

心语美兰 以爱领航护成长

青少年心理健康是立德树人的重要基石,更是培育自贸港时代新人不可或缺的关键一环。海口市美兰区教育局立足海南自贸港建设时代使命,紧扣立德树人根本任务,主动前瞻谋划,2023年以来,全面启动“12355美兰育心工程”,把心理健康教育摆在区域教育工作突出位置,构建顶层统筹、阵地夯实、活动浸润、家校社协同的全链条心理育人体系,该区将心理健康教育深度融入教育教学、校园管理、德育实践全过程,用心用情守护广大青少年的心灵晴空,积极探索可借鉴、可推广的区域心理育人实践路径。

□刘骄阳/文
(学校供图)



▲海口市海甸实验学校学生提出的《以和平桥为例,关于桥下空间科学利用建议的提案》被纳入美兰区“为民办实事”项目,旧桥底换上富有本土特色的全新面貌。

A 回望三年建设 解码“12355美兰育心工程”实践内涵

今年是“12355美兰育心工程”三年建设的收官之年,美兰区学生心理健康指导中心正式对外开放,标志着该区心理健康教育阵地建设迎来关键节点。

据介绍,早在2023年,在上级部门指导下,美兰区在全市率先谋划启动“12355美兰育心工程”三年行动计划(2024—2026年)。整套工程借鉴12355青少年服务热线内涵,形成一套清晰完整的工作体系:1个区级心理健康综合服务平

台,2项全区常态化主题教育活动,落实3项百分百建设目标,建设5所心理健康教育试点学校,培育5所心理健康教育特色示范学校。

三年来,美兰区以“12355美兰育心工程”为总抓手,不断完善心理健康教育制度体系,压实教育局、学校、班主任、心理教师多级工作责任。持续配齐建强心理师资队伍,大力推进硬件阵地建设。全区依托“5·25心理健康日”和“10·10世界精神卫生日”两大重要节点,开展心

理健康主题月活动,心理课堂、团体辅导、心理情景剧等育人活动走进校园各个角落。

“心理健康教育不是一次活动、一堂课,而是贯穿学生成长全过程的必修课。”美兰区教育局相关负责人表示,过去不少学校心理工作零散开展,而“12355美兰育心工程”就是要将分散的力量拧成一股绳,让心理教育有方向、有队伍、有抓手。

B 试点示范先行 以点带面推动校园心理建设铺开

为破解心理健康教育发展不均衡的现实难题,依托“12355美兰育心工程”,美兰区确定海口市第七中学、第九中学、英才小学、美兰实验小学、第三十一小学5所试点校先行探路,各校立足校情打磨特色育心模式,局部实践积累经验,进而辐射带动全区学校共同提升心理育人水平。

“坏心情回收站”、“情绪免责契约书”和“谢谢不完美的自己”……这是心理教育宣传月海口市英才小学举办心理趣味游园活动现场,孩子们在互动游戏中学会了正视并释放内心的负面情绪,懂得了接纳自我、有了拥抱不完美的勇气。该校还专门打造“走心桌游”心理校本课程,借助桌游卡牌开展团体辅导,引导低年级学生识别、表达情绪;市美兰实验小学则把心理减压操融入大课间,把心理疏导融入日常体育活动;市第九中学聚焦校园防欺凌,编排心理情景剧开展情景化教育;市第七中学重点攻坚青春期心理、学业压力疏导;市三十一小做实班级心理委员队伍建设,筑牢班级预警第一道防线。



海口市大致坡中心小学开展课桌心理律动操活动。

“以前遇到学生情绪困扰,大多靠班主任凭经验开导。现在有课程、有阵地、有教研交流,我们处理学生心理问题更有底气。”海口市英才小学相关负责人说道。

据悉,试点校定期开放教研观摩,输出课程案例、危机干预处置经验。一批普通学校对标试点校补齐软硬件短板,心理教育逐步从试点校的特色亮点,转变为美兰校园常态化育人实践。

C 深化家校协同 织密心理育人支持网络

心理健康教育落地见效,既要建强校内教师专业力量,也要打通家庭教育这关键一环。美兰区在推进“12355美兰育心工程”过程中,充分用好时间节点,5月聚焦学生开展心理健康主题教育,10月依托世界精神卫生日,将工作重心转向教师能力提升与家校素养培育,构建起教师赋能、家庭协同的双向支撑体系。

该区定期开展心理教师封闭式集中轮训、个案督导、危机干预实操演练,全力推动专兼职心理教师持证率达标,同时面向广大班主任普及心理通识,夯实校园心理预警第一道防线。

“很多复杂个案单靠学校很难破解,区级组织的案例研讨,给我们一线教师提供交流取经的平台,处理问题更有专业底气。”一名参训心理教师说道。

依托工程推进,全区42所城区公办中小学、乡镇中心校、特教学校实现专兼职心理健康教师配备率、心理健康教育课程开设率、心理辅导室配备率3个100%;累计完成12.6万余人次学生心理筛查,并对筛查识别出的“红色预警”学生全部建立个性化档案,实行“一生一档”动态管理。各校结合测评结果开展针对性家访,精准捕捉学生心理动态。

家庭是心理教育的第一课堂。美兰区成立

家庭教育暨家长学校指导中心,依托区妇联“智慧父母学堂”,通过线下讲座、线上微课、家长沙龙等形式,普及青少年心理知识,引导家长跳出唯分数思维,学会识别情绪信号,优化亲子沟通。

“以前孩子闹情绪,我只会一味说教,参加家长课堂之后才明白,先学会倾听,才是化解亲子矛盾的开始。”一名参与家长课堂的龙岐小学家长深有感触。

教师专业能力持续提升,家庭教育理念同步更新,家校双向同频发力,为辖区青少年心理健康筑起坚实防护屏障。

D 活动融合五育 拓展美兰育心多元实践场景

美兰区坚持推动美兰育心与五育并举深度融合,心理健康教育不止停留于心理辅导室,更嵌入德育、智育、体育、美育、劳动教育各类社会实践,让学生在真实社会场景中磨砺心智、涵养品格,实现以实践浸润心灵。

市海甸实验学校(原海口市第九中学海甸学校)的模拟政协实践,正是五育融合育人的生动缩影。近日,曾经闲置杂乱的和平桥桥下空间,经过改造,融入雷公马、老舍茶等海南本土文化元素,特色场景一经亮相便吸引不少市民前来休闲打卡。而这份亮眼的民生变化,缘起于一群中学生的观察与建言。

据悉,2025年,该校道法教研组接到美兰区第三届模拟政协比赛的通知,道德与法治科任老师麦欢欢敏锐抓住这次契机,在她看来,这正是把全过程人民民主从课本搬进社会大课堂的绝佳载体。随后她积极发动班级学生组建调研小组,鼓励孩子们走出教室,用眼睛观察城市,用脚步开展调研。

许文静、黄俊泽、罗帝辉、吴佳微等同学立足日常上下学观察,发现和和平桥桥下空间存在占道乱象、空间闲置、环境观感不佳等现实问题,在麦欢欢的指导下走访调研、收集民意,反复打磨形成《以和平桥为例,关于桥下空间科学利用建议的提案》,在区级比赛斩获三等奖。令人欣喜的是,这份青少年提案得到美兰区政协重视,纳入“为民办实事”项目,经过多方协同推进,和平桥桥下空间改造项目于今年9月顺利落地,旧桥底换上富有本土特色的全新面貌。

“得知提案被采纳的时候,我们特别激动,原来课本里讲的公共参与,真的可以发生在自己身边。”提案小组队长许文静感慨道。“从发现问题、实地走访,到撰写提案、见证想法落地,整个过程,学生不仅锻炼思辨、调研表达能力,更收获满满的成就感与自我认同,内心的获得感、自信心得到充分滋养。”麦欢欢介绍,这一案例也在校园掀起示范效应,越来越多学生开始主动观察身边社会现象,敢于思考、乐于建言。学校也把该案例纳入道法校本课程资源库,成为思政课堂鲜活的本土教学素材。

在美兰区的各所校园里,这样温润的育人画面处处可见:美育课堂上,孩子们拿起画笔肆意涂抹,用色彩释放内心情绪;体育大课间,团体协作类趣味活动有序开展,同学们在奔跑协作中学会接纳挫折、互相鼓励;劳动实践课上,学生动手劳作,在汗水中磨炼心性……美兰区跳出单一心理疏导的局限,把抗挫教育、价值塑造、自信培育融入五育各类活动之中,让心理健康教育看得见、可参与、有温度,真正实现实践砺志、活动润心的育人效果。

面向未来,美兰区教育局相关负责人表示,将以学生心理健康指导中心为重要载体,持续推动“五心护航”行动落地见效,围绕“心灯塔、心韧性、心盾牌、心纽带、心示范”五大方向推进重点工作,持续擦亮“心语美兰,为爱护航”区域心育品牌。



海口市桂林洋中学学生参加美兰区中小学生学习健康安全知识竞赛。



海口市美灵小学开展主题“美韵书香沁校园,灵心好读品好书”书香校园活动。