

岳阳市岳阳楼区教育局

岳楼教字〔2026〕17号[A1类] 同意公开

对岳阳楼区六届人大五次会议第40号建议的 答 复

何院兰代表：

您提出的关于加强学生心理健康教育、减轻学业负担、保障睡眠时间、优化午休条件及增加体育锻炼等建议收悉。我局高度重视，认真研究。近年来，岳阳楼区委、区政府始终将中小学心理健康教育作为落实立德树人根本任务的重要内容，多次召开专题会议研究部署，组建工作专班，着力构建家庭、学校、社会“三位一体”协同育人体系。现结合我区工作实际，就有关情况回复如下：

一、我区学生心理健康与睡眠健康工作已开展的主要举措

（一）强化师资队伍，夯实心育基础

一是组建专业服务团队。我局德育股统筹下设“六色百合”六个名师工作室，其中心理健康队伍包括岳阳市胡莉华中小学心理健康教育名师工作室52人、岳阳楼区心理健康教育名师工作室56人，并协同社会心理咨询师、精神科医

生和社会工作者，为有需要的家庭提供专业支持。二是**落实人员配备标准**。按师生比不低于 1:1000 配备专、兼职心理健康教育教师，目前已实现兼职心理健康教育教师覆盖率 100%，专职心理教师配备正在逐步推进。三是**系统开展技能培训**。将心理健康教育列入全区中小学教师培训计划，纳入新教师岗前必修内容。通过“线上线下”“走出去请进来”等方式，组织全员培训和专业研修。2020 年以来，每年围绕一个主题开展心理健康教育工作坊研修；2023 年对初高中心理健康主职队伍开展为期一年的系统培训；通过购买服务开展三阶家庭教育指导师培训，每期 80 人，线上家长学校平台惠及家长 7 万余人。

（二）优化心育服务，健全预警体系

一是**实行课程资源共享**。分层分类开发课程内容、团体辅导、家长课堂等。全区已统一心理健康教育教材，4-7 年级基本普及每两周一课时。各工作室开发针对性课程，培养学生心理素质和应对能力。

二是**健全预警干预机制**。加强心理辅导室建设，初、高中班级设置心理委员，完善“学校一班级一宿舍/个人”三级预警网络。2023 年对全区八年级、高一高二学生共 12080 人进行心理健康评估，对预警学生统筹实施心理援助。

三是**开展校际互助活动**。每学年毕业季开展中考减压赋能团体辅导；发挥家校共育名师工作室作用，开展幼小衔接、小初衔接家长会及亲子沟通、家庭教育讲座。全面开展“5·25”

心理健康活动月活动，24所学校获奖。

四是推进医教协同。2024年10月举办心理治疗技能培训班，搭建医校合作平台；康复医院与五中、四中达成医校合作。2024年10月起，心理健康教师赴康复医院跟岗见习，目前已有54位心理教师参与。五是加强宣传引导。利用“5·25”心理健康活动月、《岳阳少年说》平台、名师工作室小视频等定期推送心理健康知识，提高全社会关注度。

（三）初步取得的工作成效

目前，全区共有省级心理健康教育特色校3所（第九中学、白杨坡小学、学院路小学），市级心理健康教育特色校2所（望岳小学、第二中学）；2023年15所学校获首批校家社协同育人示范基地校；省“十四五”规划课题《新时代中小学心理健康教师区域研修共同体构建研究》已于2024年6月立项；校家社协同育人案例获省级典型案例、市级一等奖；2024年12月郭兴小学、齐家小学入选岳阳市教育系统第八批市级示范家长学校。

二、关于您所提建议的回应与后续考虑

（一）关于“构建完善的学生心理健康教育体系”

您提出的开设心理健康课程、举办讲座、加强教师培训等建议，与我区现行做法方向一致。下一步，我局将在此基础上，持续优化师资培训体系，力争实现1000人以上学校专职心理教师全覆盖；依托心理健康特色学校和基地校，探索符合不同学段学生特点的心育模式；针对留守儿童、厌学

青少年等特定群体，研究制定个性化服务方案。

（二）关于“减轻过重的学业负担，推行作业熔断机制”

您提到的分层布置作业、推行“作业熔断机制”等建议，具有一定的实践参考价值。目前，我局已要求各学校严格控制作业总量，鼓励探索弹性作业和分层作业。对于“作业熔断机制”，我局将组织教研力量对苏州等地经验进行调研评估，在充分论证可行性的基础上，研究是否适合在我区部分学校试点。同时，继续推动学校改革评价方式，减少不必要的考试排名和机械性重复训练，引导家长树立科学教育观念。

（三）关于“保证学生睡眠时间”

您提出的初中取消晚自习、高中缩短晚自习时间等建议，我局将根据省、市关于规范办学行为的统一要求，结合我区实际进一步研究。目前，我局已明确要求各学校不得违规组织走读生上晚自习，寄宿制学校晚自习结束时间不得晚于规定时限。我们将继续加强督查，对作业量过大导致学生睡眠不足的学校进行约谈整改。同时，通过家长学校、家长会等途径，指导家庭帮助学生养成良好作息习惯。

（四）关于“优化午休条件，从趴睡变躺睡”

改善学生午休条件对促进学生身心健康发展具有积极意义。目前，浙江、江西、河南等地已先行探索“躺睡”模式。我局将积极关注各地经验，结合我区学校教室空间、经费保障等实际情况，研究分步改善午休设施的可行性。对于有条件的新建、改扩建学校，可在设计阶段统筹考虑午休场地需

求；现有学校可探索使用可折叠午休椅、午休垫等过渡方案。

（五）关于“增加体育锻炼时间，保证音体美课程不被占用”

我局一贯要求各学校开齐开足体育、音乐、美术课程，严格落实每天校内体育锻炼不少于1小时的规定。对于挤占音体美课程的行为，我局将纳入教学常规检查和责任督学挂牌督导内容，对违规学校进行通报并责令整改。同时，鼓励学校通过大课间活动、体育社团、课后服务等途径，增加学生户外活动时间，发挥运动和音乐对心理健康的调节作用。

三、下一步工作方向

（一）提升教师专业能力。持续开展心理健康教师和班主任培训，争取1000人以上学校专职心理教师全覆盖，每学年初高中学生心理测评全覆盖。

（二）创新教育模式。利用心理健康特色学校推广典型经验，针对注意力缺失、留守儿童、厌学青少年等群体制定个性化服务方案，争取心理健康课程全覆盖。

（三）规范心理健康监测。选用符合我区学生特点的测评工具，每学年对小学高年级及中学生进行一次心理健康测评，建立个人心理档案，重点关注面临学业压力、经济困难、情感危机、校园欺凌等风险的学生。

（四）完善校家社协同。继续加强家庭教育指导师培训，利用家长学校、家长开放日等途径，构建完备的家校沟通机制，争取校家社共育中心全覆盖。

（五）改善硬件条件。按照有关文件要求，逐步推进中

小学心理辅导室建设，力争实现全覆盖；同时研究午休条件改善的可行方案。

（六）建立激励机制。支持心理健康教师参加各级各类表彰和职称评聘，落实专职心理健康教师享受班主任同等待遇政策，计班主任工作年限。

保障青少年心理健康和充足睡眠，是家庭、学校、社会的共同责任。衷心感谢您对学生健康成长问题的深切关注与宝贵建议。我局将继续完善各项工作机制，尽力而为、量力而行，努力为广大学生营造健康、快乐、和谐的成长环境。再次感谢您对教育工作的理解与支持。

岳阳市岳阳楼区教育局

2026年5月11日

承办负责人：刘 萍

承办人及联系电话：胡莉华 0730-8208850