



以心为炬 护航成长

——我市开展“温暖之声·护未成长”心理健康教育活动纪实

本报记者 王晶晶

“我终于敢主动和同学打招呼了！”沁源县某小学的团体辅导现场，一名小学生握着心理老师何帅的手，眼里满是喜悦。教室里，刚结束“友谊故事会”的孩子们围坐在一起，分享着人际交往中的新感悟，温暖的笑声驱散了冬日的寒意。

这场以《情绪管理与人际关系》为题的活动，是我市2025年“温暖之声·护未成长”心理健康教育志愿活动的一个缩影。本次活动由市文明办、市教育局主办，市未成年人心理健康教育指导中心承办，从2025年12月开始，至2026年2月底结束，为期3个月。

从沁源县的课堂到壶关县的家长咨询会，从线上的隔空陪伴到线下的精准疏导，这支由800余名心理工作者组成的队伍，在我市四区八县织就心理守护网，以日复一日的坚守，为未成年人的成长之路驱散阴霾、点亮星光。

执灯引路 破解心灵困局

未成年人的心理困境，往往镌刻着家庭与成长的印记。

在我市，心理教师们耐心拆解少年心中的枷锁，为迷茫青春点亮微光，这正是“温暖之声·护未成长”心理健康教育志愿活动的生动实践。

潞州区康园中学心理咨询师范燕的咨询室，见证了初三学生小宇（化名）的蜕变。两年前，安全感缺失的小宇被强迫洗手行为困扰，时长可达数小时，整夜难眠，学业几近停滞。

“这是对失控感的对抗，是家庭养育短板的投射。”范燕深谙心理干预的真谛，采用认知行为疗法调整其偏执认知，设计阶梯式行为训练。从30分钟洗手时长逐步缩减，每一点进步都及时给予肯定。同时，动员家人参与，让母亲学会给予安全感，姐姐化身成长伙伴。如今，小宇洗手次数锐减，已能从容应对学业压力。

长治二中专职心理老师杨婷，则为离异家庭的李同学拨开迷雾。父母离异后的相互拉扯，让住校的李同学惧怕回家。杨婷帮他理清责任边界，引导其明白父母的矛盾与自己无关，应专注自我成长。同时，联动班主任为他提供平台，让他担任班干部，在班级工作中收获认同。当焦点转向自身，家庭负面影响渐弱，李同学最终顺利考入理想院校。

一盏灯照亮一段路，一颗心温暖一个人。心理教师们以日复一日的温情守护，为困境少年破解心灵

困局，筑牢未成年人心理健康防线。

多维联动 织密守护网络

“温暖之声·护未成长”的力量，从不是单人的孤军奋战，而是800余名心理工作者的协同发力。

这支由专职教师、骨干志愿者组成的队伍，以市未成年人心理健康教育指导中心为总站，在全市12个县区设分站，坚持“线下深耕、全域覆盖”原则，构建“热线咨询+现场服务+团体辅导+微课引导”四维模式，让温情关怀浸润少年心灵。

线上服务打破空间壁垒，让温暖从不缺位。团队开通电话、微信等援助通道，在寒暑假、春节等关键节点开展线上志愿服务，确保心理关怀“不断线”。连续九年联合市广播电视台推出中高考心理专项直播，为考生和家长答疑解惑。“文明长治”微信公众号定期推送心理微课，涵盖情绪管理、亲子沟通等内容，用通俗表达助力群众提升心理调适能力。

线下服务精准下沉，让专业辅导直达人心。在沁源县校园里，范燕老师用趣味案例解读学习内驱力，何帅老师以角色扮演教孩子管理情绪；在壶关县校园里的家长咨询会上，通过拆解育儿误区，引导家长学会“看见孩子”；沁县中学的家长沙龙上，家长们交流困惑、共寻解法。市友谊小学秦理圆老师通过沟通引导，让过度看重成绩的家长转变观念，用陪伴与鼓励帮孩子走出



心理健康团体辅导活动现场，学生分享自己的感受。

心理阴霾，印证了家校同频的重要意义。

暖心坚守的背后，是无数动人的幕后故事，更是各方的高度认可。授课教师赵肖芳坦言，从事心理健康服务这些年，她始终坚信每个困境中的心灵都需要温柔守护。

从线上到线下，从个体到群体，这支队伍不断延伸服务触角，以多维联动模式传递温暖，用专业力量筑牢未成年人心理健康防线。

心向暖阳 续写护未成长新篇

“心育不停步，护未向远方。”这是我市“温暖之声·护未成长”团队的初心，更是他们多年来不变的坚守。

这支深耕未成年人心理健康领域的队伍，以专业为基、以热爱为翼，见证着迷茫少年重拾阳光，隔阂

家庭重归温情，为未成年人心理健康工作注入蓬勃动力。

“我们就像心灵的摆渡人，陪着孩子们走过一段迷茫的路。”市未成年人心理健康教育指导中心相关负责人道出了团队的使命。从2015年开展中高考心理服务，到如今“温暖之声·护未成长”项目常态化推进，这支队伍始终秉持“全覆盖、精准化、暖人心”理念，在创新服务形式中丰富内容，于默默坚守中传递力量。

心育的成效，藏在每一处细微的改变里。截至目前，本次活动已累计提供个体咨询服务429人次，其中微信咨询359人次、电话咨询41人次、QQ咨询29人次，启动以来总服务超1.5万人次，让更多青少年走出困境，重拾欢乐。

如今，越来越多的孩子学会调控情绪，越来越多的家长懂得倾听尊重，这些变化，正是“温暖之声·护未成长”团队坚守的意义，更是心育工作的价值所在。

心向暖阳，爱伴成长。“温暖之声·护未成长”活动仍在持续，这支充满爱与专业的队伍，继续奔走在校园、社区与家庭之间。他们以专业破困局、以温情融坚冰、以坚守护航成长，让每一位未成年人都能向阳而生。



主讲老师以通俗易懂的语言讲解心理知识，为青少年健康成长筑牢心理防线。



学生参与“情绪猜猜猜”互动游戏，趣味化的教学让青少年在欢笑中学会管理情绪。