

# 宁波“1+10”体系护航青少年健康成长

## 成长指导不再是“偶尔救助”，而是“日常浇水施肥”

4月28日，春假首日，宁波市中小学生学习成长指导中心热闹非凡。

下午1:30的沙龙教室里，宁波市骨干班主任孙阳君正与数十位小学生家长分享：“生活中不少家长陷入两难，一边倾尽全力付出，一边又因沟通不畅陷入内耗。学会FFC科学夸奖法、情绪共情五步法，让陪伴温暖而有效……”孙老师的话引得家长频频点头。

这样的场景，是该中心自2021年成立以来常态化运作的缩影。四年多来，宁波全面建成“1+10”市、区（县、市）两级学生成长指导体系。这张覆盖全市的“一站式”网络，已累计惠及学生及家长100万人次，涵盖理想指引、心理教育、生涯规划、学业指导、家教指导五大维度，为宁波青少年健康成长筑起坚实“守护堤”。

春假三天，该中心同步推出心理咨询与问诊、家长工作坊、学生成长体验三大板块20余场活动，全部公益免费。

□现代金报 | 甬派  
记者 马亭亭  
通讯员 舒昱晗



海曙外国语学校心理老师黄唯给学生上心理课。受访者供图

### A 一座可以玩的成长基地

走进宁波市中小学生学习成长指导中心，一栋5层高、建筑面积7710平方米的综合体验馆格外引人注目。自2021年8月启用以来，这里已成为全市中小学生学习自我、规划未来的重要基地。

中心设有32个体验区和300余个体验项目，涵盖职业体验与心理科普两大板块，每天可接待800名学生，宛

如一个大型“成长主题乐园”。

这座基地的热闹并非春假“限定款”。每个周末和节假日，咨询电话时而响起，团体辅导室里笑声与沉思交替。24小时心理热线“87368585”（谐音：“把气散了，拔我拔我”）那头，总有“甬老师”的温暖回应。全市心理热线实行“一号对外、分机接听”24小时响

应模式，面询辅导全天开放并提供便捷预约渠道。

春假三天的活动安排，正是这份“全时守护”的践行。从医疗问诊、心理辅导到家长工作坊、学生体验课程——这张覆盖医、教、家、生的服务网络，诠释着一个理念：成长没有“假期”，守护从不打烊。

### B “1+10”做到全域覆盖

一个中心再大，能服务的终究有限。宁波的破题之道，在于“1+10”——1个市级中心统筹引领，10个区县中心全域覆盖。

青少年心理健康教育备受关注，宁波将“未成年人心理健康关爱”列为民生实事项目，市教育局强化统筹，区县扎实落实。2024年底，宁波率先在全省实现中小学生学习成长指导中心100%覆盖。

100%覆盖背后的“门道”，远不止建成物理空间。

宁波以《关于加强新时代中小学生学习成长指导工作的实施意见》为纲领，配套系列文件，从机构设置到服务流程均有章可循。10个区（县）均以正式文件明确中心架构，配备副科级以上干部担任主任，事业编制专职人员在岗履职，形成“专职协调、骨干支撑、

外聘补充”的多元格局。同时筛选36所示范培育学校、14个示范性工作站和20个特色课程共建基地，以点带面、辐射全域。

更关键的在于“市县结合”的联动机制。市级定标准、统资源，区县抓落实、创特色。象山县推出“象心力”专家团队，启用1800平方米的独立场馆，引入宁波大学专家团队，协同公检法司、卫健、妇联等多部门共同参与；鄞州区深耕七堇润心理念，首创七堇心地图，构建全融合区域成长指导体系；江北区联动体育老师资源，以体育促心育……全域联动常态化开展“5·25心理健康节”等活动，营造全社会关注支持学生身心健康的良好氛围。

中心从理想信念引导、心理健康指导、学业发展指导、生活劳动体验和职业生涯规划五大内容领域出发，创

新沉浸式体验、主题式研学和互动式共建三大课程实施方式，形成特色课程体系。线上课程包括“伴·成长 家庭教育课堂”“护·成长 智慧家长课堂”“慧·成长 生涯规划课堂”和“聚·成长 心理情景剧场”等，线下课程包括“百节特色基地课程”“百场成长指导课程”“乐·成长 学生成长体验课”和“助·成长 家长成长工作坊”等。其中，“伴·成长”广受好评，累计500余万点播量，“护·成长”智慧课堂覆盖136万家长参与；“双百”课程累计送教300余节课，惠及师生家长12.7万人次。

从“各自为战”到“全域协同”，宁波的“1+10”网络不仅织密了服务的经纬，更打通了教育、医疗、社会的资源壁垒，让优质成长指导资源在全市有序流动。

### C 让成长指导成为日常

织密服务网络的同时，宁波更着力打造一支扎根日常的“心导师”队伍。

在宁波市中小学生学习成长指导中心的墙上，贴着许多“甬老师”的照片。他们中有专职心理教师、班主任、德育导师，也有医院专家，这是一支多元的队伍，“心导师”的称谓，属于其中每一个人。

2023年秋季起，宁波创新推行“全员心导师制”。每个班级至少配备3名“心导师”，以班主任和任课教师为主体，同时吸纳社工、志愿者等力量。全市

6万余名“心导师”通过日常观察、谈心谈话、陪餐陪寝等细微场景，将心理健康教育渗透进校园生活的毛细血管。

从专职心理教师到班主任，从退休老校长到医教协同的专家，这支多层次、专业化的“心导师”队伍，正用各自的方式，守护着青少年的心灵成长。

线上，24小时心理热线接听守护，“甬上”家长成长学院提供精准家庭教育指导课程；线下，面询辅导、心理专家入校服务、“幸福巴士”活动等扎实推进，每月常态化的家长工作坊和学

生体验课程，都让指导服务不再是“偶尔的救助”，而是日常的“浇水施肥”。

“中心打破以前在学生成长过程中各类关键性指导‘单打作战’的状态，形成了一站式的‘团体服务’，为学生成长过程中遇到的困惑提供可行的解决方案，促进他们全面而有个性的发展。”宁波市教育科学研究所副所长、宁波市中小学生学习成长指导中心主任杨娜表示，中心致力于构建更加包容、开放、共享的学生成长生态圈，全力打造具有辨识度的学生成长指导“宁波模式”。