

# 上海市普陀区教育局文件

普教德〔2023〕3号

---

## 普陀区教育局关于举办 2023 年度普陀区 中小学校心理健康教育活动的通知

区内各中小学、中职校：

为贯彻落实党的二十大关于“重视心理健康和精神卫生”的重要部署，落实《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知（教思政厅函〔2021〕10号）》《上海市教育委员会关于加强上海学校心理健康教育的意见（沪教委规〔2020〕21号）》《上海市教育委员会关于举办 2023 年度上海学校心理健康教育活动的通知》（沪教委德〔2023〕6号）等精神，切实加强和推进育德和育心相结合的学校心理健康教育工作，进一步提升心理育人工作质量，提高学生心理健康水平和

心理素质，现决定举办 2023 年度普陀区中小学校（含中职校，下同）心理健康教育季（以下简称“活动季”）。

## 一、活动主题

以“润泽心灵”为主题，于 2023 年 3-5 月集中开展本区中小学校学生心理健康教育季活动，聚焦学生生命成长，加强人文关怀和心理疏导，培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。

## 二、活动内容

以贯彻落实党的二十大精神为宗旨，广泛深入开展各类心理健康教育活动，宣传普及心理健康知识与理念，举办心理健康文体活动，解答学生心理困扰，促进学生健康成长、全面发展。

**1. 广泛开展“益心求知”主题宣传。**充分发挥课堂教育主渠道作用，中小学校各学段至少安排一个年级每班每两周开设 1 课时心理健康活动课，保障课程优质实施的实效，面向学生大力普及心理健康科学知识。区教育局将继续通过“上海普陀教育”向各个学校推送心理健康教育、家庭教育指导信息，并通过上海家长学校普陀分举办“靠谱共育 授德齐家”教育教育公益讲座。学校要通过心理微视频、心理微课、海报、宣传手册及微信号、视频号等网络新媒体渠道，向学生和家长传播心

理健康理念和心理保健意识，展示学生积极乐观的精神风貌与健康向上的生活方式。

**2. 深入开展“益心有爱”教育实践。**各中小学校要开展积极心理教育和校园安全教育，举办以生命教育、心理韧性培养等为内容的专题讲座、主题班会、心理情景剧等系列活动，引导学生树立积极发展理念，加强生命安全意识，增强生命价值感、意义感。充分发挥心理委员、学生骨干和优秀学生社团的作用，举办朋辈互助成长营交流活动等，开展同辈成长互助，增强学生互助关爱。结合研学实践、安全实训、职业体验、志愿服务（公益劳动）等社会实践活动，开展形式多样的生命教育、挫折教育，引导学生珍视生命、热爱生活。

**3. 全面开展“益心暖阳”文体活动。**各中小学校要把心理健康教育与艺术、体育、科技、劳动相结合，通过光影育人、书香校园、非遗进校园等活动，以诗词、绘画、书法等涵养品德，陶冶情操；通过举办内容丰富、形式多样的“五育节”系列活动，鼓励学生个性发展、适性成长；坚持每天锻炼1小时，提高学生的身体素质与抗压能力；通过“趣味运动会”“唱响心声”“劳动育心”等实践体验活动，帮助学生愉悦身心、激发活力。

**4. 积极开展“益心关爱”咨询辅导。**各中小学校要提高学生和家長对上海市心理热线“962525”、青少年服务台“12355”和普陀区中小学心理健康教育中心24小时心理热线

“400-920-9087”的知晓率，确保100%全覆盖。区、校适时开展学生心理健康测评排摸，了解学生心理健康状态，对特定学生实施“一生一策”，提供有针对性的心理疏导，及时为心理健康方面存在问题的学生提供心理咨询或必要的心理干预。学校要发挥心理教师、班主任、学科导师的作用，定期开展案例研讨，切实提高学校心理危机识别和开展干预工作的能力。学校要加强和心理中心、卫生、社会专业机构等资源的联动协同，结合医教结合项目，通过医生志愿者月坐诊制度，帮助疑似精神障碍或严重心理疾病学生及时就医。学校要在危机高发时段尤其是考试前后，面向家长和学生开展专题性的心理健康教育，各初中和高中学校要重点针对初二、初三、高三学生开展护航考生心理咨询和指导服务，帮助考生调适身心状态，减压助考。

**5. 集中开展“益心相伴”助困帮扶。**各中小学校要把解决心理问题与解决现实问题相结合，重点关注家庭经济困难、学业困难、亲子交往困难的学生，建立完善“一生一档”，精准开展“一生一策”。认真落实学校资助政策，组织教师或朋辈开展学业支持行动，及时缓解学生经济、学业等压力，同时开展心理健康促进，培育学生积极健康的心理品质。活动季期间，各中小学校要面向困难学生至少集中开展1次针对性的谈心和指导，将暖心扶助落到实处。

**6. 积极开展“益心共护”家校社协同。**各学校要组织专兼职心理健康教师、班主任、学科教师等参加各级各类心理专项能力培训。继续推进全员导师制工作，开展导师育人故事征集、交流、展示，提升全员协同育人能力。规范开展家长学校建设，引导家长树立科学合理的学业观、成才观。各学校要畅通家校沟通渠道，及时向家长反馈重点学生心理动态和干预方案，积极寻求家庭的有效支持，在学生出现严重心理危机时，及时协助家长送医诊治。用好“上海教育”“上海家长学校”“上海学校心理”“上海普陀教育”等微信公众号资源，用好各街道（镇）“未爱小屋”社区未成年人心理关爱服务站资源，营造全社会关注心理健康的良好氛围。

### **三、活动要求**

各中小学校要认真组织开展活动季系列活动，增强实效，扩大影响。活动季特色项目宣传展示另行通知。

**1. 加强组织领导。**学校要充分认识此项工作的重要意义，坚持育德与育心相结合，切实加强领导，强化组织保障，结合校情、学情，精心组织设计活动季工作方案，把举办活动季与学校育人工作相结合，切实将各项工作落到实处。

**2. 加强资源整合。**学校要广泛发动，深入动员，充分用好校内外各种专业资源，加强统筹推进，明确责任分工，创新活动形式，鼓励全体师生积极参加，不断增强学校心理健康教育吸引力和活动的科学性与实效性。

**3. 加强宣传展示。**学校要利用晨会、班会、广播站、校园公众号等形式广泛宣传，做到“校校有行动、人人都参与”。要及时总结活动中的创新举措和典型做法，做好报送和宣传推广，全面营造心理健康教育浓厚氛围。区教育局将适时组织开展交流，认真总结经验，及时将行之有效的工作举措转化为促进学生健康成长的长效机制。

请各学校于3月22日（星期三）前将学校活动季工作方案加盖公章报送至区教育局德育科（北石路489号信箱）。电子稿以“学校+活动季工作方案”为文件名同步发至邮箱：[ptqjjk@163.com](mailto:ptqjjk@163.com)。

联系人：颜艳，联系方式：52564588-7650

普陀区教育局  
2023年3月16日