

缙云县壶滨初级中学“五合”心育护成长—— 守护青少年美丽“心”世界

本报记者 管丽芬 周如青 通讯员 杨恋 杜益杰



歌曲串烧

在“健康中国”战略深入推进的当下，心理健康已成为全民关注的核心议题。2025年，国家卫生健康委吹响“儿科和精神卫生服务年”的号角，如何守护青少年心理健康，成为教育工作者的时代命题。

近年来，缙云县壶滨初级中学深耕心理健康教育沃土，以“培养悦纳自己、情绪稳定、心怀感恩、适应未来发展的人”为目标，构建起“整体规划与灵活调整相配合，问题预防与健康发展相结合，内驱与外驱相融合、校内与校外联合、护生与助师整合”的“五合”心育体系，让阳光照进每一位师生的心灵，使学校成为充盈着温暖与喜悦的幸福乐园。



巨人脚步



书签祝福



爱的抱抱

在壶滨初级中学的体育馆内，“巨人脚步”比赛正进行得如火如荼。学生们手搭着肩，喊着口号，脚步踉跄却神情专注。每一次摔倒，身旁的同伴立刻蹲下搀扶，一声声“没关系，再来”此起彼伏。这场看似普通的体能较量，悄然化作一堂生动的“心灵协作课”。

“体育不只是简单的肢体训练。”该校心理辅导中心负责人陈伟丽介绍，这样的“心育+体艺”课程，每周都会开展。学校将“抗挫力培养”和“团队精神”融入篮球、拔河等赛事中，通过在活动前后安排心理团体辅导，引导学生学会在比赛中接受失败，在协作中领悟团

队的力量。壶滨初级中学的心育实践并非孤立于课堂，而是如同春雨般悄然渗透至教育教学的各个层面。学校以“学科融合”为创新突破口，精心编织了一张全方位的心灵守护网络。

学校结合“啦啦操”的体艺特色，开设了“啦啦操”校本课程。通过大课间“啦啦操”活动和学生展演，不仅锻炼了学生身体的柔韧性、协调性，还激发了他们的创新能力，学生在活动中放松了心情，从而变得更加自信和阳光。

数学课上，老师借“函数曲线”的起伏，引导学生理解“人生常

态”；语文课上，师生通过探讨苏东坡等诗人的经历，思考如何在逆境中调适心态。这种不着痕迹的“无痕心育”，实现了知识传授与心灵滋养的同频共振。

学科融合的背后，是一支专业过硬、温暖慈爱的心育队伍。该校不仅配备专职心理教师，更将班主任、学科教师纳入心育体系；成立班主任互助小组，邀请优秀班主任分享班级管理方法；鼓励教师参加各级心理健康教育专业技能比赛、班主任技能大赛等。近两年来，全校教师团队获县级以上心育奖项30余人次，其中省级奖项1人次、市级奖项10人次。

多学科融合让心育融入日常教学

多层次守护让每颗心灵被“看见”

每个学生都是独特的个体，心灵成长需要“精准滴灌”。壶滨初级中学创新构建“课程+活动+辅导”多维心育模式，助力学生健康成长。

每年5月，校园里都会迎来“5·25”心理健康月系列活动，学校会通过开展多种活动，让心育工作从传统说教转变为深度体验。

在学校组织开展的“心灵嘉年华”活动中，学生通过“爱的抱抱”，借助热情的问候和深情的拥抱，彼此传递温暖和能量；在“100件幸福小事打卡”活动中，学生们通过描绘自己做的小事及其带来的改变，感知生活中的小确幸，培养积极应对情绪和发现幸福的能力；在“曼陀罗绘画、静心疗愈课”上，学生借助色彩和线条表达情绪，有效释放压力、聚焦内心；在“教师身心加油站——快乐减压营”中，通过减压操、情绪猜谜等一系列活动，快速释放压力，平和心态，积蓄力量。

同时，学校精准对标不同学段学生的心理特点和发展需求，分层设计了校本心育课程。七年级开设“新学校·心希望”课程，助力新生适应初中生活；八年级聚焦“我的青春我做主”，通过团体辅导激发内生动力；九年级则围绕“有梦想·勇担当”，着力引导学生将升学压力转化为成长内驱力。

走出校园，研学活动成为滋养学生心灵的“第二课堂”。如七年级的“我爱家乡”、八年级的“心中的偶像”、九年级的“助力中国梦”，学校精心设计的校外研学路线，让学生在研学中不仅提升了自我效能感、团队协作与人际沟通等能力，还开拓了视野、磨砺了韧性。

“早发现、早干预”是学校预防心理健康教育的关键。为此，壶滨初级中学精心构建了严密的“同伴—班级—校级”三级心理预警机制。每个班级配备两名经过定期

专题培训的心理委员（男女各一名），一旦发现同学异常状况，心理委员会立即向班主任和心理辅导中心上报。

对壶滨初级中学的学生来说，学校的“幸福里”心理辅导中心是他们最信赖的“心灵港湾”。每天开放四小时的专业空间，除常规个体咨询外，还开设针对手机成瘾、亲子冲突等共性问题的团体辅导，并为心理高危学生建立动态管理档案。

八年级女生小周曾因母亲的高压管控陷入手机成瘾，甚至出现极端情绪。心理教师随即多次约谈小周母亲，剖析亲子互动模式，提供家庭教育指导。家校携手一个多月后，小周情绪显著稳定，手机依赖减轻，母女关系改善，极端情绪随之消解。在壶滨初级中学，类似的精准干预案例还有很多。每一次用心用情的心理辅导，都为学生的健康成长编织起一张坚实而温暖的防护网。

家校社联动共绘心灵成长同心圆

“孩子最近总爱把自己关在房间，怎么办？”“青春期孩子脾气暴躁，说两句就顶嘴，家长如何进行沟通？”曾经，类似的困惑在家长群里频繁出现。如今，壶滨初级中学的家长有了更专业的答案——这得益于学校构建的“家校社共育”心育生态圈。

“家长是孩子的第一任老师，提升家庭教育的能力至关重要。”心理老师陈伟丽一语中的。为此，学校于2022年成立了“家庭教育工作坊”，2025年，更名为“守护护航家长学校”。该“家长学校”线上定期推送丰富的家庭教育资源，线下则开设了《生命是一棵长满可能的树》《非暴力沟通》等“丽心课程”，通过角色扮演、案例分析等多种方式，引导家长进行换位思考，分析其困惑，引领家长学会“倾听代替说教”等科学沟通方法，从而改善亲子关系，助力学生幸福成长。

家长陈美艳深有感触地说：“育儿先育己，管理好自身情绪再进行沟通，避免过度唠叨。”在坦诚的交流与相互支持中，家长们找到了共鸣与力量。

心育工作的有效开展，离不开广泛的社会支持网络。壶滨初级中学积极携手公安、法庭、民间公益等相关组织和部门，共同开展“生命教育”系列活动。通过法治讲座、励志分享、户外拓展等多种方式，锻炼学生的意志品质，培养其担当意识，筑牢思想防线，并引导他们树立远大理想。

学校、家庭与社会多方协同合作，共同为学生的心理健康成长保驾护航。这套紧密协作的“家校社共育”机制，在关键时刻发挥了强大的力量。

八年级学生小乐因家庭变故离家出走，学校得知消息后，第一

时间联动民安救援队展开搜寻，很快就找到了她。接下来的三个月里，救援队心理指导员给予小乐持续的心灵陪伴，帮助她走出阴霾；妇联工作人员为小乐妈妈提供帮助，解决家庭的实际困难；社工积极介入家庭关系调解，促进家庭成员间的理解与沟通。这场“家校社协同战”不仅让小乐重拾笑容，更在她心中种下了“帮助他人”的种子。如今，小乐已成为学校“孝真”微善志愿队的一员，用自己的行动传递着温暖与善意。

“心育从来不是学校的‘单打独斗’，只有家庭、社会拧成一股绳，才能为学生撑起一片心灵的晴空。”壶滨初级中学相关负责人表示，在“五合”心育之路中，学校将继续勇毅前行，守护每一颗心灵，助力每一位师生收获关爱，遇见更幸福的自己。

教育资讯

绘本与游戏融合 赋能幼儿全面成长

本报讯(记者 吕悦 通讯员 何林军)日前，遂昌县示范幼儿园教育集团内欢声笑语不断，一场打破“界限”的、融合绘本与趣味游戏的阅读节活动正精彩上演。活动为540余名孩子搭建了一个充满欢乐与成长的奇幻舞台。

“哇！幼儿园草坪变成了西瓜王国。”活动当天，幼儿园宛如一个由绘本编织的奇妙世界。18个班级依据《爱吃水果的牛》《蚂蚁和西瓜》《一条神奇的线》等18个经典绘本，精心设计了益智、角色、科探等特色游戏，将绘本角色、情节和场景巧妙融入其中，让孩子们在游戏中与绘本亲密互动。

“绳子还有这么多系法，太好玩了。”周子逸小朋友在探索“一条神奇的线”如何玩时说。

幼儿园里，到处都是孩子们探索游戏、愉快交谈、欢快奔跑的身影，他们手持游园地图，或牵手同伴，或带领弟弟妹妹，打破班级“界限”，在幼儿园的各个角落自由穿梭，开启惊喜的绘本探秘之旅。

“孩子们在游戏中积极思考、勇于尝试，不仅提高了语言表达、逻辑思维、科学探究、社会交往等多方面的能力，还利用前期‘大带小’的经验，展现出强烈的责任感与爱心，主动引导小班弟弟妹妹参与游戏、解决困难。”讲起孩子们在阅读节的表现，何心怡老师欣慰地说。

据介绍，该幼儿园以“爱阅”课程为特色课程，秉持培养孩子会言、慧思、绘衍的目标，遵循在多元阅读中启迪智慧。此次活动是阅读节系列活动的一部分，巧妙地将游戏与绘本故事以及多领域知识技能融合在一起，让孩子们在玩乐中学习，在学习中成长，是课程的又一次创新实践。

集团总园长周芸表示：“通过阅读全面发展幼儿，是幼儿园一直以来的初衷，将绘本与游戏相结合，为孩子们提供更加生动有趣的学习方式，在轻松愉快的氛围中感受阅读的魅力，激发学习的兴趣。未来，幼儿园将继续探索创新，为孩子们创造更多丰富多彩的学习体验，让每个孩子都能爱上阅读。”

走进中国竹炭博物馆 遂昌萌娃 体验竹炭传统工艺



本报讯(记者 吕悦 通讯员 钟宁)近日，遂昌县后江幼儿园组织大班幼儿走进中国竹炭博物馆，为幼儿们提供更具生动有趣的学习方式，在轻松愉快的氛围中感受阅读的魅力，激发学习的兴趣。未来，幼儿园将继续探索创新，为孩子们创造更多丰富多彩的学习体验，让每个孩子都能爱上阅读。

活动现场，竹炭烧制大师杜启华向孩子们展示了分切、装窑、烧制等传统竹炭制作工序。孩子们围成半圆，全神贯注地观看大师的操作。当竹子被精准分切后，孩子们纷纷上前触摸竹节的纹理，并相互交流体验的感受。

涂锐小朋友兴奋地说：“这个打通的竹筒像小隧道！”叶伊一小朋友则说：“摸起来空空的，和有竹节的不一样！”通过生动的实践观察，孩子们直观地了解了竹炭制作的初始环节。

在等待竹炭烧制的间隙，杜启华结合生活场景，为孩子们讲解竹炭吸附异味、净化空气等用途，孩子们兴致盎然，踊跃举手提问。“要到什么时候竹炭才会烧制好？”“烧制好竹炭后要怎么取出呢？”在随后进行的问答互动中，孩子们对竹炭的认知逐步加深。

“实践是最好的课堂。”后江幼儿园园长廖慧渝表示，此次研学以实践为桥梁，让孩子们在观察与探索中感知竹炭工艺，也为“竹炭小玩家”园本课程建设和校园文化发展提供了新思路。未来，幼儿园将继续挖掘遂昌本土竹炭资源，打造更多“行走的课堂”，助力孩子们在体验中成长，在探索中传承传统文化。

■责任编辑 叶美
■二审 潘凤群 ■终审 孙玮
■版面设计 蒋巧巧