

主办：邢台市关工委 邢台市教育局 邢台市妇联 邢台日报社 承办：《邢州报》编辑部 邢台市家庭教育媒体联络中心

塑造阳光心灵 筑梦健康成长

——市第一中学构建家校社协同的心理健康教育新路径

记者 冯鑫 文/图

明媚的阳光透过窗户，洒在市第一中学宽敞的教室里。掌声中，一场别开生面的“主动建设性赞美”课程正在进行。心理委员引导同学们用温暖的语言彼此鼓励：“你这次数学竞赛的表现真棒！特别是那道难题，你不仅坚持下来，还找到了独特的解法……”这样充满正能量的对话，已成为学校积极心理健康教育的生动缩影。

近年来，该校秉持“育人先育心、成才先成人”的教育理念，创新构建以“朋辈辅导”为特色、家校社协同的心理健康教育体系，推动心理健康教育从咨询室延伸至每个班级，从专业活动拓展到家庭生活，形成了全员参与、全程护航的心育新格局，为学生的全面发展和终身幸福奠定坚实基础。

夯实心育基础
构建全员参与新体系

“我们将心理健康教育置于学校发展全局中推进，创新推行‘朋辈辅导’模式。每班选拔1-2名具备良好心理素质、乐于助人的学生担任心理委员，组建百余人的‘朋辈讲师团’。通过系统培训、情景模拟、案例分析和心理委员素质大赛等形式，不断提升他们的实际操作能力，使其成为班级心理健康的‘守护者’与‘传播者’。”市第一中学副校长刘丹说。

这些学生讲师以同龄人的视角，每月开展心理主题班会，内容涵盖情绪管理、压力应对、人际交往等，让心理健康教育更接地气、更具活力。同时，学校建立“专职教师+心理委员+班主任”三级协同机制，心理委员定期反馈班级心理动态，班主任配合开展个性化辅导，专职教师提供专业支持，形成覆盖学生在校生活全过程的心理支持网络。

这一创新模式有效破解了专业心理教师资源有限的难题，将心理健康教育从阶段性活动转变为持续性的浸润式教育。如今，心理主题班会已成为学生每月期待的课堂，心理委员主导的活动深受欢迎，实现了从“被动干预”到“主动预防”的转变。

深化家校协同
打造共育新生态

“我们深刻认识到，心理健康教育需要家庭的深度参与和支持。为此，创新实施‘分年级、分主题’的家校共育模式，实现家校同频共振。”该校学生发展指导中心专职心理教师陈露丹说。

高一年级聚焦“初升高衔接”，通过家长课堂指导家长掌握科学沟通方法，帮助孩子顺利适应高中生活；高二年级侧重“成长型思维培养”和“建设性沟通”，帮助家长构建和谐的家庭支持系统；高三年级着力“清晰规划”，通过《高考家庭沟通指南》等资源，引导家长将关注点从成绩排名转向目标规划，避免家庭环境成为学生的额外压力源。

每学期初的心理测评后，该校都会专题召开家校共育培训会。陈露丹表示：“我们向全体班主任和重点关注学生家长同步测评结果，提供科学分析和辅助指导。”同时，定期举办家长沙龙、家长课堂等活动，让积极心理健康理念深入每个家庭。

一位参与家长沙龙的母亲感慨道：“现在我懂得了如何更好地理解和支持孩子，家庭氛围更加和谐温馨。”

拓展育人空间
形成社会支持新合力

“我们积极整合社会资源，构建更广泛的心育支持网络。通过联合社会实践基地、医疗机构等，开展职业体验、职业人物访谈等活动，邀请各行各业的家长代表担任‘职业领航员’，帮助学生在认识社会、拓宽视野的过程中，增强社会责任感和学习内驱力。”刘丹说。

此外，该校充分利用数字化平台开展心理测评与反馈，实现心理问题的早发现、早干预。通过心理海报展、心理剧展演、心理主题征文等丰富多彩的活动，营造“人人关注心理、人人参与心育”的校园文化氛围。这些举措不仅拓展了育人空间，更形成了强大的教育合力。

经过持续探索，该校心理健康教育取得显著成效。通过数据显示，连续三年学生情绪稳定性、抗压能力等指标提升率超过20%，心理高危检出率逐年下降；高考成绩连续实现突破，学生稳定的心态成为取得佳绩的重要保障；家校社协同机制日益完善，形成了心理育人的强大合力。

“心理健康是学生成长的沃土，需要学校、家庭和社会共同浇灌。”刘丹表示，下一步将继续深化家校社协同机制，加强对新高考背景下学生心理需求的研究，探索更多元、更专业的辅导形式，为每一个学生的终身发展和幸福人生奠定坚实的心理基础。



扫码收藏