

心向阳光 守护成长

心理健康科普 · 2026年第十二期 (5月19日)

2026年全国学生心理健康宣传教育月专题科普

全人群心理健康认知 · 预防 · 治疗 · 康复指南

来源：国家心理健康和精神卫生防治中心 · 教育部 · 各地教育局

一、本周权威动态 (2026年5月12日—19日)

2026年5月，教育部部署的**第3个全国学生心理健康宣传教育月**在全国各地全面展开。本周（5月12日—19日），多地相继举办启动仪式、专题培训与特色活动，形成全社会共同关注学生心理健康的浓厚氛围。以下为本周最具代表性的权威动态汇总：

时间	地点/机构	活动名称与核心内容
5月12日	共青团中央	共青团、少先队开展宣传教育月活动指引 主题"培育积极心理，悦享活力青春"，部署四大行动：心理健康大讲堂（面向学生、家长、团干部）、丰富精神文化活动（体育+艺术+军体）、心理健康主题特色活动（游园会、情景剧、创作征集）、心理健康疏导关爱（12355服务台提质）。
5月12日	广西梧州市	2026年"5·25"心理健康教育月活动月启动 主题"健康第一，心向阳光，行向壮美"，300余名心理教师参会。三位一线教师分享经验：积极心理品质培育体系、手机管理家校共育探索、心理剧与脱口秀创作方法。
5月13日	山东省青岛市	"守护成长 沐光而行"主题推进活动 构建"健康教育→监测预警→咨询服务→干预处置"四位一体工作体系，推行"早发现→早预警→早干预→早转介"四早防护网络。心理嘉年华设5大主题16个互动摊位。
5月13日	某省市教育局	全市中小学心理健康宣传教育月主题活动 市委教育工委书记出席，140余人参会。部署春季学期心理健康测评、专职教师配备、家校协同等重点工作。
5月14日	安徽寿县	寿县宣传教育月启动暨教师专题培训 科大讯飞专家授课：常雪亮院长讲"校园心理健康三级预防体系建设"；姜文教研员讲"青少年抑郁症早期识别与干预"。部署五项重点工作。

💡 本周政策要点速递

共青团中央明确要求：开展心理健康教育 **严禁强制学生参与**，杜绝形式主义；注重保护学生隐私；12355青少年服务热线全面提质，提供专业公益心理疏导服务。

二、个人层面：正确认知心理疾病与科学自我调适

心理健康是全面健康的重要组成部分。正确认知心理疾病，消除病耻感，是科学预防与治疗的第一步。

(一) 常见心理问题的早期识别

类别	早期表现 (持续2周以上需警惕)	建议行动
抑郁症	情绪低落、兴趣减退、精力下降、睡眠/食欲改变、注意力下降、自我否定、有消极念头	及时前往精神卫生专业机构就诊；拨打12356心理援助热线咨询
焦虑症	持续过度担忧、心悸、胸闷、失眠、易激惹、肌肉紧张、回避行为	学习呼吸放松法；必要时前往医疗机构接受专业评估
睡眠障碍	入睡困难 (超过30分钟)、夜醒 \geq 2次、早醒、日间功能受损	建立规律作息；避免睡前使用电子产品；必要时就医
应激反应	遭遇重大事件后出现闪回、回避、情绪剧烈波动、社会退缩	寻求专业心理疏导；依托社会支持系统；必要时接受创伤干预

(二) 科学自我调适方法

① 呼吸减压法

采用"4-7-8呼吸法"：吸气4秒→屏息7秒→呼气8秒，循环5次。可有效激活副交感神经，降低焦虑水平。适用于考前紧张、公开演讲前、突发情绪波动等场景。

② 正念觉察法

每天抽出10分钟，专注觉察当下的呼吸、身体感觉和情绪状态，不加评判。研究表明，持续8周正念练习可显著降低抑郁复发风险，提升情绪调节能力。

③ 认知重构法

识别负面自动思维 (如"我一定会失败")，用更客观、平衡的想法替代 (如"我做了准备，会尽力而为")。这是认知行为疗法 (CBT) 的核心技术，可在专业指导下自学应用。

④ 社会支持激活

主动与信任的家人、朋友或同事交流感受；参与感兴趣的团体活动；避免长期社会孤立。强有力的社会支持是心理疾病预防和康复的最关键保护因子之一。

(三) 何时需要寻求专业帮助

- 情绪困扰（抑郁、焦虑、易怒）持续 **超过2周**，且影响正常工作、学习或人际交往
- 睡眠或食欲出现明显改变，持续超过1个月
- 出现自伤或消极念头
- 物质使用（酒精、药物等）增加，用以应对情绪
- 身边的人（家人、朋友）表达明显担忧

若出现以上情况，请及时前往 **精神卫生专业机构** 就诊，或拨打全国统一心理援助热线 **12356** 获得专业指导。

三、家庭层面：家长科学养育与亲子沟通指南

家庭是儿童青少年心理健康的“第一道防线”。家长的认知水平、沟通方式和情绪状态，直接塑造孩子的心理韧性。

(一) 家长必须了解的发育特点

年龄阶段	心理发展特点	家长应对策略
6-12岁	自我意识萌芽、同伴关系重要性上升、学业压力初现	多鼓励少批评；关注同伴交往；培养兴趣爱好
12-15岁	青春期身心剧变、情绪波动大、追求独立、风险行为增加	尊重隐私空间；保持开放沟通；避免强硬管控
15-18岁	自我认同形成、升学压力集中、未来焦虑明显	合理设定期望；提供情感支持；必要时寻求专业帮助

(二) 科学沟通五步法

- 停——放下手机，停下手头事务，用全身姿态表达“我在听”**
每天至少留出15分钟，专注与孩子交流，不打断、不急于给建议。
- 听——积极倾听，复述孩子的感受**
“你刚才说……，是不是感觉很……？”帮助孩子把模糊的情绪变成清晰的语言。
- 共情——先接纳情绪，再讨论行为**
“我能理解这让你很难过”，比“你不该这么想”更能打开沟通之门。
- 探询——用开放式提问代替质问**
用“你是怎么想的？”代替“你怎么又……？”，激发孩子的表达欲和思考力。
- 协商——共同制定规则，而非单向命令**
手机使用、作息时间等，在尊重孩子自主性的基础上，协商出双方都能接受的方案。

(三) 家长自身心理健康同样重要

⚠ 家长情绪会“传染”

父母的焦虑、抑郁情绪会通过“情绪传染”影响孩子。家长应主动管理自身压力，必要时寻求心理咨询。照顾好自己，才能更好地照顾孩子。教育部已将家长纳入心理健康**强制培训对象**，家长“上课”已成为政策要求。

家长自我关怀清单：

- 保证每周至少3次、每次30分钟的中等强度运动
 - 保持至少7小时睡眠，建立家庭共同作息時間
 - 培养一项与育儿无关的个人兴趣爱好
 - 与伴侣、朋友保持定期交流，避免社会孤立
 - 出现持续情绪困扰时，及时拨打12356热线或前往专业机构就诊
-

四、学校层面：教师心理识别能力与校园防护体系建设

教师是校园心理健康工作的“第一哨兵”。提升教师识别、沟通、转介能力，是筑牢校园心理防护网的关键。

（一）教师识别学生心理问题的“五维观察清单”

观察维度	具体表现（出现2项以上且持续2周，需重点关注）
情绪变化	长期低落、易哭、易怒、情绪爆发频率明显增加、对以往喜欢的活动失去兴趣
行为改变	出勤率下降、课堂参与度骤减、作业质量明显下降、回避社交、出现自伤痕迹
身体症状	频繁头痛、胃痛（医学检查无器质性病变）、明显体重变化、持续疲劳
认知表现	注意力难以集中、记忆力下降、自我评价极低、表达无望感或消极念头
社会功能	与同学冲突增加、被孤立、过度依赖某位老师、突然赠送个人物品

（二）校园心理健康三级预防体系

参考寿县教体局培训内容，校园心理健康工作应建立 **三级预防体系**，实现全覆盖、无死角的防护：

一级预防（面向全体学生）

开足开齐心理健康课程；开展丰富多彩的校园文体活动；营造包容、支持的校园氛围；将心理健康教育融入学科教学全过程。

二级预防（面向高危群体）

定期开展心理健康测评；建立“一生一档”心理成长档案；对测评结果异常的学生进行约谈评估；开展团体心理辅导和专题讲座。

三级预防（面向已确诊学生）

建立“学校—家庭—医疗机构”三方联动机制；制定个别化支持方案；做好用药期间在校观察；尊重隐私，避免歧视；建立危机干预预案。

（三）教师与心理问题学生的沟通技巧

- 选择私密、安全的环境，确保谈话不会被中途打断

- **以关心而非质问的姿态开启对话：**"我最近注意到你.....，想了解一下你最近怎么样？"
- **多用"我"字句表达关切：**"我很担心你"，而非"你应该....."
- **不急于给建议，**先让学生充分表达
- **明确告知保密例外：**涉及自伤、伤他风险时，教师有义务告知家长和专业机构
- **及时转介：**超出学校心理辅导范围的问题，须及时转介至专业机构

(四) 山东省"四位一体"工作体系

山东省在心理健康宣传教育月主题推进活动中，系统展示了"四位一体"工作体系，为全国提供可借鉴的经验：

- **健康教育**——将心理健康纳入必修课程，培育积极心理品质
 - **监测预警**——数字化心理测评，建立"四早"防护网络
 - **咨询服务**——建强心理辅导室，"守护成长"服务站覆盖全省
 - **干预处置**——完善危机干预预案，建立医校协同转介绿色通道
-

五、社会层面：社会心理服务体系与治疗康复指南

（一）国家社会心理服务体系最新部署

2026年4月9日，国家卫生健康委等 **25个部门** 联合印发《健全社会心理服务体系和危机干预机制实施方案》，明确提出：

时间表

到2027年：试点地区社会心理服务体系基本建成，心理援助热线覆盖率达到80%以上。

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**。80%以上的行政村、城市社区设置心理咨询室或社会工作室。

（二）心理疾病的治疗路径

治疗方式	适用情况	注意事项
心理治疗	轻中度抑郁/焦虑、应激相关障碍、人际关系困扰、轻度适应障碍	需在具备资质的心理咨询师或心理治疗师指导下进行；疗程通常8—16次
药物治疗	中重度抑郁障碍、焦虑障碍、双相障碍、精神分裂症等	须由精神科医师处方；遵医嘱足量足疗程用药，不可自行停药
联合治疗	中重度患者，心理治疗+药物治疗联合效果最佳	需在精神卫生专业机构，由多学科团队制定个体化方案
物理/其他治疗	难治性抑郁、严重自杀风险患者	经颅磁刺激（TMS）、电休克治疗（ECT）等，须在专业医疗机构进行

（三）康复之路：从疾病走向恢复

康复的核心理念：回归社会功能

心理疾病的治疗目标不仅是“症状消失”，更重要的是**社会功能的恢复**——能够工作/学习、维持人际关系、照顾自己、享受生活。这需要患者、家庭、医疗机构和社会的共同努力。

康复期的注意事项：

- **坚持维持治疗：**症状缓解后，须遵医嘱继续用药一段时间（通常6—12个月或更久），防止复发
- **逐步恢复社会功能：**从轻度活动开始，逐步增加学习/工作强度，避免过度劳累
- **建立复发预警信号清单：**与医生共同制定，早期识别复发征兆，及时干预

- **家庭支持至关重要：**家庭成员应学习疾病知识，提供情感支持，避免过度保护或指责
- **加入同伴支持团体：**与有相似经历的人交流，可减少病耻感，增强康复信心

(四) 消除病耻感：全社会的共同责任

病耻感是心理疾病患者寻求帮助的最大障碍之一。消除病耻感需要全社会共同努力：

- **媒体责任：**客观、科学报道心理健康话题，不使用歧视性语言
 - **用人单位：**建立心理健康友好职场，提供员工心理援助计划（EAP）
 - **教育系统：**将心理健康知识纳入必修课程，从小培养科学认知
 - **每个人：**用平等、尊重的态度对待有心理困扰的人，不说“你想多了”“坚强一点”等轻视性话语
-

六、实用资源：心理援助渠道与工具

(一) 全国统一心理援助热线

热线名称	号码	服务对象与内容
全国心理援助热线	12356	全国通用，24小时；提供情绪疏导、危机干预、就医指导；2025年5月1日起全面运行

(二) 权威科普资源推荐

- 国家心理健康和精神卫生防治中心官网 (ncmhc.org.cn) ——国家级权威资讯与科普
- 国家卫生健康委官网 (nhc.gov.cn) ——政策法规、权威发布
- 教育部官网 (moe.gov.cn) ——学生心理健康宣传教育月专题
- 12356心理援助热线——电话咨询，可获得个性化指导
- 泰安市精神病医院（市二院）官网 (tasjswsyz.com.cn) ——本地化就医指南与科普资源

(三) 日常情绪自测工具（仅供参考，不能替代专业诊断）

- PHQ-9（患者健康问卷-9）：抑郁症筛查常用工具，9个问题，可在多家精神卫生机构官网免费获取
- GAD-7（通用焦虑障碍量表-7）：焦虑症筛查常用工具，7个问题，操作简便
- PSQI（匹兹堡睡眠质量指数）：睡眠障碍评估工具

⚠ 重要提示

自测量表结果不能代替专业诊断。如果自测结果显示中度及以上风险，请及时前往精神卫生专业机构就诊，接受全面评估。

(四) 2026年“健康科普行——万场健康知识讲座”

国家卫生健康委确定的2026年全国卫生健康系统为民服务实项目之一，将在全国范围内举办超过1万场健康知识讲座，心理健康是核心主题之一。各地居民可关注当地卫健委官网或社区卫生服务中心通知，就近参与。

结语：让每一颗心都被看见、被守护

心理健康不是某一个人、某一个部门的事，而是需要 **个人、家庭、学校、社会** 四方协同的系统工程。

当你学会觉察自己的情绪，当你愿意倾听孩子的心声，当你能在课堂上多关注一个沉默的学生，当你对心理疾病患者多一份尊重与理解——你就是在为这座心理健康守护网贡献自己的力量。

2026年全国学生心理健康宣传教育月的号角已经吹响。让我们携手共促健康，坚定支持科学，让每一个孩子都能心向阳光、健康成长；让每一位受到心理困扰的人，都能及时获得专业、温暖的支持。

 如需帮助，请拨打全国统一心理援助热线：12356

24小时 · 全国通用 · 免费

版权声明：本文汇总自国家心理健康和精神卫生防治中心、教育部、共青团中央及各地教育局权威发布内容，仅供科普宣传使用。

免责声明：本文内容不构成任何医疗建议。如出现心理困扰，请及时前往精神卫生专业机构就诊。

©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