

# 构建全方位守护教师心理健康的区域服务体系

文 | 王晓剑 刘宏伟

教师是立教之本、兴教之源，保障教师心理健康是应对教师职业压力的必然要求，也是推动教育强国建设、落实立德树人根本任务的关键支撑。近年来，浙江省台州市立足实际，通过实体运行教师心理健康服务中心，规范推进学校教工之家建设，从源头上破解教师心理健康困境，创新教师心理健康服务举措等手段，进行了很多有益的探索和实践，取得了很好的效果。

## 一、探索构建“1+N”区域教师心理健康服务体系

为了让教师心理健康服务工作走上专业化、系统化道路，更好地为教师提供优质服务，台州市积极探索和构建“1+N”教师心理健康服务体系，整体推动区域教师心理健康服务工作创新发展。

### （一）筑牢“1”个教师心理健康服务主阵地

2018年，台州市教职工心理健康服务中心成立，是浙江省首个地市级教师心理健康服务中心。中心下设专家团、咨询讲师团和学生助理团，专门为全市各级各类教师提供心理科普、咨询与指导服务。专家团由知名的精神卫生科医生、高校心理咨询专家构成，打造“理论研究+临床干预”智库。依托专兼职工作人员和校内外专家构成的多元化服务团队，以“关爱心理健康·乐享幸福人生”线上公益心理咨询和“师道·幸福”心理健康教育讲座品牌为抓手，形成“专家智库引领—讲师下沉服务—学生协同支持”的全链条服务模式，为全市教师提供从科普宣教到深度干预的全方位心理健康保障。

咨询讲师团成员从全市各级各类学校的专职心理教师中择优聘用，面向全市教师开展心理健康知识普及、压力疏导及个性化心理支持服务，并配合开展

心理健康调研、课程开发及公益活动。学生助理团由各学校心理社团成员组成，辅助中心开展相关工作。中心每周开放1—2个固定时段为教师提供线上和线下心理咨询服务，通过轮班制提供常态化支持。现阶段每位教师每学期可申请3次咨询。咨询服务不仅重构了教师对自我、家庭及职业的认识，在缓解职业倦怠感和提升教师幸福感方面也起到了积极作用。持续跟踪数据显示，通过中心提供的专业心理咨询服务，高频使用者的自我认知改善率明显向好的方向转变。

### （二）推进“N”个星级教工之家建设

做好教师心理健康服务工作，不仅要在专业上为教师提供支持，也要为教师营造宽松、和谐、互助的工作环境和温馨舒适的休息空间。基于这一认识，台州印发《关于进一步加强全市教育系统工会工作的意见》，推进“教工之家”建设。修订完善“星级教工之家标准”，从政策层面引导学校在规范建设、民主管理、暖心行动、文体活动、群体创优、品牌服务等六个方面进行教工之家建设，特别将组织开展教师心理健康咨询、沙龙、报告等写入星级教工之家建设标准，明确教师心理健康服务的职能和要求。

教工之家是教师享受民主权利、提升自我、享受文化生活的重要阵地，也是教师向往的心灵家园。通过在全市范围内推进N个星级教工之家建设，涌现出一大批卓有成效的教工家园。有的对一幢即将废弃的小楼进行改建，有的在教师原有的室内书屋、健身房和休憩室基础上进行改造；有的在走廊转角设置“情绪宣泄角”，配备减压握力器、涂鸦留言板；有的在校内打造“空中疗愈花园”。比如，玉环市清港中心小学为打造同善教师家园，专门腾出并装修了500多平方米的两层楼作为“教工之家”，从书法室、健身房到乒乓球室、瑜伽房的打造，从“以心迎新、同善当歌”

教师迎新晚会到“一起相约烟火气”等活动，成为教师身心休憩的重要场所，真正做到“教工之家”为大家。随着教工之家建设由健身休闲之家向文化健康之家转型，教师的幸福感和获得感越来越强。

## 二、分层分类的教师心理健康服务策略

考虑到教师群体的多样性和需求的动态性，为提高服务效能，台州分层分类施策，有针对性地开展教师心理健康服务工作。

### （一）针对不同教师群体开展梯度服务

在对教师群体整体状况把脉问诊的基础上，将教师分为六大群体，即新教师、青年党员教师、专职心理教师、班主任、毕业班教师、普通教师。为新教师定制“启航心理辅导”资源包，通过“1次暖心团建+N场成长对话+全年跟踪关怀”，提供系统支持。在培训内容上突出“人际关系的沟通与和谐”“教师心理呵护”等，助力迈好职业生涯第一步。为青年党员教师开设“红色初心·成长赋能”生涯规划工作坊，并优先推荐参加心理健康教育专题工作坊。对专职心理教师注重开展团辅和综合技术培训，支持参加咨询讲师团、心理协会等专业社团组织，为其构建专业成长与心理支持的生态圈。班主任既是学科教师、班级管理，又是家校沟通的桥梁，角色叠加容易导致精力透支，情感消耗也远超普通教师。针对班主任专门举办“幸福育人·从心出发”情绪疗愈沙龙，开展“班主任人际关系处理策略”“班主任工作心理学密码”等课程培训。毕业班教师面临的压力具有特殊性和紧迫性，专门组织“关怀自己·照亮学生”自我滋养能量营，让他们及时找到属于自己的“心灵充电站”。普通教师则实行教师全周期成长陪伴计划，将“教师心理健康观察”“教师职业倦怠心理管理”等心理健康课程融入教师职业全周期，在暑期师德培训活动中融入心理健康内容。

### （二）构建需求导向的教师心理支撑体系

做好教师心理健康服务工作，需要持续跟踪需求变化，对症下药。新教师面临适应挑战，老教师可能出现职业倦怠，班主任需要处理学生管理压力，学科教师可能面临教学成绩焦虑，乡村教师可能缺乏资源

支持，城市教师需要应对高竞争环境，不同教师的心理需求也有所不同。台州针对教师职业压力、职业倦怠、亲子沟通矛盾等高频话题，每年开展线上公益咨询，建立分类咨询档案，制订个性化疏导方案。每年举办“师道·幸福”心理健康教育讲座和个案督导，靶向满足重点心理需求，设立教师幸福力工作坊，开展“积极心理学与幸福人生”等主题研讨，提升教师的助人和自助能力。

同时，组织开展“心理健康进校园”专项行动，各地各校教师可根据实际心理需求向“中心”提出申请，由“中心”统筹专家团队进校提供定制化服务。比如，“阳光心使团”是一支由48名专职心理教师组成的温岭专家团队，采取“线上预约+线下驻点”模式，开发的心理健康服务菜单包含12类课程，既有针对班主任的三级预防技能培训，也有帮助新手妈妈的职场哺乳期心理调适工作坊。2024年4月，该团队携手心理健康名师工作室开展“心育五下乡”活动，为石塘中学量身定制“相‘愈’春日，齐心奋进”师生游园会，用合作与竞争的游戏让师生身心得以放松。

截至目前，台州共组织专家团队赴乡村学校送教35场，惠及700余名教师。下一步，台州将通过年度教师心理调研报告构建动态监测与精准服务体系，让教师心理健康服务更具针对性。

## 三、创新心理健康服务提质增效的有效路径

心理健康主题活动重在参与和互动，形式多样的活动不仅能增强趣味性，还能调动参与者不同的感官体验与认知模式，帮助其有效缓解压力。台州不仅创新开展多种形式的教师心理健康主题活动，还将艺术与体育的融合作为一种新型疗愈方式，通过激活社团组织、厚植文化氛围、活用形式载体，用文化与美育的渗透力重塑个体与群体的心理能量场。

### （一）组织家庭教育培训

家庭是否和谐美满，影响着教师的心理状态。面向教师群体开展家庭教育培训，主要提升教师处理婚姻、家庭和亲子关系的能力。在推进数字家长学校建设的基础上，台州鼓励各地活用形式载体，开展

教师家庭教育系列活动。比如,通过“亲子沟通双师课”提升教师家庭教育能力,缓解育儿焦虑。向面临高考的教师家庭开展“高考志愿填报”等专题讲座。通过制作“二孩妈妈的一天”系列主题宣传视频,以纪实影像的方式呈现“二孩妈妈”教师群体的职业与家庭双重角色困境,展现其日常工作与生活的现实图景,引发社会对该群体职业压力与生存状态的关注与共情。同时,策划“母亲的妙招”专题访谈,围绕“二孩妈妈”教师在亲子关系调适、代际家庭矛盾处理、夫妻角色协同、情绪管理策略以及职业发展困境应对等共性议题,邀请心理专家及优秀“二孩妈妈”教师代表展开深度对话。通过经验萃取、案例分析与专业指导,为“二孩妈妈”教师群体构建经验共享与专业支持平台,帮助其获得实践性知识、心理调适技巧与社会支持资源,切实提升其在多重角色间的平衡能力和职业幸福感。

#### (二) 提供心理咨询服务

针对教师的个性化需求,提供定制化心理咨询和深度支持。台州每年都会安排专家通过电话预约的方式对教师进行连线辅导。线上心理咨询公益服务,解决教师群体传统服务中资源错配、响应滞后、隐私顾虑等结构性难题。为优化心理咨询服务效果,台州依托各地心理健康服务机构,采取线下驻点值班的方式,为教师提供公益心理咨询服务。不定期邀请行业专家学者走进台州,与一线教师面对面交流,为一线教师心理健康保驾护航。天台县创新“错峰服务”模式,每周六开设“教师咨询特别通道”,将服务时段延伸至周末黄金8小时,专门组织资深心理教师为预约教师及其子女提供面对面个案辅导,彻底打破教师工作日“想来不能来”的时空壁垒,成为连接教师心灵的温暖桥梁。

#### (三) 开展自助能力提升活动

自助能力提升是促进教师心理健康和幸福感提升的重要内容。台州通过举办“冬日暖阳、心动时光”师生游园会等心理健康主题活动,以轻松的形式传递心理健康理念。通过开展OH卡牌团辅、正念减压工作坊等活动,以“体验+共创”模式激发教师的内生动力。推行“信任盲行”“能量传输”等团体项目,打

破教师日常角色束缚,快速拉近教师间的心理距离,建立协作中的信任与默契。

同时,为了提高活动的覆盖面,台州联合融媒体中心推出《幸福,听见心的声音》音频专栏,与台州广播电视总台合作开设《有问必答》《心在线》等心理栏目,收听量突破5万人次。开设《正向赋能,护航中高考》等系列微课,打造“碎片时间学心理、指尖轻触获支持”的云端课堂,累计惠及教师近万人,成为教师随身携带的“解忧口袋书”。

#### (四) 倡导艺术和体育疗愈

台州积极以美育和体育重塑个体与群体的心理能量场,各地的艺术、体育活动蓬勃开展,异彩纷呈。比如艺术活动方面,组织教师中的“能工巧匠”开展“以手巧促心灵”活动,为教师生活增添浪漫温馨氛围。创新推出教师艺术工作坊,通过绘画涂鸦、音乐冥想等非语言方式帮助教师释放焦虑,实现一场活动、一身轻松。体育活动方面,面向全体教师常态化开展运动主题公益活动,气排球比赛以良好的活动氛围较低的参与门槛深受教师喜爱;健康接力跑、教职工健身周等主题活动,逐渐形成“运动+”特色品牌。有的学校还创新开展心理运动会,并将其纳入工会活动固定项目。

#### (五) 培育舒心校园文化

文化具有潜移默化的力量,会在无声无息中对个体产生影响。台州推出“光影疗愈”计划,组织教师用镜头定格校园美好,教师团队创作的《走廊上的光》系列作品,记录下20个师生互动的温暖瞬间,成为校园文化的一大亮点。同时,打造“走进经典教育家书院”品牌,推动教师经典阅读活动,营造出浓郁的校园书香氛围,持续激发教师成长的内在动力。此外,聚焦铸魂强师,开展最美教育人典型案例展示活动,提升教师的示范引领作用。

学校管理制度与氛围深刻影响教师的工作和生活。为凸显教师的主人翁地位,台州专门召开教代会现场推进会,强化学校民主管理,确保教师深度参与绩效分配、职称晋升等校务决策。温岭市第四中学建立教职工心理健康档案,将心理健康教育纳入全员培训课程;针对教师面临的“早读+晚自习+非教学事

务”等，试点“AB岗+错峰编排”机制，将同年级教师分成AB两组，在早读与晚自习时段交替轮值，并设置90分钟午间“自由休憩窗口”，从日常管理的细节传递关怀。

#### （六）激发社群组织活力

台州较早成立教育文联，其目的之一是为教育工作者打造“温暖的家”。教育文联创办浙江省教育系统首本地市级文艺刊物《台州教育文艺》，充分展现台州教育人的文学造诣与精神风貌；组织台州教师合唱团开展进校园展演，许多协会会员甚至自掏腰包参与其中。台州教育文联不仅用心讲述教育故事，还致力于启迪教师思想、温润教师心灵。在教育文联引领下，各类社群组织蓬勃兴起，如成立教育心理协会、组建“教师心灵成长联盟”等。天台县针对心理健康教育资源分散、教师专业成长动力不足等问题，打造“跨校互助暖心联盟”，构建“共学、共研、共成长”的支持生态。通过“跨校、跨龄、跨科”三维联动，打破校际壁垒，定期开展团体辅导、主题研讨、案例分析、技能实训等活动，形成资源共享、优势互补的协同机制。

### 四、推出系列切实减轻教师负担的举措

教师群体长期处于高强度的情绪劳动和工作压力之中，基于这种职业的特殊性，需要对教师多一些关爱，多一些减轻教师负担的务实举措。台州通过减少非教学任务，技术赋能助力教育教学改革，为教师松绑减压。

#### （一）常态化推进非教育教学事务进校园治理

台州明确进校园事务“五准入原则”与“9+5负面清单”，构建“教育部门—纪检监察机关—督查部门”三家联审机制，坚决将非教育教学事务拒之门外。同时，出台《台州市教育局评比活动管理办法（试行）》，完善评比活动审批、监督等机制，使市级教育系统评比活动数量压减近20%。此外，在全市学校设立32个观测点，拓展“码上监督”“特约监督员”等监督渠道与力量，推动进校园活动实现精简高效。着力纠治“指尖上”“屏幕中”的形式主义，杜绝点赞、浏览任务摊派及电子演示文档过度包装等问题，切实减

轻教师非教育教学负担。

#### （二）以好用管用标准推进办事服务便利化

为实现教育管理与服务的便捷化，台州积极构建教育大脑，打破教育数据壁垒，达成数据“一次采集、多次使用”。同时，精心打造“学在台州”一站式掌上服务平台，整合10多个数字教育场景与50多项办事服务事项，优化办理流程、压缩办理时限。台州率先推出“教师e键办”，打造集一站受理、跨部门联办、全周期闭环服务于一体的教师职业生涯“一件事”，切实助力教师减负增效。在教师心理健康服务方面，台州推进数字化建设，强化精准干预，通过分析教师动态数据精准识别高压群体，并定向匹配干预资源，成效显著。

#### （三）用人工智能技术助力教师教育教学

台州大力推进人工智能赋能教育教学改革，通过建设AI答疑室等方式，不仅大幅度缩减教师作业批改时间，还能提供实时答疑与精准教学反馈，助力自动化处理行政任务，有效减轻教师教育教学负担。此外，汇聚人工智能专业讲师的台州教育技术讲师团，连续多年开展教育技术百场进校园活动。讲师团成员围绕“人工智能赋能教学”主题，深入各学校开展专题讲座，助力教师熟练掌握人工智能工具，提升工作效率。

经过多年探索，台州运用系统思维成功破解教师心理健康服务“碎片化”难题，推动教师心理健康服务从“应急响应”向“长效赋能”转变，为教师构建起全生命周期的幸福支持系统，探索出区域教育治理现代化的创新路径。未来，台州将持续推进教师“心灵守护工程”，践行“幸福教师—幸福教育—幸福台州”理念，进一步探索教师服务新模式。通过提升教师幸福指数优化教育生态，让每一位教师成为心怀希望、步履坚实的教育引路人。

（王晓剑系台州市委教育工委委员，台州市教育局党组成员、副局长，台州市教育工会主席；刘宏伟系台州市教育工会委员）

责任编辑 钱丽欣

读者热线：010-82296697

投稿邮箱：qianlixin@126.com