

孩子的心事,广州接住了: 一张守护网的城市温度

文/何宁 图/受访者提供

在广州大学附属小学,孩子们中流行着一种略显“古老”的沟通方式——写信。心里有解不开的结,写一封信投进心理信箱,预约一次和心理老师的聊天。“有烦恼找老师、给心理信箱写信预约心理辅导”,在这所有着近2900名学生的学校里,已成为孩子们的基本共识。

一只信箱,装的是孩子愿意开口的信任。
“老师,明天大课间我能来找您吗?”——信箱里最多的,就是这样短短的一句;也有孩子夹一幅画、折一只纸鹤进来。广州大学附属小学心理老师冯妙然说,信没有标准格式,“孩子愿意把心事交出来,教育就有了开始。”

今年2月28日,三列印有“心灵树洞”插画和“96525”字样的品牌列车,驶入广州地铁1号线、5号线、6号线;花城广场的巨幕亮起一行字——“96525,阳光伴一路”。3月1日,谐音“96我爱我”的广州市中小学生阳光成长热线正式启用,24小时值守;3月,《广州市中小学生阳光成长计划》(以下简称《阳光成长计划》)印发实施,体育素养提升、美育素养绽放、心理健康促进三大行动、26项举措全面铺开。其中,心理健康促进行动列出全面推行全员导师制、设立“情绪观察员”、培养“友善合伙人”、建立重点学生“一人一档案”等十项具体做法。

一座拥有超过450万在校生的大都市,把孩子的“心事”郑重放进了城市的“心事”里。半年过去,这张从课堂织到家庭、从学校织到城市的守护网,织得怎么样了?

心育不是心理老师“一个人的事”

心理健康教育,最怕的是“千人一面、一人扛事”——全校几千名学生,就指着一两名心理老师。广州破局的思路很明确:先立规矩,再扩队伍。

2024年11月施行的《广州市中小学生心理健康促进条例》(以下简称《条例》),是全国首部促进中小学生心理健康的地方性法规。它不留模糊地带:“每班每两周至少1课时心理健康教育课”“心理辅导室每周课外开放不少于10小时”。达标不是“优秀”,而是“合法”的底线。目前,全市中小学专职心理教师配备、教师全员培训、心理课开设、标准化心理辅导室建设四项基础工作已100%达标。

底线之上,全员导师制在校园全面铺开,让心育从心理老师的“专业岗”变成全体教师的“必修课”。
广州市天河区天府路小学有4623名学生,这里的全员导师制做得极细:每位科任教师结对15至20名学生,每周一次个别交流,每月一次家校沟通;导师一旦发现学生状态异常,立即填写《学生心理状态观察单》,流转至心理辅导室——一张单子,把班主任、年级主任、心理老师和分管校领导串在一起,让“我发现不对劲”有了明确的去处。

“15到20个孩子,是每位老师看得过来的量。”广州市天河区天府

路小学心理老师陈翔说,每周一次的聊天不聊成绩,聊睡眠、聊朋友、聊最近开心的事,“孩子情绪的变化,往往就藏在这些‘闲篇’里。观察单流转过来,我们当天跟进,不让‘不对劲’过夜。”

在广州市执信中学,9名专职心理教师撑起1:900的师生配比,天河校区895平方米的学生发展指导中心里,VR放松、智能拥抱、身心反馈设备一应俱全。但学校更看重的是“人”的覆盖:班主任、班级心理委员、全员导师接受常态化心理培训,一支“阳光伙伴”情绪观察员队伍在校园里生长起来,让每一位教师都成为学生心灵的守护者。孩子的眼睛,往往比大人的更敏锐。《阳光成长计划》提出打造“阳光伙伴”互助圈,在班级里设立“情绪观察员”,推动同伴心理互助——“一个拥抱、一次陪伴,都能成为彼此心灵的支持”。在天府路小学,三至六年级每班设两名心理委员,经过定期培训上岗,协助观察同学状态、上报异常情况。一批批心理委员在班级里成了伙伴眼中的“小暖阳”。

心理教师“单兵作战”的局面正在改变:大人当导师,同伴做伙伴,孩子有信箱。多一双眼睛,就多一分早发现的可能;多一个出口,就少一分“不敢说”的淤积。

广大附心理
咨询室门口的信箱



执信中学心理健康
教育丰富多彩 图①②③

好的心育,不只在心理课堂上

广州学校的心育,已不仅仅停留在课堂上,而是把心理健康融进五育之中。

执信中学的做法颇具代表性。今年,学校第十一届校园心理健康文化节把主题定为“真人·真事·真心——在AI时代拥抱鲜活的自己”,直面虚拟社交依赖、情绪疏离、自我内耗等当代青少年的新困扰。AI心理思辨、真实成长故事心理剧展演、朋辈暖心对话……整场文化节由心理科老师带领心理社团、班级心理委员共同策划推进完成,学生自主育心、同伴暖心赋能,覆盖初高中全学段。课堂之内,“问候心灵”分级心育课程体

系融合心理剧展演、沙盘体验、艺术疗愈等形式,摒弃单向灌输,让学生练就情绪管理、压力调适的实用本领。

“为什么把舞台交给学生?因为朋辈的一句话,有时胜过老师十句话。”广州市执信中学心理老师林少惠说,AI时代的孩子不缺信息,缺的是在真实关系里“被看见”。“‘真人、真事、真心’,就是想让孩子们从屏幕里,轻轻拉回彼此身边。”

天府路小学则依据近五年学生心理测评数据,梳理出自我认知、情绪调节、人际交往、学会学习、抗挫适应、珍爱生命六项成长指标,由六位专职心理

教师开足必修课,曼陀罗绘画疗愈、房树人心理绘画等特色活动课程颇受欢迎。学校还建立“1+1+X”学科融合机制——1名专职心理教师对接1个学科组,先磨示范课,再推广全员,让心育渗透进每一门学科。“和美少年”综合素质评价里,“我的情绪日记”“一次合作任务”成了每个学期的必修课。

广大附小把红色基因融进心育:从一年级《了解红军小学》到六年级《我的星光印记》,心理课螺旋上升;普特融合友善品质团辅中,每个孩子在合作互助里擦亮自己;开心农场的播种与售卖、攀岩墙上的每一次向上,都是抗挫力与

让孩子知道:自己不是一个人在扛。”

校门之外,专业力量在接续。《条例》还专门为孩子撑腰:中小学生在有意愿接受心理咨询或就诊的,监护人应当支持、不得阻拦——孩子的“主动求助权”,第一次被地方立法明确。广州联合卫健部门、广州医科大学附属脑科医院开设“复学评估门诊”,破解“休学易、复学难”的堵点;学校心理教师骨干到精神科门诊跟岗学习,医教绿色通道持续畅通。广州市新穗学校立足专门教育实际,构建“家校社公检法”六位一体协同体系,以“一生一案”为核心,入学评估、

自我效能感的生长。全校68个教学班,两周一节心理课雷打不动。

这正是《阳光成长计划》“友善合伙人”行动的用意:对欺凌说“不”,让友善成为习惯,通过团队合作、班级共建,让学生在集体中找到归属与信任。放眼全市,“戏剧+”“音乐+”艺术心育校本课程正在推广,每天校内校外不少于2小时体育活动、每名学生掌握1至2项艺术特长成为刚性要求。道理很朴素:球场上的汗水、舞台上的光芒、劳动中的创造,都是最好的心理营养素。让孩子身上有汗、眼里有光,比任何说教都更接近心灵的本质。

个性化方案、全过程跟进,一人一档、精准施策。南沙区则聚焦青少年拒学难题,实施“心动力行动”综合干预项目:培训德育主任、心理教师、骨干班主任识别与分类干预拒学行为,对重度拒学学生,联合医院、社工组织上门家访、社区咨询,把心理服务送到家门口,打通干预“最后一公里”。
对普通孩子,心育是春风化雨;对身处困境的孩子,守护必须雪中送炭。从一张筛查表到“一生一案”,从半小时响应到上门家访,守护的颗粒度越细,“不让一个孩子掉队”才越不是一句空话。



天府路小学“5·25”心理节专题心理课上,每位学生获赠“爱自己的100件小事”卡牌



执信中学学生发展指导中心最受学生欢迎的智能抱抱熊

天府路小学心理科郑婉莹老师正在就课堂学习单,与学生互动讨论

校门的边界,不是守护的边界

孩子的心理问题,根源常常在课堂之外。广州把守护的半径,从校园画到了家庭与社区。

家庭这一环,关键词是“靠近”。全市依托“羊城父母学堂”普及家庭心理健康知识,《阳光成长计划》倡导家庭“温暖一刻钟”:每天息屏一小时,抽出15分钟放下手机,全心陪伴孩子;学校建立每学期电联、家长会、开放日、成长档案更新和每年一次家访的“五个一”常态化沟通机制。天府路小学分学段开出家长工作坊——幼小衔接、青春期沟通、“赋能爸爸”,全员家访并动态记录高风险家庭,努力“把家长从焦虑旁观者变为育人合伙人”。广大附小的家长学校、家长沙龙、亲子研学常年不断,秉持的理念是:“父母好好学习,孩子天天向上。”

“‘赋能爸爸’工作坊,来的爸爸比我们预想的更多。”陈翔告诉记者,很多家长不是不爱孩子,而是不知道该怎样爱,“家长课堂上,我们教的第一件事不是怎么管孩子,而是怎么听孩子把话说完。家里多一双会听的耳朵,学校就少一封‘求救的信’。”

社区这一环,关键词是“可及”。

越秀区开通“越秀心语”24小时青少年心理关爱热线,服务43万师生及家长;海珠区针对八类特殊家庭实施“阳光成长”计划,织起“1区中心+18街道站+126学校点”的三级网络;番禺区打造“禺心同行”心理关爱志愿服务品牌,建起心理危机转介绿色通道;黄埔区把家校社协同纳入区域社会心理服务体系,“埔心共育”家庭教育精品活动年历常态运转。城市层面,96525热线由市教育局、市文明办和广州大学牵头,统筹全市11个区的服务资源,心理学硕博、骨干教师、医卫专家组成志愿团队支撑。制度层面,18个部门参与的联席会议机制运转起来,公安、卫健与教育部门共建预警与转介通道;广州还设立学生心理关爱基金,为经济困难学生的心理诊疗兜底。

这条热线有多“热”?广州市中小学生学习健康促进中心心理专干郭奕透露了一个细节:“平均通话时长20.4分钟,这个数字尤其值得我们重视。因为这意味着,热线不是机械接听,不是简单作答,而是在认真倾听、耐心陪伴。”

半年答卷:从“全覆盖”到“高质量”

实施半年来,广州中小学生学习阳光成长计划成效逐步显现。基础保障层面,全市中小学专职心理教师配备、教师心理健康全员培训、心理课开设、标准化心理辅导室建设四项基础性工作已100%达标,每班每两周至少1课时心理健康课、心理辅导室每周课外开放不少于10小时成为硬性标准。

服务体系层面,“前端积极预防、中端监测预警、末端干预转介”的全链条体系初步成型。96525热线24小时畅通,每年秋季全员普查、春季动态监测的智能评估机制逐步完善,对重点学生落实“一生一案”跟踪管理,医教协同的复学评估、转介绿色通道持续优化。

校园生态层面,学生心理求助意识明显提升,“心理健康”不再是敏感话题。“以前学生来心理辅导室都偷偷摸摸,现在很多学生会主动预约,还会和朋友分享。”广州大学附属小学心理老师冯妙然说。各校特色实践百花齐放:执信中学的“成长工坊”分级课程体系、天府路小学的“和雅心育”模式、广大附小的“红色润心”品牌,都成为具有示范意义的样本。教师队伍的心育能力也显著增强,一大批班主任、科任教师掌握了

情绪识别、初步疏导的基础技能。
更难得的是,广州的探索沉淀出几条可借鉴、可复制的启示:其一,立法先行,把软要求变成硬约束,让达标成为底线而非高线;其二,全员皆师,让“看见”先于“干预”,把发现问题眼睛装到每个孩子身边;其三,家校社同频,让守护没有围墙——从“依法带娃”到“温暖一刻钟”,家庭的第一课堂被真正激活;其四,五育融心,不只“治已病”,更重“养好心”,用体育、美育、劳动为孩子的心里打底。

“有人问我,最在意的是不是信箱里有多少封信?其实不是。”冯妙然说,“我最在意的,是孩子们相信‘写了,就一定有人回’——这份相信,比任何辅导技巧都珍贵。”

回到广大附小那只信箱。一封封信投进来,一次次约谈赴上约,心事有人听,回信总如期。从一只信箱到一条热线,从一位导师到一座城市,广州正在回答的,其实是一道朴素的教育命题:当孩子在学习中不被压垮、在成长中不被忽视,当他们停下时依然有人守候——“96我爱我”,便不再只是一串数字;“阳光伴一路”,正成为一座城市给予下一代的日常。

面向全体的滋养之外,更考验功力的是对重点学生的精准守护。广州的路径是“筛查—预警—干预”闭环:每年秋季全员普查、春季动态监测,建立学生心理健康档案;进入预警库的学生,严格落实“一生一案”,由心理老师和班主任“2对1”复核跟进。

机制的生命在于速度。天府路小学建了一个名为“暖心空间”的工作群——心理教师一旦发现自伤、严重情绪崩溃等预警信号,可直接在群里报告校长和书记,无需层层审批,响应时间从数小时压缩到半小时以内。半小时,可能就是一次危机的“窗口期”。

执信中学建立“班主任—一年级长—心理教师—学校领导”四级联动干预机制,对筛查出的心理困境学生落实“一生一案”:一对一私密辅导、团体赋能辅导之外,还同步开展家庭协同辅导、家校圆桌会议,并为困境学生搭建社团实践、志愿服务、班级展示等成长平台,在提升价值感与归属感中化解隐患。
“‘一生一案’不是给孩子贴标签,而是为他量身定制‘被接住’的方式。”林少惠说,有的孩子需要一对一的面谈,有的孩子更需要到社团里发光的机会,“我们的目标不是‘消灭问题’,而是