

从“救火式干预”到“制度化防护”，郧阳中学织就学生心理健康“防护网”——

温暖守护，让学生青春路上不迷茫

本报记者唐晓玮 通讯员高赞赞 李平

“老师，您能陪我去操场走走吗？”学生的一条短信，让心理教师何照放弃午休立即赶往学校。这是郧阳中学学生与该校心理中心教师的一次互动。从一张桌子、一部电话的简陋辅导室，到如今覆盖全校的心理支持网络，18年间，郧阳中学心理中心的故事写满了成长的阵痛与蜕变的光亮。而一群心理教师，用专业与温度，为青春迷茫的学生点亮了一盏盏心灯。



学校开展“心理危机的识别与干预”培训活动。



学生参加“以心相会，沐光同行”心理游园会。

制度升级 从“单打独斗”到全员守护

2007年，郧阳中学心理教师明娟第一次推开学校心理辅导室的门时，眼前只有一张桌子、两把椅子和一部老式电话。“那时候学生来咨询像做贼似的，前后张望。”明娟回忆道。如今，260平方米的心理中心内，沙盘室、宣泄室一应俱全，学生预约咨询如同逛书店般自然。这场蜕变，源于学校用18年织就的一张“全员防护网”。

“过去心理老师像‘救火队’，现在制度让工作更高效。”现任郧阳中学心理中心主任的明娟介绍，学校建立“四位一体”预警机制，由校长牵头，联动学生、家长、教师和医疗团队，每年对1500余名新生开展心理普测，对高危学生“一人一档”动态追踪，并与医院、驻校民警形成“心理

一医疗一安全”闭环。年均开展家长课堂21期，从“倾听孩子心声”到“家庭情绪管理”，让家长逐步走出家庭教育误区。郧阳中学心理中心团队从1人扩至6人，分工明确：明娟统筹全局，王艺丹（国家二级心理咨询师）、王磊（保卫科副主任）参与指导；李森、何照、马定策分年级对接学生需求。2024年，团队累计开展心理讲座5场、社团活动20次，为318人次提供辅导，并对49名存在情绪问题的学生启动复课评估。

“现在我们依托全流程预警体系主动干预，心理健康不再是边缘话题，而是全校守护的底线。”高一教师李森深有感触地说。去年她随校

领导到竹溪家访，面对一名因家庭高压崩溃的学生，团队多次沟通，最终让家庭氛围从对抗走向理解。“每学期与50到100名家长沟通，电话、家访、线上课程……家校协同的每一小步，都可能改变孩子的一生。”李森说。如今，预警系统的“神经末梢”渗透到校园每个角落：班主任手持《心理危机识别手册》观察学生，心理委员每周提交《班级晴雨表》，宿舍楼下的“心灵树洞”收集心事。2024年，心理中心配合保卫科排查219例隐患，推送线上家长课堂15期。

“从一张桌子到260平方米的‘心灵驿站’，从‘救火’到‘防护’，这场18年的蜕变，让隐秘的青春心事终有安放之处。”

用心用情 静待朵朵花开

在学校心理中心的档案柜里，泛黄的书信记录着时光的魔法。2013年，明娟让高一学生给十年后的自己写信；2023年她辗转给当时写信的学生寄回140多封信，并收到了让人泪目的反馈：有人在非洲当志愿者，“要看看世界”的愿望已成真；有人参加工作实现了“给妈妈买金镯子”的承诺；当年那个纠结选文科还是理科的女孩，如今在信里说“为目标奋斗的日子真的很美好……”明娟抚摸着信件轻叹：“十年前埋下的种子，如今已长成树林。”

种子的成长离不开园丁的精心呵护。3年前入职的青年教师马定策被学生亲切地称为“小马哥”，在他的办公桌前摆放着一张明信片，上面写着：“感谢您，是您让我看到人生中的光，让我一直向往而行！”

寄信人小林（化名）高一时曾因文理分科纠结不已，马老师陪他列表对比、分析优劣；高二时小林因性格孤僻被孤立，通过社交训练重拾笑容；高三临近冲刺焦虑失眠，马老师又用“积极心理暗示法”陪他度过艰难时刻。“看到学生从沉默到微

笑，觉得这份工作十分有意义。”马定策说。心理中心的“心灵树洞”信箱每天都有新的信笺，有学生写道：“这里像温暖的港湾，容得下我所有的不快乐。”老师们也时不时会收到意外惊喜——窗台上突然出现的润喉糖，一幅画着笑脸的简笔画……最让人感动的是，那些曾在辅导室获得力量的孩子，有人成了青年志愿者，有人考入心理学专业，将曾被照亮的温暖化作星光传递给更多人。

“每个学生都是独特的花，需要被看到、被呵护，心理健康工作就是一场静待花开的守望。”明娟告诉记者，18年来，她见证过太多孩子在黑暗中挣扎又重获光明的时刻，从前学生羞于谈“心理问题”，如今能坦然求助；家长从“讳疾忌医”到主动咨询亲子沟通技巧。越来越多的孩子学会用“我需要心理支持”替代了“我不是有病”的自我怀疑，改变令人欣喜。

谈及未来，学校心理中心的老师们表示，学生心理健康工作任重道远，他们会一直默默守护在学生身边，让每个青春都能在阳光下舒展，让每个灵魂都能被温柔接住，找到生命中的光。

课堂革新 从传递知识到唤醒心灵

5月26日，在李森的心理课堂上，学生们正通过角色扮演的方式，讨论“人际边界”问题。

此前，文科班几名女生因小团体排挤同学引发矛盾，李森设计了一堂体验课，让参与者互换身份感受被孤立的滋味。课后，一名女生主动向同学道歉：“以前觉得开玩笑没什么，现在才知道会伤人。”这样的场景，折射出学校心理教育从“知识灌输”到“体验实践”的转型之路。“心理课不是讲道理，而是帮学生找到解决问题的方法。”李森说。

转型并非一蹴而就。2010年心理课初设时，明娟面对的却是另一番景象：台上讲课，台下学生听得昏昏欲睡，有人干脆做数学题。

如何让课程真正走进学生心里？学校心理中心团队以青春成长痛点为切入点，构建分层教学模式——高一聚焦预防性教育，针对入校适应、分班焦虑等关键节点，通过常态化课程帮助学生掌握情绪管理与人际交往技能；高二阶段转向发展性教育，借助电影《哪吒》探讨自我认同，模拟求职场景破除性别偏见，融入OH卡牌、心理剧等多元形式；高三主攻压力调适，学生将焦虑写进沙包砸向靶标，用沙盘模拟考场环境。

课堂外的实践同样成为“体验式教学”的延伸。5月23日，1000余名学生参加“以心相会，沐光同行”心理游园会。在操场浮雕区，“高考寄语

墙”被祝福纸条覆盖，数千彩色手印拼成“成长之树”；创意互动区，学生们参加踩气球、拳掌攻防等游戏，欢笑声此起彼伏；拼贴诗展板上，“失败是星星的裂痕”“爱自己的100种方式”等暖心句子，让学生倍感温暖。“参加活动很开心，特别放松，减轻了压力。”学生袁昕说。

“现在的课堂像‘心理实验室’，答案藏在学生的体验里。”明娟说。2024年学校测评显示，78%的学生能识别常见心理问题症状，较2010年增长55%；高三学生考前焦虑量表得分平均下降23%。从2010年“照本宣科”的沉闷，到如今“预防—发展—应对”分层模式成熟，心理教育正在青春的土壤里扎根。



“智慧格格”来了 成长烦恼少了

——竹山职校创新开展心理健康教育

文/图 本报记者王聪聪 通讯员雷超

“走，我们去听听音乐，吼几嗓子。”5月27日下午5点半，竹山县职业技术集团学校（以下简称“竹山职校”）几名同学相约来到该校“心灵驿站”。戴上耳机，躺在舒适的沙发上，舒缓的音乐缓缓流淌，同学们闭上眼睛静静享受这放松一刻……学校投资70万元打造的“心灵驿站”，成了学生们课余时间放松的新空间。

近年来，该校建立网格化管理模式，深度融合精准筛查、分级管理、朋辈互助等机制，构建起一张覆盖全员、全过程的心理健康防护网。

数据赋能，精准筛查筑牢防线

2021年，竹山职校引入“社会心理预测预警预报系统”，为学校健康管理装上了“智慧大脑”。每学期开学，该系统便会向全校学生发放电子调查问卷，以“最近睡眠好不好”“有没有头晕头痛”等贴近学生日常生活的问题为切入点，开展全面心理筛查。

该系统依托先进的数据算法，对问卷结果进行深度分析后，发布黄色预警、红色预警。对于被标记为黄色预警的学生，学校会要求其再次填写调查问卷，进行二次筛查，确保不放过任何细微的心理隐患；对标记为红色预警的学生，立即进入“四重包保”机制，由校领导、班主任、党员教师、心理健康教师组成专业团队，对其展开“一对一”包保帮扶。这种精准的筛查机制，如同一张精密的滤网，精准定位学生潜在的心理问题，为后续干预工作奠定基础。

“通过智慧平台筛查，我们能够及时发现那些可能被忽视的心理问题。”该校心理健康教师覃亭亭说，“有些学生可能自己都没有意识到心理状态出现了波动，但系统的数据却能敏锐捕捉到这些细微变化，让我们可以更



早介入，帮助学生走出困境。”

网格穿透，“1+2+1”模式提升效能

2023年，竹山职校推出“1+2+1”网格化管理模式，彻底改变了以往仅靠班主任关注学生心理健康的局面。在这一模式下，学校组建班级安全管理委员会，形成“1名班级安全信息员+2名心理委员（男女各一名）+1名宿舍安全信息员”的立体管理梯队。这些学生骨干如同校园里的“健康哨兵”，通过“日台账记录一周风险研判一月总结提升”动态机制，

时刻关注身边同学的心理状态和行为变化。各班被划分为6至8个网格小组，由责任心强、心理委员担任小组长，严格执行“三查三报”制度。依托“网格小组长—班安委—班主任”三级响应机制，实现“小事不出网格、大事协同解决”的闭环管理。

竹山职校通过“组间同质、组内异质”的分组方式，让行为异常、心理异常的学生更容易被发现。由于学生之间年龄相仿、生活环境相似，彼此之间的观察和交流更为密切，一些细微的情绪变化和异常行为都能被及时发现，并迅速报告给班主任老师或工处。



▲心理教师倾听学生烦恼。

▲竹山职校“心灵驿站”开展学生心理团辅活动。

柔性干预，卸下学生的“成长烦恼”

面对数据筛查、学生发现的心理异常学生，竹山职校摸索出了一套行之有效的疏导经验。首先是去标签化，学校将心理健康教

室命名为温馨的“心灵驿站”，把所有的心理问题统称为“成长烦恼”，这种充满温情的表述方式，极大地减轻了学生的心理负担，让他们更愿意敞开心扉。

“心灵驿站”设有心理测评室、减压放松室、团体活动室等，每天下午5点至6点半准时开放。心理咨询实行预约制，“一对一”咨询既保护学生隐私、又提升服务体验，5名专业心理咨询教师帮助前来咨询的学生卸下“成长烦恼”。

其次，“朋辈互助”模式发挥出强大的力量。23级护理专业学生小陈曾因在校没有朋友，感觉无人关心，整日独来独往，情绪低落。

学校通过“1+2+1”网格化管理模式发现她情况后，班主任和心理健康教师迅速行动，安排小陈同寝室性格开朗的余同学给予陪伴。余同学在吃饭、散步、回寝室时都会主动叫上小陈，两人形影不离。短短一周时间，小陈不仅和余同学成为了亲密好友，还通过她结识了更多朋友，逐渐走出了孤独的阴霾，脸上重新绽放出灿烂的笑容。

“同龄人之间更容易理解和沟通，朋辈互助让学生在温暖的陪伴中感受到关爱，这种力量是无穷的。”覃亭亭说。

竹山职校自实施网格化管理以来，学生矛盾事件大幅减少，近八成的潜在心理冲突在网格层面就得到了有效化解。网格化心理健康教育工作取得了显著成效，学校先后荣获“2021—2022年度湖北省示范平安学校”“2022年度十堰市示范平安学校”“2023年度十堰市学校安全管理先进单位”等多项荣誉，其经验做法得到广泛推广。

“未来，我校将继续深耕心理健康教育领域，优化创新举措，织密心理防护网，为学生健康成长保驾护航，让学子心向阳光、拥抱灿烂明天。”竹山职校党委书记李光梓表示。