

# 宁波市教育局文件

甬教德〔2019〕201号

---

## 关于印发《宁波市中小学生心理健康 预警通告2019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）：

为做好中高考前后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2019年第2号》，请结合本地（校）实际，高度重视，认真落实，加强防范，切实促进中小学生心理健康。

宁波市教育局

2019年5月27日

# 宁波市中小学生心理健康预警通告

(2019年第2号)

中、高考前后历来是学生心理危机多发时期。为帮助考生正确应对考试，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，特发此通告。

## 一、中、高考期间学生的主要心理问题

围绕中、高考出现的各种焦虑心理成为目前考生们碰到的最多的问题，主要表现在以下几个方面：

1. 精神压力过大。对考试的高度重视和家长对子女的高期望，给孩子造成很大的精神压力。

2. 恐惧和怯场。部分学生由于心理过度紧张，害怕考试，引起情绪不安，难以控制自己，无法集中注意力，以致于有的表现头晕，活动失常，影响考试。特别是平时学习成绩不理想的学生，更容易怯场、自卑。

3. 抗干扰能力弱。部分学生缺少一定的志向和明确的目标，易受外界的影响，不能调整好自己的心态。

## 二、重点预警对象

1. 对考试产生认知偏差的学生，如把中、高考成绩当成人生成功的重要标准，特别是有“考不上这辈子就全完了”

的念头的学生。

2. 个性因素偏消极的学生，如内向、孤僻、烦躁、人际关系差、自卑等学生。

3. 经常性考试前后心理焦虑的学生，如经常在考试前后出现严重心理焦虑、深度自责、情绪低落的学生。

4. 近期身体出现反常现象的学生，如近期出现食欲不振、严重失眠、情绪不稳等问题的学生。

5. 近期心理健康普查测评中筛查出来有严重心理障碍或自杀倾向的学生。

### 三、预警干预技术

1. 做好心理筛查，及时预警转介。各地各校要进一步加大筛查力度，把工作做在前，把干预工作做精准，确保有实效。要将重点预警对象纳入学校心理危机预警库，密切关注，及时做好预警、转介工作。

2. 做好心理咨询，及时帮辅疏导。各校在校园显著位置公布心理辅导室开放时间，公开心理咨询热线电话，安排专兼职心理辅导教师接待心理困惑及心理危机学生，做好心理咨询、疏导工作。班主任、心理健康教育教师要经常与学生沟通，加强与班级心理委员、班干部、寝室长沟通交流，对异常波动的学生要及时进行心理疏导。

3. 开展放松运动，做好心理减压。各校要广泛开展运动减压活动，上好体育课和艺术课，让学生充分活动，实现释

放焦虑、心理减压、恢复信心的目的。

4. 加强家校合作，关注心理变化。加强家校沟通，会同家长关注孩子临考心理变化，稳定情绪，保持良好的精神状态。