

共筑成长“心”防线 护航学生“乐”成长

□ 全媒体记者 魏佳佳 文/图

“同学，最近学习压力大吗？要是想找人聊聊，‘小音’随时都在。”在绣湖中学校园里，智能心理机器人“小音”成了学生们的“贴心伙伴”。如今，在义乌各中小学，这样的心理关怀场景日益常见。面对青少年心理健康教育这一重要命题，义乌多所学校积极探索，通过构建协同机制、创新服务载体、深化家校共育等举措，不断织密校园心理健康防护网，为学生健康成长保驾护航。



绣湖小学广播站“绣湖心灵之声”。

多方协同聚合力 织密心育防护网

走进绣湖小学南门西侧的独栋小楼，红砖蓝瓦间攀附着的爬山虎透着静谧。推开小门，暖色布艺沙发、毛绒小熊玩偶映入眼帘，一楼外间的接待室温馨如春；室内的放松室里，按摩椅等设备一应俱全；二楼的个别咨询室色调平和，光线柔和。“心理咨询中心就得闹中取静，让孩子能安心倾诉。”绣湖小学分管心理健康教育的金惠华老师介绍，这里不仅是学生的心灵港湾，也是教师的减压驿站，“老师们空闲时来坐一坐，紧绷的神经能放松不少。”

舒适的环境背后，是“让学生

心理亮堂堂”的育人目标和健全的管理机制在支撑。绣湖小学构建了“行政+专业”两级管理网络，行政层面由校长统筹，副校长制定计划，工会主席专管教师心理健康，学生成长中心负责活动开展，课程教学中心衔接培训科研；专业层级由职业心理咨询师、兼职辅导教师、班主任构成，实现分级干预。“单靠学校教师难以兼顾教学与专业咨询，还可能存在角色冲突，学校聘请的专职心理教师能在心理教育上形成互补。”金惠华老师介绍，每周一至周五中午，学校安排专职心理教师为学生提供个辅服务，既减轻了教师负担，又提升了服务专业性。

春晗学校在协同机制建设上同样下足功夫，学校以“看见每一个学生的成长与未来”为办学目标，成立由校长牵头的心理健康教育专班，将心育工作纳入学校发展规划，明确班主任、科任教师等各岗位职责，建立考核激励机制，营造“全员重视、全员参与、全员育人”的良好生态。绣湖中学则创新建立“六步闭环”心育机制，串联家、校、社、医四方力量，从问题识别、评估分析到干预转介、持续陪伴，形成完整服务链条，为需要帮助的学生量身定制成长计划，实现心理育人从“被动应对”到“主动发展”的转变。

课程科技双赋能 精准护航成长路

“小音，我总是担心考试考不好，很焦虑，我要怎么缓解这种情绪呢？”“别急，让我们深呼吸放轻松，从你最熟悉的科目开始复习吧。”在绣湖中学尚美楼里，智能心理聊天机器人“小音”刚回应完学生的烦恼，便自动将这条带有焦虑倾向的对话标记后，同步上传至“e护心”数字护航系统。

绣湖中学心理老师金雅莉介绍，绣湖中学搭建的“e护心”数字护航系统，正是依托“小音”智能心理机器人和多模态情绪识别技术绘制“心晴图谱”，实现心理危机精准预警与及时干预。“小音”是24小时在线的倾听者，能通过语义分析识别高风险词汇和情绪倾向，一旦触发阈值就会自动推送预警名单给老师。”金雅莉补充道，多模态情绪识别技术在严格保护学生隐私的前提下，无感收集学生情绪数据，发出“发展性预警”，推动干预关口前移。

课程建设是校园心育的另一重要阵地。绣湖小学将课程与实践深度融合，让心育更贴近学生生活。学校通过开设“校园心理微视”创享课，由学生自编自导自演校园心理剧，创作《晓彤的烦恼》《竞选之后》等多部作品，让学生在创作实践中实现自我觉察与成长。每周一次的团体辅导课，还会根据不同年龄段学生特点设计情绪管理、人际交往等主题；假期还通过线上辅导，助力化解亲子沟通难题。

春晗学校则通过自主开发校本拓展课程《我要长成我自己》，采用心理游戏、角色扮演等互动形式，涵盖自我认知、学习策略、情绪调适等六大主题，引导学生在体验中提升心理素养。该校还构建了“成长性”与“治疗性”双轨并行的团辅体系，既能赋能心理委员提升助人能力，又由专家针对特定群体开展精准干预。



家校协同深融合 心育范围广覆盖

“心育不是单向输出，得让学生、教师、家长都参与进来，形成闭环支持体系。”金雅莉老师介绍，绣湖中学通过打造“家校共育”心灵工坊，一方面联合高校、医疗机构为教师开展心理工作坊和个案督导，提升育人专业度；另一方面开设家长成长营，通过专题讲座、团体辅导等形式传授亲子沟通技巧，让家长成为心理教育的“同盟军”。据了解，该校参与培训的家长中，85%反馈亲子冲突明显减少。

“孩子平时不爱说的话，却真切地写在书信里，我们也更能体

会孩子的想法。”绣湖小学以“亲情家书”项目搭建亲子沟通桥梁，通过“一信两翼三方爱成长”书信体系，鼓励中高段学生与家长互写家书，解开亲子心结。此外，该校还分年级开展家长公益讲座、家长沙龙，精准破解家庭教育困惑。春晗学校则通过“智慧父母课堂”“家长沙龙”以及“心灵日记”“亲子打卡”等活动，系统性帮助家长读懂孩子的心理需求，夯实家校心育基础。

与此同时，教师作为心育工作的核心力量，其自身心理健康

同样不容忽视。各校将教师关怀纳入心育体系，为育人者“充电赋能”。绣湖小学组建教师成长团体，每月开展一次团体辅导，学校心理室还采购了健康座椅等设备，为教师的健康监测提供便利。春晗学校更将教师心理健康纳入工作重点，不仅通过专家培训、案例研讨等提升问题识别与疏导能力，还建立教师心理关怀长效机制，定期排查教师心理状态，确保教师以健康积极的姿态投身育人工作。

如今，义乌的心理健康教育实践已从个别学校的探索，发展为“阳光



□ 全媒体记者 傅柏琳 文/摄

秋冬时节经常情绪波动 专家支招让心情「晴」起来

随着天气转凉，每年秋冬季节，前往医院精神科心理门诊就诊的患者明显增多，特别随着年底到来，因为繁重工作导致情绪明显波动的市民不在少数。专家提示，这可能是秋冬寒冷天气“惹的祸”。

义乌市中心医院首席专家、精神科主任医师方向明表示，阴晴转变、冷暖交替，给人体生理和心理都会带来一定影响，秋冬的情绪低谷也确实存在。如果出现持续且自己难以缓解的焦虑、抑郁、烦躁、悲观失望、忧心忡忡等情绪，需要警惕季节性情感障碍。

季节性情感障碍是一种与季节变化相关的情绪失调问题，其在秋冬高发的核心因素在于由光照影响大脑分泌的血清素和褪黑素等神经递质变化。其中，血清素是人体的“快乐激素”，负责调节情绪、食欲等多种生理功能，与心理健康密切相关。因此，天气转冷后，大家在给身体保暖的同时，也要注意给心灵多点温暖。

方向明指出，由于冬季阳光照射少，人体的生物钟不适应日照时间短的变化，导致生理节奏紊乱和内分泌失调，因而出现情绪与精神状态紊乱，冬季是抑郁症的高发季节。此外，随着冬天运动量的减少，体内激素和炎症介质等调节失去平衡，从而情绪受到影响。与此同时，随着岁末年初临近，聚会和探亲开始变多，“年终焦虑”“返乡焦虑”也是导致情绪低落的原因之一。

一般来说，季节性情绪失调主要常见于三类人群：一是久坐办公室，很少有户外活动的人；二是性格悲观，内心敏感细腻的人；三是处于特殊时期的人，比如正处于青春期的孩子、老年人、孕产妇或更年期女性。

“与普通抑郁相比，季节性情绪失调往往更具隐蔽性，不容易被发现。”方向明提醒，大多数人能够体会到的抑郁尚属正常范围，可能是因为短期的压力、环境的不适等因素引起，不必太过忧虑，可自行运用呼吸练习、肌肉放松、冥想等方法来改善。但如果明显感受到悲伤和易激惹、频繁哭泣、总是觉得劳累和疲乏、难以集中注意力，并且失眠或睡眠增多、在社交场合退缩、饮食上总是渴望糖和碳水化合物等情况，那么就需要引起注意了。

如何在阳光不那么充足的冬天仍然让自己保持满满的精气神？

1. 多晒太阳

加强日照和光照。每天照射一定量的太阳光或明亮的人工光线，阴雨天和早晚无阳光时，尽量打开家中或办公室中的全部照明装置，使室内光明敞亮，可调动情绪，增强兴奋性，减轻或消除抑郁感。

2. 增加糖类摄入

当冬季出现阴天、雪天之时，人们应适量增加糖类摄入，以提升血糖水平、减轻抑郁情绪，但糖尿病患者除外。

3. 饮食调节

多补充维生素D，可多食用富含维生素D的食物，如蛋黄、坚果、牛奶、瘦肉、海鲜等。

4. 适当的运动

经常到室外空气清新、场地宽敞的地方散步、跑步、练太极拳、跳健身舞等，提升愉悦感，缓解抑郁情绪。

5. 转移注意力

在年末总结的时候不要过高要求自己，如果感到焦虑要善于转移注意力，把精力放在让自己觉得振奋的事情上，更合理规划未来的生活。

在此，方向明也特别提醒，这一时节，对于正在服用抗抑郁药的患者来说，建议主动咨询医生，在用药方面是否需要进行适当调整。



患者与心理医生交流