

# 浙江省学生心理健康宣传教育月主题活动在甬启动 一场关于“心”的全民动员



学生们在宁波市中小生长导中心体验击鼓。记者 张培坚 摄

5月15日下午，2026年浙江省学生心理健康宣传教育月主题活动在宁波市中小生长导中心正式启动。省、市相关部门负责人，心理关爱应急团队专家，在甬高校及各区（县、市）教育工作者等近百人齐聚一堂，共同聚焦学生心灵成长，共筑心理健康防护屏障。现场通过暖心故事分享、亲子课程发布、专业指引解读、座谈研讨和学生赋能课程观摩等环节，全面展示了我省学生心理健康工作的阶段性成果与未来方向。

□现代金报 | 甬派  
记者 马亭亭  
通讯员 刘璐



宁波市中小生长导中心，丰富多彩的学生赋能体验课程。记者 张培坚 摄

## A 一场关于“心”的全民动员

当天下午2:30，启动仪式正式拉开帷幕。宁波市委教育工委专职副书记、市教育局党委副书记陈金辉致欢迎辞。他指出，青少年心理健康是关乎家庭幸福、社会稳定、民族未来的战略工程和底线工程。在省教育厅指导下，宁波市始终将学生身心健康摆在突出位置，连续多年纳入民生实事，构建起“市委定调、政府抓总、部门协同、基层落实”的闭环体系。

据介绍，今年以来，宁波市出台《进一步加强青少年心理健康工作方案》，组建“2+5+X”协同防范体系，全域推行“心导师”制度——为73万余名四年级以上中小学生配备了近6.8万名“心导师”，实现全流程、网格化治理。同时，12支青少年心理关爱应急专家团队常态化下沉指导，“幸福家长”亲子成长课堂已辐射家长114万余人次。

随后，宁波市海曙外国语学校班主任王之轩老师作为代表，分享了“暖心导师”的育人故事：丁老师让沉默寡言的学生担任“临时寝室长”，帮他走出自己的小世界；廖老师用安静的倾听化解“火药桶”男孩的急躁情绪；周老师从学生画作中的暗色调敏锐察觉心理压力，成功联动家长调整教育方式。三个小故事，诠释了“心导师”们以观察识情绪、以谈话暖人心、以联动护成长的默默坚守，令在场嘉宾动容。

紧接着，来自各地的“心导师”代表走上舞台，举起右手庄严宣誓：“以柔心护学子，以笃行伴成长……培育积极心态，增强心理韧性，不负师者担当，共护青春阳光！”铿锵誓言传递着每一位心理健康工作者的责任与使命。

活动现场，宁波正式发布“爱有方·共成长”亲子指导课程。该课程围绕亲子沟通、情绪管理、学业压力、手机管理、心理识别、家庭关系六大核心板块，拆解出32个具体生活场景，旨在为家长提供“一看就懂、一学就会、一用就灵”的科学育儿方法。

同时，《浙江省中小学心理辅导室（站）服务工作指引》正式发布，浙江省教育科学研究所副院长庞红卫作专业解读，为推动全省中小学心理辅导室的标准化、规范化建设提供了重要依据。

省教育厅党组成员、副厅长陈仁坚指出，青少年心理健康是建设教育强国、健康中国的重要内容，也是当前面临严峻挑战的重大课题。他号召全省教育工作者以更坚定的决心、更务实的作风，推进学生心理健康工作再上新台阶。一是当好全员育心的引路人，从“看见分数”变为“看见成长”，推行全员导师制，让每一位教师成为孩子的细心观察员；二是打好疏堵结合的组合拳，强化生命教育和挫折教育，推动关口前移，加强心理筛查和“一生一策”指导；三是画好携手共育的同心圆，发挥家校医社企五方协同优势，打造具有浙江特色的心理健康品牌。

## B 协同守护青少年心理健康

启动仪式后，一场聚焦专业与协同的宁波市青少年心理关爱应急专家团队座谈研讨会随即召开。会议旨在落实2026年省、市政府守护学生身心健康民生实事项目，扎实推进专家团队建设。

会上，宁波市教育局介绍了全市应急专家团队的运行情况和成效，鄞州区、奉化区教育局分享了基层实践经验。来自市委社工部、政法委、公安局、卫健委、团市委、妇联等部门的负责人，以及社工、平安志愿服务者、民警等一线专家代表，分别从各自领域出发，交流了协同联动、专业支撑与精准帮扶的心得。

省教育厅及省级相关部门领导认真听取了汇报，对宁波市的工作给予了充分肯定，同时也就未来方向提出了精准的指导意见。省委社工部、省委政法委、省公安厅、省卫健委、团省委等省直部门相关负责人分别作指导交流。

陈仁坚在座谈总结中指出，全省学生心理健康问题态势依然严峻，专业能力、协同机制、保障体系

仍需加强。他要求下一步重点做好“四个深化”：

一是从“建好队伍”向“建强队伍”深化。全省已组建100余支应急团队，要进一步加强实战培训、结对帮扶和服务保障。

二是从“被动应对”向“主动出击”深化。当前正值考试季、毕业季，必须抢占先机，扎实做好“一校一库、一生一策”，加强多部门协同。

三是从“能干”向“善干”深化。要做到探索精准排查、分类处置、柔性干预的有效方法。

四是从“一体联动”向“化合反应”深化。要在部门联动、家校社协同基础上强化实效性，减轻学生课业负担，同时引导家长树立科学育儿理念。

这场研讨会清晰地勾勒出一张由教育、医疗、公安、社工、群团组织等多方力量编织的“防护网”。它展示着浙江省在学生心理危机的预防、预警和干预上，正从“单打独斗”走向“系统作战”。关爱应急专家团队的“健康服务行”活动将深入基层，常态化开展入校指导与个案帮扶。

## C 在“玩”与“做”中疗愈心灵

当天，与会嘉宾分批观摩了宁波市中小生长导中心的工艺课程、学生赋能活动和心理教师培训，看到了心理育人最生动、最温暖的模样。

在五楼心理健康指导专区，大家详细了解了专家心理问诊和咨询预约流程。得知中心提供公益心理面询服务，不设医疗化标签、不留就诊记录，而且成功干预多起高危案例时，与会嘉宾对热线咨询员的专业与担当给予高度评价。

在各个功能教室里，学生们正沉浸在不同的心理探索旅程中。

“心理世界”教室里，孩子们在打击乐的节奏中释放压力、培养专注力；工艺创客区，高中生们利用废旧报纸创作时装，在表达性艺术疗愈中实现情感释放；木工加工教室里，学生们专注地打磨一双双筷子，在刨、削、磨的重复动作中体验“木性温润、手作疗心”的静心修行。这些趣味课程将心理健康理念融入音乐、手工、舞蹈、绘画等体验

活动，让学生在“玩”与“做”中自然地学会识别情绪、接纳自我、舒缓压力。

在“心理梦工厂”科普体验展厅，孩子们正在老师引导下学习“蝴蝶拍”——一种简单有效的自我安抚技术：双臂交叉轻拍肩膀，在节奏中平复心情、增强安全感。一旁的动感单车区域，几名学生在奋力骑行，通过高强度运动释放压力；解压漩涡体验装置前，学生们摇动转轮，直观感受情绪的流动与宣泄。这些互动体验让学生们变“被动接受”为“主动参与”，在游戏和运动中学习情绪调节技巧。嘉宾们纷纷表示，这种寓教于乐、身心融合的方式，既贴合青少年心理特点，又降低了求助的心理门槛，值得推广。

据悉，本次启动仪式后，宁波市5·25心理健康活动月系列主题活动将全面展开，涵盖心理科普、团体辅导、亲子互动、专家讲座等丰富内容。