

健康第一
区域何为

心理健康是县中振兴“必答题”

□ 本报记者 孙和保

“2月25日，教育部召开深入贯彻落实‘健康第一’工作部署会，全面部署推进学生身心健康工作。两天后出台的《关于全面推进健康学校建设的指导意见》提出‘切实把学生心理健康工作摆在更加突出位置’。心理健康成为落实‘健康第一’理念的重要内容。高中阶段是学生心理健康的风险最高区，县中振兴面临着同样的难题：成绩和健康在天平的两端怎样保持不失衡。对县中而言，振兴的维度不只是成绩的提升，心理健康、多元课程、丰富活动都是应有之义。当‘时间+汗水’换取成绩的做法不可取成为共识，县中振兴在心理健康领域要补哪些短板、如何构建多方联动机制……本期邀请北京师范大学心理学部党委书记乔志宏谈谈县中如何推进‘健康第一’理念、怎样培养身心两健的学生？”

1 “让学生眼睛亮起来”

中国教师报：健康是1，有了1其他才有意义，可现实中升学的压力、家长的高期待、大量信息的涌入和心智不成熟导致县中学生群体出现心理问题比较严重。就您观察，这种心理问题呈现怎样的趋势？

乔志宏：这是一个非常深刻的话题。现在重视县中振兴，但如果丢了孩子的身心健康，那种所谓的“振兴”就是舍本逐末。据我观察，当前高中生，尤其是县中孩子的心理问题正呈现三个令人担忧的趋势。

一是从“压力性焦虑”转向“压力性焦虑”叠加“存在性虚无”。县中的孩子压力大，过去是怕考不上大学，现在升学率提高，但由于优质资源向大城市集中，县中孩子上好大学的难度越来越大，“压力性焦虑”更为严重。同时，县中另一个需要关注的问题是，越来越多的孩子出现了生命的无意义感。用马斯洛需求层次理论来看，过去上大学是为了跳出农门获得一个“铁饭碗”，而今天即便在农村，人们的物质需求也极大满足，温饱问题已经解决，但在县中更为高压和单一的评价体系下，他们找不到解决温饱之外的意义。很多孩子在努力刷题，但眼里没光。这种对生命意义的缺失，比单纯的考试焦虑更难以根治。

二是心理问题的“隐蔽化”与“躯体化”。县中孩子的父母多数都在辛苦地谋生，无法细致、敏感地觉察孩子的问题，孩子也很懂事，体谅父母的难处，但也因此懂事得让人心疼。很多心理问题是被压抑的，并不表现为情绪激烈或者异常行为，而是表现为“微笑型抑郁”或者反复发作的头疼、胃痛、心慌。我们知道，身体是心理的显示器，当一个孩子频繁请假却查不出器质性疾病时，其实是他的潜意识在替他“喊救命”。过去农村孩子更多是因为经济困难或者学习困难辍学，但现在很多是因为心理问题导致的躯体问题无法维持学习。

三是数字生存带来的“社会比较”

极端化。县中的孩子虽然身在县城，但通过手机他们能够时刻与全网的“精英生活”作对比。大量信息的涌入可能会让他们产生强烈的“相对剥夺感”，看到别人光鲜亮丽，再看看自己的窘迫，这种巨大的落差感极易诱发自卑和社交退缩。

中国教师报：社会在变，问题也在变化。针对这样的趋势，县域教育行政部门可以采取哪些举措“治未病”？

乔志宏：教育行政部门要坚定“健康第一”的价值观，这绝不是一句口号，而是教育的底线逻辑。要实现县中振兴，教育行政部门首先要改变“评价指挥棒”，让心理健康指标成为硬杠杠。在很多人眼里，县中振兴的标志就是清北数量和一本率，但如果县域教育行政部门的KPI只有“清北数”和“本科率”，学校就只能把孩子当成提分的机器。教育行政部门要建立县域学生身心健康评价体系，把心理健康指标纳入学校绩效考核，甚至实行“一票否决”。只有教育行政部门先“降温”，学校才能真正“松绑”。

一个健康的孩子有无限可能，一个抑郁的孩子再高的分数也有可能变成悲剧。教育行政部门要建立正确的心理健康教育观，不要把心理健康工作当成一种局部的单项工作，要认识到心理健康是学生整体教育的结果，要在全员、全过程、全方位中强调对学生的尊重、关怀、爱护，尤其是在学科教学中重视学生学科兴趣培养、学科自信心树立和学科价值感塑造，做到学科育人。

还有一点要注意，就是赋能“关键成年人”：教师和家长不能成为压力源、致病源。孩子心理问题往往是周围的成人“生病”了。因此，要开展“全员育人导师制”，让每个科任教师都具备基础的心理健康教育知识和心理问题识别能力，能看懂孩子发出的求救信号。同时要办好“家长学校”，让家长清楚家庭应该是“补给站”而非“第二战场”。



乔志宏

北京师范大学心理学部党委书记，兼任教育部全国学生心理健康工作咨询委员会秘书长

中国教师报：提到家庭教育，如今县中的孩子很多来自单亲家庭、离异家庭等，而心理健康问题的孩子很多来自这个群体。针对这个群体，教育行政部门需要提供哪些举措给予支持和关照？

乔志宏：面对这些相对特殊的群体，必须承认他们的心理健康问题多是“支持系统破损”造成的。对于留守、单亲或离异家庭的孩子来说，家庭原本该有的支持呵护功能失灵了。针对这种“先天不足”，教育行政部门不能只是常规的关爱，必须通过行政力量的“补位”给这些孩子建立一个新的支持系统。

首先要联动班主任、宿管、食堂阿姨，记录孩子是否有“长期不吃早餐”“节假日无处可去”“社交异常沉默”等异常行为，了解孩子的真实处境，解决生存方面的问题；其次实施

中国教师报：目前许多县中仍陷入“应试教育”的误区，难以适应新高考改革与学生核心素养培养需求。而县中振兴行动提出“合理安排学习时间”“课程教学提质”等要求。学生除了正常的学习时间外，学校要开设哪些课程为学生提供心理疏导、情绪宣泄提供支持？

乔志宏：为了有效支持学生的身心健康，县中应重点开齐开足并优化以下几类课程。体育与健康课程。体育课不仅能促进身体健康，也能维护心理健康。体育课除了常规田径球类外，可以引入瑜伽、冥想等有助于缓解压力、调节情绪的项目，也可以在体育课中强化心理健康知识、压力管理技巧、睡眠卫生等内容的教学。

艺术与审美课程。艺术是表达情感、释放压力的重要渠道，通过开设音乐、舞蹈、戏剧等课程，让学生通过艺术创作宣泄情绪，增强美好体验，帮助学生获得用各种方式表达内心困扰的能力。

综合实践活动课程，尤其是社

2 学会“补位”矫正“先天不足”

“导师制”，针对这些孩子最缺“深度情感联结”的情况，由教育行政部门统筹，让党员教师、优秀青年教师与这些孩子“结对子”，定期与孩子吃顿饭、谈谈心并进行一次深度家访，让孩子感觉到学校和社会是坚实、温暖的后盾；最后学校还要注意周末与寒暑假的保障，对这些孩子来说放假有时比上学更难熬。县中可以推行“周末温暖营”，减少周围没有同学的时候陷入负面情绪，用高质量的学校安排填充他们的情感空白，防止在孤独中滑向抑郁。另外，这些孩子出现心理危机的风险相对较高，教师要有一定的风险管理意识。

中国教师报：对出现的心理问题，有的家长不愿意相信，有的家长不能与孩子共情，有的家长有心无力，家庭在孩子心理健康教育方面应发挥怎样的作用？

乔志宏：不仅是县中孩子的家长，就是很多大城市的家长对心理健康的基本态度也是不了解、不重视、不系统，用一些错误、似是而非的观念看待孩子的心理问题。因此，家长要主动学习青少年心理健康知识，能够用科学的态度和知识对孩子的心理现象，既不忽视孩子的问题，也不过分紧张，停止“装病、矫情、想多了”的否定，相信并尊重孩子的真实感受，给孩子稳定、包容、不被评判的环境，让孩子敢于表达痛苦、脆弱与真实想法。

对待高中生要少讲道理、少说教，多倾听、多陪伴；接纳孩子的负面情绪，不否定、不指责，做孩子情绪的“容器”，先接住情绪再谈问题；对于心理问题比较严重的孩子，家长不要强迫自己一定要在短时期内“治好孩子”，要相信只要自己能持续给孩子温暖、力量，孩子就会慢慢变好，做到不添乱、不催好、稳定作息饮食、配合专业人员，坚持陪伴就是最大的帮助。如果亲子关系比较紧张，先修复关系再谈改变。

中国教师报：针对学生心理健康教育，不能只依靠学校、家长的单打独斗，需要多部门联动，这样才能更好地实现从发现到诊断再到干预的闭环，家校医如何联动才能更好发挥合力？

乔志宏：把家校医三方从“各自为战”变成“握指成拳”，核心要解决的是“谁来发现、谁来帮助、谁来托底”的问题。但首先要解决的是家校间要建立“信任共同体”，如果相互猜忌甚至相互排斥，孩子问题就很难解决。

县中大多数学生是住校生，学生和家长的沟通相对较少，家长不太容易发现孩子的一些细微但重要的变化。因此，县中教师尤其是班主任要特别注意发现孩子心理问题的“预警信号”，如突然变得话少、熬夜不睡，甚至频繁洗澡、抠手指等细微的情绪和躯体化表现。

家校医协调的另一个重要工作就

3 打通学生成长“心路”

会适应与自我认知类课程。这类课程有助于学生走出书本，在真实情境中建立自信和社会联结，发现个人的生命意义。

专门的心理健康教育课程。心理健康教育课是普及性的关键课程，县中应将心理健康教育纳入课表，系统讲授心理健康的基本知识、情绪调节、人际交往、抗挫折能力等内容，提升学生心理健康素养。

中国教师报：如今的县中会针对性开展一些学生心理筛查，但存在收集上来的数据利用不足、学生瞒报情况发现不及时等问题，学校如何借助数字化手段解决这些问题？

乔志宏：传统的心理筛查往往是一次性的问卷测评，由于缺乏专业人员，测评数据沉睡在档案袋里。县中可以借助数字化手段，如多源数据融合与动态监测弥补这方面的问题。多模态数据汇聚不仅收录心理测评

量表数据，还要接入学生的日常行为数据(食堂消费规律变化、图书馆借阅偏好、体育课运动心率数据等)、学业波动数据(作业提交情况、成绩起伏)以及考勤数据。然后利用大数据分析技术，不再仅看单次得分，而是分析变化趋势。如学生虽然测评分数正常，但近期食堂消费骤减、深夜频繁出入宿舍、体育课心率异常等，系统可自动标记为“潜在风险”，提示教师关注。

对于学生因病耻感或防御心理而瞒报，可以引入“无感”行为监测技术，利用校园智能设备在严格保护隐私的前提下，分析学生的社交网络变化、作息规律异常、网络浏览情绪倾向等，这些客观行为数据比主观问卷更难伪装。特别强调的是，这些无感信息搜集必须严格遵循相关法律和伦理要求，避免因滥用而伤害学生。

中国教师报：针对目前的县中

是心理疾病的就医问题。要疏通“绿色通道”，让医校之间实现转介通畅。当学校发现学生可能有抑郁、自伤倾向时，仅靠心理教师“谈心”已经不够了，必须引入医学干预。对于因心理问题休学的孩子要构建“复学缓冲期”，医校之间要完成“社会支持闭环”，很多孩子在医院治疗好了，一回学校就复发。出院复学后的前三个月是高危期，学校要成立由班主任、心理教师、家长组成的“支持小组”。医疗解决“生物属性”的问题(如激素水平)，学校、家庭和社区共同解决“社会属性”的问题(如归属感)。

中国教师报：学生的相互影响是很重要的，如何找到自己的“学伴”，学会积极倾诉、情绪管理，为学习、生活找到一个“出口”。高中生应该建立怎样的“学伴”关系？

乔志宏：高中阶段同伴关系不仅是社交需求，更是心理缓冲带和成长加速器。针对县中学生可能面临的封闭环境和竞争压力，理想的“学伴”能够彼此鼓励、不互相消耗、缓解压力。那么，该如何寻找并建立学伴关系呢？要有相近的目标。相近的目标能够凝聚双方的力量，有助于相互激励；要相处起来愉快。好的学伴有共同爱好、性格比较匹配，相处起来彼此感到开心、放松；好的学伴关系不仅是找出来的，更是磨合出来的。好的学伴关系需要建立一些规则，比如什么时候要做什么、发生不愉快后如何解决，如何尊重对方隐私、怎样保持合理边界等。没有不发生矛盾的朋友，重点是遇到矛盾如何处理。

学生心理健康情况，下一步教育行政部门要从哪些方面发力，为学生心理健康状况的改善和预防做好统筹和谋划？

乔志宏：针对当前县中学生心理健康面临的挑战，结合教育部2025年发布的《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》及新印发的《关于全面推进健康学校建设的指导意见》的要求，教育行政部门要将心理健康教育从“局部”转向“整体”，从个别教师的职责转向全员“育人”，将心理健康融入日常教育教学；设立专项经费，通过政府购买服务的方式引入专业的社会工作机构、心理咨询机构进驻学校，提供补充性咨询服务；实施“家长赋能计划”，针对留守、单亲、离异等特殊家庭开展“送教上门”或线上专题培训，指导监护人掌握沟通技巧和情感陪伴方法；建设县级心理健康大数据云平台，建立标准化筛查与危机干预流程规范，明确“发现—报告—研判—干预—转介—追踪”全流程操作规范，杜绝因流程不清导致的漏管失控。

区域新力量

单元整体教学扎根盐城沃土

□ 李士稳

新课标的实施推动语文教学从“知识传授”向“素养培育”转型，而大概念视域下的单元整体教学正是实现这一转型的重要载体。盐城市作为江苏省基础教育改革的重要实践区域，近年来出台系列课改文件，以“特级教师大讲堂”等区域教研品牌为依托，推动单元整体教学的落地，探索出具有区域特色的实践路径。

行政引领，构建名师领航示范生态。盐城市教育局历来重视教学改革，出台了《全市教育高质量发展三年行动方案》和《关于评选盐城市领航名师工作室的通知》等文件，明确全市每个学科通过设立1—2个领航名师工作室推动全市教研、教学工作。

领航名师工作室明确一个教学研究课题作为3—6年教研实践项目，且每年进行年度考核并在全市公示，根据考核结果给予相应奖励。其中，初中语文领航名师工作室将大概念视域下单元整体教学策略研究作为深化课程改革、提升语文教学质量的重要举措。市教师发展学院从研究主题、评价过程、措施保障等方面提出具体要求，为研究落地提供保障；2022年至2025年，每个暑期市教育局从行政层面分学段举办“特级教师大讲堂”活动，推进初中语文单元整体教学工作；市教科院举办单元整体教学市级优质

课竞赛活动，层层选拔、以赛促研，全力营造浓郁的教学研究氛围。

教研推动，搭建区域协同共研平台。盐城市以盐城开发区、鹿鸣路初级中学教育集团为教研基地，搭建盐都、亭湖、射阳等七县区联动共研平台，为教师提供单元整体教学实践指引。

一是以领航名师工作室为依托成立市级学科研究中心。由牵头教研基地的资深专家、区县教研员组建中心组，负责确定统一的攻关研究课题后报请省级教研部门论证批准，通过后再制订详尽的实施方案。

二是集中研修与分层辐射相结合。每个月中心组集体集中研修一次，采用轮值的方式集中开展活动，在统一单元整体教学研究主题框架下，每个成员根据自身的研究专长设计二级主题；中心组核心成员再各自建立工作坊，每个工作坊由3—5人组成，实现一个成员带动一个县区、一次活动展示一个团队，充分放大辐射效应。

三是建立工作坊成员单元整体教学研修档案。档案包含阅读笔记、教学

设计、授课课件等，形成完整的个人学习成长记录，年终进行考核展示，调动大家参与单元整体教学研究的积极性。

课堂实践，探索多元单元重构模式。课堂是实践的载体，传统单篇教学注重逐篇讲解，知识点碎片化，容易导致学生只关注局部内容，难以形成完整的知识结构和思维体系。而单元整体教学强调前后关联，能引导学生在整体情境中理解学习内容，提升阅读理解、表达运用与思辨探究等综合能力。为此，盐城市各学校以统编教材为基础，结合学情探索出不同大概念统领下的单元重构模式，实现教材内容的结构化整合与教学价值的深度挖掘。初中语文领航名师工作室经过“内部研讨—邀请省级专家论证—报市教研部门批准”闭环流程后，探索出不同的单元整体教学课堂模式，为学校实践提供支持。

主题统领整合模式。建立区域、学校、教研组三级推进机制，明确各级职责，采用线上线下培训相结合的方式，让一线教师掌握以人文主题或语用主题为大概念的方法，对单元内选文进行

重组，设计层进式活动。如七年级下册第三单元围绕人文主题确立“让小人物实现生命价值”这一大概念，整合《阿长与〈山海经〉》《台阶》等选文，通过“感受小人物风采—理解小人物情感—实现小人物价值”的任务进阶，引导学生理解“微却足道—世界因我更美丽”的主题内涵。同时还可以语文要素“学会细节描写”整合本单元的课文学习。

任务活动整合单元教学。单元整体教学的关键在教师。盐城市教育局组织教师全员学习新课程任务群理念，提升任务群理念下课堂教学组织能力；学习后，区域层面搭建分层分类培训平台，破解教师“不会教”的难题。如针对跨学科学习任务群，教师进行《梦回繁华》一文教学时，初中语文领航名师工作室突破学科边界，整合文本、地方淮剧、海盐文化、滩涂湿地资源，让学生在阅读、探究、写作中提升语言运用与文化传承能力。

评价赋能，推进教学评一体化实施。盐城市积极探索教学评一体化评价机制改革。破题的举措是从中考命

题做起，采用“情境主题、群文阅读”的形式强化单元整体教学与中考命题的衔接，引导学校和教师认识到单元整体教学对提升学生核心素养的重要意义，破解“担心影响分数、不愿主动推进”的阻力。同时，各县区教研室定期分析中考命题趋势，明确中考对单元整体素养的考查方向，将单元主题探究、读写结合、综合实践等要素融入中考复习指导，让单元整体教学成为提升学生中考解题能力和核心素养的重要路径。

此外，盐城市各学校积极打破传统纸笔测试模式，引入口语表达评价和同伴互评，构建过程性评价与终结性评价相结合的多元评价体系。在过程性评价中，教师通过课堂观察、作业分析、小组互评等方式，记录学生在大概概念探究、任务完成、合作学习中的表现；在终结性评价中，除笔试外还设计了综合性活动任务，如单元主题写作(介绍盐城湿地、出刊《盐语报》)、项目研究成果展示等，全面考查学生的核心素养发展水平。

不仅如此，盐城市搭建“学生成长

大舞台”，以此搭建新型评价激励方式。单元整体教学的核心是“整合”与“应用”，盐城市紧扣这一核心让大舞台成为教学成果的“练兵场”，以单元为单位全方位、多角度展示语文单元整体教学的丰硕成果。学校结合各年级语文教学主题精心展示内容，将单元内文本阅读、口语交际、写作训练、综合实践等要素有机融合，打造贴合单元重点的展示项目。如八年级围绕“家国情怀”“传统文化”单元组织主题演讲、诗朗诵、传统文化手抄报展演；九年级紧扣议论文、说明文等文体单元，举办观点辩论、科学说明讲解、单元主题创作分享会，实现“学完一单元、展示一单元、巩固一单元”。

盐城市构建的“行政引领—教研推动—课堂实践—评价赋能”四维实践体系，为区域内大概念视域下的单元整体教学提供了可推广的实践范式，初中语文领航名师工作室成员多次与新疆、湖南等地教师互动。自2021年以来，盐城市借助单元整体教学促进了区域教学改革，推动了区域教育质量的整体提升。

(作者单位系江苏盐城经济开发区教研室，本文系江苏省教育科学“十四五”规划初中专项课题“大概念视域下初中语文单元教学课例设计策略研究”(E/2022/33)的阶段性研究成果)