

泉州全域推进心理健康教育特色实践

润心护航 万千少年逐光而行

核心提示

今天是全国大学生心理健康日;五月,也正是第三个全国学生心理健康宣传月。在泉州市教育局统一部署与创新引领下,泉州校园掀起一场有温度、有创意、高互动、全覆盖的心育热潮。从AI智慧赋能到五育沉浸式体验,从毕业季趣味减压到全员心灵守护,再到家校社协同发力,全市各校园用场景化、治愈式的活动,让心理健康教育“活起来、潮起来、暖起来”,真正走进每一位学生心里。这不仅是一次宣传教育,更是一场全城联动、全员参与、全程暖心的成长陪伴。



▲泉州市通政中心小学校园内有卡通人物“抱抱团”热情迎宾,与孩子们击掌、拥抱,用最简单的肢体语言传递“你被欢迎、你被看见”的善意。



丰泽临海实验幼儿园开展以“沙”育“心”活动。

泉州市晋光小学心理委员练习安慰他人佳佳的烦恼



我这次数学考试做得很差,看来我真的学不好数学了。
思考:你应该怎么安慰佳佳?



鲤城东门实小开展“我是谁”的活动



泉州市新华中心小学在学校书吧安静角落打造心灵树洞私密空间

惠安县“红五月”心理健康宣传教育月活动活动现场

顶层潮创 泉州心育迈入“智能新时代”

今年心理健康月,泉州教育系统交出亮眼答卷,以科技赋能、专业深耕、普惠落地,实现心理健康教育突破性升级。在市教育局统筹布局下,心育工作跳出零散化、活动化模式,构建起平台化、体系化、智能化的全域支撑体系,为各校特色化开展心理育人筑牢硬核根基。

在顶层框架支撑下,泉州市家校共育痛点率先迎刃而解。随着5月心理健康活动的深入开展,重磅上线的“知心慧语”AI家庭教育平台正式入驻“泉教育”平台,化身全市家长的专属育儿智能助手。平台整合微课学习、认知评估、智能陪练、情境测评四大核心功能,依托华东师范大学专业研发力量,通过AI模拟真实亲子场景,沉浸式助力家长化解孩子情绪疏导、亲子沟通、学业压力等难题,让科学育儿便捷易懂、触手可及,真正打通家校心育“最后一公里”。

专业赋能离不开名家引领,优质师资与科学理念是心育提质的关键抓手。上个月,

北师大乔志宏、张军等大咖为400名一线心理教师及班主任传授法宝;5月中旬,全国知名专家陈默为高考考生家长授课,在线观看量飙至9.1万人次,打破时空限制,让优质资源惠及千家万户,有效缓解考前焦虑,重塑科学养育观;5月下旬,福师大连榕教授线上解读学生心理健康现状,授课视频入驻“泉教育”平台,打造“永不落幕”的培训课程。高端专家资源下沉一线,既夯实了教师专业素养,也为后续智能心育平台落地、家校协同推进奠定了坚实基础。

在智能赋能、专业引领双向发力下,一系列配套服务接续落地,形成完整工作闭环。AI智能陪练助力教师精进实操能力,“泉教育”指尖心理资源库常态化推送心理科普,“家有良伴”十天跟踪式家庭陪伴服务精准对接家庭需求,泉州以一套智慧“组合拳”,推动家校协同从问题应对转向成长支持,打造独具泉州辨识度的心育新模式。

循着时间脉络、依托层层举措,全市心

育格局持续优化。泉州市教育局以顶层设计定方向,智慧创新破难题,专家引领强支撑,推动心育从零散活动走向体系建设,从被动干预转向主动预防。如今全市各校同频共振,各类有温度、有创意、有活力的心理活动在校园蓬勃开展,以科技与专业之力,守护青少年健康成长。

全员育心 人人都是“心灵合伙人”

心理健康教育从来不是心理老师的“单打独斗”,而是全体教职工、全体学生共同参与的育人事业。泉州学校积极搭建“教师专业赋能+学生朋辈互助”的全员育心体系,让每一位老师当好心灵守护者,让每一位学生当好温暖传递者,共同织密一张全覆盖、有温度、有韧性的校园心灵防护网。

筑牢全员育心体系,首先激活校园朋辈力量,让学生成为身边最贴心的心灵伙伴。今年3月初,晋江市实验小学教育集团率先开展心理委员专题培训,以趣味互动为班级心育骨干充电赋能。现场通过“大风吹”“桃花朵朵开”等活泼破冰游戏,帮助学生放松身心、增进协作默契,同时明确岗位职责,引导心理委员化身班级“心灵观察员”和“温暖传递者”,为常态化朋辈帮扶筑牢坚实基础。同时,该校深耕教师专业能力升级,同步搭建“摸排—建档—帮扶—转介”完整育人闭环,细化特殊学生识别、陪伴、干预全流程,让每位教师都具备科学识情、暖心伴成长、规范做帮扶的专业能力。

为了让全员育心更精准、更贴合学段需求,泉州市晋光小学因地制宜推行分层分

类赋能培训,精准对接师生差异化需求,开展针对性心育提升活动。面向心理委员,开设“我会安慰他人”主题课堂,让学生快速掌握倾听、共情、陪伴的实用技巧,温柔疏导同伴情绪;面向全体教师,从认知、情绪、行为等五大维度切入,系统讲解危机识别、暖心沟通、家校协同等实操方法,让“人人懂心育、人人善育人”的理念落地生根。

在夯实教师专业素养的基础上,各校格外重视教师自身的心理调适与成长。5·25心理健康日当天,丰泽区实验幼儿园为全体教师定制专属心育关怀礼包,邀请二级心理咨询师入园开展专题培训,趣味团建与自我关爱研讨,有效帮助教师纾解职场压力、调节负面情绪。

一系列分层、分类、全覆盖的育心培训层层落地,让泉州校园全员育心氛围愈发浓厚。惠安县各中小学全域铺开教师心育实操培训,聚焦学生情绪识别、暖心沟通、隐私保护等刚需内容,把简单实用的专业方法送到每位教师手中。如今,泉州不少学校已形成师生联动、全员尽责的暖心育人新格局,让倾听、陪伴与鼓励充盈校园各处,让阳光心态成为最动人的校园底色。

家校同频 构建“成长陪伴共同体”

家庭是孩子心理健康的第一课堂,最好的心灵守护,应该是家校同频、双向奔赴。当下,泉州不少学校积极创新家校心育形式,持续推出一系列场景化、轻量化、有温度的亲子活动与家长课堂,引导家长从焦虑的“旁观者”转变为专业的“育儿合伙人”,让家庭真正成为孩子最安心、最治愈的心灵港湾。

为帮助家长科学调适心态、高效陪伴成长,丰泽区湖心实验小学暖心开启“心沐阳光 幸福启航”心理健康月活动。学校紧扣当下育儿痛点,开设心理专家家长讲座,细致拆解情绪管理、亲子沟通、正向陪伴的实用技巧,引导家长放下内耗焦虑、跳出说教式育儿,以平和心态陪伴孩子从容成长。讲座之外,学校精心设计家庭赞美卡、幸福能量瓶亲子互动环节,让家长与孩子一起动手、互相鼓励的温暖互动中积攒暖意,让日常陪伴充满治愈力量。

如果说主题讲座为家长理清育儿思路,那么接地气的“爸妈课堂”则让科学育儿真正落地日常。石狮市第三实验小学面向一年级家长开设专属暖心课堂,以低年级孩子成长特点为核心,结合大量真实案例,围绕习惯养成、心理守护、亲子关系、家校协同等家长关心的热点问题细致答疑。家长们认真聆听,积极互动,纷纷表示将转变育儿方式,多倾听包容、少指责焦虑,用心做好孩子成长路上的同行者。

在线下课堂深耕的同时,也有学

校不断拓宽育人渠道,让家校心育随时在线、常态续航。惠安县螺阳中心小学以阅读润心,开展亲子心理共读活动,家长与孩子一同品读心理书籍,交流感悟,在温馨陪伴中拉近心灵距离,融洽亲子关系。惠安山霞中心小学依托“家校e家”线上平台,精准推送分学段心理科普内容,涵盖情绪调节、亲子沟通、心理问题早期识别等实用干货,方便家长利用碎片时间充电学习,轻松掌握科学育儿技巧。

育心润德,护航成长。泉州教育系统以顶层创新为引领、智慧赋能为支撑、五育融心为路径、青春减压为重点、全员育心为基础、家校协同为合力,打造一系列年轻化、场景化、治愈系、传播力强的心理健康特色活动,让心育真正走进校园、走进家庭、走进每一颗年轻的心。

(陈森森 苏黄霓/文 受访者/供图)



丰泽湖心实小的家长认真填写家庭赞美卡

五育润心 校园秒变“心育快乐星球”

小学与幼儿园是心灵启蒙的关键阶段,泉州不少学校摒弃说教式宣讲,以游戏为桥、以艺术为媒、以自然为介,将心理健康教育融入日常场景,让孩子们在看得见、摸得着、玩得嗨的体验中认识情绪、接纳自我、学会感恩,让阳光心态从小扎根。

近日,泉州市晋光小学创新打造“五育润心 向阳生长”心理游园会,将德智体美劳育人内核与心理健康教育深度融合,打造沉浸式心育盛宴。活动现场热闹鲜活、互动满满,心声回响墙上红蓝纸条交替传递心事与暖意,让情绪有处安放;眼力大比拼中,孩子们凝神专注、静心沉淀,在挑战中磨炼耐心与定力;同心向前冲团队赛道上,同学们并肩协作、聚力奔跑,在配合中凝聚团队力量。此外,笑脸绘美好、静心拾豆豆等特色项目,让学生在艺术创作、轻量微劳动中平复情绪、治愈心灵,真正实现玩乐中感悟、体验中成长。

而泉州市通政中心小学则在5月20日,

温情开启“今天,我的心是彩虹”暖心主题活动,整座校园化身浪漫治愈的彩虹世界。校门口的彩虹心语墙贴满师生与家长的真挚留言,斑斓文字汇聚成温暖的心意海洋;卡通抱抱团穿梭校园,以温柔的拥抱、热忱的击掌,治愈每一颗稚嫩童心。彩虹工坊内童趣盎然,孩子们巧手制作扭扭棒情绪小花,在创意满满的纸皮箱情绪迷宫中探索体验。各年级分层开展特色活动,拼搭彩虹心情树、交换暖心惊喜盲盒、戳破烦恼气球释放压力、参与班级赞美接力,让情绪自由释放,让温暖悄然流转校园。

同时,我市也有多所学校结合学生年龄特点,定制差异化心育活动,让心理健康教育更贴合成长需求。惠安县螺阳中心小学推出七大主题心育板块,通过自由随性的情绪涂鸦释放内心压力,以自然花叶贴画亲近自然、治愈自我,借助趣味“优点轰炸”活动,让学生在同伴真诚夸赞中打破自我否定、树立自信,搭配主题班会、亲子共读、团体辅导等多种

元形式,全方位滋养孩童心灵。晋江毓英中心小学深耕分层生命教育,循序渐进开展育人活动,低段感知生命美好、中段体悟生命价值,高段通过绘制“我的支持地图”、学习5—4—3—2—1感官调节法,掌握情绪疏导、稳住心态的实用技巧。

全域联动之下,暖心心育场景在泉州校园呈现多点开花、特色纷呈的特点。丰泽区实验幼儿园精心打造情绪小怪兽、触摸树、抱抱柱等治愈童趣空间,海量原创情绪绘本随手可读,沉浸式守护幼儿心理健康;泉州市新华中心小学设立私密“心灵树洞”,为内向孩子搭建安心倾诉、安放情绪的专属港湾;泉州师范学院三附小(鹤浦校区)以趣味团辅游戏,陪伴学生从容应对青春期身心变化;鲤城区东门实验小学依托感恩母爱主题活动,引导孩子读懂爱意、学会感恩;石狮市第三实验小学开设暖心爸妈课堂,精准缓解家长育儿焦虑;石狮石光中学以系列幸福打卡活动,收集成长小确幸、治愈成长小烦恼。

除了花式趣味解压外,有些学校还兼顾温情互动与科学疏导专业指导,力求全方位筑牢学子心理防线。惠安县“红五月”心理健康月落地高山中学,开展了内容丰富、形式多样的心理团辅活动。其中“从心开始 从容迎考”团辅专属高三学子,心理老师带领学生呼吸放松等情绪调节方法,从认知层面积极暗示调整心态,同时在冥想体验中习得稳心技巧,真正让学子有方法、有底气,从容应对即将到来的高考。石狮市华侨中学则主打温情治愈风,暖心“爱的抱抱”驱散备考疲惫,拉近师生与同伴距离;一张张手绘微笑书签,承载着真挚期许,以微小温情点亮枯燥的冲刺时光。

抵达目的地后,平衡挑战、眼疾手快、真人扫雷等趣味小游戏火热开启,同学们尽情撒欢、放松身心,在徒步运动与趣味互动中释放备考压力、重拾从容心态。

青春减压 多元趣玩实现“科学松绑”

中高考冲刺进入关键阶段。为给冲刺青春松绑赋能,泉州许多中学跳出传统单一的说教式心理疏导模式,解锁一系列新潮有趣、治愈满满的减压新玩法,让紧张的备考生活多几分松弛与活力,助力学子卸下包袱、元气满满迎大考。

活力满满的团体团建,成为校园解压的热门选择。日前,泉港区第二中学近600名高三学子齐聚操场,开展“以心聚力 笑迎高考”趣味心理拓展活动。在“支援前线”趣味比拼中,同学们默契配合、高效联动,齐心协力攻克挑战;在同心人椅环节里,大家两两相依、彼此支撑,真切感受集体的温暖与力量。最具仪式感的纸飞机放飞环节,学子们将备考心愿与美好期许写满机身,抬手放飞、乘风翱翔,连日积攒的备考压力,在阵阵欢声笑语中随风消散。

如果说团体拓展主打聚力蓄能,那么沉

浸式趣味疗愈活动,则以温柔细腻的方式抚平学子考前的浮躁情绪。惠安海中学为高三学子量身打造“青春向阳,逐梦成长”减压专场,多款趣味游戏轮番上演,“你抓我逃”“企鹅竞速”“激情节拍”轻松有趣,瞬间打破沉闷的备考氛围,校园里满是清脆欢快的笑声。除此之外,学校花式暖心赋能不停歇,励志歌曲唱响校园,师长寄语传递温情,“力量主打歌”以旋律治愈焦虑,“校园跨代对话展”搭建高低年级互助桥梁,双向打气、彼此赋能。创意OH卡绘画活动,让同学们以画寄情、随心创作,温柔释放内心压力与负面情绪。

为丰富减压形式、拓宽心育场景,不少学校将心灵课堂搬进世遗风光之中。晋江市安海中学组织初三师生开启7.5公里安平桥研学远足之旅,打造沉浸式“行走的心育课”,沿途古风景致、人文地标错落相伴,千年世遗文脉与自然清风舒缓身心、开阔胸