



## 让每一个孩子都拥有阳光心态

### ——洛川县开展中小学健康教育主题活动赋能护成长

记者 贾志敏 通讯员 张静 李建平

青少年心理健康关乎下一代成长成才,关乎万千家庭和谐幸福。自5月份以来,洛川县全力落实健康第一的教育理念,县教体局组织宣讲团队深入县域内10余所中小学和幼儿园,开展覆盖广、形式活、内容实的心理健康教育宣讲活动20场次,打出“教师提能+学生赋能”的组合拳,为全县中小学生学习身心健康成长保驾护航。

▶ 专家与学生互动

▼ 公益讲座走进市一中



## 导读

### 2 版 教育资讯

- 尺素传深情 师暖少年途
- 你的远方,也是家与国的远方

### 3 版 作文广场

- 守本开源,破局重生
- 坚守本体,破困顿之局

### 4 版 嗨校园

- 童心童言献良策 “小主人们”话担当
- 浓烟中弯腰捂鼻 警报下有序集结



- 龙乡少年逐梦“海疆”



### 专项培训教师,提升育心履职能力

为推动心理健康教育深度融入日常教育教学全过程,宣讲团队面向一线教师开展专项培训。5月7日,洛川县教体局举办中小学健康教育主题培训,全县各中小学、特殊教育学校德育副校长、德育主任、班主任、心理健康教师、体育教师及县教研中心全体教研员共约260人参加培训。

培训特邀省中小学心理健康教育专家指导委员会委员明秀兰、西安交通大学赵卫刚现场授课。专家围绕新时代中小学心理健康教育政策、学生常见心理困扰识别与干预、班级心理氛围营造、家校协同育人技巧等核心内容,开展系统化、专业化讲解。

培训中,两位专家结合权威研究数据与校园真实典型案例,深入剖析教师职业压力、职业倦怠、焦虑情绪等问题,现场传授情绪断舍离、微放松、认知重构等实用自我调适方法,帮助教师科学缓解压力,做好自身心理关怀。

针对当前学生心理问题呈现低龄化、常态化特点,专家从情绪、行为、学习、社交四个

维度,详细讲解心理问题预警信号,并结合厌学、青春期叛逆等常见案例,分享共情沟通、正向激励、分级处置等实操技能,明确心理疏导的原则与禁忌,切实提升教师守护学生心理健康的专业能力,当好青少年心理健康“第一防线”。培训还通过案例复盘、互动研讨等形式,促进参训人员交流经验、碰撞思想,学习氛围浓厚。

两位专家用通俗易懂的语言解析专业知识,分享可直接落地的沟通技巧与疏导策略,为广大教育工作者提供了一套科学系统的心理健康教育解决方案。培训现场学习氛围浓厚,参会人员专注聆听、认真记录,不时就实际工作中遇到的难题与专家、同行交流探讨。

大家纷纷表示,培训内容靶向精准、实操性强,精准覆盖全学段师生心理需求,有效破解了教育工作者在心理健康教育中的诸多困惑。培训为全县心理健康教育工作者搭建了学习交流、共同提升的平台,进一步凝聚了全员育人共识,为全县中小学心理健康教育工作规范化、科学化、常态化发展注入强劲动力。

### 讲座收获颇多,协同作战共护成长

“有幸聆听了各位专家的专题讲解,感觉收获很大。通过专家的讲解我们了解到,心理健康教育是现代教育的一项重要组成部分,而作为教育工作者的我们更应了解学生的心理状况。”一位参加多场讲座的老师表示,要使学生心理健康,首先教师心理要健康。在教育学生的同时,教师必须调节好自己的心理状况。

“这次心理讲座对我是一次深刻且富有启发性的心灵探索。讲座聚焦青少年心理状况、心理问题识别与干预,宛如为我们打开一扇洞察青少年内心世界的全新窗口。”县中学一位老师表示,专家给出的应对方法,如积极倾听、情绪管理技巧、建立良好的家庭和校园支持系统等,让大家明白,每个人都可以成为帮助青少年驱散心理阴霾的那束光。

“我们在教育引导学生时,经常会遇到各种问题。今天的讲座对我来说受益匪浅,在之后的学生管理中,我将运用培训内容,正确判断学生出现的状况,并及时予以引导,加强沟通,更好地处理学生的心理问题。”朱牛中心小学相关负责人表示。

洛川水利希望小学副校长王会玲表示,心理健康是孩子成长的基石,比成绩更重要的是孩子健全的人格、积极的心态和健康的心理状态。

洛川县教体局开展的多场中小学心理健康教育活动,不仅让教师和学生对心理健康知识有了更为深入的了解,还为家长提供了应对孩子成长烦恼的有效方法。

“作为家长,在陪伴孩子成长的过程中,我一直专注于孩子的学习成绩和生活起居,却常常忽略了孩子心理健康的培育,也忽视了亲子沟通中存在的诸多问题,这场讲座对我启发很大。”丰园小学一位家长说。

市一中的一位家长表示,平时面对孩子的失误和缺点,不懂得科学疏导孩子的情绪,只会一味说教。通过这次培训,他会转

变教育理念,调整教育方式。

“通过听讲座让我们学到了更多心理健康教育的方法。以往自己将心理健康看得过于神秘,经常忽视了孩子的心理感受和心里需求。通过这次几位专家的讲解,让我们明白了孩子心理健康教育的实质,要源于孩子、服务孩子、引导孩子,把握健康人生航向。”参加完县教体局举办的学生心理健康教育讲座后不少家长深有体会地说。

县疾控中心副主任成利平说,当前青少年心理亚健康、情绪焦虑、抗压能力薄弱等问题日益凸显,需要学校、家庭、职能部门多方联动、共同发力。卫健部门将常态化开展健康宣讲、公益辅导等活动,全方位护航青少年身心健康成长。

“我们希望通过心理健康宣讲活动,进一步引导广大青少年学会调节情绪,正视成长挫折,塑造健全人格。希望各个学校持续关注学生心理动态,常态化开展心理健康关爱活动,凝聚家校、团校、社会多方力量,共同为青少年健康成长保驾护航。”共青团洛川县委书记冯璐说。

洛川县教体局副局长靳李平表示,健康教育专题培训和进校园活动是县教体局深入贯彻落实教育部《关于开展第3个全国学生心理健康宣传月活动的通知》和省教育厅等十八部门联合制定的《家校社协同育人“教联体”实施方案》文件要求,以健康学校建设为引领,聚焦学生身心健康突出问题,践行“健康第一”教育理念,落实立德树人根本任务,深化“协同共育”机制,赋能“全员育人”队伍,推动五育融合,让每一个孩子都拥有阳光心态、健康人格、美好未来。

下一步,洛川县教体局将中小学健康教育作为常态化工作,持续走进全县各中小学、幼儿园及民办学校,面向广大教师、家长和学生开展专题宣讲与指导服务,全面护航青少年茁壮成长。

### 靶向服务学生,筑牢心理防护屏障

在为教师培训赋能的同时,该县教体局又联合团委、县卫健局等部门,先后深入石头镇中心小学、幼儿园和初级中学及丰园小学、凤栖中学、安民中学、市一等开展学生心理健康暨家庭教育进校园活动,面向教师、学生、家长三个群体进行现场讲座。

中国家庭教育研究院高级教师、绘画心理高级分析师、西安市爱学成家庭教育金牌讲师王慧霞以《呵护心灵健康,共育阳光成长》为题,系统阐释绘画心理学在教育场景中分析评估、心理治疗的核心功能,通过情景模拟、现场测试等形式,演示了运用绘画处理师生矛盾、疏导负面情绪的方法,并分享了教师自我减压绘画技法。

国家高级心理咨询师、家庭教育高级指导师王颖以“取经路上,谁在念紧箍咒——从西游记看家长心理角色”为题,结合经典西游形象,深度解析唐僧、悟空、八戒、沙僧、如来五类家长的心理角色与教育盲点,针对幼儿及中小学阶段不同成长需求,提供科学沟通策略与角色转换方法,帮助家长树立科学育人理念。

省家庭教育研究会会员、县学校健康中心主任邵红霞结合意外伤害与心理健康数据,围绕认识身体、呵护心灵、守护安全,成为超级英雄四大板块分学段对学生进行授课,内容涵盖生理健康、情绪管理、居家校园安全、交通与网络防护、身体边界与自我保护等知识,提升学生安全意识与自护能力。



洛川水利希望小学公益讲座



教育讲座走进朱牛幼儿园

## 政策解读进校园 答疑解惑助梦圆

### 2026年延安市高考志愿填报巡回报告会走进延川县中学

策划统筹/曹飞 贾志敏

本版编辑/李瑞

视觉设计/马荣

组版/刘欢欢

校对/肖怡甜

投稿邮箱: czzk2021@163.com

服务热线: 0911-2820110

本报讯(记者 高敏)近日,“2026年延安市高考志愿填报指导公益巡回报告会”走进延川县中学。现场座无虚席,专家老师现场授课、答疑解惑,为学生家长送上专业、全面的升学指导规划。

“2026年延安市高考志愿填报指导公益巡回报告会”由市融媒体中心、市光彩事业促进会、市慈善协会、市家庭教育协会主办,延安融媒(发展)集团、延安融媒教育宣传中心、《延安日报·教育周刊》编辑部共同承办。延川县中学始建于1956年,以传承路遥精神为特色,师资雄厚、办学条件优良。此次公益巡回报告会由延安大学招生办、西安汽车职业大学招生就业处等相关负责人以及中国教育电视台高考志愿填报特邀专家孔令浩组成专家

团进行讲解。各位专家老师结合院校特色、招生政策、录取规则、志愿规划等内容展开热烈而详细的专题分享。整场报告会干货满满,详尽解答了考生和家长在志愿填报中遇到的各类难题。

公益报告结束后,咨询区人头攒动,各位家长结合考生模考分数、选科情况和个人兴趣爱好等实际,与专家、高校老师面对面交流咨询相关问题。学生家长黄莉说:“以前我一直认为要名校优先,听完讲座才明白,要结合孩子分数、性格、未来规划综合选择。高分优先兼顾院校平台,中低分优先保专业、保就业,不再一刀切,要懂得合理权衡,适合孩子的才是最好的。”

另一位学生家长张卫东也深有感触地

说:“这次高考志愿填报公益讲座非常及时、很有意义。我们都是第一次填报高考志愿,缺乏经验。公益讲座既专业、又正规,帮助我和孩子理清思路,避免盲目填报。”

据悉,此次公益巡回报告会自5月中旬启动以来,已先后深入县(市、区)举办了8场次公益报告,累计服务万余名家长和考生,受到了社会各界的高度赞扬。下一步,《延安日报·教育周刊》将持续跟进陕西高考最新动态,依托专属高考志愿填报公益服务群开展常态化线下公益报告、线上答疑解惑,为全市考生与家长提供更好的服务。

《延安日报·教育周刊》“2026年延安市高考志愿填报指导公益巡回报告会”服务热线:0911-2820110、16609114032。

延川县中学高三年级主任吕涛主持报告会



报告会走进延川中学