

2025年政府工作报告提出,普及心理健康教育。一年前诞生的羊城晚报“细说心语”栏目,正在做着普及心理健康教育。这一年来,它如同一盏明灯,照亮了青少年心理健康教育的道路,为学生、家长和教师们提供了丰富的心理支持与指导。

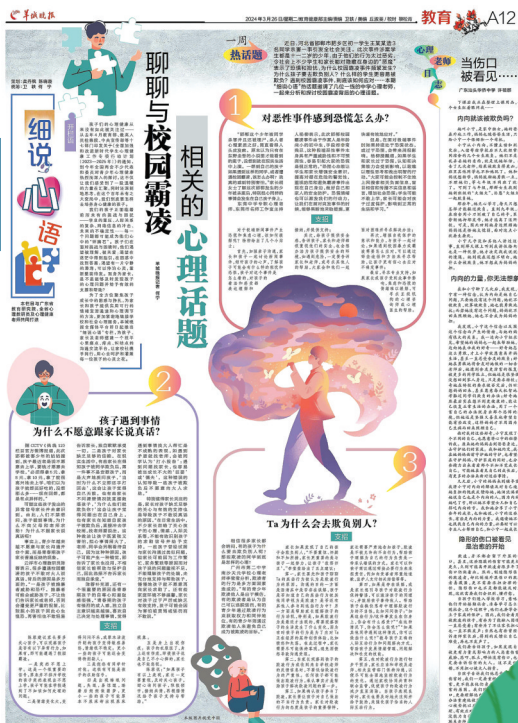
策划:龚丹枫 徐航航
统筹:卫轶 何宁



“细说心语”电子书



羊城派App“细说心语”专题



2024年3月26日“细说心语”第一期

一年历程 坚实足迹,温暖相伴

“细说心语”自诞生以来,迅速成长为一个备受关注的心理健康教育平台。截至2025年3月15日,它已成功见报41期,在羊城晚报新闻客户端(羊城派App)开设的专题阅读量超500万,全网阅读量更是达到了3000万。这些数字的背后,是无数读者对

“细说心语”的认可与喜爱。在这一年里,“细说心语”汇聚了85位专家库成员,他们来自全省心理教研员及一线教师。这些专业人士共同打造了一个高质量的心理健康教育内容体系,为学生、家长和教师们提供了实用、专业的心理支持。

栏目家族 多元内容,全面覆盖

“细说心语”拥有丰富多样的栏目,满足了不同群体的需求。“一周热话题”紧密围绕当周教育热点问题,探讨心理健康相关话题。从校园霸凌、情绪疏导到学习方法、生命教育等,它邀请心理专家或一线心理老师提供专业解读和建议,帮助读者更好地理解心理健康问题,增强应对能力。“心理老师日志”则用讲故事的方式,分享心理老师的真实案例与心得体会。它不仅展示了心理老师如何帮助学生解决心理困扰,还为同行提供了参考,让学生和家长更清楚心理老师实际工作是怎样的,同时也为心理老师搭建了一个交流平台,丰富了教学资源。“心事问诊”为读者提供了一个匿名倾诉的渠道。专业心理老

师通过文字回应读者的心理需求,提供专业的心理支持。学生和家长的问题多聚焦在学习焦虑、人际交往、自我认知、家庭关系等方面,而“心事问诊”为他们提供了温暖而专业的解答。“家教小课堂”专注于为家长提供科学、有效、简单、实用的教育方法。它帮助家长树立正确的教育观念,为青少年的健康成长创造良好的家庭环境。无论是如何建立良好的亲子关系,还是应对孩子的逆反心理、培养孩子的自信心等,“家教小课堂”都给出了实用的建议。“夜读”栏目通过音频的形式分享往期“细说心语”的精彩内容。它用温暖的声音分享心理健康知识,探讨成长中的喜悦与挑战,为读者带来心灵的慰藉。

满意度调查 专业认可,持续改进

2024年8月,羊城晚报社联合广东省教育研究院进行了《关于心理健康教育的调查问卷》,共有2949人填写了此次问卷。调查结果显示,“细说心语”获得了广泛的认可。85%的受访者表示“细说心语”专栏内容贴近实际,易于理解,对他们的心理健康有积极影响。其中,68%的受访者表示专栏内容帮助他们更好地了解 and 应对孩子的心理问题,56%的受访者表示专栏内容对改善亲子关系有显著帮助。许多家长反馈,自从看了

“细说心语”的内容后,对待孩子的态度也改善了很多。心理老师们也表示,“细说心语”作为教学资源,丰富了课堂教学,激发了学生对心理健康的兴趣,提高了他们的自我认知和自我调节能力。同时,“细说心语”也为全省心理老师搭建了一个发声的平台。几乎每一位在“细说心语”里接受采访和分享观点的心理老师都觉得这个平台拉近了他们与学生和家长的距离,锻炼了他们文字和口头表达能力,也给了他们一个发声的好机会。

读者留言

深情告白,继续努力

里有一期讲到了“如何培养孩子的自主学习能力”,让我深受启发。文中提到的“任务驱动法”和“目标管理法”,我尝试着在家用,发现孩子学习的主动性和效率都有了很大提升。希望“细说心语”栏目能继续分享更多这样科学的方法,帮助我们更好地引导孩子成长。

珠海学生铭铭:我最喜欢看《青春期的你,请这样好好和自己相处》这期,感觉就是为我量身打造的一期内容。青春期的我,总是会因为一些小事感到迷茫和困惑,比如和朋友闹矛盾、考试成绩不理想,或者对自己的外貌不够自信。这期文章,老师用很温柔的方式告诉我们,青春期的烦恼是很正常的,每个人都会遇到,关键是要学会正确地面对它们。同时老师们还给了许多应对这些烦恼的方法,都非常实用,我现在明显开朗和自信了许多。希望“细说心语”能继续推出更多这样贴近我们生活的内容,帮助我们这些正在成长的青少年更好地认识自己,找到属于自己的方向。

深圳学生清清:“细说心语”里有一期是关于“如何应对校园欺凌”的文章,让我特别有感触。文章不仅告诉我们遇到欺凌时该怎么办,还教我们如何预防。我学会了用“勇敢说不”和“寻求帮助”的方法保护自己。这个栏目真的很有用,让我们在学校里更安全、更安心。

云浮张老师:我特别喜欢阅读“心理老师日志”这个栏目,作为一名新教师,我常常在课堂上遇到各种意外情况,不知道如何处理。“心理老师日志”有好几篇文章都描述了老师上课时如何应对突发状况,比如如何用幽默化解尴尬、如何引导学生自主解决问题。这些方法我都试过,效果非常好!希望“细说心语”栏目能多分享一些这样的实用技巧。

湛江李老老师:我印象中“细说心语”有好几期都是讲“校园霸凌”的,有一期谈到了“老师如何与家长有效沟通”,这让我受益匪浅。文章中提到的“家校沟通三步法”特别实用,我尝试后发现,家长对学校的理解和支持明显增加了。“细说心语”栏目不仅提供了理论指导,还结合了实际案例,非常接地气。

广州家长陈女士:我印象最深的是有一期写了“如何帮助孩子克服学习焦虑”。我家孩子之前学习压力很大,总是焦虑不安。文章中提到的“情绪疏导小技巧”和“非暴力沟通方法”我都试过了,效果出乎意料的好。孩子现在学习更积极了,也更愿意和我分享他的烦恼。感谢“细说心语”给我们提供了这么实用的建议。

东莞家长王先生:“细说心语”

值此“细说心语”一周年之际,记者搜集了部分读者对栏目的点评,这些真挚的话语如同温暖的微光,汇聚成对“细说心语”的深情告白,也映照出这个栏目在过去一年中所播撒的温暖与力量。

共同守护青少年心理健康,用温暖与专业,陪你一岁啦

细说心语

一岁啦

羊城晚报记者 何宁

线下互动 AI赋能,温情依旧

在AI深度融入教育的今天,“细说心语”也将积极探索心理健康普及的新方向,为青少年心理健康教育贡献更多力量。3月6日,“细说心语”一周年线下活动走进韶关市第一中学,与韶关市的中小学心理教师共话“AI深度融入教育的方方面面,我们的心理健康普及何去何从?”

活动现场气氛热烈,大家围绕这一话题展开了深入讨论。韶关市乐昌市教师发展中心心理健康教研员邓贵福分享了自己使用AI的体验,他认为,AI可以帮助教师提高工作效率,但同时也要提醒大家要注意AI的局限性,比如可能会产生虚假信息或诱导性的回答。他强调,教师在使用AI时需要保持警惕,确保其为教学服务,而不是被AI所取代。

韶关市翁源县翁源中学心理教师胡小刚提到了AI在心理健康教育中的潜在风险,例如学生可能会沉迷于AI营造的虚拟情感世界,从而影响他们与现实世界中的人际关系。这一观点引发了大家的共鸣,大家一致认为,AI虽然可以为心理健康教育提供支持,但教师和家长

的引导作用不可或缺。

东莞市华侨中学心理老师郑清年分享了她如何利用AI技术为学生提供个性化的心理辅导。她提到,AI可以根据学生的情绪状态和问题类型,生成针对性的建议和解决方案。但同时,她也强调,AI无法完全替代教师的陪伴和情感支持,“教师的温暖和关怀是AI无法提供的,这种情感连接对于学生的心理健康至关重要。”

尽管目前AI存在着不足和隐患,但是大部分老师对AI在心理健康教育中的应用充满期待。他们认为,AI有潜力成为心理健康教育的重要工具,但同时也需要谨慎使用。东莞市松山湖北区学校心理老师李桦提出,未来可以开发更多针对心理健康教育的AI应用,例如智能心理测评工具、个性化学习路径规划等,这些工具可以帮助教师更好地了解学生的需求,提供更有针对性的辅导。“AI是一个强大的工具,但它不能替代教师和家长



金句回顾

爱育成长,方法有道

●我们要告诉孩子,如果发现自己被更有力量或影响力的人恶意伤害、威胁、恐吓、孤立,哪怕没有伤口,也一定要告诉信任的大人。这不是他的错,不用担心被大人指责。

——《聊聊与校园霸凌相关的心理话题》

●接受孩子的不完美,理解他们的犯错。这样的心态才能让孩子在轻松的环境中成长,真实地展现自我。

——《清明时节,是开启生命教育的好时机》

●情绪,无论是积极的还是消极的,都是我们存在的一部分,都有其独特的价值。一个人健康的情绪比例是:积极情绪:消极情绪=3:1。这样的比例可以帮助人们更好地维持良好的行为或学习状态。

——《阴雨绵绵的日子,如何摆脱郁闷烦躁?》

●无论高矮胖瘦,每个人的身体都是独一无二的。不要苛求完美体型,而是要学会欣赏自己的独特之处。接纳身体,就是接纳自己的全部,这是建立身心和谐的基础。当你真正接纳自己的身体时,你会发现自信心也在逐渐增强。

——《体育运动对孩子身心的锻造,也许出乎你的意料》

●父亲的教养特征要比父亲的男性特征更为重要,其中,父子间良好的亲密关系更为重要。无论哪个阶段,良好的父子关系,都是孩子最需要的“父爱”。

——《高质量的陪伴不拘泥于时间和空间》

●与其在无休止的与别人比较中烦恼,不如教会孩子与自己比较,“跟自己的起点比,跟自己的昨天比,跟自己上一次考试比,彼此都能活出幸福的味道。”

——《当我们拿到期末成绩,除了分数还要看些什么?》

●“鸡蛋由外破壳,是创伤;鸡蛋由内破壳,是生命。”父母减少干预,给孩子营造充分的心理安全空间,到了时间,孩子自然就能从里面破壳而出,这才是属于孩子的生命力和内驱力。

——《面对困难挫折,“心想”才能事成》

●学会接受遗憾,相信一切都是最好的安排,努力学习,热爱生活,以更加积极的心态面对挑战与未来,这是我们每个人都需要修炼的重要课题。

——《面对遗憾,我们要学会接受、学会释怀、学会感恩》

●孩子大部分的行为及心理模式都是从家长那里学来的,家长不仅是孩子的模范,更是孩子求教的对象。

——《这个假期,我们和孩子好好说话》

●亲爱的少年,当你为身体的变化感到困惑,为情绪的起伏而烦恼时,别担心,这些变化不是需要战胜的敌人,而是成长送来的特殊礼物。

——《青春期的你,请这样好好和自己相处》

●家庭是孩子终身的学校,它承载着人类的爱与传承,承载着所有的亲情与关爱。而这所学校的教学方式就是最普通的日常生活。

——《这个春节,带孩子一起重拾亲情的温暖》

●在多孩家庭中,每个孩子都有自己的个性和才能,家长应该鼓励孩子们发挥自己的长处,而不是相互比较或竞争。通过表扬孩子的独特贡献和努力,增强他们的自信心和自我价值感,内核充盈的孩子对兄弟姐妹有更多的包容。

——《多孩家庭,家长不要做“端水大师”》

●在与屏幕使用时间的较量中,家长要明白,自我管理并非一蹴而就的事情,而是一场需要持之以恒的“马拉松”。内因的自我约束与外因的积极推动,就像车之两轮、鸟之双翼,缺一不可。家长要坚定信念,在营造良好的家庭氛围和外部社会环境的助力下,一定能够帮助孩子摆脱屏幕的过度束缚。

——《孩子沉迷网络社交,家长该怎么办?》

●社交能力在孩子的成长旅程中,绝非一项可有可无的技能,它是孩子们理解世界、融入集体以及塑造健康人格的重要纽带。家长要悉心引导,让他们在实践中学会交流、学会与人相处。

——《与小伙伴一起疯玩,到底有多重要?》

●教师的心理健康直接关系到教育教学质量和学生的成长。只有当教师们能够在工作中保持积极的心态,才能更好地培养下一代。

——《教师的心理压力,谁来纾解?》

●父母在培养孩子积极情绪方面扮演着至关重要的角色,情绪积极稳定的家长,有助于让孩子感到安心和幸福,从而培养孩子的积极情绪。

——《不管“好情绪”“坏情绪”,都是我们重要的朋友》

●青少年心理健康是社会系统工程,需要全社会的共同努力。心理老师不是神,他们是校园里师生心理健康的滋养者,他们在孩子们心田里埋下了希望的种子,滋养着他们向阳而生。

——《心理老师:埋下希望的种子,滋养孩子向阳而生》