

利用数字技术呵护青少年心理健康

文玉燕

心理健康乃是个体幸福感的根本源头，心理健康教育在社会心理支持体系里正发挥着日益关键的作用。当下我们身处数字化转型的浪潮，一系列相关政策文件的发布，积极推动数字技术与心理健康深度融合。

数字技术赋能青少年心理健康教育的价值逻辑 三年级学生小健（化名）是个偏内向的孩子，课余总是独来独往。一次，他走近教室旁的AI心理终端，试着与屏幕中的数字人聊天。短短几分钟，系统识别出他隐藏的焦虑。心理老师收到预警后，邀请小健参加“心理抽奖”活动。通过沙盘游戏，他说出了因小朋友闹别扭而产生的心结。随后，在“扩大朋友圈”心理团体课上，小健在同学帮助下渐渐打开了心扉。这看似一件小事，却彰显了数字技术给青少年心理健康教育带来的契机。数字技术赋能青少年心理健康教育，核心是立足时代需求、释放技术效能、契合成长本质，推动心育实现从传统到现代的范式转变。传统心理健康教育受师资、场地等限制，仅能服务少数人，而数字平台凭借可及性和可扩展性，能够实现优质资源全员覆盖，破解普惠难题；同时通过分析用户行为数据，将心理干预从“事后介入”转向“实时预警”，提升干预时效性，且以匿名性保护隐私，降低青少年求助门槛，为困惑群体搭建便捷求助渠道。

数字技术赋能青少年心理健康教育的实践路径 数字技术通过以下方面赋能青少年心理健康教育：搭建智能化心理教育基础设施和资源共享平台。数字技术赋能青少年心理健康教育的核心在于搭建一个集成化的心理健康教育云平台，肩负起汇聚、管理和分发心理教育资源的“数字中枢”职能，既系统整合来自学校、家庭与社会机构等各方的多元化优质资源，又积极促进资源的跨地域调配和跨校际流通，确保偏远地区学校和资源薄弱家庭等群体能按需获取心理教育支持。

研发和部署分层协同的智能心理教育工具集群。为了促进心理健康教育知识的广泛传播，教育者可以首先在预防层面推出如心理健康自评客户端或在线知识问答系统等低门槛应用工具，进一步在监测预警层面引入基于人工智能算法的心理状态评估系统。通过分析学生在学习和社交中的行为数据，教师可以敏锐捕捉学生的心理变化信号，为及时干预争取宝贵的时间。

构建数据驱动的个性化心理教育新模式。技术赋能的最终落脚点是推动心理健康教育向个性化、精准化和科学化的方向发展。通过持续收集和分析学生的行为数据、自我报告和生理指标等多模态数据，可以为学生动态生成精准的个体心理画像，并据此定制符合其个人需求的学习内容、干预措施和支持策略等。

数字技术赋能青少年心理健康教育的保障机制 建立健全系统性的顶层设计和政策保障机制是确保数字技术赋能青少年心理健康教育长久可持续发展的重要基石。政策规划中需明确心理健康教育与“五育”融合的实施标准以及数据隐私保护、产品准入机制、效果评估体系等关键规范内容，以此确保资源供给与育人目标一致。同时，还需要加大财政投入力度，对农村和欠发达地区有所侧重，最终构建出政府主导、多方参与并且有标准规范的数字心理健康教育治理新格局。

建设具备数字素养的专业化师资队伍。具备数字素养的专业化师资队伍是推动心理健康教育得以有效开展的重要人力资源保障。一方面，师范院校要从人才培养的起始源头着手，开设相关数字课程，把VR技术应用、大数据分析等内容纳入培养方案，培育出拥有数字胜任力的新生力量。另一方面，需要强化对现有心理健康教师进行数字技能培训，重点关注技术工具实际操作、数据解读和应用以及伦理风险把控等核心能力，推动他们朝着复合型“数字心育师”转变。筑牢伦理安全和风险防控底线。伦理安全是数字技术在使用时不可逾越的一道红线。在采集、存储和使用学生心理数据的过程中，应严格遵循相关法律法规，并借助加密存储、权限分级等技术手段，全面保障学生合法权益。此外，还应重视技术应用中可能出现的公平性和依赖性问题。这需要建立严格的算法审计机制，定期检测和修正可能存在的偏见和歧视，并合理控制技术的使用时长，防止因过度使用引发屏幕依赖和情感淡漠等新问题。在引入新技术前，还须系统开展伦理风险评估，并制定涵盖数据泄露、算法失误等一系列突发状况的应急预案，系统构建全方位、多层次的伦理安全保障体系。

（摘自《中国教育报》2025年12月11日第6版）

本期主编 翟文文

滕州教研

TZJY TENGZHOUJIAOKEYAN

2026年1月9日星期五 2025—2026 第15期（总第448期）滕州市教育事业发展研究中心主办

凝教改硕果 启育人新程

—2022年枣庄基础教育和思政教改项目结项论证会在二新召开



2025年12月31日，岁序更替、华章将启之际，2022年枣庄市基础教育和思政教改项目结项市级论证会议在滕州二中新校隆重召开。本次会议既是对全市基础教育与思政教改项目研究成果的全面验收，也是对教改实践经验的深度总结，及未来方向的集体擘画，为枣庄市教育高质量发展注入新的动能。枣庄市教科院教师发展研究中心主任杨建伟，枣庄市教育局基教科干部张允，滕州市教育事业发展研究中心副主任马培函，市教育体育局教研室副主任、教科所所长程明进，副所长王静出席活动。会议由程明进所长主持。

会议分三个阶段进行，第一阶段杨建伟主任作重要讲话。杨主任强调了两个教改项目结项论证会议的重要性的必要性，同时，从加强项目规范管理角度对下步工作进行了明确。他指出，各项目团队以本次结项论证为新起点，梳理专家意见，修改完善研究成果，积极推动成果转化应用，服务教学实践、惠及师生，以教科研引领教育教学高质量发展。同时，他勉励枣庄市教育科研工作者满怀热情、严谨务实，聚焦立德树人根本任务，深化基础教育改革与思政教育创新，为我市基础教育高质量发展再立新功。

第二阶段是分会场项目组结项汇报与专家答辩。分会场设置4个答辩区，由市、区教研13位专家组成评审组，汇报与答辩过程采用“汇报陈述+资料核查+问题质询+综合评议”的三维评估方式，对40个教改项目进行精准评审。答辩现场，各项目负责人紧扣重点，借助PPT演示、成果手册展示等丰富形式，清晰准确呈现研究成果，详细汇报研究背景、实施过程、创新点及实践成效。专家评审组围绕研究科学性、逻辑性与成果实用性提问，从方法优化、成果提炼、推广路径等方面深入指导，并提针对性建议。各项目组认真记录，积极回应，在互动中明晰了成果打磨思路。这些项目涵盖德育创新、教学模式改革等多领域，展现了枣庄基础教育工作者的教研精神，彰显了思政教改与学科教学深度融合的实践成果。

第三阶段为专家组讨论交流。专家结合项目共性问题，从成果梳理、论文撰写、教学成果奖申报要点等方面系统指导，一致认为40个教改项目覆盖幼至高全学段，聚焦思政一体化、“双减”课堂效率等核心议题，内容紧贴实际，有效破解一线教学难题。专家建议各项目组以结项为起点，深化研究、优化成果，推动转化应用，服务课堂实践。

2022年枣庄市基础教育和思政教改项目结项论证会，完成40个项目验收，搭建起全市教育工作者交流平台，为教育创新发展凝聚了智慧和力量。站在2026年的新起点，枣庄教研人将以教改科研为帆，以课堂实践为桨，在育人路上勇毅前行。

参加会议的有2022年枣庄市基础教育和思政教学改革项目全体人员；各区（市）、市直学校负责教科研或基础教育教学改革项目有关同志，其他骨干教师代表共二百四十余人。



按：2025年12月3日，全市中小学常规教学视导在实验小学永昌路校区举行。校长赵联祯以“课程领导力提升年”落实工作为题，作《深耕细作抓常规 守正创新促提升》的典型经验汇报，赢得与会领导和教师一致好评。现将发言材料刊发于此，供大家学习借鉴。

深耕细作抓常规 守正创新促提升

实验小学永昌路校区 赵联祯

一年来，我校认真落实全市教学工作会议精神，扎实开展“课程领导力提升年”活动，秉持“深耕细作抓常规，守正创新促提升”工作理念，以“五达标”为总抓手，完善课程体系、抓实课程实施，打造达标课堂、强化教学研究，优化作业管理、完善教学评价，努力提升学校课程实施水平和教育教学质量。

一、多措并举，完善五育融合课程体系

我校围绕“国家课程校本化实施有深度、校本课程特色化开发有亮点”的目标要求，系统打造“基础+拓展+特色”的课程体系，为核心素养培育筑牢根基。

一是深耕国家课程，推动“五育融合”。以“六声”教育为实践载体，以“五育融合”为育人导向，规范开齐开足国家课程，将核心素养培育贯穿教学全过程。深化思政课程改革，推动思政课向“实践课程”延伸，实现价值引领与知识传授有机统一。二是深化读写课程，涵养文化底蕴。我校重视读写教学，构建了“写字+习作（写话）+阅读”三位一体的读写课程体系，全方位浸润学生语言素养。三是开发校本课程，锚定核心素养。去年以来，我校设立了周三“无作业日”，依托校内场地、优质师资及校外资源，将社团活动与课后服务深度融合，开设艺体类、科技类、数学思维类、语言类四大类社团，构建“普惠性+特色性”并重的社团课程体系。

二、精准发力，打造素养本位高效课堂

我校紧紧围绕“以学为本、多学精教、以学定教、以学评教”的核心要求，突出以学习为中心的课堂价值，以深化“滕州好课堂”与三级建模工作为导向，构建符合校情的高效课堂，推动教学质量稳步提升。一是锤炼优质队伍。学校围绕“师德铸魂—素养筑基—数字赋能”三大维度，落实多项举措，构建阶梯式教师专业发展体系。二是构建高效课堂。学校持续深化“滕州好课堂”与三级建模工作的融合，从学科层面推进教学模式的学科化发展，实施多样化教学策略，构建“三活”自主课堂教学模式。

三、立新除弊，优化作业管理路径

一是落实“双减”政策，减轻学业负担。建立作业统筹记录簿、学生作业记录本和作业公示制度，统筹调控不同年级、不同学科作业总量和作业时间，确保学生完成好基础性作业，强化实践性作业，推行“必做+选做”作业模式，不断提高作业设计质量。二是聚焦理念转变，创新作业范式。深化作业教研，通过“一课一研”，创新作业设计理念与形式，不断优化作业内容，建立“基础作业+弹性作业”的分层作业体系，满足不同层次学生的学习需求；持续优化作业评改方式，采用“教师精评+学生互评+自我反思”相结合的模式。

四、赋能成长，改善学业述评样态

我校坚持“素养导向、多元立体、激励成长”核心原则，打破传统单一评价壁垒，系统构建学业述评体系，通过过程性评价与多元化评价双轮驱动，助力学生全面发展与个性绽放。

一是创新乐考样态，打造特色品牌。构建低年级“基础+特色”乐考模式，优化《一二年级乐考工作方案》，打造“童趣闯关·乐考生花”特色评价品牌。以“趣评”激发学习兴趣与内在潜能，实现“乐学”育人目标。二是立足核心素养，完善考核机制。立足学科核心素养培育，不断优化学生素养述评办法，精准对接滕州市素养监测标准与形式，确保评价的科学性与实效性。三是深化增值评价，关注全面发展。学校不断探索学科核心素养的增值评价，将增值理念深度融入教师评价体系，关注教师在培育综合素养、激发学习动力、养成良好习惯、深度挖掘潜能等方面的增值贡献。

五、协同推进，搭建阶梯成长平台

我校以培育“敬业、乐群、鼎新”的德教双馨教师为目标，通过教研赋能、青蓝工程等举措，推动不同层次教师专业素养精准提升，打造高素质专业化教师队伍。

六、精致精细，健全常规管理模式

一是健全制度体系。修订完善《教学常规管理实施意见》《作业教学管理规定》《学校名师管理办法》《青年教师培养工作意见》《关于建立校级干部帮包年级工作机制完善年级工作责任制的实施方案》等系列规章制度，构建科学完备的教学管理体系，强化过程管控，确保备课、上课、作业、评价各环节规范高效运行。二是推行预约听课。认真落实预约推门听课制度，坚持“听评结合、以评促改”，课后及时与执教教师深度沟通，肯定亮点成效，针对教学短板提出可操作的改进建议，助力教师快速提升课堂教学能力。三是强化业务督查。加强教学常规精细化管理，每天对早诵、晨读、习字课、阅读课进行检查指导，落实日检查并反馈、周四集中反馈制度，发现问题、及时解决。建立“检查—反馈—整改—复查”闭环机制，检查结果纳入期末级部、教研组及教师考核指标。

今后，我校将以此次教学视导为契机，正视问题、补齐短板，不断完善课程体系、优化课程实施，提升教师专业素养，抓实抓细教学常规管理，践行“让每个孩子绽放生命的精彩”办学理念，努力提升学校教育教学质量。

润心赋能 呵护成长

——2025年市高中心理健康优质课展评在滕州市第三中学举行



2025年12月30日，市高中心理健康教育优质课评选活动在滕州市第三中学成功举办。为提升心理健康教师专业教学能力，充分发挥心理健康教育在青少年成长中的护航作用，7位优秀心理教师齐聚一堂，以专业赋能教学，以心育心。展示了一系列专业性兼趣味性、与实效性的优质课堂，呵护学生心灵，滋养学生成长。高中心理健康优质课展评活动是推动心理健康教育高质量发展的重要载体。本次活动通过评选优秀教学案例，促进教师创新教学理念与方法，打造更具实效性的心理健康课程。

此次展评不仅是一次教学竞赛，更是深化心理健康教育改革、守护青少年心灵健康的积极探索。（杜光）

深耕课题研究 赋能专业成长

——2024年市科学教育专项课题结项论证会议在北辛街道中心小学召开

2026年1月6日上午，2024年滕州市科学教育专项课题结项论证会议在北辛街道中心小学顺利举行。市教育体育局教研室副主任、教科所所长程明进，市资深教研专家，各课题组成员及学校代表齐聚一堂，共同检验科学教育课题研究成果，共商深化改革路径。本次活动由市教育体育局教科所副所长王静主持。市教科所所长程明进在讲话中肯定了课题研究的丰硕成果，强调科学教育的国家战略意义，并对后续工作提出要求。17项课题分为两组进行汇报答辩，专家评委从目标完成度、研究科学性、成果创新性等维度进行专业评审。答辩结束后，专家组集中交流，为课题成果优化及推广提供权威指导。本次会议不仅是对前期研究的检验，更是深化科学教育改革的新起点。未来，北辛街道中心小学将以此次会议为契机，持续深耕科学教育研究，让课题成果落地生根，为培养新时代创新人才贡献智慧与力量。（张俊刚）



工作简讯

- 2025年12月29日刘进君、李琳琳老师在泰安参加2025年山东省中小学教师读书研讨会。
- 2025年12月30日谢清老师在枣庄立新小学参加《聚焦教学评一致性 点亮高质新课堂》小学英语联研活动。

下周工作早知道

- 部分教研员参与局督导考核工作。
- 义务段指导学校筹备期末考试相关工作。
- 高中部参与命制枣庄市高三模考及高一高二期末考试试题。
- 小初高三学段完成枣庄市基础教育教学教研创新典型案例征集遴选工作。
- 小初高三学段举行心理健康教育优质课评选活动。
- 教科所组织参加枣庄市2023年教育科学规划课题结题论证会议。

