

心理健康科普 · 2026年第十期

# 培育积极心理品质 全社会心理健康守护指南

汇聚权威政策动态与科普知识，助力个人、家庭、学校、社会共同构建心理健康防护网

📅 2026年5月6日 🏠 泰安市第二人民医院（市精神病医院 市安康医院）8880120 心理健康服务中心 8089766

📅 第3个全国学生心理健康宣传教育月

3↑

全国学生心理健康宣传教育月  
(本届主题)

12356

全国统一心理援助热线已全面运  
行

4大

覆盖个人·家庭·学校·社会四大层  
面

25↑

国家卫健委等部委联合推进心理  
服务体系建设



## 本周权威动态与政策速递

来源：教育部、国家心理健康和精神卫生防治中心·2026年4—5月

### 教育部部署第3个全国学生心理健康宣传教育月

2026年4月30日，教育部正式部署在5月开展以“**培育学生积极心理品质，全面推进健康学校建设**”为主题的第3个全国学生心理健康宣传教育月活动。

- **总体目标**：引导广大学生、家长、教师科学认识心理健康问题，营造全社会关心关爱学生心理健康的良好氛围。
- **五大部署**：深入落实“健康第一”理念；分层创新宣教形式；加强家校协同；优化校园心理环境；推广典型经验。
- **具体要求**：初中及以上学校须结合学段特点，至少开展1次趣味性和参与性强的宣教活动（心理情景剧、科普讲座、主题电影等）。

### “国心论健”院士院长院校圆桌对话在南京举行

2026年3月25日，国家心理健康和精神卫生防治中心在南京举办“国心论健”圆桌对话会，汇聚顶尖专家学者，共同探讨心理健康服务前沿方略。

- **核心话题**：从“被动治疗”转向“主动健康”，构建覆盖全民、全生命周期的心理健康防护网。
- **专家观点（董奇·北师大）**：推进“医教协同”，运用AI等新技术提升心理健康服务的专业性与可及性；依托国家重大科技项目“中国学龄儿童脑智发育队列研究”，为防控政策提供科学支撑。
- **专家观点（李鲲·中国中医科学院）**：中医药“形神合一”“治未病”“辨证论治”三大理论优势，可为中国特色心理健康服务体系提供原创方案；推介“五态身心辨识系统”和“耳健心调操”等数字化中医心理工具。
- **专家共识**：心理健康服务须扎根中国本土文化，坚持科学伦理底线，防范资本过度干预，探索符合中国国情的心理健康服务发展之路。

### “书香润心·悦读致远”——阅读疗法助力心理健康

2026年4月11日，国家心理健康和精神卫生防治中心联合国家图书馆、北京中医药大学、北京舞蹈学院，共同启动“国图讲坛·阅读新力量”四方共建计划，并举办“心悦之旅”首场活动。

- **核心理念：**“人人享有心理健康服务”“坚持身心健康并重，像关心身体一样关注心理健康”。
- **多维路径：**中医药“治未病”情志调节、舞蹈“以舞愈己、以舞润心”艺术表达、积极心理学“悦纳不完美”实践哲学，共同促进公众心理健康素养提升。
- **背景意义：**2026年是《全民阅读促进条例》正式施行的第一年，将心理健康议题以贴近生活、多元可感的方式带给公众，是服务全民心理健康素养提升的创新探索。



**政策背景：**2026年是“十五五”规划开局之年。国家卫生健康委在2026年全国两会期间明确提出“加强心理健康服务体系建设”。《健全社会心理服务体系和危机干预机制实施方案》（国家卫健委等25部门，2026年4月9日印发）提出：到2030年，覆盖全人群、全生命周期的社会心理服务体系和危机干预机制基本健全。



## 个人层面：正确认知与自我防护

学会识别、勇于求助、科学康复

### 🔍 如何识别抑郁症与焦虑症的早期迹象

#### 😞 抑郁症早期迹象

- 持续两周以上的情绪低落、无助感或绝望感
- 对曾经热爱的活动明显失去兴趣或愉悦感
- 明显的体重或食欲变化
- 睡眠障碍（失眠或过度睡眠）
- 疲劳感或精力不足
- 自我评价过低、过度自责
- 注意力难以集中、决策困难
- 反复出现死亡或自杀念头

#### 😰 焦虑症早期迹象

- 持续且过度的担忧，难以控制
- 心悸、胸闷、呼吸急促等躯体症状
- 肌肉紧张、坐立不安
- 易激惹、注意力难以集中
- 睡眠障碍（难以入睡或保持睡眠）
- 回避可能引发焦虑的情境
- 预期性焦虑（对即将发生的事过度担心）
- 惊恐发作（突然出现强烈恐惧感，伴随心跳加速、出汗等）



**重要提醒：**抑郁症和焦虑症是最常见的精神障碍，但也是**可防可治**的疾病。如果你或身边的人出现上述多项症状，并持续超过**两周**，请及时寻求专业帮助。早期识别与干预是成功治疗和康复的关键。

### 🧘 个人心理健康自我调节方法

#### 🌱 日常心理保健五大支柱

- **规律作息与运动：**每周至少3次、每次30分钟的中等强度运动（快走、游泳、瑜伽等），可显著改善情绪和睡眠质量。
- **均衡饮食：**减少咖啡因和酒精摄入，增加富含Omega-3脂肪酸的食物（深海鱼、核桃等），有助稳定情绪。

- **正念与放松训练**：每天10—15分钟正念冥想或深呼吸练习，可降低焦虑水平，提升情绪调节能力。
- **社会连接**：保持与家人、朋友的高质量社交联系，避免长期社会隔离。孤独感是心理健康的重要风险因素。
- **限制信息过载**：减少睡前使用电子设备的时间，设置“数字断舍离”时段，保护心理空间。

## 专业治疗与康复路径

治疗/康复方式	适用情况	注意事项
<b>心理治疗</b> (认知行为疗法、人际疗法等)	轻中度抑郁/焦虑、应激相关障碍、人际关系困扰	需在专业心理师/心理咨询师指导下进行；通常需6—12次或更多疗程
<b>药物治疗</b> (抗抑郁药、抗焦虑药等)	中度及以上抑郁症、焦虑症，或心理治疗效果不佳时	须遵医嘱服药， <b>不可自行停药或增减剂量</b> ；药物通常需2—4周开始起效
<b>物理治疗</b> (经颅磁刺激 rTMS等)	药物疗效不佳的中重度抑郁症	须在医疗机构由专业医生评估后实施
<b>社区康复</b> (同伴支持、职业康复等)	精神障碍恢复期，帮助回归社会	社区康复是“全流程管理”的重要环节，有助降低复发率
<b>中医心理干预</b> (五态身心辨识、耳健心调操等)	轻中度情绪问题、亚健康状态	须在专业中医师指导下进行；可作为辅助干预方式

“合格的精神卫生医务工作者不仅应解决疾病问题，更应建立长期稳定的医患关系，提供全流程的疾病管理。”

——武汉大学人民医院（湖北省人民医院）神经精神病院长 王高华



## 家庭层面：家长如何守护家人心理健康

关爱从理解开始，沟通从接纳出发

### 👁️ 家长应关注子女的哪些心理信号？

- **情绪变化**：持续烦躁、易怒、情绪低落，或情绪波动明显增大
- **行为改变**：学业成绩突然下滑、逃学、远离朋友、对以往爱好失去兴趣
- **睡眠与饮食**：明显失眠或过度睡眠、食欲显著改变
- **自我评价**：频繁自我否定、表达"活着没意思"等消极言论
- **身体症状**：反复出现的头痛、腹痛等躯体不适（经医学检查无明显异常）
- **网络使用**：过度依赖网络，逃避现实社交与责任

### 💬 科学沟通技巧：建立信任而非对立

- 1 **选择合适时机**：在轻松、私密的环境中开启对话（如散步、驾车途中），避免在冲突激烈时强行沟通。
- 2 **以"我"为开头表达关切**：说"我注意到你最近好像不太开心，我想了解你的情况"，而非"你最近怎么了，能不能好好说话"。
- 3 **积极倾听，不急于评判**：让孩子充分表达，不急于给出建议或否定其感受。接纳情绪比解决问题更重要。
- 4 **消除对心理问题的偏见**：明确告诉孩子："心理上的困扰和感冒发烧一样，是可以寻求专业帮助的正常事情，不需要感到羞耻。"
- 5 **与学校保持沟通**：主动联系班主任或学校心理老师，了解孩子在校表现，形成家校合力。



**推荐做法**：定期举行"家庭会议"，让每个家庭成员都有表达



**避免误区**：不要说"你就是想太多" "别的小朋友都没事，怎么就

感受的机会；共同制定合理的作息与学习计划，避免过度安排；以身作则，家长先照顾好自己心理健康。

你有问题"；不要把心理问题简单归因于"意志力薄弱"；不要在未与孩子商议的情况下擅自寻求专业帮助（应共同决定）。

### □ 教育部：家长课堂是学校心理健康工作的关键环节

根据教育部第3个全国学生心理健康宣传教育月部署，各地学校将通过**家长会、家长学校、家长课堂**等形式，系统开展面向家长的心理健康知识宣讲。

- 引导家长悉心关注子女心理状态，**接纳并支持**子女的心理需求
- 帮助家长掌握科学的养育方式和沟通技巧，建立和谐亲子关系
- **消除对心理问题的偏见**，配合学校做好学生心理健康工作
- 家长应以身作则，提高自身心理健康素养，为孩子树立积极榜样



## 学校层面：教师守护学生心理健康的行动方案

识别·疏导·转介·随访——构建校园全员育心格局

### 教师如何早期识别学生心理问题

- **学业表现突变**：成绩大幅下滑、作业频繁缺交、课堂上注意力涣散
  - **社交退缩**：逐渐远离同伴、独来独往、在集体活动中表现异常
  - **情绪表达异常**：无故哭泣、突然暴怒、对批评反应过度
  - **自伤行为信号**：手臂等部位的意外割伤、穿长袖遮掩、频繁请假
  - **语言表达**：在作文、周记或社交媒体上出现消极、无助、无望的表达
- 关键原则**：发现迹象→及时关切询问→必要时转介学校心理辅导室→持续关注，不忽视、不扩散、不标签化。

### 教育部：学校心理健康工作五大任务

任务	具体要求	责任人
落实“健康第一”	将心理健康教育融入日常教学；因地制宜打造特色心理育人场景	校领导、全体教师
创新宣教形式	初中及以上学校至少开展1次趣味宣教活动（心理情景剧、科普讲座、主题电影等）	德育处、心理教师
强化心理辅导室建设	保障服务时间，公开联系方式，规范辅导与干预流程	学校心理辅导室
教师专业培训	对心理健康教师、班主任、辅导员、校医开展专项培训（识别、疏导、隐私保护等）	教育行政部门、学校
健全医校协作机制	与医疗卫生机构建立转介绿色通道，确保疑似严重心理问题的学生得到及时诊疗	学校、合作医疗机构

**教师自我心理保健：只有照顾好自己，才能更好地照顾学生**

- **认识职业倦怠：**长期情绪透支、工作热情减退、对学生的耐心下降，可能是职业倦怠的信号，需及时自我调节或寻求专业帮助。
- **建立支持系统：**与同事、朋友或家人分享工作压力，不把情绪问题“内化”。
- **设定合理边界：**工作与生活的平衡不是奢侈品，而是可持续从教的必要条件。
- **学校责任：**学校应关注教师心理健康，将教师心理关怀纳入全员育心格局，定期组织教师心理减压活动。



**"医教协同"新模式：**国家心理健康和精神卫生防治中心正推动医疗机构与学校深度合作。通过"医教协同"模式，优质医疗资源可下沉至校园，使学生在校内即可获得专业心理评估和早期干预服务，真正做到"预防走在问题前面"。



## 社会层面：共建心理健康防护网

从国家统一热线到社区康复，人人享有心理健康服务

### 📞 全国统一心理援助热线：12356

国家卫生健康委协调工业和信息化部，设置“12356”作为全国统一心理援助热线短号码。2025年5月1日起已在全国范围内统一使用。

- **服务内容：**提供心理咨询、心理疏导、心理危机干预等服务
- **服务方式：**拨打12356，根据语音提示选择相应服务（具体以当地开通情况为准）
- **适用人群：**有心理困扰的任何人，无需预约，匿名拨打
- **重要意义：**结束了此前各地心理热线号码不统一、公众难以记忆的历史，是健全社会心理服务体系的重要基础设施

📌 **记住这个号码：12356——当你或身边的人需要心理支持时，它可能在关键时刻提供帮助。**

### 🏠 社会心理服务体系建设目标

（摘自《健全社会心理服务体系和危机干预机制实施方案》）

- 到2030年，80%以上的行政村、城市社区设置心理咨询室或社会工作室
- 各级各类学校具有心理健康教育服务能力
- 机关企事业单位普遍设立心理健康辅导室
- 建立覆盖全人群、全生命周期的服务体系
- 危机干预机制更加健全，自杀率显著降低

### 💛 社区心理健康与康复服务

- **社区心理咨询室：**依托村（社区）卫生室、社工站等设立，提供就近心理咨询服务
- **精神障碍社区康复：**为稳定期精神障碍患者提供同伴支持、职业康复、社交技能训练等服务
- **同伴支持计划：**由有康复经验的人员担任同伴支持者，用“过来人”的视角给予希望与实用指导
- **关爱走访：**社区工作人员定期走访重点关注家庭，及时发现问题并转介

## 消除病耻感：全社会的共同责任

病耻感 (Stigma) 是导致心理和精神疾病患者延迟就医、隐瞒病情、拒绝治疗的主要原因之一。消除病耻感需要全社会共同努力：

- **媒体责任：**避免使用歧视性语言描述心理疾病患者，不将暴力行为简单归因于精神疾病
- **公众教育：**通过宣传教育月、科普讲座、社交媒体传播等渠道，普及“心理疾病是可防可治的医学问题”这一科学认知
- **职场友好：**用人单位应建立心理健康关怀机制，为员工提供心理支持资源，不因心理健康问题歧视员工
- **每个人都可以行动：**当你听到有人用“疯子”“神经病”等词语形容心理疾病患者时，温和地纠正——语言塑造认知，认知影响行为。



## 实用资源汇总

收藏这份清单，在需要时快速找到帮助

### SOS 紧急求助渠道



#### 全国统一心理援助热线：12356

提供心理咨询、心理疏导和心理危机干预服务。全国范围内统一号码，2025年5月1日起全面运行。



**紧急情况（自杀危机）：**请立即拨打**110**或**120**，或前往最近医院急诊科。生命至上，任何时候都不要独自承受危机。



**属地精神卫生医疗机构：**各地均设有精神卫生中心/专科医院，提供门诊及住院治疗服务。可通过“国家心理健康和精神卫生防治中心”官网（[ncmhc.org.cn](http://ncmhc.org.cn)）查询就近机构。

### 权威信息来源



#### 国家心理健康和精神卫生防治中心

官网：[ncmhc.org.cn](http://ncmhc.org.cn) —— 国家级专业机构，提供政策解读、科普知识、机构查询等服务。



#### 国家卫生健康委员会

官网：[nhc.gov.cn](http://nhc.gov.cn) —— 发布全国心理健康与精神卫生工作政策文件及解读。



#### 教育部官网（基础教育司）

官网：[moe.gov.cn](http://moe.gov.cn) —— 发布全国学生心理健康工作相关政策与活动部署。



#### 国家心理健康网

官网：[cnmh.cn](http://cnmh.cn) —— 提供心理健康科普、公益课程报名、心理援助工作站等信息。

### 自助工具与推荐阅读

## 自助测评工具

- PHQ-9 (患者健康问卷-9) : 抑郁症筛查自评量表
- GAD-7 (广泛性焦虑量表) : 焦虑症筛查自评量表
- PSSM (心理韧性量表) : 评估心理抗压能力
- 五态身心辨识系统 (中医心理) : 身心状态自评工具

⚠️ 自评工具仅供参考, 不能替代专业诊断。如评分提示风险, 请及时寻求专业评估。

## 推荐科普阅读

- 《抑郁症: 可防可治》(国家卫健委科普丛书)
- 《焦虑症的自助指南》(中国心理学会推荐)
- "耳健心调操"——中医情志调节实操指南
- 《健全社会心理服务体系和危机干预机制实施方案》政策解读
- 国家图书馆"心悦之旅"系列科普讲座 (可在国图官网观看回放)



**写给每一个正在阅读的你:** 关注心理健康, 不是因为有病, 而是因为珍视生命。就像我们每年体检、刷牙、锻炼一样, 关爱心理健康是自我照护的基本组成部分。如果你正在经历心理困扰, 请记住: **求助是勇敢的表现, 而不是软弱的标志。** 专业的帮助可以有效减轻你的痛苦, 你不必独自承受。

©泰安市第二人民医院 (市精神病医院 市安康医院) 泰安市长城路11号 8880120 医院心理健康服务中心 泰安市长城路2号 (医院南邻) 8089766

本文汇总了2026年4月至5月初由国家教育部、国家心理健康和精神卫生防治中心等权威机构发布的最新政策动态与科普知识, 旨在为个人、家长、教师及社会各界提供科学、实用、可操作的心理健

信息来源: 中华人民共和国教育部官网·国家心理健康和精神卫生防治中心官网  
国家卫生健康委文件·人民网教育频道·《全民阅读促进条例》

**免责声明:** 本文为科普宣教用途, 不能替代专业医疗建议、诊断或治疗。如有医疗需要, 请务必咨询合格的精神卫生或心理健康专业人员。

[↑ 回到顶部](#) | [查看往期科普](#)

© 2026 心理健康科普·每周更新