

心理健康科普 · 2026年第十一期（5月12日）

# 培育积极心理品质 中高考季与全人群心理健康守护指南

本周聚焦：第3个全国学生心理健康宣传教育月启动·中高考心理护航行动·家长心理健康教育纳入强制培训·12356热线护考

发布：2026年5月12日 来源：教育部 / 人民日报 / 央视网 / 中国网心理中国

泰安市第二人民医院（市精神病医院 市安康医院）权威科普

第3个

全国学生心理健康  
宣传教育月（2026年5月）

68%

中高考考生  
出现明显焦虑（数据）

5大举措

泰安市“心安守护”  
中高考心理护航

12356

全国心理援助热线  
热线护考

2026年5月，教育部正式启动**第3个全国学生心理健康宣传教育月**，主题为“培育学生积极心理品质，全面推进健康学校建设”。与此同时，全国多地同步启动中高考考生心理健康专项服务，依托“医教联动”优势，构建全周期心理支持体系。家长心理健康教育首次被纳入**强制培训对象**，标志着中国青少年心理健康工作步入“家校同责”的深水区。



## 一、本周权威动态 — 国家政策与地方实践同步推进

## ◆ 教育部：第3个全国学生心理健康宣传教育月全面启动

**启动时间：**2026年5月9日（天津） **主题：**培育学生积极心理品质，全面推进健康学校建设 **部署单位：**教育部

教育部明确要求：各地学校在宣传教育月期间，要面向家长**至少开展1次**有针对性的心理健康知识宣讲；各级各类学校要优化心理环境，全面落实《教育部关于全面推进健康学校建设的指导意见》，将“健康第一”教育理念转化为育人共识和行动自觉。

### 五大核心部署

部署方向	具体要求
落实健康第一	将“健康第一”教育理念转化为育人共识和行动自觉，多措并举培育学生积极心理品质
分层创新宣教	结合不同学段学生特点，开展形式多样的心理健康宣传教育活动
强化家校协同	面向家长至少开展1次针对性心理健康知识宣讲，引导家长关注子女心理状态
优化校园心理环境	各级各类学校完善心理健康服务场所建设，提升心理服务能力
推广典型经验	总结和推广各地各校心理健康教育的先进经验和典型案例

## 🏠 泰安市：中高考考生心理健康专项服务

**启动时间：**2026年5月 **品牌：**心安守护

**主办单位：**泰安市第二人民医院（市精神病医院 市安康医院）

### 五大举措：

- 医教协同：考前疏导—考中护航—考后跟踪全闭环
- 阳光应考：专题讲座+团体辅导
- 护考专线：12356服务每日24小时在线
- 专业服务：规范心理服务全流程标准

- 资源整合：考生-家长-学校-社会四位一体



## 二、家庭层面：家长心理健康教育纳入强制培训 — 家庭是心理健康的第一道防线



### 政策重大升级：家长从“被动配合”转向“强制参与”

2026年第3个全国学生心理健康宣传教育月，首次明确将家长纳入**强制培训对象**。过往两届活动核心责任主体为学校，2026年从“倡导家长关注”升级为“强制家长参与培训”，这是对《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》“加强家庭教育指导服务”要求的深化落地。

### 家长必须掌握的四个方向

#### ① 转变教育观念

从“重分数”转向“重人格”。打破“唯分数论”执念，树立“健康第一、人格至上”理念。孩子的成长是马拉松，健全的人格、积极的心态、良好的情绪管理能力才是应对人生风雨的核心底气。

#### ② 掌握沟通技巧

从“说教指责”转向“倾听共情”。先听孩子把话说完，不打断、不反驳、不否定。有效沟通的核心不是“说服孩子”，而是“让孩子感受到被理解、被爱”。

#### ③ 识别心理预警

从“无知忽视”转向“敏锐觉察”。重点学习识别青少年心理问题的早期预警信号。一旦发现，做到不忽视、不回避、不指责，及时寻求专业帮助。

#### ④ 实现自我成长

从“焦虑转嫁”转向“情绪稳定”。家长需学会管理自身情绪，不把工作、生活的负面情绪发泄在孩子身上。做孩子的“情绪榜样”，而非焦虑的源头。

## 🗨️ 中高考季：亲子沟通的“三要三不要”

### ✅ 三要（推荐）

- **要共情，不指责**：表达“我看到你每天复习到很晚，一定很累吧”，而非“怎么又没考好”
- **要肯定努力，不只看成绩**：表达“你这段时间坚持刷题，特别棒”，而非“别人都比你分高”
- **要留空间，不紧盯**：每天留15分钟“无压力聊天时间”，仅聊趣事，不聊学习

### ❌ 三不要（禁止）

- **不要过度比较**：避免“你看看别人家孩子”，会加剧自卑
- **不要传递焦虑**：避免“考不好就没前途”，会将压力全部甩给孩子
- **不要否定情绪**：避免“这点压力算什么”，会关闭沟通大门

💡 **黄金沟通公式**：观察事实 + 表达感受 + 给出支持

**示例**：“我发现你这几天晚上都睡不着（事实），我很担心你身体吃不消（感受），要不要一起想想怎么放松一下（支持）？”

## 🚨 需要警惕的青少年心理异常信号

很多家长误把孩子的“情绪差”当“叛逆”，容易错过干预时机。以下信号**持续2周以上**须引起重视：

### ⚠️ 焦虑预警信号

- 过度担忧：“考不好怎么办”，无法控制
- 躯体不适：无器质性病变的头痛、胃痛
- 行为改变：拖延、逃避学习、频繁刷手机
- 睡眠饮食：入睡难、易惊醒、食欲剧变

### ⚠️ 抑郁核心信号

- 情绪低落：整天闷闷不乐，对任何事没兴趣
- 自我否定：“我没用”“我一无是处”
- 动力丧失：不想上学、社交，连洗脸都累
- 消极念头：偶尔说“活着没意思”“不如消失”

## 🌱 重要提醒：家长自身的心理健康同样重要

研究显示，父母的情绪状态是孩子心理健康最重要的环境因素之一。家长的焦虑、抑郁情绪会直接“传染”给孩子。家长应关注自身情绪管理，必要时同样寻求专业支持。父母的心理健康，本身就是给孩子最好的保护。



## 三、学校层面：全员育心与医教协同 — 筑牢校园心理防线



教育部要求：各级各类学校要将心理健康融入课堂、融入教学，落实“全员育心”；每所中小学至少配备1名专职心理教师；将心理健康检查纳入常规体检；推行分级预警与转介机制。

## 教师心理危机识别：四维观察法

教师需透过厌学、叛逆、冷漠等外在表象，读懂学生深层心理需求：

### 学业维度

成绩突然大幅下滑；作业完成质量骤降；上课注意力严重分散；突然不交作业

### 社交维度

突然退出班级活动；与同学关系急剧恶化；午休独处、拒绝互动

### 情绪维度

课堂上突然哭泣；对小事激烈反应；情绪极度平淡、麻木；长期面无表情

### 危险信号

言语或文字中出现死亡主题；手臂有伤痕；突然赠送重要物品；提及“活着没意思”

## 2026年“5·25”大学生心理健康节全面启动

多所高校陆续启动2026年“5·25”心理健康节系列活动，紧扣“五育并举”育人要求：

- **中国农业大学**（4月27日开幕）：“健康第一，身心同行”主题，以“以体强心”“以美润心”为导向，推动心理健康教育与体育、美育深度融合
- **岭南师范学院**：深入贯彻落实《教育强国建设规划纲要（2024-2035年）》和广东省教育厅通知精神，创新心理健康教育内容形式
- **中南大学**：围绕“5·25”主题，营造积极向上、关爱互助的校园氛围
- **核心方向**：以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心

## 医教协同：学校与精神卫生机构深度合作

1

### 建立绿色通道

学校与属地精神卫生中心签订合作协议，建立心理危机转介“绿色通道”，确保高危学生能在24-48小时内获得专业评估。

2

### 专业医师入校

邀请精神卫生专业医师定期来校开展联合咨询、诊疗活动，为学校心理教师提供专业指导，提升校园心理服务的专业性。

3

### 考前专项服务

中高考前，精神卫生中心派驻专业团队入校开展专题讲座、团体辅导，护航考生从容应试。

4

### 考后跟踪干预

考试结束后持续跟踪考生心理状态，对出现考后抑郁、失落情绪的考生及时提供心理支持和转介服务。

SOS

### 危机时刻：教师必须立即行动

- 学生明确表达**自伤或自杀念头**，或做出自伤行为
- 学生出现**幻觉、妄想**或严重的思维混乱
- 学生**完全无法正常上学、生活**

→ 立即拨打**12356**或**110**，通知学校德育主任/校长，联系家长陪同就医



## 四、个人层面：正确认知、科学预防、规范治疗、持续康复 — 每个人是自己

心理健康的第一责任人

### 🧠 正确认识心理健康与精神疾病

世界卫生组织（WHO）明确指出：**心理健康不仅仅是没有疾病**，它是一种完整的身心与社会适应状态。心理疾病与高血压、糖尿病一样，是需要科学干预的健康问题，而非意志力薄弱的表现。

## ❌ 常见误区

- "心理问题是软弱的表现"
- "想开一点就会好"
- "精神病人很危险"
- "心理咨询是有病才去的"
- "抑郁症不需要治疗"
- "吃药会成瘾/有副作用"

## ✅ 科学认知

- 心理疾病是大脑功能障碍，非意志力问题
- 许多心理问题需专业干预才能好转
- 绝大多数患者对他人和社会无害
- 心理咨询是主动维护健康的成熟行为
- 规范治疗下，抑郁症有效缓解率超过80%
- 药物遵医嘱规范使用，安全性可控

## 🛡️ 预防：个人可以做的五件事

### 🏃 规律运动

- 每周至少150分钟中等强度运动
- 步行、游泳、骑行等有氧运动均可
- 运动促进大脑分泌内啡肽，天然抗焦虑
- 每天抽10分钟快走/跳绳/拉伸

### 😴 保障睡眠

- 成人每天7-9小时优质睡眠
- 睡前1小时远离电子屏幕
- 保持固定的起床与就寝时间
- 失眠超过2周应寻求专业帮助

### 💖 维护社交

- 维系至少一段可信任的亲密关系
- 定期与家人朋友面对面互动
- 参加社区或兴趣团体活动
- 主动倾诉，不把所有压力憋在心里

### 🧘 压力管理

- 478呼吸法：吸气4秒→屏息7秒→呼气8秒
- 336呼吸法：吸气3秒→屏息3秒→呼气6秒
- 54321落地练习：5样看→4样摸→3样听→2样闻→1样尝

- 认知重构：将"考不上人生就毁了"替换为"考试不是唯一出路"

## 治疗：科学就医路径

### 轻度不适

→ 自我调适 + 心理援助热线  
咨询 + 社区卫生服务心理健康指导

### 中度困扰

→ 医院心理科/精神科门诊 +  
系统心理咨询 + 必要时药物治疗

### 重度/危机

→ 精神专科医院急诊 / 拨打  
120 / 立即致电12356

## 治疗基本原则

- **药物治疗**：须在精神科医师指导下进行，严格遵守医嘱，不自行增减药量或停药
- **心理治疗**：与药物治疗可并行，认知行为疗法（CBT）对抑郁、焦虑障碍疗效确切
- **物理治疗**：经颅磁刺激（TMS）等物理手段可作为辅助治疗方案
- **定期复查**：治疗初期每2-4周复查，稳定后每1-3个月复查，评估疗效与调整方案

## 康复：从疾病走向恢复的路径

### 1 接受诊断，消除病耻感

心理疾病是可治疗的医学问题，不是道德缺陷。接受自己患病的事实，是康复的第一步。告诉自己："我生病了，我在积极治疗，我会好起来。"

### 2 遵医嘱治疗，不擅自停药

症状缓解后仍需维持治疗一段时间，擅自停药是复发的最主要原因。与医生共同制定停药计划，不自行决定。

### 3 重建生活节律

逐步恢复规律的作息、饮食和运动习惯。参与力所能及的工作、学习和社交活动，在稳定的日常中重建自信。

#### 4

### 建立支持网络

向信任的家人、朋友告知自己的情况，建立稳定的社会支持网络。加入同伴支持小组，与有相似经历的人交流康复经验。

#### ✦ 康复的核心指标（非单纯“无症状”）

- 能够维持基本的生活自理和日常功能
- 能够从事力所能及的工作、学习或家务
- 拥有至少一段可信任的人际关系
- 对未来抱有希望，即使仍有情绪波动
- 能够遵从医嘱坚持治疗

#### 🚦 早期预警信号：持续2周以上须认真对待

😞 持续情绪低落、悲伤

😞 对一切失去兴趣

😞 失眠或嗜睡

🍽️ 食欲体重明显变化

🧠 注意力无法集中

😞 极度疲乏、无力

😞 莫名过度担忧、心慌

💬 出现死亡或自杀念头



## 五、社会层面：去污名化与公共意识提升 — 人人都是心理健康守护者



### 当前面临的现实挑战

- 公众对心理疾病病耻感依然较强，影响主动求助
- 心理健康筛查工作缺少专业医学指导
- 精神卫生服务资源城乡差距较大
- 社会对心理疾病患者存在刻板印象和歧视
- 医疗机构儿童青少年精神卫生服务能力有待加强

## 去污名化：全社会可以行动的方向

### 打破沉默

主动关心身边人。一句“你还好吗？”不会增加风险，反而能让人感到被看见。研究表明，直接询问自杀意念可降低风险，而非诱发风险。

### 消除歧视用语

停止使用“神经病”“疯子”“你有病吧”等歧视性词汇。不散布关于精神疾病的不实信息。支持身边主动寻求心理帮助的人，而非嘲笑或贬低。

### 连接求助资源

了解所在地区的心理援助资源，能在关键时刻为需要帮助的人提供快速转介信息。记住12356，这句话可能挽救一条生命：“你可以拨打12356，有专业的人可以聊。”

### 支持照护者

照料精神疾病患者的家属同样需要支持。照护者耗竭是真实存在的风险——帮助他人，也要关注自己的承受能力。为照护者提供喘息服务，是社会共同的责任。

## 媒体与公众的科普责任

心理健康知识的普及需要全社会共同参与：

- **权威媒体**应持续刊发心理健康科普内容，用科学、通俗的语言解读心理疾病，减少公众误解
- **社交平台**应加强对心理健康虚假信息的治理，打击“心理疾病可以自愈”“抗抑郁药全是害的”等误导性内容
- **用人单位**应将心理健康纳入员工关怀体系，提供心理咨询福利，不将心理疾病史作为招聘歧视理由
- **社区组织**应在社区活动中融入心理健康元素，让心理健康服务触达基层
- **每个人**都可以成为心理健康知识的传播者，在家庭中、朋友圈里分享科学的心理健康信息

“心理健康问题不是个人意志的失败，而是需要关爱与科学治疗的健康状况。消除污名化，是保护每一个人的第一步。当你不再对心理疾病讳莫如深，当你愿意开口谈论它，你就已经成为了改变的一部

分。"

—— 国家精神卫生服务年行动（2025-2027）宣传主旨



## 六、实用资源与求助渠道

### 全国统一心理援助热线

# 12356

24小时提供心理援助、危机干预与转介指导

免费拨打 · 保密服务 · 全年无休

#### 相关热线一览

- **12356** 全国统一心理援助热线（24小时）
- **8880120** 泰安市第二人民医院（市精神病医院、市安康医院）
- **8089766** 泰安市心理健康服务中心
- **120** 精神科急症救援

#### 权威信息来源

- 国家心理健康网 [cnnmh.cn](http://cnnmh.cn)
- 国家卫生健康委 [nhc.gov.cn](http://nhc.gov.cn)
- 世界卫生组织 [who.int/zh](http://who.int/zh)
- 国家心理健康和精神卫生防治中心 [ncmhc.org.cn](http://ncmhc.org.cn)
- 中国心理卫生协会 [cmhagw.com](http://cmhagw.com)
- 心理中国（中国网） [psy.china.com.cn](http://psy.china.com.cn)

#### 就医分级指引

##### 轻度不适

→ 自我调适 + 心理援助热线咨询 + 社区卫生服务心理健康指导

##### 中度困扰

→ 医院心理科/精神科门诊 + 系统心理咨询 + 必要时药物治疗

##### 重度/危机

→ 精神专科医院急诊 / 拨打120 / 立即致电12356

#### 参考来源:

- ① 教育部《第3个全国学生心理健康宣传教育月活动部署》，央视网，2026年5月9日
- ② 教育部：5月开展全国学生心理健康宣传教育月活动，中国网心理中国，2026年5月6日
- ⑦ 家长必须"上课"：心理健康教育，终于不再只是孩子的事，搜狐网（鸿媒教育），2026年5月9日
- ⑧ 国家卫生健康委《健全社会心理服务体系和危机干预机制实施方案》（国卫医政发〔2026〕8号）
- ⑨ 国家卫生健康委《"儿科和精神卫生服务年"行动方案（2025-2027年）》

本文内容综合整理自教育部、央视网、中国网心理中国、搜狐网、九派新闻等权威机构，仅供健康科普参考，不构成医疗  
诊断建议。

如有心理健康问题，请及时寻求专业医疗帮助。

发布日期：2026年5月12日 | ©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