，初步感受劳动的乐趣与价值。三是运动清单。在家长家长学校课程设置中，将学校要进行的运动比赛项目、区级比赛项目以清单式提早告知家长，如传统游戏类“跳短绳、踢毽子、摸石过河”等，个人竞技类“游泳、乒乓、羽毛球”等，集体竞技项目“跳长绳、两人三足走、足球嘉年华”等，家长可根据孩子自身的特长与优势，进行针对性地练习，积极报名参加班级选拔。四是艺术清单。学校课后服务有丰富的艺术类培养课程，鼓励家长根据自己家庭实际情况，选择一至两门，培养孩子的艺术爱好，增强孩子的自信。

100.学校如何通过阅读指导家庭参与构建网格化全员心理育人体系?

以宁海县前童镇初级中学为例：通过“亲子共读”这一重要抓手，指导家长通过书与孩子建立联系，寻求亲子间的和谐关系，一起应对孩子成长中的各种困难。它以亲子关系为导向，强化对亲子安全基地的构筑，不断提升孩子应对成长中各种问题的能力。主要做法有：一是关切“自我心理建构与矫正”，以“合伙人”的身份与孩子平等对话，倾听孩子的真实想法，做好自己与孩子双向的“自我心理建构”，帮助他们一起想办法解决成长路上的各种“拦路虎”，矫正不良行为。二是关切“阅读技能发展与提升”，家长可以尝试通过多种不同形式的进阶方案，使孩子掌握多样化的阅读技巧，如以“共读合伙人”的身份发起亲子共读、以游戏化的形式丰富亲子共读、以戏剧化的表达深化亲子共读等。三是关切“有效信息积累与转化”，自我心理的建构和阅读技能的习得最终将显性为信息的有效积累和个性转化，如我们通过“导读、泛读、精读、固读、展读”的五步阅读法，不仅培养了孩子在“亲子阅读”中的各种关键能力，而且实现了内在价值的有效转化，最终促成了心理安全的落地。

101.如何结合校本文化，开展家庭教育指导?

以鄞州高级中学为例：学校以“书香校园”的核心文化为中心，开展家庭教育指导。一是开展“书香家庭”评选。通过评比，旨在营造一个重视学习和阅读的家庭氛围，使孩子和家长在家中感受到学习的重要性，形成积极的学习态度，获得技能和认知水平的提升。二是成立“家长读书会共建体”。定期举办“亲子阅读马拉松”、“家长读书沙龙”等阅读交流活动，打开家校共育新渠道，通过线上线下家庭阅读、家长学习的渗透，做好学生教育的基础工作，促进亲子关系的深化和有效沟通，提升学校德育及阅读工作的精准性和有效性。三是组织“指导能力提升班”研修活动。学校开展家庭教育指导能力提升班，面向教师和家长，通过专家引领，同伴分享，项目学习、实践体验等多种形式，全面提升家长和教师的家庭教育指导水平。四是组建“校园心理守护员”家长团队。整合家长资源，搭建多渠道多形式服务体系，提供“生涯规划”、“情绪疏导”、“亲子沟通”、“成长陪伴”等心理辅导。打造家校团队的专业性和持续性，实现共建共育。通过这一系列活动，教师、家长、学生都能够在书香校园的文化中找到共鸣，提升师生、亲子、家校关系，共同创造温馨、有爱的学习环境。



102.如何利用家长会提高家长识别孩子心理问题的能力？

以象山实验中学为例：当前如何提高家长的心理“鉴别力”，已经越来越重要了。实验中学从以下几个方面着手：一是加强家长心理健康知识的面对面普及。通过年级家长会，成长之道课程等形式，邀请心理专家对家长进行培训，通过班级家长会小范围再次针对性的培训。二是建立家长心理健康指导服务机制。学校开通了心理热线，为家长提供心理咨询和指导服务，并设有以两名专职心理教师为主，全体心导师为辅的心理服务团队，针对问题倾向比较严重的家长和学生，或请来学校，或去家访进行一对一的咨询和指导，另外针对“同质性”学生的家长，我们准备开设“同质性”学生家长课程。更加高效，集中且有针对性的提高家长问题鉴别和解决的能力。

家长的关心和介入可以帮助孩子建立积极的心态，提高应对困难的能力，保障他们的心理健康成长。通过了解孩子的情绪、行为和学业表现，家长可以更好地理解孩子的需求，及时提供支持和帮助，确保他们在健康的心理状态下茁壮成长。

（五）持续加强心理健康科普宣传

103.如何加强区县心理健康科普宣传？

以余姚市为例：2022 年开始，余姚市举行教育系统健心节活动。首届健心节主题是：“光明吾心 良知随行”，包括争创“阳光学子”、走近“幸福教师”、培育“知心家庭”、打造“亲心校园”四大板块共九大项活动，既有余姚市的原创活动，也有与省教育厅办公室“阳光心理健康成长”心理健康教育、宁波市首届“5·25”大中小学生等融合的活动。第二届健心节主题“风华正茂，心向阳光”，全市各中小学围绕着“十三个一”的工作要求开展特色活动 412 项。健心节的举办吸引了全社会关注心理健康特别是青少年的心理健康目光，让学校心理健康工作有的放矢、精彩纷呈，让心理健康教育走向家庭，为青少年成长提供安全的微观系统。低塘中学心理回信、24 小时 QQ 心理咨询、“快乐吧每天一颗糖”等活动走出健心节，成为学校心理健康工作的常规活动，让学生求助有门，关爱细致而长久。

104.学校如何多渠道、全方位地加强心理健康科普宣传？

以慈溪市浒山中学为例：为了更好地普及心理健康知识，使学生树立心理健康意识，掌握心理保健常识和技能，认识心理异常现象，知晓心理求助渠道……学校多渠道、全方位地进行心理健康科普宣传。一、“耳濡”心理健康。学校开设心理专题讲座《新高一，心适应》、《心理助考与你同行》等；安排国旗下讲话《关注心理健康》、《如何保持良好的身心状态》等；设置学校广播《心晴》栏目；开设常规的心理课……由“听觉”通道科普宣传心理健康。二、“目染”心理健康。学校每月出版心理小报《心与心约》；高一新生处分发《高一心理健康读本》，高三考生处分发《高三心理健康读本》；开放心理阅览室，配备《中学生心理》、《心理世界》、《青春期健康》、《大众心理学》、《中小学心理健康教育》等心理刊物；学校主干道旁设置心理健康宣传栏；开辟学校网站和微信公众号心理健康栏目……由“视觉”通道科普宣传心理健康。三、“动触”心理健康。学校组织丰富多彩的以“心理健康”为主题的班团活动，如心理健康宣传小报设计赛、班级黑板报评比、辩论赛、心理剧表演、心理绘画赛等活动……由“动觉”、“触觉”通道科普宣传心理健康。

105.学校如何搭建平台，开展全方位、多渠道心理健康普宣工作？

以慈溪职业高级中学为例：学校为心理健康教育宣传积极搭建各类信息化平台、全方位合力、多渠道创设，有针对性的为学生普及心理知识，助力学生健康成长。一是联合家校企普宣：利用信息化平台向学生和家长普及心理健康知识，帮助家长学习如何关注孩子的情绪健康、有效亲子沟通，形成家庭心理联结；全面普及学生心理健康知识，帮助学生建立自信心，增强心理素质，提高心理求助渠道知晓率；实时掌握实习学生动态，及时了解和掌握校外顶岗实习学生的心理健康状况，做好校外顶岗实习学生心理健康知识普及与宣传。二是发挥心理社团作用：心理社以“健康自己、服务他人”为宗旨，通过自办心理社刊、板报、橱窗、户外咨询活动以及根据同学们常见的心理问题自编自演心理情景剧等多种形式，把心理健康知识深入到每一位同学的理念中去。三是举办心理讲座：针对同学们遇到的典型心理问题，根据普通学生、升学班学生、顶岗实习学生三类学生心理需求，有计划、有体系地邀请心理专家开展心理健康知识专题讲座，进一步深入开展心理健康知识普及与宣传。四是文化课渗透：文化课教师在文化课教学中渗透心理学知识，引导学生关注自己心理健康，利用每个时机为学生心理健康助力。学校通过搭建平台，多渠创设，普育普宣，护航学生健康成长。

106.学校如何整合现有渠道，持续加强心理健康科普宣传？

以慈溪育才高级中学为例：学校整合现有渠道，多管齐下，持续加强心理健康科普宣传。一是自编“心·晴”心理小报，在开学、考试前后等重要时间节点，推出符合高中三个年段特征的心理主题小报。二是抓住学校微信公众号这个对外窗口，向家长和师生推送原创或转载的心理健康科普相关的文章。三是借助国旗下讲话和校内宣传橱窗，科普心理健康相关知识，帮助师生掌握科学应对心理问题的方法和途径。四是抓好课程主阵地，设计符合本校学生学情的心理健康课程，助力学生在体验和活动中成长。五是精心组织助考活动，通过拓展活动帮助学生缓解临考压力，从而沉着应考、科学应考。六是请进校外资源，邀请专家、学长学姐、家长等进校宣讲，助力老师、学生了解心理健康知识，掌握科学的应对方式。

107.学校如何通过心理健康科普宣传，助力学生养成“悦”心理？

以慈溪市城区中心小学为例：为了让学生、教师及家长了解更多的心理健康知识，学校充分利用各种途径开展宣传，组成了网络传播、广播台、校报、宣传窗、黑板报、讲座等为一体的宣传网络，心理健康科普宣传有声有色。一是组建“悦”电台，将“快乐”传遍校园。每周二、四中午 12:00-12:30 “悦”电台准时开播，《悦心成长》成为学生最喜欢的栏目，主持人播放心理故事、来信回复、心理调适等内容。二是利用班级文化《心语心愿》、微信推送跟学生息息相关的心理常识。刊登一些心理知识及解忧方法，并及时宣传家庭心育小知识。三是校宣传窗定期更换宣传心理健康知识，内容涵盖心理活动、心理知识、亲子课堂、答疑解惑、趣味测试、心理文摘等，形式多样，内容丰富，有效引起学生的关注。四是做好“悦心”委员培训，健康知识在同辈间传播。每学期，学校会定期不定期对每班的“悦心”委员进行培训，明确职责、学习调控情绪方法、放松心情技巧，异常学生“慧心包”，能很好地在源头起到预防心理危机。

108.学校如何助力学生科学应对心理问题，提高心理求助渠道知晓率？

以慈溪市第二实验小学为例：学校全力打造心理安全人文环境，一是充分利用红领巾小广播、宣传窗、微信公众号等宣传媒体进行多渠道、多形式的正面宣传，普及心理健康知识，使学生了解心理健康的重要影响，树立心理健康意识，并且提供慈溪市、宁波市、浙江省心理援助热线等信息，帮助学生和家长了解求助渠道；二是借助定期开展的心理健康主题班会，使学生了解自身的心理活动特点及其个性特征，增强学生认识自我、发展自我和完善自我的内在动力，营造积极、健康的氛围，陶冶学生的情操，增强学生相互关心与支持的意识。三是依托心理健康周、心理健康月等活动组织心理健康绘画、书签制作比赛，选择优秀作品在宣传窗展示，在学校公众号推送，努力营造心理健康浓厚氛围，学生心理健康向上的人文环境，提高学生心理健康认识水平。四是提高教师心理健康教学能力，借助校骨干班主任工作室举行心理健康研讨会，组织全校班主任培训，提醒班主任多多关注班级中心理有异常的学生。让学校教师遇到学生有情绪崩溃等事情，首先会想到学生的心理健康问题，请心理辅导教师协助处理，联系家长进行询问指导，提供心理援助方法，而不是单纯地认为是学生品行



差，不听管教。

109.如何有针对性地开展主题团辅，助力高三学生备考好状态？

以北仑职业高级中学为例：每年的5·25心理健康月正值高考冲刺的关键时期，北仑职高结合学校高三学生的备考状态，针对性开展主题团辅。团辅主题1《如何突破我的临界线》帮助处于提分瓶颈期的学生重塑信心，突破临界点；主题2《如何铆足最后的冲劲》帮助因长期备考而感到疲惫、懈怠或觉得自己能够“躺赢”的学生重新鼓劲，保持备考冲刺的学习状态；主题3《如何正常发挥我的优秀》则聚焦帮助因焦虑、紧张而多次在考试中失误的学生缓解考试焦虑，在考场发挥自己应有的实力。主题团辅的参与者招募以心导师结合结对对学生情况推荐、学生自愿为主，每个团辅10-12人，结合报名人数增设团体。团体由学校3名专职心理教师带领，在5·25心理健康月活动期间每周开展1次，在高考前的4次针对主题进行探讨，高考后的1次则帮助学生更好适应从紧绷状态到完全放松状态变化并作告别。针对性主题团辅的开展，不仅帮助活动参与学生保持高三备考好状态，助力学生掌握心理调节的方法；活动的前期宣传也针对全校师生，更是将心理健康教育工作做在问题发生前，拓宽学生的心理求助渠道，体现学校心理健康工作的预防性。

110.农村初中如何通过“山海”特色信箱加强学生心理健康？

以奉化区裘村中学为例：学校是一所地处山区的农村初中，学生中留守儿童比例较高，多数学生家庭支持系统较弱，部分学生性格内向，不敢主动与老师沟通。针对这一现状，学校在校园的主干道上设有两个特色信箱，分别取名为“山的回响”和“海的包容”。山的回响就是要对学生的每一封求助信给予及时回复。一方面，这一举措能为那些内向的、不敢进行面询的学生提供新渠道，个性化解答他们在“同伴相处”“亲子矛盾”“师生关系”“学业压力”等方面的心理困惑。另一方面，也能及时排查、及早发现所谓“疑似危机学生”，有助于将学生问题控制在一般心理问题阶段。海的包容就是要让学生的各种声音都有出口。学校通过每晚的校园广播和每周的国旗下讲话两条路径将学生共性的“对学校的吐槽”“对作业的抱怨”“对老师的表扬”等内容给予无条件接纳式的回应，让学生的情绪得到释放。

111.学校如何紧扣“赋能计划”，加强心理健康宣传实效？

以鄞州区惠风书院为例：学校以焦点解决技术为依托，紧扣“赋能”计划，坚持面向学生、面向家长、面向教师开展心理健康科普宣传，重在增强宣传实效性。一是面向学生，通过赋能卡片、赋能游戏、赋能帮扶小组，帮助学生在自助和他助时获得正能量；二是面向家长，我们每月推出一期“小晴天驿站”公众号，每学期两次家长学校，每月畅通一次亲子赞赏，利用焦点解决创新家庭赋能卡，促进亲子沟通，方便家长科学认识心理问题，调节孩子的心理。三是面向教师，定期举行共读和主题沙龙，宣传焦点技术，特别是积极发动心导师加入学校焦点解决的课题研究，以科研的精神去深入了解孩子的身心发展规律，使心理知识宣传走深、走实，最终促进心网格的绿色发展。

112.九年一贯制学校如何分层开展心理健康科普宣传？

以宁波市江北中心学校为例：在原江北区中心小学于2022年升格成九年一贯制学校后，学校心育团队进一步打造全流程心理“网格化”管理体系，持续探索和推进如何分层开展心理健康科普宣传。针对不同学段的学生，心育团队组织开展特色化的科普宣传：对于一到三年级的学生，学校将科普宣传的重心放在帮助、引导家长平心静气地做好孩子的家庭教育工作上，每学年都邀请相关专家开展“正面管教”“遇见你的孩子——如何培养自信、自律孩子”等讲座。对于四、五年级学生，学校将科普宣传工作的重心放在情绪处理与人际交往能力的培养上，全面推进“幸福巴士”“综艺巴士”进校园等活动，既帮助高段心理委员学会与班级中其他同学人际交往的技巧，又帮助全体同学分析情绪、理解情绪、控制情绪。面向六到八年级高段学生，学校不拘泥于特定主题，既在特定的时间节点提供兼具科学性与趣味性的心理健康讲座资源，如青春期变化、考试焦虑缓解、异性交往等，也强调跨学科融合，在法治讲座、科学知识普及讲座、班主任论坛等活动中渗透心理健康理念，助力学生成长。

113.如何基于校情，有效拓宽网格化心理育人路径？

以镇海区炼化小学为例：学校在全面建立班级“心网格”的育人模式，通过形式多样的宣传，以及基于学生实际的活动，营造良好的心理健康教育环境，拓宽网格化



心理育人途径。

一是在宣传中，提高心理的认知。(1)“心能量小报”：学校定期出版有关心理知识的小报，学生们通过常规的学习，做到时常关注并审视自己的心理，有目的地调节自己的行为，使心理处于健康状态。(2)“心理健康锦囊”宣传栏：“心理健康锦囊”宣传栏，具有一定的互动性，其中的内容会在“情绪收藏馆”“解忧杂货铺”“心动岛屿”等不同栏目呈现，以增长学生的心理知识。(3)“阳光心灵”广播站：“阳光心灵”广播站，主要设计了“环境适应篇”“自我意识篇”“人际交往篇”“情绪调节篇”“学习心理篇”等专题，充分发挥广播站的宣传作用。

二是在活动中，提升调节的水平。(1)“海天舒”成长指导中心：借助镇海区“海天舒”成长指导中心，我们邀请专家来校开展了“你好，情绪”“和解焦虑坚毅前行”“生命是有韧性的”等主题活动，有针对性地给学生提供及时、有效、高质量的指导服务。(2)心理漫画展：在环境育人的理念下，我们开展了“心理漫画展”。学生结合自己对心理的认知进行漫画创作，以直观的形式呈现，从而让学生在创作与欣赏中，加深对心理健康的认识，提高心理调节的能力。

114.如何结合校情，有效落实心理健康科普宣传？

以象山县高塘学校为例：加强心理健康科普宣传是提高学生对心理健康认识的重要手段。通过广泛宣传心理健康知识，可以增强学生的心理素质和自我保护能力，预防和应对心理问题的发生。为实现这一目标，象山县高塘学校制定了以下措施：

一是制定宣传计划：结合学生的实际情况和需求，制定详细的心理健康科普宣传计划，包括宣传主题、宣传内容、宣传方式和时间等。

二是多渠道宣传：利用多种渠道进行心理健康科普宣传，包括校园广播、校内外宣传栏、微信公众号、学生社团等，以覆盖不同的受众群体，提高宣传的覆盖面和影响力。

三是组织宣传活动：组织各种形式的宣传活动，如心理健康知识竞赛、心理剧表演、心理游园会、专家讲座等。通过活动吸引学生参与，提高学生对心理健康的认识和兴趣。

四是与社会媒体合作：与社会媒体合作，将心理健康科普宣传内容推广到更广泛

的受众群体中。通过合作，扩大宣传的影响力和覆盖面，提高学生及家长对心理健康的认识和重视程度。

五是定期评估宣传效果：为了确保心理健康科普宣传的效果和质量，需要定期评估宣传效果，包括学生及家长对心理健康的认识程度、宣传材料的覆盖面和影响力等方面，以便及时发现问题并进行改进。

二、关于建立精准发现机制的典型案例

（一）科学开展心理测评

115.如何结合校情，精准有效地开展心理健康测评？

以宁波行知中等职业学校为例：学生心理问题重在预防，该校每年开展春秋两季心理健康筛查，一轮筛查选用《MHT》心理健康量表进行机上测试，针对测试结果异常学生开展二轮筛查，选用《PHQ-9》纸质量表，三轮筛查由专业教师进行访谈评估。围绕睡眠饮食、情绪情感、精神卫生、认知功能、人格发展水平、社会功能、人际支持系统、积极的心理资源等指标，综合考量学生的心理健康现状，以及内在的心理复原力，进而有效预测学生心理健康的未来发展趋势。同时结合班主任、德育导师、心理委员动态观察，建立学生心理危机预警动态数据库，开展学生心理健康个性化档案建设，实行正常学生“一人一表”，特殊学生“一人一档”，重点学生“一生一策”，对特殊学生群体开展分类分层干预。

116.学校如何联动社会资源，做好学生心理健康测评工作？

以余姚市第四中学为例：余姚市第四中学借力浙江省联合应用心理科学研究院专业师资库力量开展心理健康教育工作。在省心理研究院心理小组的指导下，每年开学初联同学校专职心理教师及德育处负责人完成全校 2000 余名学生的心理健康测评工作，做到“1+1+1”三位一体联动。学生的心理健康测评工作包括初测、复测、个别结构式访谈、危机评估、结果反馈环节。初测：针对全体学生发放心理健康调查问卷并建立学生心理健康档案。问卷结果由心理小组联合心理教师统计分析，形成学生个人的心理素质报告和学生心理健康团体分析报告。复测：对初测筛查出的预警学生和心导师观察反馈的学生进行复测，复测问卷由心理小组个性化制定，多维度评估学生心理危机程度。个别结构式访谈：心理小组根据初测和复测的综合结果对心理危机程度较高的学生进行一对一的结构式访谈，评估风险程度。危机评估：心理小组联合心理教师及德育处负责人进行分析讨论，研判出不同心理危机等级学生，并及时启动危机管理机制。结果反馈：初测的测评情况直接反馈给各班班主任，访谈评估后需要重

点关注的学生单独反馈给心导师，做好日常的观察与回访，加强心理关怀。在“1+1+1”三位一体的联动模式下，学校心理测评及后续干预工作得以有序有效地进行，实现标准化和规范化心理工作模式。

117.如何结合校情，面向初一新生科学开展心理普查？

以慈溪实验中学为例：学校在秋季开学2周内安排心理老师进班指导初一新生填写《心理档案》，组织班主任培训，科普学生心理危机筛查与干预，并指导如何通过《心理档案》认识学生及了解其“如何长成今天的样子”，强调不同维度上的主要观测点，一是个人情况：出生年月、民族、健康状况、过往病史，二是家庭情况：成员及喜欢程度、父母关系、家庭气氛，三是学习经历：转学、异地升学及喜欢程度，四是重大生活事件，若有非正常描述，则班主任工作中需有意识地关注，并重视相关学生的师生关系质量。与此同时，学校根据市教育局的统一安排，组织初一学生在心理健康服务云平台上完成MHT心理测评，并分析结果；参考《中小学心理危机筛查与干预工作手册（修订版）》（以下简称“手册”）P70-71的《反馈书》，把总分 ≥ 65 的学生反馈给班主任，要求结合日常观察及家校沟通进行深度谈话，并参考《手册》P6-7的三类心理危机划分标准完成初步筛查；若发现心理危机可能，则填写《手册》P72-73的《预警登记表》上报，由心理教师跟进一对一面谈评估筛查；评估若发现二三类心理危机，则纳入学生心理危机管理流程。慈溪实验中学结合心理档案与心理测评，对初一新生开展全覆盖的心理健康普查，力争实现早预防、早发现、早干预，为学生的成长添健康底色。

118.学校如何针对一年级新生开展科学有效的心理筛查？

以余姚市丈亭镇三江小学为例：为了精准发现“隐藏”在小学生中的心理异常情况，与高年级心理量表筛查工作同时展开的，是一年级的“平衡性筛查”。刚开始小学生活的一年级小朋友，受限于识字量低和理解能力弱，与需要大量读题自己独立完成的心理测量题不适配，于是学校利用学校的资源教室，因地制宜地开展游戏形式的“平衡性筛查”，科学有效地展开针对于一年级新生的独特心理筛查。

在班主任的带领下，一年级的小朋们有序地运用各类器材，完成一项项挑战。平



衡桥，高低板块，平衡板……这些挑战不仅仅是运动能力的展示，更是身心协调性的综合体现。在测试过程中，有几名同学无法保持身体协调和平衡，走起来歪歪扭扭，出现了无法在平衡板上保持站立的情况。心理老师向班主任了解其平时学习生活中各方面的表现，最终确定了异常名单，及时向学校反馈，并通知家长，以便做进一步的诊断。

通过筛查，我们锁定了重点关注的对象，为进一步提供精准有效的心理帮扶提供了科学有效的依据。

119.如何运用“三移二访”工作方式做好重点学生的初小衔接工作？

以鄞州区姜山镇茅山小学为例：“双减”后，随着新课程方案与标准的实施，学校更关注“幼小衔接”工作。因为课业、教师、校园、生理等因素，从小学升入初中的学生心理会有很大落差，对于重点学生来说，这对心灵又是一种冲击。学校家长素质普遍不高，对孩子的心理成长关照不够。为此，学校运用“三移二访”工作方式做好重点学生的初小衔接工作。“三移”指的是心理特殊学生的资料移交。“一移”心理档案。基于面询和高段学生的心理问卷调查，为重点学生建立一份心理档案，档案中有基本情况描述，还有对于人物关系、事件的情感表达，以及心理干预方面的指导意见。“二移”教师面谈咨询表。面询表格记录了他这一时期的心理状态和心理变化。“三移”心委日常观察表。心委对于重点学生在集体生活中的表现，或者在某个特定环境中的异常变化记录非常清楚。“二访”工作旨在做好重点学生的对接措施。一是入校访：召开初小联席会议，初中心理教师和心导师，联合小学心理教师和心导师，进行心理问题联合会议。说明日常行为表现、就某些特殊的事情做出说明。二是入室访：联合入室家访。初小心理教师、心导师对重点学生进行一次联合家访。联合家访，说明情况，能让初中教师在聆听中得到信息，也能够对这个学生现状做出判断，找到新的干预措施。

120.学校如何借助工具科学开展心理测评，助力“心导师”开展工作？

以镇海区蛟川中心学校为例：学校引进智慧心育 AI 系统，助力科学开展心理测评。心理老师可创建校级、年级心理测评任务，自定义任务名称、时间、施测对象。

系统会根据老师所选择施测对象的年级再次筛选量表，确保老师最终所选的量表是最贴合学生情况的量表。学生作答量表后，智慧心育系统将基于学生的作答结果生成学生报告。同时，系统将汇总历次任务测评中筛查出的预警学生，并形成总体的校级预警学生名单。心理老师可以在名单列表中查看预警学生的等级、来源时间，并可根据年级、班级筛选名单，了解不同层级学生的预警情况，便于心理老师针对学生名单安排后续的一对一面谈。对于已经预警出来的学生，心理老师可以不断的对学生的关注记录，记录学生咨询、辅导、转介等信息，便于形成学生整体性的预警追踪档案。

同时，系统可以通过虚拟数字人、多模态交互 AI 能力，实现虚拟心理专家和学生围绕评估量表的“面对面”实时互动交流，分析交流中的文字、语音、表情等信息，根据学生回答实时动态生产评估题目，实时识别愤怒、自伤、自杀想法，提供简单情绪安抚，提升“心导师”二次复检工作效率。

121.如何提高心理测评的精准性？

以北师大余姚实验学校为例：借助北京师范大学中小学心理健康服务平台开展学生的心理测评，首先老师在平台上选取学生需要测评的量表，并发布任务，学生在电脑端根据教师布置的任务进行作答。平台会根据学生的作答结果对班级整体以及个人进行自动化评估，建立档案，评估的结果会由心理老师进行第一轮查看，确认无误以后数据会同步到班主任的端口，之后对答题出现偏差的学生进行补测，以下是学生需要补测的情况：

1.作答过快。如果某学生连续五道题作答时间小于 3s，系统将自动弹出认真作答提醒，当弹出提醒的次数在两次及以上时，则被视为“第一部分作答无效”。

2.作答不一致。量表中设置有检验作答一致性的题目，如果某学生在该部分题目中前后作答分数相差过大，则被视为“第二部分作答无效”。

3.社会赞许性过高。量表中设置有测量社会赞许性的题目，划定高社会赞许水平和低社会赞许水平，如果某学生属于高社会赞许水平，则被视为“第三部分作答无效”。

4.答题情况与日常学生表现出的行为不相符。班主任以及心理教师对学生的测评结果进行核实，如学生测试回答的内容和学生日常行为表现出现巨大偏差，也需要重新作答。



根据学生报告呈现的结果，心理老师对其进行筛查，将二类三类学生录入浙江省中小学心理危机预警与干预管理平台中，并为其建立个人档案，从学生的实际情况出发，联合班主任、心导师、家长制定该生的帮扶方案。

122.如何运用“三原则”科学进行心理危机筛查？

以鄞州外国语中学为例：每学年的心理筛查工作是学校心理健康教育的一项常规且科学严谨的工作，我学校结合实际，遵循以下“三原则”开展。原则一：量表考量，考虑到重复做测验会影响信效度，不同测验的针对性和检出率不同，因此七年级新生选择《中学生心理健康量表（MSSMHS）》，八九年级选择《中学生心理健康诊断测验（MHT）》。原则二：流程规范。心理测评前学校召开会议制定了心理普查方案，明确注意事项和工作职责。在测评当天向学生下发《心理系统指南》，让学生提前熟悉，防止测评时候重复提问影响测评环境、学生状态和进程。原则三：约谈有效。心理约谈的效果直接关系到心理测评工作的科学性，学校构建了一套规范且有效的心理约谈模式——心理约谈“三步法”。第一步，心导师观察上报，在强调保密原则的前提下向心导师告知高分学生，心导师在两周内观察并谈心随后上报需关注的学生；第二步，二次访谈，心理教师对高分以及心导师反馈的学生进行谈心；第三步，预警干预，心理老师结合观察上报和二次访谈将评估结果反馈给校长，通过危机小组会议以确定高危学生的名单，随后建立一生一档进行定期追踪和约谈。

123.如何结合校情科学开展心理测评，并一对一建立学生心理档案？

以鄞州区东钱湖镇高钱小学为例：学校经历民转公，外来务工子女占比五分之四，还在原有师源的基础上，并入了 17 名原仁达和利民的教师。生源、师源结构复杂造成心理测量工作开展有难度。鉴于此工作是学校心理健康教育的重要组成，学校在开展心理测量时，工作包括量表选择、实测准备、实施测量、计分统计、评估上报等内容。学校奉行“‘育’见美好，共‘童’成长”的理念开展。一是科学选择心理测评工具，排查性类似筛查，重点是根据常模做出问题诊断；诊断性倾向于具体了解问题类别、程度和具体影响；而干预性则着重用于教育方案制定和效果评估。不同的量表，要根据具体的目标，才能对结果进行合适的解释。二是实施双系统测评，将测评对象

延伸至教师、家长等角色，科学运用学校测评系统和鄞育护航心理系统功能开展测评，其中鄞育护航测评由区教育局开发，登录浙里办进入界面就可以实现教师、家长不分时间空间自主开展测评，比如适用于高段的“青少年六维”量表。三是避免心理测评工具出现练习效应，我们使用多个等价心理量表来评估学生的心理状态，而不依赖于单一的测评工具；在给学生进行心理测评时，随机安排量表的顺序，以减少练习效应的影响；在进行相同或相似的量表测试时，确保时间间隔合适，以减少练习效应的影响；除心理量表，还可以结合其他评估方法，如面谈、观察和行为评估等，来获取更全面的信息。综上由校心理室协同班主任一对一建立学生心理档案。

124. 学校如何利用多形式结合，开展高质量学生心理测评？

以宁波东钱湖旅游学校为例：学校以精准测评、心声梳理、积极介入为导向，心理量表+房树人面筛，开展高质量学生心理测评。一是全面覆盖，所有在校学生都纳入心理测评。班主任班会课统一组织学生心理测评，因病因事未参与测评学生由心导师追踪单独组织测评。二是做好心理测评全流程管理工作，测评前心导师向学生科普心理测评事项、心理健康教育中心制作学生心理测评操作教程便于学生提前熟悉系统，测评时班主任全程陪伴、心理专职教师后台全程守候解决测试各类问题，测评后对测评预警学生进行追踪面筛进一步了解学生情况预警分类、建立一生一档，向三类预警学生家长私信《学生心理问题预警告家长书》。三是模块测评，面向高一新生进行 scl-90 和气质类型测试，以便学生积极自我探索。面向高二学生进行中学生心理健康问卷测评和职业倾向测评，以便学生积极职业探索。面向高三学生进行 scl-90 和考试焦虑测评，以便任课老师对学生积极辅导调整。四是精准分析，学校联合校外心理机构，对心理量表预警学生和心导师反馈状态不佳学生进行房树人潜意识分析及一对一访谈面筛，排除偶发事件影响学生、判断预警学生等级。面筛结果精确且梳理了学生家庭关系、负性生活事件、成长经历等，心理健康教育中心、心导师能早日有效介入辅导。五保护隐私真实有效，引入“心灵伙伴”测评系统，该系统支持移动端完成测评。班主任组织测评时，强调不交流不评价。学生在安全、安静、安心环境下不受影响完成测评，测评结果真实有效。学校严格保管学生测评内容，学生系统测评内容结果仅本人可见。房树人测试和面筛分析内容仅学校心理测评管理人员可见并保密管理追踪。

（二）完善日常动态观察

125.学校如何完善日常动态观察，及时发现心理异常？

以慈溪市崇寿初级中学为例：学校坚持心育工作常态化方针，动员全体心导师和班级心理委员的力量，强化日常动态观察。一是有效培训提升观察质量。学校每学期都聘请专家对全体心导师进行心理危机识别技能培训，提高日常动态观察的准确性和科学性。学校心理教师定期对班级心理委员进行系统培训，提高他们的助人技能。二是有效追踪落实观察结果。学校层面制定了详细的心导师工作制度，细化日常动态观察指标，让心导师操作起来更便捷。学校政教处制定了《心导师日常动态观察表》，每位心导师做到日日观察周周记，通过文字记录再次梳理复盘学生问题。学校政教处定期召开心导师研讨会，心导师们相互交流工作经验和感受，针对共性问题或难点进行积极研讨。学校心理辅导室制定相关工作手册供班级心理委员及时观察记录，并定期向心理老师反馈。

126.如何运用校内资源精准发现学生心理健康“偏航”现象？

以宁海县茶院乡初级中学为例：为了提高全体学生的心理素质，充分开发学生潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，宁海县茶院乡初级中学通过实施心理安全网格化管理，实现层层监管、时时监控，预防和减少校园心理危机事故发生，为学生的心理健康保驾护航。一是选拔与培养心理小组长。学校定期开展心理组长培训活动，培养心理组长管理情绪、发现问题和解决问题的能力，在班级中组建若干心理小组，一个组长带5名组员，组长接受同学们的情绪问题求助，并及时反馈给老师，做到关怀零死角。二是参考和使用心理量表。学校心理老师及班主任手里配有SDS（抑郁自测量表）和SAS（焦虑自测量表）测量量表。结合心理小组长的信息反馈以及班主任的日常观察，当学生出现情绪低落或者异常行为时，可立即使用量表给学生进行测评打分，经班主任判断是否需要转介给心理老师。SDS和SAS量表因使用简便，受用颇广。三是开发和利用心理咨询室。每周一~周五的中午12:30~13:30、下午的15:40~16:40开放心理咨询室，接受以学生个体或小组为对象的咨询。并在心理咨询室内门外设有“心理咨询信箱”，以便个别学生羞于表达，可以利用写信的方式进行咨询，多元方

式护航学生健康成长。

127.心导师如何“织”就动态观察网，确保精准发现？

以宁波建设工程学校为例：日常动态观察的完善关键在于日常和动态，需要以“心导师”为核心，织就一张联动全员观察、组织全程观察、开展全面观察的“三全”观察网，确保人人会观察、时时有观察、面面被观察的动态观察。

全员观察。心导师联动班主任、任课老师、心理委员、教辅、后勤、医务、宿管人员等学校人员和家长、医生、培训老师、亲友等校外人员，形成 1+X 的观察团队。为保证观察人员能精准发现，学校组织开展针对性的培训，如心理问题的识别、技巧性访谈等，为心导师提供一支会观察识别的观察队伍。

全程观察。心导师对于所观察的学生，通过走访家庭和邻居亲友，访谈老同学、曾经的老师等，了解其进校之前的学习经历、成长经历等；了解考试前后、开学前后、生活发生重大变故时、遇到各类成长烦恼时等重大时间节点的情况；通过期初、期中 and 期末访谈，了解其阶段状态；通过毕业回访跟踪，了解其在新的学校（环境）适应情况。将心导师的动态观察融入到学生的终身发展中。

全面观察。心导师联动各方，全程从学生的生理健康状态、心理健康状态和社会健康状态三个方面全面观察，具体观察情绪、认知、行为、身体、人际、学习、情感等方面，结合问题表现、持续的时间、社会功能受影响的程度等进行综合研判。

128.学校如何完善日常动态观察，及时发现学生心理异常？

以慈溪市崇寿初级中学为例：学校坚持心育工作常态化方针，动员全体心导师和班级心理委员的力量，强化日常动态观察。一是有效培训提升观察质量。学校每学期都聘请专家对全体心导师进行心理危机识别技能培训，提高日常动态观察的准确性和科学性。学校心理教师定期对班级心理委员进行系统培训，提高他们的助人技能。二是有效追踪落实观察结果。学校层面制定了详细的心导师工作制度，细化日常动态观察指标，让心导师操作起来更便捷。学校政教处制定了《心导师日常动态观察表》，每位心导师做到日日观察周周记，通过文字记录再次梳理复盘学生问题。学校政教处定期召开心导师研讨会，心导师们相互交流工作经验和感受，针对共性问题或难点进

行积极研讨。学校心理辅导室制定相关工作手册供班级心理委员及时观察记录，并定期向心理老师反馈。

129.学校如何夯实全员、全时空、全方位育人机制？

以宁波市东坤职业高级中学为例：学校围绕“知书达礼、德艺双馨”的校训开展育人工作，将学生核心素养、行为习惯的培养融入到校园的每个场景、每个时间段，校园的各项活动；融入到学生学习生活的各个环节， 随时随处形成育人氛围。重点结合学生军事化管理， 进行学生行为规范养成训练，内化学生文明素养，通过开发“时空课程实施“时空教学”，打造“全时空”德育品牌，形成东坤特色的“全时空”德育管理模式。以“全时空”育人模式为载体，深入实施全员、全过程、全方位的“三全育人”工作，实现课堂、课程、管理、制度、考核、教育等育人环节联动。培育“三全育人”团队建设， 实施德育管理团队、班主任管理团队、带班值班教师团队、军训教官团队、学生会值周干部团队建设。学校在“全时空”的管理育人模式的探索中，按照全程、全方位、全时间、全空间的维度分解培养管理要素，对学生实施培养与管理。

130.学校如何落实全员动态观察，由“发现”到“看见”？

以鄞州区协和小学为例：利用本校师生比高的优势，我们提升心导师比例为 1:7，提倡“见师如见心”，让尽可能多的老师融入孩子们的的生活，走进孩子们的心里。一是“动态观察员”，各位心导师作为观察员以最熟悉的课堂为哨所进行守望，随时记录；在校园长廊，餐厅，户外操场，图书馆等开放区域，我们每天有轮流执勤老师担任动态观察员，发现并记录行为异常或值得关注的场景及学生，第一时间通知他们的心导师。二是“心理画像师”，每周信息汇总到心导师之后，统一上报给心理老师进行素材分析，必要时可随时上报，心理老师每周会根据素材和心导师沟通，筛选和发现几位重点观察学生对象，随即进入跟班观察工作，通常会选择三个学校生活场景：室内课堂，户外体育，餐厅用餐或课间活动，从三种不同场景来进行动态观察，以实时跟踪的方式记录学生状态，去看见孩子的所做所为。动态观察为期一个月，心理老师形成“学习状态，同伴关系，言行举止，情绪表达”四个维度的心理画像交给心导

师。三是“共同守护者”，由心导师联系家长进行家访，与家庭交换各自的信息和资源，以共同支持孩子心理成长为目标进行有效沟通，实现由“发现”到“看见”，先看见孩子的所言所行，再去看见他们的所思所想，从来进行引导与帮助。

131.学校如何将心育工作有效融入到日常教学中？

以江北区新城外国语学校为例：将德育和心育融入日常教学工作中，重点发挥心导师对学生心理问题的识别作用。努力实现全体教职工都能做到“危机信号能警觉，一般问题有方法，重点学生可辨识。”

一是提升全体教师心育工作意识与技能水平。除定期对全体教师进行心理健康专题培训外，在心导师工作手册中加入学生常见心理问题、危机信号、异常情况的列举，并提供资源服务清单，确保教师在发现学生有需要时能够及时引导他们寻求专业支持。

二是将学生动静态心理筛查工作系统化、模式化、常规化。开学前后结合全员家访建立学生个人成长档案，初步排查出六类学生。学期中严格按照流程进行规范化的心理测评工作。对于心理测评筛选出的学生，进行两轮访谈。首次访谈由心导师了解学生的一般表现、压力程度与应对方式等，结合日常观察到的学生学习、人际交往情况，与班主任、其他任课老师等交流后筛选出需要二次访谈的学生；二次访谈由专兼职心理教师通过邀约单主动邀约学生，通过对学生的整体状况、言语反馈和非言语信息的观察完成综合性评估。之后，经由学校心理健康工作小组共同研判，确定预警库学生名单，制定干预方案。每月由心理委员、班主任分别上报班级学生心理状况。

三是抓紧抓牢重大时间节点。在开学、考试、假期前后，通过家访、家长会等形式，联合家长共同了解学生心理健康状况以及个性品质，将需要重点关注的学生排查出来，分层分类进行追踪关注，预防危机事件的发生。

132.住宿制学校如何做到全覆盖动态观察？

以余姚二中为例：学校在组建了“心网格”的基础上，作为全日制住宿高中，将“心导师”融入到学校管理体系中，实施全校全员参与学校管理的值夜制度，将心导师工作中“七个一”中的日常观察、进食堂陪餐、进寝室交流等工作融入到学校日常管理中，细化到值班值夜教师的工作职责中，落实到具体时段具体位置具体工作内容，



包括老师、保安、后勤、宿管、食堂等。

重点强化不同时段，特别是非上课时段的学生安全管理。例如早自习、晚自习、静校时间除了有每个班级的坐班老师，还安排保安、值班老师在学校各个楼层、操场巡视观察是否有在教室的学生，寝室管理人员在此期间巡视各个寝室，是否还有学生遗留；晚自习放学后，值夜、值日老师会分时段在学校各个角落站岗，关注学生动态，包括寝室门口、教学楼走廊、学校食堂和教学楼连接桥头、门卫等。提高了时效性、可操作性，进一步完善了对学生的日常动态观察。

133.学校如何利用“网格化”完善日常动态观察机制？

以余姚市阳明小学为例：为保障中小学生健康成长，健全学校心理健康工作，真正实现学校“网格化”管理，学校心理组在第一时间建立了班级“心网格”，为了更好地营造积极健康的校园心理文化氛围，提升学校教师对学生心理危机的识别和干预能力，校领导联系专家为全校教师作专项培训讲座。

学校在完善日常动态观察上，借助校亲师团队在之前班主任论坛中的影响力，让学校教师利用每天课后服务的最后十分钟重点开展幸福小班会活动，分成若干小组，采用3+5+2的模式（3分钟静思、5分钟分享、2分钟互相提醒与鼓励）。让学生在分享中全员观察小组成员，真正落实危机筛查的动态筛选。每天倾听学生们的心声，体验幸福，激励成长。经过不断实践并加之调整，孩子们从开始的羞于启齿或沉默不语到如今灵感涌现，滔滔不绝；从开始的随意打断到如今的认真倾听；从开始的互相揭短到如今真正明白幸福的事情，一定是自己幸福，他人也愉悦的事情。自从该活动开展后，班级的孩子们每天都期待着诉说和聆听彼此的幸福。只要用心，爱能传递，幸福能传播。

就在这样每天的日常动态观察中，有助于教师、心理委员开展日常观察以及及时上报异常情况，且方便于教师对重点学生有针对性地谈心以及相应的辅导。

134.学校如何抓住关键时间节点，做好学生的心理防护？

以余姚市梦麟中学为例：考试前后的学业压力是中小学生面临的主要压力源，学业表现与学生的心理状况存在密切关系。考前复习阶段，学生常常会担心考不好而出

现各种焦虑症状，特别是重点中学，学生的压力更大，我们在考试周的周二中午微课时间安排了《深度放松，对抗考前焦虑，清醒大脑，超常发挥——正念冥想》微视频，让学生的身心得到放松。

考后得知成绩后学生又会因为成绩不理想而感到沮丧，有的还会受到家长的斥责或同学的嘲笑，此时建议各班的心导师，多加关注学生的情绪变化，及时谈心疏导，给予安慰和鼓励；心理微课时间，心理老师面向全校作题为《如何看待考试及考试成绩》的心理讲座，让学生明白，平时的考试，只是诊断性考试，是暴露学习问题的考试，如果能够把试卷中出现的问题及时、完整的加以改正，对高考是非常有价值的；未来在职场，你的领导和同事不会在意你在中学的某些考试的成绩，他们在意的是你发现问题并解决问题的能力，以此鼓励学生正确面对考试成绩，鼓舞其继续奋斗的积极性！

135.心导师如何规范开展工作？

以江北区为例：为更加规范地开展护航学生成长全流程网格化工作，进一步明确心导师的工作职责，江北区制订了《江北区中小学心导师工作手册》，手册包括心导师工作职责、班集体建设、心育小班建设，内含心育小班活动记录、学生谈心记录、重点学生个案分析、家访情况记录、家长会记录等。同时，制订了《江北区中小学生阳光成长手册》，内含 21 条针对心理重点学生必须完成并提供的过程性材料，有计划，有过程，有总结报告，一人一档，形成闭环。两份手册的推出，更加明确了心导师的工作职责，工作方法，操作更有方向性，材料更具科学性，帮助学生更到位。

136.学校心导师如何开展精细化日常动态观察工作？

以北仑区灵山书院为例：学校在原有心理工作基础之上全面落实落细心网格导师工作，推出“一分钟日常动态观察制度”，强调利用“一分钟”时间对学生的心理状况例如情绪状态、学业表现、人际交往等方面做到精细化动态观察。一是“上学一分钟”，学生上学到教室后心导师亲切关怀，着重观察其情绪状态，及时了解学生前一晚在家与父母相处是否融洽以及当天上学时的心情。二是“午间一分钟”，心导师利用午间时段面批作业的机会与学生交流近期的课堂表现，观察学生的作业完成情况，

着重了解学生近期学习状态。三是“课间一分钟”，心导师利用课间时段着重观察班级学生的人际交往情况，是否出现人际冲突与矛盾；利用大课间活动时段着重观察学生的社会适应情况与班级融入度。四是“放学一分钟”，心导师利用放学时段对学生进行暖心关爱，与学生交流上学一天后的感受，对当天观察的情况进行及时引导、总结与反馈。每月心导师对学生的心理状况进行五维度（包括情绪状态、人际交往、学习心理、社会适应、亲子关系）0-10分的打分评估，学期末形成学生心理变化折线图，将学生本学期的心理状态变化可视化。

137.学校心导师如何进行高质量谈话？

以余姚市黄家埠镇横塘小学为例：作为心导师，在与学生进行谈心谈话时，应以积极、尊重和关怀的态度对待每一个学生。以下是学校一位心理健康教师通过调整自己的基本态度来提高谈心谈话质量的实际案例：

首先，教师在谈话中积极表达对学生的关注和支持，鼓励学生敞开心扉，主动分享自己的困惑和情绪。在对话过程中教师以平等的姿态对待学生，尊重学生的感受和观点，创造一个安全、无压力的谈话环境。

其次，在谈话过程中，教师也应采用以下技巧，使谈话更加有效且有助于学生的成长：

1.非评判性问题：教师提出开放式问题，鼓励学生详细叙述问题的背景、自己的感受和困惑，避免过早给出评判或解决方案。

2.倾听和观察：教师用积极的非语言信号，如眼神接触、肢体语言等，表达对学生关心的态度。同时，采用主动倾听的技巧，如重述、概括和提问，以确保自己准确理解学生的言辞和思维。

3.创造共鸣：教师通过表扬学生的勇气、理解并接纳学生的感受，主动与学生建立情感上的共鸣，让学生感到被理解并鼓励其积极面对困难。

当然，在谈话过程中，我们也应该选择一个安静、私密的地方，确保谈话过程中不受打扰。并明确告知学生谈话内容将保密，使学生感到安心和放松。相信在这样的氛围中，谈话的质量会大大提升。

138.初中学校如何发挥心理老师的作用，实现心理健康服务全覆盖？

以奉化区实验中学为例：奉化区实验中学有 37 班级，但仅配备了 1 名专职心理老师，为初一初二隔开设心理课，初三并未覆盖。在双减政策实施后，学校充分利用晚托前后时间段，通过两方面活动，在有限条件下，进一步发挥心理老师的作用，确保心理健康服务的全覆盖，进一步完善对学生的日常动态与观察。一是利用晚饭后晚托前的 15 分钟时间，心理老师带领学生进行放松训练、团体心理游戏等小活动，帮助学生缓解身心疲惫，调节学业压力，有效提升学生在晚托期间的学习效率；二是晚托期间心理老师在校心理咨询室开设“月光角落”，提供夜间咨询服务，除了咨询外，还提供冥想与心理沙盘等，学生可以个人或团体形式预约服务。在保障机制上，学校将这两项工作纳入心理老师工作量，不仅计入到绩效中，并将晚托值班折算成校晚托费用，进一步保障了心理老师的工作积极性。

139.班主任如何用好“沟通本”，精准把握学生心理动态？

以奉化区裘村镇中心小学为例：为了让班主任更好地把握学生的心理动态，学校利用好现有的《家校联系本》，将其中一块内容变成“说一说心里话”，将《家校联系本》变身成“沟通本”，搭建起一个预防、预警、干预的书写平台。首先，班主任跟学生约定好沟通本是一个开放、自由、真实的平台，在这里学生可以将涉及生活和学习上的喜怒哀乐都写在上面，但必须要确保记录的真实性，只有这样沟通本才能真正帮助到学生内心的成长。其次，班主任通过每日用心阅读学生说的心理话，通过表扬、鼓励、共情等方式及时回复学生，一部分学生通过教师积极正向的反馈，能梳理清晰那些不明确的情绪和困惑，也有一部分学生在教师长久的情感支持下，会写下自己内心更深层次的想法，通过这一来一回的“心灵传书”，沟通本搭建起了心导师和学生之间双向沟通和反馈的桥梁。最后，心导师通过沟通本中获取的有效信息，及时发现学生不良心理情况的信号，将有心理问题的学生纳入学校预警库，建立起可持续、动态化的“一生一档”，做到及时、精准把握学生的心理健康情况。

140.小学高段如何培育班级心理委员，提升朋辈互助效能？

以奉化区锦屏中心小学为例：锦屏中心小学在四至六年级段设立班级心理委员，



并探索行之有效的路径，发挥心理委员宣传员、观察员、预警员等“多维联结”的功能，提升朋辈互助效能。一、完善管理制度，促进身份认同。制定班级心理委员选拔制度、积分制度，评星制度，在任务驱动、榜样激励和荣誉感中促进身份认同。二、开展系统培训，提升自我效能。学校以课程思维构建培训体系，开展“团队归属、能力提升、自我关怀”三个模块的主题学习，以体验式、项目式等活动化方式开展培训，全方位提升心理委员的胜任力，为朋辈互助奠定坚实基础。三、丰富工作形式，搭建互助网络。除了填写常规“班级心理晴雨表”，还创造性地开展各类活动。化身“关怀小组”，在每周心理晨会时间交叉进入各个班级，宣讲心理知识；化身“排忧解难小分队”，集合团队智慧回信解答心语信箱中同学们的“小烦恼”；化身“校园大树洞”，每周五轮值心语小屋，倾听烦恼心声第一时间缓解情绪压力。互助网络为同学们排忧解难，让教师、同学和家长看到心理委员的能量和展现的光彩，反过来也成为心理委员最稳固的支持网络。

14.1.如何依托同伴支持网络，有效预防学生心理问题？

以奉化区溪口镇中心小学为例：溪口镇中心小学以班级为单位，再将班级成员分成若干个心理小组，建立精细的同伴支持网络，并依托该网络，充分发挥网格中心心理委员、心理小组组长及组员的作用，对存在心理困扰的同学给予帮助。

1.设立“心理驿站”，倾听同伴“心里话”。有时，学生是羞于或窃于直接说出自己的心理困扰的，因此学校在每班设立了“心理驿站”，学生可以将自己心中的“急难愁盼”等困扰写下来，投递到驿站箱。然后由心理委员3天进行一次整理，分发给对应的心理小组组长，以此保证每位学生的心理困惑都能被有效地接收到。

2.组建“心理小组”，疏解同伴“心里事”。班主任先在班里挑选6~8位较为开朗的学生作为每一心理小组的组长，再由组长依次选择组员，组建出“心理小组”。当组员在驿站箱投递小纸条后，组长需和其他组员通力合作，对该同伴进行疏解。

3.调动“组内成员”，关注同伴“心动态”。每位组员需对组内心理问题较严重的同伴给予更多关注，当好他们心理健康的“前哨兵”，在他们倾吐心理困扰或表现异样时，施以援手，若自己力量有限，还要寻求老师的帮助。

142.如何通过“朋友圈”为特殊学生建立同伴支持系统？

以奉化区溪口中学为例：同伴关系是初中生获得社会支持和亲密关系的主要来源，是学生社会支持系统中的重要组成部分，对其心理健康发展具有重要影响。学校在针对预警库学生的情况分析中发现，多数心理危机学生同伴关系差、社会支持系统弱等，为此，学校通过好朋友推荐、建立关系圈的方式为预警学生搭建良好的校园支持系统，主要做法上分以下三步：一是发现孤独的 TA。各班开展“好朋友推荐”主题班会课，由每位学生绘制自己的朋友圈，同时结合日常班级观察、小组活动的开展情况等，班主任发现在班级中没有玩伴，缺少朋友，被同学孤立，找不到存在感的那些学生；二是寻找好朋友。班主任根据学生的个性特点、学业表现、家庭地址等情况，在班级里寻找 2-3 名与其兴趣爱好相近、性格开朗的阳光学生，通过“友情作业”的形式，让他们主动与缺失同伴的同学加强交往，主动成为 TA 的好朋友，在这一过程中，缺失同伴的学生也逐渐从被动到主动，有了学伴和玩伴，体验到更多的积极情绪；三是建立“朋友圈”。通过一两个月的交往，这几位学生之间不断发现彼此的闪光点，互帮互助，真正成为对方愿意倾述、倾听的好朋友，预警学生在同伴交往中也更加自信，会主动与其他同学交流，其同伴支持系统逐渐完善。

143.如何根据青少年同伴交往的特点构建班级心理委员体系？

以宁波市华茂外国语学校为例：华茂外国语学校以青少年同伴团体之间传递信息能力增强为依据，结合学校实际情况，构建班级心理委员体系。以班级心理委员为中介，增加了心理教师、班主任等了解学生在校、在家实际心理情况的途径，同时为危机情况的及时发现、上报和干预提供了新的途径。一是根据青少年同伴交往的特点，倾向与同性交往，各班设立了男、女两名心理委员。二是心理委员每学期至少进行两次心理委员培训，学会识别情绪、行为异常的同伴，简单的干预措施（如倾听、陪伴等）以及及时上报心理发展中心等内容。同时，心理委员也应关注自身的心理健康，学会使用合适的方法处理心理困扰及主动寻求心理教师等的帮助。三是完善心理委员上报危机途径，男、女心理委员每周需要共同完成心理健康晴雨表，上交心理发展中心。若遇周末突发危机事件，心理委员可通过微信、电话等方式联系心理老师、班主任等。宁波市华茂外国语学校通过建立班级心理委员机制，为心理危机发现机制增加

了同伴途径。

144.如何借助班级心理委员群体形成朋辈互助?

以奉化区城北中学为例：城北中学一直本着全员心育的理念推动和开展学校心理健康教育工作。学校不仅抓住全体教职工的成人力量，也积极借助班级心理委员这个群体，提升日常动态观察的效率和准确信，同时针对性地建立朋辈辅导团体，为学校心育工作助力。一是借助心理委员群体动态掌握学生心理状态。每个班级通过竞争上岗和教师统筹两个维度相结合确定一名心理委员。各班心理委员在心理教师的指导和培训下每隔一周填写一次《班级心理晴雨表》，将班里整体情况、需重点关注同学近况、对自身工作的感受和建议等上报至心理教师处；二是多样化的培训提高心理委员工作能力。学校心理教师会对全校心理委员定期展开培训，培训方式有理论讲座、案例研讨、困惑答疑等，有效提升心理委员的工作能力与积极性，并提升群体凝聚力；三是利用小团体辅导创设朋辈互助新模式。在心理教师的引领下，心理委员群体和个别需被关注的同学形成异质性团体，通过教师引导、游戏互动、情绪分享、互帮互助等方式让有需要的同学合理宣泄情绪、表达自我，从而提升抗挫折的能力。

145.如何有效发挥朋辈学生互帮互助作用?

以镇海区鲲池小学为例：学校坚持“以生为本”“以学生成长为核心”，积极推进“从学生中来，到学生中去”的朋辈互助心理健康教育形式，有效践行“以生为本、生命至上”的教育原则。学校积极完善班级心理委员的选拔制度，在高年级各班设立班级心理委员，组建“鲲池快乐心”心理团队，充分发挥心理委员在三级心理危机预警机制中的重要作用，加强心理委员与心理教师、班级的联系桥梁作用。

一是每周一广播，加强心理健康科普宣传。每周三下午，“小燕子姐姐聊童年”心理健康广播，以“小燕子姐姐信箱”的来信为切口，创设情景，分享故事，助力学生掌握科学应对心理问题的方法途径。

二是每周一例会，提升心理委员朋辈互助能力。对班级心理委员落实“一周一短会，一会一学习”的培训学习制度。每周五上午，高年级心理委员以心理微视频、案例分享、问题解答等形式开展学习活动，提高心理委员业务能力。

三是每周一汇报，完善日常动态观察上报制度。学校依靠心理委员群体推进心理健康教育工作，班级心理委员能够深入观察了解学生存在的心理行为问题，每周完成“班级学生心理状况晴雨表”的填报，如发生异常情况及时联系心理教师。

鲲池小学从心理健康的角度践行“立德树人”，帮助学生在自我探索、自我认识的基础上，提升了学生处理解决心理行为问题的能力，学生在自助、助人的过程中能够不断成长、发展。

146.班级如何联动多方资源发现学生心中的难言之隐并有效解决？

以海曙区储能学校为例：随着学生身心的发育，学生心里多少有一些难言之隐，如学业上、亲子关系上、同伴相处上等等。如何精准有效地发现学生心中的难言之隐，便于及时疏导，班级便采用了如下三维联动：

一是信箱预约制。班级里专门辟出一块区域作为心理角，由心理委员负责日常维护。心理角中设置一个上锁的“心语信箱”，钥匙只在班主任手中。如果孩子们有任何难言之隐，需要找老师倾诉，可以将问题简单写在每学期初班级下发的心理预约卡上，投递在信箱中。每周五放学后，班主任会打开信箱，找合适的时机，与学生在一个小僻静的小房间里进行谈心谈话。

二是同伴联络制。班级里由班委牵头，将全班分为多个心理网格。开学第一周的心理课上，由班委作为网格长，学生自愿加入某一个网格中。如遇落单者，网格长自行认领。网格长如遇特殊情况，及时向班主任反馈。同伴间的平行交流，让学生更愿意说出心中的难言之隐。

三是家校联动制。通过家长会普及学生成长中的心理困惑，以期让家长知情并关注。对于前两个机制中发现出来的学生，班主任会采用电话家访、入户家访等多形式，与家长及时交流，给予策略，形成家校合力。

147.如何发挥心理委员在学校心理危机工作中的作用？

以镇海区蛟川书院为例：心理委员是学校心理危机工作中的联结器、探测器和警报器，为充分发挥其作用，学校多角度探寻培育优秀心委的实践路径。

一是完善管理制度，加强角色认同。制定心理委员工作指南，从心理委员的班级

定位、配备与选拔标准、工作职责与原则等方面构成选拔制度；建立心理委员个人档案，制定心理委员培养、评优制度等，加强学生对心委大团体和自身角色的归属感。

二是组织系统培训，夯实助人基础。专职心理老师利用午自修，通过体验式活动传授助人知识，包括团体初识、心理危机识别、非暴力沟通、情绪调节、自我关怀等主题，提升心委专业性知识、实践性技能和生命能量。

三是创新工作形式，健全支持条件。心委每周填写并及时汇报“班级心理晴雨表”；学校创造性策划活动，如“心委进班宣讲”“心灵树洞”“微笑打卡”“每日心语”“正念行走”等；学校开设心理广播，心委展现真我风采，让关爱心理健康的意识融入学校管理日常。

四是开展多元评价，激励自我成长。班主任、任课老师、心理教师、班级同学共同参与学期末心委工作的评价，同时，发放聘书和多元化评价的特色礼物，感激和肯定其辛勤工作。

148.如何利用心理委员和朋辈辅导完善动态监测？

以兰江中学为例：成立通过少年心理师的提高动态汇报效果。首先，少年心理师团队的学生在班级中，通过学生自主选举，人数为 6-8 名。这些学生在同学中有较好的人缘，同时也具有一定的影响力，同学们都愿意将自己的心声告诉他们。其次，学校充分利用碎片时间，与各个级段和班级的少年心理师进行沟通和了解，例如早操课时间、中午午休时间、傍晚劳动时间等，班级心理师轮流参加心理调查和汇报，获得多方位多角度的班级心理动态。再次，学校采用多种方式，向少年心理师获取信息。问卷包括心理月报、心理晴雨表、心理辅导反馈表；访谈包括个别访谈、集体访谈。少年心理师学习开放式提问的方式，用于平时对同学们的心理状态了解。最后，这些少年心理师在班中体验心理老师的职业，在了解周围同学心理的同时，开展积极的辅导，通过心理书信的书写、心理剧排演等方式，为同学们排忧解难。

149.如何结合校情，推行班级“心委员”强化朋辈互助？

以鄞州区下应街道中海小学为例：学校立足“容”文化，以“让每一个生命都拥有筑梦的力量”为办学理念。在贯彻落实全员导师制的基础上，针对处于青春期身心

快速发展的四至六年级学生，全面推行班级“心理护航员”制度。四至六年级每班在心导师的推荐下，选出一名阳光积极、乐观开朗的学生作为班级“心委员”。一是自助，结合学校“容”文化，开展“容心护航员”培训，定期开展心理基础知识宣讲，提升“心委员”心理素质和工作技能。“心委员”角色定位为自我心理健康维护的示范者、心理健康基本知识的宣传者、学校心理健康活动的组织者、同学心理健康动态的观察者、同学心理健康维护的支持者。二是助人，在班级同学情绪低落时做到倾听、陪伴和支持。同时“心委员”在学校心理教师的指导下，结合班级日常动态观察填写心理状态月报表，并进行每月一次“心委员”例会。三是互助，针对“心委员”描述的班级普遍心理问题及希望得到的帮助等，心理教师进行指导，同时协同相关心导师，精准发现学生面临的心理困惑并进行针对性指导。中海小学通过“心理护航员”制度，形成“自助——助人——互助”的心理健康教育模式，充分发挥朋辈的力量，共同呵护学生心灵成长，为每一个生命的筑梦过程保驾护航。

150.如何发挥朋辈资源的力量，加强学生日常动态观察？

以江北区洪塘中学为例：朋辈是时刻围绕在学生周边的优势资源，发挥朋辈资源的能量，对落实全流程“网格化”起到基础的辐射作用。江北区洪塘中学通过每周五的社团活动在活动中培养心理委员管理情绪、创新思维和解决问题的能力，学会深入同学，识别可能的危机情况，及时上报。本学期以青少年复原力培养提升为目标，通过培养心理委员的接纳力、觉察力、共情力、沟通力、关怀力和陪伴力六项能力。小组过程中组员立足“六力”内容，结合现实场景，一起交流讨论解决之法，小组结束后整理形成《心灵卫士修炼手册》，成为全体同学心理修炼指导手册。小组过程中注重对组员的赋能，支持陪伴心理委员自我成长，在各班形成心理委员的“心网格”预警系统，同时支持影响辐射带动更多身边同学，让每个学生都成为自己的心理委员，共同营造温暖、友爱、和谐的班级体。

151.如何发挥同伴作用，及时开展对学生异常情况的上报？

以宁波上海世外学校为例：针对4-8年级的学生，要求每个班各选出两名心理委员。除了最基本的对心理学感兴趣、善于沟通等，更需要有一定的心理弹性，能够应



对生活中的挫折。此外还要求是一名男生和一名女生，有利于后续工作的开展。针对心理委员，心理老师定期组织开展培训，帮助心理委员们了解作为心理委员的职责、功能以及上报流程等内容。

在每个月上交的班级心理晴雨表中，包含了班级重大事件及需要关注的普遍心理问题描述、需要重点关注的同学及需要的帮助等详细信息。通过晴雨表，了解到某班级中有名学生意图跳楼的事件。于是心理老师立即联系班主任、德育副校长共同查看监控，了解事情发生的经过，开会商讨后续流程。同时，在上述学生不在场的情况下，班主任在班级层面对该班的心理委员进行表扬和肯定，营造良好的班级氛围。

还有一个班级的心理委员，关注到班上有同学在朋友圈发表一些消极的言论，包含与和家人发生矛盾、对学习失去兴趣、觉得自己是累赘等内容。根据培训内容，及时与同学本人和心理老师沟通，并帮助该同学预约咨询。

152.如何通过设置心理委员完善日常动态观察？

以宁海县桃源初级中学为例：宁海县桃源初级中学在强化原有班主任、任课老师对学生的日常动态观察的基础上，从上一学年开始，每班新增一位“心理委员”。初中的孩子容易出现情绪波动、情感低落、注意力与记忆力下降等现象。该年龄段的孩子又更愿意与同龄人交流。因此，积极发挥朋辈力量，让心理委员们及时把握同班同学们的心理动态，敏锐观察并记录本班同学的心理变化动态，弥补老师所观察不到的漏洞与空白，巧妙解决同窗心结。开学伊始，通过自我推荐、同学投票、老师选择三方面考量确定心理委员人选。学校专职心理教师对各班心理委员进行培训，并通过心理委员会议使各班心理委员了解心理委员的职责。在日常校园生活中，各班心理委员要与同学们经常沟通，及时了解班内同学的心理状况，用心观察与了解，及时发现班里同学心理和行为变化。发现异常情况立即反映给班主任。并且每月记录《班级学生心理状态月报表》。每学期结束评选优秀心理委员，并在校园橱窗展示优秀心理委员的事迹，鼓励更多的同学加入到心理委员的队伍中来。

153.如何通过成长陪伴师培训，建立精准发现机制？

以余姚市姚江中学为例：设立班级成长陪伴师，每班男女生各一名，七年级成长

陪伴师结合开学初班委的选举由学生自荐产生，八九年级成长陪伴师部分进行微调，二是学校心理辅导室为发挥成长陪伴师朋辈互助作用，由学校心理专职教师每月开展成长陪伴师培训，教授成长陪伴师一些简单好用的心理技术，比如正向暗示、呼吸调节、正念冥想、共情、正向沟通等其他心理辅导技术，针对每学期教授的辅导技术在每学期结束开展成长陪伴师技能比赛。三是成长陪伴师打开自己的感知觉，积极关注班级同学的心理状况，并填写好《姚江中学班级学生心理状况月报表》，将观察到异常学生记录在表中，同步记录该同学在班级中的一些表现，如行为、语言、人际关系等，成长陪伴师做好班主任和心理老师的小助手，定时汇报班级整体心理状况。四是如果遇到突发紧急状况的，走快速通道，成长陪伴师同班长一起直接向班主任汇报，并同时汇报德育中心、心理辅导室。成长陪伴师深入学生内部，及时发现班级学生心理状况，发挥朋辈互助能力。

154. 如何提升“1+N”日常观察的效度？

以余姚市二六市小学为例：依托网格化管理体系，建立了“1+N”的学生心理健康日常动态观察机制，实行小组、心理委员、心导师、班主任四级预防工作模式。一是在班级里组建四人心理小组，在日常生活中建立团队意识，互帮互助，在心理课中安排10分钟倾听活动，强化同伴“支持者、传声员、排雷兵”的作用，营造轻松愉悦的氛围。二是每班设置班级心理委员进行日常观察，每月向班主任上报班级学生心理状况，填写《日常动态观察表》，及时反馈同学之间的小摩擦、小情绪。三是聘任班级任课老师为心导师，通过学生课堂表现等实际进行一周一次的谈心谈话活动，深入了解学生思想动态和心理状况，同时让学生感受到老师的关爱，让谈心谈话转“危”为“机”，发现异常情况及时向班主任上报。四是在班级中设置“成长的烦恼”小信箱，帮助班主任及时了解学生心理动态，及时了解学生当下遇到的烦恼和困惑，有重点地开展“一对一”帮扶管理，有针对性地进行家访，建立家访和心理辅导工作台账。二六市小学通过四级预防模式，提高了学生日常动态观察的精准性，做到及早发现、及时预防、有效干预。

155.如何面向全体学生，给予足够的心理支持和沟通的窗口？

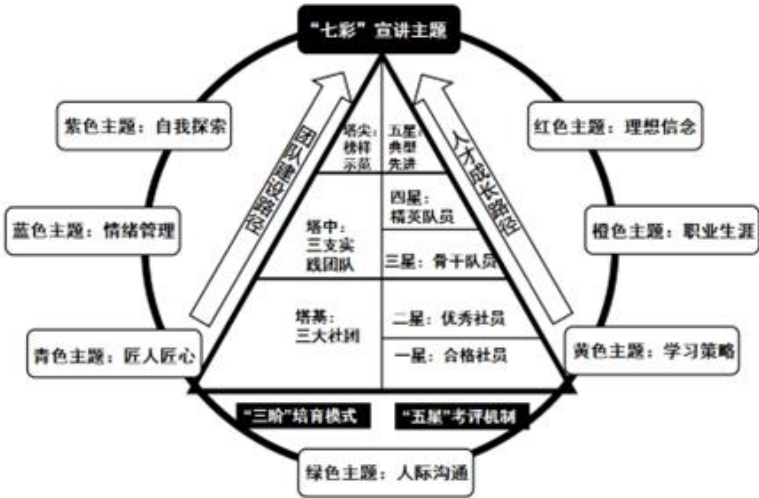
以余姚市低塘初级中学为例：学校基于促进学生心理发展、适当宣泄和表达的理念，设立了“快乐吧”。初中生也面临着许多压力，如学习上进步缓慢，人际上偶有矛盾，对自己的评价也可能偏低等等。科学研究表明，摄入美妙的糖分能促进大脑分泌多巴胺，调节情绪以维持良好的精神面貌。为促进同学们身心健康发展，缓解日常学业压力，学校在一楼开设“快乐吧”，学生每日可领取一颗美味的糖果。一颗糖果可暂时调适情绪，学生若想解决一些现实问题也可向“快乐吧”里的校长信箱写信提出自己的建议。初中生自我意识快速发展，有强烈的表达意愿，但是这些言论需要一个窗口有效引导出来。校长信箱就给了学生们这个机会，里面也不乏不错的建议，比如想要更动听的铃声等。自2023年4月“快乐吧”设立以来广泛受到学生好评，积极情绪显著在校内持续弥漫。

156.如何做好“一培训”“一填表”，完善日常动态观察？

以余姚市第五职业技术学校为例：通过心理委员的平台，加强学生同伴之间的互帮互助和师生沟通。心理委员每个月完成“一培训一填表”，“一培训”即参加一次由心理老师主持的心理方面相关知识的培训，主要内容涉及如果观察、分辨和判断区分不同的心理问题，并及时与班主任或心理老师进行沟通；“一填表”即每个月完成一次心理健康月报表的填写，在表格中记录班级同学总体的心理各方面问题如学习状态等和存在的个别需要特别关注的学生的心理问题。培训和填表都是单向的，更重要的作用是促进学生和老师的沟通。每次培训之后或者表格上交的时候，心理老师和心理委员之间要进行简单的沟通，这样更能帮助老师通过同伴观察的行为了解学生的心理状况。

157.学校如何建设心理委员队伍，打通网格化管理“最后一公里”？

以宁波经贸学校为例：学校秉承“以人为本”的教育理念，遵循积极心理学的心理健康教育规律，基于中职学生成长阶段的人生任务，聚焦学生健康成长中的痛点堵点，在落实心理委员基础性工作（心情日记记录和班级动态观察）基础上，创新心理委员工作路径，构架“三阶七彩五星”中职朋辈宣讲团实践机制。（见图一）



图一：“三阶七彩五星”中职朋辈宣讲团建设模式

一是搭建“三阶塔”培育模式。以心理委员为骨干核心，根据学生特长，分类教学，分层培养，开设“心理社、心理剧社、宣讲社”培养载体，搭建“心理社团、校内外实践、先进推广”不同层级的平台，为学生架设“体验感受——参与实践——争先树优”的学习路径，形成“学思用”育人闭环，促成“知信行”成长闭环，形成梯队式宣讲团队。二是打造“七彩”宣讲菜单。围绕“讲好人生故事，实现共同成长”的宗旨，以人生故事为内容载体，打造七大成长主题，丰富“宣讲+”实践模形式。团队成员进班、进校、进社区、进社会开展成长主题宣讲受众群体享受点菜式宣讲教育。三是建立“五星”考评机制。以过程性考核为纵轴，四维考核评价为横轴，形成并完善考评机制。引入过程性考核方式，对宣讲学员的“学习过程、学业成果、实践效果”等环节设置考核，创新考查方式，搭建由“自我评价、教师评价、学员互评、受众群体评价”构成的四维评价体系。通过量化和质性考核相结合的方式，搭建进阶式考评办法，对宣讲员进行“五星”评定，肯定成长，培育榜样先进。

158.学校如何强化朋辈互助，构建全方位多角度观察网络？

以奉化中学为例：奉化中学是寄宿制普通高中，学生在校时间长，同伴间的互动成为学生日常学习生活的重要内容。为充分发挥学生自我教育、自我管理、自我服务的作用，构建全方位多角度的日常观察网络，学校特成立舒心工作坊。工作坊本着“以



人为本，助人自助”的宗旨，在学生自荐、同学和班主任推荐、往届优秀舒心员团队面试选拔相结合的基础上，每班产生一男一女两位乐群性、稳定性、有恒性、敏感性高的班级舒心员，在学生心理发展中心的统一领导下，协助心导师开展工作。我们通过集中培训、心理沙龙、案例督导、中心见习、公益行动等方式来提升舒心员的实操能力；鼓励舒心员在班级里组织策划一系列科学、有针对性的心理活动，如心理班队课、心理游园会等，带动身边同学诱发正性情感；积极关注同伴的行为表现，结合自身准专业能力为有需要的同伴提供帮助，及时向中心和班主任反馈同学中存在的心理问题 and 心理需求，承担起预警和后期跟踪工作，成为学校心理工作的有效辅助力量。而每学期自评与他评相结合，过程与效果评价相结合的评价方式，使得舒心员们有机会获得诸如“星级舒心员”、“优秀朋辈互助奖”、“策划之星”等校级奖励，获得成就感。

159.学校如何发挥朋辈作用，在日常生活开展对学生异常情况的监测和上报？

以象山县第三中学为例：学校在良好心育的背景下，充分发挥朋辈辅导员的作用，各班设置心理委员，培养心理社团“解忧者”，搭建朋辈监测网。各班心理委员作为身在“第一线”的朋辈辅导员，主要负责本班同学的心理健康情况。每两周上交的班级《心理晴雨表》作为反馈各班心理状态的主要途径，从而将心理委员的工作与学校心理辅导室结合起来。心理社团“解忧者”作为“第二线”的朋辈辅导员，主要负责解忧信箱的回信工作。心理社团在教学楼一层设置了两只解忧箱，学生根据性别进行投放。来信可分为实名与匿名两种，前者将会收到来自解忧者的回信，后者则可在社团公示栏看到解忧者的回复。心理社成员共分成了五个小组，每个小组负责一周信件处理。如果发现了情况严重的信件，由各组组长及时上报至学校心理辅导室。除了常规的两项活动之外，针对高一的新生适应、高二的成长困惑和高三的选择迷茫，学校利用心理社团的定期活动组织主题团辅。象山县第三中学有了这群“解忧者”，不仅为学校心理危机干预工作争取了更广阔的视角和更充裕的时间，而且也让学生在助人的过程中提高了心理素养。

160.如何依托心理委员作用，精准发现学生异常情况的上报？

以象山县西周中学为例：象山县西周中学在原有的心理委员制度上，结合护航学生成长全流程网格化建设，新设立“心网格 助心晴——心理委员工作制度”。每学期期初对心理委员进行推选与培训，并下发《心网格 助心晴——心理委员工作手册》和《班级学生心理状态月报表》，指导心理委员开展日常观察并及时上报异常情况。

心理委员推选办法。班级心理委员由班级内学生自愿报名，通过班级选举产生一名候选人，各班候选人由校心理室负责审核，确定最终名单并建立班级心理委员管理档案，班级心理委员按照班级学生干部进行管理。

心理委员选拔要求。保密、诚实、守信，工作有责任心；热心学校心理健康教育，乐于助人与奉献；善于倾听，待人耐心宽容；情绪管理能力较好，善于合作，能独立工作；观察力、理解力、语言表达力较好。

心理委员工作职责。遵循职业道德，班级心理委员必须严格遵守保密原则；敏锐观察并及时记录本班学生心理变化动态，客观认真填写《班级学生心理状态月报表》，并上报班主任和校心理室；积极参加班级心理委员、朋辈心理咨询员等培训；有计划地组织开展班级心理健康教育活动；加强与其他班干部尤其是寝室长的联系，及时发现和帮组有心理困惑和烦恼的同学，并有效的开展朋辈间心理辅导；注重维护自身的心理健康；当本班同学中心理危机突发事件，应准确、迅速地上报班主任和校心理室。

心理委员培训内容：心理委员的工作职责和工作方法；中学生心理健康的判断标准；常见心理问题的识别和处理；心理委员谈话技巧。



（三）“心导师”精准筛查

161.如何利用班级心网格开展定期研判重点学生？

以海曙区鄞江镇中心小学为例：学校以积极心理学为指导理念，依托“成长导师”制，构建农村小学护航学生成长的育人体系，以心理学专业知识为支撑，掌握学生生活与学习的心理最新动态。一是编制手册，工作有章法。学校心理老师根据市文件要求及心理危机筛查知识，编制《“成长导师”工作手册》，帮助导师厘清工作要求和工作内容，手册内容包括工作指南、学生基本资料、谈心谈话提纲、家访提纲、工作记录表等。二是依据手册，精准筛查有技巧。“成长导师”依据手册指引，深入了解学生思想动态、心理状况和家庭情况，重点关注未按时到校、情绪反常、家庭变故、学业下降四类学生，向任课老师获取更全方位的信息，及时家访了解情况，上报学校党组织，落实“发现”环节。三是定期研判，一生一策有方案。学校党组织每月召开一次有关学校心理健康工作的会议，与校心理老师共同研判近期“成长导师”上报的需要重点关注的学生，依据心理危机分类标准进行判定，共同商讨并制定专业、动态的帮扶方案，落实“干预”环节。

162.如何结合校情，提高精准筛查的有效性和延续性？

以海曙外国语学校为例：学校践行“微共同体”合作文化，倡导全体师生“竞而不争、抱团成长”。在原有的“微共同体”德育导师基础上，学校延伸了德育、心育工作的深度和广度，明确了“心导师”具有“思想引导、心理疏导、生活指导、学力辅导”四项工作职责，并从精神、物质保障导师制度的良性发展。为了进一步加强“心导师”动态观察的有效性和延续性，学校自主编写了《一周印记》，每位学生人手一本，用于每周与导师的交流。在本子中，学生对上一周的学习、生活、情绪、人际进行量化评分，并记录下最成功/难忘/喜悦……的事以及最失败/难过……的事。每周一次的自我梳理，有助于学生清晰地了解自己的生活状态，形成准确地自我认识，建立合理的自我期待。通过学生的文字、评分，导师可以把握该生每一周的基本情况，发现异常状况时，及时与该生进行沟通与交流。《一周印记》已成为了许多学生和“心导师”最期待的一项“作业”，不仅有效促进了师生间的情感，培养学生自我觉察的内在品

质，同时明显提高了动态筛查的精准性。

163. 如何结合校情，构建“心导师”精准发现机制？

以镇海区龙赛中学为例：龙赛中学“心导师”工作职责以“思想引导、心理疏导、学业辅导、生涯向导、生活指导、品行督导”为核心工作内容，构建全员、全程、全心育人的网格化心育体系。

一是留“心”观察。每位教师都担任“心导师”，每位导师受导 15 名学生，每天动态观察每名受导学生的心理状况，并将观察结果如实填入《心导师工作手册》中的《受导学生心理健康情况登记表》。

二是倾“心”谈话。对于未纳入心理高危学生，“心导师”每学期与每名受导学生至少进行一次深入的谈心谈话，重点了解学生思想动态、心理状况和家庭情况。对于纳入心理高危学生，谈话频率提高至每月一次。每名高危学生，自纳入危机干预期起，由“心导师”每周填写《心理高危学生动态跟踪表》以及每月填写 1 份《谈心辅导交流记录表》。

三是用“心”家访。对于未纳入心理高危学生，“心导师”每学期开展一次线上或线下的家访活动；对于纳入心理高危学生，每月开展一次线上或线下家访，每季度开展一次入户家访；重点对受导学生中未按时到校、情绪反常、家庭变故、学业下降等四类学生，第一时间开展家访。

“心导师”在做好日常观察、谈心谈话、家校沟通的基础上，综合研判后将高危学生纳入“重点学生预警库”，实现精准发现与筛查。

164. 如何通过“三步法”落实“心导师”心理危机筛查机制？

以鄞州区塘溪镇中学为例：近年来，农村学校学生心理问题日益凸显。鉴于此，学校坚持“三步法”，结合“心导师”工作，努力做好学生心理危机筛查工作。第一步：家校携手，初步筛查。开学前，学校厉行全员家访，逐一摸底排查。每个“心导师”明确受导的 15 名学生，在家访过程中初步了解学生心理状况，上报学校特殊学生心理明细表。第二步：科学测评，精准筛查。学期初，以班级为单位开展纸质问卷和网上测评。由学校心理团队统计数据，并对数据进行分析，形成心理测评反馈报告，



反馈给各班班主任和心导师。第三步：各种状况，实时观察。心导师根据问卷调查情况以及平时观察，进行一对一谈心谈话，具体方式包括突发情况随时谈，一般情况定期谈，特殊情况多方谈。并且进行实时动态跟踪，及时在“心导师”手册中记录相关情况。如有异常及时上报给心理团队，由心理团队再次进行高危筛查、个别辅导。通过三步筛查法，做到步步规范，步步精准，步步高效。塘溪中学充分利用“心导师”资源，尽最大努力对学生心理状态问题进行精准筛查，最大限度防范和减少学生极端心理危机事件，最大程度促进学生身心健康和全面发展。

165. 学校如何利用“心网格”精准发现学生心理问题？

以鄞州区东吴镇中心小学为例：学校从三方面落实。一是巧妙融合，有效运用“银杏娃”五育评价系统。我们把“心网格管理”和“五育”相融合，根据日常学习和生活中学生在“品德美”、“学习美”、“健体美”、“创意美”和“勤劳美”这五个方面的表现，全面地观察和了解学生的心理状况、思想动态以及家庭情况，导师实时开展五育评价并引导学生做好数字化平台数据录入，通过数字平台大数据分析对比，精准发现问题。二是精细管理，全方位实行网格覆盖层层监督。我们实行行政包干到年级，导师包干到学生；少先队小干部包干到班级四个大组，班级小组长包干班级每个小组，层层监督，全方位评价学生的五育情况。三是精准干预，大数据分析下筑牢心理保护墙。我们利用数字化平台，通过大数据分析，每月对学生这五个方面的情况进行一次多维度的比较，及时精准地发现学生的心理问题，及时沟通谈话，解决问题。东吴小学通过“心导+五育+全网覆盖+大数据”的模式，全面了解学生的心理动态，精准发现学生可能存在的心理问题，为学生筑起牢固的心理保护墙。

166. “心导师”如何开展谈话谈心，落实全程动态干预？

以鄞州区潘火街道德培小学教育集团为例：学校坚持网格化管理思路，建立“横向到边、纵向到底、条块融合”的网格化管理格局，充分盘活现有资源，将“培德”与“润心”相融合，构建“全员心导师”育人体系，精准发现学生心理问题，从三个维度分别展开“1+3”全程动态干预。第一个维度是“一个班级，三位导师”，自发布全面推行全员导师制以来，学校充分调动在校职工，进行合理分配优势互补，组建

导师队伍，保障师生比 1:15 建立“心网格”，每个心网格配备联系行政和网格长，通过例会、沙龙等指导开展各项导师工作，遵循线性管理原则，逐级上报并研判，建立健全的预防机制。第二维度是“一个单元格，三个节点”，依托“全员润心”的育人制度，由联系行政指导导师每学期开展至少三次的谈心活动，分别安排在“开学前、期末时、异常后”，尤其关注重要时间节点或特殊事件后学生的心理状态，及时疏导，谈话形式灵活多样：私下聊、集中讲，活动中感受……力求见微知著，形成“润心于无形”的局面。第三个维度是“一个学生，三方合力”，结合学校“1+N”多维评价体系，协同“教师、同伴、家长”三方面进行综合评估，全面深入了解学生真实的心理状态，对学生在校在家的具体情况，做到精准筛查和发现，对出现心理问题的学生做好全程动态干预。

167.如何通过“四步走”构建全员专属的心灵港湾？

以宁海县猴城中学为例：依从班组“1+2”全员家访、师生“1+N”多维谈心、特殊学生特别守护、导师家长“微在线”的四步走原则。建立宁海县猴城中学专属心灵港湾制度，实现校内校外全员守护、随时随地口袋导师全员上线。以心辅室为中心一方面策划并落实全员家访工作，制定“导师谈心导引”校本，开展师生心理“月月谈”系列讲座，落实“以家养心”家长育心班工作；另一方面构建以心导师为主体的“良师益友”制度做到所导学生周周聊、特殊学生特别聊、特需学生强守护全时段保障机制。积极推进以全体学生健康发展为根本，全体家长老师联合共育为依托，导师全程育人为保障的“三全”心网格体系。

168.如何依托《成长记录手册》，构建“心导师”精准筛查体系？

以宁海县胡陈乡中心小学为例：学校在建立班级“心网格”的基础上，为每位学生配备“心导师”。“心导师”为受导的学生建立《成长记录册》，以时刻了解每位学生的思想动态、心理状况和家庭情况，护航学生成长。一是日日关注，及时筛查问题。“心导师”每日关注学生的学业表现、行为表现，如有异常情况及时记录到《成长记录册》，并从显性的表现到隐性的情绪心理状态和家庭社会背景，精准筛查问题并帮助学生解决学习和生活中的问题。二是月月谈话，深入筛查问题。“心导师”每月与



受导学生至少进行一次谈心谈话，并记录在《成长记录册》中。进行开放式的交流的过程中，了解受导学生的内心想法、情感体验和需求。同时，通过观察学生的言谈举止和情绪变化，评估他们的心理状态和适应能力，以及时发现学生在学习、生活和人际关系上存在的问题，并提供相应的支持和指导。三是常常家访，精准筛查问题。对未按时到校、情绪反常、家庭变故、学业下降等四类学生，“心导师”第一时间开展家访，并记录《成长记录册》。通过家访活动，“心导师”更加精准地筛查问题，关注学生的身心健康和成长发展，并与家长共同参与学生的成长，帮助学生克服困难，推进家校协同。通过以上精准筛查，“心导师”做好每位受导学生的《成长记录册》，及时发现问题，并在经过综合研判后将高危学生纳入“重点学生预警库”。

169.学校如何提升心导师心理问题筛查及干预能力？

以古林职业高级中学为例：学校通过全流程网格化管理，优化构建全员心导师制度，精心打造以精准筛查学生心理问题为基础，加强个性化干预，严防危机事件发生的校园心理健康管理体系。

一是全员启动，落实全员心导师制度。学校发布《宁波市古林职业高级中学心理健康全流程网格化管理实施方案》按照师生比 1: 15 建立“心网格”，明确心导师的工作职责，落实全员心导师工作制度，以实现全员参与的心育格局。

二是技能培训，强化精准筛查干预能力。学校在学生易有情绪波动的特殊时间节点，如小长假、期中考试前后等，发布相关工作提示文件，内容包括具体的工作要求、学生可能出现的心理危机及应对策略，指导心导师开展有效筛查干预工作。同时，定期邀请心理专家进校园做经验交流，面向班主任的专题培训和面向全体心导师的业务培训相结合，提升心导师的心理问题筛查及干预能力。

三是多元研判，建立并维护重点学生预警库。学校要求心导师认真履行职责，包括但不限于日常观察、深入谈心、积极进行家校沟通等工作，并将相关记录每月上报。结合心理普测结果、学生心理档案、心理委员班级晴雨表等信息，学校危机干预小组及时更新重点学生预警库，制定并实施个性化的干预方案。制度化实施重点学生线下家访，强化家、校、医联动机制。

170. 学校如何充分发挥“心导师”作用，建立“重点学生预警库”？

以宁波市鄞州中学为例：在原来的“搭挡治班”的基础上，设立班级“心导师”，明确任务，分工合作，通过多种途径发现有心理问题等学生，建立“重点学生预警库”。一是综合掌握学生全面信息。在新生报到时，通过《我想了解你》的调查表格，收集学生的家庭情况、性格、兴趣爱好等个性特点情况，及时发现存学生存在的困难和需求。二是及时了解学生的动态信息。在平常，除了日常观察、谈心谈话之外，还通过《自主学习手册》的每日随感与“心导师”进行沟通交流，及时发现学生内心的思想和心理的需要，以及自己在学习生活等方面的困惑；通过班级日志和心理委员，利用同伴的力量及时发现异常的同学和情况；通过周记、“心导师”信箱，及时了解学生的内心需求和问题，并帮助学生解决问题；三是特别关注学生的家庭变化信息。建立立体的家校沟通机制，通过《家校联系手册》、线上线下及请进来和走出去等多种形式的家访，及时发现家庭的变化和学生及家长的需要，针对性地解决出现的问题。鄞州中学通过多种途径关注学生的综合信息、动态信息和家庭信息，及时发现心理问题学生，分类建立问题学生信息库，特别是通过综合研判之后将高危学生纳入“重点学生预警库”，基本做到了“心导师”的精准筛查。

171. 学校如何赋能心导师，构建精准筛查机制？

以宁波市第三中学为例：学校立足以学生为本理念，坚持学生自主选择 and 教师自愿的工作原则，以师生比 1:15 的比例，为每位学生配齐心导师。在此基础上，学校通过整合优质资源、完善工作制度、健全保障机制等途径，全面护航心导师高质量工作。

一是依托高校研究团队，加强筛查力度。为助力心导师对受导学生的精准了解，2023 学年起，学校与华东师范大学心理与认知科学学院研建立合作研究关系，开展对学校学生的心理动态追踪调研，内容聚焦学生日常生活感受、亲子关系、心理压力感知、学业投入、睡眠质量、同伴交往等问题，定向追踪、定期反馈，为心导师工作提供了科学数据参考。

二是完善时时预警制度，强化干预重心。心导师启动后，学校同步推出《心导师工作提示单》，由学校心理健康指导中心根据学生重点预警时间段、心理咨询中发现



的预警内容编制，内容涉及预警时段、内容及工作建议，提示单不定期向心导师推送，使心导师工作有重心，干预及时有效。

三是构建层层负责机制，实现工作闭环。学校特设心理健康指导中心部门，由专职心理老师任部门主任，部门下设向阳花心理工作室。工作室成员分别担任年级心导师负责人，协助对应年级心导师开展日常心理筛查和谈心谈话工作。对于疑似心理高危学生，实现由心导师→年级心理负责人→校心理健康指导中心→校党委逐级评估上报制度，实现心理高危学生的工作闭环。

172. 学校如何实施和落实心导师的工作原则？

以宁波外国语学校为例：学校坚持网格化管理思路，成立德育心导师团队，每个学生可以根据自身的需求选择心导师，做到人人有导师。心导师将遵循“预防-发现-干预-处置”的工作原则，切实保障学生的身心健康水平。

第一，积极预防。心导师会给学生组织每月一次的德育活动，立足将心理健康融入校园生活的各个方面。同时学校积极重视心导师的心理技能培训，学校邀请外部心理专家团队入驻学校，开展助人培训，并为心导师提供工作和生活上的技能支持和情感支持；学校宁波市首届名班主任、宁波市首批名班主任工作室领衔人石晓为老师会定期组织德育沙龙，分享心理育人的经验，陪伴心导师成长。

第二，关怀发现。心导师需要关注学生的学业表现、行为表现等状况，通过个性化的谈心谈话，深入了解学生的思想动态和心理状况。对于发现的学生心理问题，安排专业心理老师进行心理测评和个性化心理辅导，并纳入学生档案管理系统，以便及时了解学生状态和需求。

第三，精准干预。对于未按时到校、情绪反常、家庭变故、学业下降等四类学生，实施个性化的日常观察、谈心谈话、家校联动以及转介的工作，包括心理测评、心理辅导、多元化的教育活动、学生互助小组等措施，确保每位学生得到及时有效的关怀和帮助。

第四，个性化处置。对于高危学生，联合班主任、心理老师制定“一生一策”的帮扶方案，纳入学校“重点学生预警库”，定期回访，提供支持。同时，建立心理危机干预机制，确保在紧急情况下学生能够得到及时的支援和帮助。

173. 班级如何打造“血管末梢”软实力，支持学校网格化全员心理育人体系？

以鄞江中学为例：校园网格化全员心理育人体系提出“当孩子的周围环境和教师、同学和朋友提供最优的支持、同情和选择时，孩子就最有可能健康成长和自我实现。”

基于学校全体教职员工网格化心理育人体系，我们在班级心网格的建设上着力打造“血管末梢”软实力。培养班级小小“心导师”队伍，从班级学生心理动态知情队伍和班级情绪环境培养、心理趋异学生帮扶建设健康积极情绪三个方面支持学校全员心理育人体系。首先，组建班长、团支书，政宣、心理和生活委员的“心灵知了”。明确目标、分工和工作细则，关注每位同学的学习、工作、生活状态，及时反馈特异情绪动态，保证班主任能够第一时间掌握特情，及时应对和跟处。第二，充分发挥“心灵知了”的引导功能，开展每月一次的心理健康主题班会，每周一读的班级群微信文章推荐，塑造健康向上的积极心理氛围。不定期开展品评“……我是这样想”心灵小文，走进身边同学的真实内心，引导培养关注自身、关照他人的开放式情绪表达方式。经常性举行班级心理建设趣味活动，营造团结互助、友爱包容、阳光快乐的通畅“末梢血管”。第三，对心理趋异同学开展有针对性的有效的帮助，设立分类分级情绪档案，“心灵知了”小组组间组内互助，合理分析趋异情况有效助力情绪宣泄疏导，树立积极达观的情感坐标，学校网格员和心理专家给予选择支持和积极情绪建设应援。



（四）强化“重点学生预警库”管理

174.如何结合校情，构建“重点学生预警库”管理体系？

以慈溪市凤湖初级中学为例：学校立足工作实践，创新心理工作模式，营造良好校园氛围，把有效果的事情做得有结果。一是构建预警体系，做到精准判别。结合学生实际，学校专职心理老师会对“心导师”上报的预警学生进行心理危机综合量表测评、一对一访谈评估，并结合“心导师”定期家访跟进情况反馈等，对一二三类心理危机学生有效识别、精准分类，并制定“一生一策”帮扶方案。同时建立“心导师”家访跟进与心理老师辅导跟进、个体辅导与团体辅导、专业与朋辈相结合的心理服务模式，对“重点学生预警库”中的学生做到科学化、专业化动态管理。二是建立家校联动，走出家校沟通困局。“问题家长”浮现，应及时调整家校沟通策略，积极为家长赋能，构建家校正向结盟模式：倾听顾虑，理解共情，情感交流为先；澄清家校关系，利用家庭积极资源，增加信任；聚焦解决策略，提供多渠道资源，引导家校正向结盟。三是构建“一躯两翼”式危机识别与干预体系。“一躯”是指以学校心理健康辅导中心为依托，以“心导师”及班级心理委员为“两翼”，及时关注学生心理动态，朋辈互助，化解危机。持续追踪回访，筑牢心理安全防线。此外，学慈溪市凤湖初级中学还通过心理健康教育课程、心理健康活动、教师心理知识培训及家长网络课堂等多途径为学生心理健康成长做到有效保驾护航。

175.学校如何做好“重点学生”监测预警精准发现？

以宁海县长街镇第二小学为例：宁海县长街二小结合原有的德育导师制，坚持网格化管理思路，对心导师上报的预警学生制定“一生一策”帮扶方案，定期开展一对一访谈评估，实现动态观测，并纳入“重点学生预警库”管理。一是心理排摸，建立档案。开学初学校层面通过组织心理健康测评，筛查心理高危个体，并组织心导师家访，通过横向到边、纵向到底的拉网式大排查，做到“一户不漏、一生不落”，完善特殊情况学生数据信息，对其进行动态跟踪、管理，做到精准查询其整体情况。班级层面定期开展学生日常心理排查，加强学生在特殊时期的重点排查，建立学生心理档案。二是结合德育，动态管理。心导师通过班级排查，由任课老师结对一名特殊情况

学生，结合德育导师手册，定期开展师生和家校访谈，实现学校“重点学生预警库”全过程动态管理。三是开放“成长加油站”，积极开展心理扶贫。每周一至周五中午，心理专兼职教师会对心导师上报的预警学生开展一对一访谈评估，采取建档指导和个性辅导相结合，全程跟踪学生心理情况变化，做到早发现、早干预、早控制。

176.学校如何有效建立与管理重点学生“一生一档”？

以鄞州区李关弟中学为例：学校成立危机评估小组，并结合心理普测、心理档案、任课老师反馈、心理委员观察、心导师及心理老师谈话、校医发现、家长述求、PHQ9量表、医院诊断等信息结合实际情况将重点学生进行分类，建立一生一档。一是规范建档。档案中包括心理档案、普测结果、动态观测、心理评估综合反馈表、干预方案、谈话记录等共十多项内容。二是动态跟进。档案中动态观测记录（由心导师记录）、心理委员观察记录（记录预警学生状态）、心导师及心理老师谈话记录、医院复查记录（由心导师跟进）等由心理老师汇总入档，实时更新。三是合力干预。学校利用每一次教师大会宣传心理健康的重要性，并邀请专家给老师进行心理危机识别与干预讲座。要求每个老师都是心导师，增强危机意识，完善心理培训制度、报告制度、备案制度、留痕制度、保密制度等相应制度，形成一个由全校教职员工、全体学生所连结而成的心理安全网，齐心协力保障每一个学生的安全。校领导及心理危机评估小组定期对校心理工作进行研判，及时发现心理健康工作中存在的问题及漏洞，不断改进帮扶措施，力求能精准锁定、及时发现、有效干预，维护校园平安健康。

177.学校如何强化“重点学生预警库”的档案管理？

以奉化高级中学为例：成立档案管理小组：学校组建“重点学生预警库”档案管理工作小组，主要由德育校长、政教处相关教师、心理教师、班主任和心导师组成；为畅通信息交流，建立了工作沟通钉钉群。

梳理档案内容、明确分工：对预警库包含的档案材料进行了全面梳理，（1）学生个人方面有：心理健康档案、心理测评普查结果、心导师日常动态观察反馈、帮扶方案、不自我伤害承诺书、心理辅导记录等；（2）家校沟通方面有：多方会谈记录、转介信、心理健康状况告知书、转介信、医院诊断书、医院复学证明、家校沟通记录、



家访记录、回访记录、复学评估、请假单等；对上述每项材料的提交落实相关责任人，并对提交时间点做了具体要求。

科学管理档案材料：为更高效管理预警库学生档案，学校实行电子化管理为主，电子档案主要包含两部分：其一是一张预警库学生信息汇总表；其二是为每位预警学生建立了一个单独的文件夹；对涉及家长签字的《学生心理健康告知书》《安全承诺书》、请假单等相关材料拍照后上传电子档案，同步留存纸质版；为保护学生个人隐私，档案由心理老师专门负责存档、管理，档案严格保密，非相关人员不得随意查看档案内容，特殊情况须学校负责人签字。

178.农村学校如何构建重点学生预警库全过程动态管理机制？

以鄞州区东钱湖镇中心小学为例：学校坚持全流程网格化管理的思路，构建心理育人体系，做到重点预警学生管理三步走。一是发现。通过心导师每日观察、心理委员每月一报、心理教师每学期一筛查三条途径筛查出重点关注学生，上报学校心理指导中心，开展研判及干预，建立重点学生预警库。二是疏导。学校开辟“一会、二看、三活”的心理疏导途径，“一会”指的是心理晨会，学校将每单周三晨会课定为“心理晨会”，心导师根据学生心理情况开展主题交流活动；二看指的是参与“浸润阅读”和“快乐影院”时光。每天中午是“浸润阅读”时段，班级轮流进入图书馆看书。每周四中午为“快乐影院”，班级轮流去报告厅观看心理教育主题电影；“三活”指的是周四的“梦想舞台”“朗诵者”，以及每天中午的“阳光午间”三个学生自主活动时段。学生可以通过“梦想舞台”展示自己的才艺，也可以通过“朗诵者”，进行经典美文的诵读，在掌声、朗读声、音乐声中，让表演者和观看者的身心都得到释放和慰藉。三是协同。心导师、心理老师、家长三方合力，构建“心”育共同体，通过面谈、电话、钉钉留言等方式定期与家长联系，让家长参与到对“重点关注学生”的管理中来，向家长反映学生的情况，并及时了解家长所掌握的学生信息，完善定期跟踪档案。同时，定期向家长普及心理健康教育知识，关心关注学生健康成长，提升家校育心合力。

179.学校如何开展全程动态管理“重点学生预警库”？

以宁海县柔石中学为例：柔石中学在 1:15 全面构建了心网格心育模式的基础上，以“SEL”理念和积极心理学理论为指导和引领，尤其是在“重点学生预警库”管理上做到了全程动态的人文化管理。一是网格化定位，学期初通过心理普查，心辅室将一星典型个案反馈给网格内的心导师，心导师借助动态观测表的量化标准进一步做精确化筛选，最终各网格汇总，由心理老师负责建立“重点学生预警库”；二是责任化分工，一星典型个案由班级首席心导师（班主任）和年级心导师（段长）负责，二、三星典型个案则由特别心导师（专职心理辅导老师）负责，三星个案还需启动转介机制；三是精细化服务，预警库内的学生形成一生一策、一策一本的心导师工作手册，由学生心理档案、多方会谈记录、研判结论、量表分析、家校共育记录、个别访谈记录等资料组成，三星典型个案则还需附上《心理健康状况告知书》和转介至医院的诊断记录以及用药情况等；四是规范化运行，心导师需保证对预警库学生开展半月一次个别访谈、一学期一次家访、一月一次家长电联。因心理疾病休学和复学学生直接纳入预警库管理，在前述基础上每月需增加一项心理老师和家长的沟通，目的在于提高家长预防和识别孩子高风险行为的能力，也为家长赋能，缓解亲子矛盾。

180.学校如何完善纳库学生动态管理？

以前湾新区初级中学为例：学校重点学生预警库采用“六大一小”动态更新管理模式。所谓“六大”指每学期的期初、期中、期末进行一次全校范围内的梳理，一学年两次。九月份采取量表测试、心理档案测评（含房树人、家庭动态图、自画像等绘画测试）、班主任观察上报、访谈评估等形式收集汇总并梳理初一、高一新生的预警库名单。期中、期末各一次则采用班级晴雨表的形式，班主任收集心导师及班级其他任课老师的观察情况，将时间区段内觉得有明显异常的学生的情况进行上报，同时也会补充反馈上一阶段所上报异常学生的现状。各班主任上报后由心理中心进行梳理汇总，提交学校心理工作领导小组召开专题会议，研讨更新干预方案。

所谓“一小”指每班配备的两位心理委员，通过心理工作手册，每周向心理老师汇报班级发生的重大事件，以及是否存在危机事件或校园欺凌事件，记录一些老师委托关注的重点学生一周的情绪、学习及人际交往情况。心理老师会根据学生的反馈，



将有变动的情况及时更新至学校的重点学生预警库。

由于学校心理老师同时兼任新区心理教研组长，所以当发现学生有异常问题，如果该生属于区域范围内的小学毕业，会通过该校的心理工作负责人了解学生在小学时的各种情况，以便对该生更好地开展干预辅导。目前暂未在区域内形成“预警学生档案移交”的程序，而是发现问题后“倒追”补充。

三、关于建立有效干预与及时处置机制的典型案例

（一）着力规范校园干预机制

181.区域层面如何着力规范校园干预机制？

以海曙区为例：海曙区通过心理危机提前预警、提前识别、提前干预制度，形成工作闭环。每年9月秋季开学，区内统一主体心理测评量表，面向区内所有小学4年级和初中1年级开展心理健康全员测评，建立首轮心理成长档案；每年2、3月春季开学，对小学高段、初中学生开展全覆盖动态心理健康普查。对在筛查和二轮访谈后出现的心理危机倾向的学生，通过区教育局与康宁医院的医教合作项目邀请“心理专家进校园”进行进一步访谈和评估，对疑似高危学生个体人数不多的学校由区学生心理成长指导中心统一安排心理专家进行复筛，并向学校专职心理老师逐一反馈。由学校心理老师分类建立帮扶机制，开展“一对一”结对帮扶，做到心理高危学生“一生一档”。

182.学校如何有效预防学生出现问题行为？

以宁海县城东小学为例：教育，是引领预防的艺术。如何做到“防范在前，纠偏在后”，利用事先的预防教育，来有效降低孩子成长中问题出现的概率？宁海县城东小学采用“提前预防——临届预防——止犯预防”的三级预防策略。学校十分重视学生问题行为的提前预防，培养学生的积极行为能力，具体包括良好习惯、正确价值观和积极心态。通过学校的“明行教育”课程培养学生的好习惯，在这个过程中，教师用和善而坚定的态度，理性应对学生反反复复的习惯问题。同时，学校将“启明文化”润泽每一个师生，引导教师建设良好的班级文化，用班级文化去引领每个学生个体树立正确的价值观。同时，从“有人爱”“有事做”“有信念”“有微笑”“有希望”“有勇气”六个方面培养学生的积极心态，帮助学生拥有饱满且良好的精神状态，给人正面的、积极的、美好的感觉。



183.学校如何助力提升习得性无助学生的自我效能感?

以镇海区龙赛中学为例：1、以德育心，增强学生自信心。每月学校有指定主题的教育活动，每周各班积极开展“悦纳自我，夸夸自我”等班会，班主任和“心导师”都需参与组织，开展行动研究，助力学生形成健全人格。

2、以智慧心，引导学生正确归因。学校“心导师”加强学科知识与心理健康教育融合，举办“写给自己的一封信”作文大赛，“我也很优秀”英语演讲比赛等。“心导师”转化学生消极的归因风格，引导同学积极归因。

3、以体强心，帮助学生调情绪、解压力。学校每周学生和“心导师”一起打羽毛球、乒乓球、跑步等，构建新型友好师生关系。学生和导师一起挥洒汗水后，教师的言语说服更有力量。

4、以美润心，积极传递心灵力量。举办“寻校园的靓丽”活动，引导学生拼搏的过程才是最美的；高三教室内横幅“你一定可以成为你想成为的人”，营造向上的氛围，给学生积极的心理暗示。

5、以劳健心，知行合一赋能未来。高三学习虽紧张，学校仍组织整个年级两次集体刷地行动，建设清洁校园；开展劳动服务进社区活动。学生动手实践，磨练意识，构建自我“蓝图”。

184.如何实现学生健康成长的实时监测与联动管理?

以鄞州区为例：串联服务端口，开创“一条通道”。为破解学生成长问题在不同场域的断点和阻塞，教育系统积极发挥主导作用，以各中小学为主体，以“中小学生成长指导中心”为平台，立足中小学学业指导、心理辅导、家庭教育等学生成长服务内容，把服务项目精细化、具体化、集约化，统一链接“鄞领优学”平台，开创“一条通道”，打造学生成长矩阵。一是家长通过“浙里办”选择“鄞领优学”项目，其中“学生健康”场景里涵盖健康画像、成长曲线、预约咨询、校医转介、心理测评、健康咨询、宣传防汛等内容，家长和学生可根据需要进行选择使用，全面了解孩子身体状况、心理状况、学业状况，并进行相关内容学习。二是心导师和心理老师通过“浙政钉”平台进入“鄞领优学”项目，里面涵盖学生档案、辅导管理、校医转介、心理访谈等7个子项目，将学生的心理档案、日常动态观察、谈心谈话等内容进行实时记

录，随时随地了解与追踪学生心理状态，以便及时进行干预与辅导；三是通过与卫健、公安、市场监管等各部门协作，实现青少年心理健康数据、体质数据、校园安全防护数据、膳食营养数据等多数据整合，打通就医、行政管理、社会服务等端口，推进学生关键信息共享、风险共防、问题共治。目前，已实现所有中小学幼儿园全覆盖，整合健康数据 640 多万条、心理筛查数据 126 万条，已落实全区 12 万中小学生的身心健康多跨协同识别与干预，筛查体质异常学生 22261 人。此创新项目在全省 2022 年教育数据应用创新大赛中荣获三等奖，并摘得“最佳顶层设计”奖项。

185.学校如何通过“心导师”工作电子化方式做好动态管理？

以鄞州区新蓝青学校为例：学校“心导师”工作电子化模式由学校成长支持中心管理账号，包括心理危机预警、信息统计、学生心理档案管理、重点信息库、“心导师”工作等模块，可实现各级管理员实时动态管理学生心理危机信息，实时完成学生心理危机的评估、上报、跟踪、干预、回访与转介等，能够切实提高学校学生心理危机动态管理水平，大幅提升学校对心理危机识别的精准度与干预的有效性。为了让平台运作动态化、科学化、实效化，我们从三方面维护：一是平台需要加强心理健康信息的收集、维护和分析，制定两级加密保护，防止信息外泄。二是加强平台数据的分析整理，了解重点学生心理动态和心理发展趋势，为制定更精准的干预策略提供依据。三是不断收集用户反馈信息，优化平台的功能和服务，让平台真正成为心理健康教育的数字大脑，为学生健康成长提供全面支持。

186.心导师如何在日常谈话中监测预警学生的心理动态？

以镇海蛟川书院为例：校园安全问题多发生于重点预警学生，学校心导师从培养积极心理品质视角出发，应用焦点解决模式，提高与重点预警学生的日常谈话技能，重燃学生的学业渴望和生命活力。

一是关心学生饮食、睡眠等生理状况。询问学生当下或近一两周内的身体情况是否有变化，如果有，有怎样的变化，从而提高学生的自我觉察能力。

二是关切学生情绪感受。心导师扮演倾听者，不评价并适时回应，如“是发生什么事了吗？可以和我再多说一些吗”“这件事带给你什么样的情绪”“听你说这件事，

我感受到你心里很难过，是这样吗”等。同时，通过“心情温度计”（表 1）预估潜在风险，若分值较高，心导师需了解学生自伤、自杀风险程度，如“当你情绪很强烈的时候，你会做些什么？在电视、网络上看到自杀事件时，你认为可能发生了什么？你曾想过自杀这件事吗？你曾经想过结束自己生命的方法吗”等。若学生有自我伤害行为，询问近期行为发生的次数，伤害程度等信息。若学生有自杀风险，通过 1-10 评分了解自杀意愿程度，并询问时间、地点和方式等计划内容。

三是关注正向资源。运用“例外”问句，询问学生“其他时候你也都是这样的吗”“什么情形下你也有过不一样的表现”“一天当中哪些时段情绪相对平稳，状态相对好一些，那时你在做什么呢”等。运用“奇迹”问句，邀请学生回忆“现在或是曾经喜欢做什么，成功体验有哪些，做过的最满意的事情有哪些，他是如何做到的”等，通过回忆愉快、成功体验，引导学生看到自身积极品质。

附表 1:

项目	0 分 (完全没有)	1 分 (轻微)	2 分 (中等程度)	3 分 (厉害)	4 分 (非常厉害)
1. 感觉紧张不安					
2. 觉得容易苦恼和动怒					
3. 感觉忧郁、心情低落					
4. 觉得比不上别人					
5. 睡眠困难（难以入睡、易醒或早醒）					
有自杀的想法，不列入计分，额外算分					

表 1（来自赖念华博士培训课程）

评分规则：0-5 分，身心适应状况良好。6-9 分，轻度情绪困扰，建议和家人、朋友倾诉缓解情绪。10-14 分，中度情绪困扰，建议寻求专业心理咨询。15-19 分，重度情绪困扰，需高度关怀，建议寻求专业心理治疗或精神科门诊治疗。有自杀想法，评分为 2 分以上时，建议寻求专业辅导或精神科治疗。

187. 学校如何对预警学生进行有效干预？

以鄞州区潘火实验中学为例：学校对重点预警库内的学生进行追踪管理，为了让

干预更有效，从以下三方面着力。一是入心沟通，班主任、心导师等定期对学生进行谈心，并汇总填写问题学生日常跟踪干预记录；同时，对于学生的在校表现，班主任、心导师及时和家长进行沟通，大多数心理问题的产生来源于家庭问题，老师在其中起到一个沟通作用，能帮助家长更好认识到家庭教育的重要性。二是舒心咨询，学校心理咨询室在校期间都开放，采用预约制度和绿色通道，在学生自愿的前提下，由班主任或学生自主预约，心理老师为学生提供力所能及的帮助；对于紧急需要干预学生，开通绿色通道，优先干预与辅导。三是暖心帮扶，学校对高危学生及时进行转介，目前已有几位学生在就医干预后情况十分稳定，睡眠情况大有改善，学校通过评估分析后，将这些学生转为二类学生。在校期间，高危学生任课教师成立“关爱小组”，联动进行人文关怀，为学生量身定做学习目标和计划，对学生及时进行鼓励，要求有所放宽，学生能较好地融入集体生活；高危学生关系较好的同学和心理委员组成“同伴小组”，采用同伴支持力量，为学生赋能，创造在校愉快氛围，同时也对学生进行动态观察。

188.心导师如何实监测预警学生心理动态，做好家校沟通？

以鄞州区曙光小学为例：为了着力规范校园干预机制，做好跟踪指导和心理服务，学校具体从以下三方面做好家校沟通：一是紧盯重点，精准开展危机干预。根据暑假摸排情况，在开学两周内组织心导师有针对性地对五类重点学生进行家访，重点了解这些学生在开学前后的心理状态、思想动态、亲子冲突等情况，并评估心理健康风险。对于预警学生做好家校沟通，联合制定一对一的干预措施。开学后随时关注预警学生心理动态变化，每月进行一次谈话，完成重点追踪记录，并上报心理辅导室，如情况严重及时联系家长，做好转介工作。二是加强宣传，寻找专业人士帮助。公布校心理辅导室开放时间、心理信箱及市区级心理健康热线及中小学生成长指导中心心理咨询机构。引导学生出现情绪困扰和心理不适及时告知家长和老师，必要时寻求专业帮助。三是组织活动，提高家长育儿理念。针对开学适应、亲子冲突、考试压力、情绪困扰等问题，心导师通过邀请家长进校，开展家长讲堂等形式，及时了解每个阶段学生不同的心理变化特点，家校共同探讨沟通的方式方法，调控负面情绪，营造良好的心理气氛。



189.如何结合特殊学校校情，做好学生心理危机干预？

以宁波市特殊教育中心学校为例：学校一直以来致力于培养生命有价值、生活有质量、生存有能力的特殊学生。学校组建了心理健康工作领导小组，建立并完善心理危机预防和干预机制。特殊学生发生心理危机后，第一时间组建危机干预小组确保其生命安全，专职心理教师介入评估并制订和组织实施危机干预计划。同时充分利用学校小班化优势，网格化全流程密切关注及跟进危机学生情绪和行为变化，随时进行干预和疏导。通过生命课、班会课等课程引导珍惜生命，好好爱自己；通过心理团体辅导和个别辅导稳定和调适危机学生情绪，增加积极情绪体验，增强确定感、掌控感；树立求助意识，学习与他人沟通的技巧，学会正面表达自身需求，如会用手语表达：“老师，我现在情绪很崩溃，我需要你的支持”等等。五育并举，通过曼陀罗绘画、园艺疗法、舞蹈疗法、体育运动等引导自我内在转化及整合，形成客观、积极的自我认同，学会理性看待危机事件，合理归因，形成理性的危机认知、正确的危机态度、积极的危机应对，最终恢复心理弹性和韧性，恢复心理健康。

（二）建立多方联动干预机制

190.如何加强部门协同，提升预警监测能力？

以奉化区为例：奉化区教育局联合区公安分局有效应用“护校安园”系统，实现极端行为“源头发现”。落实“人力主防+科技助防”措施，通过汇总学校老师、辅导员调查反馈信息和微信、微博、论坛等社交媒体网络巡查信息，综合研判分析学生极端行为线索，并将风险预警推送至学校、教育、卫健及派出所干预处置。今年2月8日，通过网上巡查、落地干预，成功挽救莼湖辖区2名网上相约跳楼自杀的初一女生。学校班主任根据预警信息，迅速联动心理辅导教师作心理干预和疏导，联系家长关注孩子身心状况，针对“心理问题”落实就医治疗，成功阻止了可能发生的学生极端行为事件。建立了“信息报备-实时监控-联合处置-闭环反馈”的部门协同机制和应急处置流程。在暑期、开学前后、国庆假期等重点阶段，向中小学发布心理预警工作提示单，提高学校对重点时段、重点学生的心理危机预防意识。

191.如何通过多方联动做好高危学生的干预工作？

以余姚市为例：对家庭关系已经破裂、家庭结构不完整的学生，通过家庭辅导寻找愈合亲子关系的积极资源，对实在没有家庭支持的学生，我局通过街道、妇联寻求社会的帮助。

某初中在开学初危机筛查中发现某男生抑郁因子得分很高，有自杀念头。在与其进一步的访谈中了解到该男生父母婚姻破裂后随父亲来姚生活，父亲收入微薄，常年不管他，酗酒后经常殴打他——这是该男生试图自杀的直接诱因。学校直接和男生家长联系，进行多方会谈，告知男生目前情况，希望父亲能多关心孩子，并建议转介至医院治疗。第二天父亲不仅不送孩子就医，还到学校闹事，指责教师。此男生的自杀念头和自杀行为主要是因为糟糕的家庭成长环境，有现实困境——现实问题如果不解决孩子的自杀风险仍在。我局建议学校在继续做好男生心理辅导的情况下，联系其从他乡赶来母亲暂时照顾男生，同时联系妇联和街道的介入。最终该男生的现实困境得到改善，心理状况也好转。



192.如何推动区域家校社协同，优化心理教育环境？

以奉化区为例：一是阵地化建设。推进“四中心”建设，在滕头实践基地成立奉化区学生成长指导中心、心理健康指导中心、家长成长中心、安全教育实践中心，努力开辟心理教育新平台、新路径。全区市级规范化心理辅导室、省级标准化心理辅导室实现全覆盖。实验小学、岳林中心小学等成功创建浙江省数字家长学校联盟校，奉化中学等 47 所学校成功创建浙江省数字家长学校，累计服务近 5 万个家庭。二是课程化推进。发挥课堂教学主渠道作用，开齐开足心理课，心理健康教材在全市率先实现全覆盖。在此基础上，通过心理健康活动节、成长指导进校园、学生心理画大赛、“片羽行动”等多种形式，不断丰富育心载体，着力打造“心理健康教育+网络新课程+心理活动课”课程体系。今年 5 月，在全区中小学开展“幸福能量卡”刮卡活动，受到广大师生欢迎，该活动被中国教育报、中新网等各级媒体报道。三是制度化落实。制发《进一步规范中小学家访工作的指导意见》《奉化区中小學生关爱专项行动方案》，实行“全员+重点”家访制度，落实“四必访”机制，对未按时到校、情绪反常、家庭变故、学业下降等四类学生，第一时间落实家访，进一步增强家校育人合力。

193.如何建立好家校联动干预机制？

以宁波市职业技术教育中心学校为例：宁波市职业技术教育中心学校强化家校联动，合力做好预警学生全过程管理，对预警学生要实地家访全覆盖，在开展家访前，要充分征得家长和学生的支持和同意，考虑到有些过分敏感的家庭，以充分交流，解决问题，化解矛盾为前提，采取老师上门和家长来校的灵活多样的沟通模式。避免贸然家访可能产生的抵触心理。

学校要及时向家长签发《心理健康状况告知书》，但是签发告知书之前要充分了解学生的亲子关系及家长的可接受程度，避免简单粗暴的一张告知书，反而激化亲子矛盾，引起心理危机。对于亲子关系紧张，家长难以理解孩子心理问题的情况，老师要循序渐进，做好铺垫，从描述症状出发，让家长逐步理解孩子当前的状况，可能存在的风险，以及给到家长适当的建议。渐进性的告知方式，家长有一个观察自己孩子，接纳自己孩子心理问题的过程，减少亲子冲突，家校冲突，有利于孩子进一步的干预及治疗。

学生就医诊治或请假休学期间，学校要定期回访联系，提供必要支持。因为学生及家长对心理健康知识的缺乏，日常工作中发现，家长及孩子无法在门诊的几十分钟里准确描述自己的问题及诉求，心理老师前期跟孩子及家长的访谈中，可以帮助孩子梳理其主要的症状及诉求。回访过程中发现，学生有不服药、乱服药及随意停药等现象，学生的复诊率低，复诊不知道该跟医生怎么沟通等问题，心理老师给到适当的建议，能提高学生的医从性，提升治疗效果。

194.学校如何多方联动做好重点学生一对一帮扶方案？

以宁波建设工程学校为例：全体心导师扎实开展导师工作，每个人对结对学生开展工作，除了日常学校交流，能够做到深入开展家庭教育指导，并形成记录（有日常观察、谈心谈话、家校沟通等），学校实施督促检查。对动态观察的预警学生进行及时上报，并由心理老师和领导小组开展复核研判，确定三类心理危机学生，纳入学校“重点学生预警库”全过程动态管理，做到一生一档，并全部发放《心理健康状况告知书》，制定了“一生一策”帮扶方案，有定期回访。对预警学生都进行了转介，并有转介记录。家校社医共协同。做好家校沟通联系，及时向家长反馈学生状态，实施针对性干预。与象山县第三人民医院开展医教合作，已经有1位心理专职教师、12位心理导师前往一星期蹲点培训。多次邀请高校专家对学校工作进行指导，多方协同促进二三类心理危机学生的正向转变警学生全过程管理。同时，本校专职心理健康教育老师向兄弟学校和乡镇社区提供讲座6场次。

195.农村“小微学校”如何组建“心灵呵护联盟”，关爱留守儿童？

以奉化区松岙镇中心小学为例：松岙镇中心小学是典型的农村“小微学校”，在校生223名，外地生和本地生比例持平，特殊家庭占比50%，留守儿童占比高达32%，是心理工作的重心所在。对此，学校组建了一支心理健康守护员、家委志愿者和校外爱心组织三位一体的“心灵呵护联盟”，为留守儿童的健康成长保驾护航。

一是人人皆是心理守护员。建立校长室领导下的心理教师—班级心导师—心理委员三级心理守护团队，以党员带头、全员结对的方式，对留守儿童实行期初、期末两次线下+每月一次线上家访，每学期一次“微心愿”活动，每月一次日常谈话，每周



一次动态观察记录，形成互爱共助的关爱网络。

二是村村都有家委志愿者。借用家委会资源，从各村招募 13 名家长志愿者，实现区域 100%全覆盖，长期关注留守儿童及其家庭情况，在生活上对家庭有困难的孩子进行必要帮扶，在学习上对隔辈教养的儿童进行教育指导，将关爱力量从校内延伸到校外。本学期已有 10 位学生接受了爱心扶助和入户指导，广受家长好评。

三是时时联动校外爱心团。学校与关工委、妇联、885 爱心工作室等组织团体建立信息联通机制，特别设立“天使爱心基金”，5 年内共对 128 名留守儿童进行了联合慰问，为他们送上文具、书籍等学习用品，在关爱留守儿童心理、学习和生活状况的同时，也让他们的童年充满阳光。

196.学校如何加强家校互联互动，构建家校有效干预机制？

以海曙区横街镇中心小学为例：保障学生健康成长，要明确学校的主导责任和家庭的主要责任，特别是帮助家长了解家庭教育在孩子成长过程中的重要作用。学校积极引导，家长主动配合，共同构建家校共育健康生态。1.梳理家庭关系，建立成长档案。了解孩子，就要掌握清楚孩子背后的家庭，通过调查、排摸梳理孩子的家庭成员关系、工作情况等信息，建立个人成长档案，清楚孩子成长环境。2.归类教育类别，制定联动方案。基于档案，按照学生来自地区、家庭关系、生活场景、心理需求等进行规划分类，根据不同教育类别制定不同的联动方案，做到兼顾同类，关照个别。3.丰富沟通方式，关注个别发展。结合联动方案，针对不同需求，在学期前组织全员家访，走进家庭，走近学生，用聆听和观察获取学生成长的关联信息，和家长一起分析现阶段问题的成因。同时，在日常教育教学中关注全体、追踪个别，采用家访、电话、微信等沟通方式，与家长协同开展激励、谈话、活动等形式帮助孩子心理干预。强化家校互联互动，发挥家校协同育人功能，形成共育合力，提升学生身心健康水平。

197.学校如何建设“家长会客厅”，做好随迁子女家庭教育指导？

以鄞州区塘溪镇中学为例：结合学校随迁子女众多的情况，学校以促进学生健康成长为最终目的，倾情打造有温度、有深度的“家长喜欢来，来了有收获”的家庭教育“家长会客厅”。“家长会客厅”三部曲如下：一是“量身定制”。学校通过问卷调

查、家长访谈等方式充分调研家长“急难盼愁”家庭教育需求，以家长在家庭教育中遇到的实际问题为导向确定每期主题、发布公告，有需要的家长通过钉钉扫码、自愿报名的方式，预约抢课。二是“深入浅出”。学校布置了一间温馨的圆桌会客厅，专门用来开展讲座培训指导、亲子矛盾调节、心理同质问题探讨等活动。如第二期的主题是《家长如何与青春期的孩子进行有效沟通》，通过观看亲子沟通视频、展示典型错误沟通形式、表演亲子沟通情景，寻无效沟通的共因，省日常沟通的问题，明有效沟通的策略，形成有效沟通的对策口诀单。三是“余音缭绕”。“家长会客厅”活动结束后，进行有效反馈，并及时跟进，如需进一步学习提升的家庭可以优先参加下一期相关会客厅，家长喜称是“家庭教育指导实实在在的及时雨”。

198. 家校如何及时发现学生不良情绪，进行精准有效干预？

以实验小学教育集团金桥校区为例：学生聚焦网络化服务管理，重构新时代师生关系和家校关系，在落实护航学生健康成长全流程网格化，“心导师”工作基础上，开展“书心、抒情、促健康成长”家书活动。

一是构建“1+2+3”家书阵地。家书以日记形式，学生自由书写，此为“1”，“2”为两位家长，“3”为首导及两位科任老师担任的导师。家书本中设“我的话”“父母的话”“老师的话”三块阵地。主导在学生同意下为首阅者，及时发现学生是否产生不良情绪，精准判断产生不良情绪原因，联动家长、导师及时处理。家书让学生有心事可写，有情绪可抒发，有亲人、老师、朋友可倾述，家书的学生为中心，形成了心灵防护网。

二是开展“手握手”心育交流。学校以班级为单位，以家长会、家委会、茶话会等方式，就“老师的话”“家长的话”开展交流活动，指导老师在教授方法、培养毅力等方面引导学生向真、向善、向美，指导家长在妥善待人接物，提醒学生生活空间，鼓舞信心等方面引导孩子勇敢、阳光、积极面对生活。

三是建设“暖”基调心育文化。家书可长可短，交流或疏或密。主导首见，主导处理，家长首见，家长处理，需要联动，导师和家长一起处理。学生在家书中书心、抒情，老师、家长用文字给予关怀、理解、指导，处处见真情，时时给予温暖，从而实现学校心育“暖”文化建设。

199.学校如何做好心理问题显现学生的家长工作？

以象山县殷夫中学为例：象山县殷夫中学在原有家长会的基础上，推出“家长陪伴营”，重点对心理问题学生的家长给予专业指导和长期陪伴。

1.“先富带后富”的选人模式。每期选 15 个家长，其中 6 个为家长自主报名，对提升家庭教育有自觉的家长，9 个家长（孩子的问题凸显或筛查指标较高）学校出现邀请他们参加，形成先富带后富的学习氛围。

2.线上线下课双管齐下。每期 6 课，一周一课。（课程内容见下表）建立每期陪伴营微信群，将每课的实践感受打卡，并推荐线上学习视频，每天畅谈感受。

阶段	孩子需求（父母正确教养）	修复法宝
0—3 个月	重要感	找优点
4 个—3 周岁	安全感	
3—5 周岁	肯定、赞美、认同	正向确认
5—7 周岁	认知、学习、榜样	模范
7—12 周岁	尊重、信任、自由选择	
12—现在	接纳、陪伴、榜样	接纳

3.长期陪伴，在教育方面遇到问题，随时在群里提出，群里成员和老师给与指导。

用家庭教育的专业知识，帮助家长看到自身的问题，唤醒他们自我改变的意识；用线上线下的自我分享，激励家长持续改变；用老师和同伴的陪伴，给家长持久的力量。

（三）完善医教协作干预机制

200.如何完善区域医教融合协同干预机制建设？

以慈溪市为例：慈溪市积极探索医教融合新途径，2022年11月成立慈溪市学生成长指导中心，与浙江省大众心理援助中心、宁波市康宁医院、慈溪市第七人民医院签订医教合作协议，开通绿色诊疗通道，实现省—市—县三级医教融合模式。在此基础上，2023年4月，慈溪市学生成长指导中心设立“专家工作室”，每周5次（周一、三、四、五、六下午）邀请慈溪市第七人民医院专家来中心坐诊，为预约咨询的学生和家长开展面对面的免费诊疗服务，这是目前省内唯一一个由专家直接进驻学生成长指导中心的县市区。自4月开设专家工作室以来，已服务300多人次。此外，组建一支由教育、公安、检察、法院、民政、妇联、卫健、团委、关工委等各部门骨干组成的暖心服务团队，通过多方联动，初步实现“合作专业协会及医院—学生成长指导中心—学校”心理危机干预转介信息共享，并在严格保密的前提下实现各学段学校之间的信息互通，切实降低学生心理危机事件发生率。

201.区域层面如何探索医教融合新途径？

以慈溪市为例：慈溪市积极探索医教融合新途径，2022年11月成立慈溪市学生成长指导中心，分别与浙江省大众心理援助中心、慈溪市第七人民医院签订医教合作协议，开通绿色诊疗通道。在此基础上，2023年4月，中心设立“专家工作室”，每周5次（周一、三、四、五、六下午）邀请七院专家来中心坐诊，为预约咨询的学生和家长开展面对面的免费诊疗服务。自4月开设以来已服务近300人次。此外，组建一支由教育、公安、检察、法院、民政、妇联、卫健、团委、关工委等各部门骨干组成的暖心服务团队，通过多方联动，初步实现“合作专业协会及医院—学生成长指导中心—学校”心理危机转介干预信息共享，并在严格保密的前提下实现各学段学校之间信息互通，切实降低心理危机事件发生率。

202.学校如何结合校情，完善医教协作干预机制？

以奉化区锦溪书院为例：通过“请进来，走出去”，学校于2022年与宁波市第一



医院（方桥院区）心身科签订医教合作协议，建立高危学生转介绿色通道，邀请专家学者开展专题培训、观摩研讨和经验分享等学习交流活动，提高包括心理健康教师在内的全体教师的专业素养，促进心理健康教育与学科教学有机融合。本学期，我们学校的医教结合工作取得了显著的成绩。通过医教结合，我们有效地提高了学生的健康素养和医疗意识，为学生的健康成长奠定了坚实的基础。我们为学生开设了心理健康教育课程，让学生了解心理健康知识，提高自我保健能力；组织心理健康实践活动，邀请专业医生讲座：我们邀请了专业医生为学生进行健康讲座，针对学生常见的心理健康问题进行分析 and 解答。医生的专业知识和经验让学生受益匪浅；建立心理健康档案，通过定期更新心理健康档案，及时发现学生的心理健康问题，为个性化辅导提供依据。邀请医生对学校高危学生的转介、辅导等工作进行技术指导，并对部分学生进行心理危机评估，联合德育部门商讨应对措施及方案。学校根据学生的情况开展多方会谈，书面告知家长学生心理危急情况，同时开具《心理诊疗转介信》，建议家长通过“绿色通道”将学生及时转介至医疗机构就诊。转介后，学校主动对接医院，了解学生状况，联合班主任以及心导师密切关注学生状况，对休学在家的学生定期电话回访，及时掌握学生最新心理状态。

203.学校如何与专业医疗（科研、咨询）机构协同开展干预服务？

以镇海区职业教育中心学校为例：面对超出学校危机干预能力和范畴的个案，镇海区职业教育中心学校通过盘整周边优质资源，打造“协同防护圈”和“密切关爱环”，最大程度促进问题转化与及早康复。

“协同防护圈”是指学校积极参与“镇海区教育局-宁波市康宁医院医教合作项目”，并主动与该院庄市院区相关科室及主治医生建立联络，“一生一策”落实挂号、会诊、住院等诊疗细节绿色通道服务；同时，在校内合作设立“宁波大学心理系研究生实习基地”“镇海区民政局特困学生心理援助项目”“镇海区青春健康俱乐部”“镇海团区委亲青帮心理援助计划”等项目，每周 3-6 名专业心理咨询师进校园服务，可扩充 10 人次以上免费专业心理咨询服务，满足了学生一般心理问题解决需要。

“密切关爱环”是建立危机学生“校、家、医、社”四方协同关爱闭环，对确实需要就医问诊或心理咨询的学生，以人本视角细化服务举措。“一生一策”研判教育

服务方式，暂时放宽非必要的制度约束，减轻家长和学生焦虑；对休学或请假在家休养学生，心理老师、心导师、班主任和朋辈辅导员等支持力量常态化开展探视、回访、家长指导等服务，增进信息共享，建立情感链接；寻求社区、妇联等力量帮助，如推荐参加社区学校等网格活动，促进恢复社交。

204.学校如何利用医疗资源，做好高危学生的诊断干预工作？

以宁波逸夫中学为例：宁波逸夫中学作为一所农村薄弱学校，家长普遍文化水平偏低，教育观念和方法相对落后，学生产生心理问题后家长辅导能力弱，家校配合度低，教师无力感强。鉴于学校实际情况学校在发现高危学生后，采用“家-校-医”圈式干预方法，当家长发现学生问题后，告知学校，学校及时干预并转介至医院，根据医院诊断，学校协助家长做好家庭教育，并做好日常的学校辅导，即学校协助家长有效利用医疗资源，改善学生心理问题，形成闭环式干预。干预过程一是由专职心理教师与学生进行危机严重程度的访谈评估，班主任第一时间联系家长，学校召开由校长室牵头，政教处，班主任，心理老师共同参与的家校多方会谈。会谈中，学校向家长签发《学生心理健康告知书》，协助家长在会谈中完成绿色通道的挂号工作，结合学生在个别访谈中提到的问题，指出家长的教育不足，提出可行性教育建议。二是在会谈之后，由心理老师跟进学生的就医情况，根据医院评估诊断，与班主任，任课老师共同为学生制定“一生一策”，由心理老师对学生进行定期心理辅导，由班主任不定期联系家长了解在家学习生活情况，各学科教师在学科教学上为学生提供学业帮助。三是针对家长不配合的情况，学校将邀请康宁医院的心理医生或者区心理专班教师和学生父母共同参加，引导家长重视现状、指导家长进行科学的家庭教育，同时也为家长赋能。



（四）完善危机事件处置机制

205.学校如何多方协同，保障复学学生更好适应学校生活？

以镇海区龙赛中学为例：学校学生基数大，休学的学生也相对多。如何保障休学后复学学生更快更好适应学校生活是近几年来心理工作的一块重要内容。鉴于这些年来工作经验，以下几方面是我们可以努力的方向。

1.心理老师方面：做好复学前的专业评估。

心理老师除了问大致的治疗过程，嘱咐按时就诊、按时服药之外。很重要的是要让学生对复学后的各种困难做预想，并且让学生找出现实中的资源来做积极地应对。想得越细致，后续的困难可能会越少。

2.家长方面：帮、陪。

重新回归学校，孩子在学业上是很艰难的，这里的帮，不是教孩子写作业，而是让孩子感觉从不会到会的过程不那么辛苦，这帮的方式有很多，请家教也好，网上买课也罢，家长有实际的行动帮孩子解决现实的困难。陪的意思是，有困难的时候有人可以问。陪让孩子不会陷入在困境里太久，家长可以表达自己的见解但不替孩子做决定，替孩子做决定会感觉被管，孩子终究是要靠自己过好自己人生的。

3.班主任：真心接纳。

接收一个复学的学生其实增加了班主任很多的工作量，而且这个学生会让班主任花费更多的时间和精力。教育艺术施展的第一步是班主任真心接纳这个孩子。

只有学校、家庭、孩子共同协作，孩子的复学之路才能顺畅一些。

206.学校如何融合多方资源，实现危机学生的闭环管理？

以萧王庙街道中心小学为例：依托本校“一一四二X”身心教育团队，组建了学校、家庭及卫健系统等多方参与的危机学生闭环管理机制。一是强化组织体系，逐层排摸。学校身心教育团队（一个年级一名行政联段、一名首席导师、四名德育导师、两名心育助手、多名学生助手）通过筛查评估将重点学生提交学校心理健康领导小组进行校级评估。二是强化反应机制，快速预警。交由校级评估学生，心育助手跟踪干预，德育导师针对施策，心理教师持续疏导。德育导师和心育助手协同学校做好家校

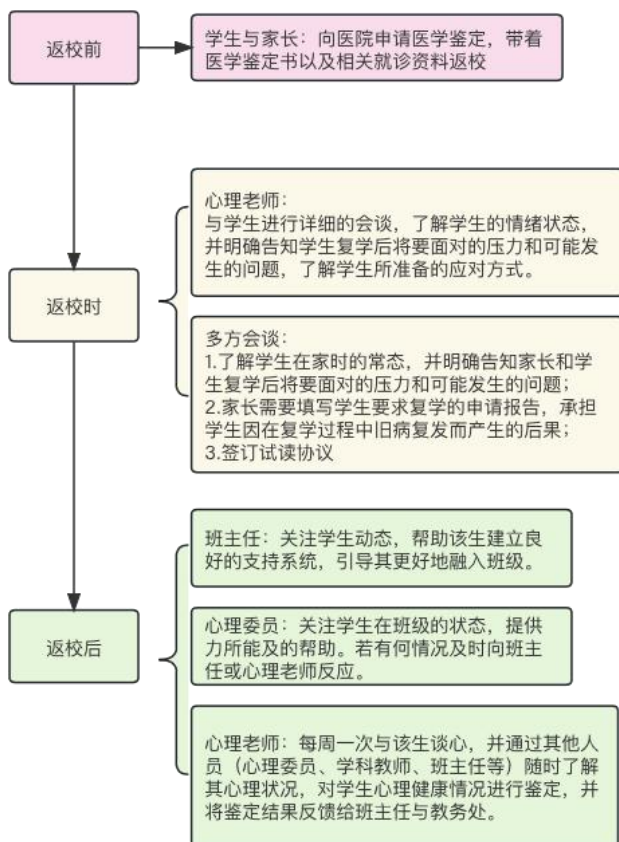
会谈，签订告知书、契约书和承诺书，明确家长在学校心理危机干预中需承担的就医、安全等监护责任。三是强化干预措施，多方助力。确定为危机学生后，学校为学生就诊等提供必要支持，德育导师精准帮扶，心理教师信息共享。学校联系家长配合管理治疗，联系卫健系统专业医疗介入。四是强化回访制度，跟踪管理。从卫健系统回流到学校的学生，需提供专业医疗机构出具的就医材料和康复证明，经学校心理健康领导小组评估后复学。学校心理健康领导小组及身心教育团队需对康复回归学生进行定期评估、跟踪管理。萧王庙街道中心小学融合“学校+家庭+卫健系统”等多方资源，形成逐层排摸、快速预警、多方助力、跟踪管理的危机学生全过程闭环管理机制。

207.学校如何通过“3+3”保护机制，做好重点预警学生返校工作？

以奉化区第二中学为例：当重点预警学生结束病假、休学，即将返校时，学校需要做好各方面准备，通过规范流程确保学生具备了返校条件，并促进学生尽快适应校园生活。奉化二中多个返校学生干预中探索了规范化的流程，建立了“3+3”重点预警学生返校保护机制，第一个“3”是三类群体，包括心理健康教师、班主任及任课老师、同伴，第二个“3”是三大主体：学校、家庭和医院。

在流程上，返校前学生需要向医院申请相关的心理疾病康复证明，准备就医期间的相关材料。返校时心理老师与学生进行详细的会谈并做出初步评估，了解学生的情绪状态复学意愿等信息，并明确告知学生复学后将要面对的压力和可能发生的问题；德育部门组织进行多方会谈，内容包括家长提供学生在家期间的日常表现、亲子关系等信息；家长需要填写学生要求复学的申请报告，承担学生因在复学过程中旧病复发而产生的后果；家长与学校签署试复学协议。返校后，班主任及任课老师协同收集日常行为表现信息，并将信息汇总到心理教师处；对心理委员、同桌、好友等重要角色进行指导，以确保该生具有良好的同伴支持；心理老师每周一次与该生谈心，试读一个月后，结合收集到的信息，对学生心理健康情况进行鉴定，并将鉴定结果反馈给班主任与政教处。

重点关注学生复学流程



四、关于建立支持保障机制的典型案例

（一）推进校社协同机制

208.区域如何推进联席会议制度，助力学生健康成长？

以慈溪市学生成长指导中心为例：中心秉持“大心理健康教育”理念，积极探索创新工作路径，构建“慈有优教”理念下的新时代心理健康教育工作机制。一是成立教育专班，由市区相关领导牵头，建立跨部门工作协调小组，市政协“向阳有约”委员联合工作室，便是来自教育界和医卫界的委员们的面向青少年心理健康成长的关怀小组，每周1-2次开展公益心理咨询与专业诊疗。二是一期一会，一个学期，来自各界的委员们召开一次联席会议，实现信息共享，交流研讨工作中遇到的收获与成长，困难与挑战。各部门不断明晰各自的工作职责，强化资源的整合与利用。三是评价管理闭环化，月月有计划，规范开展项目工作，工作计划落地后形成反馈机制和评价机制（自评+他评相结合），最大化发挥好工作室阵地作用，推动解决青少年心理健康方面的困难和问题，为我市青少年心理健康暖心护航。

209.区域层面如何推进校社协同？

以海曙区为例：为更好创设青少年健康成长环境，海曙区积极构建完善家校社协同育人网络，发挥区域优势，争取社会支持，从而形成优势互补的护航学生成长新格局。1.校社协同开启“三基”模式。海曙区创新实践中小学心理健康教育-校-社协同融合，构建区青少年心理健康“基地中心+基金援助+基础网络”的“三基”模式。与宁波市康宁医院联合成立“海曙区学生心理诊疗与研究中心”，签订“医教协同”合作协议；联合海创会签约成立青少年“心动力”援助基金，建立教育部门与社会团体有效协作机制；建立五大区域心理协作组，形成辐射全区的心理健康教育基础网络。2.校社协同创办心理护航公益项目。与各部门联动开展各校心理护航系列活动。“专曙阳光护航”公益项目由区教育局、团区委、区心理咨询师协会联合推进，设立“专曙阳光护航日”，专业心理咨询师“组团”进校开展心理成长辅导；“启曙成长大讲堂”由区文明办、区卫健局、区教育局合作开发积极心理系列课程；与关工委协作的“心



育大篷车进校园”、与未来作家报协作的“心晴社区读书会”等活动创新心理科普及教育新模式。3.校社协同探索建立青少年心理服务社会化体系。海曙区探索建立由政府召集研究会商青少年心理服务体系建设的工作机制，区教育局牵头撰写实施意见，多部门有效联动，积极推进青少年心理服务社会体系建设。

210.如何有效推进校社协同？

以江北区为例：通过各项举措，持续让特殊家庭（单亲、离异、重组等）学生也能够感受“家”的呵护，共同守护青少年身心健康。2023年，爱心爷爷团（江北区新四军历史研究会会长马福年领衔，由23位企业家等组成）与区教育局密切联系，筹集了5万元的慈善资金，由区教育局指定工作人员协同工作并将善款全额落实。一年来，以新城外国语学校、洪塘实验学校、尚德学校为试点学校，全年共征集3批次的心愿，圆了131名特殊家庭孩子的心愿，并为1名家庭贫困患脑部肿瘤的学生及1名父母双亡的贫困学生提供了共计6500元的扶助款。2023年9月，爱心爷爷联系宁波今新集团，为普迪学校、灵峰学校、尚德学校、唐弢学校、裘市小学、修人学校、妙山小捐赠月饼90箱，共计1800卷。组建了爱心妈妈团队，招募到了50名“爱心妈妈”，以洪塘实验学校为基地，2023年共举行了5次活动，包括烘焙做奶茶、手工制作玫瑰花、音乐律动活动、绘本阅读，体能训练，参与学生240余人。让孩子们共同度过与妈妈们在一起的美好时光。

211.学校如何联动高校专业资源，做好学生心理健康服务？

以镇海区中心学校为例：镇海区中心学校在原有“心导师”基础上，联合宁波大学教育学院心理系，引入专业心理辅导资源，聘请高校教师、学生作为学校“心导师”的补充，完善学校全流程“网格化”管理体系。结合专业资源，主要开展以下几方面工作：一是面向学生，定期开展团体辅导活动。针对六年级学生学习压力大、青春期情绪波动等特点，心理系研究生开展系列团辅活动，帮助学生释放压力、舒缓情绪。其他年级则通过提供教学资源的方式，指导“心导师”开展团辅活动及心理健康教育。二是分析测评数据，指导进一步筛查。每年开展全覆盖的心理健康普查，并将结果数据交由高校教师分析，圈定可能的“重点学生”，交由“心导师”进一步精准筛查，

并提供进一步介入的专业建议。三是聘请心理专业学生担任心理助班,提供“个性化”心理健康服务。每班配备1名心理助班,负责班级心理委员培养,依托班级布置提供心理健康教育,并根据班级特色开辟“心理树洞”“我想对你说”等板块,对学生进行“一对一”心理疏导。四是开展教师心理减压活动,为家长学校提供学习课程。通过团体辅导体验、专家讲座、课堂观摩、书籍阅读等形式,提升教师心理健康教育能力。邀请高校教师为家长开展家庭教育主题讲座,提升家长认识。区中心学校通过联手高校,积极发动多方参与,形成教育合力。

212.学校如何联动社会资源,做好学生心理健康服务?

以镇海区骆驼实验学校为例:学校在原有心育阵地、原有家校联动模式的基础上,跟社区联合,借助社会力量,组建了“家伴小组”,共同维护学生的心理健康。“家伴小组”成员为学生中急需提高家庭教育水平的家长,以家长自愿报名为主,征集家长急需解决的问题和需要提供的帮助,筛选出最集中的话题,制作主题活动课程——“亲子关系全面技巧”。联合社区,请滨果家庭服务指导中心的专家给家长集体授课,采取理论讲解、角色扮演、模拟生活场景、互动交流、分享育儿经验、制定公约等形式,让家长在团体辅导的过程中提升家庭教育能力,调适自己的心理,学会跟孩子良性沟通和进行心理疏导,共同构筑孩子的阳光心态和健康心理。

213.如何推进家校社协同发展助力心网格工作?

以宁海县为例:宁海县率先提出“三维一体”式家校社心育新模式。一是学校维度落地,成立“校园育心空间站”,配备全员“心导师”,周周有个案心辅,月月有班本活动,学期有汇报展示,构建学校全流程“网格化”管理体系。接受个案预约,针对同学们普遍遇到的成长难题和困惑,开展咨询、陪伴和引导,开展青少年成长小组与校园文化建设活动。二是家庭维度慢养,成立家长学校,开展家庭教育主题讲座,组织“智慧父母研修班”,家校共育创办“亲子研学”、“亲子义卖”、“亲子记录”等家庭教育系列课程,营造健康良好的家庭氛围。三是社会维度育心,创建小学心理健康“红领巾公益站”、“党员助力童心站”、“1+X 社会体验实践站”等社工日主题活动,拓展心育服务内容,提升学生求助意识。通过“三位一体”式心育新模式,积极发动

多方参与，形成学校、家庭、社会协同的育人合力，最终实现将少先队员培养成习近平总书记强调的德智体美劳全面发展，有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

214.区域如何推动校家社协同，发挥家庭教育“心育”功能？

以慈溪市学生成长指导中心为例：一是加强阵地化建设，成立家庭教育指导中心，统筹全市家庭教育工作，联合检察院、妇联等多部门，成立花季关爱家庭教育指导站、宗汉街道同心润教家校社联动项目；重视家长学校的建设，依托社区学校的教育服务网络，构建市镇村三级服务体系，打造家庭教育“15 分钟服务券”。二是打造家庭教育品牌，“我与孩子共成长”家长沙龙进校园活动、“家庭教育大讲堂”、“智慧父母，让爱育见未来”等家庭教育品牌持续擦亮，指导家长有效进行亲子沟通与陪伴，提升家长对心理问题的识别与干预能力。三是推进制度化建设，制定《慈溪市家庭教育工作“十四五”规划》，实行“全员+重点”家访制度，每学年全覆盖家访，在此基础上，针对心理高危学生开展“特殊家访”，建立健全全流程干预心理高危学生工作机制，明确家长知情权，确保安全等责任，争取家长对孩子心理健康助力最大化。

215.学校如何联动社会资源，做好学生心理危机防护？

以慈溪技师学院为例：慈溪技师学院在原有心育服务阵地的基础上，构建家校社三方联动新机制，完善学校全流程“网格化”管理体系。学校与慈溪市卫生健康局合作，共同创建青春健康俱乐部。编写校本教材《青春健康活动手册》，开展预防艾滋病、拒绝毒品、女生自我保护、做好同伴志愿者和朋辈辅导等活动。与检察院合作建立花季关爱工作室，邀请检察官定期来校园开展法治宣讲活动。结合新媒体，根据实际案例自编自演，拍摄法治“微电影”《春雨》，通过在全市中小学校展映，高效拓展普法受教育面。学校与红十字会合作，定期开展急救知识的培训，增强学生应急救护的能力。社区面向家长开展心理健康知识普及、心理危机干预途径宣讲等，帮助家长增强心理健康意识，关注孩子心理健康程度，并提供专业的帮助。慈溪技师学院整合家庭、学校、社会各方育人资源，校内校外多部门多层次多方面联动，由点到面实现中职学生的心理危机防护，形成共同育人的合力，共同守护中职学生的心理健康。

216. 学校如何联动社会资源，为教师、学生、家长提供心理健康服务？

以宁波高新区实验学校为例：高新区实验学校在现有心育服务模式基础上，与高新区社管局合作，助力助推学校全流程网格化的落实。高新区社管局利用自身丰富的社会资源委托浙江省心理健康促进会教育与咨询工作委员会为学校教师、学生、家长提供心理健康服务。一是协会联系医院心理专家面向教师、学生和家長开展心理健康讲座。面向教师开展学生心理问题的分析和处理讲座，为更好地开展心导师工作提供支持；面向学生开展心理健康讲座帮助学生健康成长；面向家长开展亲子沟通的讲座帮助家长更科学地开展家庭教育。二是协会联系心理专家为学校个别有需要的学生提供心理咨询服务，在专家的帮助下开展专业的个案研讨，多方力量参与协商，指导班主任和任课老师成立班级关爱小组、制定该生关爱计划，必要时与家长进行沟通交流，复盘学生过去经历，充分发挥家校社协同助人的模式，帮助学生更好地适应生活。三是借助协会资源在学校设立专门的驻校心理医生顾问，指导学校针对出现心理危机的学生开展心理危机形势分析会，并指导教师和家长形成联盟共同关注孩子的生命健康。今后学校将继续践行家校社医协同育人模式，为孩子的健康成长保驾护航。

217. “双减”背景下，学校如何推进校社交互式协同育人？

以镇海应行久外语实验学校为例：学校在原有心育服务的基础上积极探索家校社协同育人新模式，整合利用社会各界资源，开展心育活动。一是联通校园，由点及面建设“心网络”。开放“心语小屋”，心理专职教师定期约谈预警学生，把握学生成长关键点；各班正副班主任及党员教师共同组建“心导师”团队，建设心理委员队伍，每周记录汇报，跟踪预警学生成长线；制作心理微课，推广辐射全区，扩大校社共育影响面。二是联合高校，成立心理合作“新项目”。作为宁大心理学专业首个小学研究基地，学校邀请心理研究生入驻校园，为学生提供专业辅导；邀请宁大心理专家焦岚博士加盟“海润大家”项目，围绕家校关系、沟通技巧等定期开展研讨活动，打破理论与实践壁垒，引领学校心育专业化、学术化发展。三是联动社区，搭建校社协同“馨桥梁”。整合社会各界优质教育资源，邀请心理专家进校园。分学段开设“如何提升专注力”“情绪与沟通密码”等家长课堂，根据成长规律提供针对性指导，实现纵向贯通；并行开展“换个视角 不同世界”等主题沙龙、心理团辅，关注学生心理，



达成横向联动，搭建沟通桥梁。

218.学校如何联动社会优质资源，专业力量进校驻点？

以海曙区雅戈尔小学为例：学校在原有心育服务阵地的基础上，率先邀请海曙区心理咨询师协会进校驻点，成立“青少年心理健康阳光护航行动心理成长辅导站”，完善学校全流程“网格化”管理体系。

海心协会的专业咨询师作为学校“心育导师”的补充，每周三、周四下午进行驻校服务，接受个案预约，开展青少年阳光健康成长与校园文化建设活动。

一是提供学生个案服务，辅导培养心理委员。每班3名心育导师通过谈话和家访，发现个别学生心理异常。专业的心理咨询师针对个别学生遇到的成长困惑和烦恼，开展沙盘咨询、倾诉陪伴和积极引导。咨询师在心理委员培训活动中，指导各班心理委员具备管理情绪、创新思维、发现问题和解决问题的能力。

二是开展教师心理减压活动，组织家长学校系列活动。心理咨询师通过教师团辅活动，比如跳袋鼠、摸石过河等户外活动和探知自我冥想、曼陀罗心理绘画之旅等室内活动，帮助老师们释放压力和负面情绪；学校邀请宁波市海贝大讲堂特约专家周耀飞老师为雅小老师作《与压力共舞》专题讲座。面向全校1-6年级家长开展家庭教育主题讲座，开展家庭教育系列课程。

三是组织主题学生团辅活动，营造健康文化氛围。咨询师和家长志愿者组织学生开展心理剧、心理沙龙、丢拾沙包、心理绘画等主题活动，拓展心育服务内容，提升学生心理健康意识。

雅戈尔小学通过“社会资源+学校+家庭”联动模式，积极发动多方参与，形成三方协同育人模式，初有成效。

219.学校如何联动社会资源，开展社工站运营项目？

以海曙区致和学校为例：宁波市海曙区致和学校在原有学校心育基础上，与宁波市心理援助协会签约“蓝丝带”学校社工站运营项目。社工站老师作为“心导师”的补充力量，到校开展各种心理活动。一是每周一次到校开展服务，接受个案咨询辅导，同时借助“彩虹桥”知心信箱，为同学们解开成长过程中遇到的困惑和烦恼；二是定

期组织小组活动,开展了“社交能力成长”、“防欺凌”、“生命教育”、“自我意识”“绘画心理”等主题活动;三是针对不同年级学生心理特点与实际需要,开展各类讲座,如“青春期教育”、“考前焦虑辅导”、“情绪控制”“生涯发展与压力管理”、“人际交往冲突处理技巧”等。此外,社工站还开展了微心愿圆梦、心理科普读物赠阅、防欺凌展板宣传等活动。致和学校通过“社工+学校”协同模式,积极联动社会资源,做好学生心理健康服务。

220.学校如何通过购买专业服务,实现家校社协同育人?

以奉港中学为例:学校现有学生 1800 多人,受教师结构性缺编影响,目前仅配备 1 名兼职心理教师,不能实现心理健康服务的全覆盖,服务专业性也有待提升。为了保障心育工作的有效开展,学校通过政府购买社会工作服务、设立学校社会工作站等方式,聘请专业心理咨询机构中的两位心理咨询师作为学校心理健康服务团队的有效补充,每月定期来校开展三方面专业活动:一是为学生助力,通过个体咨询、团体辅导等活动,针对学生普遍遇到的成长困惑,开展咨询、陪伴和引导,在活动中培养学生健全的心理品质,并及时向学校反馈学生心理动态;二是为家长赋能,学校成立“润心”家长学校,由咨询师面向不同年段家长开展《探讨科学家庭教育观》、《成长型思维模式与固定型思维模式》等家庭教育指导系列课程,提升家长的教育理念和意识。同时针对部分家长的个性化需求,咨询师每月一次开展主题式家庭教育沙龙活动,结合具体案例为家长提供具体化的家庭教育指导服务,有效缓解亲子矛盾;二是为教师解压,针对目前初中教师工作负担在重,工作压力大的现状,咨询师通过专题讲座、面询等多种服务,帮助教师们释放负面情绪,有效缓解职业倦怠感。

221.农村微型学校如何突破家庭教育瓶颈推进“心网格”建设?

以余姚市河姆渡镇罗江小学为例:对于农村微型学校来说,由于家长多为外来务工人员,平日忙于工作,无暇顾及孩子的教育问题,也很少参加学校组织的活动,加之自身缺乏科学的教育理念和方法,使家庭教育陷入了瓶颈。罗江小学开设家长学校云课堂,进一步推进“心网格”建设。一、以生为本,精选推送资源。班主任根据学生的年龄特点或近期出现的特殊问题,精心选取教育资源推送给家长,鼓励其利用业



余时间完成学习。云课堂推送突破了农村家长学习时间不固定,农村微型学校开展活动场地有限的难题。一周一次的常态化开展,提高农村家长对家庭教育的重视程度。二、接龙打卡,促进互动交流。家长完成学习的同时在班级接龙小程序中打卡交流,可以是收获,也可以是反思。交流是思维的碰撞,也是学习的延续。三、心得撰写,指向终身学习。家庭教育既是摇篮教育,也是引领孩子成长的终身教育。一轮云课结束,学校向家长们征集家庭教育学习心得,让对家庭教育的理念在沉浸的思考中延伸,在活动的余音中激起第二轮的回响。

222. 学校如何建立青少年心理健康工作的镇域部门联动机制?

以鄞州区云龙镇中学为例:云龙镇党委政府强化领导,重视学生的心理健康和睡眠质量,三大举措切实呵护学生健康成长。一是由镇政府通过政府购买服务形式,聘请国家二级心理咨询师盛志鹏专业团队,为学校建立了更为准确的心理健康评估体系;面向全体家长开展心理与家庭教育知识的普及讲座;动态追踪重点学生(家访);随时为教师在教学和教育过程中遇到的学生问题提供准确的解答,使老师教育学生的过程更具针对性。通过上述四方面的工作,在校园和家庭之间基本形成了立体的心理健康服务工作体系。二是镇派出所、司法所定期到学校开展校园防欺凌讲座,公检法部门与学校有效联动共同守护。三是镇卫生院新开设睡眠门诊,为学校教师提供心理健康教育交流学习机会,为学生们提供心理健康服务。

223. 学校如何通过家校社协同,推进心育网格化“和”心力工作机制?

以鄞州区四眼碶小学为例:学校“和”教育开展情况,结合学校办学理念,遵循“以人为本,心本为重”的原则,积极有效开展学生心理健康教育工作,从学校工作制定到专题推进,从形势研判到全员参训,构建了家校社协同育人机制,形成“三和”心育护航体系。一是“和”心护航:聚焦不同学段学生身心发展特点,以家长实施家庭教育必须要具备的“教育心能力”层面视角,梳理汇总学生、家长和学校在家庭教育、心理健康等方面出现的问题,开发“和心护航”家庭教育主题式课程菜单60余节,受益家长累计达到近万余人次,打开家校心育工作新局面。二是“和”心志愿:学校“和煦志愿者”的优秀心导师在电脑前,开设“和煦七点半”网络直播,与数百

名家长就“孩子苦闷怎么办、如何处理孩子与孩子之间的矛盾”等问题开展心灵对话，更科学地开展家庭建设，营造良好的家庭氛围，助力孩子健康成长。三是“和”心创优：学校打通校社合力，借助社区、卫健等部门开展学生心理健康宣传、辅导；学校每学期协同家、校、社三位一体组织丰富多样的心育活动，开展“开学心理第一课”、“心灵有约”等访谈、沙龙类活动。此外学校定期利用教师学堂时间开展全员“拾光·心育”活动，通过情景演绎、故事再现解决在校园情境中真实出现的心理问题，共商解决方法。

224.如何让“驻校社工”协同开展学校心理工作？

以宁波市李惠利小学为例：在落实“心导师”基础上，聘请专业心理咨询师每周进驻学校，以绘画心理学为基础，开展各项心理工作。一是在量表筛查的基础上，全校开展“房树人”全员绘画筛查，再经心理咨询师、学校心理老师和班主任三方研判，落实需要团辅的名单。后续开展“绘画心理赋能”的“学能”团辅活动。第一期的“提升自我认知”以六个人为一个小组，通过绘画游戏、房树人、团体添加画等环节，营造了尊重、倾听、分享、成长的场域，在这个场域中，参与的同学都被赋予了能量。二是开展“一对一个案咨询”。针对需要辅导的学生，进行“绘画治疗”的个案咨询。在个案咨询中，从第一幅的“房树人”入手，和来访者一起探索画面内在的含义，和画面改变的可能，探索过往潜在的伤痕。经过深入的探索，来访者表示有很大的收获。三是在心理委员的培养和青春期讲座中融入“绘画心理”。区别于空泛的讲座，这种理论和实操相结合的方式，使每一个参与的同学都认真投入，掌握了情绪的密码和身体的密码。四是开展“心导师”绘画心理的培训，使每位心导师掌握一定的绘画心理知识，以便于在日常观察和帮扶中运用绘画心理的知识，给予学生正向、积极的关注和引导。

225.学校如何联动社会资源，“三位一体”做好重点学生日常辅导？

以鄞州区邱隘镇中心小学为例：学校作为一所城乡结合的学校，学校生源状况并不理想，外地随迁子女的比例已经达到了49.3%。从近几年我们筛查出的心理重点关注学生的情况来看，这些孩子家庭经济困难的情况较多，单亲家庭的比例也很高，家



庭对子女的关注度很低，教育能力低，问题叠加增加了学校对重点学生的日常辅导难度。我们聘请社会心理机构专家入校，采用了“三位一体”的全新辅导模式，“三位”指的是辅导的对象，分别是重点学生、学生家长和学生导师，由原先单一的辅导学生延伸到对学生家长以及心导师的辅导。“一体”指的是辅导的目标，在社工和心理老师的共同干预下，使家长 and 心导师达成教育目标和措施的一致性，为重点学生构建一个和谐稳定的支持系统。具体方法一是充分发挥外聘社工的专业性指导作用，采用多样性的辅导形式，例如谈话、沙盘、格板、OH卡以及绘画等形式全面了解学生的心理状况，提供及时有效的引导。采用家庭系统疗法，通过对学生以及学生家长的辅导，打破原有的家庭互动模式，改善家庭成员之间的关系。二是充分发挥心导师的粘合作用。外聘社工通过讲座、心理辅导等形式，增加心导师发现危机的敏锐性，提高心导师危机处理的能力，指导心导师如何更好地与重点学生家长的沟通，形成学生和家长之间的正向反馈，使得家庭教育和学校教育形成合力。三是充分发挥学校监督反馈的保障机制。做好外聘社工的资质评估，经过筛选聘请有专业资质经验丰富的社工。定期对重点辅导学生、心导师以及外聘社工进行谈话，了解“三位一体”辅导模式实施过程中的情况，遇到阻力学校能及时介入进行整合和完善，保障辅导过程顺利进行。

226.如何结合校情，联动社会资源，做好学生心理健康服务？

以江北区实验小学为例：学校本着“提升学生乐商，成就每一个发展每一个”的理念，联动社会资源开展“乐商”校园创新行动。一是“内聚外引”形成乐商教育团队。学校积极挖掘专业心理咨询师、心理学教授、消防队员等校外专业人士，组成社工团队，助力学校乐商教育；挖掘家长资源，升级打造微视频“崇德家长心分享”，通过学校公众号推送给每位家长，以“崇德好家长”的切身经验，助力家庭教育。二是激励追踪乐商教育目标。基于积极心理学，提出了向阳少年需要学习的三个主要技能：会微笑、会说向阳话、会做向阳事，凝聚家校之力，双向满足，协调跟进。三是“联动整合”建立同质小团体。通过心理检测与日常动态观察，筛选出在学业上、行规上、情绪控制上有偏差的学生群体，结合学生自身的实际情况和个体能力，推荐学生参加形式多样的俱乐部，守护学生“心”防线。消防员组成的“勇敢者教官”来校带领“勇敢者”，历练勇敢品格；“心妈妈”专业心理咨询师引领的“好心情”俱乐部，赋能向

阳力量，克服学习生活中的挫折和困难；聘请退休教师带领的“好学”俱乐部，不畏困难，感受“学而时习之”的喜悦。学校积极推动“家-校-社”联动共育，赋能学生新成长。

227.学校如何联动资源，打造“三维一体”式家校社心育新模式？

以宁海县桃源街道山水小学为例：学校在原有心育服务阵地的基础上，率先提出“三维一体”式家校社心育新模式。一是学校维度落地，成立“校园育心空间站”，配备全员“心导师”，周周有个案心辅，月月有班本活动，学期有汇报展示，构建学校全流程“网格化”管理体系。接受个案预约，针对同学们普遍遇到的成长难题和困惑，开展咨询、陪伴和引导，开展青少年成长小组与校园文化建设活动。二是家庭维度慢养，成立家长学校，开展家庭教育主题讲座，组织“智慧父母研修班”，家校共育创办“亲子研学”、“亲子义卖”、“亲子记录”等家庭教育系列课程，营造健康良好的家庭氛围。三是社会维度育心，创建小学心理健康“红领巾公益站”、“党员助力童心站”、“1+X 社会体验实践站”等社工日主题活动，拓展心育服务内容，提升学生求助意识。学校通过“三位一体”式心育新模式，积极发动多方参与，形成学校、家庭、社会协同的育人合力，最终实现将少先队员培养成习近平总书记强调的德智体美劳全面发展，有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

228.如何利用志愿服务，提供心理转化新路径？

以宁海县胡陈中学为例：学校在原有的“桃行”志愿者队的基础上，设置了学生志愿体验岗，为学生心理问题的解决提供了新的路径，也完善了学校全流程“网格化”管理体系。学生志愿体验岗会在每月对外开展1至2次活动，大部分体验岗位都是为遇到的成长难题和困惑的同学设置，这些岗位与校园文化建设活动、社区志愿服务活动相关。在活动开展过程中需做到以下四个方面：一是布置明确任务，与部分特殊学生达成共识，引导他们通过合作的方式完成志愿活动，如合作采访、合作义卖等；二是做好细致观察，在这部分同学进行志愿活动的同时，团队老师（心理老师+班主任）负责跟踪记录他们的具体表现，重点留意有无过激言行举止；三是围炉谈话，每次志愿活动结束之后将志愿者聚集一起，在宽松的氛围中穿插这些同学畅聊志愿活动



的心得，做好记录；四是评价考量，谈话结束后，心辅老师根据学生志愿活动前后的表现对比，考量是否对其进行继续观察或者转介等。胡陈中学通过“志愿服务+动态观察+评价考量”的模式，为部分同学打开心门提供了新的路径，让他们在学校与社区志愿服务活动中改变与成长。

229.学校如何借助高校资源，夯实学校心理师资力量？

以鄞州职业高级中学为例：在面对学生心理需求激增的情况下，现有学校心理师资力量显得有点捉襟见肘，如何借助外部的力量来夯实学校的心理师资，是我们一直在思考的问题。因此，学校联系了宁波大学心理健康咨询中心在学校开展为期两周的“专家进校园”活动。宁波大学的心理专家通过“帮、带、学”的方式，引领学校专兼职心理老师，全面提升学生心理危机识别和个案干预能力。一是“帮”，面对不同类型的问题类型的学生个案，专家从如何建立咨访关系，如何找准咨询切入点，如何开展有效的心理咨询服务等方面帮助学校心理老师建立咨询的思路。二是“带”，针对学校心理老师在心理咨询过程中拿不准的学生个案，专家提供一对一的个案咨询服务和干预建议，带领学校心理老师厘清个案干预思路，建立长效的干预体系。三是“学”，学校在自杀危机评估和学生复学评估方面一直是薄弱项。专家从自杀危机评估的五大评估要点入手，详细讲解了自杀和非自杀性自伤的区别。另外，针对复学评估，也着重说明了注意事项。鄞州职高借助高校资源，通过“帮、带、学”的方式提升了学校心理健康工作的专业性。

230.学校如何开发校外专家资源，专业引领心导师工作？

以象山中学为例：学校在与校园资源联动的过程中，发现校外专家的心理健康教育理念和家庭教育指导方法能够更为有效地帮助学生心理发展、成长成才。在立足本校教师资源来开发和实践“心导师”工作的同时，学校将校外的优秀专家资源也融入其中。学校与县心理卫生协会合作，专聘心理专业水平高、地理距离近、家庭教育经验丰富的专家来与学生结对，试验校外心导师工作。为拉近学生与校外专家的心理距离，学校邀请专家们先在学校年级层面开展讲座、咨询等活动，然后开放专家心导师结对名额，鼓励学生积极报名参加。同时，专家们的心导师工作经验在教师层面进行

推广，让学校心导师们能够用科学的理念和方法来对学生进行日常观察和危机干预。此外，学校邀请专家进校为家长们开展家庭教育指导讲座，协助孩子健康成长的同时，让家长学会调适自身情绪和心理健康状态。学校从学生、教师、专业三个层面全线铺开，大力开发校外专家资源，专业引领心导师工作，将校内资源和校外资源有效结合，是接下来工作的一大方向。

（二）加强专业队伍支撑

231.如何综合施策打造区域心理志愿者团队？

以鄞州区为例：面对青少年心理健康问题多发、频发和低龄化的状态，鄞州区中小生长指导中心通过“三合”模式综合施策打造“堇心”志愿者团队，服务广大师生及家长。一是“整合”服务力量，将已经形成的名班主任工作室、学生成长导师团、心导师等德育、家庭教育、心理健康志愿者团队进行整合，同时面向各类专业机构、社会团体、政府机关征集志愿服务人员，重新组建“堇心”志愿者团队，目前教育系统志愿者有73名，涵盖全区所有名优心理教师，非教育系统志愿者6名，来自关心下一代志愿者协会、团区委、康宁医院。二是“融合”培养模式，从制定个人三年发展规划开始，自选七色课程内容（心理辅导活动课、亲子团体辅导课、心理活动、小团体辅导、个案咨询、专业理论学习、督导、医教结合研究、课题研究等方面），在导师带领下学习相关内容；坚持“走出去请进来”，通过线上线下融合的方法，重点关注咨询个案时长的积累和督导，提高心理教师的心理危机筛选、识别和干预能力；还利用沙龙、讲座、公开课、论坛等形式，全方位提升心理教师专业技能。三是“集合”支持保障，教育局设立专项基金用于“堇心”教师的培养；团区委将心理志愿者项目纳入“鄞领志愿”服务平台，让志愿者服务可视化；医教结合项目继续实行；“未来作家”以及部分社会团体签订教师发展合作协议等。

232.如何建立有效的区县心理督导机制？

以鄞州区为例：鄞州区作为浙江省心理健康教育区县（市）督导点，建立制度先行、分层开展、加强联动的心理督导体系。一是制度先行，鄞州区设立督导站和督导制度，通过心理健康教育工作宣传、工作规划文件，明确“专、兼职教师每年至少接受两次心理督导”，提升专、兼职心理教师的心理督导意识。定期组织区域心理教师参加督导活动，中小学开展督导工作主要有个别督导、小组督导和同伴督导等形式。二是分层开展，区级层面邀请省内外多位心理健康教育专家为特邀督导师，发挥区内两位省心理督导师作用，每月一次督导，督导从案例汇报、学员提问、督导师引领等环节步步深入，直击内心，每一次督导活动后，受督教师第一时间反馈，不断提升督

导模式有效性，本学期开展四期个案团体督导，从厌学、校园欺凌、亲子矛盾等角度展开，涵盖了全区心理专兼职教师；同时开展校本督导工作，指派督导师和心理专家入校服务，帮助学校心理教师开展同伴督导，本学期区督导科和教科室多次入校进行实地督查。三是加强联动，积极联合宁波市康宁医院，聘请专业的精神科医生作为督导师，对学校工作中难以诊断和干预的案例，开展针对性的督导；心理老师去康宁医院做好“跟岗培训”，现场观摩心理障碍病人的诊断会谈和案例督导，目前已经开展，受训教师百余名。

233.学校如何加强心理教师队伍建设？

以慈溪市文谷外国语小学为例：教师队伍建设是重中之重，拥有专业、优秀的心理教师，是做好心理健康教育的前提保障。学校首先加强班主任队伍建设。班主任是与学生关系最密切的老师，是学生心理健康教育的主力军（所有的班主任均为知心导师），班主任队伍建设直接影响学生的健康教育。学校每两周召开一次班主任会议，邀请有经验的班主任传经送宝，在主题班会、班级管理以及学生问题的处理等多方面进行指导，帮助年轻班主任面对和解决在工作中可能遇到的问题。同时，开展班主任工作论坛，对于日常教育管理中的成功经验和疑难问题进行互相交流，学习借鉴。特别是班级中“重点学生”教育的成功案例分享，直观形象地帮助到了每一个年轻的班主任。我们在班主任经验交流中分享过很多案例，比如对一个因家庭离异而成绩直线下降的孩子是如何关爱与教育的？对一个特别聪明又特别不爱学习的孩子是如何引导的？对一个习惯性说小谎的孩子是如何沟通的？年轻的班主任也进行了班主任工作心得分享。二是加强心理辅导教师队伍建设。心理辅导教师需要更专业的学习。学校选择专业素养好、亲和力强、情绪稳定的教师为心理辅导室专兼职教师，为学生提供专业辅导。同时，支持他们参加各种专业培训。除了《学校心理危机的干预与识别》等必须课程外，更是学习了许多心理辅导个案，提高专业素养。第三，树立“全员心育”的理念，落实“首遇责任制”。学生的心理健康教育不只是心理老师与班主任的责任，学校的每一位老师都是心育老师。在这个理念下，我们加强教师的培训。要求每位教师入职一年半内都必须取得心理健康教育教师上岗资格证(C证)，心理教师努力取得B证。学校积极鼓励支持老师参加心理健康各种培训，每位教师参训回来后都

要求做一次校内分享。同时，学校也邀请心理教育专家进校与老师们交流，2021 年邀请专家进校为老师们做为期一整天的心理健康教育系列培训，通过一对一轮流交流，集中心理讲座等多种形式，疏导老师工作压力，提升心育技能。以上种种，是因为我们相信，教师的专业素养是心育的关键，有幸福的老师，才有幸福的学生。

234.如何构建多层次的心理培训体系提升心导师的专业素养？

以海曙区高桥镇中心小学为例：随着“心网格”方案的实施，意味着全校所有老师都是“心导师”了，那么相应的培训应该跟上。毕竟大部分老师不是心理专业的，我们学校提出了分级培训的策略。首先我们制定了一个很高的持证率目标，即所有教师都需要拿到省心理 C 证的上岗证书，所有专兼职心理教师都应该拿到 B 级证书。目前学校 C 证持有率是 92%，持有 B 证教师数 12 人，C 证持有率还有待提高。第二层培训，每学期开学初请校外专家来校做心理专题讲座，努力实现全员培训。第三层培训，利用教师学分培训平台，要求专职教师每学期参加一个心理高端研训，兼职心理教师每学年参加一项心理学分培训，时长不少于一周。第四层培训，定期发布钉钉在线课堂，请所有教师观看视频讲座，看完的截图发给年级组长，有专职心理老师统计观看数据。通过多层次的心理培训，努力提高每一位心导师的专业素养，使心网格制度能积极地发挥它应有的防护作用。

235.如何促进心理教师专业成长，打造高素质专（兼）职心理教师队伍？

以宁波鄞州新蓝青学校为例：学校配有专职心理健康教师共 5 名，师生比为 1：325。心理教师的专业促进主要以集体内训和外部培训两条渠道相结合的方式。集体内训以提升教学能力和专业技能为主要目标，坚持开展常规教研，并狠抓教研活动质量。一是每周三早上集体备课，通过合作、探讨、实践，体现教学个性，优化教学行为，从而促进教师的专业发展。二是组内教研活动，以教研活动为互助的载体，促进教师同伴之间的对话，在讨论中碰撞出思想的火花。三是小组案例督导，通过组内督导，提升心理教师专业水平。除了加强日常教研以外，专题化的教师培训也是学校一直特别注重的，并时间和物质上给予了教师最大限度的保障。通过“请进来”专家引领的方式，先后特邀知名的心理健康教育专家来学校，面向全体教师进行心育基本理

论、心理辅导操作技术等方面的专题培训。通过“送出去”外出学习的方式，鼓励心理教师参加外部研训。学校鼓励和指导心理以课题研究教师边实践边做研究，带动工作的科学性开展。新蓝青学校致力于抓好心理健康教师队伍建设，构筑富有支持性的学校环境，从而促进学生的身心健康发展。

236.学校如何根据校情，提升教师的心育能力，护航学生健康成长？

以宁波滨海学校为例：宁波滨海学校将护航学生成长全流程网格化工作作为学校本年度的重点工作，秉承“护航学生健康成长，提升和教师心育能力”先行工作原则，学校多举措提升教师的心育能力。1.定期式培训，提升心育能力。本学期在8月份暑假和12月份进行了“护航学生成长全流程网格化工作”的专项培训，全员阅读《怎样读懂学生》，培训和阅读书籍并行，提升教师心育能力，1月中下旬，拟邀请心理专家对全体教师进行培训，专项指导学生假期的心网格工作。2.常态化工作，注重方法留痕。学校制定了《宁波滨海学校心网格工作记录手册》，将日常记录在册，对心导师的亮点工作和操作性强的工作方法在教职工大会上进行交流和推广，构建边推行边推广的共同学习模式。3.制度化保障，提升心育责任。学校制定了《关于宁波滨海学校护航学生健康成长全流程网格化建设实施办法的通知》，将心导师工作纳入教师的学年度考核工作中，和教师的评奖评优，职称评定等挂钩，同时设立心导师的专项奖励基金，奖励工作投入，有效干预，应急处置等方面有贡献的优秀敬业的心导师。

237.如何依托校本研修，提升心导师心理健康育人能力？

以镇海区骆驼中学为例：学校在充分调研全校心导师人才队伍现状，全方位了解心导师的心理健康服务水平、心理健康教育意识、能力提升需求等方面的基础上，依托项目化校本研修，聚焦心导师核心胜任力，着力于心导师育人理念的更新与心理健康服务能力的提升。一是做好心导师核心胜任力的顶层设计，科学界定心导师的核心胜任力并形成序列化的主题研修方案。二是依托项目化有序推进研修方案，确保研修主题落实落地，以本学期“有效沟通”为例，按照自主阅读（给每位心导师购置工具书《非暴力沟通》）—专家引领（邀请专家关于谈心谈话指导）—案例分析（以教研组为单位进行点评）—情境模拟（以教研组为单位实时拍摄练习片段进行点评）—实践

反思这一研修路径提升心导师的话术水平，从而推进心导师常规工作的高质量开展。三是明确项目化研修考评细则，建立健全心导师工作考核机制，以“有效沟通”为例，每位心导师需上交师生（家校）有效沟通的案例反思及研修心得，同时结合心导师的工作记录及学生满意度测评定期做好心导师考核工作。通过近半年的全员探索，逐步改变了学校心导师低专业化、低职业化这一现状，推动了学校心导师的心理健康服务能力的整体提升。

238.如何为“心导师”的成长赋能？

以海曙区高桥镇中心初级中学为例：针对建设初期部分“心导师”也是“新导师”的问题，一些导师本身的专业度、觉察力等不足，缺乏对学生不良情绪和偏差行为的识别与应对能力。学校组建专业团队，以精带新，为“心导师”的成长赋能。

学校专业团队人数一般为6-7人，经过综合能力考量、学生案例分析、教师心理韧性等考评与测量，选出与“心导师”所需能力最为匹配的教师组建成一支专业精良的队伍，包括专职心理教师、资深优秀班主任等。从工作开展的多方面帮助“新导师”真正成为了一名合格的“心导师”。

一、真实践展困惑。专业团队带领“新导师”直面学生的真实状态，发现在实际过程中难以应对的问题，并逐步学习如何识别学生的不良情绪和偏差行为，探寻行为背后的原因等。

二、真困惑寻方案。从学生工作开展中真切的困惑与案例出发，专业团队为“新导师”，定期进行相关专题培训并带领小组进行复盘，为实际困惑寻找应对的方案，开展个性化指导。

三、真方案促成长。经过一段时间高效集中的个性化方案学习指导与培训，让“新导师”能够较为快速地总结学生的个性与共性问题，积累经验，从学中做，从做中学，逐渐成长为合格“心导师”，继而以“心”带“新”，让心导师的专业队伍日渐巩固与扩大，真正为学生成长护航。

239.学校如何开辟新途径来加强专业队伍建设，做好校园心理健康安全保障？

以宁波市惠贞书院为例：学校一直以来都很重视心理健康专业队伍的培养，构建

完善的心理健康保障机制，为学生提供更好的心理健康服务和支持。1、行政领导率先垂范。杨云生校长为浙江省首批心理健康 A 证的持证人。分管德育、教学、后勤的副校长以及团委书记、人事干部等行政均积极参训并考取了浙江省心理健康 B 级上岗证。2、专兼职教师持续参加高端心理研训。学校长期以“走出去、请进来”等多种形式积极支持专兼职教师参加高端心理研训。专兼职心理教师先后参加了“国培计划”教育部初中心理健康培训、浙江省特殊教育资源教师重点培训、康宁医院临床心理咨询治疗师专项进修培训、江北区省级精品课题组“焦点解决每周夜谈”等各级各类研训项目；每年通过线上线下各种方式参与研修在两周以上。3、全员心育协同育人。目前，在编教师均持证浙江省心理等级证书上岗。学校还搭建平台邀请省内外各高校、教科研机构及专科医院的专家学者来到学校传经送宝，即时更新心理健康知识、提升专业素养。

240. 班级心导师如何联动做好全员心育工作？

以镇海区古塘中学为例：学校在原有心导师工作布局的基础上，以心导师互合作的方式，就配对“网格化”学生中出现的不同心理困扰进行针对性育人指导工作。

一是心导师小组互助模式，不同的老师擅长不同的教育指导主题，针对同学们在成长过程中遇到的不同困惑，开展互助模式，例如当 A 导师的结对学生因数学考试失利，陷入情绪困扰，可由教授数学科目的 B 导师，进行互助指导，全面发挥不同老师的专长，形成“互帮互助”问题解决模式。

二是心导师带队团体活动，加强心导师与结对学生的情感联结。每月利用周二自主活动课时间，开展“1 对 15”团体活动，立足小团体体育活动中协作、竞争等体育精神，培养学生与心导师默契和凝聚力。

三是周周德育 10 分钟，营造班级心理健康氛围，组织开展“如何正确认识自我”、“变成更好的自己”、“如何面对学业压力”等德育 10 分钟主题活动，由心导师对结对学生进行教育指导，再由学生对班级同学进行主题分享，拓宽心育服务方式，提升学生心理健康互助水平。

古塘中学通过心导师开展多途径心育活动，积极促进与结对学生的情感互动，增加学生求助意识，帮助学生健康稳定发展。

241.如何提升心导师心理健康育人能力?

以骆驼中学为例：在充分调研全校心导师人才队伍现状，全方位了解心导师的心理健康服务水平、心理健康教育意识、能力提升需求等方面的基础上，依托项目化校本研修，聚焦心导师核心胜任力，着力于心导师育人理念的更新与心理健康服务能力的提升。一是做好心导师核心胜任力的顶层设计，科学界定心导师的核心胜任力并形成序列化的主题研修方案。二是依托项目化有序推进研修方案，确保研修主题落实落地，以本学期“有效沟通”为例，按照自主阅读（给每位心导师购置工具书《非暴力沟通》）—专家引领（邀请专家关于谈心谈话指导）—案例分析（以教研组为单位进行点评）—情境模拟（以教研组为单位实时拍摄练习片段进行点评）—实践反思这一研修路径提升心导师的话术水平，从而推进心导师常规工作的高质量开展。三是明确项目化研修考评细则，建立健全心导师工作考核机制，以“有效沟通”为例，每位心导师需上交师生（家校）有效沟通的案例反思及研修心得，同时结合心导师的工作记录及学生满意度测评定期做好心导师考核工作。通过近半年的全员探索，逐步改变了学校心导师低专业化、低职业化这一现状，推动了学校心导师的心理健康服务能力的整体提升。

242.如何借助数字技术赋能心导师心理健康教育服务?

以宁波市李惠利中学为例：在教育数字化转型背景下，注重推动数字技术与心理健康教育深度融合，积极借助“智慧教育”手段，健全学校全流程“网格化”管理体系。一是精准排摸，动态完善“一生一档”学生心理成长档案。学校引入PAD端数字心育软件和AI心理测试技术，搭建“云预警”监测平台，从高一新生入学前的暑假即开始进行入学状态综合测评（心理健康状态、学习准备度、性格类型、家庭教养风格等），三年定期记录学生的成长历程，动态完善学生“一生一档”心理成长档案。二是快捷响应，及时提供云平台预约和心理辅导服务。搭建“云咨询”服务平台，学生可以通过PAD随时随地预约心理教师/心导师或者直接进行线上咨询，满足个性化辅导需求，保障心网格能够及时发现问题并快速进行干处处置。三是全面科普，提供菜单式心理健康知识推送。搭建“云教育”科普平台，针对共性和个性的心理困扰，为学生提供生涯规划、心晴FM、心灵板报、主题心理课、冥想放松等充满趣味的科

普内容，为学生和教师提供主题多样的菜单式心理科普资源。

李惠利中学利用数字技术深度赋能校园心理健康教育，进一步健全健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置“四位一体”的学生心理健康工作体系，以专业的数字化手段确保心导师做好学生心理健康教育服务。

