

宁波市教育局文件

甬教德〔2018〕291号

关于印发宁波市中小学生心理健康 预警通告 2018 年第 2 号的通知

各区县(市)教育局，大榭开发区社会发展保障局，东钱湖旅游度假区社会事务管理局，宁波国家高新区教育文体局，宁波杭州湾新区教育文体局，各直属学校（单位）：

为切实做好开学初中小学生心理健康教育工作，决定发布《宁波市中小学生心理健康预警通告 2018 年第 2 号》，请结合本地（校）实际，高度重视，认真落实，加强防范，切实促进中小学生健康发展。

宁波市教育局

2018 年 9 月 4 日

宁波市中小学生心理健康预警通告

(2018 年第 2 号)

开学前后是学生心理危机多发时期。根据《关于进一步加强和改进宁波市中小学生心理危机识别和干预工作的通知(甬教德〔2018〕152 号)》要求,为帮助学生正确调适情绪,对情绪异常、危机迹象明显的学生及时启动预警并实施干预,切实保障学生健康成长,市教育局特发此公告。

一、开学期间学生的主要心理问题

由于生活节奏和学习状态的变化,开学之后中小學生心理可能出现的问题主要有:

1. “假期后遗症”。暑假虽已结束,但很多学生却对已经到来的学习生活缺乏必要的准备,出现身体疲劳、注意力不集中、记忆力减退等,甚至伴有消化不良、厌食、头痛、胃痛等“开学综合症”症状。

2. 心情抑郁。暑假期间学生精神相对放松,与开学后的生活节奏不相适应,引起学生睡眠不足或失眠、造成学生生物钟紊乱,情绪低落。

3. 亲子关系冲突。由于学生在暑假期间精神相对放松,出现开学时讨厌上学或有逃避倾向等问题,导致亲子冲突,甚至矛盾升级,引发部分学生过度焦虑。

二、重点预警对象

1. 暑假期间生活规律紊乱的学生。暑假期间过度放松的家庭生活方式很容易使得一些学生回到学校后精神不集中，上课走神开小差，难以适应学校学习生活。

2. 暑假作业没有及时完成的学生。部分学生暑假期间疏于学习，临近开学匆匆忙忙补做假期作业，更有一些学生到开学后还补不完作业，这些学生因担心受到老师和家长的批评，产生严重的心理压力，内心不安，烦恼焦虑。

3. 亲子关系不良的学生。研究分析近年来的中小學生心理危机事件，大部分心理危机事件产生的重要根源是家庭亲子关系不良，特别是离异、重组、留守等家庭普遍缺少对孩子的关爱，家长过分注重孩子的学习成绩，教育方式不恰当，在发生亲子冲突后极易导致学生的极端行为。

4. 特别关注以下几类学生：

（1）心理健康普查测评中筛查出来有严重心理障碍、明显性格偏差、各类精神疾病的学生，特别关注抑郁症患者，学校应及时通知家长转介至专科医院接受相关治疗。

（2）遭受突然打击和受到意外刺激后出现心理或行为异常的学生。如家庭发生重大变故、身体出现严重疾病、情感受挫、人格受辱、发生严重人际冲突、发生重大财产损失等遭遇性危机之后所导致心理或行为异常的学生。

（3）情绪异常突变者。

(4) 在生活与学习中态度消极、意志消沉的学生。

三、主要应对策略

1. 各地教育行政部门及中小学心理健康教育指导中心要及时开展学生的心理监测排查工作，全面了解和掌握学生的心理状况，将有严重心理问题、明显性格异常以及亲子关系严重不良的学生纳入学校心理危机预警库，并制定相应的干预方案。

2. 开展针对性的心理辅导活动。各校组织开展针对性的专题心理辅导活动，让学生把生活、学习状态调整过来，促进学生提高心理调适能力。

3. 开放学校心理健康教育与辅导资源。学校要开放心理辅导室，安排专兼职心理辅导教师接待心理困惑及心理危机学生，保证心理求助热线电话畅通，预防心理危机事件的发生。

4. 加强亲子关系辅导工作。各地各校要重视对家长的教育辅导工作，通过家长学校、家庭教育大讲堂等途径，引导家长树立正确的育人观，提醒家长注意亲子沟通的方法，避免出现冲动性、伤害性甚至羞辱性的语言和行为，防止亲子矛盾激化。

5. 加强教师心理健康教育工作。要积极开展教师心理健康服务工作，有组织、有计划地进行教师心理测验与调查，针对性的举行讲座和教师沙龙等团体辅导活动，帮助广大教师调节好情绪和态度，保持健康的心态，以积极乐观的精神状态影响、感染学生。

