

# 贺兰县教育体育局

---

## 关于进一步加强心理健康工作的通知

各中小学:

为深入贯彻“健康第一”教育理念，筑牢校园安全防线，各校要持续加强心理健康工作。

### 一、深化学校心理健康教育

加快构建学校全员育心工作体系，切实把师生心理健康工作摆在更加突出位置，以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心，把心理健康工作贯彻教育、教学、服务全过程。学校应将心理健康工作所需经费纳入预算，满足心理健康工作需要。

### 二、提升心理健康师资能力水平

配齐配强专、兼职心理健康教师，组织心理健康教师参加区、市、县各类培训、赛课及研讨活动。定期邀请区、市或高校的心理咨询专家，有针对性的开展咨询技能培训并建立常态化督导机制，提升教师心理咨询能力。定期开展班主任及任课教师的分层分类心理专业知识培训，提高全体教师特别是班主任发现并有效处置学生心理健康问题的意识和能力。

### 三、全面抓好课堂育人成效

将心理健康教育课程纳入学校课程安排，完善心理健康教学计划，保障课堂在学校心理健康工作中的核心作用。结合各学段学生身心发展特点，通过“心理健康教育月”、主题升旗仪式、广播站、黑板报等形式开展心理健康教育知识宣传，针对性的开展心理征文、心理小故事和心理曼陀罗画作品征集等形式多样的心理健康宣传教育活动，激发学生心理健康学习的积极性，培养学生良好的心理健康素养，培育学生乐观向上的积极心理品质，增强心理韧性。

#### **四、畅通学校心理疏导渠道**

加强学校心理辅导室（咨询室）建设，设置沙盘游戏室、团体心理辅导室、放松治疗室和心理阅览室等功能室。运用测评工具，定期开展师生心理健康状况监测，建立重点关爱师生心理档案并动态管理，及时疏导心理问题。完善“班级-年级-学校-家庭”四级预警网络，对教师、学生、家长提供个别疏导、团体辅导，深度筛查重点关注对象，精准识别风险点。对部分问题较为严重、复杂的学生要家校协同及时进行转介、追踪。

#### **五、营造宽容、支持、互助的校园环境**

严格落实“双减”政策，切实减轻学生过重课业负担，充分利用课后服务、社团活动等时间，开展丰富多彩的文体艺术活动，发挥体育、美育、劳动教育对良好心理品质的培育作用。积极组织学生广泛参加兴趣活动，在合唱、绘画、器乐演奏等多种多样的社团活动中帮助学生释放压力，体验成功与快乐，

切实培养学生珍爱生命、热爱生活的心理品质。

## 六、发挥家校共育合力

加强学校与家庭沟通联系，持续创新家校共育活力。将心理健康教育作为家长会、家长课堂、家访等活动的必讲内容，帮助家长理解不同年龄阶段孩子的心理、行为特点，增加对孩子行为的接纳与包容，保障孩子充足睡眠，防止沉迷网络或游戏，引导家长掌握科学沟通与教养方式，培育和谐、融洽家庭亲子关系，共同助力学生调整学习心态，充盈内心力量。

## 七、重点关注成长关键期心理健康

各中学紧扣高考、中考备考关键节点，结合毕业班学生心理特点，邀请心理教师或外聘专家开展专题讲座，帮助学生科学应对备考压力。持续开展拔河比赛等趣味减压活动，让学生在实践中释放压力、舒展身心。构建“排查—帮扶—联动—保障”全链条工作体系，完善毕业班学生心理健康档案和重点关注台账，对红色预警、情绪异常等重点学生细化个性化帮扶方案，实行分级管理、动态跟踪，做到底数清、情况明、无遗漏。持续开展家长心理健康专题培训、家长课堂，定期通过家校群推送考前家庭心理指导内容，引导家长转变教育观念，缓解家长焦虑情绪，掌握科学的亲子沟通和心理支持方法，营造宽松的备考氛围。

(此页无正文)



(此件公开发布)