

特别
策划

播下“健康”的种子 守住育人的“心”

“健康是1,其他是后面的0。”这句话道出了教育的底线。2026年新学期伊始,教育部密集部署“健康第一”教育理念的落地——从印发《关于全面推进健康学校建设的指导意见》,到召开深入贯彻落实“健康第一”工作部署会,一系列重磅举措释放出明确信号:学生的身心健康已被置于教育强国建设的优先战略位置。健康不是教育的点缀,而是育人的根基。

本期我们尝试从三个维度走近“健康第一”理念下的德育实践,希望这些来自一线的思考与实践能为每一位教育者带来启发,推动“健康第一”理念从政策转化为共识、从共识转化为行动。

拨动“心”弦 破解智能时代德育困境

□周生民 施江舟

智能时代浪潮奔涌,在带来技术便利与知识革命的同时,也使学校德育面临前所未有的多维挑战。多元价值观念在网络空间碰撞冲击着学生尚未稳固的价值观;传统“说教式”“灌输式”德育模式与新一代“数字原住民”的“空心人”现象使德育实效性受到挑战;家校社协同育人机制亟待深化与重构。

面对这样的挑战,浙江师范大学婺州外国语学院秉持“教育就是拨动人心”的理念,以“做一个有心人”为校训,致力于培养具备“仁爱、敏慧、健勇、尚美、克勤”之心的时代新人。学校构建了“四维五心六径”德育体系,以“知情意行”为心理发展基础,系统落实“五心”育人目标,形成了一套植根传统文化、呼应时代需求的校本德育范式。

融德于学 让学科育人真正落地

针对智能时代知识获取便捷化可能导致的“重知轻德”倾向,学校坚持课程是立德树人的主阵地,系统构建“有心”课程体系,涵盖“语言与文学、数学与科技、品格与社会、体艺与健康、劳动与实践”五大领域,贯通国家、地方、校本三类课程。如“语言与文学”课程下设“红色经典”“典范英语”“古诗词鉴赏”等,以语言之美激发仁爱之心,引导学生在“善良”中塑造美德,在“责任”中关切人类,在“敬畏”中培养自律,在“好奇”中探知求问;“数学与科技”课程涵盖“编程竞赛进阶”“人工智能+创意智造”“科学家进校园”“星航天”等内容,重在培育敏慧之心,提升学生自主学习能力,使其养成良好学习习惯,激发创新精神,锤炼批判思维;“品格与社会”地方课程设置“印象征程”“走进婺州文化”“金华历史文化选粹”等专题,着力陶冶尚美之心,引导学生树立高尚情操,培育高雅情趣,积淀人文底蕴,提升艺术修养;“体艺与健康”课程包含武穆健身操、激情跑操、应急急救等模块,重在激发学生的健勇之心,培养学生阳光的心态、坚强的意志、拼搏的精神、包容的胸怀;“劳动与实践”课程涵盖劳动体验、素质拓展等,以“克勤之心”为牵引,倡导朴素生活,磨砺奋斗品格,启迪创造智慧,涵养奉献精神。通过“有心”课程体系协同并进,融通育人,使学科教学真正成为培根铸魂、启智润心的生动实践。

知行合一 让每一次体验都难忘

为克服网络虚拟体验对真实社会感知的弱化,学校将“五心”目标融入丰富实践,强调“知行合一”。大思政,强国志。学校开展“致敬英雄,强国有我”“赓续红色血脉,诵读红色家书”等系列大型思政课;科技节上,邀请中国科学院院士、“两弹一星”

功勋讲述奋斗故事,通过航模、机甲、水火箭制作等动手实践活动,让科学家精神落地;按主题月推进红色教育,如3月“善良之心”践行志愿服务、9月“责任心”缅怀先烈、11月“敬畏之心”弘扬法治……将爱国主义教育与传统文化、生命教育有机结合。

小活动,传深情。“我给父母寄生日卡片”“生日一碗面”等精心设计的小型常态化活动,以其真实的情感互动和仪式感,有效弥补了虚拟社交可能带来的情感疏离,培育学生的善良之心与仁爱之情。

“心”之道,榜样灵。学校通过“诵感悟心”“有心”主题教育和每月“有心少年”评选等活动,在一楼连廊打造“心光大道”,展示有心好少年的榜样事迹,让身边可感的榜样力量引导学生勇毅前行。

心舞台,心育节:每两周举办一次“心舞台 星闪耀”活动,为有特长的学生提供展示的舞台,点亮尚美与健勇之心;构建“心育”完整体系,以心理课程、心灵驿站、“5·25心育节”筑牢支持网络;严格落实“每天多运动一小时,多睡一小时”,严控作业保障9小时睡眠,守护学生在智能时代的身心健康与全面成长。

同心励行 让每一种力量都同频

为应对教育边界泛化带来的多元影响,学校构建了家校社协同育人人与科学评价相融合的“同心励行”体系。

协同聚力,共有“心”人。学校将“婺实家长学校”开到街道社区,把“陈永芳家庭教育名师工作室”建到文化站,针对亲子沟通、网络使用、心理健康等问题开展专题培训,促进家校理念协同、方法互补;积极拓展社会教育资源,组织学生走进法院、检察院,邀请“法治副校长”开展普法教育,帮助学生成为合格的数字公民。

科学导航,激励共成长。学校构建“有心”评价体系,以正向评价拨动学生“成长之弦”;建立个人、班级、学校、家庭联动的“五心”评价体系,定期评选“五心好少年”;构建“底线+过程+多元”的科学范式,底线评价明确道德基准,过程评价跟踪成长轨迹,如毕业时要求学生至少掌握体育、音乐、生活技能各1—2项,并记录在成长手册,多元评价则采用学生自评、互评、教师评、家长评的“四维”主体,对道德认知、情感、行为等进行全方位评价。这一体系尤其注重评价学生在信息甄别、网络自律、合作分享、社会实践等智能时代关键素养方面的表现,让每一次评价都成为成长的动力。

育人先育心。学校的“有心德育”正是在智能时代背景下,对“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”这一根本问题的深刻思考与校本应答。
(作者单位系浙江师范大学婺州外国语学院)

打造心理健康教育课的理想样态

□李屹

优质的心理健康教育课堂应是滋养心灵、唤醒潜能的生命空间。在这里,学生或用彩笔描绘情绪的横样,或在互动中解锁人际密码,或在思辨中探寻成长方向,心灵的力量在互动与体验中被悄然唤醒。那么,如何打造中小学心理健康教育课堂的理想样态呢?

以循证理念为专业基石 让心理课有“科学底色”

循证理念是心理课的专业内核,要求以坚实的心理理论为支撑,贴合学生心理发展规律,让每一个教学环节都有“据”可依、“理”可循。

小学心理课“情绪调色盘”活动中,教师手持彩色卡片,让学生用“情绪温度计”给心情打分,并用“想法泡泡”道具引导学生改写消极情绪。有学生觉得自己很笨,教师递过画笔引导:“我们试试给‘笨’的想法换个颜色,比如‘我只是这次没掌握好’,心情会不会不一样?”学生握着画笔慢慢改写,脸上的阴霾渐渐散去。

初中心理课“有效安慰”主题教学中,教师课前通过“心语明信片”收集学生困惑,课上通过“南瓜分类”游戏,让学生甄别低效与有效安慰;再播放《头脑特工队》中的相关片段,引导对比分析,最终提炼出“接纳情绪、真诚倾听、同步回应”等有效方法。

这两节课契合了科学的循证理念,让专业理论服务于真实需求。

以体验活动为核心路径 让心理课有“生活温度”

体验活动是连接心理知识与学生生活的桥梁,让学生在参与中感悟,在分享中成长,实现“从知到行”的转化。

初中“成长挫折树”活动中,教师在黑板上画了一棵无叶大树,让学生将挫折写在“树叶”上贴上去。“月考失利愧对父母”“和好友吵架不知怎么挽回”……一张张“树叶”贴满树枝,原本沉默的课堂渐渐有了窃窃私语。教师引导学生分组讨论挫折的本质和克服的方法,有学生分享了自己学骑自行车的经历:“摔了很多次,想放弃,但爸爸说‘每一次摔倒都是在找平衡’。教师顺势引入“心理韧性”概念,引导学生发现自己的优势,并在“树叶”背面写下应对挫折的方法,让“挫折树”变成“成长树”。

高中“生涯探索工作坊”活动中,教师设计了“职业模拟体验”活动,学生分组扮演不同职业角色,完成项目策划、客户沟通、危机处理等任务,在模拟互动中了解职业特点,学会团队协作、沟通表达与问题解决的方法。这种“做中学”“悟中长”的教学方式,让心理课充满生活温度,真正走进学生心灵深处。

以心理安全为必要氛围 让心理课有“人文暖意”

心理安全是心理课的“生命

线”。教师温柔的眼神、包容的话语、尊重的行动,能让学生感受到“无论我说什么,都不会被嘲笑、被否定”,从而卸下心理防御。

小学心理课“我的小秘密”主题教学中,教师没有催促学生,而是分享了自己的童年秘密:“我小时候总怕黑,睡觉要抱着妈妈的枕头,现在想想还挺可爱。”真诚的分享像一缕春风,有学生慢慢举手:“老师,我也有秘密。”教师温柔回应:“你的秘密一定很珍贵,我们都会好好守护。”有学生红着眼圈说:“我怕爸爸妈妈吵架。”同桌悄悄递过纸巾,教师轻拍他的后背,没有过多言语,却让学生内心涌起深切的安全感。

初中心理课“不完美的我”主题教学中,教师引导学生直面自身小缺点。教师先分享自己“数学总粗心”的小遗憾:“不完美其实很正常,它让我们更真实。”接着发放匿名纸条让学生写下自己的小困扰。有学生写道“我皮肤黑,总被同学调侃”,教师引导:“皮肤黑是独特的印记,你的热心肠才是最亮眼的标签。”营造心理安全氛围的目的就是传递尊重与共情,让学生不必伪装坚强,不必刻意讨好,只需要做真实的自己。而这份被接纳的感觉,正是最珍贵的心理滋养。

以终身成长为价值导向 让心理课有“长远力量”

一节好的心理课,应为学生的终身成长赋能。它突破“问题应对”的局限,转向“优势培育”,引导学生发现自身潜力,建立积极认知,掌握可迁移的心理技能,让课堂所学成为伴随学生一生的“心理资本”。

小学心理课“成长能量站”主题教学中,“我的优势树”海报贴在黑板中央。起初学生纷纷说“我没优点”,教师组织“优点轰炸”游戏,让学生发现同桌的优点并贴在他的“优势树”上。“他主动帮我捡文具”“她画画特别好看”“他跑步很快”,贴纸像星星一样缀满“树枝”。教师顺势引导:“这些优点就是你的成长能量,遇到困难时,想想它们就有勇气了。”

高中心理课“阳光思维”主题教学中,有学生沮丧地说:“我一到大考就紧张,肯定考不好。”教师递过“想法转换卡”:“试试把‘我肯定考不好’换成‘我紧张是因为重视,我已经做好了准备’。”学生眉头渐渐舒展,后来在模拟考试中,运用课堂所学,将知识转化为可迁移的心理素养,方能真正实现“培育学生积极心理品质”的长远目标。

(作者单位系江苏省教育科学研究所,本文系江苏省教育科学规划第七批精品课题“引导中学生远离心理暗区的‘明·亮行动’实践研究”研究成果,课题编号: B/2021/02/73)

以“健康第一” 筑牢立德树人的生命线

□吕亚鹏

2026年新春伊始,教育部召开深入落实“健康第一”的工作部署会,破解青少年体质下滑、心理焦虑、教育功利化等现实难题。从思政学科视角审视“健康第一”绝非单纯的生理关切,而是关乎育人方向、价值立场、实践路径的核心命题,精准回应“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”这一教育的根本问题。

健康是前提

思政教育的首要使命是回答“培养什么人”,而健康是实现全面育人的首要前提。

思政视域下的“健康”,是涵盖生理健康、心理健康、道德健康、社会适应健康的全方位健康观。思政学科的核心使命是立德树人,而“树人”必先“育身”,“育心”必先“育魂”。从育人目标来看,“健康第一”意味着将身心健康作为学生全面发展的前提和基础。《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》《“健康中国2030”规划纲要》等政策文件,也从国家层面明确了青少年全方位健康培育的要求。

一方面,健康是全面发展的物质与精神根基。若没有健康的体魄,再宏伟的蓝图也无从落笔;若没有理性的心态,再坚定的信念也可能动摇。心理健康是道德人格健康成长的重要前提——一个情绪稳定、心态积极的學生,更易接受和内化思政教育所传达的理想信念。因此,“健康第一”理念将心理健康从“软指标”转化为育人的“硬支撑”,实现了“育心”与“育德”的有机统一。

另一方面,全面育人的关键在于“以体育人”“以心铸魂”。我们要培养的“时代新人”应当是身心健康、阳光向上的一代。“小胖墩”“小眼镜”及心理健康问题的凸显,警示我们不能以牺牲健康换取分数增长。思政学科必须把健康素养作为核心素养纳入育人体系,引导学生树立“健康第一”的观念,在体育锻炼中健全人格、锤炼意志,在心理调适中学会情绪管理、理性对待挫折、建立和谐人际关系,培养既有坚定信念又有强健身心的“完整的人”。

“第一”不是唯一

“健康第一”的表述容易引发一种误解:是否只抓健康,放弃学业?思政学科告诉我们,“第一”不是“唯一”,而是“优先”——在价值排序上,健康具有优先性;在育人目标上,健康服务于更宏大的使命。

“为谁培养人”是思政工作的根本指向。从政治高度看,青少年身心健康关乎国家未来和民族复兴。在人口结构变化的形势下,以人口整体质量的提升弥补绝对数量的下降,需要一代代体魄强健、心理坚韧的建设者。思政教育要培养的不是温室里的花朵,而是能经风雨、担重任的栋梁之材。这就决定了我们必须把健康放在优先位置——优先保障体育锻炼时间,优

先干预心理危机,优先营造健康生态。这不是对学业质量的削弱,而是对人才底色的夯实。

从民生维度看,“孩子的健康成长是每个家庭最牵挂的大事”。当教育真正把学生的身心健康放在首位,人民群众对教育的获得感才更加真切。“健康第一”体现的正是以人民为中心的发展思想。

因此,“健康第一”不是否定智育,而是校正方向;不是降低标准,而是提升境界。在“分数”与“健康”冲突时,坚决选择健康;在“短期成绩”与“终身发展”之间,坚定选择长远。这也是思政引领力的具体彰显。

多维协同推进

“健康第一”的落地需要思政教育牵头引领,构建多维协同的育人体系,破解“怎样培养人”的实践难题。

科学推进:以思政引领树立科学健康观。一方面,立足青少年身心发展规律与教育规律,将生理健康、心理健康、生命安全、健康责任等内容纳入思政课堂,依托思政主题班会、校本课程等载体,引导学生树立“做自己健康第一责任人”的理念,养成科学作息、适度运动、积极向上的健康生活习惯;另一方面,坚决摒弃违背教育规律的学业加压、超前培训等行为,科学统筹学业与身心健康的关系,实现理性育人、精准育人。

协调推进:构建五育融合、家校社协同格局。践行“健康第一”需要凝聚多方合力,实现全员、全过程、全方位、全领域育人。思政教育要将健康理念贯穿德智体美劳各环节,打造“思政+体育”“思政+心理”“思政+劳动”的融合育人模式。同时,思政教育教师要联动班主任、心理教师、体育教师形成校内育人合力,引导家庭转变育人观念,联动社区、卫健等社会资源拓展育人场景,构建学校主导、家庭尽责、社会协同的健康育人网络。

稳步推进:建立长效机制杜绝形式主义。思政教育要将健康育人融入日常,把学生身心健康监测、健康素养培育纳入教育教学常规工作;配合教育部门建立学生体质健康、心理健康年度监测机制,将健康育人成效纳入考核评价,循序渐进引导学生养成健康习惯,让“健康第一”从口号转化为教育共识与行动自觉,实现稳步推进、长效落地。

站在2026年的新起点上,“健康第一”已成为教育强国建设的鲜明导向。从思政学科视角审视这一理念,我们深刻认识到:健康是前提,让全面发展有了可靠的载体;优先是站位,让育人有了明确的价值排序;多维是路径,让立德树人有了扎实的实践支撑。新时代的教育工作者,当以“时时放心不下”的责任感,把“健康第一”的理念转化为润物无声的实践,让每一位青少年都能在阳光下奔跑、在风雨中成长,以强健的体魄和健全的人格,担当起民族复兴的时代重任。

(作者单位系陕西省西安市阎良区西飞第二中学)